

VÅREN Hemma

SVENSKA SKOLAN I MARBELLA

Svensk utbildningsmiljö
i internationell kontext

PROMIS

Tryggt, enkelt,
snabbt!

FILIBOM

När skapandet blir
återhämtning

TONKA

Kärlek till råvaror
och hantverk



Vi skapar trivsel!

- Vi tillverkar olika modeller av grillkåtor från 7m² till 56m²
- Lusthus • Bastu
- Specialbyggnader för konferens och camping

Original
Wood Art Quality

Vi använder endast det bästa virket i vår produktion. Våra produkter är tillverkade i tätfibrig norrlandsfuru som växer långsamt, vilket gör träet hårdare och mer hållbart.

Bastu Fanny 3,6m²

Bastu för tre personer, levereras färdigmonterad, komplett utrustad.



www.wart.se

Tjädervägen 5, 953 33 Haparanda
Tel. 0922-220 40, 070 653 46 11
info@wart.se

WArt
Haparanda Wood Art AB

UPP TILL 300000 DIREKT MED SWISH!

Företaget PROMIS AB med kontor i Umeå strävar efter att vara det lokala alternativet när du funderar på att sälja ditt guld eller silver. Boka tid för kostnadsfri värdering, betalt direkt med Swish om du väljer att sälja. Tryggt och enkelt för dig som säljare.

Vi ser oss som ett rent återvinningsföretag. Vi köper guld och silver i alla former. Det kan vara smycken, mynt, bestick, klockor, även tandguld. Att sälja sitt guld och silver är ett enkelt sätt att byta oanvända prylar mot pengar och samtidigt göra en insats för miljön, berättar Mia.



KOSTNADSFRI VÄRDERING

En värdering bokas i förväg, är alltid kostnadsfri och kan accepteras eller avböjas på plats. Om prisförslaget accepteras genomförs köpet via Swish och säljaren kan snabbt kontrollera att betalningen landat på kontot.

-Vi sätter stort värde på personlig atmosfär där man som säljare ska känna sig bekväm, säker och informerad under hela besöket, säger Per.

Säljaren sitter med under hela värderingen, ärlighet och transparens är viktigt. PROMIS har inga dolda avgifter eller krångliga villkor, du får samma pris per gram oavsett mängd eller skick på föremålen.

Mia och Per har sedan januari 2024 drivit företaget PROMIS i Umeå. Företaget som startades 2001 är en del av rörelsen Urban Mining, dvs att återvinna metaller istället för att gräva upp nya. Med ett stort intresse för återbruk kändes det helt rätt att köpa PROMIS när chansen dök upp.

-Vi har en bra mix av tidigare erfarenheter och kunskaper: teknik, ekonomi och marknadsföring, och kompletterar varandra bra. Det är ett roligt arbete, att köpa och sälja ädelmetaller som sedan återvinns.

-Tyvärr är det en bransch med skamfilat rykte. Vi arbetar på ett nytt sätt att möta säljaren, med bokade tider där du i lugn och ro kan fatta beslut, ta hem och fundera en gång till om du är osäker. Aktuellt dagspris redovisas öppet på hemsidan.

Vid ett besök hos PROMIS börjar vi med att kontrollera säljarens ID, metallerna vägs på kalibrerade vågar och stämplarna kontrolleras noga. Kunden är med under hela processen och har möjlighet att ställa frågor. Är man osäker på äktheten kontrollerar vi med hjälp av ett syratetest. Efter avslutat köp skickas metallerna till återvinning och av säkerhetsskäl en kvittokopia till polisen.

- Ofta dyker ädelmetaller upp i dödsbon, där kan vi hjälpa till med en skriftlig värdering, självklart köper vi gärna metallerna när bouppteckningen är klar.



PROMIS BÄSTA TIPS - TÄNK PÅ DETTA

- Välj ett företag som öppet annonserar sitt dagspris.
 - Kolla vilken karat uppgett pris gäller och att du får samma pris per gram oavsett mängd.
 - Se upp för köpare som har dolda villkor, tex "Pälshandlare".
 - Väg dina föremål hemma, eller hos två guldhandlare för att jämföra.
 - Våga tacka nej om det känns som att du fått ett skambud.
 - Se till att få betalt innan du lämnar dina varor!
- Läs mer på www.promis.se

SVENSKA SKOLAN MARBELLA - EN SVENSK UTBILDNINGSMILJÖ I INTERNATIONELL KONTEXT

Svenska Skolan Marbella erbjuder något många familjer drömmer om: en trygg svensk skolgång i kombination med ett liv i Medelhavsmiljö. Skolan är godkänd av Skolverket och följer svensk läroplan, med legitimerade lärare utbildade i Sverige. För föräldrar innebär det att barnens skolgång håller en mycket hög kvalitet med mindre klasser, en internationell prägel och en fantastisk utomhusmiljö.

Svenska Skolan Marbella är en etablerad svensk utlandsskola som erbjuder undervisning enligt svenska styrdokument i en internationell miljö på Costa del Sol. Skolan har under många år varit en viktig mötesplats för svenska och flerspråkiga familjer som önskar ge sina barn en utbildning med tydlig förankring i svensk läroplan, samtidigt som de lever i en spansk och internationell kontext.

Verksamheten kännetecknas av stabilitet, trygghet och hög pedagogisk kvalitet. Skolan erbjuder undervisning från förskola till grundskolans åk 6, samt handledning för elever som läser via Sofia Distans och Hermods Distansgymnasium. Elevgruppen är sammansatt av barn med olika bakgrunder, vissa har bott större delen av sina liv i Spanien, andra kommer direkt från Sverige. Denna mångfald skapar en naturligt flerspråkig och interkulturell lärmiljö, där svenska, spanska och engelska utgör en naturlig del av vardagen.

Svenska Skolan Marbella har under senare år fortsatt att utvecklas både organisatoriskt och pedagogiskt. Digitaliseringen av undervisningen har stärkts genom nya tekniska lösningar i klassrummen, och skolan förbereder sig nu för att påbörja arbetet med AI som ett stöd i undervisningen.

Utöver den akademiska undervisningen lägger skolan stor vikt vid traditioner och gemenskap. Årliga aktiviteter som Luciatåg, Nobel Teman och julbasar skapar sammanhållning och ger eleverna en tydlig förankring i svensk kultur, även långt från Sverige.

Miljön är något helt annat än i Sverige. Skolan är liten med omkring 200 elever, vilket skapar en familjär atmosfär där alla känner alla. Samtidigt erbjuder den en ovanligt generös skolgård med pool, palmer, stora gräsytor, padelbanor, fotbollsplan och fem minuters promenad till havet.

- Det gör att barnen är ute mycket mer. Kombinationen av svensk pedagogik och Medelhavsklimatet gör stor skillnad, säger Isabel Saunders-Lagrillière, vd för skolan.

Sammantaget erbjuder Svenska Skolan Marbella en trygg, strukturerad och inspirerande utbildningsmiljö där elever ges möjlighet att utvecklas både kunskapsmässigt och socialt. Skolan fungerar som en viktig brygga mellan svenska utbildningstraditioner och en internationell vardag, och fortsätter att spela en central roll för svenska familjer bosatta i södra Spanien.



TOYOTA NYA ELBILAR NU MED 0% RÄNTA



ETT ERBJUDANDE DU INTE FÅR MISSA

Just nu kan du få 0% ränta om du köper en helt ny Toyota C-HR+ elbil, en ny Toyota bz4X elbil, nya elektriska kombi Toyota bz4X Touring eller en Toyota C-HR laddhybrid, med Easy Billån. Erbjudandet gäller för privatpersoner så långt lagret räcker.



NYA TOYOTA C-HR+ FRÅN 3.610 KR/MÅN*

Toyotas allra nyaste elbil! Med ett kraftfullt batteri på 77 kWh tar den dig upp till 600 km** på en laddning. Toyota C-HR+ har generöst med benutrymme i kupén och klarar en släpvagnsvikt på upp till 1.500 kg med fyrhjulsdraft.

NYA TOYOTA BZ4X FRÅN 3.333 KR/MÅN*

Nya Toyota bz4X - en 100% eldriven rymlig SUV med maximal komfort för alla passagerare. Pålitlig räckvidd och utmärkta vägegenskaper samt en modern och stilren design.

NYA TOYOTA BZ4X TOURING FRÅN 3.958 KR/MÅN***

Toyotas nya helt elektriska kombi, Toyota bz4X Touring. Toyotas mest kraftfulla elbil med robust design, komfort och extra stort lastutrymme. Perfekt för ett aktivt liv.



