

#RunForPrideSweden

run for pride®

Fastighetsbyrån

Från Pride till Mallis:
Gunnar sadlade om
till utlandsmäklare

SID 13

Nordic Surrogacy

Så fick Jonas och Oskar
barndrömmen uppfylld:
*"Det var kärlek vid
första ögonkastet"*

SID 3

Läs allt om
hur du deltar

SID 16

Lumoral

Dålig munhygien
kan leda till
allvarlig sjukdom

SID 20

Ladda upp med Årets Ambassadör
Hälsocoach **Johannes Cullberg** SID 17

READY,
SET, **RUN FOR
PRIDE!**





EN HELT NY VÄRLD

FRÅN ETT ANNAT PERSPEKTIV

Kära läsare.

Jag är verkligen ingen Disney-fantast. Men det finns en låttext som har satt sig i huvudet:

Jag kan visa en värld. Vacker, bländande, härlig.

Säg om du ska va' ärlig, har du drömt om den ibland?

När jag snörar på mina löparskor är det inte alltid med glädje, men jag känner mig oftast glad efteråt. Run for Pride-loppet handlar dock om mycket mer. Det gjorde det redan för 7 år sedan och idag vet jag att det som en gång var ett passionsprojekt, har kommit att bli en gemensam plattform för hundratals människor som aktivt stödjer HBTQI-rörelsen. Det må låta klyschigt, men det är faktiskt precis så.

Löpning har en unik förmåga att förena människor, oavsett bakgrund, förutsättningar och mål. På Run for Pride lämnas alla fördomar utanför i en enda folkfest för att hylla frihet och gemenskap! Den här tidningen, den är bara en uppladdning men också en chans att lyfta viktiga organisationer, företag, starka röster och unika historier för att sprida kunskap och bygga ett ännu starkare nätverk i allas vårt HBTQI-Sverige.

Förra året deltog hela 800 löpare och i år siktar vi på 1000. Kom ihåg, varje steg är en seger, så låt oss sluta upp tillsammans för att skapa en värld av kärlek, stolthet och inkludering!

En helt ny värld, från ett annat perspektiv.

Ingen bestämmer här, var och när blir glömt högt ovan molnen...

Vi ses på Djurgården den 8 maj!



Janne Siponen

JANNE SIPONEN

Grundare av Run for Pride

RUN FOR PRIDE MAGAZINE 2025

VD & projektledare: Janne Siponen, janne.siponen@strongmediagroup.se

Redaktör: Sofia Yoo

Art Director: Mathias Forslund, Design54

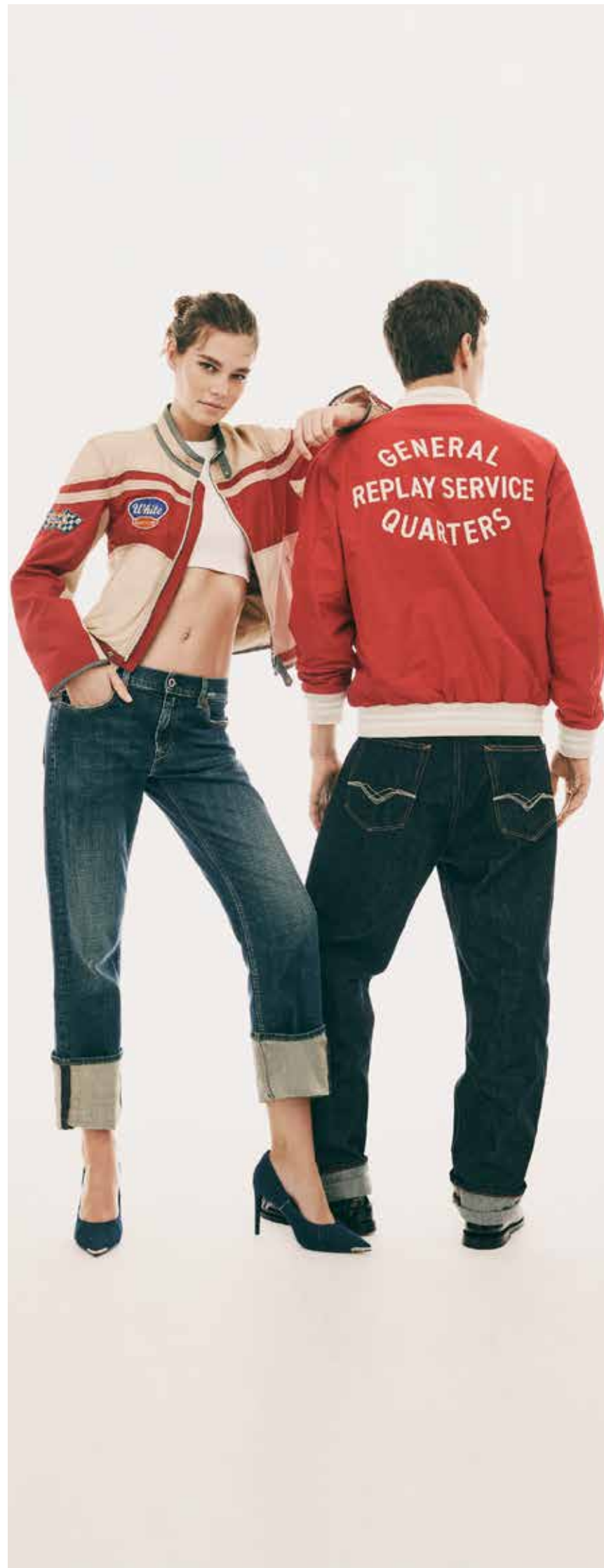
Run For Pride 2025 medföljer som en tematidning i Dagens Nyheter.

Strong Media Group AB. Org.nummer: 559077-8535

Tryck: Bold printing, Stockholm



Run For Pride



REPLAY



Paret Sternulf-Gleditsch med sin lilla Isabella.



DRÖMDE OM BARN

Idag är paret nyblivna pappor

Foto: Amalia Afonso

Att få barn via surrogatmödraskap blir allt vanligare i Sverige. Efter fyra år är Jonas Sternulf-Gleditsch, 37, och hans make Oskar, 39, idag föräldrar till en liten flicka som heter Isabella. – Resan har tidvis varit utmanande, men den har varit så värd det, säger Jonas, som idag är rådgivare på Nordic Surrogacy.

JONAS OCH OSKAR började prata om barn tidigt, men var inte helt överens.

”Hundar är trevligt” tyckte Oskar. ”Fem barn är också kul” kontrade Jonas. Paret enades till slut om att försöka få två barn, det blev en bra kompromiss.

Jonas, som då jobbade på tidningen QX, var väl medveten om vilka möjligheter som fanns.

– Adoption tar lång tid, är kostsamt och utkomsten är osäker. Familjehem ja, men även där var utkomsten osäker, så vi landade till slut i surrogatmödraskap, berättar Jonas.

PARET HADE INGEN brådska att starta processen. Först ville de gifta sig. Men sedan kom pandemin och alla planer ändrades. En sommardag 2020 livesände Jonas och Oskar sitt bröllop för släkt och vänner. Och framåt hösten påbörjades surrogatprocessen. Resan mot föräldraskap blev lång till följd av pandemin, men även då de behövde upprepa steg i processen, såsom att skapa embryon. Biologin går helt enkelt inte att styra över.

NORDIC SURROGACY startade 2016 och är idag Nordens ledande surrogatagentur. De har hjälpt hundratals familjer.

Heterosexuella och homosexuella par och ensamstående som är ofrivilligt barnlösa och av olika anledningar inte kan bära egna barn, kan tack vare samarbetet med ett flertal internationella kliniker idag välja mellan olika program, beroende på individuella förutsättningar.

I JONAS OCH OSKARS surrogatprocess skapades embryon på en klinik i Colombia med hjälp av en äggdonator. – I slutändan var det för oss viktigare att hitta någon



En sommardag 2020 livesände Jonas och Oskar sitt bröllop.



Jonas och Oskar med sin nyfödda dotter på sjukhuset i Colombia.

som representerade en mix av oss i personlighet och egenskaper, än längd och ögonfärg, säger Jonas.

Därefter matchades paret med kvinnan som bar Isabella och som de har utvecklat en fin relation till. I april 2024 kom äntligen glädjebeskedet – de var gravida med en liten dotter.

– Vi följde hela graviditeten digitalt, med stöd från kliniken och Nordic Surrogacys koordinator här hemma, säger Jonas.

*Jonas, 37:
Det var kärlek
vid första
ögonkastet*

NÄR ISABELLA FÖDDES hade paret stöd av en koordinator på plats i Colombia.

– Jag minns så väl hur vi satt där i väntrummet. Sedan kom hon, vår Isabella. Jag har alltid trott att nyfödda skulle vara skrikiga och skrynkliga, men hon var så fin. Det var otroligt, det var kärlek vid första ögonkastet. Att gå igenom en surrogatprocess är det mest fantastiska jag har gjort, säger Jonas.

MÅNGA AV DE som arbetar på Nordic Surrogacy har, liksom Jonas, själva genomgått ett surrogatarrangemang. Att genomgå en surrogatprocess väcker både juridiska, etiska och känslomässiga frågor. Där har Nordic Surrogacy lång erfarenhet av att stötta.

– Jag vet hur stark barnlängtan kan vara. Det är därför jag brinner för att hjälpa andra på deras resa mot föräldraskap, avslutar Jonas.

Läs mer om [Nordicsurrogacy.se](https://nordicsurrogacy.se)

BYE BYE BULLAR!

THE NEXT GENERATION JOBBFIKA

100 000 timmar. Låt de handla om mer än bara prestation. Du tillbringar en tredjedel av ditt liv på jobbet. Den tiden ska också handla om att må bra, vara kreativ och på topp.

BoosterBoxen levererar smarta snacks med nyttiga fibrer, protein och naturliga ingredienser så att du och dina kollegor får energi, uthållighet och en god känsla i magen - hela dagen.



SKANNA, LÄS MER OCH BOOSTA DITT TEAM

Prova första boxen helt kostnadsfritt!



www.boosterboxen.com



GRAND FITNESS

ETT LYXGYM MED GULDKANT

NI HAR VÄL INTE missat Nordic Wellness senaste koncept Grand Fitness Sverige? Det är en gymkedja med fokus på smidighet och bekvämlighet, och anläggningen på Klarabergsgatan i Stockholm är en av Nordic Wellness största satsningar någonsin. Med hela 1600 kvadrat fördelat på fyra våningar erbjuds

toppmodern utrustning, överheta träningsformen Hyrox (tänk "fitness race"), kallbad och premiumtjänster som 20-årsgräns, tvättservice, personliga skåp, InBody-vägning och frukost.

Läs mer på [Grandfitness.se](https://www.grandfitness.se)

KLIMAKTERIEKRAFT

UNIKT EVENT OM KLIMAKTERIET

ALLTFÖR MÅNGA KVINNOR i övergångsåldern mår dåligt – utan att få hjälp. Men problemet är inte att det inte går att göra någonting, utan att samhället och vården saknar kunskap.

Med eventet Klimakteriekraft vill Leslie Jensen, barnmorska, ta ett helhetsgrepp.

– Du håller inte på att bli galen och du är inte ensam!

Nätverka och delta i diskussioner och föreläsningar på Klimakteriekraft söndagen den 11 maj mellan kl 12.30–17.30.

Plats: Hilton Hotel, Slussen, Stockholm.



