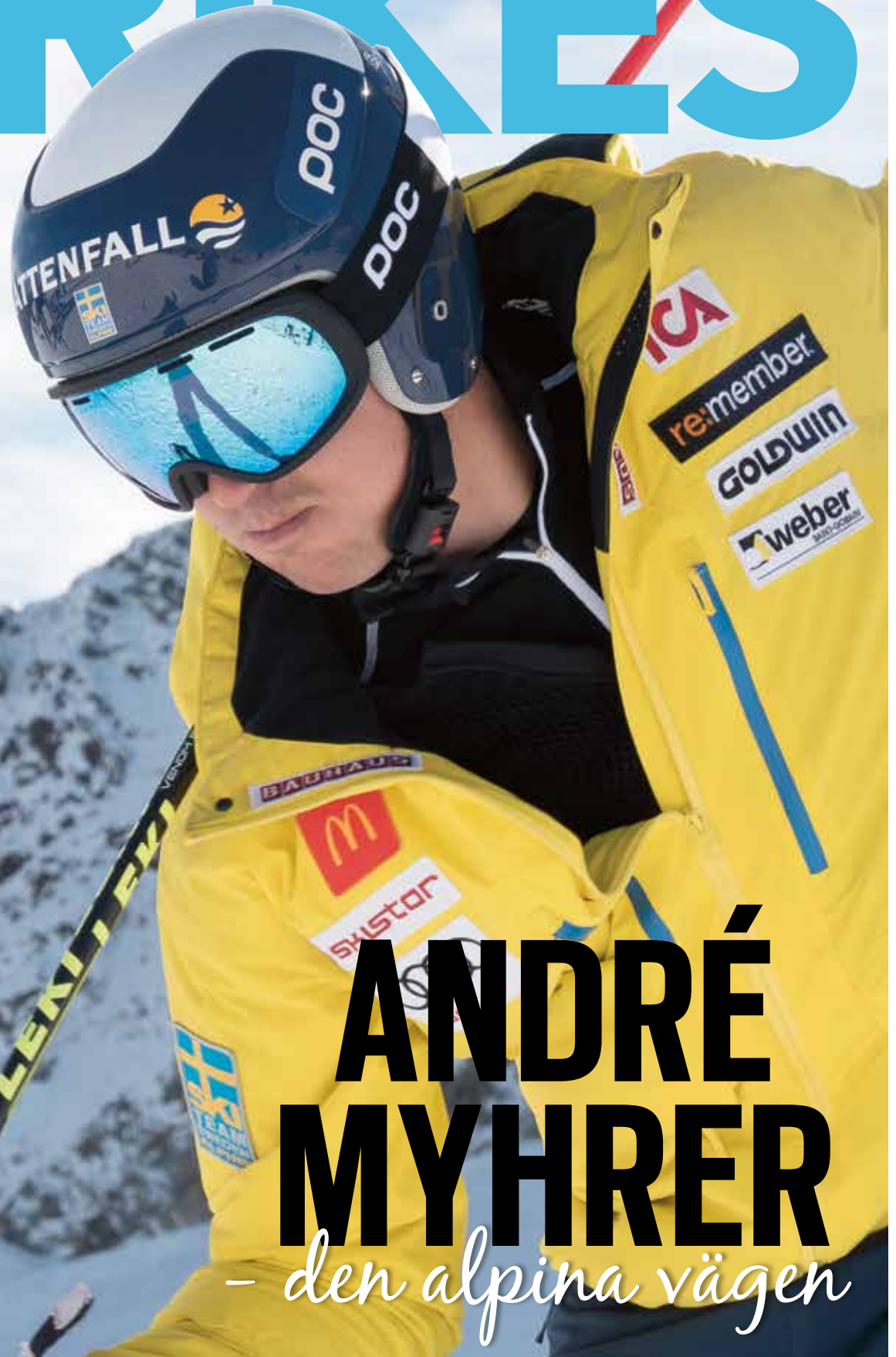


INRIKES

#1 2017

MAGASINET FÖR DIG
SOM RESER I SVERIGE



ANDRÉ MYHRER

- den alpina vägen

UPPTÄCK VASALOPPET
GOURMETMAT I BAREN

FLYGPLATSSTADEN BYGGER UT
REGION: STOCKHOLM MÄLARDALEN

TEMA: MÖTEN, HÄLSA &
BEHOVET AV UTBILDNING



Executive MBA

– en chefsutbildning som skiljer sig från mängden

En Executive MBA från Stockholms universitet ger dig både ökad kompetens och en tung formell merit. Du får även chansen att bygga ett ovärderligt nätverk med de andra deltagarna. Både svenska och engelska används som språk i utbildningen med undervisning på plats vanligen torsdag eftermiddag och fredag varannan vecka. Executive MBA-programmet har utsetts tills det bästa i Sverige fem år i rad.*

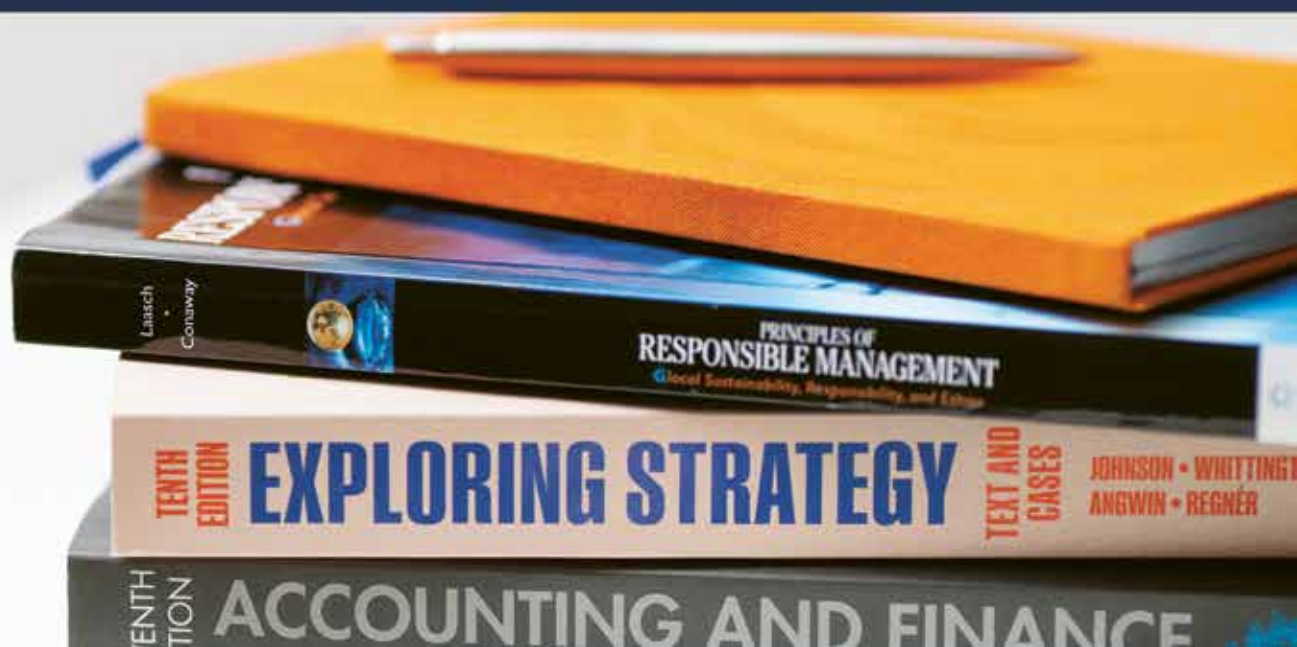
Läs vad våra deltagare säger om programmet på www.sbs.su.se/emba

*Eduuniversal ranking 2012 - 2016

Stockholm Business School



Stockholms
universitet





19

INNEHÅLL

INRIKES #1



24



107



36

- | | |
|--|--|
| 9 PÅ GÅNG
Nyheter i notisform | 76 TEMA
Fortbildningen som fortsätter |
| 19 RESTAURANG
Mat och dryck i härlig kombo vid bardisken | 85 FASTIGHETER
Flygplatsstaden bygger ut |
| 24 PROFIL
André Myhrer | 91 EVENEMANG
Kings of Tennis |
| 30 UPPTÄCK
Vasaloppet | 95 BOKTIPS
Driven till max |
| 36 REGION
Stockholm & Mälardalen | 99 SHOPPING
Tips till henne & honom |
| 51 MÖTEN
Boka möte i eller utanför stan | 105 SPABEHANDLING
Ansiktsbehandling på varuhuset |
| 59 TEMA
Hälsosamma möten | 107 EVENEMANG
Musik, teater och konst |
| 67 TEMA
Må bra på jobbet | |



30



59



LÅT TYSTNADEN TALA



MITSUBISHI OUTLANDER PLUG-IN HYBRID – NU MED PRIORITERAD ELDRIFT

Ta dig till tystnaden, i tystnad. Nya Outlander Plug-in Hybrid är inte bara utrustad med förfinade säkerhetssystem, ett nytt mediasystem och förbättrad fyrhjulsdraft, den har också begåvats med EV Priority Mode. Ett system som låter dig välja prioriterad eldrift efter eget bevåg. Så välkommen att uppleva en bil som låter dig upptäcka både viderna och tystnaden, välkommen att uppleva nya Mitsubishi Outlander Plug-in Hybrid.

- SUPERMILJÖBIL
- FÖRBÄTTRAT SÄKERHETSSYSTEM
- NYTT KÖRLÅGE PÅ EL
- FÖRBÄTTRAD FYRHJULSDRIFT
- NYTT MEDIASYSTEM
- SNABBLADDNING 25 MIN
- RYMLIG SUV
- 8 ÅRS BATTERIGARANTI
- 1 500 KG DRAGVIKT

PRIS FRÅN 399 900 KR

Viktad förbrukning 1,7 l/100 km och 134 Wh/km, CO₂ 41 g/km. Alla priser är av generalagent rek. cirkapriser. Bilen på bild är extrautrustad.



MITSUBISHIMOTORS.SE

REDAKTION

CHEFREDAKTÖR

Yvonne Gull
yvonne@travelmedia.se

FORMGIVARE

Anna Beijer

TRAFFIC & WEBB

Josefine Sandqvist
josefine@travelmedia.se

REDAKTÖR

Joline Ekman
joline@travelmedia.se

MEDARBETARE

Josefine Sandqvist, Amalia G Stöckel

KORREKTUR

Jenny Björk

EKONOMI

Anneli Elmasdotter
anneli@travelmedia.se

FÖRSÄLJNINGSCHEF

Susanne Lundh
070-419 12 93
susanne@travelmedia.se

ANSVARIG UTGIVARE

Kjell Santesson

FÖLJ OSS PÅ:



facebook.com/inrikes



@inrikesmagasin



@inrikes_magasin



Omslag
Foto: Klas Rockberg

INRIKES publiceras av Travel Media Nordic AB och utkommer 10 gånger om året. Åsikter uttryckta i denna publikation är antingen skribenternas eller de intervjuades och speglar nödvändigtvis inte den ansvarige utgivarens, redaktionens eller annonsörers åsikter. Alla rättigheter är reserverade. Material i denna publikation får inte återges i någon form utan skriftlig tillåtelse av redaktionen. Redaktionen ansvarar endast för beställt material. För beställt material köper Travel Media Nordic AB all förfoganderätt. Redaktionell text och bilder i INRIKES lagras elektroniskt och blir publicerade på internet i en digital version av tidningen. Förbehåll mot detta måste göras av uppdragstagaren före publicering. INRIKES trycks på miljövänligt papper. Tävlingsdeltagare svarar själva för eventuell vinstskatt.

INRIKES finns på Sveriges största inrikesflygplatser: Stockholm Arlanda Airport, Bromma Stockholm Airport, Göteborg Landvetter Airport och Malmö Airport samt växelvis på Åre Östersund Airport och Visby Airport.

Tryckeri: Uniprint
Upplaga: 30 000

Travel Media
www.travelmedia.se

VINTERTID ÄR NU,

Skidåkning är en av de aktiviteter som står i centrum i detta nummer av magasinet INRIKES. Vi börjar med en intervju där vi tar pulsen på vår utförsåkare André Myhrer och laddar sedan för Vasaloppet. Just i år står vi dock inte i startfältet utan nöjer oss med att se evenemanget från åskådarläktaren, därför har vi samlat ihop de bästa tipsen om hur du kommer i rätt Vasaloppstämning utan att staka dig fram alla de nio milen. Vi kommer dock att hålla lite extra koll på den nya Nattvasan, där den klassiska Vasaloppssträckan nu kommer att köras i mörker för allra första gången.

Aktiviteter av alla de slag är även en gemensam nämnare i våra temajobb om konferenser och möten respektive att må bra på jobbet. När det gäller möten efterfrågas numera betydligt nyttigare mat än tidigare samtidigt som aktiviteter som yoga och energifyllda upplevelser står högt på önskelistan. När det gäller att må bra på jobbet handlar det både om att premiera fysisk aktivitet och att lära sig att identifiera psykisk ohälsa – en bra företagshälsovård kan här vara en nyckel.

Att äta en riktigt god middag är enligt många av oss det kanske allra bästa sättet att tillbringa en ledig kväll. Denna gång har vi testat ett lite annorlunda restaurangkoncept där kockar och barmästaren slagit sina smaksinnen ihop och skapat vad de kallar Combination. Mat och dryck som matchar. Denna Combination serveras sedan vid bardisken på Tap Room, som är en av hotell Clarion Amarantens restauranger. Avspänt och delikat.

På vinfronten har vår dryckesskribent Amalia G Stöckel denna gång fått en budget att förhålla sig till. Målet är att du för 150 kronor ska få fylla glaset med ett vin som ger en ny upplevelse. Om hon lyckats – det kan bara du avgöra.

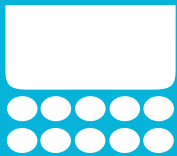
Sharing-trenden är hetare än någonsin. Därför tackade vi inte nej när vi fick möjlighet att prova på hur det fungerar att dela bil. Det blev en dag i skidbacken med större delen av familjen. Perfekt för den som vill kunna vara planerat spontan.

Hur planerad eller oplanerad din resa är vet jag ingenting om, men jag vill passa på att önska dig en god tur och en stunds inspirerande läsning.



Yvonne Gull
Yvonne Gull

RIKSTEATERN



TEATER, DANS OCH MUSIK NÄRA DIG

I Arvidsjaur, Borgholm och Degerfors. Eller i Åseda, Ängelholm och Östersund. Eller någon annan av de närmare 500 platser där vi presenterar dans, teater och musik.

Vi är fler än 230 riksteaterföreningar som med engagemang och ideellt arbete arrangerar scenkonst för alla. Med egna turnéproduktioner och hundratals föreställningar från andra bygger vi en rik lokal repertoar.

Vi är också stolta över att Cullbergbaletten och Södra Teatern hör till Riksteatern.

LÄS MER OCH KÖP BILJETTER PÅ RIKSTEATERN.SE



HÅR OCH NU

FOTO: TOMAS KOLD



PAPER PLANE

FOTO: SIMON SÖDERBERG



LILLA STORA LIVET

FOTO: SHUTTERSTOCK



VOICES OF CHANGE

TEATER, DANS OCH MUSIK NÄRA DIG



ALLT SOM ÄR VÅRT

FOTO: ANNA HUERTJA



NINA – A STORY ABOUT ME AND NINA SIMONE

FOTO: URBAN JÖREN, JACK ROBINSON, GRIFFIN, MANI FOON



MEDAN KLOCKAN TICKAR

ILLUSTRATION: MATTLAS BROBERG



RIKSTEATERN



KALITY

FOTO: ANNA TARNHUVUD



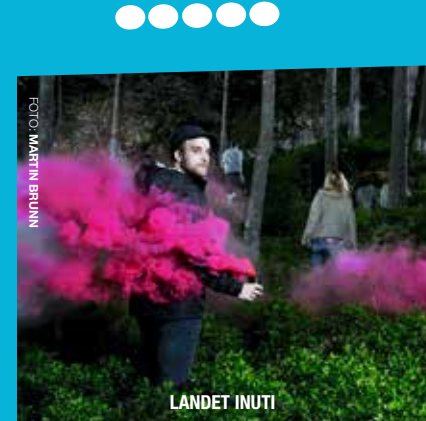
BRA MÄNNISKOR

FOTO: KLARAG



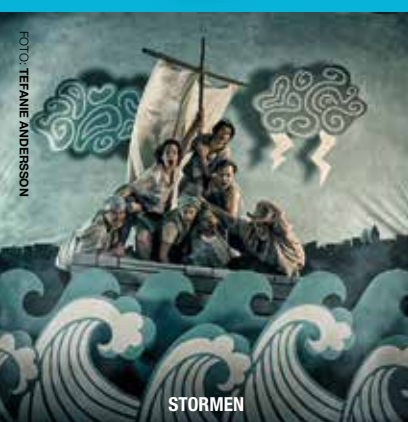
WHAT WILL HAVE BEEN

FOTO: ANDY PHILLIPSON



LANDET INUTI

FOTO: MARTIN BRUNN



STORMEN

FOTO: TERANIE ANDERSSON



SAMTAL OCH RÖRELSE
FÖR DIG SOM ÄR PENSIONÄR

FOTO: NICKLAS DENNEMALM



ÖZZ NÜJEN ÄR
RIKARD III

FOTO: SANNA DAHLEN



SÅNGER FRÅN EN
INSTÄLLD SKILSMÄSSA

FOTO: MALIN ANDERSSON



UR VATTNETS MINNE
VEDEN MUISTISTA

FOTO: URBAN JÖREN



VIT KANIN RÖD KANIN



EMIL JENSEN
– FLYKTPOTATIS

FOTO: KLARAG



ELDFESTEN 2017

FOTO: DANISH SAROEE

4 NYA

företag startas per dag

40 000

personer passerar dagligen resecentrum

70 000

nya jobb 2050

NÄRA TILL FRAMGÅNG

AKTUELLT & UTVALT

Ta del av årets mobiltrender, tapetsera väggarna med ränder, spana in konst och drick vin på Södermalm.

AV JOSEFINE SANDQVIST

KONSTSKATTEN ÖPPNAR PÅ NYTT

Efter ett omfattande förnyelsearbete har **Skissernas Museum** i Lund äntligen slagit upp dörrarna igen. Museet är unikt på så sätt att fokus ligger på den konstnärliga kreativa processen. Världens största samling av skisser, modeller och förlagor till offentlig konst finns här och nu har museet fått

sig ett rejält uppsving. De 36 000 verken har digitaliserats och en ny tillbyggnad har invigts. Den senaste tillbyggnaden består av en ny entré, museibutik och restaurang som drivs av Fredrik Lundegård och Marcus Nyberg, som även står bakom restaurangen **Mat & Destillat** i Lund.



Foto: Peo Olsson



RANDIGA RUM

Ränder är tidlöst och det är något **Sandberg Wallpaper** är väl medvetna om. Därför lanserar de tapetkollektionen Rand med effektfulla grafiska mönster.



NYCKELPIGA PÅ MAJBLOMMAN

Årets **Majblomma** har inspirerats av en nyckelpiga, en design skapad av 11-åriga Miranda från Luleå. Det är en unik design på så sätt att Majblomman aldrig tidigare varit prickig, samt att inget exemplar är det andra likt eftersom prickarna sitter på olika ställen.

– Ja, i år har Majblomman en extra tydlig symbolik, tack vare sitt mönster. Nyckelpigan är ju ett litet nyttodjur på mikronivå, och Majblomman är en nyttoblomma som gör skillnad i barns vardag, säger generalsekreterare Lena Holm.



FRÅN FORSKNING TILL VERKLIGHET

Det handlar om dig och mig

” Vi drabbas alla på ett eller annat sätt av cancer. Tillsammans förbättrar vi prognosen varje dag.”

MARC GAILHARDOU, VD FÖR MSD I SVERIGE

Vårt mål är att omvandla ny vetenskaplig kunskap och forskning till innovativa onkologiska läkemedel för att hjälpa människor med cancer världen över. Därför arbetar vi hårt för att alla ska få tillgång till nya cancerläkemedel.

Som en del i vårt fokus på cancer studerar vi potentialen inom immunonkologi, som hjälper immunsystemets naturliga förmåga att känna igen och söka upp cancerceller. Vi genomför ett expansivt forskningsprogram i hela världen som inkluderar mer än 360 kliniska studier inom mer än 30 olika tumörtyper. För att förbättra behandlingen av avancerade cancerdiagnoser fortsätter vi också att stärka vår portfölj inom immunonkologi bland annat genom strategiska samarbeten.

MSD är ett globalt hälso- och sjukvårdsföretag, som är verksamt inom onkologi, infektionssjukdomar, diabetes och vacciner. 25 procent av alla patienter i företagsledda kliniska studier i Sverige deltar i en MSD-studie (2015). Vi har 68 000 engagerade medarbetare i världen varav 170 arbetar i Sverige.



125
YEARS
SINCE 1891

www.msd.se



PERSONLIG INREDNINGSHJÄLP

NK Personal Shopping och **Rosenrummet** presenterar en ny tjänst för den som önskar hjälp med sin heminredning från en expert. Konceptet består av två varianter. Med Interior Basic får kunden efter en kortare konsultation hjälp att hitta accessoarer från NK till sitt hem utefter sina önskemål. Med Interior Inspiration tar en inredningsexpert fram helhetstips för ett helt rum eller bostad: möblering, färgsättning, textilier och ljussättning.

Basic 2 400 kr och Inspiration 5 900 kr/rum.

Stationen Olskroken kommer att prydas av verket bLINK skapat av Katharina Grosse.



KONSTEN PÅ GÖTEBORGS NYA STATIONER

Västlänken i Göteborg är ett 8 km långt järnvägsspår som kommer att koppla samman region och stad. Bygget börjar 2018 och beräknas vara klart 2026, men redan nu – innan ritningarna är helt klara – planeras konsten i stationsmiljön.

Under våren anmälde sig 227 konstnärer i den första konståvlingen, som utlystes av Trafikverket och Statens konstråd. Vinnarna blev Katharina Grosse med verket "bLINK" och Danh Vo med "Tongue and Groove". Fler tävlingar för resten av stationerna hålls framöver. Nästa tävling är redan i gång och anmälan är öppen till och med 21 februari.

Danh Vos vinnande idéförslag är inspirerat av traditionell kinesisk byggnadskonst och kommer att finnas på Centralen.



ÅRETS MOBILTRENDER

Experter hos **Tre** har siat om framtiden och sammanfattat de största mobiltrenderna 2017.

- **Modulära mobiler.** Det blir vanligare att köpa påbyggnader till sin mobil och anpassa den efter eget behov, till exempel med en proffskamera eller en projektor.
- **Mer Virtual Reality.** I dag används VR främst för spel och underhållning men det har potential att bli stort inom bland annat sjukvård och utbildning.
- **Augmented Reality** (förstärkt verklighet). AR innebär att verkligheten förstärks, som i Pokémon Go, där användarna letar efter visuella varelser. Experterna tror att fler aktörer kommer att hoppa på tåget.
- **Skarpare mobilskrämar.** Högre krav ställs på skärmarna och fler mobiler med 4K-skärm lanseras under året.
- **Bättre mobilkameror.** Enligt många är just kameran bland det viktigaste på mobilen, och den fortsätter att förbättras.
- **Nya mobilmärken.** Huawei är ett märke som tog 2016 med storm och under året kan vi räkna med fler nya spelare på marknaden.

Foto: Matti Östling



Foto: Wilhelm Lagercrantz



VARMA FÖTTER MED SULA OCH APP

Att frysa om fötterna är snart ett minne blott. Den interaktiva värmesulan **Digitsole Warm Series V4** kopplas till en app i din smartphone där du kan styra temperaturen (både manuellt och automatiskt) samt se avstånd du gått, antal steg och din kaloriförbränning.

Sulan kostar 1 995 kr och finns att köpa på www.moxter.se.

Foto: Statens maritima museer



BESÖKSREKORD PÅ MUSEERNA

2016 var ett bra år överlag för Sveriges museer. Några av dem som ökade sitt besökarantal jämfört med året innan är **Världskulturmuseerna**, **Naturhistoriska riksmuseet**, **ArkDes** och **Historiska museet**. **Vasamuseet** hade fler besökare än någonsin tidigare.

– Jag är väldigt glad över att vi har så fina besöksiffror. Det visar att Vasamuseet har en engagerande berättelse som fortsätter att vara intressant och spännande för människor från hela världen, säger Vasamuseets chef Lisa Månsson.

Många statliga museer har infört fri entré, vilket givetvis är en orsak till fler besök, men det är inte enbart dessa museer som ökat i besökarantal. För exempelvis Stiftelsen Nordiska museet är entréavgiften avgörande för att verksamheten ska fungera, trots det visar siffrorna på ett mycket bra år.

Foto: Mats Landin



HERRSKJORTOR OCH NATURLIGA MÖNSTER

Falkenbergs museum samarbetar med **HDK Konsthantverk** och visar under året tre individuella utställningar som avlöser varandra. Först ut är Paulina Svensson med en utställning bestående av herrskjortor som gjorts om till abstrakta formationer. Verket består till stor del av utvalda verk från Paulina Svenssons examensarbete där hon inspirerats av naturens sätt att skapa naturliga mönster.

Utställningen visas fram till den 14 maj.




SÖDERMALMS NYA VINBAR

Östra Södermalm har fått sig ett lyft – i slutet av januari slog nya vinbaren **Folli** upp dörrarna. Bakom investeringen står de erkända sommeliererna Jonas Sandberg och Béatrice Becher. Jonas har arbetat på Sturehof och Fäviken Magasinet och Béatrice har titlar

mästare i sommellerie i bagaget.

Duons ambition är att skapa en dynamisk, personlig mötesplats i välkomnande miljö på 75 kvadratmeter, där det bara råkar finnas god mat och dryck. Fokus ligger givetvis på vin men det serveras också öl, cocktails, kaffe och mindre rätter à la carte.



Ålandsbanken Private Banking är till för dig som uppskattar både omtanke och ett personligt bemötande.

Kontakta oss om du behöver hjälp med något av följande:

- Planering av utlandsflytt
- Förmögenhetsförvaltning
- Generationsskiftesplanering
- Självrättelse
- Ägarplanering och bolagsstrukturer
- Försäljning av bolag

Varmt välkommen!



HUVUDSTADENS UPPLEVELSERIKA LOPP

Stockholms stora citylopp äger rum för fjärde gången den 7 maj. Arrangörer och sponsorer har letat fram Stockholms mest utmanande trappor och bakgator samtidigt som löparna får uppleva några

av Stockholms höjdpunkter. Startskottet går i Kungsträdgården, banan går vidare förbi slottet, över Riddarholmen, Söder och Långholmen samt upp på Skinnarviksbergets topp – Stockholms högsta naturliga punkt innanför tullarna. – Stockholm är inte bara en

fantastiskt vacker stad utan erbjuder dessutom riktigt bra och utmanande löpmöjligheter. Vi vill skapa ett lopp som kan utmana de redan löpfrälsta men även ge motionärer en vacker och annorlunda löppupplevelse, säger Cecilia Gröning på Run Stockholm.



Ett av rummen på Magic Ice Hotel av arkitekten Luca Roncoroni.

NYTT ISHOTELL I GRANNLANDET

Magic Ice Hotell öppnar i Tromsø i Norge. Ett nytt hotell där allt är byggt av is och snö – byggnaden, sängarna och till och med glasen.

– Tromsø är redan en ledande vinterdestination i Skandinavien och får nu en ökad attraktionskraft – inte minst vad gäller internationella turister. Satsningen kan bidra till att göra hela regionen mer attraktiv för vinterturister. Den enda begränsningen är att vi är lite beroende av ett samarbete med vädergudarna för att lyckas, säger ägaren Kirsten Marie Holmen.

Hotellet ligger intill Tromsø Villmarksenter och boende på ishotellet får tillgång till anläggningens många aktiviteter. Hälsa på renar, ta en slädtur med huskies eller varför inte besköda norrsken?



MILJÖTÄNK NÄR VÄRMELJUS BYTS UT

Scandic Malmen på Södermalm i Stockholm tar ett klimatsmart val och byter ut alla sina värmeljus med metallkoppor mot led-lampor. Hotellet har köpt in 100 led-ljus som ersätter värmeljusen. Brinntiden är 20 timmar, sedan laddar personalen upp ljusen på laddstationerna som finns runt om på hotellet. Satsningen spar på miljön, ökar säkerheten och har ekonomiska fördelar – kostnaden beräknas minska med nästan två tredjedelar per år. Bedöms initiativet som lyckad kan Scandic komma att införa åtgärden på fler hotell i landet.

Foto: Emma Fredriksson



VETENSKAPLIGA CENTER PÅ HJUL

Det senaste året har en buss från **Tekniska museet** besökt olika platser i Stockholmsområdet och Kronobergs län för att främja intresset för teknik, naturvetenskap och entreprenörskap. Bussen är ett sätt att ge fler tillgång till museets Science Center och nu ska fler bussar ut på vägarna runt om i hela Sverige.

– Att förstå tekniken och bli inkluderad i den digitala och tekniska utvecklingen är en fråga om demokrati och förutsättningen för ett stabilt samhälle, därför är det så viktigt att vi arbetar nationellt för att stärka de ungas tekniska självförtroende, säger Peter Skogh, museidirektör på Tekniska museet.

Din guide till det perfekta mötet.

SUNDSVALL CONVENTION BUREAU

Vi öppnar dörren till Mötesplats Sundsvall och hjälper dig bland annat med att...

- ✓ ...ta fram en unik ansökan för ert specifika möte.
- ✓ ...ta fram presentationsmaterial som visar vad Mötesplats Sundsvall kan erbjuda.
- ✓ ...preliminärboka hotell och möteslokaler.
- ✓ ...arrangera visningsresor där vi presenterar lokaler, hotell och övriga kringarrangemang.

Förresten, vår service är förstås avgiftsfri!

SUNDSVALL
CONVENTION BUREAU

Kenneth Eriksson

 070-100 19 19





VAR MED OCH JOBBA PÅ EKVATIONEN SOM MAXIMERAR VERKNINGSGRADEN FÖR JORDENS VATTEN

Med engagerade medarbetare över hela världen har Xylem resurserna som krävs för att hitta nya effektiva lösningar för hur vatten används, bevaras och återanvänds. På vår forsknings & utvecklings-enhet i Sundbyberg pågår hela tiden arbetet med att utveckla framtidens världsledande produkter inom pumpning, omrörning och luftning. Till våra ingenjörers förfogande står ett 4 000 m² stort laboratorium, moderna datorhjälpmedel och ett nära samarbete med utvecklings-enheter runt om i världen. Bland våra varumärken är Flygt det mest kända i Sverige, med tillverkning i Småland. Härifrån levereras årligen 145 000 energieffektiva pumpar och omrörare, viktiga för ett klimatsmart globalt samhällsbygge.

Vill du vara med och räkna på nya lösningar för världens vattenförsörjning?

Gå in på xylem.com/jobbahososs och sök efter lediga tjänster, eller ladda upp ditt CV.



STORSLAGNA NATURUPPLEVELSER

Fjällnäs Est.1882 har varit synonymt med friluftsliv sedan 1882. Det vill de fortsätta vara och de ser nya aktiviteter i fjällen varje år. Som ett steg i deras utveckling finns nu Fjällnäs Explore som anordnar lärorika friluftaktiviteter, outdoorclinics och event för små grupper. Ambitionen för Fjällnäs Explore är att ge deltagaren en exklusiv upplevelse i storslagen natur under alla deras åtta årstider. Välkommen att utforska fjällen!

Läs mer: www.fjallnas.se

UTVECKLA DINA AFFÄRER

Nu lanserar World Trade Center Malmö, Lund och Helsingborg en egen digital nyhets sida: Magasinet. Magasinet erbjuder inspiration, praktiska råd och tips för dig som driver företag. Ta del av

artiklar inom bland annat internationell handel, ledarskap och tillväxt. Påbörja din kostnadsfria prenumeration redan idag!

