

#RunForPrideSweden

run for pride®

Musikalen Chicago

Stjärnspäckad
uppsättning till
Oscarsteatern
i höst

SID 23

Nordic Surrogacy

Paret drömde om
familjeliv – snart är
de tvåbarnsföräldrar

SID 3

Läs allt om
hur du deltar

SID 16

The Faculty
Avancerad
hudvård – utan
kompromisser

SID 6

Vetzoo

Ny destination
för djurälskaren
– öppnar butik i
Kungens Kurva

SID 20

Silvana Imam är årets ambassadör

SID 17

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





Run For Pride
på Instagram

RUN FOR PRIDE – EN PLATS FÖR GEMENSKAP I EN SPLITTRAD TID

I en tid när Europa präglas av oro, polarisering och högerpolitiska krafter som ifrågasätter demokrati och inkludering är det viktigare än någonsin att stå upp för människors lika värde och rätten att få vara den man är. Därför känns årets **Run for Pride** viktigare än någonsin. Jag vill skapa en trygg plats där människor kan enas och stå upp för sig själva – tillsammans.

Ett starkt samhälle byggs inte genom att stänga ute människor eller begränsa friheter, utan genom att inkludera och ge plats för olikheter. När HBTQI-personers rättigheter pressas tillbaka runtom i Europa kan vi inte luta oss tillbaka och ta någonting för givet. Rätten att älska, uttrycka sin identitet och leva öppet är inte förhandlingsbar. Tystnad inför inskränkningar är ett svek mot den frihet vi säger oss försvara.

Låt oss ses och fira kärlek, inkludering och allas våra mänskliga rättigheter, den 11 juni på **Run for Pride**.



Janne Siponen

JANNE SIPONEN
Grundare av Run for Pride

RUN FOR PRIDE MAGAZINE 2026

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

Redaktör: Karin Holmberg

Art Director: Mathias Forslund, Design54

Omslagsfoto: Eric Bäckman

Tryck: Bold printing, Stockholm

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

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



Run For Pride

swedishbrand.se



Deutz Brut Classic
Artnr 7487
Pris 579 kr
Alkoholhalt 12%

Deutz Brut Classic
på Systembolaget:



Där hantverk möter elegans

Sedan 1838 har Champagne Deutz, med bas i pittoreska Ay i hjärtat av Champagne, stått för hantverk, tradition och kompromisslös kvalitet. Deutz Brut Classic är husets flaggskepp: elegant och sofistikerad med fräsch frukt, djup och komplexitet samt en krämig, fin mousse.

Cuvéen bygger på druvor från ett stort urval vingårdslägen i Champagne, där endast första pressens must används. Vinet får dessutom lång lagring i Deutz egna källare, uthuggna i kalkstenen djupt under huset, för att utveckla sin karaktär och sin harmoniska stil.

En mångsidig champagne som passar lika bra som aperitif som till mat – särskilt fisk, skaldjur, fågel och andra ljusa rätter.

THE AURORA
SCANDINAVIAN CONCOURS



Alkohol är beroende- framkallande.





"När man står där med sitt barn inser man att det är värt all väntan."

DRÖMDE OM FAMILJELIV

Snart är paret tvåbarnsföräldrar

De visste att vägen till barn inte skulle vara självklar. Efter flera år av beslut och processer föddes deras första dotter. I sommar väntar de en lillasyster.

JONAS STERNULF-GLEDITSCH, 39, och hans man Oskar, 40, började prata om barn tidigt i relationen. De hade olika visioner om hur många, men enades om att försöka få två barn.

– Jag har alltid haft en vision om en stor familj, säger Jonas. Efter att ha vägt olika alternativ föll valet på surrogatmödraskap.

– Adoption tar lång tid och osäkerheten är stor. För oss kändes det här rätt och som det enda alternativet om vi ville få biologiska barn.

Resan blev längre än de först hade trott. Från start tog det fyra år innan deras dotter var på väg.

– Biologin går inte att styra över. Resan har bitvis varit underbar, men också väldigt tuff.

I september 2024 föddes dottern Isabella i Bogotá. I dag är hon 1,5 år och familjen är mitt i småbarnslivet.

– Vi var tidigt inne på att försöka få våra barn tätt, och nu är det äntligen dags. Om några månader kan vi välkomna vår andra dotter, Sophia.

SURROGATRESAN OMFATTAR fertilitetsbehandling, val av äggdonator och matchning med en surrogatmamma.

– När vi skulle välja äggdonator var det viktigare för oss att hitta rätt person än att fokusera på yttre attribut.

Graviditeten följs löpande och efter födseln väntar juridiska steg.

– Det är många moment, men i dag finns tydligare strukturer, säger Jonas.

Var en surrogatresa genomförs kan variera, men för Jonas och Oskar föll valet på Colombia.

– Tryggheten är det viktigaste, både för oss och för kvinnan som bär barnet, säger Jonas och fortsätter:

– Nu vet vi vad som väntar. Det skapar trygghet, även om det fortfarande är pirrigt.

JONAS OCH OSKAR har tagit hjälp av Nordic Surrogacy i sin resa mot familjelivet. De senaste fem åren har Jonas också arbetat på företaget och stöttar andra i liknande situationer.

– Jag vet hur stark barnlängtan kan vara och det är givande att kunna bidra med mina erfarenheter.

Han lyfter också fördomar kring surrogatmödraskap i Sverige.

– Det finns en hel del fördomar i Sverige. Men det är



en omfattande screening för att få bli surrogatmamma. Kvinnorna måste ha egna barn och genomgår medicinska, psykologiska och sociala bedömningar. Det säkerställer en säker surrogatprocess för alla parter.

– Surrogatmödrarna gör det här av en genuin vilja att hjälpa.

SNART RESER FAMILJEN till Colombia igen för födseln av lillasyster Sophia. Med på resan den här gången finns även dottern Isabella och Jonas mamma.

– När man står där med sitt barn inser man att det är värt all väntan. Då faller allt på plats.

Läs mer på Nordicsurrogacy.se

Nordic Surrogacy

Nordic Surrogacy hjälper ensamstående och par att bilda familj genom surrogatarrangemang utomlands. Företaget erbjuder rådgivning och stöd genom medicinska, juridiska och praktiska delar av processen.

A MATCH LACED IN HEAVEN.

Är du en sån som dejtar flera?
Eller hänger du med en i taget?
Söker du något kort och intensivt,
eller snarare någon for the long run?

Din perfekta match väntar
i din Stadium-butik eller
på **stadium.se**



stadium[®]
Join the movement

EN PLATS FÖR ALLA MITT I STOCKHOLM

I ÅR FORTSÄTTER Mälarpaviljongen att växa och utvecklas. Med ombyggd bar, ny scen och en satsning på både middagsgäster och internationella DJ:s vässas upplevelsen ytterligare. Samtidigt står värdegrunden fast.

– Vi är en plats där alla ska känna sig inkluderade, alla ryms under regnbågsflaggan, säger Rami Awad, Business Development Manager på Mälarpaviljongen.

Inför Run for Pride stärks samarbeten med Regnbågsfonden och QX, och deras HBTQI-cava I.K.O.N.I.K.A gör en efterlängtd comeback.



Foto: Nordic Wellness

NORDIC WELLNESS

HELA SVERIGES TRÄNINGSKLUBB

Med nära 600 000 medlemmar fortsätter Nordic Wellness att växa.

– Vi öppnar regelbundet nya klubbar och finns idag från Luleå i norr till Ystad i söder, säger vd Magnus Wilhelmsson.

På Nordic Wellness hittar du alla typer av träning, från gym till träningsklasser och nya träningsformer som Hyrox och Reformer Pilates. Gymkedjan erbjuder något för alla, från barnfamiljer till studenter och seniorer. Målet är 600 klubbar till 2030.

Läs mer på nordicwellness.se



Foto: Dean Ha



VISSTE DU ATT TRÄNING KAN LINDRA PSYKISK OHÄLSA?

Forskning sedan flera år visar att fysisk aktivitet kan minska symtom vid både depression och ångest. Studier som sammanställts i Läkartidningen visar att 8–12 veckors regelbunden träning kan ge effekt i nivå med terapi eller läkemedel vid lindrig till måttlig depression. Även rekommendationer från 1177 beskriver hur rörelse kan minska stress, oro och nedstämdhet. Ibland kan en enkel promenad räcka för att må lite bättre.