Läs mer på [Lesliejensen.se](https://www.lesliejensen.se)



Nu lanserar Phil's smakrika, mexikanska tacos.

UPPTÄCK TACOS PÅ PHIL'S

PHIL'S (kanske mer känt som Phil's Burger) lanserar nu tacos! Njut av smakarika mexikanska smaker, fräscha sallader eller smashburgare tillagade med noggrant utvalda råvaror. Den mysiga miljön är perfekt för lunch, middag eller AW:s, men Phil's erbjuder även hemkörning och takeaway för dig på språng.

BESÖK NÅGON av Phil's sex restauranger i Stockholm eller Phil's egen foodtruck, som du bland annat hittar på Run for Prides eventområde.

Läs mer på [Phils.se](https://www.phils.se)

BOMANS

HOTELL I TROSA

BOKA NU!

BOMANS.SE

BOMANS EVERYDAY

DET LILLA PAKETET MED MYCKET KÄNSLA
ÖVERNATTNING I UNIKT RUM, TRERÄTTERS MIDDAG OCH FRUKOST

OPTIMERA DIN TRÄNING

– MED FYSIOLOGISKA TESTER

I över 20 år har Aktivitus hjälpt människor över hela Sverige att maximera sina träningsresultat och förbättra sin hälsa via konditionstester och coaching. – Alla tester anpassas efter individen, så det spelar ingen roll om du är nybörjare, tränar på medelintensiv nivå eller är elitidrottare, säger Johan Hasselmark, Utvecklings- och produktchef på Aktivitus.



Alla tester som Aktivitus använder är väl beprövade och vetenskapligt grundade.

SOM EN AV de största aktörerna inom konditionsidrott i världen och i Sverige, genomför Aktivitus runt 10 000 fysiologiska tester per år vid deras kliniker och på klubbar och företag. Klienterna är såväl företag som privatpersoner.

– Vid våra kliniker, som finns på sex platser i landet, får du bland annat tillgång till laktatprofilerings- och VO2max-tester som hjälper dig att identifiera dina specifika intensitetszoner, din uthållighet och ditt maximala syreupptag tillika faktiska kondition. Oavsett om du är ny inom träning eller redan aktiv, ger det dig den trygghet och kunskap du behöver för att bli mer medveten om hur just du fungerar och hur du ska träna som mest effektivt, säger Johan Hasselmark.

TESTERNA SOM Aktivitus använder är väl beprövade och vetenskapligt grundade sedan 60-talet inom

idrottsvärlden och nu tillgängliga för vem som helst som vill lära sig mer och optimera sin träning. De anpassas efter individen, så du behöver aldrig genomföra några tester som överstiger din egen förmåga. Med hjälp av testresultaten, individens förutsättningar och mål, är Aktivitus specialister på att utforma optimerade individuella träningsprogram samt coaching.

EFTER GENOMFÖRT TEST får du en detaljerad genomgång av dina resultat. Därefter designar Aktivitus ett individuellt träningsprogram och erbjuder coaching för att leda dig vidare.

– Vårt fokus ligger inte bara på din träning; vi ser framförallt till att du får en helhetssyn så att träningen fungerar i din vardag och så att du når dina mål.

Din maximala syreupptagningsförmåga, även

benämnd som konditionstal, är den viktigaste hälso-märket för att förebyggande förutse risken för livsstilsrelaterade sjukdomar och ökad livslängd med livskvalitet.

– Visst minskar syreupptagningsförmågan med åldern, men fortsätter du träna motverkar du den åldersrelaterade nedgången av konditionen. En god kondition korrelerar starkt med upplevd livskvalitet genom livet.

– Om hälsa och livskvalitet är fokus så har vi ett omfattande program för förebyggande hälsoarbete för både företag och individer. Genom hälsotester identifierar vi hälsofaktorer som kan påverkas till det bättre, och därefter hjälper, utbildar och coachar vi mot en förbättring som både är upplevd och mätbar.

Läs mer på [Aktivitus.se](https://aktivitus.se)



KARIBIEN MED ALL INCLUSIVE



Paketresa 12 dagar | 27 nov – 8 december 2025

Karibiens exotiska ABC-öar

Föl med **Celebrity Cruises** till de ljuvliga **ABC-öarna** – **Aruba, Bonaire** och **Curaçao**. Njut av Arubas underbara stränder, upplev den färgsprakande undervattensvärlden med fantastisk snorkling i Bonaire, och utforska den charmiga koloniala arkitekturen på Curaçao.

Under sköna dagar till havs står poolområdet, shower och flera restauranger redo att förvandla varje ögonblick till en njutning. Denna härliga resa inleds med två dagar i **Fort Lauderdale**. "All Inclusive" med dryck och wifi ingår ombord.

Paketpris från 29 995:- / person med kod RFP25

Ordinarie pris från 32 995:- / person

Inkl. flyg från Arlanda t&r, 2 nätter på hotell i Fort Lauderdale, 9 dagars kryssning med Celebrity Silhouette, helpension med all inclusive classic dryckespaket under kryssningen, WiFi, underhållning & dricks. Möjlighet till andra avreseorter på förfrågan.

En kryssningsresa för alla smaker!

Det finns en kryssningsresa för alla – oavsett drömmar, önskemål eller budget. Med ett brett utbud av rederier och destinationer erbjuder **Kryssningar.se** lösningen till din nästa semester. Här finner du allt från familjevänliga äventyr, historiefyllda flodkryssningar, till exklusiv lyx och spännande expeditioner. **Celebrity Cruises** erbjuder sofistikerade kryssningsfartyg med spektakulär underhållning samt ett brett utbud av både aktiviteter och restauranger.

Önskar du segla längs Europas mest ikoniska floder erbjuder rederiet **VIVA Cruises** moderna och lyxiga fartyg som alla har Vivas "All Inclusive"-koncept inkluderat. Smakfulla måltider, fri dryck, wifi och dricks som sätter guldkant på din kryssning. **Celebrity Cruises** och **VIVA Cruises** är marknadsledande rederier som båda skapar välkomnande kryssningar för alla.

Kryssningar.se hjälper dig gärna att skraddarsy din semester.



FLODKRYSSNING MED ALL INCLUSIVE



Flodkryssningar från 3 - 16 dagar | Avresor året runt

Upplev Europa från dess vackraste sida!

VIVA Cruises erbjuder lyxiga flodkryssningar i Europa med ett generöst **all-inclusive-koncept** till förmånliga priser. Upptäck ikoniska floder som **Rhen, Donau** och **Seine** medan du njuter av premiumdrycker, gourmetmåltider och förstklassig service – allt är inkluderat! **Med många avgångar året runt kan du enkelt hitta en resa som passar dig.**

Prisexempel


- **Donau med tre huvudstäder**
16 - 22 december, 2025 | 7 dagars kryssning med fransk balkong från **11 361:-/person**
- **På Rhen från Basel till Amsterdam**
20 - 27 augusti, 2025 | 8 dagars kryssning med fransk balkong från **19 422:-/person**

Ingår alltid hos Viva Cruises

- Kryssning i utsides dubbelhytt
- Frukostbuffé och tre rätters luncher och middagar
- Flexibla mattider
- Fri dryck i restaurang och bar
- Kaffe och te faciliteter 24h
- Kvällsvickning
- Exklusiv "High tea" med bakverk
- Vatten, öl och läsk i hyttens minibar
- 1 flaska mousserande vin på hytten
- Skönhetsprodukter i hytten
- Dricks till personalen ombord
- WiFi



LÄS MER PÅ **KRYSSNINGAR.SE**
0700-34 00 00 | **INFO@KRYSSNINGAR.SE**
Drömmresor och personlig service på ett och samma ställe!

 **Kryssningar.se**



VAR STOLT ÖVER DEN DU ÄR – DET ÄR VI

Att få vara den man är fullt ut är kärnan i personlig frihet. Men för att våga vara sann mot sig själv krävs ett samhälle som ser styrkan i våra olikheter.

VARJE MÄNNISKA ÄR UNIK. En egen personlighet med olika erfarenheter, kunskaper och talanger. I miljöer där mångfald och inkludering värderas högt kan vi se hur olika individer med sina unika förmågor och perspektiv kompletterar varandra och tillsammans skapar mer innovativa miljöer.

ÄNDA SEDAN STARTEN har Toyota-koncernen strävat efter att bidra till samhället på olika meningsfulla vis och letar hela tiden efter enklare och bättre sätt att göra saker på. Vi tror att teknik och teknologiska innovationer kan bidra till ett mer inkluderande samhälle där till exempel rörelsefrihet för alla, oavsett förutsättningar, är en viktig nyckel.

EN BETYDANDE beståndsdel för att lyckas skapa hållbar innovation är att vi ständigt söker förbättring genom att utmana våra invanda föreställningar och möta varje utmaning med kreativitet och mod. För att lyckas krävs alla de unika skillnader och bidrag som varje person tillför.

Genom att omfamna våra olikheter och se hur vi kompletterar varandra kan vi skapa en miljö som är bättre rustad för att stimulera innovation, kreativitet och ömsesidig förståelse.

I EN GLOBAL VÄRLD med stora utmaningar som



måste få en lösning och där förutsättningarna hela tiden förändras har vi inte råd att begränsa oss.

ATT VÄRNA ALLA individers rätt att få vara sig själv är en självklarhet för oss och en del av Toyotas vision att bygga en organisation som återspeglar ett inkluderande samhälle.

TILLSAMMANS ÄR VI inte bara starka. Tillsammans har vi potentialen att övervinna utmaningar och skapa positiv förändring.

Läs mer om hur Toyota arbetar med mångfald och inkludering på toyota-europe.com

Måla naglarna i kärlekens färger med Depend's lekfulla lack. Skokollektion av sportjournalist Patrick Ekwall.



EN NY ERA AV SKÖNHET FÖR ALLA

Kärlek, respekt, inkludering och allas rätt att älska vem och vad man vill. De senaste åren har HBTQI-rörelsen bara växt sig större och starkare. – Det kan låta prentiöst, men samma sak sker i skönhetsbranschen, säger Beatrice Gull, Pressansvarig på Depend.



DEN SENASTE TIDEN har det blivit allt vanligare med nagellack för män. Såväl utländska som svenska kändisar har hakat på trenden.

– Män är överlag mer intresserade av skönhetsvård. Och vi bidrar gärna till att etablera en långvarig förändring både i hur samhället ser på nagelvård och grooming för män, och på hur män ser på sig själva. För oss handlar det inte om trender, utan om att våga vara sig själv, säger Beatrice Gull.

DEPEND ÄR ETT svenskt företag med över 25 års erfarenhet i skönhetsbranschen, som skapar produkter som passar alla med såväl varierande priser som hemmavård.

– Nu lanserar vi nya lekfulla nyanser i sommarserien av Gel iQ som ger ännu större möjligheter för individer att vara kreativa och uttrycka sig själva, utan att behöva betala lika mycket som på salong. Och inom kort kommer vi att lansera vår första herrkollektion som kommer innehålla nagelvård samt skägg- och brynstyling, som ger männen möjlighet att sätta färg på vardagen.

FIRA KÄRLEKEN MED fart – och stil. På årets Run for Pride-lopp kommer Depend att finnas på plats och smycka alla som vill i de fina Pride-färgerna.

Läs mer på [Depend.se](https://depend.se)

FÖRENAS I TRÄNING I NATTKLUBBSMILJÖ

Barry's and Bubbles, Drag-bingo, Pride-tema – och träning i mörker. Ta med polarna på ett annorlunda träningspass på gymkedjan Barry's. – Vi är så mycket mer än bara ett gym. Vårt koncept är helt unikt, säger Johan D. Seil, Studio Manager på Barry's i Stockholm.