Läs mer: www.wtcmalmo.se/magasinet



SAMELANDSRESOR – ANNORLUNDA UPPLEVELSER I FJÄLLEN

Nära Sveriges största nationalpark **Sarek** i Lapponia och norr om polcirkeln ligger Jokkmokk som erbjuder soliga dagar med fantastiska vyer över fjällen och spektakulära nätter med norrsken. Här hittar ni **Samelandsresor** där du kan uppleva samisk kultur. En destination som passar lika bra för konferensgästerna som för privatresenärer.

Skotersafarin är en populär aktivitet och något utöver det vanliga med mycket mer än bara terrängkörning. Ni tar er över frysta sjöar och snöiga berg. Besök Äjtte – ett svenskt fjäll- och samemuseum, upplev det norrländska köket där ren, röding och älg alltid finns på menyn innan ni avslutar kvällen med after-skoter och bastubad.

Läs mer: www.samelandsresor.com



FÖRETAGSOBLIGATIONER
SVENSKA & UTLÄNDSKA AKTIER
OPTIONER & TERMINER
FONDER
VALUTA

- Personlig mäklarservice.
- Mangold Weekly - marknadsbrev för aktiva kunder.
- Mangold Trader - ISK, Kapitalförsäkring & Tjänstepension.

Välkommen till Mangolds mäkleri!

Kontakta oss på 08-5277 5000 eller ah@mangold.se

MANGOLD



GASTRONOMISK UPPLEVELSE – I BAREN

Att äta i baren brukar vara ett enkelt och opretentiöst sätt att inmundiga en måltid. Men det vi ska få uppleva när vi slår oss ner på varsin barstol allra längst in i en bar på Kungsholmen i Stockholm är något helt annat.

TEXT YVONNE GULL FOTO PER KARLSSON



Desserten är en kombination av karamelliserad rotselleri, fermenterade blåbär, blåbärsglass och fint hyvlade hasselnötter.



” Vi såg direkt att det fanns fantastiska förutsättningar att ge gästen en riktigt bra och rolig upplevelse, att bli serverad av kockar och bartenders som jobbar tillsammans sida vid sida.



Henrik Johansson, Executive Chef,
och Linus Morgan, Bar Manager.

Musiken är hög och miljön sådär lite lagom stimmig som den kan vara en fredagskväll. Aktiviteten såväl i baren som i det öppna köket är febril. Vi har klivit in i Tap Room på hotell Amaranten i Stockholm. Huvuddelen av lokalen är just Tap Room, som erbjuder vällagad mat och drinkar på tap enligt ett koncept som lanserades i maj förra året, enkelt och lättillgängligt med plats för 240 sittande gäster. Men vi väljer att gå lite längre in i baren och slår oss ner vid den bardisk av marmor som omger det öppna köket. Här väntar oss nu en 14-rätters meny i 5 akter, ackompanjerad av utvald dryck.

Duon Henrik Johansson, Executive Chef, och Linus Morgan, Bar Manager, är de två som står bakom konceptet. Inrikes passar på att ställa några frågor:

Hur fick ni idén till att servera Combination vid marmordisken?

– Idén kom ganska snabbt när vi såg hur det öppna köket faktiskt såg ut. Vi såg direkt att det fanns fantastiska förutsättningar att ge gästen en riktigt bra och rolig upplevelse, att bli serverad av kockar och bartenders som jobbar tillsammans sida vid sida, förklarar Henrik Johansson.

Finns det något liknande projekt som ni inspirerats av i Sverige eller utomlands?

– Det finns ju absolut ställen som kombinerar cocktails med mat men kanske inte riktigt på det sättet som vi gör i en sammansatt meny. Inte i Stockholm i alla fall vad jag vet. Ett ställe som har inspirerat mig är Blanca i New York, inte så mycket för det jag blev serverad utan för sättet de gjorde det på, säger Henrik Johansson.

Linus Morgan tillägger:

– Det finns många ställen som inspirerar mig i skapandet av upplevelser, Dandelyan i London är en sådan.

Hur tänker du när du ska matcha maträtterna med dryck?

– Det handlar väldigt mycket om vilka smaker vi vill jobba med. Jag börjar ofta med just en smak och så jobbar jag utifrån den med fokus på hur den ska upplevas tillsammans med maten. Allt från syra och sötma i drinken i sig själv till hur den upplevs med maten. Viktigt är också texturen vi skapar för att få drinken att passa till maten, allt från en benmärks-





]] Det är ett ständigt testande, och vi är absolut inte överens om allt, men det är ju i situationer när man utmanar varandras idéer som de bästa resultaten skapas.

infusering till en klarifikation av drycken, berättar Linus Morgan.

Finns det någon favorit på menyn som ni hitintills inte bytt ut och som ni planerar att behålla?

– Två grejer som vi jobbat med sen starten är ostronrätten och jordärtskocksrätten. Men båda har vi ständigt utvecklat och förbättrat, säger Henrik Johansson.

Hur vet ni när en smakkombo sitter – är ni alltid överens?

– Man får testa sig fram tills det blir rätt. Nej, vi är verkligen inte alltid överens, men det är då vi jobbar oss fram till ett bra resultat. Det viktiga är att vi är överens om grundtanken, säger Henrik Johansson.

– Det är ett ständigt testande, och vi är absolut inte överens om allt, men det är ju i situationer när man utmanar varandras idéer som de bästa resultaten skapas. Precis som Henrik säger så är vi överens om vad vi vill skapa med

Combination, avslutar Linus Morgan.

Vi inleder med akt 1. Ett glas champagne, ett chips i form av en morotsrödbeta med dipp serveras på en träkub. Ett grillat ankhjärta med svenska björnbär slinker ner innan en sashimi på Hjälmaregös ställs fram. Varje liten rätt trollas fram med stor omsorg. Libbsticken och pilgrimsmusslan likaså. Sedan avslutar vi den första akten med finsk kaviar och svensk vodka som benmärgsinfuserats.

Akt 2 inleds med att det där omtalade ostroret presenteras på en bädd av stenar, och omgiven av alger serveras här till en Clarified Jackie Onassis över en megaisbit. Det är vansinnigt tjusigt. Till den talgstecka havskräftan serveras vi kvällens kanske mest annorlunda dryck, ett bonito te – ett te gjort på rökt fisk.

Stämningen är avslappnad och professionell, ljudnivån ganska hög, en DJ spelar musik. Det här är finedining i en helt annan tappning än

vi är vana vid. Runt marmordisken finns 16 stolar där Combination erbjuds i två sittningar varje kväll från onsdag till lördag. I akt 3 är det spetskålen, kalvbräsen och en whiskydrink med Aperol som är huvudnumret.

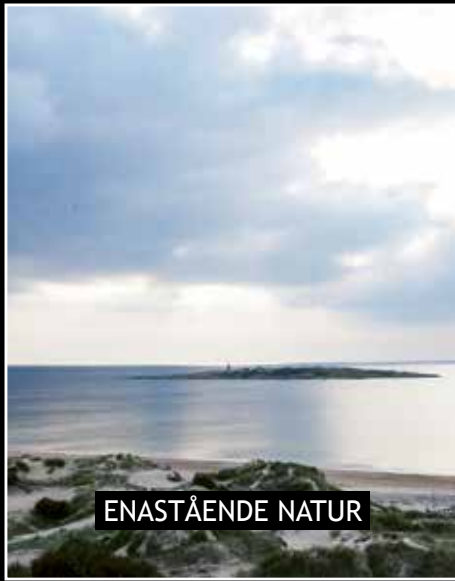
Akt 4 tillagas framför våra ögon i en trälåda som fylls med vassle, vari fjällrödingen ångkokas och sedan serveras med syrad gräddes från Oviken. Här till serveras det smakrika tillika svårinköpta vinet Lillet. Linus Morgan berättar att han bara lyckats beställa hem några få flaskor, så det blir till att dricka med andakt.

Finalen, eller Akt 5, som det står i menyn, är även den magnifika. Linus blandar en drink med whisky och rosvatten. Sedan mälas efterrätten upp på en stor stenskiva – karamelliserad rotselleri, fermenterade blåbär, blåbärsglass och fint hyvlade hasselnötter. Jisses. Köket håller på att stänga men i den andra sidan av lokalen har temperaturen höjts. Bodde vi inte på gångavstånd härifrån hade ett rum på det nyrenoverade hotellet varit ett lockande alternativ.

Pris: Combination, 1 900 kr för mat och dryck i 5 Akter.

Adress: Kungsholmsgatan 31, Stockholm

HOTEL TYLÖSAND - SVERIGES MÖTESRESORT



ENASTÅENDE NATUR



LITE MER AV DET GODA



TRIGGA DINA SINNEN



LOCKA FRAM KREATIVITETEN



INSPIRERANDE DESIGN



ANDRÉ MYHRER

– med siktet inställt på VM

Han är vinnarskallen från Bergsjö. I tretton år har han försvarat sin plats bland den alpina världseliten och hunnit stå på prispallen 22 gånger. Nu är siktet inställt mot VM, där han i februari ska ge sig ut i St Moritz flacka backe. För INRIKES berättar han om uppladdningen inför de sista alpina åren och om dagen som ställde hans liv på ända.

TEXT JOLINE EKMAN FOTO KLAS ROCKBERG

Det är under en lunchpaus i schweiziska Adelboden som vi får en pratstund med Sveriges nu bästa manliga alpina skidåkare. André Myhrer låter pigg och berättar att ett fyspass väntar om några timmar. Men innan dess ska vi hinna prata om allt som går uppför och nedför.

Efter helgens världscuptävling i Adelboden, där han hade pallkänning när första åket var avklarat men slutade på sjätte plats efter en lurig dimma i backen, har han hunnit flyga till Stockholm för att hälsa på familjen och sedan åkt tillbaka till Schweiz. André har efter vår intervju även varit med i ytterligare två tävlingar, i Wengen och i österrikiska Kitzbühel, där han olyckligtvis skadat ryggen. Nu befinner han sig på hemmaplan i Åre för att rehabiliteringsträna inför VM, som är hans stora mål för säsongen.

André har under en tid brottats med slitna diskar som orsakar smärta i ryggen. Men enligt den alpina landslagsläkaren Per Liljeholm ska det mycket till för att André inte ska stå på startlinjen i VM den 16 februari.

– Det är inte lätt att gå från tävlingstouren till rehab, men jag känner att det bara är att ge sig fan på att göra allt jag kan. Oavsett hur det går vill jag veta att jag gjort allt jag kan för att ta mig tillbaka. Jag vill inte känna efteråt, om jag skulle missa mitt mål, att jag kunde gjort mer, säger André.

Han har hittills varit positiv inför VM och berättar att han har lättare att köra lopp i flacka backar.

– St Moritz är en extremt flack backe. Hittills har norrmannen Henrik Kristoffersen dominerat hela säsongen, men det behöver inte betyda att han kommer att vinna VM. Han går med en enorm press inför VM, vilket kan göra att jag kan slå ur underläge. Mitt mål är såklart att vinna racet, men jag kommer att vara nöjd med en medalj också, säger André, som hunnit stå på startlinjen ett par hundra gånger i världscupsammanhang sedan 2004.

Du har tävlat i alpin skidåkning på elitnivå i tretton år, finns det något annat du vill göra?

– Det är en bra fråga, och jag funderar



ofta på det, men just nu är de stora målen OS i Sydkorea 2018 och VM i Åre 2019. Jag vill vara där och konkurrera om medaljerna. Det är två säsonger till – sedan får vi se vad som händer och hur kroppen känns. Vad jag ska göra längre fram i tiden är en svår fråga – jag brinner mycket för skidåkningen och just nu är jag mitt uppe i det. Men jag har blivit lite bättre på att lyfta blicken och förstå att det kommer en morgondag.

André har tillsammans med sina agenter börjat planera för framtiden. Omöjligt är det inte att Bergsjösonen sätter punkt för en lång och framgångsrik karriär efter VM 2019. Han planerar nämligen att bana väg för en ny

Han berättar vidare om barnen med värme i rösten, och säger att han önskar sin dotter något annat än att bli skidåkare.

– Jag vet vilket slit det innebär att åka runt som vi gör. Hon får självklart välja precis vad hon vill, men jag tror för hennes egen skull att det skulle bli ett tufft yrkesval, även om det ger väldigt mycket. Jag önskar henne något annat, men det får vi ta i framtiden om den dagen skulle bli aktuell.

Paret bodde tidigare i Monaco tillsammans med den övriga svenskkolonin av framgångsrika idrottare – mestadels av ekonomiska skäl, men även av praktiska, för närheten till tävlingsbackarna. Men till slut bestämde de sig

J Jag har livsåskådningen att det finns värre saker i livet än att köra ur ett lopp eller hamna utanför pallen. Det gör mig kanske lite farligare vid starterna. Jag kan släppa loss mer när jag kör – i stället för att hålla igen.

karriär genom en plattform som han skapat tillsammans med lokala sponsorer i Hudiksvall. Satsningen kallas Team Myhrer 2019.

– Jag får ta del av deras arbete och de får ta del av min vardag, vilket skapar ett utbyte. Grundtanken är att när jag lägger skidorna på hyllan ska jag också veta vad jag vill syssla med framöver. När man har rest och flängt hela sitt vuxna liv kan det vara ganska skönt att ha ett jobb förankrat i Hudiksvall.

HÖGA TOPPAR OCH DJUPA DALAR

Andrés arbetsplats tillhör den underskönare typen, det vill säga vackra alptoppar runt om i världen. Men trots att utsikten är vacker och adrenalinkickarna många finns det något som lockar mer hemma i Sverige – hans familj.

– Det är väldigt mycket resande i mitt yrke, vilket är den stora nackdelen. Jag missar mycket när jag är borta. Men i stället får jag betydligt längre somrar tillsammans med familjen. Jag skulle säga att jag mår som bäst när jag får vara hemma med mina barn och min fru.

Det var under sommaren 2014 som André gifte sig i Bergsjö kyrka med sin ungdomskärlek Madelene. Tillsammans har de dottern Tove och sonen Matheo.

– När vi fick vårt första barn, Tove, vände det uppochned på mycket. Allt jag tidigare vetat ställdes på sin spets. Det var en stor förändring i mitt liv och något alldeles fantastiskt. Jag vet inte vad vi gjorde med all vår fritid innan barnen kom, säger André och skrattar till.

för att flytta tillbaka och slå rot i hemtrakterna. Nu, två år senare, har de köpt hus i Hudiksvall.

– Vi kände att det var dags att flytta hem. Min fru har dragit ett tungt lass och varit mycket ensam i Monaco. Det är lättare att ha folk runt omkring sig när barnen är små – både mina och hennes föräldrar bor i Bergsjö, så valet var enkelt. Vår tanke är nu att bosätta oss i Hudik, men vi vill också ha kvar kontakten med Bergsjö, vi planerar att bygga en sommarstuga där i krokarna.

SKIDÅKARE SEDAN BARNSBEN

André har fyllt 34 år och har kört de flesta olika lopp. Han har sedan unga år varit en tävlingsmänniska och sukter fortfarande efter fler guldmedaljer. Han beskriver sig själv som lugn, sansad och målmedveten.

– Jag har nog varit en tävlingsmänniska sedan jag var liten. Pappa ordnade ofta små tävlingar under uppväxten och jag har aldrig tyckt om att förlora – även om jag blivit bättre på att hantera förluster under senare år. Sedan jag fått barn har jag insett att det finns viktigare saker i livet än att vinna skidrace, även om det är otroligt roligt. Jag har fått mer distans till skidåkningen, för min del är det ganska positivt. Om man har för mycket press på sina axlar blir man ofta nervös, jag har livsåskådningen att det finns värre saker i livet än att köra ur ett lopp eller hamna utanför pallen. Det gör mig kanske lite farligare vid starterna. Jag kan släppa loss mer när jag kör – i stället för att hålla igen.

OM ANDRÉ MYHRER

Ålder: 34 år

Född: Bergsjö

Bor: Hudiksvall

Familj: Frun Madelene, dottern Tove och sonen Matheo

Klubb: Bergsjö Hassela Alpina

OS-medalj: Brons i slalom, Vancouver 2010

VM-medalj: Silver i parallellslalom, Schladming 2013

Världscupsegrar: Sex världscupsegrar, totalsegrare i slalomvärldscupen 2011/2012







” När det är minus fem grader, sol och bra underlag i backen är det som en dröm att åka utför. Då finns det inte många problem i livet, det är en ganska skön tillvaro.

Under uppväxten var det såväl ishockey som fotboll och alpint som gällde. André trivdes både med att tävla som ett lag och ensam. När han var 14 år kom dagen då han tvingades välja sin framtid. Valet föll på alpin skidåkning, och under flera år kunde han även kombinera vinterns race med fotbollen på sommaren. Efter högstadiet flyttade han till Järpen, där han gick på skidgymnasiet. Självt beskriver han tiden som fostrande och lärorik. Att laga mat och tvätta själv var längre inte ett frågetecken.

– Jag bestämde mig tidigt för att bli en idrottsman, men tanken att leva på sporten fanns inte där och då, jag hade bara bestämt mig för att jag skulle bli bäst i någon av sporterna jag höll på med. Till slut bestämde jag mig för att satsa på den alpina skidåkningen, eftersom jag tyckte att det var roligast. Jag kände att jag hade en chans att nå långt inom just skidåkningen. Sedan vet man inte vad som hade hänt om jag satsat på hockeyn i stället, men valet är inget jag ångrar i dag. Tack vare idrotten har jag fått resa jorden runt, som människa är skidåkningen väldigt utvecklande.

Föredrar du emanssporten framför lagsporten?

– Egentligen inte, jag kan sakna lagsporten. I skidåkningen vinner och förlorar du själv, att

göra det som ett lag är mäktigt. Men det finns en lagkänsla i vårt lag också, även om man står själv på startlinjen. Vi tränar tillsammans och försöker hjälpa varandra med banrapporter. Det blir ett slags lagkänsla, även om det inte är samma grej. Vinner någon är det alltid någon annan som förlorar i laget.

Får du fortfarande en kick när du åker ut i backarna?

– Ja, absolut. Jag har gjort det här hela livet, men det är klart att vissa dagar är mer roliga än andra. När det är minus fem grader, sol och bra underlag i backen är det som en dröm att åka utför. Då finns det inte många problem i livet, det är en ganska skön tillvaro. Oftast drar jag ut i backarna med ett leende på läpparna.

Att André trivs med sitt liv råder det inget tvivel om. Genom åren har det blivit många vinster och fina placeringar i den alpina världscupen. Av alla dessa värderar han vinsten i slalomvärldscupen 2011/2012 mest. Även OS-bronset i Vancouver 2010 står högt på listan.

– Jag har alltid drömt om OS-guld och VM-guld, att i alla fall ha med sig ett brons från OS är fantastiskt och något jag alltid kommer att bära med mig. Förhoppningsvis får jag ännu en chans att ta en OS-medalj i Sydkorea 2018. ■

10 SNABBA FRÅGOR

1. Vad läser du gärna just nu?

– Jag läser mycket av Lars Wilderäng, en bok som handlar om hur Ryssland invaderar Gotland, och en science fiction-bok där tekniken helt plötsligt börjar dö ut. Det är spännande läsning!

2. Vad tycker du om att göra på fritiden?

– Jag spelar mycket gitarr och golfar även litegrann när ryggen tillåter. Det sliter lite hårt på den tyvärr. Annars tycker jag om att dra ut i fyra timmar och fokusera på golfen. Det skingrar tankarna.

3. När började du åka slalom?

– Jag var runt sju år när jag började på skid-skolan i Bergsjö Hasselas regi.

4. Vilket är ditt bästa alpina minne?

– Det var när jag tävlade för första gången. Tävlingen hölls i Edsbyn och var inte riktigt regelrätt utan innehöll hopp, tunnlar och orgeltramp. Det är ett minne jag aldrig kommer att glömma.

5. Kan du nämna en tävlingsplats du gillar?

– Med tanke på hur tävlingarna i Hammarby-backen var föregående år så måste jag säga Hammarby.

6. Vilken är din favoritmuskel?

– Jag gillar mina quadricepsmuskler. De sitter på framsidan av låren och gör att jag kan åka fort.

7. Har du någon favoritdestination i världen respektive i Sverige?

– Jag har inte något ställe som jag återkommer till hela tiden. Ska man åka på skidsemester rekommenderar jag Sydtyrolen, gärna runt Val Gardena. Det är ett fantastiskt ställe med bra mat och fina backar. I Sverige brukar jag mest vara hemma, då besöker jag gärna Sörfjärden utanför Gnarp, som är en fin kustremsa med bra badstränder.

8. Är det något speciellt du alltid har med dig i resväskan?

– Jag åker nog aldrig utan dator och en bra bok, det brukar vara standard för mig. Vi har mycket tid att slå ihjäl på eftermiddagarna när man ska försöka ligga i sängen och få lite återhämtning mellan passen.

9. Vad har du för motto?

– Jag försöker möta dagen leende. Livet är för kort för att man ska åka runt och oro sig för saker – bättre att njuta av stunden.

10. Kan du berätta något som vi inte visste om dig?

– Jag har vunnit över Magdalena Forsberg på skjutvallen i ett Hero Sweden-event en gång, det är jag lite stolt över.

Smart bedrägerilarm
för dig och ditt företag

PROVA GRATIS

Bevaka ditt företag
– GRATIS i 14 dagar!

Utan automatisk förlängning!

Med Key Codes Företagsbevakning får du kontroll på viktiga händelser som rör din identitet och ditt/de företag du har engagemang i.

- ✓ Vi bevakar de största offentliga registren åt dig – dygnet runt, året runt!
- ✓ Du får snabbt besked via sms/e-post om uppgifter ändras.
- ✓ Du kan även bevaka viktiga kunder, leverantörer och konkurrenter.
- ✓ Du får rådgivning och juridisk hjälp om du skulle råka ut för bedrägeri eller en kaping.

www.keycode.se/fb14

KEYCODE
BUSINESS
SECURITY



Gå in på:

www.keycode.se/fb14



Hallå där!

Norra Värmland är spännande och
trivsamt. Och väldigt nära när du tar flyget.

Arlanda-Hagfors-Torsby
tur & retur två gånger varje vardag.



från
595 kr
enkel resa

Boka på
direktflyg.com

direktflyg

HAGFORS
AIRPORT

TF
Torsby Flygplats



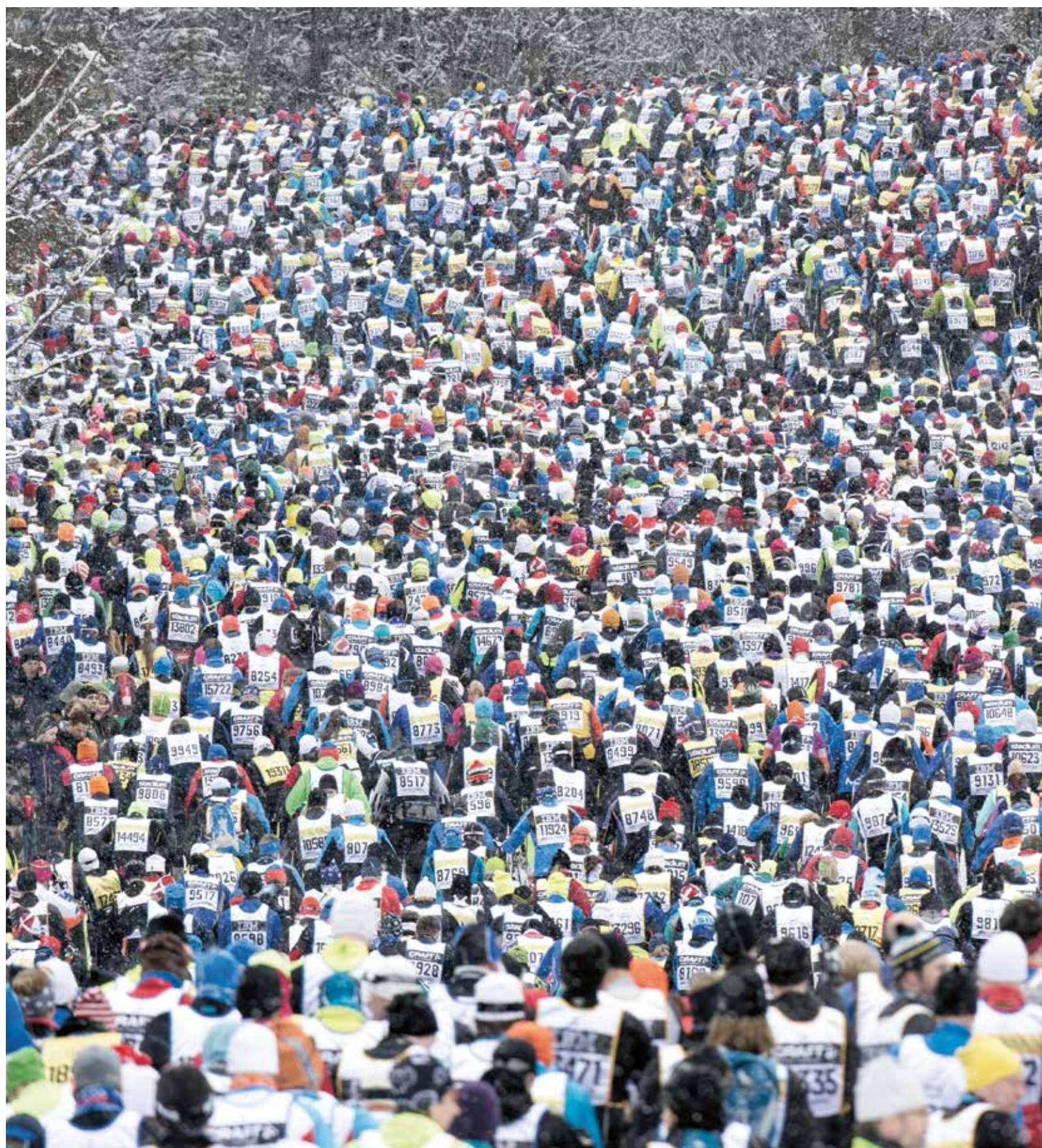


Foto: Ulf Palm



UPPLEV VASALOPPET

- i och ur spår

Skidåkare i alla kategorier, från unga till gamla, från amatörer till proffs, står på startlinjen då årets olika Vasaloppstävlingar går av stapeln i år. Över 60 000 deltagare och minst lika många medföljare väntas vallfärda till denna den 93:e tävlingen i ordningen. INRIKES tipsar dig här om hur du på plats kan få ta del av den där maximala Vasaloppstämningen utan att staka dig genom kilometer efter kilometer på ett par väl vallade skidor.

AV YVONNE GULL

Vasaloppet består av ett antal olika tävlingar där deltagarna åker mellan tre och 90 kilometer. Allra kortast är Ungdomsvasan där det tävlas i 3, 5, 7 eller 9 kilometer, alla sträckor med start i Mora Ski Stadium. Den klassiska och avslutande tävlingen är Vasaloppet med sina 90 kilometer från Sälen till Mora som går söndagen den 5 mars. Men innan det är dags för det längsta och klassiska Vasaloppet har Kortvasan, Tjejvasan, Öppet Spår, Halvvasan, Stafettvasan och Nattvasan avverkats.

ÅRETS NYHET – NIO MIL NATTETID

Sedan det första Vasaloppet 1922 har miljoner skidåkare tagit sig de 90 kilometrerna från Sälen till Mora. Nu i år den 3 mars klockan 20.00

går startskottet för den allra första Nattvasan. Här kommer nu 750 paråkare att tillsammans få uppleva den klassiska vasaloppssträckningen nattetid. Med ficklampa och proviant nedpackat i ryggsäcken ger de sig ut på äventyr. Denna gång finns endast en bemannad kontrollstation som ska passeras – den i Evertsberg. För säkerhets skull kommer samtliga åkare att utrustas med en GPS-sändare.

– Nattskidåkning är en helt fantastisk företeelse men också en större utmaning att ta sig an tillsammans med en vän mot ett gemensamt mål. Nattvasan är ett mycket viktigt steg i vår utveckling för att fortsätta vara relevanta, stärka vår unika position och nå nya spännande målgrupper, säger Vasaloppets vd Eva-Lena Frick.





Go with the Flow



ENERVIT CARBO FLOW ger dig möjlighet att känna flytet, det magiska tillståndet som är så svårt att hitta.

Carbo Flow innehåller kolhydrater och vitamin B1 samt dom viktiga kakaoflavonolerna som förbättrar din blodcirkulation och syreupptagningsförmåga.

Starta med Carbo Flow varje morgon i en vecka inför dina lopp.

ENERVIT ERBJUDANDE CARBO FLOW 299.-

Enervit Carbo Flow 400 gram (Ord. pris 360,-) Erbjudandet gäller t.o.m 5 mars 2017.

ENERVIT CARBO FLOW FINNS HOS DIN ENERVIT ÅTERFÖRSÄLJARE | ENERVIT.SE



HUR FÅR MAN DÅ DEN BÄSTA VASALOPPS-UPPLEVELSEN? INRIKES HAR FRÅGAT VASALOPPETS TIDIGARE PR-MANAGER OLA GRANFELDT:

Var ligger de bästa åskådarplatserna?

– Det är få saker som är en lika häftig upplevelse som Vasaloppstarten. Efter att ha sett den kan man ge sig i väg mot Mora och gärna stanna till vid någon kontroll, förslagsvis halvvägs, i Evertsberg. Efter nästan fem mil börjar många deltagare bli trötta och tar gärna emot stöd från publiken! I Evertsberg kan du också ta en fika eller äta lunch innan du beger dig mot målet i Mora. Vill du se eliten gå i mål får du lägga på ett kol. I Mora möts du av folkfesten och får försöka klämma dig in i folkhavet längs upploppet.

Finns det ställen där man både kan se loppet live och följa det på tv?

– Vid målet i Mora sänds loppet på storbildsskärm i väntan på att deltagarna kommer in på upploppet framför näsan på dig.

Sälen eller Mora?

– Vasaloppstarten i Sälen är något alla borde få uppleva. Sedan flyttar folkfesten snabbt mot Mora, där totalt drygt 60 000 lyckliga deltagare går i mål till folkets jubel under Vasaloppets vintervecka. I Mora finns till exempel också den stora Vasaloppsmässan med restaurang, underhållning, utställare och en egen Stadium-butik. En samlingsplats för alla deltagare och besökare.

Var åter jag allra bäst?

– Hela Dalarna bjuder på många pärlor när det gäller mat. I Sälen och Sälenfjällen finns ett stort utbud för många smaker. Mora har också flera trevliga restauranger där Strand Kök & Bar är en favorit hos många. Två gömda guldkorn är Myrängsgårdens Gästgiveri och Sandsgården (i Gopshus intill Vasaloppsspåret). Men här krävs ofta att man är ett större sällskap och att man bokar i väldigt god tid. Gäller det uppladdning inför loppet eller återhämtning efter målgång så sitter nog sportbuffén i Vasaloppsmässan bäst.

Var fester jag allra bäst tillsammans med dem som åkt loppet?

– I Vasaloppsmässans restaurang dansas det till sent på arrangemangens egen afterski och nattklubb flera kvällar.

Var testar jag själv att åka en tur i spåret?

– Hela Vasaloppsspåret är öppet för åkning sedan mitten av januari, och även under arrangemangen. När tävlingar pågår är det dock viktigt att visa hänsyn till deltagarna. En väldigt trevlig tur kan vara att ta sig till Oxberg och sedan åka de sista tre milen till målet i Mora.



Starten för Halvvasan 2016 i Oxberg.

Foto: Ulf Palm

Det är få saker som är en lika häftig upplevelse som Vasaloppstarten.