STADSPULS MÖTER IDYLL

PÅ VILLA KÄLLHAGEN

VILLA KÄLLHAGEN på Djurgården har genomgått en tydlig förvandling. Med ett lyft av både uteplats och orangeri har platsen återtagit sin position som en av Stockholms mest eftertraktade mötesplatser. Här ryms allt från små, intima middagar till stora fester med hundratals gäster.

– Vi vill lyfta fram det som alltid varit unikt här: närheten till stan, men känslan av att vara långt borta, säger Sara Atzori på Villa Källhagen.

Läs mer på villakallhagen.se



SATSA PÅ HÅLLBARA TRÄNINGSVANOR 2026

Träningstrender kommer och går. Varje år listar American College of Sports Medicine (ACSM) de hetaste riktningarna och 2026 är inget undantag.

I årets trendrapport toppar bärbar teknik som smartklockor, följt av fokus på återhämtning, mental hälsa och träningsappar. Funktionell träning som stärker kroppen i vardagen fortsätter också att växa.

Kort sagt: i år handlar det mindre om extrema upplägg och mer om smart, hållbar träning.



Foto: Mikhael Nilov

AVANCERAD HUDVÅRD UTAN KOMPROMISSER

DÄR VETENSKAP, TEKNIK OCH NATURLIGA RESULTAT MÖTS

Hudvård idag handlar om mer än produkter och enstaka behandlingar. På The Faculty på Humlegårdsgatan arbetar hudterapeuter, sjuksköterskor och kosmetiska tatueringsspecialister tillsammans för att med avancerad teknik, medicinsk spjutspetskompetens och ett tydligt fokus leverera naturliga resultat.

– **MÅNGA VILL INTE FÖRÄNDRA** sitt utseende, utan jobba naturligt, säger hudterapeuten Natasja Tanda och fortsätter: Det handlar mer om glow, jämn hud och att känna sig som en bättre version av sig själv.

Även inom kosmetisk tatuering ligger fokus på det subtila och individanpassade.

– Min specialitet är att sträva efter så naturliga resultat som möjligt, med mjuka toner som harmonierar med varje individ, säger Jenny Hanzon, kosmetisk tatueringsspecialist.

Det är också väldigt fint att få vara med i slutet av en tuff cancerprocess och hjälpa till att återställa intrycket av en vårtgård eller minimera synligheten av ärr.

Just det skiftet från mer tydliga ingrepp till naturliga resultat präglar hela branschen och är en central del i hur teamet på kliniken arbetar. På The Faculty är hudvård, laser, injektioner och medicinsk tatuering inte separata spår, utan delar av samma strategi.

– Vi ser inte injektioner som en isolerad behandling

utan som en del av hudhälsa och åldrande i stort. Genom samarbetet mellan olika yrkesgrupper kan vi skapa individuella och långsiktiga behandlingsplaner, säger Therese von Post, injektionssjuksköterska, och får medhåll av sin kollega hudterapeuten Anita Mackegård Sollevi:

– Vi är experter på våra olika områden. Det är i teamet vi får de bästa resultaten.

De senaste åren har inneburit ett tydligt skifte i hur man ser på hudvård. Fokus ligger inte längre på att



*"Vi är experter på våra olika områden.
Det är i teamet vi får de bästa resultaten."*

Anita Mackegård Sollevi, hudterapeut.



Jenny Hanzon,
kosmetisk
tatueringare.

Natasja Tanda,
hudterapeut.

Therese von Post,
injektionssjuksköterska.



korrigera enskilda linjer eller skapa volym, utan på att stärka huden och förbättra dess kvalitet.

– Idag arbetar man mer med hudkvalitet, förebyggande behandlingar och långsiktig hudhälsa, säger Therese von Post.

Samtidigt har tekniken utvecklats snabbt. Nya generationens laser och ultraljudsbehandlingar gör det möjligt att behandla huden mer effektivt och betydligt mer skonsamt.

– Vi arbetar mycket med energy-based devices, som ultraljud och avancerade lasrar, säger Anita Mackegård Sollevi. Med den senaste tekniken kan vi behandla olika hudtyper på ett säkert och ytterst effektivt sätt, något som inte varit möjligt tidigare.

En tydlig trend är att behandlingar idag blir allt mer precisa och mindre invasiva. Resultaten ska synas men inte avslöja sig.

– De flesta vill se piggare och mer utvilade ut, inte att det ska vara uppenbart att de gjort något, säger Therese von Post.

Kollagenstimulerande behandlingar, laser och avancerad hudvård spelar här en central roll. När hudens egen produktion avtar blir det avgörande att arbeta mer aktivt och förebyggande.

– När man är runt 40–50 har man tappat mycket kollagen. Då handlar det om att bygga upp huden igen och jobba förebyggande, säger Anita Mackegård Sollevi.

Samtidigt är behandlingarna bara en del av helheten. Resultatet skapas även i vardagen.

– Man måste även göra sitt jobb hemma mellan behandlingarna. Det är då man får de bästa resultaten, säger hon.

EN PERIOD DÄR hudens behov förändras tydligt är i klimakteriet, när kollagenproduktionen minskar och huden blir både tunnare och torrare.

– Kollagenproduktionen minskar, huden tappar elasticitet och spänst. Därför arbetar vi mer med behandlingar som stärker hudbarriären och stimulerar hudens egna processer, säger Therese von Post.

Patienterna idag är också mer informerade än tidigare, men informationsflödet är inte alltid enkelt att navigera.

– Många tror att de kan mycket, säger Natasja Tanda. Sociala medier påverkar både positivt och negativt, men det gör också att kraven är högre idag.

Framåt ser utvecklingen ut att gå mot ännu mer avancerad, men samtidigt mer naturlig hudvård.

– Vi kommer fortsätta röra oss mot mer naturliga, förebyggande och biologiskt inriktade behandlingar där vi stimulerar kroppens egna processer, säger Therese von Post, och Natasja Tanda fyller i:

– Vi ser också hur ny teknik som AI kommer mer och mer och att fler avancerade kroppsbehandlingar kommer tillbaka och tar mer plats. Men oavsett teknik handlar det alltid om att jobba med huden, inte mot den.

I en bransch som utvecklas snabbt står en sak fast: hudvård utan kompromisser där resultatet ska synas, men aldrig kännas artificiellt.

Läs mer på thefaculty.com

Hitta din löparglädje och nå målet i Run for Pride!

Nu är loppssäsongen igång på riktigt. Oavsett om du siktar på 5 eller 10 kilometer under Run for Pride är förväntningarna ofta höga.

Visst kommer man långt på vilja och pannben, men att ha koll på sin faktiska kapacitet ger en helt annan trygghet.

MED BÄTTRE FÖRSTÅELSE FÖR din kropp och hur den reagerar under belastning blir det betydligt enklare att lägga upp loppet på rätt sätt. Resultatet? En mer balanserad ansträngning och en betydligt bättre upplevelse hela vägen över mållinjen.

Många förknippar fysiologiska tester och träningsrådgivning enbart med elitidrottare, men sanningen är att vanliga motionärer ofta har allra mest att vinna på att förstå sin kropp lite bättre. Det handlar inte om att pressa sig till det yttersta, utan om att få verktyg för att kunna träna smartare, utvecklas hållbart och behålla kontinuiteten.

FÖR DEN SOM vill ha vägledning inför sitt lopp eller i sin vardagsträning erbjuder Aktivitus just nu 30 minuters kostnadsfri rådgivning via telefon. Samtalet utgår helt från dina egna mål och förutsättningar, och ger ett individanpassat förslag på hur du kan lägga upp din träning framöver.

Samtalet är helt förutsättningslöst och bokas via Aktivitus.

Läs mer på aktivitus.se



Aktivitus erbjuder skräddarsydda tester och analyser för den som vill optimera sina träningsresultat.

10 år av innovation

LH cosmetics laddar för nästa kapitel

Det började i en husvagn på en camping i Stockholm. Där växte idén till LH cosmetics fram ur en vilja att göra smink mer fritt, kreativt och inkluderande. – Jag passade inte in. För mig handlade smink om att uttrycka mig, inte att följa en mall, säger grundaren och makeupartisten Linda Hallberg.