BOUTIQUE-FITNESS-GYMMET Barry's startade i Los Angeles redan 1998. Till Sverige kom det först 2017, men har seglat upp som en av Nordens trendigaste träningskedjor. Barry's består av 85 studios världen över och Barry's Nordics av 7 studios utspridda över 3 länder: Sverige, Danmark och Norge.

– Konceptet bygger på löpintervaller och styrke-träning, vilket ger en förbränning på upp till 1000 kalorier per pass. Allt i dov nattklubbsmiljö med röda spotlights i vårt "Red Room" och ibland gäst-DJ:s, säger Johan D. Seil.

MED SINA RÖTTER i "WeHo" – West Hollywood i L.A. – där HBTQI-rörelsen är stark, är det en fråga som Barry's alltid har supportat.

– Barry's är och har alltid varit en välkomnande plats för alla. Varje år under Pride-månaden i juni förenar vi vår community i utmaningen "United We Barry's". Utöver en starkare kropp får deltagarna även chansen att bli belönade med exklusiva priser genom våra samarbeten med välkända varumärken som delar våra värderingar.

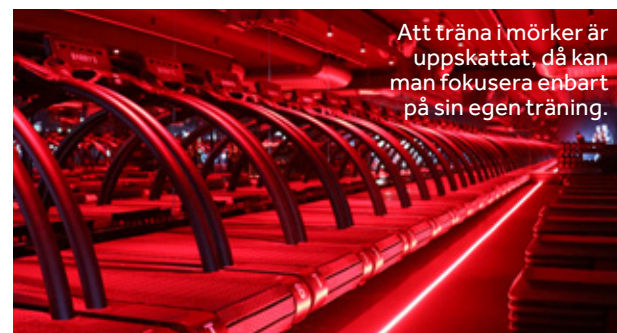
ATT TRÄNA I MÖRKER är någonting många uppskattar. Du kan vara anonym och enbart fokusera på "att få jobbet gjort". Tempo och tyngd väljer du själv.

– Det enda du behöver är träningskläder, vatten-

flaska och löparskor. Handdukar och duschkräm får du här. Vi har även skåp med kodlås. Direkt efter passet kan du få din återhämtning i vår Fuel Bar med goda och skraddarsydda shakes. Med 26 års erfarenhet inom "Boutique Fitness" har vi hunnit förfinat konceptet från träningsupplevelse och tränare, till Fuel Bar-recept.

JUST NU: Få en "First Class" på Barry's i Stockholm. Gäller maj månad 2025.

Gå till [Barrystockholm.se](https://barrystockholm.se) för att delta och använd koden: *runforpride*.



Att träna i mörker är uppskattat, då kan man fokusera enbart på sin egen träning.

Spendera natten bland trädkronorna mitt i naturen

Somna högt bland trädkronorna och vakna till fågelsången i den friska morgonluften. Belägen mitt i den vackra skogen i byn Fryele utanför Värnamo ligger Tallkotten. – Vi erbjuder ett helt unikt semesterboende för dig som uppskattar natur, avskildhet och upplevelser utöver det vanliga, säger Tobias Englund, ägare av Tallkotten.

TALLKOTTEN ÄR EN trädkoja byggd av familjen Englund själva, i en kombination av gamla och nya byggmetoder och virke direkt från den egna skogen. De stora fönstren ger en panoramavy över trädstammarna och de gröna tallkronorna, vilket bidrar till känslan av att verkligen vara ett med naturen. Samtidigt har trädkojan en spartansk charm utan rinnande vatten och el, med dricksvatten på dunk, gasolkök, enklare köksutrustning, en kylbox och en rad basala matvaror. Kaffe, te, olivolja, salt och peppar ingår och vill man köpa snacks finns det på plats. – Det här är någonting våra gäster verkligen uppskattar då det sänker pulsen och ger en äkta "back to basics"-upplevelse, säger Tobias Englund.

TALLKOTTENS TRÄDKOJA har två sköna 140 cm breda sängar och en våningssäng. Sängkläder och handdukar ingår och i nära anslutning finns ett utedass med torrtoalett samt en enkel campingdusch.

Gästerna kommer till vår gård, sen följer vi med dom ut och visar hur allt fungerar. Trädkojan ligger fem minuter bort med bil. Där kan du parkera och njuta av den sista sträckan till fots.

– För dig som är mer aktiv är boendet även en bra utgångspunkt för dagsutflykter så oavsett om du söker avkoppling eller äventyr, är vår koja en perfekt bas för en oförglömlig vistelse i våra småländska skogar.



Avskilt och högt bland trädkronorna i den småländska skogen finns ett unikt boende.

Du hittar Tallkotten på [Airbnb.se](https://www.airbnb.se)

Pride är inte pynt. Det är politik.

Så länge inte alla kan leva sina liv i frihet – oavsett vem de är och hur deras familj ser ut – har vi en kamp kvar att ta.

Centerpartiet står upp för frihet, trygghet och kärlek – på riktigt. Vi driver politik för hbtqia-personers rättigheter varje dag, inte bara genom att vifta med en regnbågsflagga när det passar. (Men vi gör det också.)

- Förbjud omvändelseförsök av hbtqia-personer, oavsett var och hur det sker
- Förbättra transvården och korta köerna
- Öka resurserna för att motverka hatbrott
- Utbilda poliser, väktare och säkerhetspersonal i hbtqia-kompetens
- Utvidga antalet vårdnadshavare ett barn kan ha till fler än två



Vill du vara med och förändra på riktigt?
Bli medlem i Centerpartiet.

Vi finns i startområdet under Run for Pride. Kom förbi och säg hej!



123-421 85 33

Bli medlem idag.

 **Centerpartiet**
STOCKHOLM



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM



Sveriges modernaste behandling av åderbråck.

Att behandla åderbråck är oftast ett enkelt ingrepp – därför erbjuder många kliniker behandlingar. Men för att undvika att åderbråcken kommer tillbaka krävs erfarenhet och specialistkunskap.

På Narva Åderbråckscenter arbetar enbart specialister och överläkare inom kärlkirurgi. Med den senaste tekniken säkerställer vi behandlingar av högsta kvalitet.

fr. **384:-** /mån

97%

Rekommenderar
oss på 1177.se

1177

- ✓ Exklusivt avtal med Region Stockholm
- ✓ Över 47 000 utförda operationer
- ✓ Endast specialister och överläkare
- ✓ 1 års trygghetsgaranti
- ✓ Vi tar emot remisser
- ✓ Sveriges modernaste behandlingsmetoder

ONLINEBOKNING
narvakirurg.se

CENTRALBOKNING
08 – 666 20 30

Så här springer du Run for Pride

- Steg 1:** Klappa hunden
- Steg 2:** Se till att hunden är frisk och inte haltar
- Steg 3:** Drick mycket vatten innan loppet
- Steg 4:** Kontrollera att asfalten inte är för varm
- Steg 5:** Steg 1 igen
- Steg 6:** Uppvärmning för både dig och Bulten!
- Steg 7:** Börja kuta
- Steg 8:** Vinka till publiken
- Steg 9:** Se ut som att du inte är dödstrött
- Steg 10:** Kolla så att hunden inte andas för tungt
- Steg 11:** Tänk inte på att du bara är elva steg in
- Steg 12:** Ifrågasätt varför du gör det här
- Steg 13:** Använd hunden som motor
- Steg 14:** Varför skaffade du inte en husky och en släde?
- Steg 15:** Ta dig i mål mirakulöst
- Steg 16:** Skyll på att hunden var långsam
- Steg 17:** Mer vatten (både i dig och hunden)
- Steg 18:** Säg nej när hunden vill springa ett varv till
- Steg 19:** Steg 1x10
- Steg 20:** Säg "Det var inte ens jobbigt" om någon frågar



FRÅN STOCKHOLM PRIDE – TILL MALLIS



Gunnar Nihlén och maken Patrik.

Foto: Thomas Engström

Ordningsvakt, livvakt, säkerhetschef, finansiell rådgivare och hotellägare. Han har haft många strängar på sin lyra – och har det än. – Idag lever jag mitt bästa liv tillsammans med min man på Mallis, säger Gunnar Nihlén, 62, som numera är mäklare på Fastighetsbyrån i Spanien.

GUNNAR NIHLÉN HAR alltid velat bli fastighetsmäklare. Men han har också velat mycket annat och till skillnad från många andra har han gjort det också.

Han började sin karriär som ordningsvakt. Därefter blev han livvakt, som en av tio polisiära vakter i Sverige med rätt att bära vapen. När Stockholm Pride grundades 1998 blev han efter det säkerhetsvolontär och året därpå biträdande säkerhetschef. Därefter jobbade han många år på olika storbanker och de tog honom till Schweiz, där han blev rådgivare inom private banking.

– Idag jobbar jag som fastighetsmäklare på Fastighetsbyrån i Spanien och trivs fantastiskt bra. Det är lite likt private banking; som mäklare har du en kund med en dröm du ska uppfylla, säger Gunnar Nihlén.

EFTER SCHWEIZ flyttade Gunnar och hans man Patrik till Mallorca och köpte hotell. Båda har rest otroligt mycket i sina dagar och har alltid älskat att bo på hotell. De har också haft lägenhet i både Thailand och Ski Chalet i St Anton i Österrike som de hyrt ut. I Schweiz jobbade Patrik som finansdirektör och båda han och Gunnar var trötta på bankvärlden och drömde om att öppna ett Bed & Breakfast och semipensionera sig. Så varför just Mallorca?

– I Thailand är det mycket korrupktion, i Italien samma sak. Och Patrik gillade inte fransmän, ha ha. Mallis är känt bland svenskar och har en lång, skön säsong.

VALET FÖLL PÅ Paguera, en liten ort på Mallorcas västkust, där många talar tyska. Eftersom Gunnar och

Patrik kom direkt ifrån Zürich, som ligger i den tyska delen av Schweiz, passade det bra. De tog över mitt i säsongen, fick lära sig allt och har successivt renoverat de 19 rummen. Men sedan började Gunnar sakna kundkontakten – och blev mäklare.

– Det är något särskilt med att följa kunden genom hela kundresan och in i mål. Ibland har kunden en mer eller mindre tydlig bild av vad det är han eller hon letar efter, och ibland inte. Men det gör ingenting. Efter att ha arbetat som mäklare i 6 år och bott här på Mallis i nästan 9 år vet jag det, ha ha.

SOM SAGT, Gunnar har verkligen haft många strängar på sin lyra. Men en sak som han alltid har återkommit till är Stockholm Pride. Han är fortfarande biträdande säkerhetschef och deltar i paraden sida vid sida med styrelsen varje år. Och det kommer han att fortsätta med.

FASTIGHETSBYRÅN HAR funnits i Spanien i hela 17 år och är idag den största svenska mäklarkedjan i regionen, med hela 23 kontor. Som svensk spekulant kan det därför vara både enklare och säkrare att vända sig till dem, i jakt på ett utlandsboende.

– Alla våra bostäder kan i princip köpas redan samma dag. Innan vi lägger upp objekten har vi redan genomfört en due diligence och givetvis skrivit uppdragsavtal med ägaren, säger Martin Posch, Affärsområdeschef på Fastighetsbyrån.