Foto: Vasaloppet



Foto: Ulf Palm

90 kilometer från Sälen till Mora

Vasaloppet är ett årligt långlopp på skidor och världens längsta längdåkningstävling. Sträckan är 90 kilometer och går från Berga By i Sälen till Mora. Det hade premiär 1922, och ingår i Worldloppet sedan detta grundades. Loppet genomförs numera alltid första söndagen i mars, med undantag för 2015, då det genomfördes en vecka senare för att inte konkurrera med världsmästerskapen i Falun. Över 15 000 åkare deltar i Vasaloppet och ytterligare 60 000 i de övriga tävlingarna under Vasaloppetsveckan. Vasaloppets motto är "I faders spår – för framtidens segrar", vilket står skrivet på en portal över mållinjen i Mora.

Kunglig koppling får Vasaloppet genom att tävlingssträckan är densamma som den Gustav Vasa och hans soldater tog då de flydde från den danske kungens soldater 1521. Gustav Vasa stannade under flykten till i Sälen innan han var redo att ta sig till Mora och leda upproret mot ockupationsmakten. Riket enades och Gustav Vasa blev Sveriges första kung. Det tvistas om huruvida historien är helt sann. Att Gustav Vasa skulle åkt skidor just denna gång är troligen inte helt korrekt – att han tog sig fram med häst eller på snöskor är mer troligt. Faktum är dock att kungligheter känner en extra lockelse till tävlingen.

Foto: Vasaloppet



KÄNDISAR SOM ÅKT VASALOPPET:

- Kungen: 1977, 1987 och 1997
- Kronprins Frederik av Danmark
- Peter Forsberg
- Emma Igelström
- Prins Philip
- Måns Zelmerlöf
- Pippa Middleton
- Prinsessan Madeleine
- Bingo Rimér
- Anja Pärsson
- Prinsessan Sofia
- Melker Andersson
- Ola Skinnarmo

TIPS: Vasaloppsupplevelse på gymmet

Följ Vasaloppet på skärmen samtidigt som du utför ett maratonpass på cykel! Hör med ditt eget gym om det kommer att trampas!

→ FRÅN SILJAN TURISMS HÅLL ÄR DET SJÄLVFALLET MORA SOM ÄR I FOKUS OCH VI FRÅGADE JESSICA ÅKERBLOM, MARKNADS- OCH FÖRSÄLJNINGSCHEF:

Vilket är ditt bästa tips till den som kommer och vill uppleva Vasaloppstämningen i Mora?

– Det tycker jag personligen att man gör vid målgången. Ta dig till exempelvis Mora Parken och stå en stund vid spåret, heja på alla åkare som är på väg den allra sista sträckan mot mål. De har kämpat så hårt och många är så trötta att de knappt orkar ta ett stavgång men blir så glada när man ger dem uppmuntrande hejarop. Gå längs spåret upp mot Zornbacken och förbi Zornmuseet, upplev stämningen och hejaropen längs upploppet. Allra först tycker jag absolut att du ska se segrarens målgång, det är något alldeles fantastiskt att höra täten närma sig och se helikoptern som följer dem längs spåret. Jag får gåshud varje gång! ■

John Kristian Dahl, Norge, vann Vasaloppet 2016.



Foto: Ulf Palm

Snabbast till och från Dalarna

Dalarnas båda flygplatser i Borlänge och Mora har ett stort utbud. Varje vardag går det direktflyg till Sveriges största städer. Inkommande charter till Dalarnas fjällvärld går via Mora Siljan Flygplats och utgående charter till varmare länder går flera gånger i veckan från Dala Airport i Borlänge.



Åderbräck - så enkelt att bli av med.



Jag brukade börja dagen med en avkopplande simtur. Mina åderbräck förändrade det. När jag slutade gå barbant tänkte jag att: Det är väl så det är? Man kan inte få allt. Vissa saker får man helt enkelt leva med. Det var dumt tänkt. Att slippa mina åderbräck var så enkelt. Och resultatet har blivit precis vad jag hoppades på.

- Maria, 47 år

Boka tid för undersökning:

STOCKHOLM
08-587 101 33

GÖTEBORG
031-81 09 08

MALMÖ
040-20 80 92

Venous Centre är Sveriges främsta specialister på åderbräck med kliniker i Stockholm, Göteborg och Malmö. Varje år hjälper vi 5 000 svenskar att bli av med sina åderbräck - snabbt, enkelt och skonsamt. www.scandinavianvc.se

VENOUS CENTRE
SPECIALISTKLINIK FÖR ÅDERBRÄCK

” Jag har höjt blicken och kan se verksamheten i ett mer helikopterperspektiv, istället för att bara se intäkter och kostnader.

Camilla Molin, controller, Wise Group AB

Alltid fullsatt! Nästa programstart 8 mars 2017

Det här är utbildningen som gör att du kan ta nästa steg i din karriär. Du lär dig från de främsta experterna och utvecklar ett starkt nätverk med andra controllers under ett år.

Viktiga punkter ur innehållet:

- ✓ Konkurrensstrategi – är vi rätt positionerade?
- ✓ Hur vi skapar värde åt våra kunder
- ✓ Hur kommunicerar vi siffror för att få med hela organisationen?
- ✓ Förvärv och värdering av företag
- ✓ Lönsamhetsstyrning – så påverkas verksamheten av olika utvecklingsinriktningar

Över 250 certifierade controllers sedan starten – alltid fullsatt!

Läs mer och
anmäl dig här!

→ farakademi.se/certcontroller

FAR

Certifierad controller 1-årsprogram

STOCKHOLMSREGIONEN

attraherar fler

Stockholm är en av världens vackraste huvudstäder – byggd på 14 öar, sammanlänkade av 57 broar. Här växer turismen i rekordartad takt genom att flera långlinjer ansluter sig till Arlanda. Inrikes tar pulsen på staden och berättar mer om vad besökare inte får missa under vistelsen.

AV JOLINE EKMAN



Enligt Stockholm Business Region har antalet kommersiella gästnätter ökat med 5 procent sedan 2015. Siffrorna visar att de utländska övernattningarna ökar mest. Av de nordiska övernattningarna står Finland för en ökning med 10 procent. För de övriga europeiska länderna ökade antalet gästnätter med 8 procent. Flest övernattningar stod Storbritannien och Tyskland för.

– Turismnäringen och resandet till och från Arlanda ökar väldigt mycket. Det innebär att fler människor besöker Stockholm och Mälardalen för att bo på hotell och ta del av våra attraktioner, säger Olle Zetterberg, vd för Stockholm Business Region och fortsätter:

– Turismen är en växande bransch i Stockholmsregionen. Hotellägarna rapporterar att hotellen fylls; vi har i dag en belägningsgrad

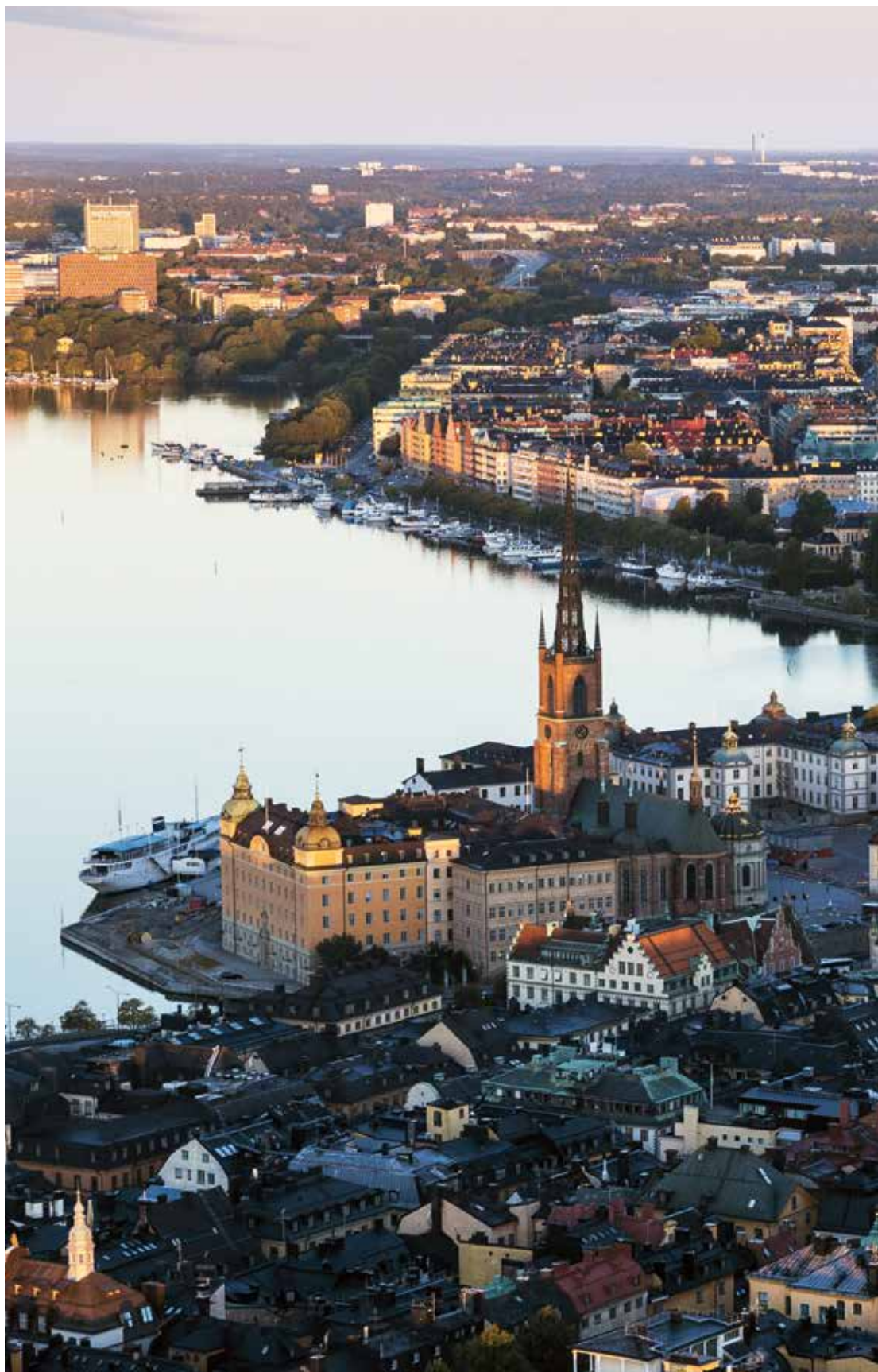
» Ett av målen är att Stockholm ska vara bland de tio mest populära städerna i Europa för besökare.

på omkring 70 procent, vilket är bra. Tyskland är vår största utlandsmarknad, men vi ser även att många finska besökare kommer med färjor och besöker Stockholm över en dag. Även allt fler indier och kineser besöker vår stad.

Nära en halv miljon kryssningspassagerare spenderar en halv miljard kronor i Stockholm. Hela 230 kryssningsfartyg med 490 000 resenärer besökte Stockholms Hamnar under säsongen april–oktober 2016. Antalet besökare var rekordhögt – 57 fartyg inledde eller avslutade sin kryssning i Stockholm. Passage-rarna tillbringar då ofta en extra dag och natt i land, vilket gynnar turistnäringen ytterligare. Siffrorna visar att kryssningsresenärerna spenderar sammanlagt över en halv miljard kronor på sightseeing, hotell, restauranger och shopping i Stockholm. Under 2017 är 273 kryssningsfartyg inbokade.



Olle Zetterberg, vd för Stockholm Business Region.





"Stockholm - The Capital of Scandinavia" är Stockholmsregionens gemensamma varumärke. Varumärket används av de som vill medverka till utvecklingen av Stockholm som etablerings- och besöksort.



Hela reseräkningen i mobilen!

Flex HRM Travel har allt ditt företag behöver när det gäller traktamenten, utlägg, körjournal och kontokortshantering.

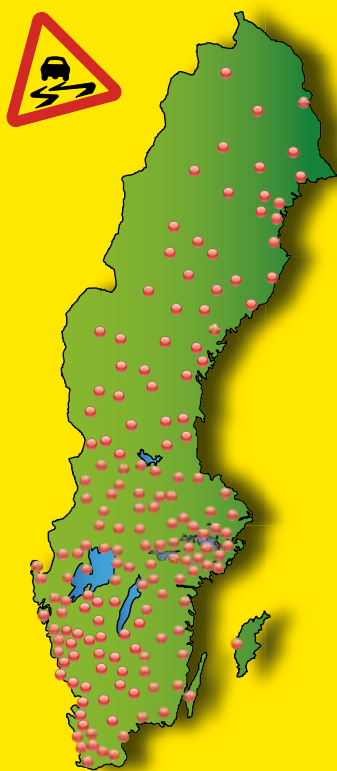
Tillgänglighet och valfrihet. Nu kan du göra hela din reseräkning direkt i din smartphone när du är ute och reser. Enklare än så här blir det inte.

**Flex
HRM**

Flex HRM Travel ingår i personalsystemet Flex HRM, som även innehåller bemanning, tidredovisning, lön och HR-stöd.

FLEX
applications

www.flexapplications.se



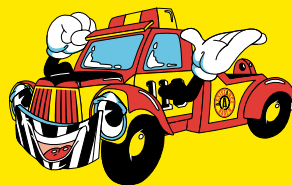
ASSISTANCEKÅREN

Vi finns nära dig, dygnet runt!

Bilar, bussar, lastbilar, motorcyklar, grävmaskiner...
Fordon skall starta i alla väder, aldrig krångla. Tyvärr är de inte problemfria och olyckor inträffar.

Om det händer..

Assistancekåren har bärare för alla typer av uppdrag, beredda att rycka ut dygnet runt, i hela landet.



**Rikstäckande
bärgning & bilassistans**
020-912 912



assistancekaren.se



Foto: Jeppa Wikström

GEMENSAM STRATEGI

Antalet kinesiska besökare fortsätter att öka i Stockholm–Mälardalen. Kina är en av de största marknaderna för besöksnäringen, under september 2016 visade siffrorna att utlandsmarknaden ökar med 23 procent. En av de stora satsningar som görs nu är det femåriga samarbetet mellan Visit Sweden och Visit Stockholm. Projektet går ut på att aktörerna tillsammans ska stärka bilden av Stockholm och Sverige, vilket i sin tur ska leda till fler utländska turister, och ett av målen är att staden ska vara bland de tio mest populära i Europa för besökare.

Marknadsföringen kommer att rikta sig mot en nyfiken grupp resenärer som söker unika upplevelser och vill resa till annorlunda platser. Hållbar livsstil, jämlikhet och ett öppet samhälle är andra viktiga parametrar som spelar in vid deras val av resmål. Visit Sweden och Visit Stockholm kommer att fokusera på de resenärer i målgruppen som är aktiva på digitala plattformar och kan sprida budskap vidare i sina nätverk. För att få effekt på den gemensamma kommunikationsstrategin kommer Visit Sweden och Visit Stockholm att samarbeta med flera aktörer i regionen och i olika branscher.

ETT LAND MED MÅNGA MÖJLIGHETER

Stockholm är en av Europas snabbast växande städer och rankad som en av de bästa platserna

Stockholm är en av Europas snabbast växande städer och rankad som en av de bästa platserna i världen att leva och bo på.



Foto: Sören Andersson

i världen att leva och bo på. Staden är hemstad för talanger och framgångsrika start-ups. Stockholm har också en informell livsstil som uppskattas av många besökare. Det är några av de styrkor som ska lyftas upp i den gemensamma marknadsföring som Visit Stockholm och Visit Sweden nu planerar. Här finns världens första Nationalstadspark, Ekoparken, som en grön

lunga ständigt närvarande i storstadsmyllret. Stockholm med sin 750-åriga historia och sitt rika kulturliv erbjuder ett stort utbud av museer och sevärdheter i världsklass. Det mesta nås till fots och det finns goda möjligheter att hinna med att uppleva mycket på kort tid.

– Vi lanserar tillsammans med Visit Sweden i dagarna ett nytt begrepp som kallas Capi-





tal And Country. Det handlar om att vi ska koppla ihop huvudstaden med landet. När besökare kommer hit ska de kunna få uppleva kombinationen av naturupplevelser, landsbygd och storstad. Det gör även att fler turister kan komma besöka hela Mälardalen på ett mer ordnat sätt. Tidigare har vi inte haft ett regionalt samarbete, men nu får vi alltså det, säger Olle Zetterberg och fortsätter:

– Det händer många spännande saker i hela Mälardalen. Örebro, till exempel, har en helt fantastisk utveckling och stark befolkningstillväxt, likaså Västerås. Vår förhoppning är att spårförbindelserna ska stärkas mellan kommunerna. Kunde man exempelvis bygga fyra spår mellan Uppsala och Stockholm så vore det bra. Likadant mellan Svealand och Mälardalen, det skulle underlätta för pendlare i hela regionen. Sedan är givetvis bostadsfrågan en flaskhals – det vet alla. Kommunerna sliter på så gott det går. Om regionen ska utvecklas måste frågan lyftas upp på en statlig nivå, där man kan ta tag i en del regleringar.

DESTINATION SOM LOCKAR

Några av de mest populära aktiviteterna just nu är de ”nystartade” privata museerna, som Fotografiska och Abba-museet. Olle Zetterberg tror även att det nya museet Vikingaliv kommer att locka en hel del både utländska och svenska turister. Fler utländska turister lockas också av den svenska naturen, vanligt är att tyskar tar med sig sin husbil och campar runt om i regionen.

– När det gäller Stockholm försöker vi tillfredsställa alla besökare. Vissa reser hit för att uppleva vår matkultur, andra för att arbeta inom tech-industrin, men framför allt åker många hit för att uppleva vår livsstil. Så vi försöker inte fördjupa oss i att något är speciellt vackert – det får folk bedöma själva, säger Olle Zetterberg.

Varför ökar turismen?

– Sverige har ekonomisk tillväxt och en växande befolkning. Ekonomin går bättre och färre är arbetslösa, därför har människor råd att resa mer. Den ekonomiska aktiviteten gör också att fler företag startas. Sedan är Arlandas utveckling jätteviktig, vi jobbar mycket med

” Vissa reser hit för att uppleva vår matkultur, andra för att arbeta inom tech-industrin, men framför allt åker många hit för att uppleva vår livsstil.

den internationella tillgängligheten dit. De senaste tre åren har vi fått 15 nya långlinjer till Arlanda, så nu är vi bara några få långlinjer efter Kastrup. Det senaste flygbolaget att ansluta sig till Arlanda är Singapore Airlines.

Hur har ni lyckats få fler långlinjer?

– Vi har tillsammans med Swedavia och näringslivet jobbat hårt med att berätta för bolagen om den växande marknad som de kan missa om de inte flyger till Arlanda. Det är väldigt viktigt för oss att få hit fler flyglinjer då vi befinner oss långt ifrån de stora befolkningscentrumen i Europa. Detta innebär också att Stockholmsregionen blir mer internationaliserad. Fler människor besöker Sverige och startar företag här. Sverige är extremt beroende av den internationella konjunkturen, så därför är dessa kontakter mycket viktiga för ekonomin. Vi tycker att besökare och affärsresenärer hänger ihop, ibland besöker de Stockholm för att arbeta, ibland vill de turista. ■



On the Cutting Edge

Vi tillverkar/levererar bandsågblad, klingor och trygghetslösningar till norra Europas sågverk. År efter år efter år...

SägCenter
www.sagcenter.se

Det lilla hyvleriet med stort utbud



Sockel • Foder • Panel • Bröstlist • Kröninglist
Taklist • Planktimmer • Finsnickerier • Golvträ
m.m.

Hyvlar på uppdrag efter kundens önskemål

OLSSONS
HYVLERI
& Bioenergi

Mats Olsson • Lars-Månsvägen 5 • 820 41 Färila
Tel 070-359 17 40 • matsb.olsson@telia.com

www.olssonshyvlari.se

THE WORLD'S MOST BELOVED TENOR

ANDREA BOCELLI

**STOCKHOLM
CONCERT ORCHESTRA**
Helene Stureborgs
Kammarkör och
Stockholms Musik-
gymnasiums Kammarkör

CINEMA WORLD TOUR

LÖRDAG 25 FEBRUARI 2017
STOCKHOLM ERICSSON GLOBE
WWW.GLOBEARENAS.SE • WWW.AXS.COM • 0771-31 00 00

UNIVERSAL ALMUD KMM Klassics Music Management TCO JULIUS JULIUS PRODUCTIONS

TUTANKHAMUN
GRAVKAMMARE
I EN SPEKTAKULÄR
REKONSTRUKTION

TUTANKHAMUN

GRAVEN OCH SKATTERNA

EFTER SUCCÉVISNINGEN I NEW YORK – NU I STOCKHOLM

Biljetter: www.juliusbiljettservice.se, 0775-700 400,
gruppbokning: 046-280 45 50

26 NOVEMBER 2016–APRIL 2017
MAGASIN 9, FRIHAMNEN, STOCKHOLM
WWW.TUTANKHAMUN.SE

ETT OBEROENDE FONDBOLAG

Origo Capital är ett oberoende fondbolag, specialiserat på små och medelstora nordiska noterade företag och förvaltar aktiehedgefonden Origo Quest 1. Fonden lanserades i slutet av januari 2013 och är unikt i hedgefonduniversumet med sitt strikta fokus på nordiska småbolag.

Origo Quest 1 passar investerare som:

- vill ha en fond med fokus på absolut avkastning
- vill ha en fond med begränsad korrelation mot den generella aktiemarknaden
- vill ha en aktiv, analysdriven fond
- har en placeringshorisont på minst fem år.



Staffan Östlin, Stefan Roos & Anders Nilsson

Över tid ska fonden ha en risknivå som är lägre än aktiemarknaden i allmänhet. Detta uppnås genom att stegvis bygga upp positioner samt genom hedging – alltid i linje med den interna investeringsmodellen. Målsättningen är att fonden ska uppträda stabilt även under tuffa marknadsförhållanden.

Förvaltarlaget, Stefan Roos och Staffan Östlin, har tillsammans mer än 50 års erfarenhet på aktiemarknaden. Stefan är specialist på småbolag och har alltid förvaltat småbolagsfonder. Staffan har en gedigen aktiebakgrund som bl.a. verkstadsanalytiker och aktiestrateg.

Vi ber förvaltarna att berätta litet mer om Origo Capital och vad som gör fonden unik:

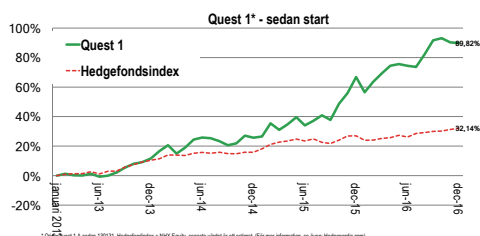
- Fondens långsiktiga, aktiva och engagerade ägande i småbolag placerar Origo Capital i en mycket unik nisch med få direkta konkurrenter. Målet med fonden är att leverera en årlig avkastning på 10-15% sett över en femårsperiod, samtidigt som risknivån är lägre än den allmänna marknaden. Bägge dessa mål har klart överträffats sedan fonden introducerades, säger Stefan.

- Hedgefondbranschen har gått igenom ett antal utmanande år. Det största problemet har varit en generell brist på avkastning vilket också är en stor utmaning framöver. Men investerare tenderar inte att generalisera utan söker ständigt efter förvaltare som sticker ut. Vi på Origo Capital har en förtämligen unik nisch vilket ger oss fortsatt goda möjligheter att generera en bra riskjusterad avkastning, poängterar Staffan.

Transparens och öppenhet präglar förvaltningen, dessutom har förvaltarna ofta ett aktivt förhållningssätt till investerarna och strävar efter en nära dialog med ledning och styrelse.

- I marknaden där vi verkar är det få bolag som bevakas av analytiker. Cirka 75% av företagen saknar extern bevakning – detta ger Origo Capital en unik chans att göra en skillnad. Den analytiska styrkan i investeringsteamet kommer förhoppningsvis att även fortsättningsvis tillföra ett mervärde genom att tillhandahålla internt analysarbete av hög kvalitet med goda resultat som följd, avslutar Stefan.

Mer information: www.origocapital.se



Birger Jarlsgatan 18, 114 34 Stockholm
T: +46 (0) 768 43 05 09
kundservice@origocapital.se

Historisk avkastning är inte någon garanti för framtida avkastning. De pengar som placeras i fonder kan både öka och minska i värde och det är inte säkert att du får tillbaka hela det insatta kapitalet. Informationsbroschyr och faktablad finns på www.origocapital.se

Gör din HR-avdelning till en strategisk partner

Med Talentsoft får du full överblick över HR-data, anställda, kompetenser och handlingsplaner, vilket ger dig möjlighet att proaktivt agera på dina anställdas önskemål, trivsel och utvecklingsbehov. Vi ger dig de redskap som behövs för att skapa mätbara värden och nöjda medarbetare för företaget. Talentsoft är en av Europas ledande leverantörer av moln-baserad software för Talent Management, med över 1500 kunder fördelat på 130 länder.



HR-lösningen för hela din Talent Management



TALENTSOFT

24/7

KUNDSUPPORT

27

SPRÅK

8 M

ANVÄNDARE

150+

UTVECKLARE

REDAKTIONEN BJUDER PÅ EVENEMANGSTIPS I STOCKHOLM

På gång

• Lars Wallin – Fashion Stories

Lars Wallin firar i år 25 år som designer och gör det med en utställning som inkluderar många av hans senaste klänningar och scenkläder som aldrig tidigare visats.

Plats: Artipelag

När: 6 februari–12 mars

• Stockholm Furniture & Light Fair

Besök möbelmässan Stockholm Furniture Fair, som är världens största mässa för skandinavisk möbel- och ljusdesign. Möbelbranschen och formgivare premiärvisar sina nyheter, både klassiska kontormöbler och spjutspetsdesign på cirka 70 000 kvadratmeter. Cirka 700 företag ställer ut och 40 000 människor brukar besöka mässan.

Plats: Stockholmsmässan

När: 7–11 februari

• The Weeknd kommer till Ericsson Globe

Konsert med den kanadensiska sångaren, låtskrivaren och producenten The Weeknd som just nu är ute på sin Starboy: Legend of the Fall 2017 World Tour.

När: 17 februari

• Sy- & Hantverksfestivalen

Sveriges i särklass största mötesplats för handarbete. Med tiotusentals intresserade besökare varje år skapas Sveriges största mässa för alla som är nyfikna och har ett intresse för handarbete. Här kan du ta del av både material för att skapa själv och färdiga produkter såsom garn, tyg, symaskiner och sytillbehör, stick- och virktillbehör, scrapbooking, smyckesdelar, knypplmaterial, broderi, quiltning, tovning, slöjd av olika typer, keramik, inrednings- och utsmykningsdetaljer och konstsmide.

Plats: Stockholmsmässan

När: 17–19 februari

• Drake intar Sverige

Konsert med den kanadensiska rapparen, sångaren, låtskrivaren, producenten och skådespelaren Drake. Denna konsert är ett av stoppen på hans Boy Meets World Tour.

Plats: Ericsson Globe

När: 4 mars

• Kings of Tennis

Mitt i Stockholms city möts för sjätte året i rad sex av världens största tennislegendarer för att göra upp om titeln i Kings of Tennis. För att få delta måste spelaren antingen ha varit världsetta, Grand slam-vinnare/finalist eller Davis Cup-segrare som singelspelare. Spelare klara för 2017 är Jonas Björkman, Mark Philippoussis, Arnaud Clement, Juan Carlos Ferrero, Magnus Larsson och Thomas Enqvist.

Plats: Stockholm Waterfront Congress Centre

När: 8–10 mars



Foto: Gustav Kaiser



Foto: Henrik Trygg

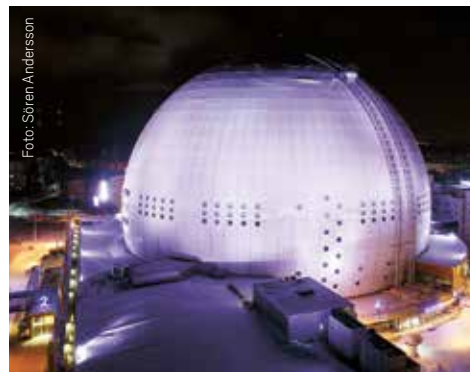
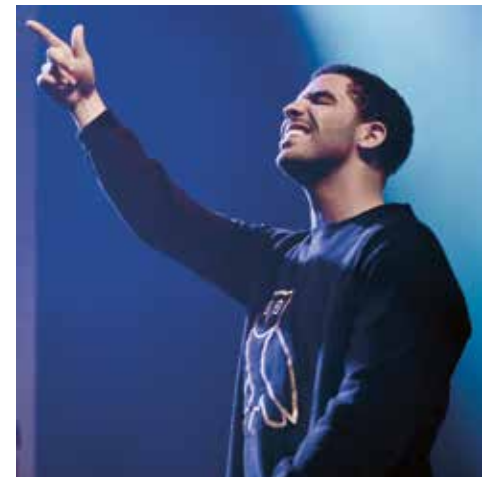


Foto: Sören Andersson



• Gör dig redo för vildmarken

Besök Vildmarksmässan, Nordens största mässa för aktivt friluftsliv och äventyr. På plats hittar du massor av destinationer för minnesvärda upplevelser och härliga äventyr. Prova på klättring, slackline och multisport och lär dig mer om hur du fotograferar ditt äventyr och hur du kan förbereda dig inför att vistas i skog och mark. Vildmarksmässan arrangeras parallellt med båtmässan Allt för Sjön, med gemensam entrébiljett.

Plats: Stockholmsmässan

När: 10–12 mars

• Stockholm TunnelRun Citybanan 2017

Stockholm TunnelRun Citybanan 2017 är det enda lopp som någonsin kommer att arrangeras genom den nybyggda Citybanan. Cirka 40 000 löpare kommer att springa förbi Karolinska och efter två kilometer ner i tunneln, för att efter ytterligare sex kilometer mötas av hejarop och härlig feststämning i hjärtat av Södermalm.

Plats: Stockholms city

När: 25 mars

• Vikingamuseet öppnar upp portarna

Den 29 april öppnar Stockholms nya renodlade vikingamuseum. Genom modern teknik och välskrivna dramaturgi är Vikingaliv ett annorlunda

museum som bjuder på en spännande resa och inblick i livet som viking – utan att göra avkall på vetenskapliga fakta. I utställningen skapas bland annat en kopia av en vikingaman från Sigtunatrakten. Vikingaliv ligger i Wasahamnen på Djurgården, mittemellan Vasamuseet och Gröna Lund.

När: 29 april

• Finalen i Europa League

Finalen i säsongens upplaga av UEFA Europa League spelas med avspark kl 20.45. Det blir det andra stora internationella UEFA-evenemanget på Friends Arena sedan finalen i UEFA Dam EM spelades inför en rekordpublik 2013.

Plats: Friends Arena

När: 24 maj

• Color Obstacle Rush Stockholm

Color Obstacle Rush är ett löpevenemang på 5 kilometer med 15 hinder, 6 färgkontroller och skum- och musikkontroller längs banan som ger deltagaren en färgstark löpupplevelse. Även om Color Obstacle Rush är ett "löpevenemang", behöver man inte springa om man inte vill. Det är lika många som går (eller dansar) genom hela banan.

Plats: Gärdet

När: 22 juli



DanTracker[®]
SPÅRSÄNDARE
- Upp till 10 års batteritid -



- ✓ Kräver ingen installation
- ✓ Flyttbar mellan objekt
- ✓ Inbyggt simkort
- ✓ Stöttålig & vattentät
- ✓ Flexibelt abonnemang

Mer information på:
dantracker.se

DBC AB, Cypressvägen 29, Malmö, 0040-680 07 40

Ett prisvärt nässpray!



Vid akut bihåleinflammation & nästäppa.

Nasoferm (xylometazolinhydroklorid) är ett receptfritt läkemedel som används vid behandling av förkylningssnuva, nästäppa och akut bihåleinflammation. Nasoferm ska användas högst 10 dagar i följd. Läs bipacksedel före användning. För övrig information se: www.fass.se. Nordic Drugs AB, Tel: 040-36 66 00. S1533 jan 17.