REDAN FRÅN START utmanade varumärket normer. Produkterna utvecklades för att kunna användas på flera sätt – på riktigt, inte bara i teorin.

– Jag började använda samma produkt till flera saker, och det funkade, ibland. Jag åkte på en hel del allergiska reaktioner eftersom vissa pigment och ingredienser helt enkelt inte är gjorda för multi-use. Då väcktes tanken: varför finns det inget som är gjort för det här från början?

NÄR LH COSMETICS lanserades var multi-use ovanligt. I dag har många tagit efter och det är en självklar del av branschen.

– Du ska inte behöva fylla badrumsskåpet med produkter som bara gör en sak. Med rätt produkter räcker några få långt.

NU FIRAR bolaget tio år med en tydlig nystart. En rebranding pågår med fokus på

mer färg, lekfullhet och att återigen sticka ut.

– Vi vill tillbaka till det råa och roliga. Samtidigt väntar något större. – Det är vår största lansering hittills. Jag kan inte säga vad det är – men du kommer inte att missa den.

Läs mer på lhcosmetics.com



Lindas tre favoriter:

Sparkl – flytande skugga för ögon, läppar, kinder och kropp.

Crayon – ikoniska LH-produkter för ögon, läppar och kinder.

Blotting Powder – ett helt transparent puder känt för sin extrema förmåga att absorbera fukt.



REDAKTIONEN TESTAR

EN KVÄLL PÅ RESTAURANG AUBERGINE

Att hitta en restaurang som både känns som en destination och samtidigt som ett andra vardagsrum är ovanligt. Men när redaktionen kliver in på Restaurang Aubergine är det precis den känslan som infinner sig, varm, inbjudande och självklar. Det är en plats där tempot sänks direkt i dörren och där man snabbt känner sig som en återkommande gäst, även vid första besöket.



RESTAURANGEN HAR FUNNITS sedan 1994 och har under åren etablerat sig som en självklar aktör på Stockholms krogscen. Med ett kök som arbetar efter säsong märks en tydlig ambition att låta råvarorna styra. Här serveras lunch på vardagarna och brunch på helgerna, samtidigt som kvällsmenyn erbjuder en mer komplett middagsupplevelse. Kombinationen gör att Aubergine fungerar lika bra för ett snabbt lunchmöte som för en lång middag eller en helgbrunch i lugn och ro.

Lokalen rymmer omkring 80 sittplatser inomhus och ytterligare cirka 30 på uteserveringen, vilket skapar flexibilitet för allt från mindre sällskap till större grupper. Trots storleken lyckas man behålla en personlig och intim känsla genom hela restaurangen.

KVÄLLEN INLEDS MED en löjromstaco som måste beskrivas som "magisk", följt av en mycket uppskattad

traditionell matjessill. Vidare serveras en råbiff och en lammrostbiff som båda levererar, innan middagen rundas av med en rabarbercrêpe. Maten håller genomgående en hög och jämn nivå, där klassiska smaker får ta plats men presenteras med finesse. Menyn är bred och här finns något som passar alla i sällskapet.

MINST LIKA STARKT intryck gör servicen. Den kan beskrivas som "outstanding", med en närvaro som känns både personlig och professionell. Hovmästaren guidar oss genom kvällen med trygga rekommendationer kring både mat och dryck, och delar generöst med sig av kunskap om vad som är i säsong och vad som passar bäst för stunden. Det skapar en helhetsupplevelse där varje detalj känns genomtänkt.

Det märks att ambitionen inte bara handlar om maten. Som restaurangchef Jonas Nordblom uttrycker det:

"Det ska kännas som att komma hem till någons vardagsrum." Atmosfären är också just sådan: avslappnad, trivsamt och levande, utan att bli stökig. En plats där det är lika naturligt att stanna länge som att komma tillbaka ofta.

EN DETALJ SOM uppskattas lite extra är att även hundar är välkomna, vilket förstärker känslan av en kvarterskrog på riktigt och bidrar till den inkluderande stämningen.

När vi lämnar är känslan tydlig. Det här är inte bara en restaurang man besöker, det är en plats man vill ha i sitt liv. Som en av besökarna uttrycker det: man vill nästan flytta till kvarteret, bara för att kunna ha Restaurang Aubergine som sin egen kvartersrestaurang.

Läs mer på aubergine.se

Från idé till fjällsuccé – han startade Ramundberget Winter Pride

Ramundberget Winter Pride slår rekord. Denna vinter deltog runt 200 personer i Prideparaden på skidor, en färgstark och växande manifestation i fjällvärlden. Text: Marcus Årskog

BAKOM INITIATIVET till festivalen står Sebastian Sjöberg, 26, ansvarig för skidskolan i Ramundberget. Resan dit började i Stockholm och fortsatte till Kanada, där han utbildade sig till skidinstruktör.

– Idén föddes efter att jag själv kom ut som gay för några år sedan och träffade min pojkvän här i Ramundberget. Det fanns inget Pride-evenemang i fjällen vintertid och jag ville skapa en plats där alla känner sig välkomna, oavsett vem man är eller vem man älskar.

FESTIVALEN ÄR en del av Ramundbergets arbete med att vara en inkluderande arbetsgivare och för att synliggöra HBTQI-personers självklara plats i fjäll- och skidvärlden. Utöver paraden nedför backen, firades kärleken med

underhållning i form av artister, stand-up, karaoke, föreläsningar, drop/ski in-vigsel, speed dating i liften och mycket mer.

ATT ÅRETS PARAD blev den största hittills ser Sebastian som ett tecken på ett växande engagemang.

– Vi fortsätter stå upp för allas lika värde, och fler vill vara en del av det. Ramundberget Winter Pride har blivit mer än ett evenemang, det har blivit en självklar inkluderande mötesplats där fler vågar vara sig själva. Vi hoppas vi slår rekord även nästa år!

Nästa års upplaga av Ramundberget Winter Pride blir 8–11 april 2027.

Läs mer på ramundberget.se



TOCCA ENTERTAINMENT I SAMARBETE MED MUSIC THEATRE INTERNATIONAL PRESENTERAR

LEGALLY BLONDE

THE MUSICAL

PREMIÄR 16 OKTOBER
SÖDRA TEATERN
MOSEBACKE

MANUS HEATHER HACH
TEXT & MUSIK LAURENCE O'KEEFE & NELL BENJAMIN
BASERAD PÅ ROMANEN AV AMANDA BROWN & FILMEN FRÅN METRO-GOLDWYN-MAYER

SCANNA FÖR BILJETTER

LEGALLYBLONDE.SE



4,8
★★★★★
Google

4,9
★★★★★
vården.se

97%
Rekommenderar
oss på 1177.se
1177

Säg hejdå till dina åderbråck.

På Narva Åderbråckscenter möter du medicinsk expertis i kombination med omtanke och trygghet. Våra behandlingar bygger på den senaste tekniken och utförs med fokus på både hälsa och estetik. Vi vill att du ska känna dig trygg, professionellt bemött och lyssnad på genom hela processen.

Boka en tid och upplev skillnaden.

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

ONLINEBOKNING
narvakirurg.se

CENTRALBOKNING
08 – 666 20 30

|| På uppdrag av
Region Stockholm





CHECKLISTA ✓ MOTIONERA TRYGGT I VÄRMEN

Träna när det är svalare ute, morgon eller kväll.

Anpassa nivån efter din hund, dra ner på tempot och längden på passen.

Simning är en härlig motionsform – glöm inte hundens flytväst.

Undvik gassande sol, prioritera skog och svalare underlag.

Se till att hunden alltid har tillgång till friskt vatten.

MOTIONERA HUNDEN

SÄKERT I VÄRMEN

Många hundägare uppskattar att motionera tillsammans med sin hund. Sommartid och vid högre temperaturer är det viktigt att förebygga att hunden drabbas av värmeslag. Den ideella föreningen Hundstallet delar med sig av råd kring hur man kan motionera på ett säkert sätt under varma dagar.

UNDBIK DE TIDER på dagen då det är som varmast, gå upp en stund tidigare eller välj att motionera under kvällstid. Korta gärna ner träningspassen och anpassa tempot för att undvika att överanstränga hunden. Var extra vaksam om din hund är senior, överviktig eller tillhör de raser som är extra känsliga för värme, såsom trubbnosar eller polarhundar.