GÄVLE
Ingenjörsg. 2
026-10 72 50

HUDIKSVALL
Larsv. 6
0650-222 22

SUNDSVALL
Norra Förmansv. 13
060-64 18 60

ÖRNSKÖLDSEVIK
Sjög. 1R
0660-21 31 00

UMEÅ
Gräddv. 3 D
090-70 65 70

SKELLEFTEÅ
Varug. 8
0910-71 44 00

PILEÅ
Källbog. 69
0911-160 05

LULEÅ
Banv. 6
0920-789 50



BILINÖRR

* Energiförbrukning och CO₂-utsläpp vid blandad körning: Nya Toyota C-HR+: 13,3-15,7 kWh/100 km och 0 g/km (Obs! preliminära värden)**. Nya Toyota bz4X: 13,9-15,9 kWh/100 km och 0 g/km. Räckvidd på el 444-569 km enligt WLTP. Verklig räckvidd kan avvika beroende på bl a utrustning, körsätt och körförhållanden. *Finansiering via Toyota Financial Services: exempel med Toyota Easy Billån, 36 månader, kampanjränta 0% (ord. rörlig ränta 6,25% dec 2025), 30% kontant/inbyte, 45% slutbetalning/garanterat återköpsvärde och total körsträcka om max 4.500 mil. Det garanterade återköpsvärdet är baserat på försäljningspris. Effektiv ränta 0,3%. Uppläggningsavgift och avavgift tillkommer. Kampanjräntan är baserad på fast ränta och kan ej gå under 0%. Kampanjränta gäller t.o.m. 2026-03-31. ***Finansiering via Toyota Financial Services: exempel månadskostnad för bz4X Touring AWD Active Tech 607.900 kr, 4.222 kr/mån med Toyota Easy Billån, 36 månader, kampanjränta 0% (ord. rörlig ränta 6,25% dec 2025), 30% kontant/inbyte, 45% slutbetalning/garanterat återköpsvärde och total körsträcka om max 4.500 mil. Det garanterade återköpsvärdet är baserat på försäljningspris. Effektiv ränta 0,2%. Uppläggningsavgift och avavgift tillkommer. Kampanjränta gäller t.o.m. 2026-03-31. **Räckvidd gäller för utrustningsnivån Toyota C-HR+ FWD med 77 kWh-batteri och 18" hjulalternativ. Räckvidden motsvarar det förväntade kombinerade WLTP-resultatet och väntar på homologering för slutgiltig bekräftelse. 77 kWh-batteriet avser den totala batterikapaciteten.



Skanna för mer
information

PROMIS AB köper GULD och SILVER

SWISH direkt, inga dolda avgifter eller villkor.
Boka tid för kostnadsfri värdering.
Alltid dagsaktuellt pris:

www.promis.se

Högt dagspris, oavsett skick eller mängd.
Du kan sälja smycken, mynt, klockor mm.

FAQ - Vanliga frågor

Kan jag sälja ett armband med trasigt lås, skedar med gravyr, udda saker?
Absolut! Du kan sälja i stort sett allt av guld eller silver, oavsett skick.
Till och med tandguld. Vi skickar metallerna till återvinning.

Hur får jag betalt?

Du sitter med vid värderingen och vi betalar så fort vi kommit överens. Swish upp till 300 000 kr, du har pengarna innan du lämnar kontoret. Självklart kan man få banköverföring om det passar bättre. Däremot hanterar vi inte kontanter.

Vad kostar det att sälja hos er?

Inga avgifter. Det pris du ser på hemsidan är det pris per gram du får. Inga krångliga villkor eller dolda avgifter.

PROMIS



076-77 49 212



Kontor Umeå, boka tid:

Måndag-fredag 11-18, lördag 11-15

Enligt ö.k, även hembesök eller skicka paket



NJUT AV EN UNIK OAS MITT I STADEN

I hjärtat av Östersund ligger Hotell Östersund och Cloud Spa – en modern oas som erbjuder en helt unik upplevelse. Här kombineras personligt boende, förstklassiga behandlingar och fantastiska mat i ett paket – eller också varje del för sig själv, för den som föredrar det.

Det som gör Hotell Östersund och Cloud Spa unikt är helheten. Erbjudandena är flexibla - här kan du välja att boka ett spapaket som inkluderar boende, middag och behandling, eller välja att njuta av spa och behandling utan att boka boende. För dig som vill ha hela upplevelsen väntar en härlig trerätters middag med noggrant utvalda alternativ till förrätt, varmrätt och dessert - allt tillagat med stor omsorg och förankring i regionala smaker.

ETT SPA MED KÄNSLA AV LYX

Det som verkligen sätter Cloud Spa i en egen klass är dess läge på fjärde våningen med en fantastisk utsikt över staden, fjällerna och Storsjön. Det är en oas av lugn, där du kan koppla av i bubbelpooler eller njuta av en uppfriskande behandling. Nu under sommaren går det att sola på solsängarna vid utomhuspoolerna, men även under vintermånaderna går det att njuta av de uppvärmda poolerna utomhus - perfekt för att ladda batterierna när mörkret och kylan slår till.

- Alla behandlingar är anpassade för att ge bästa resultat. Oavsett om du vill ha en avkopplande massage eller en mer resultatfokuserad ansiktsbehandling har du hittat rätt, nytt för nu är att vi börjat med Head Spa som blivit en succé, berättar Malin Lord, spaansvarig, som sätter stor vikt vid personligt bemötande utöver det vanliga.

EN PLATS FÖR AVKOPPLING OCH ÅTERHÄMTNING

Upplevelsen i sin helhet skapar en plats för återhämtning där du kan unna dig något extra och få en paus från vardagens stress. Med sitt unika läge, exceptionella service och anpassade behandlingar, är Hotell Östersund och Cloud Spa ett smultronställe.

- Det viktigaste för oss är att skapa en helhetsupplevelse där varje gäst känner att de får det lilla extra - en plats för avkoppling, för att ladda om och bara vara. Det känns fantastiskt att vi har så många återkommande gäster som uppskattar den personliga servicen och den atmosfär vi skapat, säger hotellchefen Erika Stugård.



SÄKRA DITT SPAPAKETSÄKRA SPAPAKET

- Övernattning dubbelrum
- Frukost- Entré till CLOUD Spa
- Lån av handduk, badrock, tofflor
- 50 minuters valfri behandling

Från 1425kr per person

VI ÄR SKK AB

Experter inom infrastruktur



LEMURIEN OCH ATLANTIS

VACKRA CIVILISATIONER SOM PÅVERKAR OSS ÄN IDAG.



Jag har tidigare skrivit om vikten att leva från hjärtat eftersom du då får tillgång till effektiva verktyg som hjälper dig att må bra. Stresshantering är en del i vårt välmående, något vi alla behöver påminna oss om ibland. Just stress är det som allra mest får dig att "trilla ur ditt hjärta" och åka upp i eget istället och stress är också det som gör att du blir självkritisk och trycker ner dig själv. Stress sänker medvetandet och en del i allas vårt uppdrag är väl ändå att på olika sätt finna vägar att höja vårt medvetande istället.

Att höja ditt medvetande är ganska enkelt, inledningsvis så handlar det om att leva från hjärtat, öka kärleken till dig själv och att ta ansvar för de känslor, tankar och reaktioner du har som du inte mår bra av. Det fina är att när du höjer ditt medvetande så hjälper du till att höja det kollektiva medvetandet och det är ett arbete som vi alla hjälps åt med, steg för steg.

Varför behöver vi höja det kollektiva medvetandet?

Vi lever i ett samhälle där allt för många sätter sin girighet och sitt ego före det som egentligen är bäst för oss alla. När girighet och ego får råda, då fattas det beslut som kränker andra människors värde och rättigheter och det fattas destruktiva beslut som påverkar naturen och den miljö vi lever i.

När du höjer ditt medvetande så utgår du från ditt hjärta och du fattar beslut baserat på vad som är bäst för dig och för alla andra. Det fina är att du med automatik inspirerar andra att göra samma sak, detta utan att ens säga något, inspirationen sker via våra energifält. Steg ett är att göra den korta inre resan på ca 30 cm som tar dig från ditt ego till ditt hjärta, det är det viktigaste beslutet du kan göra. När det beslutet är fattat så har du alla möjligheter att fortsätta att höja ditt medvetande och det gör du bland annat genom att våga titta på det som kanske hindrar dig att komma vidare.

Gamla civilisationer

Något som fortfarande belastar och påverkar många av oss på ett undermedvetet plan är de vackra, gamla civilisationerna Lemurien och Atlantis. De nämns i många sägner och legender och vissa kanske tror att de aldrig har funnits här på Jorden utan enbart skapats av myterna, men som jag ser det så är det inte riktigt sant.