Pris
2,7
miljoner
eller bud

BJURÖN - GRÄSÖ

Bo nära hav och brygga med båtplats

Vackert belägen i skärgårdsmiljö med
viss havsutsikt

Axel Holmgrens Fastighetsmäklare
www.axelholmgrens.se
0173-30162 info@axelholmgrens.se

Välkomna till Lennakatten och museijärnvägen Upsala-Lenna Jernväg



Vi kör våra veterantåg från
Uppsala Resecentrum spår 9 & 10

Trafikstart sön. 4 juni
Nationaldagstrafik 6 juni
Försommarutflykt 3 maj, 24 maj,
30 maj, 31 maj och 1 juni

För detaljerad information:
besök www.lennakatten.se eller ring 018-13 05 00



Foto: Pål Allan

Speciella platser att besöka

- **Naturhistoriska riksmuseet och Cosmonova**, Frescativägen, Stockholm
- **Kungliga Operan** – guidade turer, Gustav Adolfs torg, Stockholm
- **ABBA the Museum & Swedish Music Hall of Fame**, Djurgårdsvägen, Stockholm
- **Fotografiska**, Stadsgårdshamnen, Stockholm
- **Bergianska trädgården**, Gustafsbergsvägen, Stockholm
- **Skansen**, Djurgårdsslätten, Stockholm

Njut av god mat

- **Operakällarens bakficka**, Karl XII:s Torg, Stockholm
- **Mathias Dahlgren**, Grand Hôtel Stockholm, Södra Blasieholmshamnen, Stockholm
- **Gastrologik**, Artillerigatan, Stockholm
- **Oaxen Krog & Slip**, Beckholmsvägen, Stockholm
- **Esperanto**, Kungstensgatan, Stockholm
- **Imouto**, Kungstensgatan, Stockholm
- **Omakase Köttslöjd**, Yzmedsgränd, Stockholm

REDAKTIONEN BJUDER PÅ EVENEMANGSTIPS I MÄLARDALEN

• I skenet av Gripsholm

Bengt Olsen, bildkonstnär och författare med stort lokalhistoriskt intresse och tidigare elev på Gripsholms folkhögskola, berättar om folkbildningens historia och om olika händelser i Mariefred och Sörmland. Utgångspunkten är hans nyttgivna bok "I skenet av Gripsholm – minnen, folkbildning och berättelser".

När: 24 april

• Titanic – The Exhibition

Vandringstställningen Titanic – the exhibition finns under sommaren i Örebro. Totalt visas 200 föremål från båten.

Plats: CV-området i Örebro

När: 5 maj–27 augusti

• Världens fest

För sjunde gången arrangeras Världens fest. Denna gång i Västerås och som Reformationsårets stora, internationella mötesplats. Temat för världens fest är "Fri att förändra". Det handlar om allas våra möjligheter att påverka utvecklingen för vår värld.

Ett festområde byggs upp mitt i centrala Västerås. Några viktiga centralpunkter blir jättetältet på Stora torget, barnmiljön i parken intill, domkyrkan samt ungdomsmiljön vid och i Rudbeckianska skolan.

När: 2–4 juni

• Västerås Cityfestival

Under tre dagar bjuder Västerås Cityfestival på en familjefest med musik, marknadsstånd, karuseller, mat, artister och flera roliga aktiviteter.

När: 29 jun–1 jul

Speciella platser att besöka

- **Callanderska Gården**, Klostergatan, Mariefred
- **Västerås flygmuseum**, Hässlögatan, Västerås
- **Munktellmuseet**, Munktellstorget, Eskilstuna
- **Häringe Hammersta naturreservat**, Häringe
- **Enköpings parker**, Kungsgatan, Enköping
- **Kokpunkten**, Västerås

Njut av god mat

- **Emma Grön**, Byringe, Strängnäs
- **Jernberghska Garden**, Rademachergatan, Eskilstuna
- **Frank**, Stora torget, Västerås
- **Villa Anna**, Odinslund, Uppsala
- **Kajplats 9**, Sjötullsgatan 2, Västerås
- **A mano**, Kungsgatan, Örebro
- **Gripsholms Vårdshus**, Kyrkogatan, Mariefred
- **Hornuddens ekocafé**, Aspö Hornudden, Strängnäs
- **Drängen**, Oskarsvägen 1, Örebro



Foto: Per Erik Adamsson



Foto: E. Lind

FÖRETAGANDE ÄR HETT I STOCKHOLMSREGIONEN

Stockholmsregionen ses som Skandinavien ekonomiska centrum med den största bruttoregionalprodukten och med flest multinationella företag. Här finns också ett av världens största ICT-kuster och ett av Europas största bioteknikkuster.

AV JOLINE EKMAN

Det går bra för Stockholmsregionen just nu. Det menar Chris Heister, landshövding i Stockholms län, som berättar att antalet nyföretagare var rekordstort under 2016. Region Stockholm Mälardalen – även kallad norra Europas finansiella centrum, har under året fått 24 000 nya företag, och slår därmed år 2011, då 22 700 företag startades.

– Nyföretagande är otroligt viktigt för vår region. Den är Sveriges tillväxtmotor, med en sysselsättningsgrad på över 70 procent. Under de senaste fem åren har regionen vuxit med 180 000 människor, vilket innebär både möjligheter och utmaningar, säger Chris Heister och fortsätter:

– Vi har ett av världens starkaste innovationsklimat. Våra största näringar är informations- och kommunikationsteknologin samt life science-industrin. Vi har även många tjänsteföretag i Stockholm. Nio av tio arbetstillfällen i regionen sker inom tjänstesektorn.

Kan vi förvänta oss en fortsatt stark tillväxt under 2017?

– Det hoppas jag verkligen. Vi gör allt för att skapa goda förutsättningar för ett ökat företagande och sysselsättande. Men det är klart att vi även står inför stora utmaningar – regionen växer med 35 000 människor per år, vilket gör att infrastrukturen och bostadsbyggandet måste hänga med. Vi har aldrig byggt så mycket

sedan miljonprogrammets dagar, men vi behöver bygga ännu mer. Vi behöver även öka rörligheten på bostadsmarknaden, då det inte är billiga lägenheter som byggs. I dagsläget är det en hämmande faktor för regionen, att arbetsgivare inte kan finna bostäder till medarbetare från andra länder, att unga inte kan flytta hemifrån och att nyanlända har svårt att etablera sig i Stockholm.

När blir bostadsfrågan löst?

– Vi har kommit fram till att man måste bygga någontans mellan 16 000 och 20 000 bostäder per år under en lång tid framöver för att möta utmaningen. En förutsättning för att det ska fungera är att ekonomin är stark, eftersom bostadsbyggandet följer konjunkturen. Kompetensförsörjning är också ett växande problem. Många företag har svårt att hitta de medarbetare de är i behov av. En annan utmaning är infrastrukturen. När vi växer med så många människor per år, måste även den hänga med. Det handlar både om befintliga spår och kollektivtrafik, men även om nya vägar.

Fram till 2018 satsar Stockholms stad drygt en miljard kronor på cykling för att göra det lättare att pendla med cykel och för att fler ska välja att ta cykeln, både längre sträckor och under större del av året. Målet är att 15 procent av alla resor i rusningstrafik ska ske med cykel år 2030.



Chris Heister, landshövding i Stockholms län.

– Vi försöker minska användandet av bil genom att utöka stödet till kollektivtrafiken. Fram till 2025 satsar vi 110 miljarder kronor på infrastruktur i vår region och hälften av pengarna går till kollektivtrafiksatsningar. Man bygger snabbcykelbanor runt om i stan och även cykelvägar från förorterna in till Stockholms city. Ambitionen med infrastrukturplanerna är att människor i första hand ska välja att gå, i andra hand att cykla och i tredje hand att åka kollektivtrafik.

STARK EKONOMI

Stockholmsregionen står för en tredjedel av Sveriges bruttonationalprodukt. En av de branscher som bidrar till en god ekonomi är life science-industrin. Nyligen gick regeringen ut och berättade att Sverige vill kandidera för att få den europeiska läkemedelsmyndigheten flyttad till Sverige från London.

– Det skulle betyda otroligt mycket för att stärka både Sverige och Stockholms-Uppsala-regionen inom life science-området. Jag har personligen varit aktiv för att bistå regeringen i frågan. Det är många

länder i Europa som konkurrerar om myndigheten, min ambition är att Sverige ska göra ett så starkt erbjudande som möjligt för att vi ska kunna ta emot läkemedelsmyndigheten. Om den flyttar till Stockholm skulle det innebära enormt mycket för regionen och Sverige. Vi skulle få hit 900 medarbetare, 4 000 experter från hela världen som är väldigt kunniga inom området. Det skulle vara otroligt betydelsefullt för oss, då vi skulle få en kompetens i regionen som vi inte är i närheten av i dag, säger Chris Heister och fortsätter:

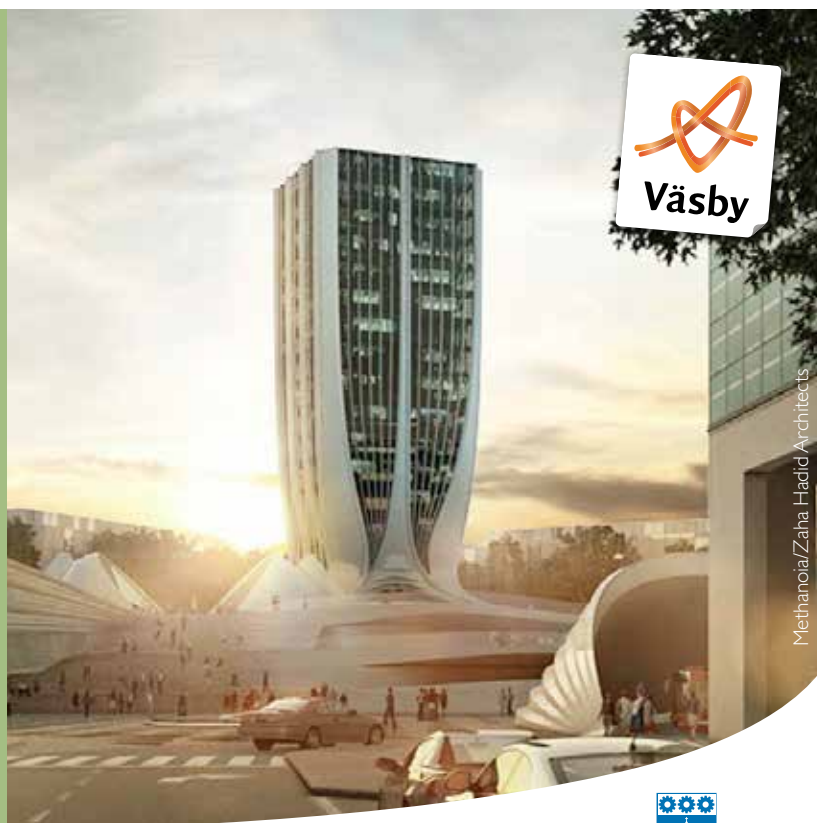
– Ett annat område som också skulle betyda enormt mycket för regionen är den amerikanska gränskontrollen som eventuellt kommer att positionera sig på Arlanda. Den skulle stärka Sveriges ställning på den internationella arenan och göra att man vill satsa ännu mer på Arlanda. Häromdagen kom signaler från Kastrup att de tänker investera dubbelt så mycket pengar på sin flygplats som Arlanda tänker göra. Det är en viktig signal för oss, vi måste satsa ännu mer på att utveckla Arlanda och göra den till Skandinavien största flygplats. ■

VÄSBY ENTRÉ

Väsby stationsområde genomgår en renässans där en modern station, bostäder, kontor, handel och service i kollektivtrafiknära läge planeras. Projektet Väsby Entré skapar förutsättningar för en levande stadsdel, en attraktiv station och en stärkt kollektivtrafik.

Projektet Väsby Entré är en viktig pusselbit för Väsby utveckling och tillväxt. Kombinationen av stations- och stadskvaliteter skapar mervärden för såväl väsbybon, pendlaren, som den regionala och internationella besökaren.

www.vasbyentre.se



Methanoia/Zaha Hadid Architects

upplandsvasby.se
08-590 970 00



Stockholm
The Capital of
Scandinavia



Upplands Väsby
kommun

DET ÄR INGEN IDÉ UTAN DIG

TESTA DIN IDÉ HOS DIN FRAMTIDA MÅLGRUPP

Hos MISTEL kan du som innovatör, entreprenör och företagare steg för steg utveckla din idé hela vägen fram till färdig lösning. Snabbt, koncentrerat och effektivt. Målet för oss är att det ska utvecklas fler innovationer som kan öka självständigheten och livskvaliteten för äldre personer och personer med funktionsnedsättning. Därför är frågan: Kan vi hjälpa även dig att lyckas? Det är nämligen ingen idé utan dig.

KONTAKTA OSS OM DIN IDÉ

Karin Hedberg eller Elisabeth Kjellin på mistel@vasteras.se
Läs mer om MISTEL på: www.mistelinnovation.se



MISTEL är Västerås stads testbädd för den kommunalt finansierade vården och omsorgen. Hos MISTEL får du möta experter och testa nya idéer, produkter och metoder i en verklig miljö, direkt hos din framtida målgrupp. Du får därefter en rapport på vad folk tycker, gillar och saknar. Fördelen för dig är att det går enklare att komma rätt från början.



VÄSTERÅS STAD



Stenholmens Gårdshotell

Det personliga hotellet på landet precis intill stan.
Konferens, Övernattning, Restaurang, Kick-Off.
För arbetsgruppen, kompisgänget, möhippan & festhögtiden.



*en plats
att njuta*



*en plats att
uppleva*



Stenholmen

Islandshästcenter
&
Gårdshotell
har levererat
upplevelser och kunskap
kring Islandshästar
i drygt 30 år.

Idag ett av Sveriges
ledande

Islandshästcenter med
bred verksamhet kring
kurser, läger, hotell,
uteritter & konferenser.

Gerstorp Tjärarp, Linköping

013 580 35

www.stenholmen.com

MÖTESPLATS STOCKHOLM

Att förlägga sitt möte i eller utanför stan är frågan, därför tipsar vi denna gång om två alternativ. Dessa konferensanläggningar har båda sina fördelar, en gemensam nämnare är att de drivs av Sodexo under affärsområdet Sodexo Meetings, ett företag med ett mångfacetterat utbud av möteslokaler som gör det möjligt för dig som kund att hitta precis det där mötesstället du letar efter.

TEXT YVONNE GULL FOTO EMIL HAMLIN



KLARA KONFERENS – MÖTEN MITT I CITY

Fullt utrustade och prisvärda konferenslokaler mitt i city – bara någon minut från Centralstationen ligger Klara Konferens, som nu i cirka fem år drivs av Sodexo Meetings. På förfrågan från fastighetsbolaget Fabegé valde man att tacka ja till att driva verksamheten vidare och förädla den. Varsam uppgradering och modernisering av lokaler och teknik är i fokus, samtidigt är målet att skapa en ombonad känsla – vilket stamgästerna noterat. Fokus ligger på dagkonferenser, där hel- och halvdagsmöten är vanligast. Läget gör lokalerna populära även för frukostmöten.

– Den som slår sig till ro och tror att den har tekniken på plats är farligt ute, säger Jörgen Tingsberg, marknads- & försäljningschef på Sodexo Meetings när vi träffas på Klara Konferens mitt i mörka vintern och jag slår mig ner i en mjuk soffa och får en varm kopp kaffe.

Husets hyresgäster, och även företag i närområdet, är återkommande gäster. Tillgången till externa möteslokaler är något som gör att många företag stannar kvar på en adress längre än de annars skulle göra när de växer och behovet av att mötas är än mer i fokus. Här handlar det ofta om korta och spontana möten som service till hyresgästerna.

Mötesrum

Här finns tre olika möteslokaler, den stora Klarasalen med 73 sittplatser i biosittning, den möblerbara lokalen Ferlinrummet för max 26 personer samt konferensrummet Tegnér med plats för upp till 16 personer. Möjligheten att vara ensam grupp finns också.

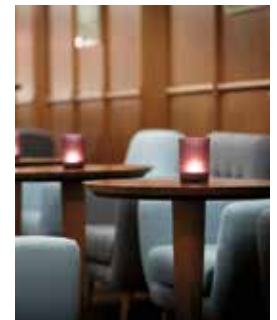


Största mötesrummet

Klarasalen är den största och allra populäraste lokalen. Med bra teknisk utrustning och sköna fåtöljer med tillhörande skrivskiva är lokalen både mysig och praktisk.

Mat

Förmiddags- och eftermiddagskaffe ordnas på plats enligt konceptet Meet by Sodexo där två söta och en salt eller vice versa serveras till kaffet. Till lunch finns tre olika nivåer att välja mellan. Antingen serveras en lättare lunch, som exempelvis en wrap – perfekt för dem som vill vara tidseffektiva. På plats går det även att duka upp en enrättsbuffé. För dem som vill kombinera lunchen med en bensträckare erbjuds i samarbete med Teaterbaren i Kulturhuset en bordsserverad lunch – vilket är ett perfekt alternativ om mötet är lite längre och deltagarna vill få möjlighet att insupa lite cityatmosfär.



Tips

Är du nyfiken på lokalen, boka ett möte och kom förbi! Sedan Sodexo Meetings tog över lokalen har en hel del hänt och utvecklingen fortsätter.

Adress: Vattugatan 6, Stockholm



LE VÉLO BISTRO & KONFERENS – MÖTEN NORR OM STOCKHOLM

Alldeles intill nyöppnade Mall of Scandinavia ligger sedan lite mer än ett år tillbaka Le Vélo Bistro & Konferens. Här på bottenvåningen av fastigheten hittar vi såväl bistro som konferensdel, nytt, modernt och fräscht. Tekniken är avancerad men samtidigt lättanvänd och möjligheterna är många. Systemet är trådlöst och heter Via/Cramer.

Modernt men mysigt, är känslan som genomsyrar verksamheten. I huset finns Sodexo Nordic House där den svenska och delar av den nordiska ledningen arbetar. Detta gör det möjligt att pröva fram teknik, system och arbetssätt på plats. I området finns många företag, så även här i huset.

– Av företagen i området är det många som inte har egna möteslokaler. Därför väljer flera av dessa företag att regelbundet lägga sina möten hos oss, berättar Jonas Albertsson, Site Manager på Le Vélo Bistro & Konferens.

Läget norr om stan är även bra för dem som har inresta mötesdeltagare då dessa slipper att sitta i köer för att komma in till stan. Dessutom är prisbilden här ute något lägre.

Mötesrum

På Vélo Konferens finns sju helt nya konferenslokaler anpassade för från fem till 60 personer.

Största mötesrummet

Gradängen, som tar 60 personer i en lite annorlunda biosittning, är den största möteslokalen. I rummet har en trappa med breda steg byggts upp och sköna kuddar placerats ut. Detta är en lokal som sticker ut och som passar perfekt för ett inspirationsmöte och möten där kreativiteten är i fokus.

Ytterligare mötesmöjligheter

En liten bit bort ligger Norra Konferens med fyra konferenslokaler som också drivs av Sodexo Meetings. Lokalerna är i mer klassisk stil och här finns bland annat en lokal som tar 100 personer i biosittning, en för 40 personer, en för 30 personer och ett styrelserum för 12–14 personer. Här finns även populära restaurangen Norra Kök & Matsal med bordsservering.



Mat

I Bistron på Vélo är det hälsofokus som gäller, välj mellan sallader, dagens rätt, quiche eller soppa. Du hämtar själv maten från disken. Restaurangen är också en populär lunchrestaurang för dem som arbetar i området. Konferensgästerna erbjuds även förmiddags- och eftermiddagsfika enligt konceptet tre detaljer – två salta och en söt eller tvärtom. Perfekt för att hålla energinivån på topp.

Aktiviteter

After work och mingel av olika slag arrangeras regelbundet. Dessutom finns det möjlighet att använda sig av den stora ljusgården för att skapa fester enligt önskemål – här har allt från disco till lekrum med bollhav dukats fram. I den nyöppnade gallerian Mall of Scandinavia finns även evenemang och olika typer aktiviteter som lockar, som exempelvis gocart.

Tips

Ring för att boka ditt evenemang eller möte. Jonas Albertsson föredrar att jobba sig igenom hela evenemanget från bokning till genomförande och utvärdering.

Adress: Dalavägen 22, Solna



**MER INFORMATION**

Sodexos svenska affärsområde Sodexo Meetings driver i dag 15 konferensanläggningar i Sverige och ytterligare ett stort antal runt om i världen – alla med egen profil. Här hittar du allt från möteslokaler i herrgård eller fabriksvilla till anläggningar med tillgång till spa och skidåkning. Mitt i city, eller utanför stan – möjligheterna är många, kika in och boka ditt nästa möte på: www.sodexomeetings.se

En mötesplats kan ha olika skepnader. Här checkar vi in på ett slott och i ett glasrum. Samtidigt ser vi fram emot en betydligt större mötesplats i Växjö.

AV REDAKTIONEN



Mötesrum på Görvälns Slott, en av de anläggningar som ingår i Svenska Möten.

MÖTEN MED ÖVERNATTNING

Det korta och tidseffektiva har varit den populäraste mötesformen under några år. Men nu börjar allt fler efterfråga möten med övernattnig, visar undersökningen Svensk Konferens och Mötesbarometer som analysinstitutet **Resegeometri** tagit fram. Samtidigt redovisar **Svenska Möten** en 9-procentig ökning av konferens med övernattnig.

– Det vi ser nu är ett trendbrott mot den ökning av dagkonferenser i storstadsområdena vi haft under flera år. Nu ökar konferenser med övernattnig utanför storstäderna igen, säger Sylvia Nylin, vd på Svenska Möten.

Resegeometri lyfter fram att ökningen kan bero på att företagen i dag har många nyanställda – och härmed ett ökat behov av att mötas.

NY TILLHÖRIGHET

Stockholmshotellet **Nordic Light Hotel** som ligger alldeles intill Centralstationen och Arlanda Express har nu blivit medlem i Preferred Hotels & Resorts. Här kommer de med i en sammanslutning av 659 hotell i 85 länder – alla med individuella och unika profiler. Just möteslokalerna på Nordic Light har alltid stuckit ut och här hittar vi bland annat detta glasinklädda mötesrum som går under namnet Orb.



NY MÖTESPLATS I VÄXJÖ

”Under ett tak” heter det vinnande förslaget till Växjös nya stads- och stationshus, ritat av **White Arkitekter**. Huset ska bli en naturlig mötesplats både för dem som arbetar i byggnaden och för dem som reser hit – ett vardagsrum mitt i staden, är tanken.

– Vi är oerhört stolta över att få skapa en byggnad för framtiden i Europas grönaste stad. Med vårt förslag ”Under ett tak” får Växjö en ny mötesplats för alla, där människorna står i centrum. Byggnaden blir också hållbar utifrån ett ekonomiskt och ekologiskt perspektiv, säger Klara Frosterud, an-

svarig arkitekt på White arkitekter.

Materialen i byggnaden är trä och glas, och här är glasets olika funktioner lite extra intressant; det kommer bland annat att ha solceller för att producera el. Juryns motivering lyder:

”White Arkitekters förslag redovisar en väl sammanhållen och karaktärsfull byggnad med ett starkt uttryck, en ny siluett och ett nytt signum för Växjö stad. Sammantaget är det vinnande förslaget en väl genomtänkt byggnad i alla delar som klarar att leva upp till Växjös krav och intentioner om en hållbar framtid.”





Sov i hotellrum i träd
Kör ditt eget hundspann
Njut av naturen, stillheten
& vår hemlagade mat

granö
BECKASIN

granobeckasin.com
info@granobeckasin.com 0933 - 410 00

**TYRESÖ
SLOTT
VÄRDSHUS**

FESTVÅNING

KONFERENS

BRÖLLOP

BISTRO

VERANDA

KULTUR

**BISTRON
LUNCH o BRUNCH**

SALONGERNA

Boka lunch, middag,
konferens, fest

08-770 34 51



tyresoslott.com

**VÄLKOMMEN
TILL EN HISTORISK MILJÖ**



**EN PLATS FÖR MAT,
MÖTEN & KULTUR**

Vacker miljö och god mat ger
bästa förutsättningar för bra möten

ÅRETS MILJÖFÖRETAG 2015



Vi väljer miljömärkta råvaror
med omsorg om naturen och
verksamheten är KRAV-certifierad

Vi lyfter era möten.

Och du slipper tänka på tekniken.

Vill du veta
hur mycket era
möten kostar?

Gör vår
möteskalkyl
på itmab.se

Med våra lösningar kan du lugnt
släppa alla tankar på hur tekniken
fungerar. Det ser vi till att den gör.
Vi utrustar över 1000 rum årligen
med integrerade tekniklösningar.
Alltifrån mindre mötesrum
till komplexa upplevelsecenter.

Ska ni flytta till nya lokaler,
glöm inte att det behövs ett bra
teknikstöd för att allt ska flyta
på bekymmersfritt.

Vi kallar det mötesflow.

Vi ser till att
dina möten fungerar.
Alltid.



MEETING
SOLUTIONS

Ring oss för rådgivning
010-709 47 10

▶ itmab.se

HÄLSOKONFERENSER

- en växande trend

Inrikes har pratat med två mötesexperter för att ta reda på mer om dagens mötes- och konferenstrender. Att hälsa är i fokus råder det ingen tvekan om.

AV JOLINE EKMAN



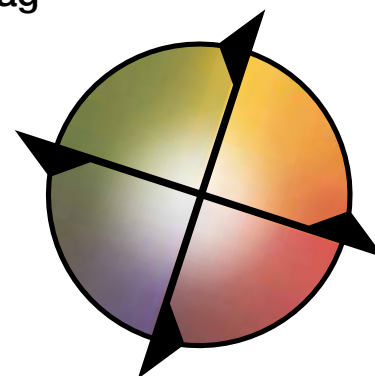


Varför fick jag inte lära mig det här i skolan?

Fyrarummaren har hjälpt - och fortsätter att hjälpa - företag och människor att lyckas. Till exempel små mekaniska verkstäder, stora globala företag, skolor, kommuner och myndigheter.

Boka kostnadsfritt samtal för rådgivning med en av våra experter!

<http://fyrarummaren.bokadirekt.se>



Lär dig använda

FÖRÄNDRINGENS FYRA RUM®

- varje dag och när ni behöver utveckla och förbättra

Prova på!

Frukostmöten med olika inriktning. Metoder och modeller som fungerar för innovation, utveckling och förbättring - eller för att avgöra vad som är bra som det är. Verksamhetsutveckling med allas aktiva medverkan, teamutveckling samt ledar- OCH medarbetarutveckling.

Anmäl dig här!

forandringensfyrarum.se/prova/





Hälsotrenden fortsätter även under 2017. Yogainspirerade introduktionspass, energipauser, adrenalinfyllda möten och naturen som arena för samtal – det är några av de aktiviteter som kunder listar högt inför en konferensdag. Den härliga spattrenden har också fått ett lyft, allt fler önskar konferenser och möten kopplade till avslappning och välbefinnande. Hjärnforskning visar att det beror på dagens hektiska och uppkopplade samhälle, vilket gör att spamiljön ofta kan fungera som en isbrytare som gör konferensdeltagarna mer lugna och kreativa under mötet.

– Om man ser på generella trender kring att skapa minnesvärda möten så är hälsotemat mer påtagligt än någonsin tidigare. Man pratar om gröna och blodsockersäkra möten med fokus på hälsosam mat som ger bra energier. Man vill få bort sockertopparna som gör att deltagare dyker rakt ned i källaren efter en måltid. Möteskaparna funderar även mycket på balansen mellan adrenalin och vilopuls – vill kunden ha

» Om man ser på generella trender kring att skapa minnesvärda möten så är hälsotemat mer påtagligt än någonsin tidigare.

ett fartfyllt eller ett reflekterande möte? Vi ser att fler kunder efterfrågar detta och konferensanläggningar erbjuder möten som innehåller inledande övningar där deltagarna slappnar av, släpper taget om vardagen och kommer i rätt stämning, berättar Sylvia Nylin, vd för Svenska Möten, och fortsätter:

– Många människor har hektiska arbetsdagar, utöver det ska de också klara livet utanför. Det gör att mötesledarna måste skapa en konferens som gör att deltagarna kan komma i rätt stämning för att kunna genomföra

den. Därför inleder man ofta konferensen med en lugn aktivitet som yoga och meditation – chansen är då mycket större att deltagarna efteråt uppfattar konferensen som givande och minnesvärd. En trend är även att man pratar mycket om energipauser i stället för fikaraster. Självklart är det många som fortfarande vill ha gott fikabröd, men det kombineras ofta med mer hälsosamma raw food-inspirerade shots.



Sylvia Nylin,
vd på Svenska Möten.

HÄMTAR INSPIRATION FRÅN HJÄRNFORSKNING

Konferensanläggningar runt om i Sverige inspireras av den pågående hjärnforskningen när det kommer till kreativitet. Allt fler mötesplanerare tar fram olika mötesaktiviteter som ska få deltagarna att vara kreativa och interagera med varandra. Aktiviteterna är ofta kopplade till de fem sinnen.





Personligt på KÖRUNDA

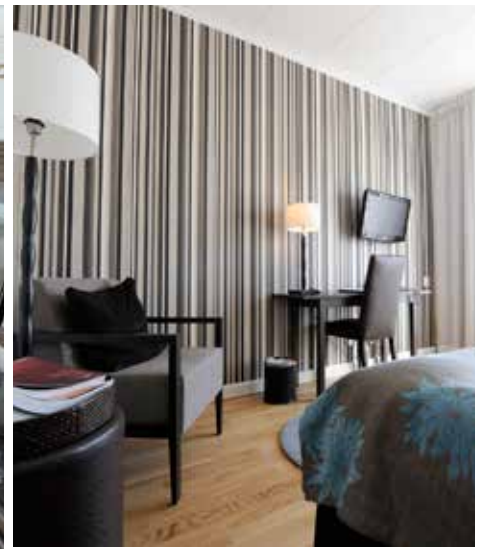
“FÖR ALLA SINNEN”
FRÅN MÖTEN TILL ATT BARA-VARA.
51 HOTELLRUM, 10 MÖTESLOKALER.
VART VÄLKOMMEN HEM TILL OSS.
30 MINUTER FRÅN STOCKHOLM

KÖRUNDA
HOTELL MÖTEN EVENT GOLF

MEMBER OF
Countryside
HOTELS SWEDEN

Swedish
GOLF
HOTELL

www.korunda.se 08-520 390 30



**South
Lapland**

Lappland men närmare

southlapland.com

Foto: Patrick Trägårdh, Kittelfjäll



” Det behöver inte kosta mycket, i stället för påkostade arrangemang kan man ha lite mer minnesvärda back to nature-aktiviteter.

– För cirka 30 år sedan började man prata om teambuilding, nu pratar man i stället om gruppdynamik och sammanhållning. Man kan tycka att det är kejsarens nya kläder som använder andra ord, men det ligger en väsentlig skillnad mellan den gamla och den nya formen av teambuilding. Tidigare handlade det om att deltagare skulle göra en fysisk aktivitet ihop. Gruppdynamik handlar i stället om kopplingen mellan hjärn-, organisations- och ledarskapsforskning. Målet är att en grupp medarbetare ska öka sammanhållningen och tillsammans kunna växa för att nå en ny nivå.

Hur genomför man en konferens som passar alla?

– Det kan bli en minnesvärd konferens oavsett om man har ett affärsplaneringsmöte eller en kick-off. Man måste börja med att utgå från gruppen: Hur ser den ut? Är den homo- eller heterogen? Gruppens utformning styr valet av aktiviteter för att alla ska känna sig inkluderade och komma ihåg konferensen under en längre tid. Sedan ska man självklart gå igenom de klassiska stegen, som syfte och mål. Viktigt är också att tänka på om man vill ha en konferens fylld av energi eller bara avkoppling. Det går också att kombinera – inriktningen styr valet av anläggning och aktiviteter.

Kan du nämna några fallgropar man inte vill hamna i?