Läs mer på Fastighetsbyran.com



Gunnar och Patrik uppfyllde sin dröm och köpte hotell på Mallorca. Idag är Gunnar mäklare på Fastighetsbyrån, medan Patrik ansvarar över hotellet.



5 km, 10 km eller hela jävla livet

Mörka vindar blåser och grundläggande värderingar ifrågasätts runt om i världen. Vi arbetar för att din framtid och din pension ska bli så bra som möjligt. Därför placerar vi tjänstepensionen för dig som jobbar i kommun eller region i sådant som sätter mänskliga rättigheter, klimat och samhälle i fokus.

Vi springer Run for Pride för allas lika rätt.



Sola, bada och träna i

PORTUGAL

Foto: Hans-Olov Castergren och Björn Lans

Morgonyoga, löpning, fyspass eller styrka. Kombinera din semester med sol, avkoppling, god mat – och rörelseglädje.
– Våra träningsresor till Portugal passar alla. Oavsett om du åker själv, med din partner, familj eller ditt kompisgäng, säger Joel Yderberg, resebyråchef på Springtime.

ATT KOMBINERA semester och träning blir allt vanligare. Och det är verkligen någonting speciellt med att vara ute och röra på sig om dagarna, för att sedan slappna av i solstolen på eftermiddagen eller njuta av en god middag på kvällen.

– Man tränar precis vad man vill och när man vill. Det här handlar inte om att prestera utan om att njuta och ha roligt, säger Joel Yderberg.

EXEMPEL PÅ EN TRÄNINGSDAG

1. Morgonyoga eller morgonjogg
2. Frukostbuffé
3. Valfri gruppträning som cirkelträning, styrketräning eller dans
4. Lunch
5. Mer träning såsom löpning eller fri hopp och lek
6. En AW i strandbaren
7. Middagsbuffé på hotellet eller på lokal restaurang

NÄR SPRINGTIME introducerade sina första träningsresor för 25 år sedan var de i princip ensamma om att göra det. Den erfarenheten är svår att slå.

– I år firar vi 20-årsjubileum för våra resor till Portugal. Vi har ett enormt nätverk av instruktörer, föreläsare, kändisprofiler och artister, så du kan verkligen förvänta dig ett smörgåsbord av olika aktiviteter.

SPRINGTIME ANORDNAR även löparresor och resor till större lopp som till exempel New York City Marathon.

Läs mer på [Springtime.se](https://springtime.se)

Så minskar du risken för HIV med säker metod

Det kan vara svårt att utöva skyddat sex. Då är PrEP ett bra alternativ som förebygger att du smittas av HIV.

– Medicinen kan tas varje dag eller vid behov "on demand", säger läkaren Maxemilian Maxe, på PrEP-mottagningen.

PREP STÅR FÖR Pre-Exponeringsprofylax och är en medicin som förhindrar spridningen av infektion. På PrEP-mottagningen ligger fokus på att minska risken för att smittas av en HIV-infektion hos personer som har riskfyllda sexuella kontakter.

– Vi rekommenderar att medicinen tas varje dag, men du kan också ta den inför sexuell kontakt och därefter ytterligare någon dag, säger Maxemilian Maxe.

PÅ PREP-MOTTAGNINGEN är såväl män som kvinnor välkomna. Man börjar med att uppskatta vilka risker patienten i fråga tar.

Alla regioner ska erbjuda behandling, men då köerna kan vara långa hänvisas en del patienter till PrEP-mottagningen privat.

– Fördelen är den diskretion och flexibilitet vi erbjuder. Vi använder ett journalsystem som inte är sammankopplat med andra vårdgivare och du avgör själv om du vill dela det med andra läkare. Dock är det bra att informera oss om du samtidigt tar andra läkemedel.

Läs mer på PrePmottagningen.se



PrEP-behandlingen ingår i högkostnads-skyddet som år 2025 är 2 600 kr/år.

Priset för PrEP-medicinen varierar, men ligger normalt på 150-200 kr/månad.

På PrEP-mottagningen betalas en engångskostnad på 1995 kr för ett behandlingspaket, vilket sänks till 1450 kronor år två.

Foto: iStock



DAGS ATT BEKÄNNA FÄRG: RUN FOR PRIDE



Run For Pride
på Instagram

Nu på torsdag den 8 maj anordnas för sjunde året i rad **Run for Pride**, Sveriges färgstarkaste lopp. Vill du inte delta kan du också bara komma och heja på. Run for Pride är inte bara en löparfest, utan en manifestation för HBTQI-rättigheter, mångfald och inkludering.

I EN TID DÄR rättigheter hotas globalt är Run for Pride ett sätt att visa sitt stöd. Evenemanget samlar hundratals deltagare på Djurgården i Stockholm, i en folkfest av gemenskap, färg och glädje. Förra året deltog över 800 löpare och samlade in 80 000 kronor till RFSL. I år är målet att samla över 1000 deltagare och 100 000 kronor.

Är du en "Happy Runner", "Running Diva" eller vill du ta med din hund i "Pets Run"? Du/ni väljer själv distans på 5 eller 10 kilometer, och om du/ni vill springa, gå eller dansa fram. Ta med din partner, dina kompisar eller dina kollegor (du kan använda ditt friskvårdsbidrag för att betala biljetten, prata med din arbetsgivare). Run for Pride handlar inte om att prestera, utan om att ha roligt. Och framförallt; att stödja utsatta HBTQI-personer över hela världen. 100 kronor per biljett går oavkortat till RFSL.

Tider och upplägg

Tid: Den 8 maj 2025, med start från kl 16.

Plats: Djurgården i Stockholm.

Pris: 545 kr (varav 100 kr går direkt till RFSL:s HBTQI-projekt).

OBS! Biljetter kan köpas på plats ända fram tills loppet startar.

Kl 16: Eventområdet öppnar.

Kl 16.30: Startskottet för Pets Run går (5 km).

Kl 17.30: Happy Runner (5 km) och Running Diva (10 km) startar.

DE FÖRSTA 500 ANMÄLDA FÅ EN BJÖRN BORG-TRÖJA

När du hämtar ut din nummerlapp får de 500 första anmälda en exklusiv tröja från Björn Borg. Information om var du hämtar nummerlappen skickas via mejl.

ÅRETS AMBASSADÖR – JOHANNES CULLBERG

2025 års ambassadör är Johannes Cullberg, hälsocoach, författare och folkbildare. Med lång erfarenhet av hälsa och ledarskap är han en stark förespråkare för inkludering och välmående, och kommer själv att springa.



Läs mer på webben:

Spring för en friare framtid

Rätten att vara sig själv är fortfarande långt ifrån självklar. Tillsammans måste vi förändra det, anser Felix König, Chef för kommunikation, engagemang och policy på RFSL.

– Därför är vi extra glada över samarbetet med Run for Pride.

RFSL HAR FUNNITS och arbetat för HBTQI-rättigheter i Sverige sedan 1950. Organisationen drev tidigt frågan om könsneutrala äktenskap, rätten att bilda familj och skydd mot diskriminering. Man har också jobbat hårt för att förbättra transpersoners situation samt för att stötta aktivister och organisationer internationellt.

– Idag stödjer vi ett femtiotal initiativ i Östeuropa, Asien och Afrika och vårt internationella arbete växer för att stärka HBTQI-personers rättigheter globalt. Som en av få HBTQI-organisationer med konsultativ status i FN arbetar vi både med opinionsbildning och konkret stöd till aktivister på plats, säger Felix König.

NÄR RÄTTIGHETER HOTAS i länder som USA och Ungern, och finansiering till HBTQI-organisationer minskar med 40 procent på grund av världsläget, är det viktigare än någonsin att agera.

– Alla som springer Run for Pride bidrar till att stötta modiga aktivister runt om i världen. Så trots bakslag ser vi också styrka, motståndskraft och positiv förändring. Vi vet att det går att göra skillnad – och vi vet att vi är fler som vill se en värld där alla har rätten att vara sig själva.

VILL DU VARA MED och bidra? Spring Run for Pride, bli månadsgivare eller bli medlem i RFSL. Tillsammans bygger vi en friare framtid.

Läs mer på rfs.se



*"Alla som springer
Run for Pride
bidrar till att stötta
modiga aktivister
runt om i världen."*

Felix König, RFSL.

Namn: Johannes Cullberg

Yrke: Certifierad kost- och hälsocoach, PT, författare och föreläsare

Instagram: @johannescullberg

Hemsida: johannescullberg.com och reyou.nu



SÅ LADDAR DU UPP INFÖR ÅRETS LOPP UTAN STRESS

Med rätt uppladdning blir Run for Pride roligare – oavsett om du springer eller promenerar. Här är tips för energi, uppladdning och en meningsfull upplevelse. – Det handlar inte om att prestera bäst, utan om att må bra i kroppen och stå upp för något viktigt, säger Johannes Cullberg, som är Årets ambassadör 2025.

ATT DELTA I Run for Pride är inte bara ett mål att se fram emot. Det är också en symbolhandling för alla människors lika värde.

– Jag springer för att visa mitt stöd för inkludering, mångfald och frihet. Det känns både viktigt och meningsfullt, säger Johannes Cullberg, som dagligen coachar människor till bättre hälsa via sitt företag RE:YOU.

BÄSTA UPPLÄGGET – FÖR DIG SOM VILL KOMMA IGÅNG NU

Det finns fortfarande gott om tid för att förbereda kroppen, även om du inte springer regelbundet idag. Nedan har Johannes satt ihop ett exklusivt upplägg för dig som planerar att delta i Run for Pride och som vill komma igång redan nu.

– Mitt upplägg passar alla och minskar risken för skador. Det bygger upp din uthållighet gradvis, utan att slita på kroppen. Det är också mentalt lättare att ta sig ut när du vet att du får gå emellan, menar Johannes.

VIKTIGT ÄR OCKSÅ att tänka på vad du äter för bästa möjliga förutsättningar, bra mat ger stabil energi. Inför ett 5- eller 10-kilometerslopp behövs ingen kolhydratladdning, men du tjänar på att äta smart. En proteinrik frukost med exempelvis ägg och avokado håller ditt blodsocker stabilt och ger dig jämn energi.

– Ät en lätt måltid 2–3 timmar innan start. Är det varmt ute bör du även komplettera med vätska och så kallade elektrolyter – inte bara vatten.

Elektrolyter är en slags "nyckelmineraler" såsom natrium, kalium, kalcium och magnesium som bidrar till att reglera många viktiga processer i kroppen. Exempel är vätskebalans, muskelsammandragningar samt nervsignaler.

ÄVEN UTRUSTNINGEN är viktig. Satsa på ingångna och bekväma skor. När det gäller kläder är det bra att välja sådana som håller dig sval. I maj behövs sällan lager på lager.

– Viktigast är att du skippar alla prestationskrav. Run for Pride handlar om att känna gemenskap och rörelseglädje. Gå, jogga eller kombinera – allting räknas.

EFTER LOppet – GLÖM INTE ÅTERHÄMTNINGEN

Det är också viktigt att ge kroppen rätt återhämtning efter loppet. Och det är lätt. Ge helt enkelt kroppen vad den behöver efteråt – lätt rörelse, vätska, mat och gärna en stunds vila.

– Det fina är att kroppen älskar rörelse när den får det på rätt sätt. Och känslan efter ett lopp bär du med dig länge.

För Johannes är Run for Pride en hyllning till både kroppen och det fria livet. Genom att ställa upp visar du att du står för något större.

– Det är inte bara ett lopp. Det är en påminnelse om att hälsa, gemenskap och allas rätt att vara sig själva hör ihop, säger Johannes Cullberg.