Lemurien var en fantastisk civilisation som uppstod för ca 25 000 år sedan. Var exakt den fanns är svårt att påvisa eftersom många tror att den upp-

stod på en kontinentplatta som inte längre finns, troligen någonstans i Stilla Havet mellan Amerika och Asien. Syftet med Lemurien var att höja det kollektiva medvetandet på Jorden samt att utforska kunskapen om kristaller.

Det finns många som har undermedvetna minnen från denna tid, vackra minnen som handlar om en samhällsstruktur baserat på gemenskap, glädje och djup kunskap om kristaller, men också minnen som handlar om stora katastrofer. Det finns tunga skuld-känslor som påverkar än idag. Det kan visa sig genom problem med att lita på sig själv eller andra, låg självkänsla och svårigheter att kunna älska sig själv. Lemurien gick under i en katastrof som orsakades genom manipulation av de som styrde. Det är dessa nedärvda händelser som kan belasta än idag.

Atlantis var nästa försök att höja det kollektiva medvetandet och något som många inte är medvetna om är att Atlantis har uppstått under tre olika tidsåldrar, på tre olika platser på Jorden. Det är en av anledningarna till att det finns så många olika åsikter om var Atlantis fanns.

Även Atlantis 1, 2 och 3 hade som syfte att höja det kollektiva medvetandet och dessa försök pågick under lång tid. Atlantis 1 uppstod för ca 20 000 år sedan, Atlantis 2 för ca 15 000 år sedan och nu senast Atlantis 3 som uppstod för ca 10 000 år sedan. Syftet med Atlantis 1, 2 och 3 var i grunden att höja det kollektiva medvetandet men också att utforska konceptet av olika sätt höja det personliga medvetandet för att kunna arbeta med djup andlig kunskap och känna kärlek och respekt för allt och alla.

Samtliga versioner av Atlantis har gått under, senast var Atlantis 3 som gick under för ca 4 000 år sedan. Det var i samband med att Atlantis 3 gick under som det togs nya beslut för hur arbetet med att höja det kollektiva medvetandet skulle fortsätta och det arbetet pågår än idag.

Lär dig mer

Är du nyfiken på dessa gamla vackra civilisationer och kanske känner att du vill förstå mer om dem och kanske utforska och läka dina egna undermedvetna minne från denna tid? Du kan läsa mer i boken "Lemurien och Atlantis, en resa i tiden" eller gå med i onlinekursen med samma namn eller kanske lyssna på podden Så in i Själens där jag diskuterade detta med Agneta Sjödin för något år sedan. Du hittar länkarna dit på vår hemsida eller via QR-koden här intill.



Skanna QR-koden!



Skanna QR-koden!



HelhetsCentrum, en skola för personlig och andlig utveckling

Susanne Jönsson är grundaren av HelhetsCentrum och har arbetat med personlig och andlig utveckling i över 25 år, hennes kunskap bygger på uråldrig visdom i kombination med den nya kunskap som finns på Jorden idag.

I dag finns skolan över hela landet – från Lycksele i norr till Malmö i söder – med mer än 130 certifierade Helhetsterapeuter och 25 lärare. Här erbjuds utbildningar både för nybörjare och för de med mer erfarenhet inom bland annat Helhetshealing, Regression, Meditation, Djurkommunikation och Högre Medvetande.

Det finns även utbildningar online där du lär dig att öka din självkänsla, gränssättning, stresshantering och mycket annat, tillsammans med en medlemsutbildning för den som vill ha kontinuerligt stöd i sin utveckling.



Skanna QR-koden!

www.helhetscentrum.se

Välkommen till en teatervår med vanvett, värme och vemod

” Absurd humor, dialekter och knasiga karaktärer.”
NORRBOTTENS-KURIREN

” Fantastisk! ★★★★★ Roligt, eftertänksamt, galet.”
PUBLIKRÖST

” Jätterolig och lite crazy, sjuk humor är ju alltid kul.”
PUBLIKRÖST

GRUPPRESAN

Manus och regi Sven Björklund och Linda Wincent

Spelas t.o.m. 1 april på scen 1 och därefter på turné t.o.m 28 april i Sundsvall, Överkalix, Gällivare, Kalix, Piteå, Skellefteå och Umeå.

” Det är mycket skratt och de har en träffsäker tajming, en otvungen närvaro”
SVT KULTURNYHETERNA

AV KRISTINA LUGN

RUT OCH RAGNAR

Regi/medverkande
Gunilla Röör
Per Sandberg

” En mycket bra föreställning, hög energi, måste ses!”
PUBLIKRÖST

” Det är drastiskt och skruvat”
SVT KULTURNYHETERNA

Spelas 14 februari till 25 april på scen 3 och på turné i Sorsele, Norsjö, Övertorneå/Risudden, Haparanda, Kalix/Båtskärsnäs, Kiruna, Gällivare, Överkalix, Arvidsjaur, Malå, Kalix/Siknäs, Umeå och Holmsund.

Gästspel
TEATER VÄSTERNORRLAND
MÅSEN
Av Anton Tjechov
9-11 APRIL

Foto: Kristofer Lomå

Gästspel
DARLING DESPERADOS
SNÖN I BRASILIEN
- ANNA DU KAN VÅL STANNA
14-15 APRIL

Foto: Hans Jansson

Livepodd
SVERIGES RADIO
DET POLITISKA SPELET
22 APRIL

Foto: Sveriges Radio

Gästspel
TORNEDALSTEATERN
AJATUSPAIKKA
- TANKENS PLATS
8-9 MAJ

Foto: Jaakko Heikkilä

Biet i huvudet
AV ROLAND SCHIMMELPFENNIG

Premiär 19 mars. Spelas på skoltournée i länet.
Offentliga föreställningar
8-10 april på scen 2. Rek. från 8 år

REGI Hanna Nygårds
ÖVERSÄTTNING Frederik Sjögren
FÖRLAG Colombine Teaterförlag

I SAMARBETE MED
LKAB

UNG SCEN NORR
NORRBOTTENSTEATERNS UNGA SCEN

Läs mer
och boka!



NORRBOTTENSTEATERN



VÅRENS FÖRSTA STRÅLAR ÖVER UMEÄLVEN – MAGIN PÅ TONKAS UTESERVERING



När solen återvänder till Umeå finns det en plats där ljuset, vattnet och stämningen möts på allra bästa sätt – uteserveringen på Tonka Strandgatan. Här, precis vid Umeälvens glittrande vatten, känns våren inte bara som en årstid – utan som en efterlängtd fest.

När solen äntligen letar sig fram över älven och träffar fasaden, fylls terrassen snabbt av förväntansfulla gäster. Jackor åker av, solglasögon plockas fram och samtalen böljar lika mjukt som strömmen nedanför. Här sitter man bokstavligen på första parkett mot vattnet - med utsikt över Umeälven som speglar den klarblå himlen och driver bort de sista resterna av vinter.

- Vi är ju väldigt nöjda med vårt läge här, och sedan vi 2021 förvärvade lokalen intill har vi nu hela hörnet på huset så uteserveringen rymmer hela 120 platser. Till skillnad från många andra så kallade uteserveringar här uppe som mer är inglasade uterum så har vi faktiskt en riktig uteservering där solen kan få värma huden, säger krögaren Joakim Lundholm.

ARKITEKTRITAT HUS

Själva huset som ramar in upplevelsen är ritat av Gert Wingårdh, en av Sveriges mest uppmärksammade arkitekter. Det märks. Byggnaden har en självklar pondus men känns samtidigt öppen och inbjudande, som gjord för att släppa in ljuset och sudda ut gränsen mellan ute och inne. När vårsolen flödar genom glaspartierna och vidare ut över terrassen uppstår en nästan sydeuropeisk känsla - fast med den där friska, norrländska klarheten i luften.

Tonka är smart uppdelat i två tydliga delar, som tillsammans skapar en levande helhet. I bardelen Rus är stämningen avslappnad och social. Här samlas kollegor för afterwork när arbetsveckan rundas av, med sorl, skratt och glas som klirrar i takt med vårens första ljumma kvällar. Det är lätt att bli kvar lite längre än planerat när solen vägrar gå ner och älven fortsätter att glittra.

- Vi har många återkommande stamgäster, men också nya gäster som upptäcker oss, berättar Joakim.



LOKALA RÅVAROR EFTER SÄSONG

I restaurangdelen, matsalen, skiftar tempot något - utan att förlora värmen. Lunchen är en självklar mötesplats mitt på dagen, där affärssamtal blandas med vänner som tar en paus i solen. När kvällen kommer höjs ribban ytterligare med klassiska femrättersmiddagar, elegant komponerade och serverade med noggrant utvalda vinpaket. Det är en upplevelse som känns både genomtänkt och generös, där varje rätt får ta plats och varje smakkombination får blomma ut. En nyhet är den fantastiska 16 m² och fem meter höga vinkällaren som i centrum av restaurangen visar 5000 flaskor på display.