– Den största fallgropen är att inte ha koll på sin grupp. Skapa aktiviteter som alla känner sig bekväma att genomföra – sätt exempelvis inte 25-åringarna att ordna en gruppaktivitet för alla människor mellan 25 och 60 år. Det kan hända att alla inte tycker att det är lika kul då. Den andra klassiska fallgropen är detaljer.

Ett lyckat möte eller en konferens handlar mycket om att vara väldigt noggrann med detaljerna, det är oftast ett otacksamt arbete bakom kulisserna för dem som arrangerar, men det gör så mycket för helhetsupplevelsen hos deltagarna. Kötider, liksom hackande datorer och projektorer kan förstöra mycket.

Måste en konferens kosta mer för att vara minnesvärd?

– Absolut inte, och då påminner du mig om ytterligare en trend – att vara mer utomhus och använda naturen som arena. Det behöver inte kosta mycket, i stället för påkostade arrangemang kan man ha lite mer minnesvärda back to nature-aktiviteter. Det handlar mer om att tänka på detaljerna och utgå från sin budget. Ett tips är också att planera en konferens med en mötesplanerare, de har ofta bra idéer och stor kompetens.

Finns det ett säkert kort man kan satsa på för att genomföra en lyckad konferens?

– Är det något som de flesta kommer ihåg så

→



”En trend som många pratar om är kontentsafaris – ett sätt för konferensdeltagarna att skapa sitt eget innehåll.

är det maten. Det behöver inte vara lyxig mat, men den ska vara genomtänkt och gjord med mycket kärlek. Det första människor kommenterar är om maten varit dålig. Sedan är ett säkert kort att lägga in energipauser med ett brett utbud av fruktshots som passar alla. De flesta är också vanemänniskor, därför kan det vara bra att ordna aktiviteter som gör att deltagarna interagerar med nya deltagare. Det vill säga inte fritt val vid grupparbete, utan mötesledaren bör dela in grupperna för att säkerställa att det blir nya konstellationer.

Vilka trender kan du se komma inom de närmaste fem åren?

– Jag tror bland annat att AR, augmented reality, eller förstärkt verklighet som det heter

på svenska, kommer att komma med. Tekniken är fortfarande ganska dyr, men i framtiden kommer fler typer av virtuella tekniker att bli vanligare. Sedan tror jag att man kommer att ha fler konferenser där deltagare är med som hologram. Vi kommer också att få se mer av andra typer av konferenser – kommunikation blir viktigare, därför kommer man att börja arbeta mer tillsammans i grupper under konferenser, i stället för att en person ska stå på scenen och rulla ett antal powerpoint-bilder. Hållbarhet är en megatrend som kommer att förändra branschen, här har vi den största utmaningen inom transporterna. Jag tror även att man kommer att börja använda sensorer under konferenser. Dessa kan mäta människors kroppstemperatur i rummet. Om det blir iskallt i rummet vet man att människor inte är så engagerade. Genom detta kan man ta pulsen på rummet.

DELTAGAREN UTFORMAR SIN EGEN KONFERENS

En trend som många pratar om är kontentsafaris – ett sätt för konferensdeltagarna att

skapa sitt eget innehåll. Det blir färre talare och fler workshops under en konferens. Det gör att deltagaren kan skraddarsy sin egen dag och välja de mest spännande aktiviteterna som erbjuds under en dag, vilket gör att det blir lättare för människor att interagera, vara aktiva och minnas en konferens, eftersom de själva valt innehållet. En annan trend som växer starkare är kopplingen mellan mötesdeltagare och stadsplanering. Flera länder runt om i Europa har egna wifi- och it-plattformar som riktar sig till affärsresenärer, där kan dessa under sin vistelse ge input på hur staden kan utvecklas.

– Det finns ett koncept som heter The Fresh conference, där man tittar på trender och spaningar inom mötesdesign. I år testar man ett koncept som kallas Multicity conference, där man ordnar möten i grupper med en gemensam agenda på flera platser i Europa. I stället för att alla deltagare åker till en plats kan de nu besöka den närmaste hubben och köra sin årliga konferens via video.

Det gör att man kan korta ner resvägarna →

Beställ din bastutunna redan idag

Njut av ett avkopplande bastubad!

Tillverkade av Norrlandsgran
Levereras monterade och klara
Mer än 10 olika modeller



Kom och träffa oss på följande mässor

- Allt för sjön 3-12 mars i Älvsjö, Stockholm
- Stockholms trädgårdsmässa 24-26 mars i Kista, Stockholm



ERBJUDANDE!
Vi bjuder på frakten
ange. kod. V1114

www.bastuprodukter.com

Kontor och fabrik i Bygdsiljum, Västerbotten 0914-202 00

Levereras monterade och klara för användning



HOTELL • KONFERENS • MAT & DRICK • HÖGTIDER • LÄGER

Prisvärda hotell- och konferenspaket året om!



WISINGSÖ
HOTELL & KONFERENS



www.wisingso.se 0390-566 00



Sätra Brunn

– för en stund av välbefinnande

Hos oss njuter du av härliga bad, sköna behandlingar, god mat och en skön natts sömn.

Sätra Brunn, Sala • Tel. 0224-546 00
info@satrabrunn.se • www.satrabrunn.se


SÄTRA BRUNN
Sedan 1700

” Det mest effektiva sättet att skapa möten och event som berör, är att finna människors passioner och hitta på aktiviteter som människor drivs av och brinner för.

men ändå delta i intressanta konferenser och möten. Vi har även diskuterat detta inom Svenska Möten; eftersom Sverige är ett stort land kan möten via videolänkar vara ett sätt att både spara tid och pengar samt minska påverkan på miljön, säger Sylvia Nylin.

MÖTEN SOM BERÖR

Det mest effektiva sättet att skapa möten och event som berör är att finna människors passioner och hitta på aktiviteter som människor drivs av och brinner för. Det menar Niklas Birgetz, vd på Sponsrings & Eventföreningen.

– Det gäller att inte bara ha sitt standardmöte. Man måste planera minnesvärda möten som väcker människors intressen på plats. Det kan man göra genom att bland annat beröra med musik, teater eller social sponsring. Sedan tror jag också att det är viktigt att ha fysiska möten, då den digitala världen gör att vi får ett större behov av att mötas på riktigt. När människor möts kan man inte längre ha en vd som står och drar en

lång presentation utan man måste finna nya sätt att förmedla budskap och engagera medarbetarna på, så att de i sin tur förmedlar stolthet och gemenskap. Folk och företag börjar även tänka mer på miljön, det gör att man inte kommer att resa på samma sätt som tidigare. Fler VR-möten kommer att ske, där stora företag samlar medarbetarna på olika platser, som Stockholm, Göteborg och Malmö. ■



Niklas Birgetz, vd på Sponsrings & Eventföreningen.



Håll dig frisk. Använd XiniX SanDes® för att desinficera dina händer och ytor.

XINIX®
Disinfection Technology

Made in Sweden for 25 years!

Av läkare rekommenderat

XiniX SanDes® är den ledande hand- och ytdesinfektionen. Miljövänligt och innehåller ingen alkohol. XiniX SanDes® är testad av Örebro Universitetssjukhus och godkänt på exempelvis sporbildande bakterier. Alkoholbaserade produkter underkändes i testen.



www.xinix.se

XiniX SanDes® är oparfymrerat och torkar inte ut dina händer.

XiniX SanDes® är testad av de ledande laboratorier som exempelvis Johns Hopkins i USA, Smittskyddsinstitutet m fl.

XiniX SanDes® dödar alla bakterier och virus som orsakar exempelvis magsjuka etc.

XiniX SanDes® är originalet och den enda produkten som baseras på stabiliserad klordioxid

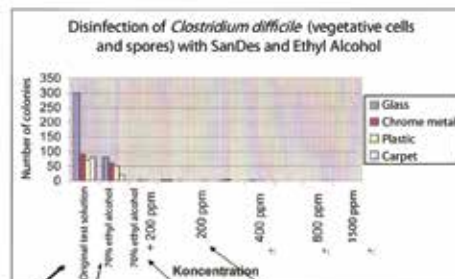
XiniX SanDes® används av ex. SAS, Telge, Sundsvall vatten, Electrolux m fl. företag och organisationer.

XiniX AB har funnits i över 25 år och vi har levererat vid många katastrofer exempelvis Tsunamin i Asien, Ebolan i Guinea, Haiti jordbävningen, Pakistan, Burma, Sydsudan, Nepal m. fl. via MSB, UN, Hoppets Stjärna m.fl. företag och organisationer.

XiniX SanDes® köper du på bl. a. på apotea.se och välsorterade Apotek och vårdcentraler.

XiniX SanDes® uppfyller SS-EN 1500

Testet vid Örebro Universitetssjukhus
The results of tests show that SanDes has a very strong inactivation effect on bacteria and spores. Ethyl alcohol (liquid or gel) is only effective for inactivation of bacteria but without effect on spores.



Number of colonies in original test solution
With only ethyl alcohol there are spores left
After ethyl alcohol SanDes 200 ppm was added All spores were inactivated
Treatment with only SanDes 200 ppm showed the same good result-total inactivation

PROVERSO
Nurse in action

Just nu söker vi
SJUKSKÖTERS KOR
för varierande uppdrag
i hela Skåne

För mer information kontakta oss på

046 18 90 95
eller kontakt@proverso.se

www.proverso.se



Varför göra en blodanalys?

Dina blodvärden förändras över tid. De påverkas också av din livsstil, dina matvanor och din träning.

Med Werlabs moderna blodanalyser kan du följa förändringarna, få ökad kunskap om din kropp och bättre kontroll över din hälsa.

Vi erbjuder över hundra provtagningsställen, i samarbete med lokala vårdcentraler.

Välkommen in på werlabs.se

Så funkar det

1

BESTÄLL TEST

Öppna ett konto på werlabs.se och beställ valfritt analyspaket.

Pris från endast 495 kr.

2

TA BLODPROV

Drop in på över hundra provtagningsställen.

Glöm inte att ta med ID-handling.

3

SVAR INOM 24H

Inom 24h kommer de första resultaten till din privata journal online.

När alla resultat är klara får du kommentarer av en läkare.

werlabs

”DET FINNS INGEN KOKBOKSLÖSNING”

Stress. Psykisk ohälsa. Brist på egenkontroll. Det är några av orden som används i en rad olika arbetsplatsstudier när forskare undersöker varför vår tids största folksjukdom existerar. INRIKES dyker ned i ämnet och berättar mer om vad du som både chef och anställd kan göra för att skapa en hållbar arbetsplats.

AV JOLINE EKMAN





Cernitol Novum kan hjälpa män med prostatabesvär

Frekventa trängningar, svårigheter att kissa och efterdropp orsakade av en godartad prostataförstoring är vanliga problem för många män över 50 år. Men prostatabesvärerna behöver inte styra och begränsa tillvaron. Med Cernitol kan du erhålla god hjälp mot dessa besvär och få tillbaka friheten i vardagen.

Cernitol Novum är ett växtbaserat läkemedel med avsvällande och antiinflammatoriska egenskaper. Läs bipacksedeln noga före användning. För mer information, se fass.se. Kontakta läkare innan behandling för att inte missa eventuell bakomliggande allvarlig sjukdom [prostata- eller urinblåscancer]. Om besvärerna förvärras eller kvarstår i mer än 6 månader ska läkare kontaktas för förnyad bedömning. AB Cernelle, telefon 042-69 230.

MÅNGA MÄN BESVÄRAS av frekventa trängningar såväl dag som natt, svårigheter att kissa med en känsla av ofullständig blåstömning samt irriterande efterdropp.

Ofta beror problemen på en förstörd prostata. För många resulterar det i såväl störd nattsömn som en evig jakt efter närmsta toalett. Problemen uppfattas ofta som en naturlig del av åldrandet och något man får leva med i det tysta. Endast ett fåtal män väljer därför att behandla sina symptom idag, trots att effektiv behandling finns.

I Sverige beräknas minst 25 procent av alla män mellan 55-75 år ha så mycket besvär på grund av godartade förändringar i prostatan att de behöver en aktiv medicinsk behandling. Cernitol Novum är godkänt som ett receptfritt växtbaserat läkemedel i Sverige för behandling av godartad prostataförstoring.

– Cernitol har avsvällande, inflammationshämmande effekter på prostatan och verkar avslappande på urinrörets muskulatur, vilket gör blåstömningen lättare och toalettbesöken färre, berättar Ken Tinebo, VD på Cernelle.

Cernitol har funnits på marknaden i över 60 år och med mer än 50 miljoner dygnsdoser per år är Cernitol ett av världens mest använda läkemedel vid godartade prostatabesvär. Nyligen godkändes Cernitol för behandling av godartad prostataförstoring i Frankrike och målet är att kunna nå ut till ännu fler.

– Vi vill att Cernitol ska vara en naturlig rutin och hjälp i vardagen, som lindrar prostatabesvärerna och ger män en bättre vardag och ett friare liv, säger Ken Tinebo.

Läs mer om Cernitol Novum på cernitol.se

Enligt Arbetsmiljöverket sjukskrivs varje år 32 000 personer i Sverige med diagnoser som tyder på utbrändhet. Mer än hälften av de sjukskrivna är kvinnor.



Att förebygga och upptäcka psykisk ohälsa och stressrelaterade problem är dagens stora utmaning för organisationer, företag och ledningar. Genom att göra de växande problemen till sin hjärtefråga kan fler företag minska risken för att de anställda blir sjukskrivna. Detta kan man lösa genom att satsa på den psykosociala arbetsmiljön och ta hjälp av en bra företagshälsa.

– Företag och organisationer måste göra fler individinriktade insatser och sedan kombinera det med arbetsmiljö och organisatoriskt inriktade åtgärder. Att trycka på flera knappar samtidigt och göra en helhetsinriktad insats är avgörande. Jag tror att ledarskapet är en viktig faktor för att satsningar ska kunna göras på en arbetsplats, cheferna måste bry sig om arbetsmiljön och organisatoriska frågor. De måste tro att satsningar inom området kan påverka verksamheten positivt och förstå att en frisk

” Företag och organisationer måste göra fler individinriktade insatser och sedan kombinera det med arbetsmiljö och organisatoriskt inriktade åtgärder.

personal kan arbeta bättre, vara mer kundorienterad och vara mer effektiv. Arbetsgivaren har även ett ansvar utifrån arbetsmiljölagstiftningen och lagstiftning kopplad till socialförsäkring och rehabilitering, säger Stig Vinberg, professor i hälsovetenskap med inriktning på arbetsliv vid Mittuniversitetet.

SMÅFÖRETAG SAKNAR FÖRETAGSHÄLSA

Stig Vinberg och Bodil Landstad, två forskare från Mittuniversitetet, har fått forskningsmedel från AFA Försäkring för att undersöka arbetsmiljön bland småföretagare. 99 procent av svenskt näringsliv består nämligen av småföretag med färre än 50 anställda.

– I studien intervjuade vi chefer på småföretag. Resultaten visade att de flesta av dem har en ganska hög medvetenhet och vilja att satsa på hälsofrämjande insatser. De efterlyser dock verktyg och stöd från företagshälsor, försäkringskassa och arbetsförmedling för att ha möjlighet att hjälpa anställda som är sjukskrivna och personal som riskerar att falla



Stig Vinberg, professor i hälsovetenskap med inriktning på arbetsliv vid Mittuniversitetet.





Enligt statistik från Folkhälsomyndigheten drabbas årligen hundratusentals svenskar av cancer, diabetes 2 och hjärt-kärlsjukdomar. Sjukdomar som går att upptäcka och behandla om åtgärder sätts in i tidigt skede.



Läkarmottagningen Vegatus utför omfattande hälsoundersökningar med bland annat magnetkamera i syfte att förebygga sjukdom, förlänga liv och främja sunda levnadsvanor.

Hos oss kan du alltid räkna med ett gott omhändertagande av specialläkare och erfarna sjuksköterskor. Skjut inte upp till morgondagen det du kan göra idag. Ring 08-122 000 20 eller läs mer på vegatus.se.

Vi har skapat TRIVSEL & TRYGGHET sedan 1976



FASTIGHETSSKÖTSEL

Den gamla portvakten i modern tappning. Vi sköter våra kunders fastigheter som på den gamla goda tiden. För varje fastighet utser vi en person som får totalansvar för fastighetens skötsel. En "portvakt" som de boende får en nära relation till och kan känna sig trygga med.

EKONOMISK FÖRVALTNING

Lämna över den ekonomiska förvaltningen till oss. Vi kan ta hand om alla löpande ärenden som hyresaviseringar, påminnelser, krav, bokföring med mera och se till att leverantörerna får betalt. Vi gör även budget, fastighetsdeklarationer och årsbokslut.

TEKNISK FÖRVALTNING

Fastighetsägare och styrelser har ett långtgående ansvar för hyresgästernas boende och nyttjande av lokaler. Vi är bl.a. behjälpliga med myndighetskontakter, hyresgästkontakter, besikningar och underhållsplaner.

LOKALVÅRD

Certifierade städare sparar pengar åt dig. "Trivsel & trygghet" är ledord som bl.a. innebär att vi strävar efter att det alltid är samma ansikten som hyresgästerna möter. Vi är sedan 2011 auktoriserade serviceentreprenörer genom Almega.

VAD KAN VI GÖRA FÖR DIG?

Hör gärna av dig så berättar vi mer!
0771 - 330 300
www.ff-fastighetsservice.se



Fastighetsservice AB

Funderar du över dina alkoholvanor?

RING 020-84 44 48
och prata med våra rådgivare.

Det är kostnadsfritt,
du kan vara anonym
och ringa från
hela landet.



Läs mer på alkohollinjen.se

 Stockholms läns landsting



peronormin®
ETT BEGREPP INOM HYGIEN & HUDVÅRD

- Komponerat för torr, känslig hud & för eksemhud
- Skyddar hudens syramantel genom ett svagt surt PH
- Lagom lättflytande med ett mildt behagligt lödder

- Naturlig behaglig egendoft
- Idealiskt för spädbarnsvård. Oumbärligt för intimhygien
- Lämpligt för både hud- & hårtvätt (bra "varje-dag-schampoo")
- Rekommenderas alla inom sjukvården som tvättar händerna ofta!
- Effektivt i saltvatten (bra till sjöss) och i kalkhaltigt (hårt) vatten
- Särskilt lämplig efter idrottsutövande
- Drygt i användning – kan användas droppvis – därför ekonomiskt!

Säljes på Apotek
Normic Medical AB, Box 6141, 102 33 Stockholm, Tel. 08-30 66 30



” I kvinnodominerade yrken som vård, omsorg och kommunala verksamheter rapporterar man hög arbetsbelastning, vilket också går att utläsa i statistiken, där kvinnor har dubbelt så höga sjuktal som män.

in i sjukskrivning. Många menar att mindre företag är väldigt omedvetna, men enligt våra studier har företagen en ganska mogen syn på sitt ledarskap. Företagshälsovården bör i sin tur bistå med kartläggningar och insatser anpassade för småföretag. Det finns ingen kokboklösning – insatserna måste anpassas efter varje bransch och företag, berättar Stig Vinberg.

Forskarna har i studien kommit fram till att småföretag bäst finner bra hjälp genom att företagshälsoordnaren möter och delar med sig av sin kunskap till varandra, då ger nätverksformen en kompetenshöjning.

SKILLNAD MELLAN MÄN OCH KVINNOR

– Jämlikhet inom hälsa och arbetsvillkor är ett viktigt område. När jag läser studier om vilka rehabiliteringsinsatser som ges från samhällets sida så visar de att män får mer kvalificerad arbetslivsinriktad rehabilitering i sin individuella rehabilitering än kvinnor. I kvinnodominerade yrken som vård, omsorg och kommunala verksamheter rapporterar man hög arbetsbelastning, vilket också går att utläsa i statistiken, där kvinnor har dubbelt så höga sjuktal som män i hela riket. Kvinnor rapporterar också fler hälsobesvär – därför måste insatserna i mycket



Hallå där,

IRENE JENSEN, PROFESSOR VID AVDELNINGEN FÖR MILJÖMEDICIN PÅ KAROLINSKA INSTITUTET.

Hur skapar ledningar en friskare arbetsplats tillsammans med företagshälsovården?

– Det gör man som arbetsgivare genom att ha en företagshälsovård som levererar kvalitetssäkrade metoder från det absolut senaste kunskapsläget.

Vilka problem kan uppstå med företagshälsorna?

– Vi har en tradition sedan långt tillbaka där företagshälsovården fick stöd från statmakterna och var obligatorisk. Problemet i dag är att det finns ett tvivel från arbetsgivaren om att man får den hjälp man behöver från företagshälsovården. Som chef måste du använda företagshälsoordnaren som en strategisk partner i det tidiga förebyggande arbetet. Nu använder många företagshälsoordnaren för rehabilitering och individfokusering, företagshälsoordnaren marknadsför sig även så. Men man skapar inte hälsosamma arbetsplatser genom att arbeta

så, utan det är det förebyggande arbetet som gör att man får hälsosamma arbetsplatser.

Hur ska en bra företagshälsa vara?

– En bra företagshälsa är en organisation som tillåter de anställda att vara en lärande organisation som kan ta vara på det senaste kunskapsläget. Det går undan – arbetar man med forskning inom arbetsmiljö och hälsa så krävs det att man håller sig uppdaterad. Man ska även ha kompetens inom organisationspsykologi samt fysisk och kemisk arbetsmiljö. Det finns en tradition inom företagshälsoordnaren – ju mer privatiserad den är, desto mer arbetar man med sina egna metoder. Tyvärr finns det oftast ingen kvalitetssäkring i dessa metoder.

Ingår kunskap om psykisk ohälsa hos personal i ledarskapsutbildningar?

– Det borde införas mer. Vi vet att man inte ska lyfta för tungt och att det är skadligt att jobba på vibrerande underlag. Men riskerna för stress och psykisk ohälsa kan man ingenting om, det är mer hysch-hysch kring detta. Likaväl som ledare får lära sig om de fysiska och ergonomiska delarna behöver de lära sig om de mentala riskerna.

Vilka skillnader finns det mellan små och stora företag kopplat till företagshälsoordnaren?

– Företagshälsoordnaren är inte lika intresserad av små kunder, de ger inte stora intäkter. Likaså är det dyrt för småföretag att ha en företagshälsoordnare. Därför måste man ta fram modeller för att stötta småföretag.

Kan du ge ett tips till de företag som vill ansluta sig till en företagshälsa?

– Ett bra tips för arbetsgivare när de ska upphandla företagshälsoordnare är att fråga om det finns några konkreta bevis på att en metod eller tjänst ger effekt. Sedan är det upp till företagshälsoordnaren att komma med bevis.



HUNDRA PROCENT FÖR VÅRDEN

Vårdlänkens grundare Therese Löfall har 19 års erfarenhet av bemanning och rekrytering inom vården. Hon har sett hur inställningen till inhyrd vårdpersonal har förändrats.

– Arbetslivet ser inte likadant ut idag som för tjugo år sedan. Då tog man en anställning och jobbade ofta där fram till pensionen, säger Therese Löfall.

Idag är människor i rörelse, vi byter arbete oftare och flyttar runt mer. Det gäller i allt större utsträckning även inom vården. Och det har gjort konsultjobbet mer attraktivt. Therese Löfall och hennes personal har själva lång erfarenhet från vården. En tydlig fördel menar hon.

– Med vår bakgrund inom vården och som ledare gör att vi på ett framgångsrikt sätt kan förstå konsultens önskemål och kundens krav. Vi vet vilka våra konsulter är och känner de allra flesta. Det gör att vi kan handleda och coacha dem i deras vardag. Nära relationer till våra kunder och konsulter är vår styrka, säger Therese Löfall

Vårdlänken Bemanning & Rekrytering vänder sig till privata och offentliga aktörer inom hälsovård, sjukvård och omsorg i hela Sverige. Med en bred kompetensbas och personal i hela Sverige kan de ta sig an de flesta vårduppdrag. Vårdlänken erbjuder kvalificerade tjänster som socionomer, sjuksköterskor, läkare, psykologer, arbetsterapeuter, fysioterapeuter och undersköterskor. För att nämna några.

– Mångfalden gör att vi kan erbjuda helhetslösningar och våra kunder kan lita på att vi fyller den lucka uppdraget kräver. Kunden hör av sig till oss när de har ett behov av vårdpersonal. Antingen behövs en tillfällig lösning som ett kort vikariat eller så kan beställningen vara en mer permanent



Elenore Skog, konsultchef och ansvarig för Malmökontoret och Therese Löfall, grundare.

lösning, där Vårdlänkens konsult stannar en längre period.

Nöjda kunder är en förutsättning för Vårdlänkens existens. Rätt personal ska vara på rätt plats.

Vårdlänken Bemanning & Rekrytering är miljö- och kvalitetsledningssystem certifierade enligt ISO 9001:2008 och ISO 14001:2004.

– Vår värdegrund är robust. I vårt dagliga arbete jobbar vi med insatser för att bidra till ett ekologiskt hållbart samhälle. Vi arbetar ständigt med värdegrundsarbete, som bland annat omfattar jämställdhet mellan kvinnor och män och alla människors lika värde.

Vårdlänken Bemanning & Rekrytering

växer och har nyligen öppnat kontor i Malmö. – Vi välkomnar vård- och omsorgspersonal som vill vidga sina vyer och jobba för en personlig arbetsgivare.

Men målsättningen har aldrig varit att bli störst. En av de många framgångsfaktorerna är närheten till kunderna och konsulterna där patienten är i fokus.

– Efterfrågan på våra konsulttjänster lär bara öka framöver, tror Therese Löfall. Det trots politiska påtryckningar om begränsningar av vinster i välfärden. Utmaningarna inom vården blir allt större och då erbjuder Vårdlänken precis den flexibilitet som vårdgivarna måste ha för att leverera patient-säkerhet och kvalitet i toppklass.

INFO

www.vardlanken.se
Telefon: 08 85 54 60 | 040 655 05 51

Vårdlänkens ledord:
Kvalitet, frihet och utveckling

Vårdlänken
BEMANNING & REKRYTERING



Operio
– säkrar din sterila zon

Operio är patientens skydd mot luftens bakterier

– skapar en steril zon kring sårområde och instrument

Operio är ett mobilt sterilzonsaggregat med integrerat och fällbart assisansbord, avsett för användning i den sterila operationszonen.

Med ett riktat ultra-rent* luftflöde skyddar Operio både sår-område och sårnära sterila instrument mot luftburen smitta och bakteriebärande partiklar.

Se filmen om luftburen smitta i operationssalen - och hur du skyddar din sterildukning:



Operio ersätter assisansbordet i operationszonen och tar ingen ytterligare plats.

www.toulmeditech.com



Toul Meditech AB · Tunbytorpsgatan 31 · 721 37 Västerås
Tel: 021-13 50 00 · info@toulmeditech.com · www.toulmeditech.com

toul
meditech



” Det behövs fler studier inom området, kan du både förbättra personalens hälsa och uppnå högre kvalitet och lönsamhet är företagshälsan ett positivt val.

högre grad fokusera på kvinnodominerade verksamheter i offentlig sektor, säger Stig Vinberg och fortsätter:

– Det finns även ett pågående problem gällande småföretagen; det är bara tre av tio småföretag som är anslutna till en företagshälsa. Jag tror att det skulle behövas ett incitament från samhällets sida för att öka stödet för företagshälsovård och andra konsulter till både offentlig och privat verksamhet.

För att få fler företag att värdera företagshälsan högre och förstå värdet av en bra företagshälsa behövs det enligt Stig Vinberg fler studier som visar på företagshälsovårdens positiva effekter.

– Det behövs fler studier inom området, kan



Företagshälsovårdens tjänster har blivit mer heltäckande under de senaste åren för företag med mindre än 10 anställda. Tre av fyra mikroföretag erbjuder företagshälsovårdstjänster för sina anställda år 2014.



” De senaste åren har trenden varit att företag fokuserar mer på individens hälsa. Vanligt är också att många företag ger ekonomiskt stöd i form av friskvårdsbidrag till de anställda.

du både förbättra personalens hälsa och uppnå högre kvalitet och lönsamhet är företagshälsan ett positivt val. I dag saknas forskning inom området, man vet däremot att om du utsätts för höga arbetskrav och samtidigt har lite inflytande över dina arbetsuppgifter så ökar risken för exempelvis hjärt-kärlsjukdomar. Företagshälsovården måste sälja in sig bättre och marknadsföra tjänster som gör att man upptäcker signaler i tid. Det är också bra att kontrollera företagshälsans kvalitet – ingen vill ha en sjukgymnast som bara kommer och höjer skrivborden, utan man vill ha någon som utför intervjuer, enkäter och analyser. Vet du inte vad som är fel på företaget så vet du inte vilka styrkor och möjligheter du har, då kan du riskera att sätta in fel åtgärder, berättar Stig Vinberg.

HÖGRE LÖN OCH LÄNGRE SEMESTER

Det finns flera exempel på företag som gör insatser för att öka hälsan hos sina anställda. Vissa lockar med högre lön, andra med längre semester. Gemensamt har de alla att de vill se en förändring som förbättrar hälsan hos de anställda på lång sikt. Allt fler företag bygger även interna gym som de anställda får träna på under arbetstid.

– De senaste åren har trenden varit att företag fokuserar mer på individens hälsa. Vanligt är också att många företag ger ekonomiskt stöd i form av friskvårdsbidrag till de anställda. Haken med stödet är att de som oftast använder bidraget är de som redan idkar mycket fysisk aktivitet, medan de grupper som skulle behöva det inte utnyttjar bidraget på samma sätt. Det skulle i stället behövas mer anpassade individuella utvecklingsprogram där företagshälsan klarlägger varje individs hälsostatus och levnadsvanor och därefter utformar ett program, säger Stig Vinberg och fortsätter:

– Man kan tänka sig ett idrottslag; om du ger samma träningsprogram till alla fotbollsspelare i ett lag kommer du inte att nå framgång. Alla spelare behöver olika program, beroende på sina förutsättningar och den position de på spelar i laget.



FRAMTIDENS ARBETSLIV

Trenden inom hälsoforskning är att man ofta söker efter riskfaktorer i stället för friskfaktorer. I framtiden behöver forskningen rikta sig mer mot det nya arbetslivet, bort från den tunga industriella perioden och in i de små verksamheterna som står inför andra utmaningar. Det gränslösa arbetet är ett exempel – hur påverkas människor av att arbetstid och fritid flyter ihop?

– Om man tittar på utvecklingen i Sverige och många andra länder så ökar de stressrelaterade faktorerna. Många känner sig högt arbetsbelastade och har svårt att hinna med sina arbetsuppgifter. Vi tar också med oss jobbet hem. Jag hoppas att det sker en mottrend, de företag som ligger i framkant kanske börjar ta ett socialt ansvar och inse vikten av en god arbetsplats med bra villkor. ■

Mjukvara i molnet hjälper forskare rädda liv

MedicWaves algoritmer har gett forskarna ett effektivt hjälpmedel i kampen mot cancer. Bolaget genomförde nyligen en nyemission för att inleda en kommersialisering av affären genom att lägga sina analysmjukvaror som en molntjänst på Internet. Siktet är också inställt på en aktienotering.



Varje år diagnostiseras över 50 000 cancerfall i Sverige med en dödlighet på runt 20 000 fall per år. Många hade kunnat räddas om tumören upptäckts i tid innan den



Arbetet med forskning och utveckling leds bland annat av MedicWaves båda grundare Tobias Persson med sitt unika fokus på programmering, och Michal Lysek som drivs av sitt intresse för biologi och datorer.

börjat växa. Visionen är att genom ett enkelt blodprov hos en läkare kan hitta spår av cancer på ett så tidigt stadium att den kan behandlas utan någon risk för spridning och utan anledning till oro för patienten.