Under sommaren är en trevlig motionsform att simma tillsammans, det både svalkar och är skonsamt mot hundens leder. När ni rör er på land är skuggig skogsmark att föredra framför gassande sol. Tänk även på underlaget, gräs är ett bra underlag när det är varmt ute. Undvik asfalt som snabbt kan bli brännhet och skada hundens känsliga trampdynor.

– Träning under sommaren tillsammans med din hund

blir både säkert och roligt med lite planering. Gemensamma aktiviteter är det bästa sättet att bygga en fin relation och hitta träningsglädje ihop, säger Johnny Kroneld, Kommunikationschef på Hundstallet.

HUNDSTALLET DRIVS helt av gåvor från allmänheten och utgör en viktig samhällsfunktion som ger utsatta hundar en andra chans. De sprider hundkunskap i samhället, driver projekt och satsningar för främjad hundvälfärd.

Hundstallet är också en stark röst i samhällsdebatter rörande hund och de driver kampanjer för ökad kunskap och kännedom.

Läs mer på hundstallet.se



Hundstallet:

Ideell förening som vårdar, rehabiliterar och hittar nya hem till utsatta hundar. Hundstallet har funnits sedan 1908 och har anläggningar i Stockholm, Skåne och Alingsås.

De har ett nära samarbete med myndigheter, där merparten av hundarna som lämnas in kommer via länsstyrelse eller polis. Hundstallet tar emot närmare 1 500 hundar varje år.

Fyra personligheter.
Samma hantverk.
Lucia De Maio.

Amarone
15 % vol.
Art Nr 7918701
219kr



Rosato
12% vol.
Art Nr 7255601
99kr



Ripasso
13,5 % vol.
Art Nr 7206101
129kr



Bianco
12 % vol.
Art Nr 7777001
99kr



Alkohol kan skada din hälsa.



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.

Rätten att må bra är inte självklar för alla

Psykisk ohälsa är betydligt vanligare bland hbtqi-personer i Sverige än i befolkningen i stort. Bakom siffrorna finns en vardag präglad av stress, otrygghet och brist på stöd – och ett behov av insatser som gör verklig skillnad.

ORO, ÄNGEST OCH nedstämdhet är markant vanligare bland hbtqi-personer än i övriga befolkningen. Särskilt utsatta är unga. Bland transpersoner i åldern 15–19 år uppger så många som 40 procent att de någon gång har försökt ta sitt liv. Även unga bisexuella kvinnor och personer som är osäkra på sin identitet tillhör de grupper som mår allra sämst.

BAKOM STATISTIKEN finns en verklighet präglad av minoritetsstress, en ständig påfrestning av att möta fördomar, trakasserier och otrygghet. Samtidigt brister vården ofta i hbtqi-kompetens, vilket gör att

många inte vågar söka hjälp eller inte får det stöd de behöver.

– Vi möter varje dag personer som inte vågar söka hjälp eller som inte blir bemötta på rätt sätt. Det är en situation vi måste förändra, säger Jenny Juhlin Lindström, kommunikations-, engagemangs- och policychef på RFSL.

RFSL ARBETAR dagligen med trygga mötesplatser, samtalsstöd och utbildningsinsatser för att fler ska få rätt stöd och bättre livsvillkor.

Genom Run for Pride får RFSL viktiga intäkter till det arbetet.

– Varje krona är viktig och bidrar till stöd, trygghet och förändring, säger Jenny Juhlin Lindström.



Jenny Juhlin Lindström, kommunikations-, engagemangs- och policychef på RFSL.

ENERGI FÖR IDROTTARE I VÄRLDSKLASS

NATURLIG
KÄLLA TILL
KALIUM

KÄLLA TILL
C-VITAMIN

VITA
COCO



INGET
TILLSATT
SOCKER

Allt du behöver veta om RUN FOR PRIDE

Färg, rörelse och gemenskap fyller Djurgården i Stockholm när Run for Pride går av stapeln den 11 juni – ett lopp där träningsglädje möter engagemang för HBTQI-personers rättigheter. Varje år deltar hundratals som tillsammans bidrar till att samla in pengar till RFSL.

ÅRETS TEMA ÄR psykisk ohälsa inom HBTQI-communityt och hur rörelse, som löpning, powerwalks och träning, kan stärka både kropp och sinne. Här handlar det inte om prestation, utan om att må bra tillsammans och göra skillnad.

Att loppet i år arrangeras en månad senare öppnar för varmare väder och ännu bättre stämning. På eventområdet väntar dessutom mat och festlig atmosfär från Lyckan i Tanto och Moxy-Anna.

Du väljer själv hur du vill delta: 5 kilometer i "Happy Runner" eller "Pets Run", eller 10 kilometer i "Running Diva". Spring, gå eller dansa, allt är lika rätt. 100 kronor av biljettpriset går direkt till RFSL.

Årets ambassadör är Silvana Imam, som med sitt engagemang förstärker loppets budskap om hälsa, inkludering och stolthet.

Läs mer på runforpride.se

Tid: 11 juni 2026, med start från kl. 16.00.

Plats: Djurgården, Stockholm.

Pris: 545 kr (varav 100 kr går direkt till RFSL).

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



Läs mer och
anmäl dig här!

Tider att hålla koll på:

Kl. 16.00: Eventområdet öppnar med konferencier John Valencia och DJ.

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

Kl. 17.30: Start för 5 och 10 km – du väljer själv distans och tempo.

Kl. 19.00 ca: Vinnarna presenteras.

Foto: Greenpix, Daniel Söderberg

RUN FOR PRIDE 2026

Guldsponsor

TOYOTA

Silversponsor

RFSL



Bronssponsorer

Agria

EQT

tb
PRINTSOLUTIONS

FLUID FASHION



stadium®



Hon har alltid gått sin egen väg. Som artist, konstnär och röst i samhällsdebatten har Silvana Imam gjort det till sin uppgift att utmana normer och få människor att både tänka och känna. Nu tar hon sig an en ny roll: ambassadör för Run for Pride.

”VI MÅSTE BÖRJA MED KÄRLEK – TILL ALLA MÄNNISKOR”

FÖR SILVANA HANDLAR DET INTE BARA OM ETT LOPP.

- Jag prioriterar min egen hälsa, och jag vill att andra också ska göra det. På alla sätt, säger hon.
- För Silvana är fysisk aktivitet mer än träning, det är gemenskap och närvaro.
- Det är viktigt att röra på sig och vara ute i naturen, och det finns något fint i att göra det tillsammans.
- Idrotten har länge varit en självklar del av hennes liv. Redan som barn började hon spela basket, en sport som snabbt blev en passion.
- Jag blev förälskad och spelade i samma klubb i Järfälla i tio år.
- När hon som 19-åring flyttade till New York la hon skorna på hyllan. Men träningen försvann aldrig.
- Idag tränar jag varierat, framförallt fight box och löpning, och så spelar jag basket med vänner ibland. Det sitter i.
- Silvana är sedan tidigare ambassadör för basketförbundet och har bland annat skrivit låtar till basket-EM och OS. Att nu få vara ambassadör för Run for Pride känns därför naturligt.
- Det känns både bra och viktigt.

ÅRETS TEMA FÖR Run for Pride är psykisk ohälsa, en fråga som ligger Silvana nära.

- Absolut. Jag har studerat psykologi och har alltid varit intresserad av hjärnan, beteenden och hur vi ser på oss själva.
- Hon återkommer ofta till ämnet i sina föreläsningar, där hon pratar om tankens kraft och individens möjlighet att påverka sitt eget liv.



- Vi behöver lära oss att styra våra tankar. Att behålla positivitet och tro, både på oss själva och på mänskligheten. Du har agens. Du har makten att påverka ditt liv.
- Samtidigt är det en fråga som berör många, inte minst i sammanhang där människor kan möta motstånd eller utsatthet, som inom HBTQI-communityt.

– Därför måste vi börja med kärlek. Till oss själva och till varandra.

Silvana Imam är just nu inne i en period där mycket händer. Hennes album Naturkraft fyller tio år, en milstolpe i karriären.

– Det känns stort. Naturkraft betydde mycket då, och det gör det fortfarande.