- Vi arbetar också mycket med lokala råvaror efter säsong när vi kan, vilket för oss här i Norrland innebär mycket svamp, bär och vilt men också fisk. Vi byter meny ganska ofta, och

lagar det vi finner inspirerande själva, ofta asiatiskt eller svenskt, säger Joakim.



STILFULLT INRETT

Vad gäller interiören har de välrenommerade inredningsexperterna på Senab skapat en stilfull och modern miljö som harmonierar med arkitekturen. Materialvalet är varma och taktila, färgskalan dämpad men levande - allt samspelar med ljuset från älven utanför. Resultatet är en atmosfär som känns både exklusiv och avslappnad på samma gång.

- Färgerna går mycket åt koppar och murrigt naturvänligt grönt. Inomhus har vi plats för 160 personer, och emellanåt har vi haft events och musikakter, nu senast det lokala hip hop-kollektivet Trainspotters som hade sin release här. Vi vill försöka blanda stillar och kommer framöver ha en joyk-kväll i bardelen, berättar Joakim.

Men det är ändå uteserveringen som stjälar showen när våren kommer till Umeå. Att sitta där, med solen i ansiktet, ett glas i handen och Umeälven sakta flytande förbi, är en påminnelse om varför den här årstiden är så efterlängtd. Det är startskottet för en ny säsong - ljusare kvällar, spontana möten och långa samtal som aldrig riktigt vill ta slut.

- Vi välkomnar alla att besöka oss nu i vår och hoppas vi ses, hälsar Joakim avslutningsvis.

www.tonkaumea.se

HYPRO®

FRAMGÅNGSRIKT SKOGSBRUK

Högeffektiva Traktorprocessorer, Fällgripar och Skotarvagnar sedan 1987



HYPRO 450 XL

En smidig, stark, enkel och lättmanövrerad traktorprocessor – omtyckt och populär allroundmaskin som fungerar lika suveränt i klenare slutavverkning som i förstagallring. Har både Hög- och Lågfart (med upp till 5 m/s)!



HYPRO 755 HB

Processorn som ger fler skogsbrukare möjligheten att äga och använda en stark och konkurrenskraftig avverkningsmaskin! Komplet utrustad med eget variabelt lastkännande hydraulsystem och har även vidvinkelaxel för kraftuttagsdrift.



HYPRO HV11

Den efterlängjade "lillebrodern" till vår populära HV14 som är likvärdig i konstruktion, stabilitet och kvalitet – fast i ett mer kompakt utförande. Oerhört robust byggd och utvecklad för de tuffaste arbetena där både kraft, smidighet, funktion och flexibilitet krävs.



FG50FA/EC

En lätt och smidig fällgrip med innovativ konstruktion som drivs helt via de två hydraulfunktionerna "öppna grip" och "stäng grip" – vilket ger fri rotation. Kapar effektivt och kan monteras på de flesta kranar med rotator.

HYPRO tillverkar traktorprocessorer, fällgripar och skotarvagnar sedan 1987. För mer info kontakta oss på telefon: 0479-220 59 / e-post: info@hypro.se



hypro.se



[@hyproab](https://www.youtube.com/@hyproab)



[@hyproforest](https://www.facebook.com/hyproforest)



[@hyproforest](https://www.instagram.com/hyproforest)

EN LEKFULL VÄG TILLBAKA TILL SIG SJÄLV

När människor får skapa utan krav på att prestera händer det något. All uppmärksamhet riktas mot det som sker just nu och många kommer i kontakt med sin nyfikenhet, glädje och livskraft. Detta var något som Lisette Boman från Sundsvall och hennes vänner upplevde i sin undervisning och som aktiva konstnärer inom teater, bildkonst, dans och film.

När vi skapar blir vi nyfikna och fokuserade. Förmågan att fokusera är en nyckel till hälsa och glädje, säger Lisette Boman, grundare av Filibom.

EN METOD VÄXER FRAM

I en tid där många upplever stress, ett högt tempo och ständiga krav söker allt fler sätt att stanna upp och hitta närvaro. För några år sedan vaknade idén om att skapa en alternativ hälsometod, där fler på ett enkelt sätt kan ta del av den effekt som kreativt skapande har. Det blev Presence by Art - lekfull mindfulness där konstnärliga uttryck används för att stärka fokus och uppnå välbefinnande.

I dag utvecklas metoden vidare av Lisette i företaget Filibom. För henne handlar det ytterst om något grundläggande i människan.

- I grunden är vi nyfikna och kreativa. Men någonstans längs vägen tappar vi ofta kontakten med den sidan av oss själva. Då kan vi känna sig vilse eller orolig.

ETT ARBETSSÄTT I TRE STEG

Presence by Art bygger på tre steg. Först får deltagarna landa i kroppen och rikta uppmärksamheten inåt. Därefter arbetar man tillsammans med enklare uppdrag - det kan handla om att arbeta med färg och form, rörelse eller ord. Uppdragen är enkla och lekfulla och anpassas efter deltagarnas förutsättningar.

Här handlar det inte om att prestera eller skapa något perfekt, utan om att rikta uppmärksamheten mot det som

sker just nu. Skratt och nyfikenhet tar plats och deltagarna börjar utforska sina idéer utan rädsla för att göra fel. Passet avslutas med reflektion och avslappning.



FRÅN SKAPARGLÄDJE TILL LIVSFÖRÄNDRING

Metoden används i dag både av privatpersoner och i organisationer, till exempel inom friskvård, rehabilitering och personalutveckling.

En utbildning till ledare inom metoden kommer att starta i höst.

Flera deltagare beskriver hur metoden väcker mod och glädje - och hur de börjar ta steg mot sådant de länge drömt om. För vissa handlar processen också om att hitta tillbaka till sin inre kompass och att släppa behovet av kontroll.

- I Presence by Art lägger vi det som oroar åt sidan en stund. Vi stärks genom att vila i skapandet tillsammans.



POLISEN SOM LÅSTE IN SIG SJÄLV, MEN HITTADE NYCKELN!

Är det möjligt att läcka energi och förlora sin frihet?

- Frihet, säger Sofie Lundgren, är att sluta hålla sig själv fången.

Polisen och kriminalteknikern Sofie vet vad hon pratar om. Hon byggde nämligen sitt eget fångelse.

När energin var fullständigt bortblåst och allt handlade om att bara "överleva", då var hennes frihet också borta.

Ett "fångelse" ingen annan kunde se. Det mentala fångelse gav trygghet, men hon hade inte friheten att göra vad hon ville.

Det handlade aldrig om att flytta, byta partner eller jobb utan det var den inre Sofie som behövde utvecklas och hon

behövde se över var hon läckte energi.

Idag ser Sofies liv ganska likt ut på utsidan, men nyckeln har hittats. Sofies liv och frihetskänsla har förändrats från grunden, eftersom hon idag lever utan de murar och galler som hon själv skapade. I dag driver hon företaget Hälso-detectiven och hjälper kvinnor med stort ansvar att hitta sin frihetsnyckel.

Sofie bytte inte liv, men hon rev murarna och lever nu i en frihet hon själv definierar.

Mejl: sofie@halsodetectiven.nu · Instagram: [halsodetectiven](https://www.instagram.com/halsodetectiven)
Mer info: www.halsodetectiven.nu





Circle of light
A sacred space for your soul



Skanna QR-koden och boka redan idag!

Vad är det som vill spira i dig just nu?

En mjuk plats för andlig vägledning, coaching och Själsresan – en unik inre resa. Online – utforska mer circleoflight.se

ELIASONS OPTIK

EN DEL AV KLARSYNT

Köp ett par progressiva fullbehandlade glasögon och få ett par progressiva solglasögon på köpet

Gäller utvalda solglasögon

Välkomna Anette & Åsa



SOLGLAS PÅ KÖPET*

* Gäller vid köp av glasögon utvalda kategorier, L.o.m. 26-05-31. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

RODENSTOCK
different

Södergatan 18, Eslöv · 0413-555018 · info@eliasonsoptik.se

Vital Plus+

Cirkulationsstimulator

Uppgraderad storsäljare!

Medicinskt godkänd

30 000 sålda i Sverige och Norge

**SPARA
800:-**

Beställ idag!

Telefon: 0526 60340 - www.postshop.se

Medicinskt godkänd apparat som används av tusentals varje dag.

Milda elektriska impulser stimulerar blodcirkulationen i ben och fötter. Resultatet är att fötterna och benmuskeln utvidgas och drar ihop sig - på samma sätt som att gå en lång promenad.