Ett steg på vägen mot denna vision är MedicWave Spectrolyzer som är en specialanpassad mjukvara för analys av biologiska data från masspektrometriinstrument. Forskningen använder i allt högre utsträckning masspektrometriteknologi för att hitta sjukdomar i ett tidigt skede genom att analysera kroppens proteiner och identifiera biomarkörer som visar förändringar i proteinerna. Forskarvärlden menar att proteomiken, läran om vilka proteiner som finns i kroppens celler, kan bryta igenom den barriär som genforskningen stött på genom att på ett mycket tidigt stadium spåra potentiellt farliga sjukdomar som exempelvis cancer i olika former.

– Att analysera proteiner är dock en komplex utmaning då datamängderna är så omfattande att analysfasen blivit en flaskhals. MedicWaves automatiserade mjukvaruverktyg löser detta problem, säger bolagets VD Karl Hillgård.

Sex års utvecklingsarbete

Efter inledande utvecklingsarbete i universitetsvärlden grundades Halmstadbaserade MedicWave 2005 av Tobias Persson och Michal Lysek för att färdigställa specialanpassad mjukvara för hantering av datamängderna från masspektrometriinstrument. Efter ytterligare sex års utveckling kunde bolagets programmare presentera en färdig produkt som testats av forskare sedan 2012.

Bolagets mjukvara går under namnet MedicWave Spectrolyzer och är en produktsvit med analysprogram för olika typer av protein och metabolikanalyser av data från olika typer av masspektrometriinstrument. Förutom cancerforskning används bolagets mjukvaruverktyg bland annat vid forskning rörande Alzheimers och multipel skleros.

Snabbt växande marknader

Masspektrometritekniken har revolutionerat proteomiken och medfört att bioinformatiken – dataanalys och utveckling av medicinsk mjukvara – idag är en fundamentalt viktig del inom

proteomiken med enormt stora möjligheter.

– Utvecklingen går rekordsnabbt och masspektrometrien får ständigt nya användningsområden. Det finns ett snabbt växande behov av mjukvaror som kan hantera de tunga datamängder som utvinns. Här verkar MedicWave i den absoluta frontlinjen inom en nisch med mycket stor utvecklingspotential, säger Karl Hillgård.

Marknaden för MedicWaves produkter kan delas in i befintliga och potentiella delmarknader såsom molekylspektroskopi, masspektrometri, metabolomik, bioinformatik, proteomik och biomarkörmarknaden vilka tillsammans beräknas omsätta cirka 40 miljarder USD.

Flyttar upp i datamolnet

MedicWave har nu tagit det strategiska beslutet att flytta upp sina produkter i "datamolnet" och erbjuda dem som en molntjänst.

– Fördelarna för oss och våra kunder är stora. Prestandamässigt förvandlar vi på det här sättet en vanlig enkel dator till en potentiell superdator och ger kunderna i princip obegränsad beräkningskraft. Alternativet för kunden är att köpa datorer för mångmiljonbelopp och anställda systemadministratörer för drift och underhåll. Genom att molntjänsten ger mer kapacitet för mindre pengar sänker vi tröskeln för köp hos kunderna avsevärt, framhåller Karl Hillgård.

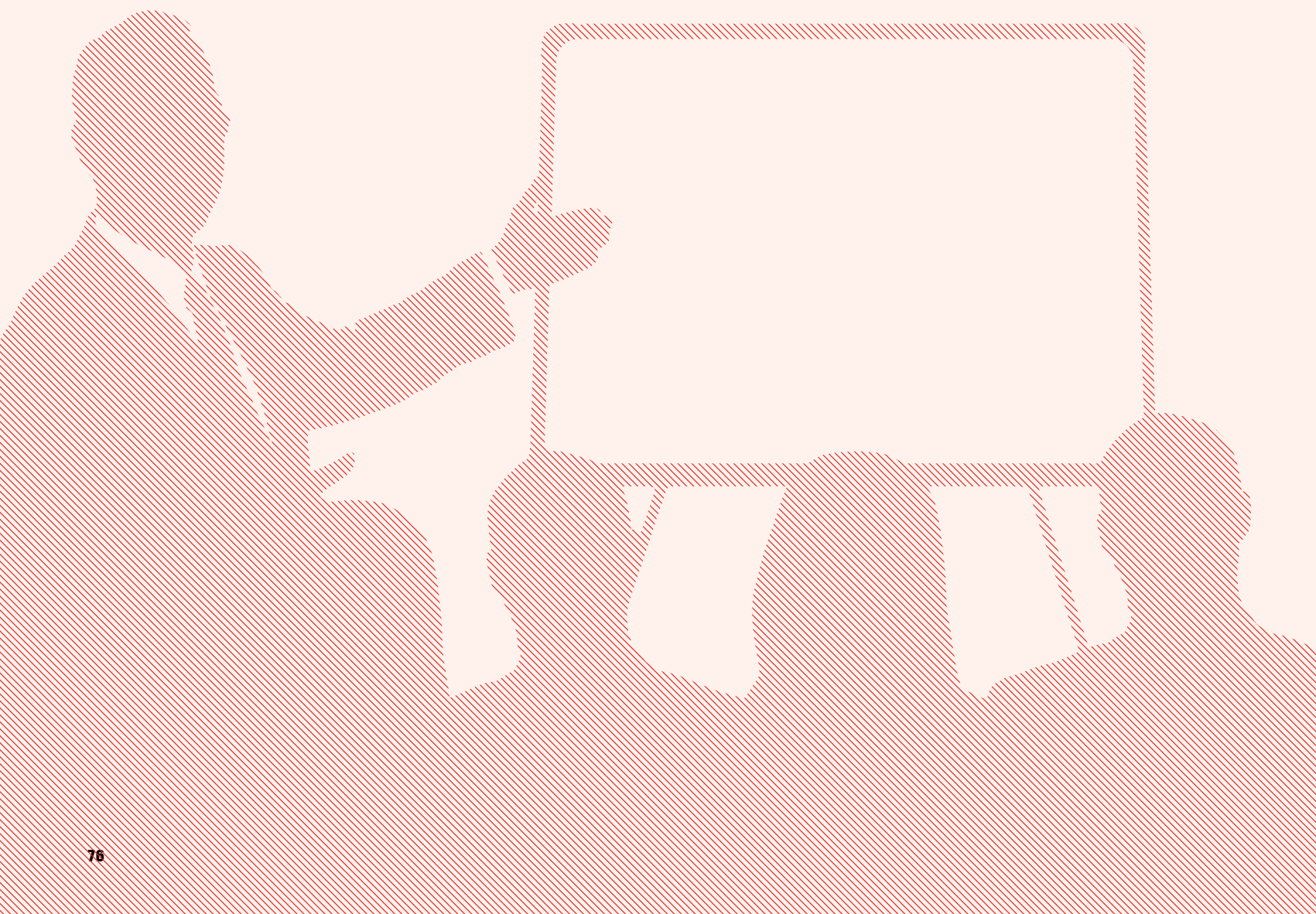
För MedicWave betyder det att bolaget byter en större engångslicensintäkt, som kräver ett investeringsbeslut på hög nivå hos kunden, till något som mest kan liknas vid ett abonnemang, vilket är betydligt lättare att teckna sig för.

– När vi är igång med molntjänsten går vi in i en kommersialiseringssfas av affären där planen är att notera bolaget Q1/Q2 2017.

RENÄSSANS FÖR DET LIVSLÅNGA LÄRANDET

Att ta pulsen på sin framtida karriär och uppdatera kunskaperna inom sin profession har blivit allt vanligare i dagens yrkesliv. Det gamla tankesättet att studera först och arbeta sedan bleknar i takt med att fler ser utbildning som en naturlig del under hela karriären. INRIKES får en pratstund med två fortbildningskunniga som berättar mer om hur man kan tända gnistan i livskarriären.

AV JOLINE EKMAN





All kunskap kräver uppdatering. Kanske behöver man fördjupa eller bredda sin kompetens, kanske vill man satsa på något helt nytt. Oavsett vilket är det viktigt att definiera vad man vill till, inte bara vad man vill bort ifrån. Detta menar Anna Iwarsson, författare och föreläsare som skrivit flera böcker om omval – hur man väljer sitt liv och sin karriär.

– När det gäller utbildningar i dag så är det vanligt att vi har flera karriärskiften och livsvalsskiften. För unga är det en naturlig del att man ser utbildning som en utveckling i sitt liv, medan de äldre generationerna kanske har tanken om en mer utstakad jobbkarriär där man gör karriärskliv inom samma yrke. Tidigare hade man en jobbkarriär, i dag gör man en livskarriär där jobbet är en del av livet. Att vidareutbilda sig kan handla om både arbete och fritid. Kanske vill jag lära mig mer om ett hantverk, eller gå en ledarskapsutbildning för

att bli en bättre chef, säger Anna Iwarsson och fortsätter:

– Det vanligaste skälet till att man drar sig för att göra ett karriärval är osäkerheten med arbetet, ekonomin och känslan av att man saknar mod och tilltro till sig själv.

OMVAL – ANALYSERA DITT NULÄGE

Anna Iwarsson har tagit fram en omvalsmetod för människor som är i behov av att ompröva sitt nuläge. När man genomför omvalsprocessen kommer man oftast fram till tre olika saker: Jag är stressad och trött men kan ändå inte tänka mig göra något annat än vad jag gör i dag. Eller: Jag ändrar på vissa saker i min vardag, som exempelvis börjar med en hobby, byter vänskapskrets eller börjar träna. Eller det sista alternativet: Jag gör ett karriärskifte och följer min längtan som jag länge haft, men tidigare skjutit undan. Oavsett vilket alternativ man kommer fram till kan välmående och

” Tidigare hade man en jobbkarriär, i dag gör man en livskarriär där jobbet är en del av livet.

känslan av självkontroll bli bättre när man gjort ett aktivt val som ingen annan påverkat.

– När du genomför ett omval börjar du med att göra en lägesutvärdering. Sedan blickar du framåt och sätter dig i ett större sammanhang. Vad har jag för möjligheter och begränsningar för att åstadkomma en förändring? Det finns vissa viktiga punkter i metoden. Många människor söker förändring när de känner att de vill bort



Anna Iwarsson, författare och föreläsare.





Britt-Marie Jemth

...erbjuder dig metoder och kurser som leder till utveckling, så att du får kraft och mod att öppna upp och förändra beteendemönster, förbättra dina relationer och bli medveten om vem du verkligen är...

**Resanmetoden av Brandon Bays
Energimedicinmassage
Livscoaching**

The Next Level, Ettårig utbildning i personlig utveckling, kursstart 2017
Resanseminarium (av Brandon Bays) 6-8 maj 2017

Kurserna och sessionerna hålls i Stockholm

www.jemthutveckling.se



Här utbildas morgondagens Flygtekniker

Skolan utbildar mekaniker och tekniker för både jet- och kolvmotordrivna flygplan (kategori A1, B1.1 och B1.2)

Utbildningen bedrivs i moderna och ändamålsenliga lokaler. I skolans hangarer finns det ett flertal olika typer av flygplan som används i de praktiska momenten av utbildningen.

Skolan genomför flygteknisk utbildning inom gymnasieskola, yrkeshögskola samt som uppdragsutbildningar med bland annat Försvarsmakten och Saab som kunder. Skolan har riksintag till gymnasieskolan. Många av eleverna bor på skolans internat.



FLYGTEKNIKCENTER LJUNGBYHED
Tel: 0435-284 56 Studievägledare
Tel: 0435-44 56 90 Rektor
flygteknikcenter@klippan.se
www.flygteknik.nu

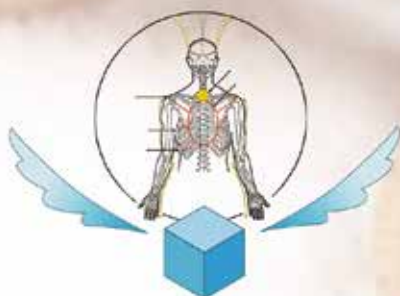
Flygteknikcenter
– en skola att längta till

Kairon Reflexologiskola

Utbilda dig till terapeut och hjälp dina medmänniskor med vår moderna, unika och kraftfulla zonterapi.

Utbildningsstart 1-2 ggr per termin. Skolor i Stockholm och Göteborg.
Intresserad? Ring lärare Marianne Olsson 0709-660233 eller läs mer på kairon.se.

Kursstarter
Stockholm: 14-17 september
Göteborg: 2-5 mars



www.kairon.se

Väx som människa - Väx som terapeut



” Under mina år som chef har jag förstått att vidareutbildningar både är bra för min personliga utveckling, men även för organisationen.

från någonting, men metoden ger en möjlighet att veta vad man vill komma till. Och det är först när du vet vad du vill komma till som du kan förstå vad du vill komma bort från – det är också då du är redo att göra ett omval. Sedan är det viktigt att man avsätter tid för att tänka klart. Ta en promenad eller gör en annan fysisk aktivitet samtidigt som du funderar, säger Anna Iwarsson.

ATT ÖVERTYGA CHEFEN

En del arbetsgivare kan uppfatta vidareutbildningar som enbart en kostnad. Men vidareutbildningar kan i stället ses som en investering. Det är ett sätt att vara en attraktiv arbetsgivare, att stimulera och behålla sina anställda

– Under mina år som chef har jag förstått att vidareutbildningar både är bra för min personliga utveckling och för organisationen. Men det är viktigt att skilja mellan utbildningar som bara gynnar den enskilda individen och de utbildningar som både kan gynna individen och dennes arbetsplats. Det är viktigt att man låter sina anställda och medarbetare själva vidareutbilda sig. Det finns många sätt att gå till väga för att få en utbildning av sin arbetsgivare. Jag tror att det kan vara bra att konkret presentera för sin chef vad utbildningen kan ge tillbaka till företaget, då är det lättare för chefen att snabbt ta ett beslut. Ibland glömmar man bort det. Men det är viktigt att ta för sig och inte vänta på att arbetsgivaren ska råka

De flesta svenska högskolor och universitet erbjuder i dag vidareutbildningar inom flera olika professioner. Det finns även privata företag och organisationer som erbjuder olika utbildningar. Oftast kan du som kund beskriva vad du vill lära dig och sedan kan lärosätena anpassa en utbildning efter ditt önskemål. Ett bra tips är att först ta reda på vad du vill lära dig och hur det kan gynna både dig och din arbetsplats. Sedan kan du prata med din chef om vidareutbildningen. I dagsläget är det högt tryck på lärarutbildningar, ledarskapsutbildningar samt teknik- och medicinkurser. Huruvida du måste ha behörighet eller inte varierar. I de flesta licensyrken behövs behörighet, men när det gäller exempelvis ledarskapsutbildningar kan din chef intyga att du har kompetens för att klara utbildningen. Kurserna på högskolor och universitet ger även högskolepoäng.



BRA PRISER & SNABBA LEVERANSER

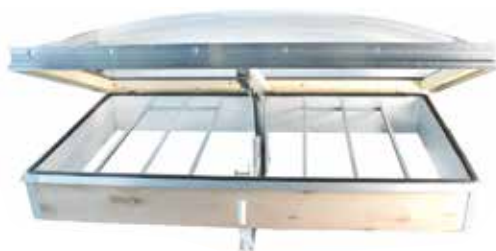
Med ett av Sveriges bredaste sortiment och bästa priser på taktillbehör, infästningar och taksäkerhet erbjuder Milletech allt vad en takläggare kan tänkas behöva, bortsett från tätskikt och isolering. Vi är dessutom lyhörda för eventuella behov av nya produkter och kan även lösa svårlösta fall där en udda produkt krävs. Har du frågor och funderingar kan du tryggt vända dig till oss.

CWL Safety Systems
Billigare och enklare att montera än nackrücke.

NYHET!



Med CWL Safety System på tätskiktstak arbetar du obehindrat löpande förankrad på och vid sidan av vajerstyret, för bästa ergonomi. Rekommenderat avstånd mellan vajerstyrningar är max 5 m för bästa stöd vid arbete, men 10 m mellan vajerstyrningar kan väljas.



Brand- och komfortventilatorer

Maila eller ring oss för offert på brandventilatorer. Skicka antal, mått och vad för innehåll ni behöver, Så återkommer vi med offert så snart vi kan. Maila till mikael@milletech.se



Takljuskupol 3-glas

Rundad eller pyramid:
Vi har de flesta storlekar i lager.



Uppstignings-/inspektionslucka

- Låsbar från insidan
- Träram med svart eller tegelröd kondensisolerad plåtlucka.



Takbrunn, Rostfri
Perforerad platta.



Svanhals

Rostfri, Används för kabelgenomföringar mellan inner- & yttertak.



Gummistos 5 – 400 mm

Material: Termoplastiskt gummi.
Rostfri slangklämma ingår.



Fuktavluftare ø 75 - 160.
Papp- eller PVC duktak.

VÄLKOMMEN TILL OSS OM DU VILL BLI LIKA LÖNSAM SOM VÅRA KUNDER

- Taksäkerhet • Träskruv/bricka • Byggskruv • Lättbetongskruv/bricka • Takstosar
- Takbrunnar • Teleskophylsor • Betongskruv • Betongstift • Lättbetongskruv
- Plåtskruv med borrspets • Träskruv • Dubbelgängad träskruv • Slangklämmor
- Montagehjälpmedel • Brickor • Mätredskap • Verktyg • Betong- / hammarborr
- Tätningsprodukter • Skyddsartiklar • Ljuskupoler • Uppstigningsluckor m.m

mille.tech[®]

TAKINFÄSTNINGAR OCH TAKSÄKERHET

Bergsjödalen 55 | Göteborg | 031-43 50 90
info@milletech.se | www.milletech.se

lägga märke till en, säger Anna Iwarsson och fortsätter:

– Det är tydligt om man tittar tillbaka på 2016 och blickar framåt mot 2017 att begrepp som ledarskapskultur och organisationskultur kommer att trenda 2017. Det är väldigt lätt för en arbetsgivare att bygga upp en strukturell mall för hur man jobbar med utbildning, att göra policier. Men vi är i en omställning, och ledarskapet kommer att bli en helt avgörande del för morgondagens medarbetare.

POPULÄRA VIDAREUTBILDNINGAR

Inom sjukvården är det vanligt att fortbilda sig under karriären, i många fall är det även ett krav. Utbildningarna är ofta kopplade till högskolor eller universitet och ger högskolepoäng.

– Det finns också en stor efterfrågan på olika former av ledarskapsutbildningar, men där är ofta universiteten inte de största leverantörerna. Lunds universitets juridikkurser är populära, då de erbjuds både kontinuerligt och på distans, säger Susanne Norrman, avdelningschef på avdelningen för uppdragsutbildningar (LUCE), vid Lunds universitet, och fortsätter:

– Specialistutbildningar inom medicin och teknik efterfrågas också, likaså vidareutbildningar för lärare. Nu är det stor efterfrågan på utbildningar som bland annat riktar sig till lärare som undervisar elever med svenska som andraspråk. Lunds universitet arbetar nu aktivt med nyanlända akademiker för att försöka hitta sätt för dem att komplettera sina utbildningar från hemlandet samt lära sig svenska för att snabbare hitta arbete inom sin profession.

Utbildningar inom innovation och entreprenörskap är också populära, och där kommer efterfrågan framför allt från andra delar av världen. Sverige ses som intressant eftersom vi är ett litet land som blivit framgångsrikt och har många företag på världsmarknaden.

– Vi arbetar en hel del internationellt och där kan man se en ganska stor skillnad mellan organi-



Susanne Norrman, avdelningschef på avdelningen för uppdragsutbildningar (LUCE) vid Lunds universitet.



” Vi har en stark tradition av att man först utbildar sig och sedan arbetar, medan företag i andra länder satsar på att vidareutbilda sin personal.





sationer i Sverige och utomlands. I Sverige har vi en tradition av att man först utbildar sig och sedan arbetar, i andra länder tar människor ett ganska stort ansvar själva för sin vidareutbildning för att få nya arbeten eller förbättra sin livssituation. De läser även mycket på kvällstid. Men jag tror att vi i Sverige även börjar röra oss mot den riktningen i de flesta branscher.

Vilka krav ställs på dem som går en vidareutbildning?

– Det får bara vara juridiska personer som köper utbildningar av universitet, alltså företag, myndigheter och organisationer. Sedan kan man kontakta oss för att stämma av om den önskade utbildningen finns. Gör den inte det brukar vi sätta ihop ett förslag med en nyskapat utbildning formad efter kundens önskemål. I yrken som inte kräver licens räcker det med

” Vi ser gärna att utbildningen leder till någon typ av förändring och förbättring. Kanske en organisationsutveckling eller förändrad arbets- eller produktionsprocess.

att arbetsgivaren intygar att personen som ska gå utbildningen har goda förutsättningar att klara den. Man behöver inte ha den formella grundläggande behörigheten som man annars behöver för att söka till högskolor och universitet.

Vad kan en uppdragsutbildning leda till?

– Jättemycket. Givetvis individens kompetensutveckling, eftersom denne lär sig, ofta av den senaste forskningen som bedrivs på universitetet inom området. Sedan ser vi gärna att utbildningen leder till någon typ av förändring

och förbättring. Eftersom vi framför allt arbetar med organisationer är det viktigt att betona att utbildningarna ofta leder till något mer än bara kunskap för individen, exempelvis organisationsutveckling eller förändrad arbets- eller produktionsprocess. Jag tror uppdragsutbildningarna kommer att öka; vi ser ett allt större intresse från universiteten att öka sin samverkan med samhället, men också från företag och organisationer att ha ett närmare samarbete med universiteten. Det pratas mer och mer igen om det livslånga lärandet, och det är positivt. ■

Apotekare och receptarier – efterfrågade yrkesgrupper



Maria Swartling, apotekare och lärare i klinisk farmaci vid Uppsala universitet

Apotekare och receptarier är två yrkesgrupper som fyller en strategiskt viktig funktion i framtidens hälso- och sjukvård, och behovet av kvalificerade läkemedelsexpertiser i vården är större än någonsin tidigare.

TEXT ANNIKA WIHLBORG

– Läkemedlen blir allt mer avancerade och komplexa, expertis krävs för att bedöma hur och vilka läkemedel som ska användas i vården. Apotekare arbetar med läkemedelsgenomgångar för patienter, de undersöker om dosen är korrekt, vilka läkemedel som är relevanta, vilka som kan kombineras och vilka läkemedel som passar bäst utifrån patientens individuella behov, säger Maria Swartling, apotekare och lärare i klinisk farmaci vid Uppsala universitet.

Både receptarier och apotekare behövs

Båda yrkesgrupperna bidrar med den värdefulla läkemedelsexpertis som krävs för att hälso- och sjukvården ska kunna bedrivas på ett patientsäkert och effektivt sätt. Receptarier arbetar vanligen med praktiska frågor kring läkemedelshandling ut på vårdavdelningar, apotekare optimerar och tar ett helhetsgrepp om patientens läkemedelsanvändning och löser

komplexa frågeställningar.

– Patienter uppskattar ofta att möta någon som tar ett helhetsgrepp om deras läkemedelsanvändning. Efterfrågan på apotekare och receptarier som gått en magisterutbildning i klinisk farmaci är hög och kommer troligtvis att öka i framtiden. Den som utbildar sig inom dessa områden har även goda möjligheter att specialisera sig som yrkesverksam inom exempelvis psykiatri eller pediatrik, säger Maria Swartling.

UTBILDNINGAR

Utbildningar för dig som är intresserad av att arbeta som apotekare eller receptarie:

Apotekarprogrammet, 5 år (300 hp)

Receptarieprogrammet, 3 år (180 hp)

Masterprogrammet i läkemedelsanvändning, 2 år (120 hp)

Magisterprogrammet i klinisk farmaci, 1 år (60 hp)

Läs mer på uu.se/utbildning



UPPSALA
UNIVERSITET



DAGS FÖR NATIONELLA PROV!

Behöver ditt barn hjälp att öva inför de nationella proven?
Börja i god tid! På schoolido.se/nationella-prov kan alla förbereda sig och öka förutsättningarna att klara de nationella proven med bättre resultat!

Hela Schoolido
69:-/MÅN
-ingen bindningstid!



Schoolido är en lärtjänst för elever och lärare på högstadiet. På Schoolido finns 12 kompletta ämnen för åk 7-9, i enlighet med kursplanerna. Samtliga ämnen granskas och kvalitetssäkras av lärare och lektorer. Schoolido ger elever möjlighet att lära sig på varierade sätt genom film, bild, text, uppläst text, quiz, kvalitativa övningar och fördjupningsuppgifter. Testa på schoolido.se!



VI BYGGER FÖR SKÖVDES FRAMTID

– 3 000 nya bostäder fram till 2030!

REDAN NU bygger vi nya bostäder på natursköna och centrala områden – som Ekedal och Aspö Eko-logi. Och många fler nya områden är på gång! Fram till 2019 har vi även planer på nybyggen i Folkets park, Frostaliden, Havstena och studentboende på Kurorten. Allt för att Skövde ska kunna växa och utvecklas som stad, tillsammans med de människor som vill arbeta och bo här. *Hyr & Häpna!*

OVAN VÄNSTER:

Aspö Eko-logi har allt – det är naturnära och perfekt för dig som värnar om miljön.

BILD: WEC360

OVAN HÖGER:

Ekedal riktar sig till ungdomar upp till 29 år – en grupp som har svårt att ta sig in på bostadsmarknaden.

BILD: PE ARKITEKTUR



SKÖVDEBOSTÄDER

Drottninggatan 2A | tel 0500-477400 | www.skovdebostader.se



Följ oss på Facebook, Twitter och Instagram!



Ljus idé ger piggare arbetsplatser

Varje dag utsätts både djur och människor för flimmer från belysning. I februari presenterar forskare från Lund en omfattande EU-rapport om flimmerets inverkan på människor. Arbetsmiljöverket inväntar den med intresse. Det gör också företaget A Uni Light-LED AB, med huvudkontor i Stockholm. Deras LED-belysning är i princip flimmerfri.

– Under 0,3 procent, vilket är unika siffror, säger vd:n Björn Naumburg.

– Alla kan bygga LED-lampor men vi har ett eget patent från vår forskning i USA. Våra lampor är också fria från elektromagnetisk störning, vilket är viktigt för till exempel datorhallar och banker. Våra flimmerfria lampor lämpar sig utmärkt för skolor och arbets-

platser, där flimmer annars stör koncentrationsförmåga och ger huvudvärk.

Det finns flera andra sammanhang där belysningen från Uni-light samlar poänger. Människor blir piggare när haltarna av trötthetshormonet melatonin minimeras. Det gäller även för djur.

– Kor producerar mer mjölk och köttjuren växer fortare i vår belysning. Dessa installationer betalar sig normalt på mindre än tolv månader, vilket är spektakulärt.

– Men vi gör också starka lampor till industrin med samma fördelar som vår övriga belysning. De är extra tåliga, vilket sparar pengar. Till exempel använder sig Skanska av våra lampor när Slussen i Stockholm byggs om.

Valet av dioder i kombination med drivdonets små energiförluster (3-8 procent jämför med normala 15) samt introduktion av specifika tekniska finesser är det som ger belysningen från Uni-light de unika resultaten. Tekniken är utvecklad i USA, där företaget grundades 2010 innan det flyttade till Sverige 2014. Den egenkontrollerade fabriken ligger i Kina och ägs av företags näst största delägare. Den största ägaren är också chef för forskningscentrat i USA.



FAKTA / UNI-LIGHT

Ljus & belysning

Det är illavarslande att LED-armaturer som drivs med pulsannde drivspänning blir vanligare och kan bryta den utveckling vi sett tidigare, säger Per Nylén, docent på Arbetsmiljöverket.

Flera forskningsstudier visar att flimrande LED-belysning kan ge huvudvärk, migrän och ögonbesvär. Ljuset påverkar också ögonens rörelser, vid läsning i flimrande ljus fördubblas antalet ögonrörelser och sänker läshastigheten avsevärt. Läsvårigheter och ögontrötthet blir följderna.

unilight



Överblick: Det framtida Airport City Stockholm.

ARLANDA

– FLYGPLATSSTADEN VÄXER

Inom de närmaste åren växer Airport City Stockholm ytterligare. Här kommer ett område på 800 hektar att fyllas med både hotell och kontorslokaler anpassade för hyresgäster med fokus på global närhet.

AV JOLINE EKMAN

Stockholmsregionen växer, och även näringslivet. Allt fler företag söker nya områden att etablera sig i samtidigt som det finns en önskan om att sitta i samlade och väl utvecklade företagsområden med bra service och tillgänglighet.

Swedavia, Sigtuna kommun och Arlanda-stad Holding har tillsammans utarbetat en vision: att skapa en modern flygplatsstad med

en levande stadskärna och attraktiva arbetsområden, som med sitt läge har exceptionell tillgänglighet till regionen, Sverige och världen.

Nu står det klart att Nordic Choice Hotels kedja Comfort Hotel kommer att bygga ett nytt storhotell på Arlanda Airport. Hotellet, som får 463 rum beräknas öppna sommaren 2019 och har med en "Triple A Location" alldeles intill SkyCity på Arlanda Airport såväl restaurang

som skybar och gym. Hotellet har även med sitt läge direktåtkomst till butiker, restauranger och flygavgångar ut i världen.

– 2012 invigde vi Clarion Hotel Arlanda Airport. Vi hade stora förhoppningar på hotellet. Enorma, för att vara ärlig. Och de har levererat. Antalet sålda rum ökar för varje år. I dag har vi problemet att efterfrågan på boende direkt vid terminalerna är större än vad vi för-

→



utspått och vad vi har kapacitet för, därför är vi väldigt glada över att kunna utöka på Arlanda med ett Comfort Hotel, säger Nordic Choice Hotels ägare Petter A Stordalen.

Kedjan skippar nu det onödiga och lägger i stället fokus på bra service samt urbana och sociala ytor anpassade för såväl affärs- som privatresenären.

– Efter en noggrann urvalsprocess har vi utsett Nordic Choice Hotels som operatör för vår nya hotellsatsning. Nordic Choice Hotels har tidigare etablerat det stora Clarion-hotellet på Stockholm Arlanda Airport på ett utmärkt sätt. Det nya hotellkonceptet möter efterfrågan

från den moderna fritidsresenären. Vi investerar stort i utvecklingen av en helt ny flygplatsstad för att stärka förutsättningarna för svensk tillväxt och tillgänglighet, säger Karl Wistrand, vd och koncernchef Swedavia.

Foto: Tord-Erik Andresen



Petter A Stordalen, ägare av hotellkoncernen Nordic Choice Hotels.

KONTORET FÖRST

Samtidigt har Swedavia också beslutat om att bygga Sky City Office One, ett 15 000 kvadratmeter stort kontorskomplex som ska ligga vid Stockholm Arlanda Airport i direkt anslutning till terminal 4 och 5. NCC har fått i uppdrag att bygga det tio våningar höga kontorshuset, som ska stå klart 2018.

– Den kontorssatsning vi nu gör stärker utvecklingsmöjligheterna för Stockholm Arlanda Airport. Dels kommer vi att kunna erbjuda tillväxtmöjligheter för partners till flygplatsen, dels skapas mycket attraktiva etableringsmöjligheter i anslutning till ett av Europas främsta tillväxtområden, säger Karl Wistrand, vd och koncernchef på Swedavia.

Office One byggs med hög effektivitet, god isolering, klimatstyrning och en hållbar ventilation som ger en låg energiförbrukning. Byggnaden ska certifieras enligt miljöklassificeringssystemet Breeam på nivån Excellent.