Under våren och sommaren uppmärksammas jubileet med spelningar i flera städer. Och i höst väntar dessutom en utställning på Munchmuseet i Oslo. Parallellt fortsätter hon att föreläsa med ”Hela vägen upp”.

Som föreläsare delar hon med sig av sin resa och pratar om mål, självledarskap och att våga tro på sin egen kraft.

– Det handlar om att förstå att motgångar också är en del av vägen framåt.

I SEPTEMBER FYLLER Silvana Imam 40, utan kris.

– Jag har aldrig riktigt haft åldersnoja. Men det kanske kommer senare i livet, säger hon och skrattar.

Genom hela sin karriär har hon varit en röst som vägrat vara tyst.

– Jag tror på människans kraft. På att vi kan påverka, förändra och göra skillnad.

Och kanske är det just därför rollen som ambassadör känns så självklar.

– Det handlar om gemenskap, hälsa och kärlek. Och det är där allt börjar.

Läs mer på silvanaimam.com



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

BORGOGNO

Förenar **historia** och
hantverk i varje flaska



Borgogno Langhe Rosso 2024 | Nr 7038401 | 750 ml | 13,5 % vol | 149 kr | Borgogno Barolo Riserva 2018 | Nr 244301 | 750 ml | 14,5 % vol | 729 kr
Borgogno Barbera d'Alba Superiore 2024 | Nr 7420101 | 750 ml | 14 % vol | 199 kr | Borgogno No Name 2023 | Nr 7366101 | 750 ml | 14 % vol | 319 kr

thewineagency.se

**Alkohol är
beroendeframkallande.**

VETZOO ÖPPNAR STORT I KUNGENS KURVA – NY DESTINATION FÖR DJURÄLSKARE

Den 11 juni tar VetZoo nästa stora steg när de öppnar sin nya flagshipbutik i Kungens Kurva. Med över 2 000 kvadratmeter total yta, varav cirka 1 700 kvadratmeter butik, blir detta företagets största satsning hittills och ett tydligt kliv från e-handel till en fysisk upplevelse för djurägare.



Butiken kommer även att erbjuda tjänster som kloklippning i ett särskilt kloklippsrum, samt trim.

VETZOO HAR LÄNGE varit en av Sveriges ledande aktörer online inom djurprodukter, men med den nya butiken vill de skapa något mer än bara en plats att handla på. Ambitionen är att bygga ett showroom där kunderna kan uppleva sortimentet på riktigt, testa produkter tillsammans med sina djur och få hjälp av kunnig personal på plats.

– Det här blir lite som ett showroom för oss. Vi är redan stora på nätet, men nu vill vi ge kunderna i Stockholmsregionen möjlighet att möta oss fysiskt och verkligen uppleva vårt erbjudande, säger Maria Holm, regionchef på VetZoo.

Butiken är utformad för att vara levande och välkomnande, inte minst för djuren själva. Här är det självklart att ta med sin hund, katt eller mindre husdjur in, vilket ger möjlighet att prova produkter och samtidigt bidra till värdefull miljöträning. Sortimentet är brett och täcker allt från hund och katt till smådjur, fågel och fisk. Med ett särskilt starkt fokus på outdoor-produkter där kunderna kan testa utrustning direkt i butik.

UTÖVER DET STORA produktutbudet kommer butiken även att erbjuda tjänster som klocklippning i ett särskilt klocklippersrum, samt trim. Klocklippning erbjuds till ett fast pris, en service som många djurägare uppskattar. På sikt kommer även enklare veterinärservice i form av så kallad light-vet erbjudas i butiken och då blir det möjligt att vaccinera, chippa och göra lättare undersökningar av sina djur samtidigt som man handlar.

Etableringen i Kungens Kurva är ett strategiskt val.

"Det här blir lite som ett showroom för oss. Vi är redan stora på nätet, men nu vill vi ge kunderna i Stockholmsregionen möjlighet att möta oss fysiskt."

Området är ett av landets starkaste handelsnav och lockar en bred publik, vilket ger VetZoo möjlighet att nå både befintliga zoo-kunder och de som idag handlar djurprodukter i dagligvaruhandeln. Samtidigt finns det redan flera aktörer i området, vilket skapar en konkurrenssituation som sporrar.

– Det är ett starkt område där alla behöver vara på tårna. Det ser vi som något positivt, det driver oss att bli ännu bättre, säger Maria Holm.

TROTS SATSNINGEN PÅ fysisk butik är kopplingen till e-handeln fortsatt central. Kunderna kommer att kunna beställa online och hämta i butik, få varor levererade hem eller få hjälp på plats med sina digitala köp. Tanken är att skapa en smidig helhetsupplevelse där det är enkelt att handla på det sätt som passar bäst.

När dörrarna öppnas den 11 juni sker det med full kraft. Invigningen inleds med en VIP-kväll dagen innan, följt av en öppningshelg från torsdag till söndag fylld med aktiviteter. Besökare kan räkna med tävlingar, exklusiva öppningser-

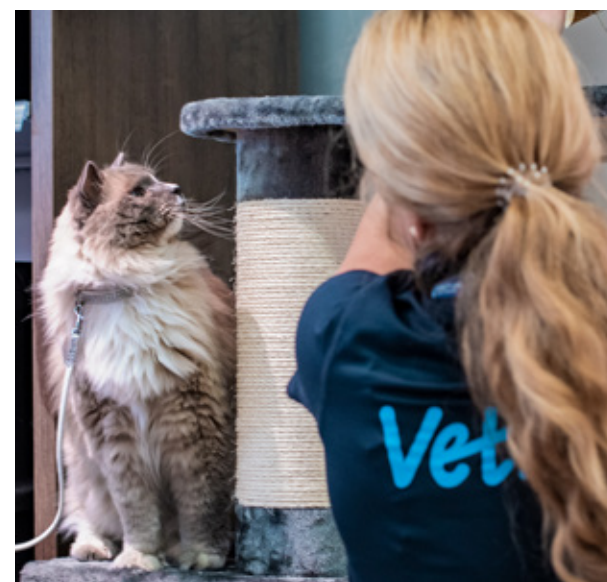
bjudanden och goodiebags som delas ut till många av de kunder som kommer till butiken.

Butiken kommer även framöver att vara en plats för lokala initiativ och aktiviteter, som hundpromenader, kurser och event i samarbete med leverantörer. Allt med målet att skapa en naturlig mötesplats för djurägare.

MED GENERÖSA ÖPPETTIDER, goda parkeringsmöjligheter och en lokal med två ingångar som gör det enkelt att ta sig in och ut, är förutsättningarna på plats. Tillsammans med butikschefen Emelie Rehnberg och ett engagerat team är målet tydligt: att erbjuda hög service, djup kunskap och en inspirerande miljö där både djur och ägare trivs.

Den nya flagshipbutiken markerar starten på något större. För VetZoo handlar det inte bara om att öppna en butik utan om att skapa en destination där djurägare kan hitta allt de behöver, få stöd i vardagen och inspireras till ett rikare liv tillsammans med sina djur.

Läs mer på vetzoo.se







STJÄRNSPÄCKADE 'CHICAGO' TILL OSCARSTEATERN I HÖST



En av världens mest ikoniska musikaler återvänder till Stockholm. Den 10 september har *Chicago* premiär på Oscarsteatern i en ny, påkostad svensk uppsättning och efterfrågan har varit stark redan från start.

– **PREMIÄREN ÄR SLUTSÅLD** och vi har släppt allt som går att släppa för hösten. Nu hoppas vi kunna öppna upp även för våren, säger marknadschefen Helene von Schwerin på Vicky Nöjesproduktion.

Bakom satsningen står producenterna Vicky och Johan von der Lancken, som tidigare ligger bakom flera stora publikframgångar. Den här gången har de samlat en ensemble med både svenska och internationella meriter.

PÅ SCEN STÅR Peter Jöback i rollen som advokaten Billy Flynn, ett namn välkänt för både den svenska och internationella publiken efter framträdanden på West End och Broadway. Rollen adderar ytterligare en klassisk karaktär till hans meritlista inom musikalvärlden.

I de kvinnliga huvudrollerna syns systerarna Hanna Lindblad och Ellen Lindblad som Velma Kelly och Roxie Hart. Att två

systrar bär upp de centrala rollerna är ovanligt i en produktion av den här storleken och tillför en särskild dynamik till scenen.