Mycket enkel att använda, i valfri ställning. Behandlingen görs sittande i 10-30 minuter efter behov, medan du läser eller ser på TV. Helt smärtfri. Värmefunktion för kalla fötter. Passar alla åldrar.



- hej, jag kan inte berömma Vitalplus tillräckligt mycket. Efter att ha använt den i ett par veckor - 30 min, varje dag - är mina bensmärter borta!

- är en trogen användare av Vitalplus - smärtorna i benen är borta och ny blodtrycksmätning kunde konstatera att blodtrycket i benen var perfekt!

- jag köpte den för 8 månader sedan, och är väldigt nöjd - kalla fötter är historia - tack vare Vitalplus cirkulationsstimulator!



Vitalplus 1003

NYHET!
Nu även med värme

~~2.750:-~~
**KAMPANJ:
1.950:-**

ÖKA BLODCIRKULATIONEN I BEN OCH FÖTTER!

NYHET! Cirkulation och värme

- Värmefunktion för kalla fötter
- Ökar blodcirkulationen, och kan förhindra kalla, oroliga - och svullna ben
- Bidrar till att reducera styvhet i muskler och leder, samt förbygger åderbräck - en effektiv hälsoinvestering
- Om du har pacemaker eller är gravid ska läkare kontaktas före användning
- Fjärrkontroll och drivs med el. • 30 dagars full returrätt



GRATIS! • Värde kr. 249:-



4 st. pads ingår i priset om du svarar inom 14 dagar. Muskelstimulation och smärtbehandling av bl.a. rygg, axlar, nacke och armar. Helt utan biverkningar. Styrts med fjärrkontroll.

Klarna.

Ingen expeditonsavgift - endast porto tillkommer (kr. 185:-) Leverantör: HELGESEN STRÖMSTAD



KRÖN DITT HEM MED EN SKRÄDDARSYDD TRAPP

En vacker trappa är ofta kronan på verket i ett vackert hem och kan lyfta intrycket på en hel interiör. På Bjurholms snickeri tillverkar man måttbeställda trappor efter tycke och smak. Här är man experter på att ge tips och inspiration för att skapa en personlig trappa som är praktisk, säker och estetiskt tilltalande.

Bjurholms snickeri drivs av Tony Larsson som för två år sedan tog över företaget när den gamla ägaren pensionerades. Själv har han arbetat där i 20 år och vet allt om trappstillverkning och räckesdesign. Snickeriet arbetar med skräddarsydda lösningar i de flesta material och är verksamt framför allt i hela Västerbotten.

UTFORMAR TILLSAMMANS MED KUNDEN

Trapporna utarbetas efter kundens önskemål på material, tillgängligt utrymme och trappans säkerhet, till exempel vad det gäller räcken. Kunderna möts upp på plats och tillsammans diskuterar man fram vilken utformning och vilka material som kan passa. Kanske finns det en befintlig trappa som är skrymmande och man vill få ett luftigare intryck i rummet.

-Vi tillverkar mycket trappor i furu, men även i ek och ask som är mycket tåligare träslag och vitpigmenterad ek är väldigt populärt bland våra kunder. Laserade trappor i furu har dock börjat bli uppskattade igen. Vi brukar alltid hitta en bra lösning, berättar Tony.

RÄCKET VIKTIGT

Vid ett kundbesök tar man hänsyn till utrymmet där trappan eller räcket ska placeras och samråder med kunden om trapptyp, träslag och ytbehandling. Genom en kontrollmätning säkerställs exakta mått och trappan och eventuella räcken tillverkas sedan enligt kundens önskemål.

-Räcket är en viktig del av trappan, både ur säkerhetssynpunkt och för dess utseende. På Bjurholms Snickeri tillverkar vi räcken i trä, metall och glas, och våra räckestyper monteras i vang för att ge ett snyggt och säkert resultat, fortsätter Tony.



OLIKA TRAPPOR

En trappa ska inte bara vara snygg utan också funktionell, säker och hålla hög kvalitet. Vi tillverkar alla typer av trappor allt från raka trappor till mittbalkstrappor. Allt beroende på vad kunden vill ha.



ETT HANTVERK

På snickeriet görs allt för hand och trappan skruvas sedan ihop till sektioner som levereras till kunden där den monteras på plats.

-Vi är mycket noggranna med vad vi gör och ser på trappstillverkningen som ett hantverk som vi är mycket stolta över. Det mesta går att lösa, avslutar Tony.

bjurholmssnickeri.se



lhbc.se
luleå husbilscenter

KABE



LULEÅ HUSBILSCENTER

Säljer, köper och byter in husbilar, husvagnar, snöskotrar, MC och bilar till både privatpersoner och företag.

Ledande märken under ett tak.

Här kan du köpa branschens starkaste varumärken. husbilar av högsta kvalitet från svensktillverkade KABE och plåtsar från Affinity en innovativ van för ett bekvämt vanlife. Vi säljer, köper och byter in begagnade husbilar, husvagnar, snöskotrar, MC och bilar till både privatpersoner och företag. Välkommen till Luleå Husbilscenter!

Kontakta oss: Betongvägen 7C, 97345 Luleå · Tel. 070-363 33 13 · martin@lhbc.se · Mer info: www.lhbc.se

AFFINITY
TRAVEL DIFFERENT



Ge ditt kök nytt liv – enkelt och prisvärt!

- Vitvaror
- Kakel
- Golv
- Bänkskivor

KAMPANJ-PRISER!
på köksluckor

Kostnadsfria
hembesök
och offert

Byt luckor eller nytt KÖK?

Att förnya köket innebär ofta att man även behöver byta vitvaror, kakel, bänkskivor, golv och få måttanpassade speciallösningar.

Vi hjälper er hela vägen!

- Ritningsförslag – Montering – Kakelsättning – VVS
- Golvläggning – Målning/tapetsering – El – Lackering

(Etabl. 1984)

 **Köksluckan AB**

N. Obbolavägen 120, Umeå | 090-77 55 95 | Må-fr 8-17 | **Lördagar 11-14**

www.koksluckan.se

FIRA PÅSKEN MED OSS!

Stort utbud av lösgodis, godis, snacks och läsk!



Välkomna in
på ett besök!

Öppettider under påsk:

Skärtorsdag: 10-21 | Långfredag: 12-18

Påskafton: 12-18 | Påskdagen: Stängt

Annandag påsk: 12-21

GODISHUSET

Prästgårdsgatan 62A, 941 37 Piteå



LULEÅS RESTAURANGKUNGAR – SÅ BYGGDE CARNE GRILL SIN FRAMGÅNG

Det doftar nygrillat redan i entrén. Sorlet från glada gäster blandas med ljudet av glas som klingar och ett "välkommen!" från någon i personalen som ser dig innan du ens hunnit av med jackan. Inne på Carne Grill är det alltid liv, alltid hjärta – och alltid fullt.

Sedan starten 2012 har restaurangen vuxit till en självklar favorit i Luleås restaurangvärld. Här förenas exceptionell mat, brett dryckesutbud, oklanderlig service och en inbjudande atmosfär - vilket också lett till att de år efter år rankats som stadens bästa restaurang. Men bakom framgången finns mer än skickliga kockar och välsvarvade vinlister. Här finns två personer som från första stund byggt något de själva ville besöka.

-Vi ville skapa en plats där vi själva ville hänga. En skön miljö, fantastisk mat och dryck, hög service - men utan krångel, säger Petter och ler.

FRÅN LULEÅPRAKTIK TILL KUNGLIGT BRÖLLOP

Petter, en av grundarna, halkade in i branschen via en praktik på en lokal restaurang i Luleå - som snabbt blev hans första riktiga jobb. Där träffade han Perry, också ny i branschen, och något klickade. Petter blev snabbt fascinerad av vin och utbildade sig till sommelier - något ganska ovanligt i Luleå på den tiden.

- Jag minns att folk knappt visste vad en sommelier var. Men jag var nyfiken, det ledde till att jag 2010 examinerades, och fick frågan om att jobba på kronprinsessans bröllop. Jag var bara 23 då, berättar han.

Efter det arbetade han för två av de personer som senare blev kompanjoner i det som idag är Carne Grill. När frågan kom om att starta något eget, tvekade han inte.

-Vi var hungriga, bokstavligt och bildligt. Vi kände att det fanns utrymme för något som både var avslappnat och seriöst på samma gång. Men att det skulle slå så stort - det hade vi aldrig kunnat ana.

FRÅN ELITFOTBOLL TILL GRILLKÄRLEK

Perry, som ursprungligen flyttade till Norrbotten för att spela fotboll på elitnivå, kom in i restaurangvärlden nästan av en slump. Efter att ha blivit pappa och letat efter jobb, började han hjälpa till med lunchservering hos en vän. Ett gammalt intresse för mat väcktes till liv, men det var något annat som fastnade på riktigt.