Johannes bästa gå-spring-tips



Vecka 1 Gå 1 minut, jogga 1 minut – upprepa i 20 min

Vecka 2 Gå 1 minut, jogga 2 minuter – upprepa i 20 min

Vecka 3 Gå 1 minut, jogga 3 minuter – upprepa i 25 min

Vecka 4 Gå 1 minut, jogga 4 minuter – upprepa i 30 min

”INGEN SKA BEHÖVA STÅ I KÖ FÖR ATT FÅ KÄNNA SIG BEKVÄM I SIN KROPP”

Överläkare Alexander Kamali, om trans- och könsbekräftande kirurgi

I Sverige finns stora utmaningar vad gäller trans- och könsbekräftande ingrepp.

Inom den offentliga vården kan det ta flera år att få hjälp.

– Vi anser att alla ska få känna sig bekväma i sina kroppar, utan att behöva vänta i flera år, säger Alexander Kamali, överläkare på Akademiskt Centrum Plastikkirurgi och doktorand inom trans- och könsbekräftande kirurgi vid Karolinska institutet.

ETT TRANS- OCH könsbekräftande ingrepp är en medicinsk behandling som syftar till att hjälpa dig att få en kropp som överensstämmer med din könsidentitet. Antalet personer som ansöker om sådana behandlingar i Sverige ökar snabbt, visar statistik från Socialstyrelsen. Till viss del erbjuds de inom sjukvården och är ibland subventionerade, men processen är ofta komplex och innefattar både psykologiska utvärderingar, hormonbehandlingar och kirurgiska ingrepp. Samtidigt är skillnaderna i tillgång stora mellan olika regioner.

AKADEMISKT CENTRUM PLASTIKKIRURGI är en av de största privata klinikerna i Stockholm och Alexander Kamali och hans team har mångårig erfarenhet av just könsbekräftande kirurgi. Här kombineras plastikkirurgisk kompetens med trygghet, kvalitet – och tillgänglighet.

– Många upplever en otrolig frustration över de offentliga vårdköerna. Men söker du privat hos oss får du både snabbare hjälp och ett personligt bemötande.

Akademiskt Centrum Plastikkirurgi är en klinik specialiserad på allt från klassisk plastikkirurgi till avancerade

könsbekräftande ingrepp, och det som utmärker kliniken är att de jobbar väldigt personcentrerat.

– Våra ingrepp skräddarsys efter dina önskemål och förutsättningar. Och vi tar oss tid, lyssnar, och har ett team runt dig – från första kontakten till långt efter operationen, säger Alexander Kamali.

EXEMPEL PÅ TRANS- och könsbekräftande ingrepp är bröstkirurgi, ansiktskirurgi och andra former av kroppskulptering. Som första klinik i Sverige erbjuder Akademiskt Centrum Plastikkirurgi till exempel "Facial Feminization", ett koncept där man med fettransplantation, injektionsbehandlingar och ansiktsimplantat framhäver mer kvinnliga drag hos någon som har tillskrivits manligt kön vid födseln. Samma koncept finns även som "Facial Masculinization".

DET VANLIGASTE könsbekräftande ingreppet är bröstingrepp, där man antingen avlägsnar bröstvävnad för att skapa en plattare bröstorg eller genomför en bröstförstoring med implantat.

– Vi ser också ett ökat intresse för kroppsformande ingrepp, som skapar mer feminina eller maskulina silhuetter. Men vi har inga "standardpaket", utan utgår från varje individ. För vissa handlar det om stora förändringar, för andra om mindre justeringar, men målet är detsamma: att du ska känna dig bekväm i din kropp. Det har vi alla rätt till.

FÖR ATT FÅ göra ett trans- och könsbekräftande ingrepp måste du ha fyllt 18 år. I övrigt är det olika krav för olika behandlingar. Vill du exempelvis göra en mastektomi och avlägsna bröstet, kan det krävas ett underlag som bekräftar könsdysfori.

Att genomgå en operation medför alltid vissa risker, men Alexander Kamali och hans team på Akademiskt Centrum Plastikkirurgi finns tillgängliga 24/7.

– Vi finns här både innan, under och efter operationen. Det är så vi vill jobba, med hjärta och med respekt. Det vi ofta får höra från våra klienter är också att vi ser dem – på riktigt. Och det är något vi är väldigt stolta över.

Läs mer på [Akademisktcentrum.com/trans](https://www.akademisktcentrum.com/trans)



Akademiskt Centrum Plastikkirurgi är en av de största privata klinikerna i Stockholm, med mångårig erfarenhet av könsbekräftande kirurgi.



Alexander Kamali och hans team hyser stor respekt för dig som patient och är med dig både innan, under och efter operationen.





DÅLIG MUNHÄLSA KAN LEDA TILL ALLVARLIG SJUKDOM

Tommi Pätilä, hjärtkirurg och medgrundare till Lumoral – med en vision att förbättra munhälsan genom medicinteknisk innovation.

Forskning visar att en dålig munhälsa kan kopplas till en rad sjukdomar. Därför bör din munhygien tas på största möjliga allvar. – Dålig munhälsa är ett av de vanligaste folkhälsoproblemen i världen, säger Helén Huttunen, produktchef.

DET ÄR LÄTT att tro att regelbunden tandborstning borde räcka för att upprätthålla en god munhälsa. Men faktum är att en el tandborste bara reducerar 65 procent tandplack. Plack är ett mjukt lager bakterier, som när det stelnar mineraliseras till tandsten. Och inte bara ger det dålig andedräkt, utan bildar även karies (hål i tänderna), tandköttsinflammationer – och i värsta fall ännu allvarligare problem än så.

– Hälsa är ett intressant ämne idag. Vi fokuserar på kost och motion, och vet att högt blodtryck inte är bra för oss. Dessvärre vet inte många att munbakterierna i blodbanan också kan påverka blodtrycket, säger Helén Huttunen.

EN TANDKÖTTSSINFLAMMATION skulle kunna liknas vid ett öppet sår i munnen, vilket betyder att bakterier lätt kan flöda direkt ut i blodbanorna. Och det i sin tur, kan leda till låggradiga inflammationer. Och de i sin tur kan kopplas direkt till sjukdomar som Alzheimers, diabetes och Parkinsons sjukdom.

– Det som också är viktigt att veta, är att munhälsan försämras med åldern, så även om du är frisk nu, är det viktigt att sköta munhygien inför framtiden, säger Helén Huttunen.

I FINLAND HAR ett team forskare, läkare och ingenjörer nu utvecklat Lumoral – en innovativ medicinteknisk produkt med ljusaktiverad behandling som eliminerar hela 99,99 procent skadliga bakterier i munnen.

Den grundar sig på fotodynamisk terapi, en behandling som används både inom medicin och i tandvården. Lumoral kan användas i hemmet och består av två våglängder ljus och indocyanidgrönt. Det är ett färgämne som fäster på plack, som ljuset reagerar på.



Lumoral är en medicinteknisk produkt för hemmabruk. Munsköljiet innehåller ett färgämne som fäster på plack och aktiveras av ljus, vilket reducerar skadliga bakterier med 99,998%.

– Även om Lumoral bygger på tvärvetenskaplig forskning och utveckling, är den alltså avsedd för hemmabruk. Du sköljer först munnen med Lumoralinse gröna munskölj i en minut, låter Lumoral-ljusskenan verka i munnen under 10 minuter och avslutar med att borsta tänderna som vanligt.

TANDVÅRD KAN i regel bli kostsamt, men med Lumoral minskar du risken att behöva spendera tusenlappar för dina tandvårdsproblem. Du kan sköta din munhälsa hemma. Regelbundna besök till tandhygienist rekommenderas fortfarande, men förhoppningsvis kan de minimeras i antal med en frisk mun.

– Det fina är att du kan upprepa metoden hemma så

ofta du behöver, beroende på vilka svårighetsgrader av problem du har. Det är helt unikt för en antibakteriell metod som denna.

Läs mer på Lumoral.se

Mer om Lumoral

Bakom Lumoral står Health Tech-bolaget Koite Health och produkten har en CE-märkning (Conformité Européenne) som innebär att den:

- Uppfyller alla EU-krav för medicintekniska produkter.
- Har genomgått alla nödvändiga säkerhets- och kvalitetsinspektioner.
- Har godkänts för fri rörlighet på EU:s inre marknad.

Lumoral.

REKOMMENDERAD AV TANDLÄKARE

”LUMORAL TAR MUNHÄLSAN TILL EN HELT NY NIVÅ.”

– AKKE KUMLIEN

LEG. TANDLÄKARE, SÖDERTANDLÄKARNA, STOCKHOLM



INNOVATION
FROM
FINLAND



Visste du att den bästa tandborsten endast får bort 65 % av plack? Lumoral är en finsk banbrytande uppfinning som eliminerar 99,99 % av skadliga plackbakterier samtidigt som den främjar munfloran.

Lumoral rekommenderas av ledande tandläkare i de nordiska länderna för att förbättra egenvården av munnen. Lumoral främjar också munhälsan vid oralkirurgiska ingrepp, till exempel implantatkirurgi.

Finns på lumoral.se

APOTEK  ICA

ÅTERFÖRSÄLJARE

Pakarinen, S., Saarela, R. K. T., Välimaa, H., Heikkinen, A. M., Kankuri, E., Noponen, M., Alapulli, H., Tervahartiala, T., Räisänen, I. T., Sorsa, T., & Pättilä, T. (2022). Home-Applied Dual-Light Photodynamic Therapy in the Treatment of Stable Chronic Periodontitis (HOPE-CP)-Three-Month Interim Results. *Dentistry journal*, 10(11), 206. <https://doi.org/10.3390/dj10110206>

Ett oförglömligt äventyr



Macchu Picchu är ett av världens mest mytomspunna besöksmål.

PULSERANDE PERU

Mystiska Machu Picchu, tåg till Titicacasjön, en uråldrig kultur, ett utsökt kök och ett svindlande nattliv. Dags att besöka Peru? – Resan blir ett minne för livet, säger Tina Frisk, delägare av Ecolyx.

PULSERANDE PERU på Sydamerikas nordvästra kust, är ett av världens mest mångfacetterade länder. Här får du uppleva en unik kombination av historia, kultur, gastronomi samt ett nattliv som sprakar av liv och energi.

ATT FÄRDAS MED tåg i sakta mak genom det forna inka-riket mot mytomspunna Machu Picchu blir ett äventyr för livet. På vägen får du både uppleva traditionell landsbygd och underskön natur präglad av Anderna; Machu Picchu ligger på en bergskam och är omgiven av branta klippor.

– Under färden får du möta den vänliga lokalbefolkningen som berikar förståelsen för inka- och andinska traditionen. Resan är utformad för att låta dig njuta av varje ögonblick i både lyx och lugn, säger Ulrika Löfdahl, delägare på Ecolyx.

FORTSÄTT FÄRDEN NER mot Cusco med sina charmiga kullerstengator, vidare till Titicacasjön med sina flytande öar som är hemvist för Urofolket – och vänd sedan tillbaka till huvudstaden Lima. Här är kontrasten till natur och landsbygd stor, med ett sjudande storstadsliv och en utpräglad gastronomisk tradition som speglar Perus kulturella mångfald.

– Här finns allt från välsmakande ceviches till traditionella desserter. Lima är laddat med smaker och har någonting för varje finsmakare.