– Att få komma tillbaka till Oscarsteatern och i rollen som Velma Kelly är en dröm som blir verklighet, säger Hanna Lindblad.

CHICAGO HADE urpremiär på Broadway 1975 och är i dag den musikal som spelats längst i Broadway-historien. Med sex Tony Awards och otaliga uppsättningar världen över har den etablerat sig som en av genrens mest bestående succéer.

Berättelsen utspelar sig i 1920-talets Chicago, där Roxie Hart hamnar i fängelse efter ett uppmärksammat mord. Där möter hon vaudeville-stjärnan Velma Kelly och tillsammans dras de in i en medicirkus där uppmärksamhet blir hårdvaluta och rättssalen förvandlas till en scen.

FÖR REGI står Edward af Sillén, husregissör på Oscarsteatern och en av Sveriges mest uppmärksammade regissörer bakom flera stora scen- och tv-produktioner.

Dansen är en annan bärande del av *Chicago*, och koreografin i denna uppsättning står Zain Odelstål för. På scen syns även Emma Kumlien tillsammans med en större ensemble.

I övriga roller märks Ola Forssmed som Amos Hart och Laila Adèle som Mama Morton.

MED SIN kombination av satir, musik och starka karaktärer fortsätter *Chicago* att locka publik världen över.

Läs mer på showtic.se/forestillinger/chicago-the-musical

Chicago har premiär på Oscarsteatern i Stockholm den 10 september och spelas fram till den 19 december.

Från idé till identitet

Ella bygger *Fluid Fashion* för communityt

Med en tydlig vision och egen drivkraft har 20-åriga Ella skapat Fluid Fashion. Ett varumärke för HBTQI+ communityt där designen går bortom regnbågar och bär på budskap som känns och förstås av dem som lever i det.

DIREKT EFTER STUDENTEN 2024

bestämde sig Ella för att starta eget. Resultatet blev Fluid Fashion, en webbshop med t-shirts, kepsar och muggar för HBTQI+ personer och alla som vill visa sitt stöd. Men bakom produkterna finns mer än färg. Här handlar det om igenkänning och en känsla av samhörighet.

– Jag ville skapa något som ger tillbaka till communityt. Inte bara klassiska regnbågar, utan också färger och uttryck som bara vi som är en del av det förstår, säger Ella.

HON HAR BYGGT allt från grunden och står ensam för design, marknadsföring, kundsupport och webbshop. Det är ett arbete som kräver både mod och tålamod, samtidigt som hon fortfarande

jobbar vid sidan av. Sortimentet växer stadigt med över 100 produkter och fler på väg.

FLUID FASHION är idag en onlinebutik med kunder i hela Europa, men nu tar Ella nästa steg. Under Run for Pride gör hon sin första pop-up-butik, en milstolpe hon ser fram emot.

– Jag är så peppad. Att få möta människor på riktigt och låta dem känna på produkterna betyder mycket.

DRÖMMEN? Att kunna leva på sitt företag och att en dag se någon bära hennes design på stan.

– Det skulle vara riktigt stort, säger Ella.

Läs mer på fluidfashionwear.com



BE YOU, BE PROUD

BJÖRN BORG 
train to live



En värmländsk oas i sommarskrud

Dömle herrgård, en värmländsk pärla för att kombinera nytta med nöje.



Spa-avdelningen på Dömle herrgård.



Foto: Jeannette Dahström

Vid idylliska Smårissjön i Värmland ligger pittoreska Dömle herrgård. Med anor från 1446 har den varsamt renoverats och är idag en modern resort med förstklassigt kök, vinkällare, spa, badstrand, padel och kyrka.

JUST NU STÅR Dömle herrgård i sommarskrud. Här sitter den värmländska, lantliga känslan i väggarna samtidigt som du kan njuta av ett förstklassigt kök, med en vinkällare för långa, intima middagar. I restaurangen står lokala råvaror i centrum, maten är givetvis en viktig del i upplevelsen och herrgårdens duktiga kokar säkerställer att varje måltid blir en njutning.

Det finns också en fantastisk spa-avdelning, ett gym, padel, egen bastu vid sjön samt tillgång till en imponerande golfbana.

Just golfen spelar en central roll på Dömle herrgård. Det är inte bara en avkopplande aktivitet; det är också ett utmärkt sätt att främja laganda och stärka relationer.

I nära anslutning till anläggningen finns även en badstrand, kanoter och idylliska omgivningar för långa sköna promenader. Låt nästa företagskonferens, kickoff eller resa bli en minnesvärd resa där arbete och nöje går hand i hand.

Läs mer på Domle.se

Smaker av Thailand – mitt i Stockholm

Den enda thairestaurangen i Stockholm med den officiella Thai SELECT-certifieringen från Thailands handelsdepartement.

SEDAN 2019 HAR AIYARA GJORT EN imponerande resa. Från anonym kvarterskrog till den högst rankade thairestaurangen i Stockholm. Med lysande omdömen på recensionsplattformar och tusentals nöjda gäster har restaurangen blivit ett självklart val för den som söker genuina thailändska smaker.

Det som verkligen särskiljer Aiyara är dess unika utmärkelse: som enda thairestaurang i Stockholm har de tilldelats Thai SELECT av Thailands handelsdepartement. Certifieringen är en officiell kvalitetsstämpel som garanterar autentisk thailändsk smak, tillagad enligt tradition.

– Vi är otroligt stolta. Det är ett bevis på vårt arbete med att alltid leverera äkta thailändska smaker. Att vi dessutom är topprankade i Stockholm bland tusentals restauranger betyder oerhört mycket för oss, säger ägaren.

Men Aiyara handlar inte bara om utmärkelser, det är också en levande restaurangupplevelse. Här serveras klassiker som pad thai och cashew wok, tillagade med precision och passion. För den som vill testa sina gränser finns dessutom den populära Pad Thai-utmaningen: 1,5 kilo på 30 minuter. Lyckas du äter du gratis.

Med sin kombination av värme, kvalitet och autenticitet fortsätter Aiyara att sätta standarden för thailändsk mat i Stockholm.

– Vi är stolta över vårt arv och vår kärlek till mat. Upplev Stockholms enda Thai SELECT-certifierade restaurang under Pride!

Läs mer på aiyarafood.com



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.

IDAG LEVER NÄRA 800 000 svenskar med diabetes. Drygt 85–90 procent av dem har typ 2-diabetes, som oftast debuterar senare i livet. Sjukdomen kan många gånger kopplas till livsstil men också ärftlighet. Efter som typ 2-diabetes ökar och symtomen inte alltid är tydliga är det viktigt att testa sitt blodsockervärde. De senaste sju åren har Diabetes Wellness Sverige därför erbjudit gratis testning på olika platser i landet.

– **MÖRKERTALET ÄR STORT.** Cirka 500 000 människor i Sverige kan ha diabetes utan att veta om det. Vi hänvisar cirka sju procent av de vi testar till vårdcentralen för uppföljning, säger Ann Fogelberg, pressansvarig på Diabetes Wellness Sverige.

Läs mer på Diabeteswellness.se

Risikfaktorer:

Övervikt, ärftlighet, rökning, och stress.

Symtom:

Kraftlöshet, ökad törst, kissar oftare och mer.



Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Sverige grundades 2006, med syftet att förebygga, sprida kunskap, erbjuda stöd och hjälp till människor med diabetes samt att 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, pressansvarig på Diabetes Wellness Sverige.

När avloppet säger stopp

– då gäller det att agera snabbt

Ett stopp i avloppet kommer nästan alltid olägligt. Vattnet rinner inte undan, det luktar illa eller toaletten går inte att använda. För Avlopp24 handlar jobbet inte bara om att spola rent rören, utan om att snabbt skapa trygghet hemma hos kunden.

– **NÄR NÅGON RINGER** oss är det ofta akut. Då vill kunden framför allt få snabb hjälp, tydlig information och veta vad det kommer att kosta, säger Jonas på Avlopp24.

Avlopp24 hjälper privatpersoner, fastighetsägare och bostadsrättsföreningar med avloppsproblem i Stockholm med omnejd. Företaget erbjuder bland annat högtrycksspolning, slamsugning, rörinspektion och stamspolning. Alltid med fokus på snabb service, tydlig kommunikation och ett professionellt utfört arbete.