- Jag älskade mötet med människor. Att få någon att känna sig sedd, nöjd, glad. Det var där jag hittade min plats.

När Petter startade Carne Grill var det självklart att Perry skulle med. De hade redan jobbat ihop i flera år - och skulle komma att göra det i många fler.

PERSONALEN - NYCKELN TILL LÅNGSIKTIG KVALITET

Att Carne Grill lyckats hålla hög nivå i över ett decennium är ingen slump. Bakom varje detalj finns en tydlig filosofi om långsiktighet.

-Vi har alltid satsat på att skapa en trygg arbetsplats där folk trivs. För om du har kul på jobbet, så märks det. Och då blir också gästens upplevelse bättre, säger Perry.

Flera i personalgruppen har jobbat länge. De sätter tonen, och nya medarbetare slussas in i en varm och professionell kultur. Det är inte ovanligt att tidigare anställda kommer tillbaka - för att jobba extra, eller bara säga hej.

-Vi har höga krav, men vi bygger upp och stöttar. Det är en miljö där man växer, säger Petter.



EN SERVICEIDÉ MED SJÄL

En gång blev de inbjudna att föreläsa om service och värdskap av en helt annan organisation.

-Det var lite roligt, vi tänkte "vad är det vi egentligen gör som folk tycker är så bra?" Vi plockade fram gamla dokument från när vi skulle öppna, och insåg att mycket av den känsla vi ville skapa då - den har vi faktiskt lyckats behålla, säger Perry.

Servicen på Carne Grill handlar om tydlighet, flyt och en varm professionalism - där varje gäst känner sig sedd.

-Vi vill ha hög nivå på allt - men det får aldrig kännas stelt. Du ska kunna komma hit på dejt, fira något, eller bara för att du är hungrig en tisdag. Det ska kännas härligt, avslappnat och riktigt gott.

EN PLATS DÄR DET ALLTID HÄNDER NÅGOT

Carne Grill har plats för 160 gäster, inklusive en generös uteservering. Entréplan rymmer 75 sittplatser, nedervåningen 35 och ute finns plats för 45. Nästan alltid är det fullt - men alltid känns det inbjudande.

-När du kommer in möts du av sorl, skratt, glada människor och personal som är genuint intresserade av att du ska få en riktigt bra kväll, säger Perry.

Och det får du. För det är något med helheten - maten, vinet, miljön, människorna - som gör att Carne Grill inte bara är en restaurang, utan en upplevelse. En plats som blivit en självklar del av Luleås hjärta.



KORT VÄG TILL LÅNGA ÅK



Upplev Sveriges fjärde största skidanläggning!

415m fallhöjd, över 1 000 boendeanternativ,
34 nedfarter varav en över 3 km, gondollift,
3 expressliftar och 7 restauranger.

Branäs

LÖSNINGEN PÅ DIN SMÄRTA



B-Cure laser lindrar smärta och inflammation i lederna. Laserterapi är effektivt vid olika belastningsskador tex tennisarmbåge.

Det finns en internationell trend att undvika smärtstillande läkemedel – och det av goda skäl. Läkemedel belastar kroppen, och även i Norden har läkemedelsberoende och substitutionsbehandlingar ökat kraftigt. Därför föredras i allt större utsträckning läkemedelsfria behandlingsmetoder, både inom hälso- och sjukvården och för hemmabruk.

B-Cure medicinsk laserterapi är en exceptionell metod för smärtlindring. Effekten bygger på stimulering av själva smärtans källa i sådan grad att skador och inflammationer kan läka och smärtan hållas borta långsiktigt. Redan tusentals svenskar har fått hjälp med en bred variation av smärttillstånd - från led- och muskelvärk till belastningsskador och nervsmärta.

På importören Hälsoteknologis webbplats kan man läsa hur bland annat Johan Ohlzon fick hjälp med slitna knän och en inflammerad axel, Sanny Söderström med kronisk smärta efter en olycka, hur Britt-Marie Torverud lindrar artrossmärta samt hur Maylis Bäckman lindrar kronisk nervvärk efter en misslyckad ryggoperation.



EFFEKTIV MEN SAMTIDIGT SKONSAM TERAPI

Laserterapiens verkan baseras på stimulering av cellernas mitokondrier, vilket sätter igång en PBM-process (fotobiomodulering) som syftar till att återställa vävnadens funktion. Genom processen lindras smärtan, svullnaden minskar och läkningen av skador eller inflammationer påskyndas. Terapin bygger inte på värme, kyla eller manipulation av vävnaden och kan därför inte orsaka vävnadsskador.

I en klinisk studie genomförd i Sverige konstaterades att kroniska sår i lasergruppen läkte i genomsnitt 123 dagar snabbare än i kontrollgruppen. Även effekten av laserterapi vid behandling av artrossmärta har visat övertygande resultat, bland annat i en omfattande metaanalys utförd av en norsk forskargrupp.

SÄKER OCH ENKEL ATT ANVÄNDA

B-Cure-laserns patenterade detaljer garanterar högsta säkerhetsklass (klass 1), vilket innebär att användningen inte kräver skyddsutrustning eller särskild utbildning. Laserterapi har inte heller några kontraindikationer och kan användas tryggt hemma, även om den som behandlas har proteser eller

pacemaker. I säkerhetsanvisningarna rekommenderas dock att undvika stimulering av ögon, foster och cancertumörer.

Apparaten är enkel att använda: slå på apparaten, ställ in behandlingstiden och påbörja behandlingen. För bästa resultat rekommenderas behandling i kurform. Till exempel bör en belastningsskada eller inflammation behandlas två gånger om dagen i cirka två veckor, ett sår en gång per dag tills det läkt och muskelspänningar några gånger tills det känns bra.

GEDIGEN KLINISK EVIDENS

B-Cure Laser är en MDD-godkänd medicinsk apparat och dess effekt har undersökts i omfattande kliniska studier, bland annat vid behandling av sår, vävnadsskador och smärta samt som stöd i rehabilitering. I Sverige används apparaten på smärtkliniker, inom sårvård, av fysioterapeuter samt av tandläkare och veterinärer. Produkten har även internationellt utsetts till bästa hemlaser 2018 och i Finland till årets hälsoprodukt 2022. Kliniska studier finns att läsa på webbplatsen.

PROVA FÖRE KÖPBESLUT

Om du efter att ha tagit del av kliniska studier och användarerfarenheter fortfarande är osäker på om B-Cure-laser är rätt val, kan du först prova apparaten genom att hyra den i en månad för 1900 kr. Om du därefter väljer att köpa en egen apparat dras 1000 kr av från köpesumman. Beställningar kan göras via webbutiken eller genom att ringa kundservice.

Hälsoteknologi

Hälsoteknologi är en importör av innovativa och effektbevisade hälsoprodukter som säljer och marknadsför produkter i Norden. På webbplatsen halsoteknologi.se hittar du äkta användarerfarenheter, kliniska studier och webbutik. Beställningar kan även göras per telefon på 08 5250 7055.

MOBILTELEFONI UTAN KRÅNGEL - DÄRFÖR VÄLJER ALLT FLER SENIORER DORO



I en tid då mobiltelefoner ständigt fylls med nya funktioner, appar och inställningar finns det ett företag som valt en annan väg. Svenska Doro har i många år fokuserat på något som många användare faktiskt efterfrågar: teknik som är lätt att förstå, enkel att använda och byggd för vardagen. För många seniorer har Doros telefoner blivit en naturlig väg in i den digitala världen – utan att det behöver kännas krångligt.

Doros telefoner är utvecklade med tydlighet som ledstjärna. Stora knappar, starkt ljud, tydliga skärmar och enkla menyer gör att tekniken inte hamnar i vägen för det viktigaste: att kunna hålla kontakten med familj och vänner.

Företaget erbjuder både klassiska knapptelefoner och smartphones, men med ett gemensamt mål - att göra mobilanvändningen så trygg och smidig som möjligt. För många äldre användare handlar det inte om att ha flest funktioner, utan om att kunna ringa, skicka meddelanden och använda några praktiska tjänster utan stress.

Men en mobiltelefon är bara halva upplevelsen. Den andra halvan är abonnemanget.

ETT ABONNEMANG BYGGT PÅ SUNT FÖRNUFT

För att göra mobilupplevelsen ännu enklare har Doro tagit fram abonnemanget Doro Connect. Tanken är enkel: mobiltelefoni ska fungera utan överraskningar.

Abonnemanget är utformat med tydlighet och transparens. Inga dolda avgifter, inga komplicerade villkor - bara en lösning där användaren vet vad som gäller. Samtidigt finns en flexibilitet som gör att abonnemanget kan anpassas efter behov. Det går att ändra, uppgradera eller säga upp abonnemanget när som helst.