ALLA ECOLYX RESMÅL skapar unika minnen och spektakulära upplevelser – och ger samtidigt tillbaka till lokalbefolkningen och dess omgivning.

– Varje plats har sina egna utmaningar och behov, och

hur vi återgäldar det till lokalbefolkning och natur anpassas efter varje resmål. Det kan till exempel vara genom samhällsutvecklande ekonomiska och sociala program, eller någon form av naturbevarande projekt.

I INKADALEN KAN DU slappna av på "Sol y Luna", ett vackert hotell beläget 2 800 meter över havet. Här får du tid att i lugn och ro anpassa dig till den höga höjden i din egen "Deluxe Casita" – stuga i sten och terrakotta. Utanför fönstret har du en fantastisk vy över den heliga dalen och på kvällarna kan du njuta av ett elegant vardagsrum, en sprakande eldstad och ett bekvämt och rymligt sovrum.

HOTELLET HAR DE senaste decennierna verkat för att lindra extrem fattigdom på Perus landsbygd genom att ge kärlek, omsorg och utbildning genom den egna stiftelsen "Sol y Luna Foundation".

När du väl lämnar anläggningen kan du med andra ord göra det med vetskapen att din vistelse har bidragit i arbetet för att stödja och utveckla lokalsamhället.

– Ecolyx expedition Machu Picchu, Inkadalen, Andernas skogar och Titicacasjön i Peru blir en resa där du både får ett oförglömligt äventyr och samtidigt kan bidra till lokalsamhället, säger Tina Frisk.

Ecolyx anordnar resor till en stor del av världen, alla med fokus på ansvarsfull turism.



På hotellet "Sol y Luna" bor du i en egen stuga, med fantastisk utsikt över Inkadalen.



Alla Ecolyx resor är anpassade för att bidra till lokalsamhällen och natur.

Foto: iStock

Läs mer på [Ecolyx.com](https://www.ecolyx.com)

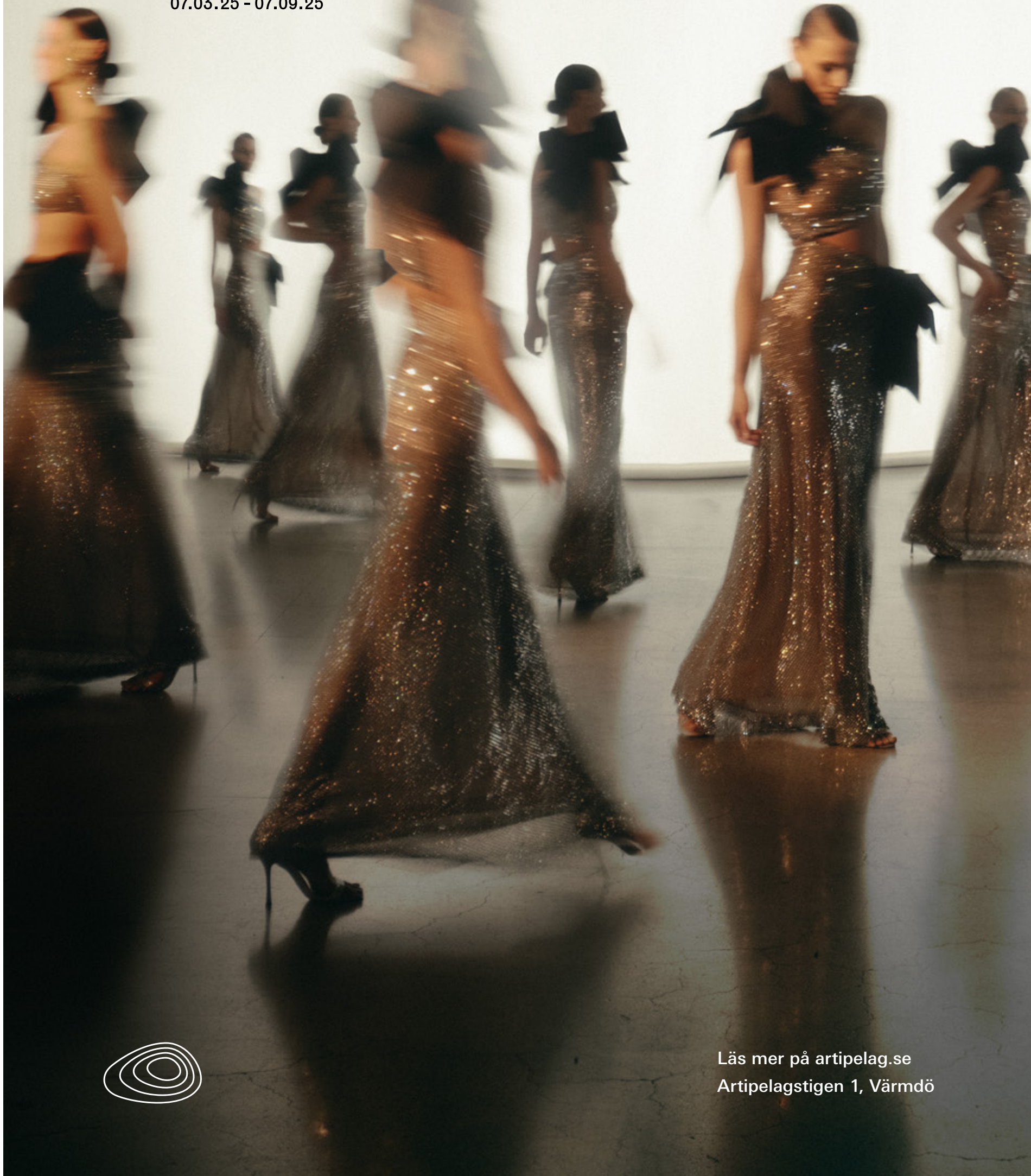
ARTIPELAG

LARS WALLIN

ATELIER

35 YEARS OF
FASHION STORIES

07.03.25 - 07.09.25



Läs mer på artipelag.se
Artipelagstigen 1, Värmdö

House of Q: Nytt Queer-hus

I Värtahamnen planeras en ny mötesplats för queerpersoner; House of Q. Anläggningen kommer att sträcka sig över tre våningar med en yta på 3 400 kvadratmeter och erbjuda ett brett utbud av aktiviteter, barer och restauranger.

PETER SANDKVIST, som tidigare drev queerbaren King Kong på Mariatorget, är nu initiativtagare till vad som anses vara det mest omfattande queer-projektet i Stockholm sedan 1988 – House of Q. Det syftar till att bli en plats där queerhistoria och kultur kan levandegöras genom utställningar, fester och olika aktiviteter både på dag- och kvällstid.

Besökarna ska mötas av gemenskap och njuta av god mat och inspirerande konst, på ett och samma ställe.

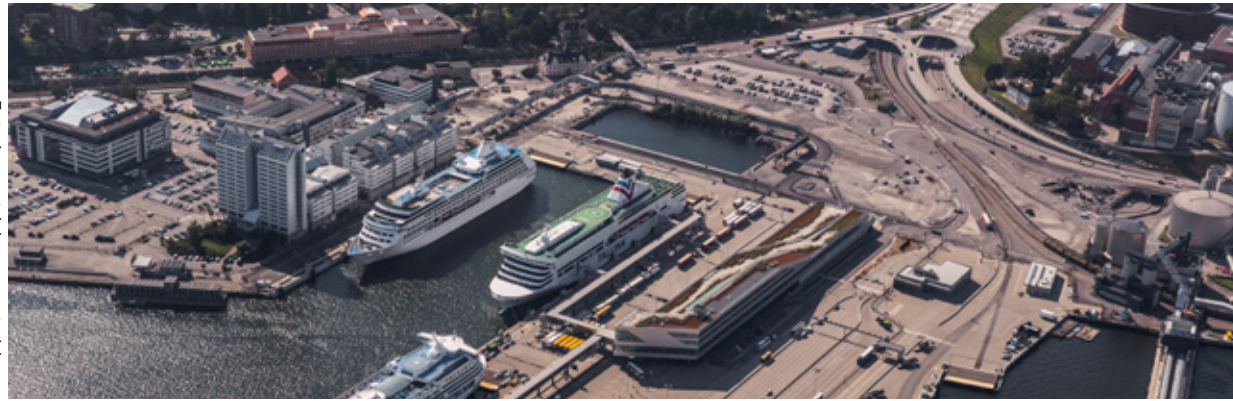
– Det är med skräckblandad förtjusning och en gnuttan existentiell skräck som jag tar mig an detta. Jag är lite

livrädd, men enormt motiverad, sade Peter Sandkvist i en intervju till tidningen QX förra sommaren.

AMBITIONERNA MED House of Q är stora. Inte bara vad gäller samarbetspartners och events, utan även själva byggnaden i sig. Målet är ett tre våningar högt hus med takterrass, i lokaler som tar upp till 700 personer. Med stöd av Kulturförvaltningen i Stockholm och stadens byggbolag Sankt Erik Markutveckling AB blir adressen Malmvägen 1 på Gärdet, som tidigare var Indiskas huvudkontor. Hyreskontraktet skrevs på i juli förra året. Målbilden för alla inblandade är att vi ska öppna upp dörrarna sommaren 2025.



Peter Sandkvist, initiativtagare till House of Q.



House of Q planeras att öppna i Värtahamnen på Gärdet, 2025.

CLARION HOTEL® STOCKHOLM



Från
1695:-
/natt

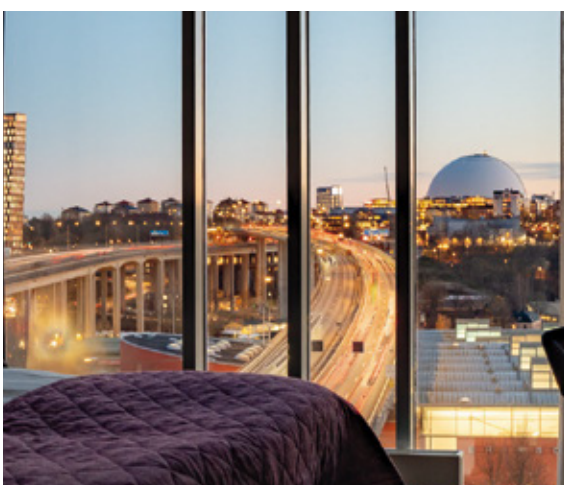
PAKETETPRIS UNDER PRIDE!

Fira kärleken hos oss!

29/7 - 3/8 erbjuder vi övernattnig & spa - till ett färgsprakande paketpris!

BOKA HÄR

→
Först till kvarn! Begränsat antal



Har du koll på blodsockret?

Diabetes är en av de snabbast växande folksjukdomarna och många ligger i riskzonen utan att veta om det. Därför erbjuder insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Sverige gratis testning av ditt blodsockervärde under Run for Pride.

DRYGT EN HALV MILJON svenskar lider av någon form av diabetes. Typ 1-diabetes debuterar oftast i tonåren, medan typ 2-diabetes gör entré senare i livet. Drygt 85–90 procent har typ 2-diabetes, som många gånger kan kopplas till livsstil men också ärftlighet.

I takt med att typ 2-diabetes ökar och att symtomen inte alltid går att härleda eller ens upptäcka är det viktigt att testa sitt blodsockervärde. De senaste sex åren har Diabetes Wellness Sverige därmed erbjudit gratis testning på olika platser i landet.

– Mörkertalet är stort. Cirka 150 000 människor i Sverige har diabetes utan att veta om det. Vi hänvisar cirka 7 procent av de vi testar till vårdcentralen för uppföljning, säger Ann Fogelberg, PR- och pressansvarig för Diabetes Wellness i Sverige.