– Vi vet att avloppsproblem kan kännas både stressande och obehagliga. Därför är det viktigt för oss att vara raka, komma snabbt och lämna efter oss ett rent och fungerande resultat, säger Jonas.

MED DYGNET RUNT-SERVICE finns Avlopp24 tillgängliga när problemen uppstår, oavsett om det är vardag, kväll eller helg. Utöver Stockholm arbetar företaget även i Uppsala, Enköping, Västerås och delar av Skåne.

Har du stopp i avloppet eller behöver hjälp med spolning, slamsugning eller rörinspektion? Hör av dig till Avlopp24 för snabb hjälp.

Läs mer på avlopp24.se



Fakta om Avlopp24

Snabb hjälp vid avloppsproblem. Dygnet runt-service. Finns i Stockholm med omnejd, Uppsala, Enköping, Västerås och Skåne. Boka på 010-555 86 98.



Att semestra hemma i stan har blivit ett självklart sätt att få ett avbrott från vardagen utan att behöva resa långt. På Courtyard by Marriott möts hotellkomfort, stadsliv och sommarkänsla i en miljö som gör det enkelt att checka ut mentalt, mitt i Stockholm.



STAYCATION PÅ KUNGSHOLMEN

SOMMARKVÄLLAR MED GRILL OCH JAZZ PÅ COURTYARD BY MARRIOTT

HOTELLET LIGGER PÅ Kungsholmen, med promenadavstånd till Fridhemsplan, Norr Mälarstrand och Rålambshovsparken. Läget gör det lätt att kombinera lugna dagar vid vattnet med restaurangliv, shopping och sena sommarkvällar i stan. För den som vill börja dagen med en promenad längs vattnet eller ett morgondopp vid Smedsuddsbadet ligger allt bara några minuter bort, samtidigt som citypulsen alltid finns inom räckhåll.

En stor del av sommarupplevelsen kretsar kring hotellets restaurang Soth's Kitchen, som öppnade 2024 och är en avslappnad mötesplats inspirerad av New Yorks kvartersrestauranger med fokus på lokala råvaror. Restaurangen har nyligen uppdaterat sin meny tillsammans med Executive Chef, Jonas Franzén. Här serveras smaker från Brooklyn från morgon till kväll, från långa hotellfrukostar till middagar som gärna drar ut på tiden. Gäster kan även beställa Soth's egen gin och IPA, framtagna tillsammans med Skånska Spritfabriken och Roslags Näsby Bryggeri.

Under sommaren står den soliga uteserveringen i centrum och blir en naturlig samlingsplats för både hotellgäster och stockholmare. Varje lördag i juli och fram till mitten av augusti serveras grillbuffé med smaker från Brooklyn och livejazz som sätter tonen för långa, avslappnade sommarkvällar mitt i stan.

Rummen är generösa och utformade för att fungera för en weekend med vänner och familj. Hotellet erbjuder

även familjerum för kompisgänget och familjer som vill bo tillsammans med extra utrymme. För barnen väntar små men uppskattade detaljer som gratis glass, egna badrockar och quiz.

FÖR DEN SOM gillar att träna finns dessutom Stockholms största hotellgym, öppet dygnet runt och med möjlighet att boka egen PT. Gymmet är fullt utrustat och

passar lika bra för ett snabbt morgonpass som för längre träningspass efter en dag i solen.

På Courtyard by Marriott Stockholm kan en staycation börja med en promenad längs vattnet, fortsätta med middag på uteserveringen och avslutas till tonerna av livejazz en ljummen sommarkväll.

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



KUNGLIGA DJURGÅRDEN

– DÄR KULTUR, MUSIK OCH HISTORIA MÖTS I HJÄRTAT AV STOCKHOLM

Foto: KDI/Johan Danielson

Med sina lummiga promenadstråk, ikoniska museer och levande nöjesliv är Kungliga Djurgården en av Stockholms mest älskade platser. Här samsas historia med nutid, stillhet med puls och det finns mängder av anledningar att upptäcka platsen.

DJURGÅRDEN HAR LÄNGE VARIT en självklar mötesplats för både stockholmare och internationella besökare.

Här finns över 20 museer, stora grönområden och ett rikt utbud av restauranger, konserter och upplevelser, allt samlat på gångavstånd.

– Det finns verkligen något för alla här, oavsett vad du är intresserad av för dagen. Du kan flanera i naturen, besöka världsledande museer eller uppleva musik och kultur i toppklass, säger Camilla Zedendahl, vd för Kungliga Djurgårdens Intressenter.

Hon beskriver Djurgården som "stockholmarnas egen oas", en plats där natur och kultur smälter samman. Från Rosendals trädgårdar till museiparken, från klassiska besöksmål till nya utställningar och konserter på Gröna Lund. På Djurgården händer det ständigt något nytt.

– Vi är också väldigt glada över att välkomna Run for Pride och tycker det är väldigt roligt att det arrangeras just här på Djurgården, säger hon.

Utöver de stora attraktionerna finns också ett rikt vardagsliv med caféer, restauranger och kulturupplevelser. Med över 30 matställen, från fine dining till trädgårdskaféer och spännande museirestauranger, är det enkelt att hitta nya favoriter.

MITT I DETTA kulturkluster ligger **ABBA The Museum**, en plats som blivit ett måste för musikälskare från hela världen. Här möts besökare av en interaktiv upplevelse där ABBA:s musik och historia står i centrum.

– Det här är en plats för glädje där människor av alla slag, kulturer och bakgrunder kan mötas. Musiken förenar, och det märker vi varje dag, säger Hanna Kimblad Einarsson, vd för ABBA The Museum.

Museet har öppet året runt, 365 dagar om året, och lockar besökare i alla åldrar. Från barn som upptäcker låtarna för första gången till hängivna fans som återvänder gång på gång.

– Det fina är att det verkligen passar alla generationer. Många kommer in lite nyfikna och går härifrån med ett leende – "walk in, dance out", som vi brukar säga.

På museet finns mängder av originalföremål och interaktiva installationer där besökaren själv kan kliva in i rollen som "den femte medlemmen", något som gör upplevelsen både personlig och minnesvärd.

ETT STENKAST BORT reser sig **Vasamuseet**, hem till ett av världens mest välbevarade 1600-talsskepp. Museet är det mest besökta i hela Norden och hade rekordåret 2019 hela 1,5 miljoner besökare. Ett tydligt

bevis på dess unika dragningskraft och internationella genomslag.

Just nu pågår en uppmärksam utställning på museet: James Cameron – Challenging the Deep.

– Den visar hans passion för havsdjupen och utforskandet under ytan. Det är en väldigt speciell utställning, säger Mathias Andersson, affärsutvecklare på Vasamuseet.

Här varvas Camerons banbrytande arbete med djuphavsexpeditioner med inslag från hans filmvärld, däribland det ikoniska halsbandet från filmen Titanic.

Utställningen ingår i entrébiljetten och pågår fram till hösten 2027.

FÖR DEN SOM vill stanna längre eller uppleva Djurgården från insidan erbjuder **Backstage Hotel** en boendeupplevelse utöver det vanliga. Hotellet, som är ett systerbolag till Cirkus, har snabbt blivit en favorit bland både artister och besökare.

– Många som uppträder på Cirkus eller Gröna Lund bor hos oss. Det blir som en förlängning av scenen, en plats för både uppladdning och efterfest, säger Sandra Miller Kinge, Director Digital Growth & Programming på Miramis.

Hotellens 57 rum är individuellt designade med en



ABBA The Museum.

Foto: ABBA The Museum



Vasamuseet.