En annan viktig del är kundsupporten. För den som använder en Dorotelefon finns en gemensam kontaktväg till supporten, oavsett om frågan gäller telefonen eller abonnemanget. Det innebär att man inte behöver ringa runt mellan olika företag för att få hjälp.

STABIL UPPKOPPLING I VARDAGEN

För att säkerställa bra täckning använder Doro Connect mobilnätet från Telenor. Det innebär en stabil uppkoppling i stora delar av Sverige och Europa.

Varje abonnemang innehåller obegränsade samtal och SMS inom Sverige samt inom EU/EES. Datamängden varierar beroende på vilket abonnemang man väljer.

Här har Doro försökt tänka utifrån verkliga användningsmönster. Många användare behöver inte stora mängder surf.

- För knapptelefoner räcker 0,5 GB data, främst för uppdateringar, GPS-positionering och vädertjänster.

- För smartphoneanvändare som mest är hemma eller oftast anslutna till wifi räcker 3 GB data i de flesta fall.

- Den som använder mer internet kan välja ett abonnemang med 10 GB data.

En viktig detalj är att man inte behöver köpa mer surf än nödvändigt. Om datan skulle ta slut går det att köpa extra för en enskild månad, till exempel under en resa när man använder wifi mindre än vanligt.





INTERNET SOM FÖRENKLAR VARDAGEN

Med mobildata kan telefonen användas även när man inte är ansluten till wifi. Det gör det möjligt att hantera många vardagssaker direkt i mobilen.

Det kan handla om allt från att använda BankID, till att skicka bilder till barnbarnen, kolla väderprognosen innan man går ut, köpa en tågbiljett eller ringa ett videosamtal. Små funktioner som tillsammans gör stor skillnad i vardagen.

Processen börjar med att välja det abonnemang som passar bäst. Därefter bekräftas beställningen med BankID och kontaktuppgifter fylls i. Man kan också välja om man vill behålla sitt nuvarande mobilnummer eller få ett nytt.

När beställningen är klar skickas SIM-kortet hem med posten. Den som valt ett nytt nummer kan börja använda abonnemanget direkt när SIM-kortet sätts i telefonen. För den som behåller sitt gamla nummer skickas information om överföringsdatum m.m. via SMS och e-post inför själva bytet.

ANVÄNDARVÄNLIG TEKNIK FÖR SENIORER

Doros filosofi handlar i grunden om något ganska enkelt: teknik ska hjälpa människor, inte förvirra dem. Genom att kombinera användarvänliga telefoner med ett tydligt och flexibelt abonnemang försöker företaget göra mobiltelefonin mer tillgänglig - särskilt för dem som inte vill ägna tid åt inställningar, villkor och tekniska detaljer.

Resultatet är en mobilupplevelse där fokus ligger på det som faktiskt betyder något: att kunna hålla kontakten, känna sig trygg och använda tekniken på sina egna villkor.



EN ENKEL START

Att komma igång med Doro Connect är gjort för att vara så smidigt som möjligt.

Läs mer på Doros hemsida doro.se

Rör Dig fritt lev fullt ut

Långvarig smärtlindring vid
knäartros — utan operation^{1,2}



ARTHROSAMID[®]

by
contura[®]
ORTHOPAEDICS



2.5% iPAAG



Lider du av knäartros?

Kontakta oss för mer information

0707-555491 • www.arthrosamid.com

REFERENSER: 1. Bliddal, H., et al. (2023) A Prospective Study of Polyacrylamide Hydrogel Injection for Knee Osteoarthritis: Results From 3 Years After Treatment. *Osteoarthritis and Cartilage*. Vol 31(5): 682-683.

2. Bliddal, H., et al. (2024) 3-year follow-up from a randomized controlled trial of intra-articular polyacrylamide hydrogel injection in subjects with knee osteoarthritis. Poster LB-31, OARSI 2024 World Congress on Osteoarthritis.



KÖTTKULTUR™



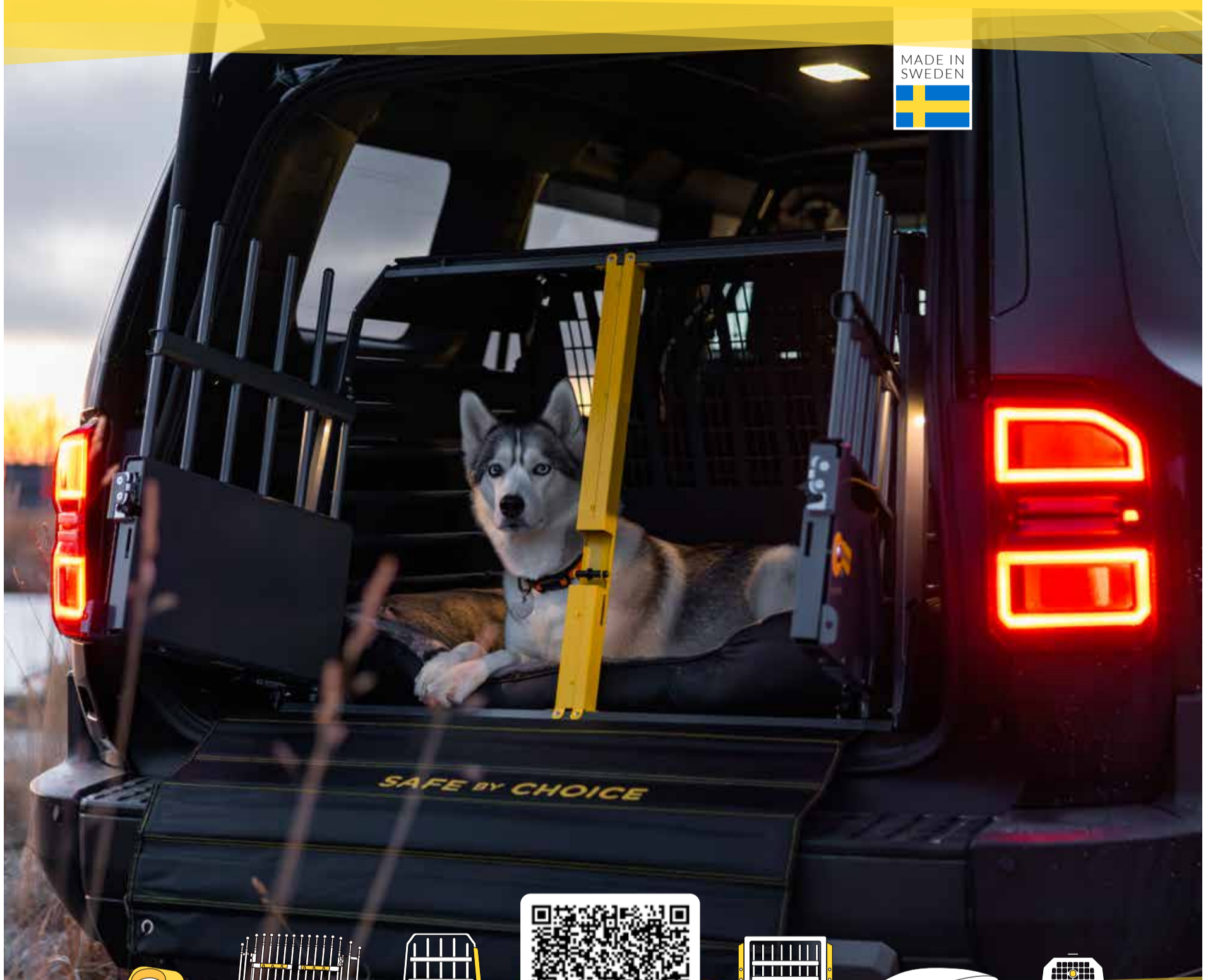
Nyhet i butik,
skivad Wagyu.

Ät bättre kött. Inte mer.

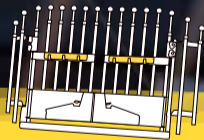
VarioCage

BY MIMSAFE

MADE IN
SWEDEN

Accessories



VarioSystem



VarioCage



MultiCage



Carrier



Care²

NÄR EN TRYGG RESA BETYDER ALLT

MIMsafes produkter är skapade med kärlek och omsorg för djuren. För oss är det självklart att alla i bilen reser säkert. Även den som har sin plats längst bak i bilen. Fundera en stund. Vi tror att du tänker likadant som vi.

mimSAFE
www.mimsafe.com

SPA & SMAKRESA TILL RIGA MED KUSTSTADEN JURMALA

14 - 19 augusti 2026



FÖLJ MED PÅ EN HÄRLIG RESA SOM KOMBINERAR KULTUR, SMAKUPPLEVELSER OCH TOTAL AVKOPPLING

Vi börjar i Lettlands charmiga huvudstad Riga, där vi njuter av en vacker båttur, stadsvandring bland jugendhus och historiska kvarter, samt vinprovning med lokala delikatesser.