Läs mer på Diabeteswellness.se

Risikfaktorer: Negativ stress, stillasittande och dåliga sömn- och kostvanor.

Symtom: Ökad urinavgång och törst, svårålkta sår och/eller hastiga viktförändringar.



Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Sverige grundades 2006, med syftet att sprida kunskap och stödja diabetesforskningen. Se när och var du kan testa ditt blodsockervärde på Blodsockerkollen.se eller besök Diabetes Wellness Sverige på Run for Pride mellan kl 16–18.



Ann Fogelberg, PR- och pressansvarig för Diabetes Wellness i Sverige.

I Bad Gastein bor du bekvämt, mitt i byn på något av våra fina hotell.

Boka senast 30 april – spara upp till **3 000 kr** /person

Ta löpningen till nya höjder i Alperna

Upplev en aktiv semester med guldkant

Sommaren i Alperna erbjuder något för alla. Här kan du vandra, springa, golfa eller bara njuta av den fantastiska matkulturen, atmosfären och naturen. Välj mellan den klassiska kurorten **Bad Gastein**, högalpina **Cervinia** eller någon av sommarens två nyheter – natursköna **Val Gardena** eller sommarparadiset **Saalbach**.

Alla goda middagar ingår i priset

Boka din resa till Bad Gastein eller Cervinia senast 30 april så ingår veckans middagar i priset (värde upp till 3 000 kr/person).

Allt detta ingår på våra resor

- ✓ Direktflyg varje helg från maj–september
- ✓ Bekväma hotell och god mat
- ✓ Professionella reseledare under hela veckan
- ✓ Dagsutflykter till Europas främsta sevärdheter
- ✓ Stort utbud av aktiviteter under resan

Prisexempel fr **7995 kr**

(boende i dubbelrum på Hotel Gisela i Bad Gastein, avresa 31/5)

STS alpresor
www.alpresor.se • 0771-20 20 20





Cala D'Or - Mallorca

Vi säljer fastigheter över hela Mallorca samt erbjuder mer än 3000 bostäder och över 40 års erfarenhet



Nybyggda moderna lägenheter med rymd ca 62m² och stor balkong 17m², hög komfort och standard. Två sovrum och två badrum. Öppen utsikt. Stor pool i bostadsområdet. Ett praktiskt boende med fönster i två väderstreck. Bostaden är välisolerad.



Ca 5 min promenad till populära marinan. En av de finaste på Mallorca. Kort avstånd till många välskötta stränder.



Cala d'Or är en året runt aktiv by. Boendet har ett öppet modernt kök med vardagsrum samt matsalsdel. Direktgång från det öppna köket till balkongen. Kort avstånd till matbutiken Merkadonna vilken rankas som den bästa mat kedjan i Spanien.



Fastigheternas pris startar från 398.000€ till 430.000€ plus skatt. Ny producerad bostad som har 10 års garanti på strukturen i form av en betald försäkring samt vatten och el i väggarna har också en garanti två år. Ca 40 min till flygplatsen och Palma.



Properties in Mallorca
mallorcahouses.com

~ SINCE 1977 ~

För mer information kontakta:
Folke "Ockie" Särnmark
0034 649 35 91 87
folke@mallorcahouses.com


METODO CLASSICO • ITALIEN
ROTARI

*Bubblig rosé
från italienska
Trentino*

*"Fynd! I vanlig ordning väldigt
mycket bubbel för pengarna"*

– Allt om Vin, 28/2 2025

139 kr

thewineagency.se

ROTARI GRAN ROSÉ BRUT 2020 | NR 7701 | ALK. 12,5% VOL | 750 ML | 139 KR

**Alkohol kan orsaka
nerv- och hjärnskador**

”Hem för alla” är mer än bara en slogan.

Ett hem ska ge trygghet och rum – oavsett familjekonstellation.

– Vi strävar efter att skapa drömhjem för alla typer av familjer, säger Kajsa Wimmer, Marknadschef på Älvsbyhus.

DRÖMHJEM FÖR ALLA

Oavsett familjeform

PÅ FAMILJEFÖRETAGET Älvsbyhus byggs nyckelfärdiga hem som passar olika behov och preferenser. Med färdiga modullösningar kan man enkelt och snabbt leverera hem över hela landet, som är klappade och klara att flytta in i. Det finns enplanshus, 1,5-planshus, vinkelhus och parhus.

Vissa av lösningarna rymmer upp till 7 rum. I och med att det är nyckelfärdiga lösningar finns såklart vissa begränsningar i storlek och design, men man erbjuds samtidigt såväl flexibilitet som kreativitet.

– Vi förstår att varje familj är unik. Därför erbjuder vi över 150 tillval för att göra hemmet personligt. Du kan byta fönster, justera taklösningar eller till och med flytta entrén på vissa husmodeller. Önskar du ett extra sovrum? För oss är dina behov och preferenser A och O. Vårt mål är att skapa en vardagsmiljö som verkligen känns ”som hemma”.

YKSI, KAKSI, KOLME – sauna! De senaste fem årens bastufieber har smittat av sig på Älvsbyhus. Därför erbjuder man idag kunderna möjligheten att välja till en egen bastu till allt fler husmodeller.

Älvsbyhus minsta modulhus är modellen ”Lasse”. Det är ett 1,5-planshus med ett nedre plan på 63 kvadratmeter, med en inredningsbar och förberedd övervåning som man själv inreder efter behov.

Är man en större familj än så finns även större alternativ.

– Det största huset har en boyta på hela 197 kvadratmeter, med möjlighet att lägga till en eller två takkupor för ännu större yta.

Älvsbyhus sträcker sig redan tillbaka till 1944, när vännerna Göran och Gunnar Johansson startade en snickerifabrik utanför Piteå. Idag sker produktionen i de egna fabriker i Älvsbyn i Norrbotten och Bjärnum i Skåne.

– Det är två faktorer som gör att Älvsbyhus håller en så hög och jämn kvalitet. Dels sker hustillverkningen inomhus i skydd för väder och vind. Dels genomförs arbetet med väl inarbetade rutiner där varje arbetsmoment har utförts tusentals gånger. När husmodellerna når bygplatsen tar det därför bara några timmar innan de sitter ihop och kan levereras.

GENOM ATT ÄGA hela produktionskedjan kan Älvsbyhus garantera såväl kvalitet som hållbarhet, från att träet anländer till fabriken tills huset är klart för inflytt. Och i februari 2025 utsågs man av Prognoscentrets årliga undersökning över kundnöjdhet i branschen, till den mest prisvärda leverantören i småhusbranschen.

– Vi bygger för vanliga människor med vanliga plånböcker, och att våra kunder anser att vi är branschens mest prisvärda alternativ är något vi verkligen är stolta över, var VD Kent Johanssons kommentar.

2024 FIRADE ÄLVSBYHUS 80 år i branschen och har byggt hus till över 47 000 privatpersoner som alla har olika liv, personligheter och visioner.

– Som det familjeföretag vi är, vill vi fortsätta skapa hem som kan rymma kärlek och gemenskap i generationer, oavsett vem du älskar eller vilken familjeform du tillhör.



Villa Edvard.



Älvsbyhus erbjuder såväl flexibilitet som kreativitet.



Varje hus är unikt. Därför erbjuder man över 150 tillval.

Läs mer på [Älvshus.se](https://www.älvshus.se)



Explore
more *freedom*

UPPLEV MALTA 2025

- Sol, festivaler och oförglömliga äventyr

Med sina 300 soldagar om året är Malta en drömdestination för alla som söker värme – inte bara från solen utan också från en kultur som omfamnar alla. Under våren genomsyras ön av solsken, livliga festivaler och livsbejakande upplevelser. Här är några av de främsta anledningarna till att du bör boka en resa till Malta i vår!

Festivaler för alla sinnen

Malta i april är en hyllning till livsglädje, musik och kultur. I slutet av april lyser Valletta Fireworks Festival upp Vallettas kvällshimmel med en spektakulär fyrverkeritävling, ackompanjerad av musik och en inbjudande feststämning.

För finsmakaren som söker en smakfull upplevelse, bjuder Festa Frawli i Mgarr på den årliga jordgubbsfestivalen, där den röda delikatessen avnjuts i alla former – från desserter till vin.

Vill du i stället känna historiens vingslag? Då ska du bege dig på en resa tillbaka i tiden under Mdina Medieval Festival. Här, bland riddare, hantverk och medeltida toner, är det lätt att förstå varför denna vackra medeltida stad valdes för scener i Game of Thrones.

Boka din vårresa till Malta - Nu!

Ta chansen att uppleva solen, värmen och vårens färgstarka evenemang på en ö som är lika sofistikerad som den är vild. Packa väskan och gör dig redo för ett äventyr på Malta där frihet, fest och vacker natur väntar – allt i hjärtat av Medelhavet.

Höj pulsen på Earth Garden Festival

I början av juni bjuder Earth Garden Festival på en musikfestival utan dess like. Under fyra dagar fylls ön med livemusik och ravepartyn – en av Maltas största musikupplevelser. Fem scener på spektakulära platser och en mix av techno, dub, trance och världsmusik skapar en festival för den som vill dansa hela natten i stil.

Vårblommor & vandringar i grönskan

Våren är den bästa tiden att samla energi och inspiration bland Maltas natursköna landskap. Det milda klimatet och den blomstrande naturen gör det till en underbar säsong för vandringar. Från de dramatiska och vindpinade Dingli-klipporna till den vackra Wied il-Ghasri-bukten på Gozo, erbjuder Malta en mängd smultronställen för en avskild picknick – perfekt för att andas ut och ta en välförtjänt paus.

Dykning & båtutflykter i kristallklart vatten

Med sitt kristallklara vatten och många imponerande skeppsvrak och grottor är Malta en av Medelhavets främsta dyknationer. Våren bjuder på idealiska förhållanden för både nybörjare och erfarna dykare. Föredrar du att hålla dig torr? En båtutture till den ikoniska Blue Lagoon på ön Comino är ett måste, där det turkosblå vattnet bjuder på en oförglömlig upplevelse.

Fira Malta Pride i förskott

Även om Malta Pride traditionellt firas i september, kan du året om uppleva Maltas öppna, välkomnande och inkluderande atmosfär. Malta är rankat som en av världens mest HBTQI+-vänliga destinationer, och våren genomsyras av olika Pride-relaterade evenemang och aktiviteter. Här är alla välkomna!

MALTA PRIDE WEEK
05-14 SEPTEMBER 2025

www.maltapride.com



VisitMalta

Såklart du ska njuta på dina resor – bara mer medvetet, anser Johan Nyrén.

Reseexperten

”SKA MAN NJUTA, SKA MAN NJUTA BEKYMMERSLÖST”

Ja, vi vet. CO2 förpestar atmosfären, världen mår dåligt, tiden rinner ut och alla måste klimatkompensera. Men du måste faktiskt ingenting. – Vi tvingar inte någon till något. Däremot delar vi gärna intressanta fakta, säger Johan Nyrén, en av initiativtagarna till NextGen Approved.

Foto: Adobe Stock

SJÄLVKLART ÄR DET enklare att leva "la dolce vita" och njuta av en bekymmersfri tillvaro. Och det sista vi behöver är att skuldbeläggas. Ska man njuta, ska man även njuta bekymmerslöst – till en viss gräns och inte alltför länge – om man nu vill att barnen och barnbarnen och deras barn också ska få leva det goda livet.