Foto: Lovisa Brämning Vasamuseet/SMMTF

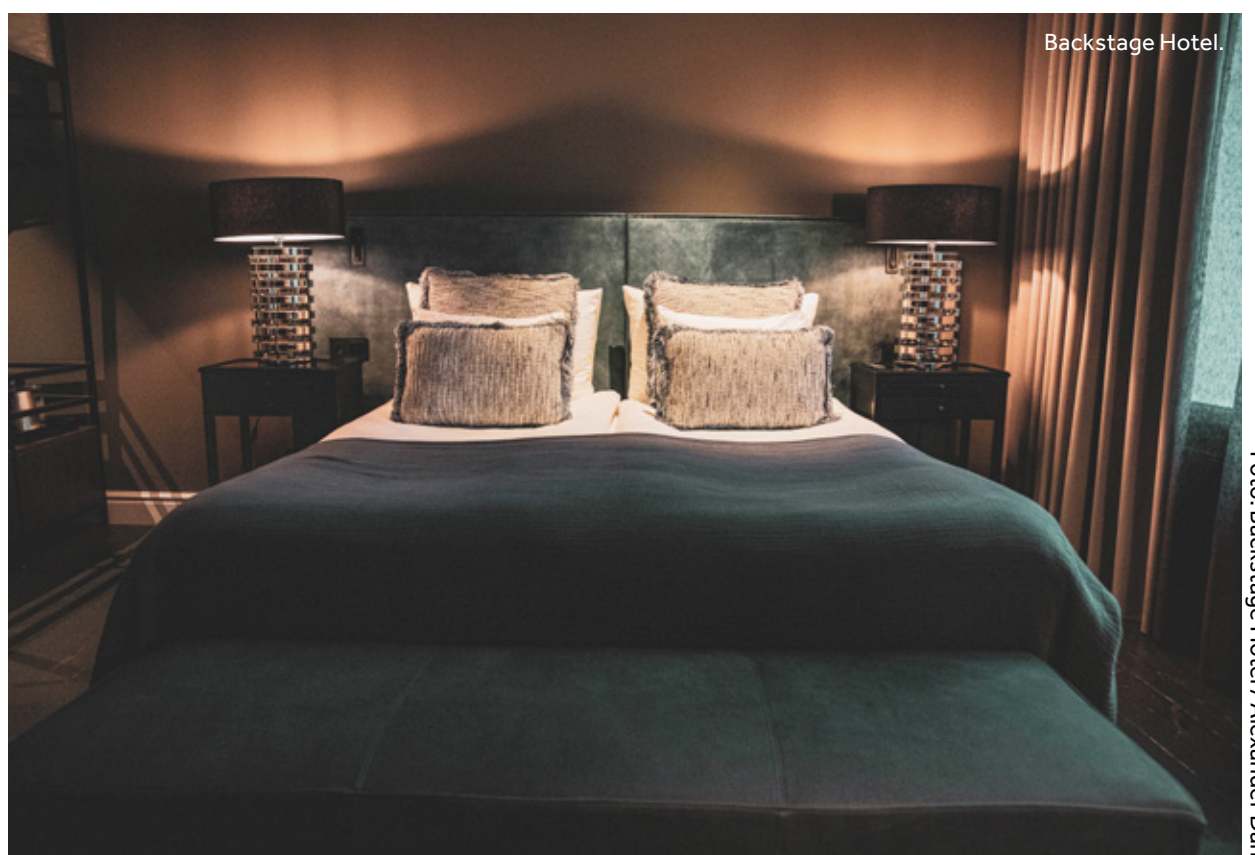
tydlig kreativ identitet. Här finns allt från glamorösa sviter till unika loft och rum. För den som vill ha något extra finns även Backstage Villa, där gäster kan hyra en helt egen del av upplevelsen.

– Backstage Villa kom till när en gäst ville ha något mer privat, som ett eget hotell i hotellet. Det speglar vår flexibilitet och vilja att skapa något personligt för varje gäst. Det är perfekt för dig som vill ha en stor privat fest eller för företag som vill arrangera en konferens utöver det vanliga. En unik kombination av mötesrum, eventytor och rum för övernattnin.

Miljön är avslappnad men genomtänkt in i minsta detalj, en plats där design, musik och upplevelser möts även efter att scenljusen slocknat. Det finns ingen bättre plats att utgå ifrån i Stockholm än Backstage Hotel med både förbindelser med båt, spårvagn och buss och bara en kort promenad ifrån alla Djurgårdens sevärdheter och museer.

OAVSETT OM DU lockas av musik, historia, natur eller nöjen är Djurgården en plats att återvända till, gång på gång. Här finns alltid något nytt att upptäcka.

Läs mer på royaldjurgarden.se



Backstage Hotel.

Foto: Backstage Hotel / Alexander Dahl



6 TIPS INFÖR RUN FOR PRIDE 2026

Har du precis börjat springa eller har sprungit ett tag men vill utvecklas? Här är 6 tips som fungerar oavsett erfarenhet, inför årets Run for Pride.

ETT LÖPARLOPP KAN vara en effektiv trigger, såväl för att komma igång som för att utmana sig själv och slå sitt personbästa. Men ett löparlopp kräver inte bara träning, utan även en hel del praktiska förberedelser. Här ger vi ett antal tips för att ge dig de absolut bästa förutsättningarna för årets lopp.

1. Testa din utrustning! Spring samma runda eller åtminstone samma distans som du har valt att springa (5 eller 10 kilometer) i de skor och kläder du ska ha. Passar allt? Skaver någonting? Är de lagom i temperatur eller behöver du använda material som bättre passar säsongen?

2. Börja förbereda dig senast en vecka innan loppet genom att sova bra. Sikta på minst 7-8 timmar per natt. Det är under din sömn som merparten av din kropp återhämtar sig, så den är viktigare än du tror. Särskilt om du har legat i hårdträning.

3. Kosten är A och O, så boosta din kropp med rätt typ av mat. Se till att äta både kolhydrater och protein, innan

eller efter dina pass beror på vad som passar bäst för dig. Vissa föredrar att fylla på med energi innan, andra att springa på tom mage. Se dock alltid till att komplettera måltiderna med minst 500 gram frukt och grönt per dag. Två till tre dagar innan loppet kan du fylla på med lite extra ris, pasta eller potatis.

4. Glöm inte att också hålla en god vätskebalans – och undvik alkohol! Det försämrar såväl precision, koordination och balans, som uthållighet och muskeluppbyggnad. Att dessutom träna bakfull är inte farligt, däremot ökar skaderisken – och det vore ju extremt tråkigt om du har som mål att faktiskt springa ditt lopp.

5. Har du tränat hårt bör du sista veckan innan Run for Pride gå av stapeln sänka prestationsnivån betydligt. Nu handlar det inte om att förbättra din form utan om att ge din kropp de allra bästa förutsättningarna. Behåll intensiteten om du vill, men dela upp löpningen i intervaller. Och spring gärna i dagsljus. Det gör dig både piggare, gladare och ger dig en godare nattsömn.

6. Lyssna på din kropp! Tips och råd i all ära, men du är trots allt den som känner dig själv och din kropp bäst av alla. Så var din egen löparcoach och träna intuitivt. Ingen idé att pusha dig själv om du känner av någonting i dina knän eller har en kommande förkylning på gång. Då är det bättre att spara dig till Dagen D. Visst?

SAMMANTAGET; självklart är det allra viktigaste att du mår bra när du springer. Run for Pride är dock så mycket mer än bara ett löparlopp – det är en folkfest för mångfald och inkludering samt ett aktivt ställningstagande för rätten att få älska vem du vill. Så snöra på dig löparskorna, klä dig i dina mest färgsprakande träningskläder och ge dig själv de allra bästa förutsättningarna för en härlig löpardag.

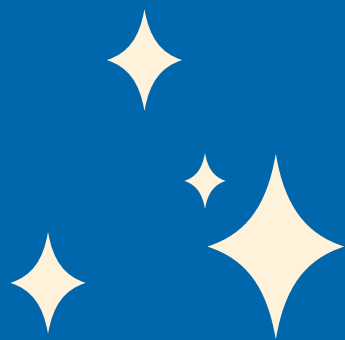
Det må låta klyschigt, men det är verkligen sant; *det viktiga är inte att vinna utan att ha kul.* Särskilt på Run for Pride.

Källa: Actic, Runner's world, Sportamore, Systembolaget

Vi ses i Prideparaden! 🥰



**Kom och gå med oss,
det finns plats för fler - alltid.
Vi älskar 🥰 det goda!**



Har familjen utökats med fyra tassar?

30 %
valprabatt

Med Agria är du aldrig ensam. Vi finns här för dig med råd, stöd och försäkring - oavsett om du behöver kontakta Agrias sjukvårdsrådgivning eller besöka veterinären.

Bli kund idag på [agria.se](https://www.agria.se)

Agria 