Därefter väntar lantlig idyll med vingårdsbesök och lunch på en herrgård innan vi fortsätter till den eleganta kuststaden Jurmala. Här står spa, massage och sköna behandlingar i fokus – allt inramat av god mat, förstklassiga hotell och gemytliga middagar i trevligt sällskap.

En resa för alla sinnen!

I PRISET INGÅR:

- Club Eriks färdledare
- Flyg i ekonomiklass Stockholm – Riga t/r inkl. alla skatter och avgifter
- Samtliga transfers enligt program
- 2 nätter på Grand Poet Hotel inkl. frukost
- 3 nätter Jurmala SPA Hotel inkl. frukost
- Kanalbåt i Riga inkl. dryck och lättare tilltugg
- 3st 3-rättersmiddagar inkl. dryck
- Stadsvandring i Riga med svensktalande guide
- Provsmakning av internationella & lokala viner i Riga
- Besök på ABAVAS vingård inkl. lunch och dryck
- 3st spabehandlingar
- Lojalitetsbonus 2% på resans pris

PRIS PER PERSON, del i dubbelrum: 23 900:-



CLUB ERIKS®
FOR THE GOOD LIFE

Vi reserverar oss för slutförsäljning och eventuella förändringar i pris och program som ligger utanför vår kontroll. Resegaranti ställd till Kammarkollegiet.

Mer information och bokning på 08-20 55 00 eller cluberiks.se



Besök gärna vår butik på Saltmätargatan 8 så bjuder vi på fika. T-Rådmanngatan. Öppet vardagar från 9 till 17. Välkomna!



KOSTA EN GLASKLAR UPPLEVELSE



Kosta!

Besök Kosta Glasbruk, Sveriges äldsta glasbruk från 1742, och upplev glasblåsning på nära håll. I Kosta väntar också naturnära boende på Kosta Lodge, shopping i outletbutiker, glaskonst och spa på Kosta Boda Art Hotel, sommarkonserter i gröngräset samt naturupplevelser i Kosta Safaripark. En destination fylld av upplevelser året runt.

DESTINATION **KOSTA**
EN GLASKLAR UPPLEVELSE



Läs mer här.
Skanna QR-koden

ENKLA OCH EFFEKTIVA LÖSNINGAR FÖR DEN MODERNA MÄNNISKANS BOENDE



Ditt hus kan lätt få problem med alger, kalkavlagringar, mögel dålig lukt eller smuts. JAPE Produkter har sedan flera decennier arbetat med att hitta lösningar på problemen och resultatet har blivit en serie produkter som håller bostaden fräsch och fri från dessa problem.

Att få bukt med problemen kan ta sin tid, både vad det gäller arbetskraft och rätt produktanvändning. Det går dock att enkelt skapa en sund miljö både inne och utomhus själv med hjälp av kompletta lösningar för att göra sjuka hus friska. Idén har sina rötter i miljonprogrammen och de problem som följde av att hus byggdes i en rasande fart.

- 1960- och 70-talets felaktigt isolerade betongplattor och användandet av tryckimpregnerat trä visade sig få skadliga konsekvenser för såväl byggnaderna som människorna som bodde i dem.

KOMPLETT SORTIMENT

1984 startades JAPE Ventilagegolv men det skulle ta ytterligare några år innan företagets innovationer fick genomslagskraft, men sedan dess har JAPEs produkter utvecklats till ett fullständigt sortiment för hus och hem som är lätt att använda och som inte skadar omgivningen.

- Den populäraste produkten som vi saluför är Grön-Fri som effektivt tar bort påväxt på ytor utomhus som fasader, tak, marksten inklusive målade och obehandlade material som trä, puts, sten, tegel, betong, plåt, takpapp, plast, textilier och mer. Alger tas bort effektivt och påväxt dör omedelbart.

TAR BORT MÖGEL

Har man ett begynnande mögelangrepp på huset som visar sig som svarta prickar så är Prick-Fri det bästa alternativet. Produkten tränger snabbt in i träet och är idealisk för fasader, takutsprång, staket, trädgårdsmöbler och kan användas på målade, lackade och oljade träytor.

- Känner man att man vill måla om efter rengöring är målningstvätt det optimala valet för tvättning av fasader och andra ytor och för de ytor som inte ska målas är underhållstvätt det optimala valet för att rengöra fasader av trä, puts, tegel eller plåt.

DESINFICERAR INNE

Mögel-Fri Inne är mycket effektiv mot mögel, bakterier och virus. Produkten rengör och desinficerar alla hårda ytor och utrymmen inomhus. Dessutom tas mikrobiell lukt bort.

- Metaller etsas inte av Mögel-Fri Inne, utan lösningen kan

användas på alla hårda ytor. Den även mycket effektiv mot "olyckor" orsakade av barn eller husdjur.

ENKELT OCH EFFEKTIVT UNDERHÅLL

JAPEs produkter finns hos återförsäljare över hela landet och är framtagna för att göra underhållet både enkelt och effektivt. Produkterna är smidiga att arbeta med och hjälper dig att snabbt få rena ytor utan krångliga arbetsmoment. Det innebär att du sparar både tid, arbete och du ser tydliga resultat och får en effekt som varar länge

Med JAPEs produkter tar du hand om huset på ett enkelt sätt och skapar hållbara ytor som bidrar till friska hus - både idag och i framtiden.

www.jape.se

JAPE[®]
FÖR FRISKA HUS

VI ÄR SKK AB

Experter inom infrastruktur





Naturskyddsföreningen

Låt dina värdepapper göra en viktig insats för naturen – skattefritt!

Vill du veta hur du kan öka värdet på dina värdepapper med **43 procent**?
Som ideell organisation är Naturskyddsföreningen skattebefriade och dina
värdepapper och avkastning ökar i värde när du överlåter dem till oss.*

Läs mer och ladda ner gåvobrev på

naturskyddsforeningen.se/vardepapper



** 10 000 kr i värdeökning eller aktieutdelning ger dig 7 000 kr efter skatt, men blir 10 000 kr till naturen om du väljer att ge din aktieutdelning eller överlåta värdepapper till Naturskyddsföreningen.*

För personlig hjälp är du välkommen att kontakta:
marie-louise.berzen@naturskyddsforeningen.se
Tel. 070 754 09 95 – Plusgiro: 90 19 09-2

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

JAPE®

FÖR FRISKA HUS

När livet går i 180!

Alla dagar ser inte likadana ut. Ibland räcker tiden inte till – och då ska husvården inte vara ännu ett måste. JAPE gör det enkelt att ta hand om trall och ytor runt huset. Med effektiva och lättanvända produkter får du ett välskött hem utan att lägga tid du inte har.

När våren kommer och ytorna utomhus vaknar till liv, gör JAPE jobbet – så att du kan fokusera på resten. **Snyggt, tryggt och utan stress!**

JAPE – för friska hus.



Hitta din närmsta butik på jape.se

LÄTTMONTERAT OCH AVTAGBART SOLSKYDD



Prisexempel
Komplett
paket - 5 rutor

1665:-

Inkl frakt

BÄTTRE ÄN SOLFILM!

SOLARPLEXIUS® är marknadens snabbaste och mest lättmonterade solskydd för bilar. Materialet är okrossbart och skivorna kan böjas. Monteringen gör du själv på 15 minuter och solskyddet kan enkelt plockas bort vid behov.

- Inget vatten
- Inget klister
- Inga bubblor
- Inga repor


Perfekt resultat varje gång!
Vi har över 500 000 nöjda kunder i hela Europa.



Minskar solens strålning med 90%, sänker temperaturen.
Ger ingen insyn och minskar risken för bilinbrott.

■ Svensk uppfinning
■ Tillverkas i Linköping

 Fri frakt

 Enkel montering
på 15 minuter

Kundtjänst
013 - 870 41

 **SOLARPLEXIUS®**
Beställ på www.solarplexius.se

Besök oss på
  

PRISBELÖNT TRIO TILL VINTERNS ALLA MIDDAGAR!

Från sydöstra Australiens terra rossa och prisade
med flera internationella utmärkelser.



VIN&BAR
★★★★★



Expressen 2025



THE GREAT BONZA RESERVE

Art. nr 6816 | 89 kr
750 ml | Alk. 14 %



CARAVAN DURIF

Art. nr 6573 | 89 kr
750 ml | Alk. 14 %



Q MALBEC

Art. nr 2664 | 89 kr
750 ml | Alk. 14 %

**Alkohol är
beroendeframkallande**