ÖKAT TRYCK

Sedan 2010 har antalet resenärer till och från Stockholm Arlanda Airport ökat med 30 procent. För att möta utvecklingen investerar Swedavia 13 000 miljoner kronor i Stockholm Arlanda Airport. Fram till år 2030 väntas antalet anställda på Arlanda flerdubblas och Office One bidrar till att möjliggöra den planerade tillväxten. I dag arbetar 17 000 människor i området och dessutom passerar 23 miljoner resenärer Stockholm Arlanda Airport varje år. Till år 2040 beräknas antalet resenärer stiga till närmare 35 miljoner. ■

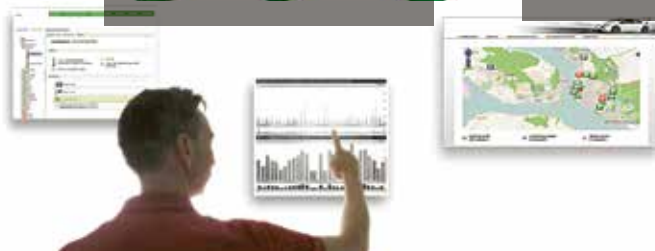
ChargeStorm - Din kompletta leverantör av laddinfrastruktur för elfordon



Smarta laddstationer för framtiden

Drift och övervakning av laddinfrastruktur

Komplett lösning för betalning av laddning



chargestorm

Besök vår Webshop för laddkablar och andra tillbehör www.chargestorm.se

Blue Marine LED UV-light By watersprint

En ny innovation från Sverige. Blue Marine LED UV-light by Watersprint Världens första Led UV-ljus i 12-24 VDC med nanoteknik som är en säker intelligent vattenrening. Produkten är den mest miljövänligaste på marknaden i dag eftersom inga kemikalier eller kvicksilver används. Led lamporna är extremt energieffektiva då den har en inbyggd flödessensor som gör att Led UV reningen enbart är påslagen när vattnet flödar igenom enheten. En annan fördel med led tekniken är att vattnet inte värms upp. Elimineras virus och bakterier, protozoer. För första gången finns nu möjligheten att på ett säkert sätt få ett bakteriefritt vatten med 12-24 VDC. Led UV-ljuset monteras efter vattentanken eller innan tappställe. Led UV-ljuset dödar på ca 99% av alla bakterier som uppstått. Den kompakta storleken gör den lättmonterad. Led UV-ljusets livslängd har om den används i 2 timmar varje dag året runt så kommer den att räkna ca 7 år, i timmar ca 5.000. Enheten kan vara uppkopplad via Wi-Fi för drift, övervakning, statistik.

Blue Marine LED UV-light By Watersprint
Finns i 2 modeller.

D4Tap 10 liter per min. 600 liter per tim.

Livslängd 4 200 000 liter vatten.

D4Tap+ 15 liter per min. 900 liter per tim.

Livslängd 6 300 000 liter vatten.



För mer information besök vår hemsida.

swedishgtc.se

VÄGFAS ÄR SÅ ENKELT ATT VEM SOM HELST KAN ADMINISTRERA EN VÄGFÖRENING. KANSKE TILL OCH MED DU?



DU KOMMER KUNNA ADMINISTRERA EN VÄGFÖRENING GALANT.

Att administrera en vägförening ska vara enkelt, både för dig som gör jobbet men också för medlemmarna. VägFas är ett mycket komplett program för att sköta administrationen av vägföreningar och vägsamfälligheter.

Öppna ett demokonto idag & upptäck hur enkelt och användarvänligt programmet är. Du kommer snabbt inse hur lättandvänt VägFas är. Lycka till.

Besök vagnu.se eller ring oss på 0709-73 46 10.

Prova VägFas gratis!

VI HJÄLPER DIG HELA VÄGEN

Miljön är i fokus denna gång då vi presenterar ett större plusenergi-hus, ett hus i handslaget tegel samt en utemiljö där mötet med havet har belönats.

AV REDAKTIONEN



FASAD I HANDSLAGET TEGEL

Cubrick är ritat av **Oscar Properties** och vinnare i tävlingen om att bli Sundbybergs nästa bostads-hus. Fastigheten, som kommer att rymma cirka 80 bostadsrättslägenheter, består av två hus-kroppar med karaktär. Fasaden bjuder på handslaget tegel och fönsterkarmar i koppar samt stora terrasser och balkonger.

– Vi är så klart mycket stolta över förtroendet att få förverkliga detta bostadsprojekt i Sundbyberg. Uppdraget ligger i linje med vår strategi att expandera i attraktiva områden utanför tullarna, säger Oscar Engelbert, vd för Oscar Properties.

MÖTE MED HAVET

Årets bästa utemiljö tillika den som i år kammar hem Sienapriset är Tullhusstranden i Simrishamn, ett projekt av landskapsarkitektkontoret **Sydväst arkitektur och landskap**. Priset delas ut av Sveriges Arkitekter i samarbete med Starka på den årliga Arkitekturgalan i Stockholm. Juryns motivering lyder denna gång:

”Med Tullhusstranden har Simrishamn fått ett förnyat fokus på stadens möte med havet. Med en landskapsarkitektur som på ett självklart sätt fogar samman stråk, rörelser, rum och ytor lyfter den sin omgivning. Resultatet är anspråksfullt i sin anspråkslöshet.”



PLUS PÅ ENERGIKONTOT

En fastighet som producerar mer energi än den förbrukar är ett plusenergi-hus. Konceptet har hitintills i huvudsak används då man byggt villor men i nya Kajstaden i Västerås byggs nu tre större flerbostadshus av denna typ.

– Vi är mycket stolta på **Sveafastigheter Bostad** över att vara först i Sverige med att bygga ett större plusenergi-hus. Om bara några år kommer det att vara en självklar branschstandard att bygga hus som genererar ett överskott av el, vilket både är ett positivt bidrag till samhället och en naturlig intäktskälla för fastighetsägare, säger Svante Jernberg, vd för Sveafastigheter Bostad.



Projektet omfattar 121 lägenheter och 7 000 kvadratmeter för uthyrning och inflyttning beräknas ske under våren 2018. Både Mälardalens högskola och KTH är involverade i projektet, som kommer att generera energi genom 1 250 kvm solceller samt bergvärme. Fastigheten kommer att certifieras enligt miljöbyggnad och ska uppnå Guld, den högsta miljöbyggnadsnivån.



ÖSTERSUNDSHEM – HJÄLPER INLANDSSTADEN ATT VÄXA

Östersund är vinterstaden som ligger naturskönt vid Storsjöns strand. Det är också en unik inlandsstad, med såväl tillväxt som befolkningsökning. I spåret av den positiva utvecklingen upplever staden en byggboom, där Östersundshem leder utvecklingen med närmare

300 nya, planerade bostäder under 2017. Bolaget äger stora andelar central mark där tidigare regementen huserat. Det innebär unika byggplatser mitt i staden, med en makalös utsikt mot fjäll och sjö. Sugan på att flytta hem?

Läs mer: www.ostersundshem.se

Kontor i Malmö centrum uthyres

Vi har ett ledigt kontor på
ca 180 kvm vid Lilla Torg.

Kontakta Lars Åkewall 040-611 33 42

TRIANON 
www.trianon.se



Bli solcellsrebell!

Nu kan du vara med och äga Sveriges största solpark,
som byggs på Kalmar Öland Airport. Det är ett ovanligt
enkelt och prisvärt sätt att producera solel till företaget,
bostadsrättsföreningen eller ditt eget hushåll. Köp dina
andelar på energirepubliken.se.



**Bli mer oberoende
av elmarknaden**



**Ta med dig solenergin
när du flyttar**



**Slipp klimatångest och
sänk ditt elpris**

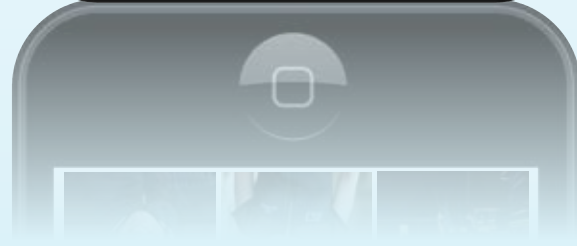
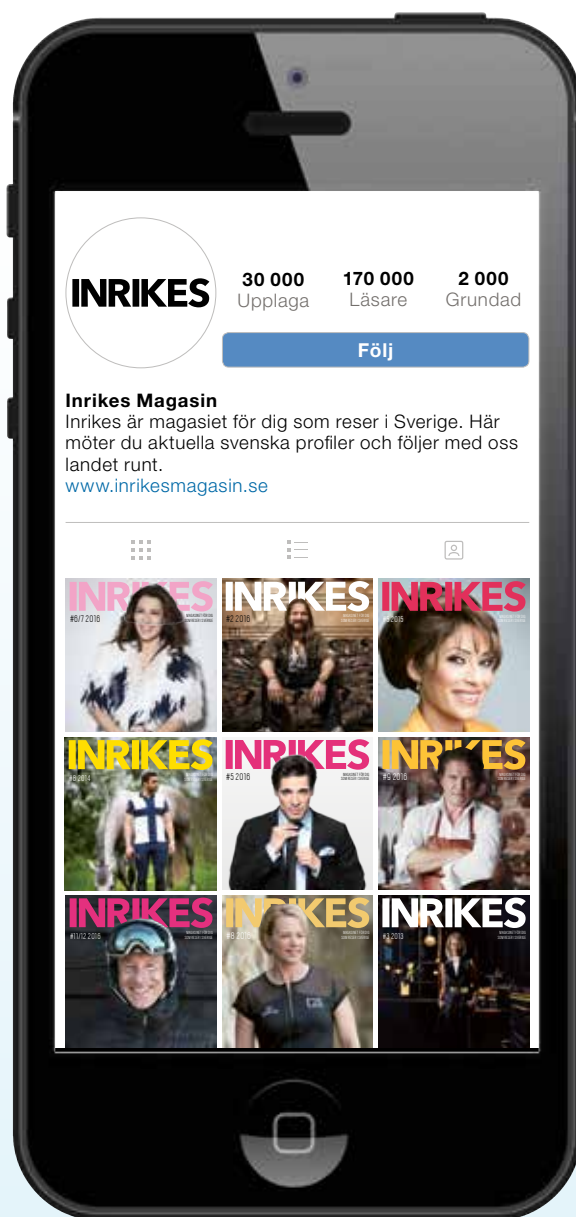


Varje andel kostar 1100 kr och genererar ca 100 kWh per år.
För elen betalar du 0 kr till och med år 2031, därefter 15 kr/andel och år.
Statlig skatt och avgifter tillkommer på din förbrukning.

Kalmar Energi

INRIKES

Följ oss på  facebook.com/inrikes och  [inrikes_magasin](https://instagram.com/inrikes_magasin)



KINGS OF TENNIS

– legenderna gör upp om bucklan



För sjätte året i rad slår tennisturneringen Kings of Tennis upp portarna till Stockholm Waterfront Congress Centre. Här ska världsettor, Grand Slam-finalister och Davis Cup-segrare göra upp om den ärofyllda titeln.

Skaran av tennisstjärnor är exklusiv – endast tidigare världsmästare får delta. Här finns de största stjärnorna och de mest färgstarka profilerna i sportens historia – under ATP Champions Tour-turneringen är alla samlade under ett och samma tak. I år kommer bland andra den svenska tenniskungen Jonas Björkman att vara med och göra upp om bucklan. För INRIKES berättar han om förväntningarna inför turneringen.

– Det ska verkligen bli superroligt. Jag har spelat en hel del seniortennis, men det blir första gången som jag spelar på hemmaplan. Jag har mött de flesta av spelarna under min karriär och vi slutade nästan alla under samma period, så det ska bli kul att möta dem igen. De har alla olika spelstilar, så upplägget kommer att skilja sig beroende på vem jag möter, säger Jonas

Björkman och tillägger att dagsformen är god.

– Jag arbetar som tränare för Marin Čilić och kommer att träna mycket med honom fram till mars, så det känns som att formen kommer att vara rätt bra.

Jonas Björkman, som började spela på elitnivå 1991, har under åren bland annat vunnit 54 ATP-titlar i dubbel och tre Davis Cup-titlar samt varit rankad världsetta i dubbel och världsfyra i singel. Han var offensiv med servevolley som specialitet i en era då defensivspelarna firade stora framgångar. Smälningens stora satsning var efterhand på dubbel, där han tillhör Sveriges mest framgångsrika tennisproffs.

Varför väljer du att delta i Kings of Tennis?

– De har kört några år med den lite äldre generationen, när Kings of Tennis nu väljer att satsa på den yngre generationen av veteraner så

passade det mig bra. Jag har alltid tyckt att tävlingen varit en rolig idé, man får göra sitt bästa och samtidigt träffa sina gamla kollegor.

Blir det du som lyfter bucklan i år?

– Vi får se. Det är ett starkt startfält och jag tror att man måste spela riktigt bra för att lyckas. Rent spelmässigt känns det som att Juan Carlos Ferrero spelar flest tävlingar av oss nu, så han är förmodligen en favorit. Men jag hoppas att jag kan utmana honom.

Vad betyder det för dig att få spela för hemmapublik?

– Det betyder såklart mycket, det känns lite extra att få spela på hemmaplan och visa att man fortfarande kan lira bra tennis, fast på en annan nivå såklart.

Tidigare har bland andra John McEnroe, Pete Sampras, Thomas Enqvist och Stefan Edberg

→

tagit hem titeln under Kings of Tennis. Tävlningen är en av sju ATP Champions Tour-tävlingar, de övriga sex avgörs i USA, Spanien, Sydkorea, Mexiko, Italien och England. För att få delta måste spelaren uppfylla vissa krav – man måste vara tidigare världsetta i singel, finalist i en Grand Slam eller singelspelare i ett vinnande Davis Cup-lag.

Publiken är under evenemanget fylld av sportintresserade människor i alla åldrar. Tävlningen är även ett utmärkt kundevenemang, där man kombinerar tennisunderhållning med konferenser. Biljettpriset ligger på 520 kronor för en heldag. Hjärnan bakom tävlingen är Per Hjertquist, som själv har en lång tenniskarriär bakom sig.

– Det är sjätte året i rad som vi kör nu och vi har valt att gå ned i åldrarna för att ha med lite yngre killar. Det innebär att vi kommer att få se ännu bättre tennis. Mina förhoppningar är att

vi ska kunna erbjuda ett lika bra arrangemang som vi gjort under de andra åren. Vi vet att vi har ett fantastiskt bra företagsevenemang och jag hoppas att våra kunder och vår publik blir riktigt nöjda med tävlingen, säger Per Hjertquist.

Hur har evenemanget utvecklats under de senaste fem åren?

– Vi har cirka 20 sponsorer som stärker evenemanget och 55 företag som kör både stora och små kundevenemang. Vårt huvudfokus har alltid varit att fylla evenemanget med så mycket som möjligt och sidoevenemangen är också viktiga – under tävlingens första dag arrangerar vi i samarbete med Stockholms Stadsmission en unik välgörenhetsafton med middag och auktion för 200 personer, till förmån för barn och familjer i Stockholm som lever i social utsatthet. Hittills har vi lyckas samla in 3,3 miljoner kronor till Stadsmissionen.

Under tävlingens första dag arrangerar vi i samarbete med Stockholms Stadsmission en unik välgörenhetsafton med middag och auktion för 200 personer, till förmån för barn och familjer i Stockholm som lever i social utsatthet.



Foto: Tim Edwards

KINGS OF TENNIS

Kings of Tennis erbjuder en unik möjlighet att återuppleva minnena, rivaliteten och tävlingsinstinkten när sex forna storspelare gästar Sverige. Här finns de största stjärnorna och de mest färgstarka profilerna i sportens historia och tillsammans utgör de ett enda stort Hall of Fame. Tävlningen spelas under tre dagar, 8–10 mars, i Stockholm Waterfront Congress Centre. Under dagarna är 6 000 åskådare på plats. Spelarna är i år: Jonas Björkman, Mark Philippoussis, Juan Carlos Ferrero, Arnaud Clément, Magnus Larsson, Thomas Enqvist och Robin Söderling. Biljetter finns att köpa på: www.kingsoftennis.se

SPELSHEMA

Onsdag 8 mars

18.30 Arnaud Clément vs Magnus Larsson
20.30 Söderling/ Enqvist vs Björkman/ Philippoussis

Torsdag 9 mars

18.30 Mark Philippoussis vs Jonas Björkman
20.30 Juan Carlos Ferrero vs vinnare av Clément/ Larsson

Fredag 10 mars

18.30 Match om 3:e pris
20.30 Final

Kings of Tennis anordnar även i samarbete med PTCA och ESTESS en tränarkonferens den 8 mars. Det är en unik sammansättning av föreläsare som erbjuds genom Emilio Sánchez, Luis Mediero och Mark Kovacs.

– Träffen erbjuds för Sveriges alla tennistränare. Under det föregående året gästade bland andra Judy Murray oss, och 140 tränare var på plats.

Arrangören har i år lyckats förlänga avtalen med sina sponsorer och kan även presentera fem nya partners inför årets evenemang: Porsche Center Stockholm, SAS, Prime Wine Group, Yonex och 2Secure.

Vad kan man förvänta sig av årets upplaga av Kings of Tennis?

– Om jag ska gissa så tror jag att Juan Carlos Ferrero kommer att lyfta bucklan i år. Han gick av touren för två år sedan och är nästan lika bra som han var då. Men jag tror definitivt att Jonas tar sig till final och han har definitivt chansen att vinna, det får vi hoppas på. Nivån på spelet kommer att vara fantastiskt bra i år. Om man siktar framåt i tiden skulle det även vara roligt att få in några tjejer i turneringen. ■

Digitaliseringen av hälso- och sjukvården är här nu!

Den svenska hälso- och sjukvården fungerar överlag bra och står sig väl i internationella jämförelser. Det finns dock utmaningar. En åldrande befolkning gör att vårdbehovet kommer att öka markant kommande decennier. Samtidigt blir sjukvården alltmer avancerad och fler patienter erbjuds mer resurskrävande vård. Det är i grunden något oerhört positivt men ställer samtidigt nya och tuffa krav på det offentliga. Kostnadsutvecklingen kommer enligt samstämmiga bedömningar bli dramatisk.

Inrikes har träffat Martin Irding, vd för Frisq, ett av de entreprenörsdrivna företag som är verksamt inom mobil hälsa. Branschen har enligt många bedömare en enorm framtidspotential.

– Digitaliseringen kan lösa många av de utmaningarna vi står inför.

FRISQ utvecklar mobila tjänster för att förbättra informationsutbytet mellan vård och patienter – en del av digitaliseringen som kan spara miljarder.

Ett område där sjukvården ännu inte tagit så stora steg in i den digitala tidsåldern är kommunikationen mot patienter. Martin Irding påpekar att han tycker att detta är märkligt eftersom både de anställda inom vården och patienterna generellt är teknikkunniga och positivt inställda till utvecklingen.

Företaget han leder har nått långt inom segmentet mobila vårdlösningar. Grundidén är att samla all vård- och hälsodata som är värdefull för patienten på ett och samma ställe. FRISQ är unikt i Sverige efter att ha fått myndighetsgodkännande att förmedla läkemedel. På ett säkert sätt kan man nu koppla upp sig och integrera mot de offentliga systemen för att ta del av vårdinformation.

Nästa steg för FRISQ är att skraddarsy sina tjänster för särskilda patientgrupper såsom reumatiker och astmatiker i samarbete med patientföreningar. Under våren kommer det första resultatet av ett sådant samarbete lanseras i och med releasen av appen Reumatiker. Martin Irding ser mycket fram emot att kunna hjälpa individer med just kroniska sjukdomar på det här sättet.

- Vi kommer att kunna erbjuda människor, som i många fall varit sjuka sedan barnsben, en helt ny möjlighet att få kontroll över sin vårdinformation och sina läkemedel och därmed i förlängningen ge dem en bättre vardag.

Martin Irding, VD på FRISQ



Martin Irding är förhoppningsfull inför framtiden. Redan om några år tror han att patienter och deras anhöriga kommer att ha en mycket mer direkt kontakt med vårdgivaren. Den allmänna kunskapsnivån kommer på så sätt att öka och patienterna bli medproducenter till sin egen vård.

FRISQ AB
Vasagatan 38,
111 20 Stockholm Sweden
+46 (0) 8 120 131 21
info@frisq.se
www.frisq.se



Hela Sveriges flygbolag.



På Nextjet ser vi det som vår uppgift att krympa Sverige! Att göra vårt avlånga land lite mindre avlångt och minska avståndet mellan både orter och människor. Vi gör det enkelt för dig att komma nästan vart som helst i landet snabbt och effektivt, oavsett om det är i affärer eller för nöjes skull du reser.

Välkommen ombord!
www.nextjet.se



Arvidsjaur | Gällivare | Göteborg | Hemavan | Jönköping | Karleby-Jakobstad | Karlstad | Kramfors | Höga Kusten | Luleå | Lycksele | Mariehamn | Stockholm | Sundsvall | Tromsø | Uleåborg | Vilhelmina | Åbo | Örnsköldsvik

Boka ditt vinteräventyr i norr! Skoterhyra eller kompletta paket: Flyg, Transfer, Skoter, Logi

4 tim Stockholm - Jokkmokk
Från dörren till skoterhandtaget
6 TIM MALMÖ/GÖTEBORG - JOKKMOKK



 **Samelandsresor**
ÄVENTYR - SKOTER & BILUTHYRNING - MICE - TENTIPI*

 **SNOWMOBILE
RENTAL**

0971-106 06
www.samelandsresor.com
info@samelandsresor.com

QA/RA **specialist** ^{ISO}
MEDICAL DEVICES

Vi på Symbioteq arbetar med konsultation, rådgivning, utbildningar och bemanning till Medicintekniska verksamheter. Vårt kärnvärde är Patientsäkerhet, samtidigt som vi värnar våra kunders och medarbetares trygghet och säkerhet. Efter över 20 år i den medicintekniska branschen har vi sett hur de europeiska regelverken tagit form och förändrats för att möta allt komplexare och krävande frågeställningar.

Sjukvården tar stormkliv in i den digitala världen och för oss står samma ledstjärna kvar, nämligen patientsäkerheten. Vi på Symbioteq vill fortsätta vara den medicintekniska branschens självklara partner.

SYMBIOTEQ

– Vi kan kraven, vi identifierar behoven, vi hjälper er!

www.symbioteq.com

ÄR DU EN TIDSFETISCHIST?

Tid är en uppfinning. Ett sätt för människor att göra tillvaron begriplig. Men det är större än så. Tid har upphöjts till inget mindre än gudomlighet. Altaret sitter på handleden eller i mobilen och vi tillber tiden varje dag, timme och kvart. Många har, i likhet med mig, en osund relation till tid. Och det driver stress. Hur är det med dig? Lär dig upptäcka varningssignalerna. Och vad du kan göra åt det.

AV CHRISTOPHER TOLL

Hur ser din relation till tid ut? Låt oss titta på sex utmärkande drag för en tidsfetischist:

• Tidsätter allt

När du planerar att göra en aktivitet, jobbmässigt eller privat, hur ofta tidsätter du den? Oavsett vad vi ägnar oss åt vill vi veta hur lång tid det tar. Det är lite som den där kompis som alltid måste fråga hur mycket något kostar. I tidsfetischistens liv fyller det en tydlig funktion. Om jag vet hur lång tid något förmodas ta, kan jag alltid försöka göra det snabbare.

• Tittar på klockan oavbrutet

Vi sattes inte på jorden för att räkna minuter. Ändå gör vi tidsfetischister just det. Hur ofta tittar du på klockan? Konstant tidsmedvetenhet skapar press och odlar dessutom det föga smickrande ryktet om dig som stressad. Och kanske är det inte bara ett rykte.

• Adderar aktiviteter om tidsutrymme uppstår

Det är tio minuter tills bussen går och du bestämmer dig för att gå in och titta på en ny jacka. Det leder nio minuter senare till att du måste springa för att hinna.

• Just in time ger djup tillfredsställelse

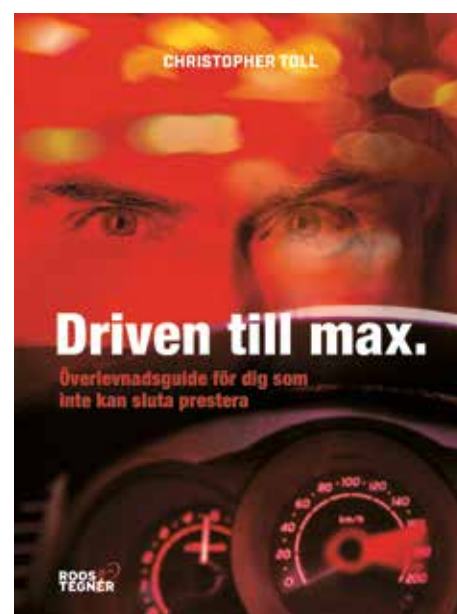
Jag kommer mycket sällan sent till ett möte och hatar när någon annan gör det. Det känns respektlöst. Däremot är jag aldrig för tidig. Att precis hinna till någonting fyller kroppen med en känsla av harmoni. Visst är det härligt att kliva ner på perrongen och samtidigt se tåget rulla in?

• Rädd för dubbelarbete

Att behöva göra något på nytt sänker produktiviteten hur mycket som helst. Bara misstanken om att något sker i onödan kan få många av oss att förhala starten och istället lägga stor möda på att planera det perfekta flödet. Så till den grad att det många gånger vore snabbare att göra fel och sedan faktiskt starta om på ny kula igen.

• Aldrig nöjd

När du är färdig med ditt värv en dag, irriterar du dig på att du inte hunnit med mer? Hur ofta klappar du dig i stället på axeln och tänker: "I dag har jag jobbat på bra och gjort det jag kunde. Att jag inte hann med allt beror på att saker tar längre tid än vad man kan tro. Jag är nöjd med min insats"? Aldrig?



OM BOKEN

"Driven till max. Överlevnadsguide för dig som inte kan sluta prestera" (Roos & Tegné) som kom ut i januari i år är en djupdykning i det drivna beteendet; från den extrema synen på tid till superhjältekomplexet och varför det är så svårt att hantera långsamma människor.

”Om något på jorden stämmer så är det klockan.

Joachim Cronquist, strategikonsult.

INFÖR TIDLÖSHET

Hur kan man då dämpa sin tidsfetsch? Till att börja med: prestation utan tidsgräns har sällan gett upphov till stress. Tänk om vi skulle kunna ta bort tidsbegreppet från den världsbild vi skapat. Och leva tidlöst. Vad skulle hända då? Ja, stressnivåerna skulle utan tvekan sjunka dramatiskt. Total tidlöshet är förstås en utopi i dagens samhälle, men om ambitionen går i den riktningen förbättras åtminstone oddsen för en skönare tillvaro.

Under året då jag skrev min bok ”Driven till max” arbetade jag med att införliva tidlöshet och kunde uppleva hur tiden tappade något av sitt tidigare så krampaktiga grepp om mig. Och när jag slapp surret av stress i kroppen var det så mycket annat skönt som tog dess plats; glädje, kreativitet och inte minst avslappning.

Vad mer kan man göra åt sin tidsfetsch? Här är tre metoder du kan pröva för att införa tidlöshet:

TIDFRIA STUNDER

När vi ska göra något skapar vår hjärna automatiskt en idé om hur mycket vi ska hinna med och hur lång tid vi ska lägga. Försök att släppa det och bara åka med en stund. Välj ut en period då tid inte spelar någon roll, en tidlös

stund i vilken du kan förlora dig helt i en uppgift. Var beredd, med tidlösheten brukar glädje och en känsla av frihet följa. Ofta kan du lita på att sinnet signalerar när stunden är över genom trötthet eller minskad inspiration. Annars är det bara att sätta ett alarm.

VÄRDERA RESULTAT HÖGRE ÄN TIDSUPPSKATTNINGAR

I efterhand kommer det bara att vara resultatet av mina ansträngningar som jag och omvärlden värderar och kommer ihåg. Inte hur lång tid det tog. Jag försöker undvika att lägga energi på felgissade tidsuppskattningar och ångest över att ligga efter, och i stället ägna mig åt resultat. Under mitt bokskrivande satsade jag på att prioritera tid till frukost varje dag. Jag satte förvisso beting för att skapa en känsla av nödvändighet. Men om inte betinget nåddes och jag ändå var nöjd med min insats så väcktes ingen skuld-känsla eller behov av att öka tempot.

GÖR UPP MED KLOCKBEROENDET

Att göra sig kvitt klockberoendet är en konkret åtgärd för att röra sig mot tidlöshet. Testa de här tre stegen, en vecka i taget.

Börja med att *skapa medvetenhet*. Uppmärksamma varje gång du tittar på klockan. Bedöm hur stor andel av klocktittandet som tillför ett värde och hur stor andel som är okynnes-tittande framtvingat av tidsfetschen.

Det andra steget är att *öka medvetenheten*. Ställ om klockan så att den går fel med exakt 15 minuter. En kvart är lätt att minnas så du inte blir förvirrad och missar ett möte. Men det ext-



Foto: Asa Siller

OM FÖRFATTAREN

Christopher Toll är civilekonom och varvar arbetet som marknadschef med föreläsningar och coachuppdrag.

ra hjärnjobbet varje gång du kollar på klockan gör att du måste reflektera över huruvida det var nödvändigt att titta eller inte.

Under den tredje veckan är det dags att *säga hejdå*. Ta av dig klockan och använd mobilen i stället. Om det känns naket, köp ett armband eller gör som en konsult jag känner: ta ut batterierna ur klockan. Själv bär jag min bortgångne pappas vackra sextiotalsklocka, trots att den inte fungerar. ■

Avkoppling
på Fjällnäs

www.fjallnas.se stay@fjallnas.se

Fjällnäs
Est. 1882

Lamera

Hybrix™ är ett avancerat sammansatt metalliskt material som består av två tunna plåtar med en kärna av polymerfibrer och luft.

Mikro-Sandwich materialet produceras i skräddarsydda konfigurationer för tillverkning av både enkla och formningsintensiva komponenter.

Hybrix™ är 50% lättare än motsvarande konventionella plåtmaterial med bibehållen styvhet- och hållfasthetsegenskaper.

Hög styvhet till vikt, bra formbarhet och strukturdämpande egenskaper med ett adaptivt korrosionsmotstånd är fyra distinkta kännetecken av produkten.



Lamera AB
E-mail: info@lamera.se
Office: +46 31 757 71 80
Web: www.lamera.se

hybrix™

Fasadpanel i Hybrix™

AB FINA FÖNSTER & SPRÖJS

I VÄSTERFÄRNEBO



Vimax löstagbara spröjs med 20 års garanti!



Före



Efter

Nya spröjs till gamla fönster

Passar till såväl nya 3-glas- som äldre kittade-fönster.

(Gratis uppmätning och offert)

Ge ditt hus ett nytt fräscht utseende!

Vi monterar över hela Sverige!

Krokvägen 9 Telefon: 0224-68 05 68 info@finasprojs.se
733 60 Västerfärnebo Mobil: 070-775 69 98 www.finasprojs.se

Fitness Meals



Vi gör livet lite lättare



www.fitnessmeals.se

Sitt och sov!

Med Nyttadesigns Resekrage får du en skön sömn i sittande ställning.

Resekragen som fått högsta betyg i test är tillverkad i mjuk ekologisk trikå och plysch. Den är fylld med boveteskal och väger cirka 400 gram.

Kudden är unik eftersom du kan ändra volym och forma den med händerna efter ditt individuella behov och stöd.

Häng den runt en rem eller stag så tar den ingen plats i väskan.

Högsta betyg i Expressens (Allt om resor) test av resekuddar 2014 och 2016. 22 apr. 🌸🌸🌸🌸🌸




nyttadesign
sustainable well being

www.nyttadesign.se

08-650 75 08 • info@nyttadesign.se

Gerox

BERGVÄRME - FRÅNLUFTSÅTERVINNING - DRIFTÖVERVAKNING

I KOMBINATION MED FJÄRRVÄRME

GEROX-METODEN

Sänkta driftskostnader
med förnybar energi i
kombination med
fjärrvärme inklusive
DRS-Live
(driftövervakningssystem)

SÄKERT & TRYGGT



KOSTNADSFRI FÖRSTUDIE

INKLUDERAT:

Besparingskalkyl

Teknisk lösning

Driftövervakningsalternativ

Gör er intresseanmälan på
www.gerox.se
eller ring
010-130 72 00

Många fastighetsägare har halverat sina
uppvärmningskostnader med Gerox-metoden

WWW.GEROX.SE • 010-130 72 00

TILL HENNE

Vi myser ner oss i soffan, tar en tur i skidbacken och lyssnar på musik.