– Du ignorerar inte att ditt barn, dina föräldrar eller någon annan närstående blir sjuk. Du väljer alvedon, antibiotika eller vårdcentralen, eller hur? Samma sak nu. Vi lider av ett allvarligt, globalt hälsoproblem. Och tar vi inte hand om oss själva är vi illa ute, säger Johan Nyrén.

ATT FLYGRESOR BIDRAR till en väldigt stor mängd koldioxidutsläpp är ingen nyhet. Många klimatkompenserar genom att köpa biobränsle eller plantera träd, men vad de flesta inte vet är att många former av klimatkompensation är långt ifrån hållbara. Istället skjuts problemen enbart upp.

– Trädplantering är till exempel bara en tillfällig lösning. Så länge träden lever suger bladverken åt sig koldioxid, men så fort de sågas ner, eldas upp eller självdör släpps gasen tillbaka ut i atmosfären igen. Det fungerar ungefär som lagring av radioaktivt kärnavfall. Istället för att ta tag i klimatfrågan, lämnar vi över den till nästa generation.

NEXTGEN APPROVED (NGA) som Johan Nyrén är med och utvecklar, kan tack vare en svensk produkt erbjuda en permanent lösning där man plockar bort CO2 från sin kolcykel genom framtagning och lagring av biokol. Det är en både snabb, exakt och hållbar lösning; restmassa från skogsbruk blir till fysiska biokolbitar som lagras under jord. Och efter några tusen år återgår de till brytbar olja/kol igen.

Bakom initiativet står affärsresebyrån BIG Travel, som genom att erbjuda köp av "kolkrediter", kan bidra till avsevärt minskade utsläpp. Sveriges klimatpolitiska mål är att senast 2045 inte ha några nettoutsläpp av växthusgaser alls, för att därefter ha negativa utsläpp.

VIKTIGT ATT BETONA är att vare sig BIG Travel eller NGA syftar till att skambelägga någon. Tvärtom bistår de gärna privatpersoner, företag och organisationer som är engagerade och på allvar vill delta i klimatarbetet, men som saknar tillräcklig kunskap och fakta. Vad Johan Nyrén vet så finns det inget annat resebolag i hela världen som kan erbjuda klimatkompensation genom framtagning och lagring av biokol – kolkrediter.

– Men självklart handlar en stor del av vårt arbete om att göra gemene man mer medveten om orsak och verkan. Många svenska resenärer bidrar med minst 5 ton koldioxidutsläpp varje år bara genom att flyga. Och åker man businessclass, tredubbelt så mycket mer än så.



Restmassa från skogsbruk blir till fysiska biokolbitar som lagras under jord.

Foto: iStock

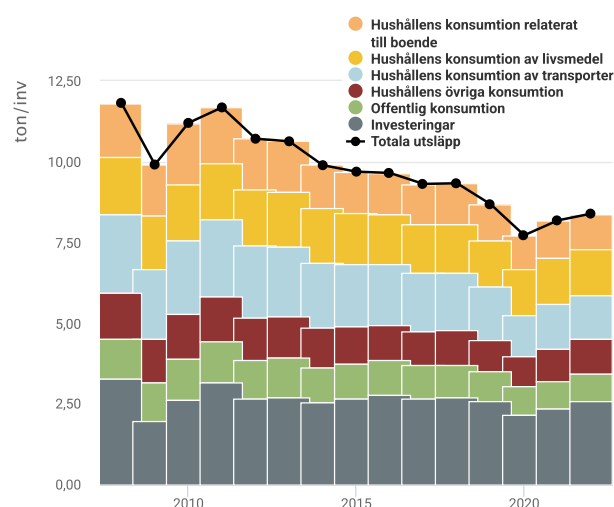
Återigen; inte för att skuldbelägga, men informera och medvetandegöra.

VISIONEN MED NGA är inte heller ouppnåelig – trots att den handlar om så mycket mer än klimatpåverkan från just flygresor. Just nu håller man på att utveckla en kalkylator så att besökare ska kunna testa hur mycket de själva bidrar till utsläppen, räknat i antal kilon. Man kommer också att kunna teckna ett månadsabonnemang med kolkrediter om man så vill.

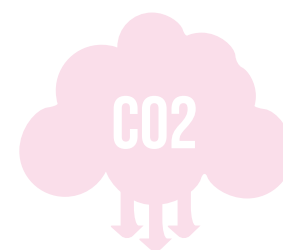
– Inom en kort framtid kanske du kan "nextgena" en burgare, shoppingrunda på stan eller din dagliga bilpendling. Å BIG Travels vägnar tycker vi förstås också att du ska njuta av dina semestrar och affärsresor, och fortsätta leva "la dolce vita" – bara mer medvetet. Men du behöver inte förändra allt på en och samma gång. Alla steg är steg framåt.

Läs mer på Bigtravel.se

Konsumtionsbaserade utsläpp av växthusgaser per område mellan 2008–2022



Källa: Sveriges Miljömål



Så mycket växthusgaser släpper vi svenskar ut
I snitt släpper vi ut hela 8,4 ton växthusgaser per person i hushåll varje år, enligt en undersökning från SCB och Naturvårdsverket. Nedan kan man se de konsumtionsbaserade utsläppen uppdelat på transporter, livsmedel, boende, investeringar och offentlig konsumtion i Sverige och utlandet under 2022.

- Konsumtion relaterat till boende:** 1.08 ton
- Konsumtion av livsmedel:** 1.43 ton
- Konsumtion av transporter:** 1.38 ton
- Övrig konsumtion:** 1.06 ton
- Offentlig konsumtion:** 0.85 ton
- Investeringar:** 2.59 ton
- Totala utsläpp:** 8.39

Källa: Sveriges Miljömål, Dataleverantör: SCB.se, Ansvarig myndighet: Naturvårdsverket



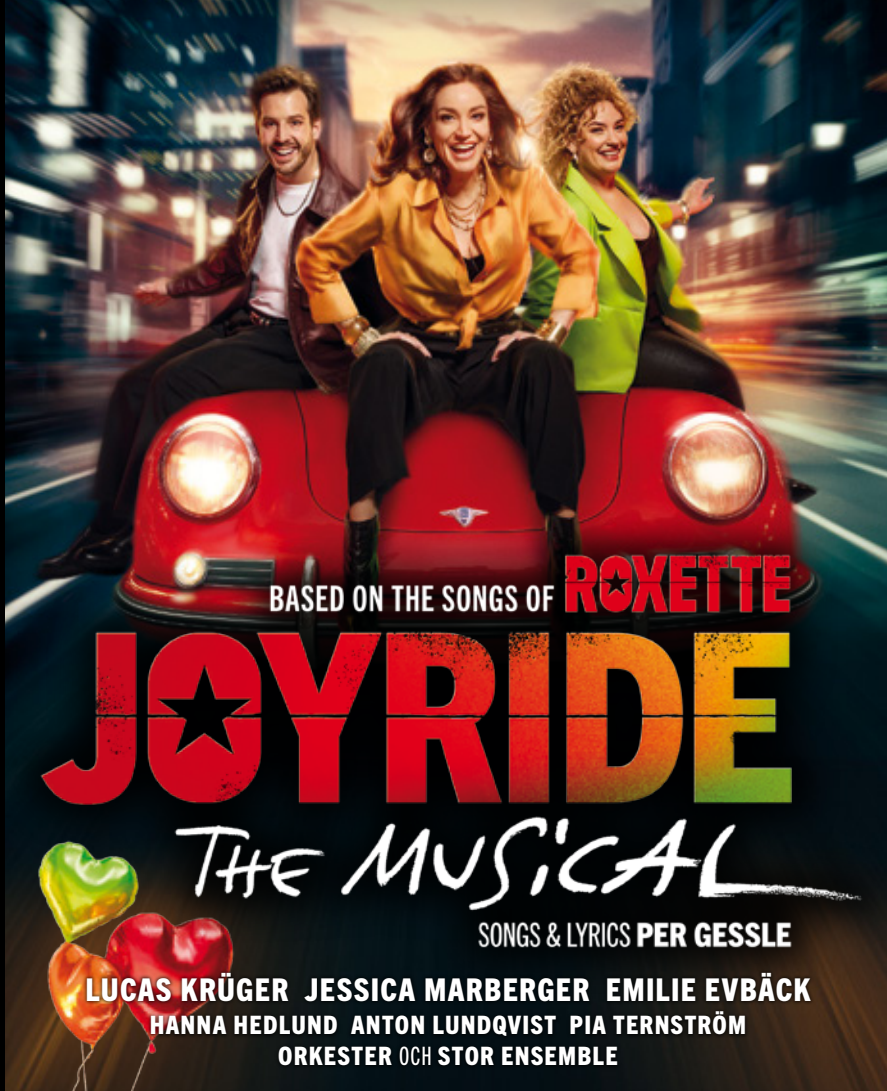
Tåg är faktiskt ett angenämt alternativ. Du slipper köer, får utsikt – och bidrar till minskade utsläpp.

Foto: Adobe Stock



UPPLEVELSER ÄR BÄST LIVE!

2ENTERTAIN, VICKY NÖJESPRODUKTION, ELEVATOR ENTERTAINMENT & LIVE NATION PRESENTERAR
PREMIÄR 11 SEPTEMBER PÅ CHINA TEATERN



BASED ON THE SONGS OF **ROXETTE**

JOYRIDE

THE MUSICAL

SONGS & LYRICS PER GESSLE

LUCAS KRÜGER JESSICA MARBERGER EMILIE EVBÄCK
HANNA HEDLUND ANTON LUNDQVIST PIA TERNSTRÖM
ORKESTER OCH STOR ENSEMBLE

VICKY NÖJESPRODUKTION, PRODHOUSE OCH 2ENTERTAIN PRESENTERAR

TRASSEL



HÖSTENS KOMISKA FULLTRÄFF!
REKORDFÖRSÄLJNING - FLER DATUM SLÄPPTAI!

ROBERT GUSTAFSSON PETER DALLE OLA FORSSMED
HANNA DORSIN ANDERS JANSSON SUSSIE ERIKSSON
ANKI ALBERTSSON PER SVENSSON HENRIK JOHANSSON

REGI: EDWARD AF SILLÉN

PREMIÄR 13 SEPTEMBER **OSCARS** TEATERN

STAGE FANTASY OCH 2ENTERTAIN PRESENTERAR
ETT SPÄNNANDE TEATERÄVENTYR FÖR HELA FAMILJEN



ASTRID LINDGREN'S

Ronja

Rövardotter

REGI: KÄLLE GUNNARSSON

PREMIÄR 20 SEPTEMBER

Ronja Rövardotter
En bearbetning av Källe Gunnarsson.
Baserad på Astrid Lindgrens bok med samma namn.
Förlag: NORDISKA ApS, Köbenhavn.

INTIMAN

ASTRID LINDGREN
AKTIEBOLAG

2ENTERTAIN & LIVE NATION PRESENTERAR

MAGNUS UGGLA

50 ÅR PÅ TRONEN



GALET BILJETTRYCK! SUCCÉN FÖRLÄNGS!

++++

"HAR ALDRIG SETT HONOM BÄTTRE"
AFTONBLADET

"LEKFULLT ROCKPARTY
Hitparad i ursinnigt tempo"
EXPRESSEN

JUBILEUMSSHOW PÅ GÖTA LEJON • STOCKHOLM
SPELAS TOM 13 DECEMBER

BILJETTER OCH MER INFO: **SHOWTIC**