AV JOSEFINE SANDQVIST



SOFFMYS

Indiska inspirerar till lata dagar i soffan. Blus, 399 kr, och kopp med guldkant, 129 kr.

TRENDIGT UTAN GLANS

Matt läppstift har funnits på marknaden ett tag men förra året riktigt exploderade modevärlden med nya produkter i härliga nyanser. Läppstift i vågade färgen Lima Magenta, 165 kr, från **The Body Shop**.



RYGGSÄCK FÖR MILJÖN

Samma design som det omtyckta originalet men med miljötänk. Re-Kånken är skapad av en enda lång tråd från återvunna plastflaskor, 899 kr, från **Fjällräven**.



SE UPP I BACKEN

Vatten- och vindtät jacka speciellt framtagen för skidåkaren, 3 795 kr, från **Bergans of Norway**.



FRISSFRITT

Undvik vinter-slitage med ett schampo som tämjer frissigt hår, 269 kr, från **R+co**.



SÄTT FÄRG PÅ MUSIKEN

Liten högtalare för dig som är på språng, den har dessutom inbyggd mikrofon och fungerar utmärkt på konferensen. 899 kr, från **Happy Plugs**.



STROSA OMKRING

Boots med robust klack, 2 699 kr, från **Apair**.

TILL HONOM

Kör på ett säkert kort med grått eller satsa på en härlig, grön färgklick.

AV JOSEFINE SANDQVIST



INNOVATIVT MODE

Victorinox vårkollektion bjuder på en kombination av traditionella arbetsätt och innovativ teknik, bland annat i form av intressanta textiler. En favorit är den beigea jackan, 2 990 kr.



HUVUDSAKEN

Bekväm hjälm som ger extra skydd vid skidåkning, särskilt mot rotationsvåld vid fall. 1 800 kr, från **Rossignol**.



MODEMEDVETET

Ribbstickad tröja, 1 099 kr, från **Morris**.

WEEKEND-VÄSKA

Kom bort från vinter-slasket och åk i väg över helgen. Bagaget packar du bäst i en resväska, 4 995 kr, från **Rimowa**.



GRÖNT ÄR SKÖNT

Att få höjd på håret är inte det lättaste och det kan behövas volymgivande produkter. Schampo och balsam, 225 kr respektive 240 kr, från **Joico**.



FRÄSCHA UPP HUDEN

Kroppsskrubb med pimpsten, bambu och botaniska oljor, 290 kr, från **Aesop**.

TIDLÖS STIL

Är du osäker på slipsen så fungerar grått i alla lägen. 699 kr, från **Oscar Jacobson**.





Bränna glykolen? Nu kan du återvinna den!

Ny svensk teknik gör det möjligt att återvinna använd glykol till en helt återställd produkt. Med Jönköpingsföretaget Recyctecs reningsprocess spar man på världens ändliga resurser och räddar miljön från skadliga tungmetaller.

Text Nanna Brickman

GLYKOL - EN AV industrins mest populära ingredienser. Den används i värme- och kylsystem i fastigheter/industri/fordon och för att isa av flygplan. I kylarvätska och glass, i polyester och i PET-flaskor.

– Vi har tagit fram en världsunik reningsmetod där vi renar använd glykol så att den kan återanvändas igen. Dessutom är glykol en bristvara då efterfrågan alltid är större än tillgången. Glykol används i en mängd olika branscher och det finns en uppsjö av användningsområden. Vi tillverkar nu i Sverige, svensk återvunnen glykol - Earth-Care Glykol, säger Göran Ahlquist, vd på företaget Recyctec Holding AB (publ).

Eftersom glykol utvinns ur råolja är det en ändlig resurs, och företaget Recyctecs affärsidé bygger på just det. Stora aktörer lämnar in sina glykolrester till dem och efter att de har renat glykolen, via en process som är "hemlig men baserad på konventionella filtreringstekniker", går den att använda på nytt. Glykolen säljs då vidare till kemiföretag som tar den tillbaka till marknaden.

– Vi har tagit fram en teknik som i stort sett gör den här ändliga resursen helt återvinningsbar. Det finns inte många liknande tekniker runtom i världen, särskilt med ett så rent slutresultat som vi får fram.

"Det här är en klockren symbios mellan det kommersiella och det miljövänliga."

BRÄNDA RESURSER

Det finns många utmaningar kopplade till dagens hantering av glykolavfall. Glykol som har använts i förbränningsmotorer innehåller tungmetaller, och i det glykolavfall som samlas upp efter avisningen av flygplan hittar man vanligen kadmium.

– Flera kommuners avloppsreningsverk har slutat att ta emot glykol från flygplatser eftersom det är kontaminerat med kadmium, vilket gör att man inte kan återföra verkets rötslam till jordbruket utan att miljön tar skada. På Recyctec kan vi filtrera bort kadmiumet. På sikt kanske vi till och med kan förädla det också.

Glykolhaltigt avfall som tas om hand tas vanligtvis till förbränning. Det är enligt

Göran Ahlquist en otillräcklig återvinningsmetod eftersom glykol – särskilt sorter med högt vattenvärde – har ett lågt energivärde. Förbränningen är alltså mer destruktiv av farligt avfall än det är energiåtervinning, och nyttan vi får ut av glykolen tar slut vid förbränningen.

– Genom att återvinna glykolen i stället för att bränna den gör vi miljön en väldig tjänst, dessutom är det otroligt bra för industrierna som är i konstant brist av glykol. Både ekologiskt och ekonomiskt är detta ett stort framsteg.

50 MILJONER LITER I AVLOPPET

Även insamlingen av glykolavfall är haltande. Man beräknar att enbart en tredjedel av EU:s använda glykol faktiskt tas till förbränning. Resten, hela 50 miljoner liter per år, går rakt ut i naturen.

– Glykol har i sig låg giftighet och är lätt nedbrytbar i naturen. Men det går åt mycket syre vid nedbrytningen och ämnena kan därför orsaka syrebrist i vattendrag och grundvatten, säger Göran Ahlquist.

I dagsläget arbetar Recyctec på att arbeta fram sätt för att öka det totala omhändertagandet av glykolavfall samt att befästa sin plats på den svenska och nordiska marknaden. Det senare har enligt Göran Ahlquist varit överraskande lätt.

– Recyctec jobbar mycket nära med avfallsbranschen och det här är en klockren symbios mellan det kommersiella och det miljövänliga. Det märker folk av, och det gör vårt jobb väldigt mycket lättare.



Göran Ahlquist

TITEL: VD på Recyctec Holding AB
UTBILDNING: Marinofficer, BSc och MBA
INTRESSEN: sport, miljö och resor





Vattentät förvaring i många olika utföranden - www.aquapac.se

Lyftutrustning



Heavy Line



Ergo Line



 **BOTAB**

BOTAB AB
Box 260
645 24 STRÄNGNÄS

Tel 0152-21120
Fax 0152-21121
info@botab.se

www.botab.se

TEKNIK

Några av favoriterna inom teknikens värld är tangentbord i regnbågens färger, trådlösa hörlurar för den träningsintresserade och en robot som sköter städningen.

AV JOSEFINE SANDQVIST



HÖRLURAR FÖR DEN AKTIVA

Slipp sladdtrassel med trådlösa hörlurar anpassade för en aktiv livsstil. Dessa kopplas upp till mobilen med bluetooth och fungerar även som aktivitetsmätare – håll koll på puls, gångavstånd och kaloriförbränning. Gear Icon X, 2 290 kr, från **Samsung**.

FÖREVIGA MINNENA

Förvandla ögonblicken till inramade bilder. Liten, snygg och enkel att använda. Instax mini 70, 1 495 kr, från **Fujifilm** är en perfekt kamera för resan.



STENSÄKER LADDNING

Förra årets stora succé var powerbanks – flyttbara laddare till mobilen, surfplattan eller datorn. En snyggare modell med en form likt en slät sten som ligger fint i fickan, 349 kr, från **Coolstuff.se**.



MOBILMODE

Förvandla mobilen till en modeaccessoar med moderna, handgjorda skydd. Grått skal i italienskt kalvskinn, 850 kr, från **The Case Factory**.

LYSANDE TANGENTBORD

Tangentbord anpassat för spelande med så kallad Chroma-belysning där tangenterna lysas upp underifrån. 16,8 miljoner färger och fem olika ljuslägen finns tillgängliga. Razer BlackWidow Chroma, 1 790 kr, från **Razer**.



TID ÖVER TILL ANNAT

Tryck på start och den här lilla roboten sköter dammsugningen åt dig. Robotdammsugare, 1 929 kr, från **Cleanmate/Clas Ohlson**.



FÖRTRÄFFLIGT KAFFE

För den som tycker kaffe är näst intill heligt på morgonen rekommenderar vi en ordentlig espressomaskin. Artisan Espresso, 12 999 kr, från **KitchenAid** har flera smarta funktioner för att hjälpa dig att få kaffet precis som du vill ha det.





BEHANDLING PÅ VARUHUSET

En ansiktsbehandling är ofta bökig att boka in. Här handlar mycket om förtroende, och en lyckad upplevelse kräver såväl en skicklig terapeut som resultatintriktade produkter. Följ med oss in på behandling bakom Dermalogicas disk på NK i Stockholm.

AV YVONNE GULL

Skönhetsavdelningen på NK är en oas för den kosmetikintresserade. De stora lyxiga märkena, de små nischmärkena och möjligheten att få en doftkonsultation eller en makeup är alltid lika lockande. Hudvården är ett kapitel i sig och att välja rätt är inte alltid helt enkelt.

Kanske inte lika lyxiga på utsidan som många av de andra märkena är Dermalogicas produkter. Här har man i stället sedan starten 1986 i Los Angeles valt att fokusera på innehållet och resultaten – en välutbildad terapeut är också en viktig ingrediens i konceptet.

För att kunden ska få rätt produkter arbetar Dermalogica med så kallad Face Mapping. En noggrann hudanalys görs av alla delar av ditt ansikte, vilken blir grunden till de produkter du kommer att rekommenderas. Vill du få en än säkrare bedömning är ett hett tips att du bokar in dig på en behandling. Själv har jag beställt



en 60 minuters behandling och bett om lite extra fokusering på några torra områden.

Behandlingen inleds med dubbelrengöring och peeling innan ångan sätts på. Det ocharmiga momentet portömning ingår i behandlingen – plägsamt men bra. Massage och riklig fuktmask är två mer njutbara steg i behandlingen som går vansinnigt snabbt. Att behandlingsrummet ligger mitt i varuhuset har jag glömt för länge sedan.

För dig som söker en helt ny hudvårdsrutin är det nu du kan få de allra bästa rekommendationerna, samtidigt som du hunnit känna på produkterna. Själv fick jag lära mig att min dagliga peeling Daily Microfoliant ska blandas

upp med betydligt mer vatten än jag trott. På så vis blir produkten både drygare och mildare. Samtidigt får jag tips om ett serum som kan bleka pigmentfläckar. Efter behandlingen är huden sammetslen, fullmatad med vitaminer och insmord med Barrier Repair för att skydda mot solen och kylan där ute. ■



TRE FAVORITPRODUKTER

- Multivitamin Power Recovery Mask, 535 kr, en fukt- och vitaminladdad mask som skyddar och reparerar.
- C-12 Pure Bright Serum, 1 145 kr, regelbunden applicering morgon och kväll bleker pigmentfläckar och ger huden lyster.
- Daily Resurfacer, 930 kr, använd en pad om dagen för varsam exfoliering med BHA-syra.

STUDERA PÅ KONSTFACK

Kandidatprogram, utbilda dig till
Glaskonstnär • Keramiker • Formgivare
Smyckeskonstnär • Inredningsarkitekt
Textilkonstnär • Möbelformgivare
Industridesigner • Illustratör • Konstnär
Ansök senast 1 mars 2017

Utbilda dig till Bild- och Slöjdlärare
Välj inriktning mot grundskolan åk 7-9
eller inriktning mot gymnasiet.
Ansök senast 18 april 2017

ANSÖK PÅ
[WWW.KONSTFACK.SE/
UTBILDNING](http://WWW.KONSTFACK.SE/UTBILDNING)

Konstfack
University College of
Arts, Crafts and Design



Skaffa katt

Bli Tigerfadder på wwf.se/tigerfadder

© National Geographic Society / National Geographic / WWF - WWF kontrolleras av Svensk Insamlingskontroll

TEATER
VÄSTERNORRLAND

RIKSTEATERN

Här. Nu. 1675.

HÄXOR

– NÄR DREVET GÅR

PREMIÄR
11 MARS
SVEATEATERN
SUNDSVALL

11 mars - 13 maj
Teater Västernorrland, Sundsvall

Biljetter: Entré Sundsvall
www.entresundsvall.nu

En föreställning om de svenska trolldomsprocesserna, om jakten på syndabockar och vårt behov att passa in i flocken.

EVENEMANG

De kommande månaderna kan vi vänta oss betydelsefulla utställningar, indierock på arenorna och sång och dans på scen.

AV JOSEFINE SANDQVIST

1. DÄR SLUTET ÄR BÖRJAN PÅ NÅGOT NYTT

När Mikael Wiehes 20-åriga äktenskap gick i kras och det planerades för skilsmässa skrev han 13 kärlekssånger till sin fru om smärtan i att bli lämnad och den styrka som krävs för att resa sig ur askan. **Sånger från en inställd skilsmässa** är en musik- och dansföreställning baserad på låtarna. Två sångare, tre dansare och fyra musiker sätter upp föreställningen, som hade premiär i Malmö i februari 2015, i vår och de ger sig ut tillsammans med **Riksteatern** på en omfattande Sverigeturné med start i Haparanda.

När: 6 mars–6 april

2. TOVE JANSSON, MUMIN OCH MÅNGFALD

Tove Jansson är en av Nordens mest älskade konstnärer, främst känd för sina Mumin-karaktärer. Med tanke på situationen i världen är hennes skapelser på många sätt mer aktuella i dag än någonsin förr. Väsentliga teman är mångfald och tolerans och familjer står i centrum. **Göteborgs konstmuseum** presenterar en utställning med den mångsidiga konstnären med allt från måleri, fotografiskt material, skarpsynt satir, serieteckningar och illustrationer – mycket mer än bara Mumin, även om vi givetvis ser de älskade små figurerna också.

När: 11 februari–21 maj

3. VÄRLDSBERÖMD DESIGN FRÅN HELA LIVET

Josef Frank var central inom arkitektur och formgivning i Österrike under 1920- och 30-talen innan han under antisemitismens framväxt flyttade till Sverige. Efter en sväng till USA återvände han till Stockholm och arbetade för Svenskt Tenn fram till sin bortgång 1967.

Against Design som visas på **ArkDes** i Stockholm skildrar hela Josef Franks produktion från början av hans karriär till de senaste åren. Den världsberömda formgivaren inspirerar designers än i dag och i utställningen syns aldrig tidigare visat material och flera originalskisser till vad som kom att bli några av hans mest kända mönster.

När: 10 mars–27 augusti



Foto: Jeffery Richt



3



Foto: Moomin characters



Illustration av Tove Jansson till boken "Trollvinter".

Foto: Finlands Nationalgalleri/Ainur Nasretdin

4. KONST MED GENUSFOKUS

Mindepartementet i Stockholm presenterar den första utställningen i Sverige med den ansedda polska konstnären Aneta Grzeszykowska. I **Body of Work** presenteras installationer, filmer och fotografier där konstnären utforskar genus, identitet och kropp. Den huvudsakliga bildserien i utställningen, vid namn "Selfie", handlar om bilden vi skapar av oss själva och här utforskas gränslandet mellan skulptur och fotografi, liv och död, artificiellt och verkligt. Grzeszykowska använder ofta sin egen kropp som utgångspunkt i sin konst, som har en feministisk framtoning.

När: 16 februari–14 maj

5. INDIEROCK TILL STORSTÄDERNA

Den amerikanska gruppen **Band of Horses** har fem album i bagaget, inklusive 2010 års Grammysnominerade "Infinite Arms". Bandet har tillsammans med sångaren och låtskrivaren Ben Bridwell nått en bred, hängiven publik och stora framgångar med sin 70-talsinspirerade indierock. I mars tar de med sig det senaste albumet "Why Are You Ok" till konsertsalen på **Malmö Live** och **Annexet** i Stockholm för två efterlängtnade konserter.

När: 9 mars i Stockholm och 10 mars i Malmö

6. TRIANGELDrama PÅ MUSIKALSCENEN

Officeren Giorgio måste lämna sin älskade Clara under kriget och mellan den militära hårdräningen och tristessen möter han Fosca. Musikalen **Passion** är ett triangeldrama som utspelar sig i en ogästvänlig miljö och handlar om hur mötet med en annan människa kan påverka hela livet.

Musikalen, skriven av Stephen Sondheim, sattes upp på Broadway redan 1994 men spelas nu i Skandinavien för första gången. På **Norrlandsoperan** tar sig fjorton artister och Norrlandsoperans Symfoniorkester an den prisbelönta pjäsen innan den ger sig ut på en två veckor lång turné runt om i Norrland.

När: 24 februari–8 mars (Norrlandsoperan) och 17–31 mars (på turné)

7. UTSTÄLLNING MED BERÄTTARTEKNIK

Blanda dokumentär med fiktion, myt med verklighet och handfast material med textinslag och poesi och det resulterar i en utställning av Rosa Barba på **Malmö Konsthall**. Rosa Barba är en konstnär från Sicilien som i huvudsak arbetar med film. Hon arbetar med att utveckla den analoga filmen och har ett intresse för berättarteknik, vilket syns tydligt i verken där hon väljer att experimentera med olika tillvägagångssätt vad gäller såväl det rent visuella som filmens teknik och ljud.

När: 16 februari–14 maj



Foto: Negative Book #4, Aneta Grzeszykowska/Paster Gallery, Warszawa



Foto: Untitled Film Stills #34, Aneta Grzeszykowska/Paster Gallery, Warszawa



Foto: Andrew Stewart



Foto: Lars Kroon



Foto: Bending to Earth, Rosa Barba

Få full kontroll och trygghet i alla lägen med Pyramids kompletta affärslösning

■ Pyramid är ett komplett affärssystem som innehåller allt från redovisning och logistik till CRM och e-handel. Det är utvecklat för att passa många olika branschers behov och önskemål. Fristående moduler sammanfogas till ett system med hög kompetens, för både mindre och medelstora företag.

Med ett modernt och nyutvecklat webbgränssnitt är Pyramid lätt att förstå och enkelt att arbeta med.

För mer information om Pyramid och var du hittar din närmaste återförsäljare:

www.unikum.se



PYRAMID
BUSINESS STUDIO

Styrelseutbildning 2017

Styrelsen och den digitala transformationen

NYHET! 1 dag, 29 mars.

Professionellt styrelsearbete

3 dagar, 13-15 mars eller 3-5 april.

Ordförandekurs

2 x 2 dagar, 1-2 och 15-16 februari, 9-10 maj och 31 maj-1 juni.

Kurs för styrelsesekreterare

NYHET! 1 dag, 3 maj.

Ekonomi för styrelseledamöter

1 dag, 24 april.

LÄS
MER OCH
BOKA!

www.mbbv.se

08-663 90 00

MICHAËL BERGLUND

● ● BOARD VALUE

VÅRA INNOVATIONER SKAPAR FRAMTIDENS BETALLÖSNINGAR

TACK VARE VÅR LOKALA NÄRVARO KAN VI SKRÄDDARSY
LÖSNINGAR SOM PASSAR DIN VERKSAMHET BÄST



Verifone[®]



NU BLIR DET ANDRA DRUVOR

Nytt år, nya viner och även nya glas! Är du trendkänslig satsar du på att prova mindre kända druvor, är du traditionell kanske du ändå vågar satsa på favoriter från nya områden. Våga smaka och hitta oväntat härliga smakkombinationer, denna gång för max 150 kronor flaskan.

AV AMALIA GONZALEZ STÖCKEL, SOMMELIER



SYDAMERIKANSK SEMILLON

Semillon är en grön druva som är mest känd för att vara superstjärnan i sauternes. Här har den odlats i argentinska Mendoza och resulterat i ett läckert vin, med doft av mogen gul frukt, ett stänk citrus och fat samt överraskande frisk smak med toner av gula äpplen och honung. Prova den som aperitif, eller med en klassisk chèvre chaud.

Mendel Semillon 2015, nr 97971, 149 kr/750 ml

GRENACHE DOWN UNDER

Australien är inte lika kända för sina grenacheviner som spanjorer eller fransmän, vilket onekligen kan vara på väg att ändras. Detta vin är ett bra exempel på hur väl druvan kan trivas i ett medelhavsklimat på andra sidan jorden. Doften är stor och bärig och smaken innehåller generösa toner av röda bär och örter. Perfekt till lättare köttretter med örtiga tillbehör.

Tarot Grenache, nr 99193, 137 kr/750 ml



MADIRANS STOLTHET

En favorit mycket, mycket värd att påminna om, från den "heta" vinregionen Madiran i sydvästra Frankrike. Huvuddruvan i detta eleganta tanninrika vin är tannat, en blå tuffing som tillsammans med cabernet sauvignon och cabernet franc skapar perfektion med doft av mörka bär och frukter och smak av mogna plommon, örter samt viol och lakrits. Servera till en biff eller kryddiga köttgrätor.

Château Bouscassé, nr 2204, 126 kr/750 ml



ITALIENSK DOLDIS

Pecorino är inte bara en ost, det är också en grön druva. Från italienska regionen Marche kommer detta gyllenfärgade vin med doft och smak av mogna persikor, honung och vanilj samt fin eftersmak med aningen citrus. Passar utmärkt till fiskrätter med sötma i tillbehören.

Rêve Pecorino, nr 99564, 150 kr/750 ml



GRÅTT ÄR SUPERFLOTT

Danska Broste lanserar en serie munblåsta glas med rökgig grå ton. Visst, det kan bli aningen svårare att se färgen på drycken, men som helhet blir det en bra mycket flottare upplevelse. Våga skåla i grått!

Smoke, Broste Copenhagen, 129 kr/styck på designonline.se





SPONTAN FJÄLLSEMESTER

Kostnaderna för att äga en egen bil är höga sett till hur mycket bilen egentligen används. Därför är carsharing ett alternativ som allt fler av oss upptäcker. INRIKES fick möjlighet att testa konceptet i specialformat – vi plockade upp en bil på gatan och åkte till fjällen över dagen.

AV YVONNE GULL

Carsharing är en trend som växer och i Stockholm är det DriveNow och Sunfleet som är de största aktörerna. Vi fick möjlighet att testa DriveNows nya vinterkoncept och samarbete med Kungsberget. Här erbjuds bil i 20 timmar inklusive bränsle och liftkort för två vuxna för 1 799 kr – tanken är att göra det enkelt att vara spontan – hoppa in i en bil, navigera dig fram i appen och menyn i bilen och dra i väg.

Det hela var lite trixigare än vi trott men för att det ska bli lite enklare för dig vill jag här bjuda på några tips. Bli medlem i DriveNow några dagar innan du tänkt resa i väg – det tar

några dagar att få hem ett medlemskort, och ett sådant förenklar upplåsning och läsning av bilen. Detta kan du visserligen även göra i den app som du laddar ner men själv tycker jag kortet är enklare. Från klockan 22 till klockan 6 på morgonen går det att reservera bilen gratis – dock krävs det då att du går ut till bilen och gör det på plats. Här gav jag upp och väntade helt enkelt in morgondagen, då jag öppnade appen och letade upp en bil. Eftersom vi bor i Stockholms innerstad fanns här gott om bilar.

Vi hittade bilen, låste upp den och hälsades välkomna i menyn. Men sedan gick vi bet – paketet till Kungsberget fanns inte inlagt. Då





]] Kungsberget har nämligen en riktigt fin rastplats med grill och en stor kåta uppe på toppen.



ringde vi supporten, som hjälpte oss – två samtal behövdes för att komma i väg. Sedan var det bara att lasta bilen, en BMW Active Tourer.

DriveNow är ett globalt företag som finns i tio europeiska städer och i Sverige sedan 2015. Företaget ägs av BMW Group och Sixt och har i dag omkring 300 BMW- och Mini-bilar i Stockholm, bilar som du får tillgång till genom att bli medlem. Via appen hittar du bilarna, och du bestämmer själv hur länge du behöver bilen innan du avgiftsfritt parkerar den inom området. Bränsle ingår, ett tips är dock att boka en försäkring för självriskreducering för 15 kronor.

Vi kommer som sagt i väg. Bilen är ny och alla har gott om utrymme. Två och en halv timme senare är vi uppe i Kungsberget. Backarna är bra och den nya 8-stolsliften gör att liftkön går fort. Dock går liften så pass fort att det gäller att skynda sig när man vill åka med. Nytt för i år är även några nya nedfarter på baksidan av berget. Sammantaget är det bra och varierade backar, perfekta för hela familjen. Hade vi haft lite bättre koll på att restaurangerna var galet fulla och tempot lite

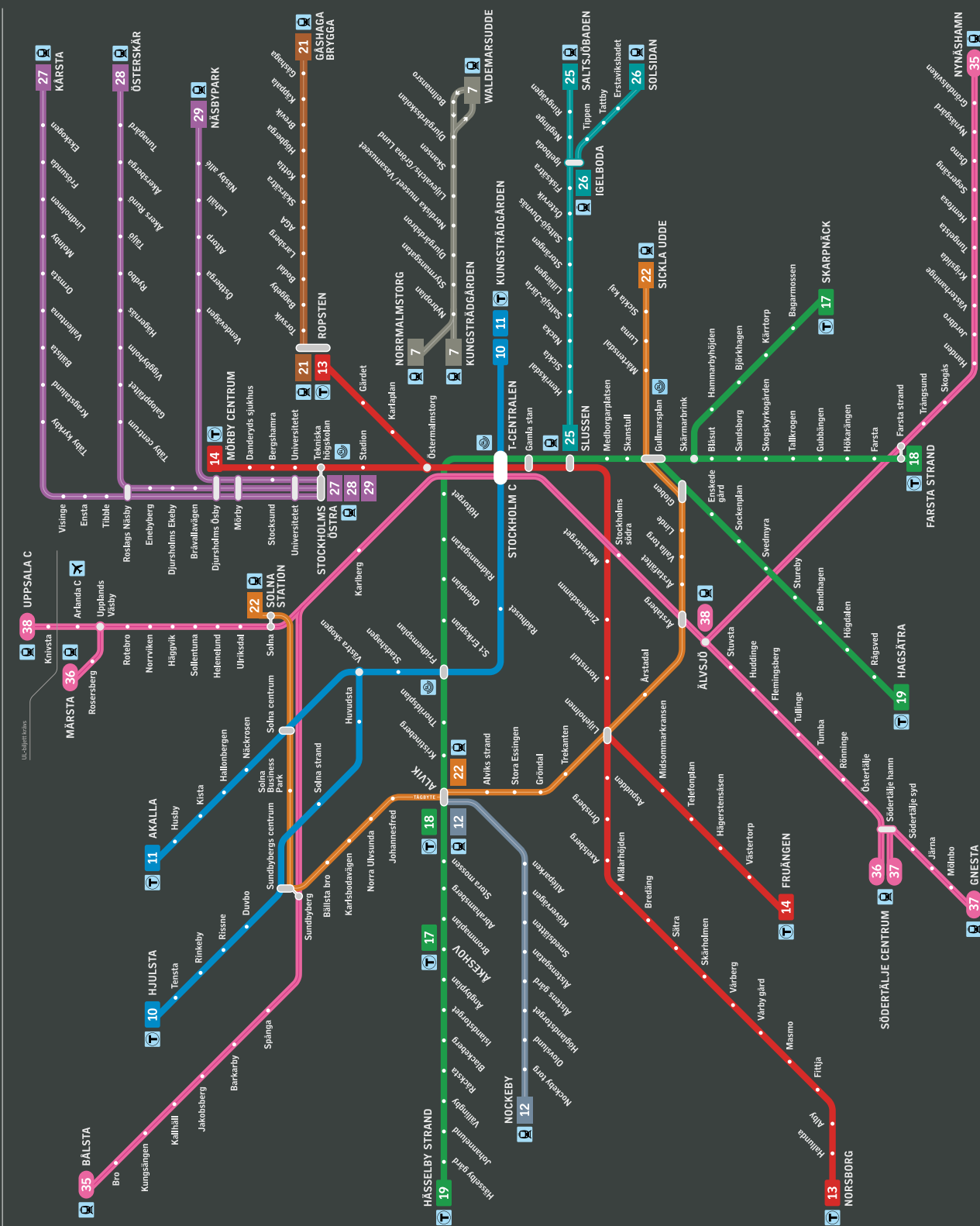
väl högt hade vi föredragit att ta med egen picknick. Kungsberget har nämligen en riktigt fin rastplats med grill och en stor kåta uppe på toppen.

Backarna börjar stänga, så vi tar några sista åk i de kvällsöppna nedfarterna innan vi packar ihop för hemresa. Efter några mil signalerar bilen att den behöver tankas på en Circle K-station. Vi hittar en, och i bilen finner vi både bensinkort och kod. Enkelt och fiffigt – den som tankar belönas dessutom med några avgiftsfria minuter i bilen. Schysst.

Det kanske allra smidigaste på vår resa inträffar när vi kommit hem. Vi hittar nämligen en parkering precis utanför porten och kan nu bara packa oss ur bilen, läsa med kortet och lämna ansvaret för bilen.

Nöjda med vår tripp rekommenderar vi dig varmt att testa konceptet. Ska du ut en längre tur är dock ett tips att du först tar en kort sväng bara för att bekanta dig med systemet. När du väl gjort alla moment är det betydligt enklare nästa gång. Annars har du tillgång till personlig service via telefon. ■

Stockholm - Spårtrafikkarta Rail Network Map



Tunnelbana Metro

- 10 11 Blå linjen Blue line
- 13 14 Röd linjen Red line
- 17 18 19 Gröna linjen Green line

Annan spårtrafik Other rail services

- 7 Linje 7 Tram
- 12 Nockebybanan Tram
- 21 Lidingsöbanan Tram
- 22 Tvärbanan Tram
- 25 26 Saltsjöbanan Light rail
- 27 28 29 Roslagsbanan Light rail
- 35 36 37 38 Pendeltåg Commuter rail

SL Center SL Travel Centre

Ämnen Airport

Du är här You are here

Information Information

SL Kundtjänst
 För information om SL:s
 hela trafiksystem, se sl.se
 Tel +46 8-600 10 00

SL Customer Services
 For information about
 SL's rail network system,
 please visit sl.se
 Tel +46 8-600 10 00

Biljettpreiser Fares

För priser, se separat
 prisinformation eller
 kontakta personalen.
 For fares, please see
 separate fare information
 or contact the SL staff.



Där havet möter landet, och skärgården möter staden, erbjuder vi rum för små och stora möten. Här finns allt ifrån intima miljöer till stora salar. Men ljuset och förmågan att släppa in naturens skönhet har de alla gemensamt.



VÅR GÅRD, DITT MÖTE

www.vargard.se
bokning@vargard.se



"På Vår Gård funkar allt, finns allt och allt går att fixa. Mat och underbara bakverk i världsklass fulländar hela upplevelsen. Jag kan varmt rekommendera Vår Gård för alla typer av konferenser."

Lena Johansson
Lorensbergs Konsulter för Swedbank

VÅR GÅRD
SALTSJÖBADEN

Apptäcktsresa.



Vi vill självklart att det ska löna sig – och vara smidigt – att välja kollektivt resande framför bil eller taxi. Vår SL-app är det snabbaste sättet att köpa enkelbiljetter och planera din resa med SL:s tunnelbana, pendeltåg, bussar, spårvagnar och båtar. I appen hittar du fler smarta funktioner som underlättar för dig som resenär. Tack för att du reser med oss och bidrar till en bättre miljö i hela Storstockholm! Uppdatera eller ladda ner SL-appen från App Store eller Google Play.

