



BULLETINEN

Juni

Nr 3/2022



I Hongkong sedan 1981

MAGASINET PÅ SVENSKA I HONGKONG OCH SÖDRA KINA I ÖVER 40 ÅR

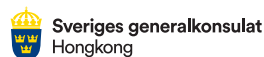
Sverigesommar

Sverigetips

Skolgång och svenska utomlands

Hongkong 100 dagar

Andrea Björsells utställning i Sverige



Juni 2022

Hong Kong Special Administrative Region är en liten kontrastfylld, vacker och intressant region i Kina. Innanför Hongkongs noggrant bevakade gräns råder en egen grundlag, samt ett separat rättsväsende och finansiellt system. Så kommer det fortsätta vara fram till 2047, enligt ett avtal som träffades mellan Kina och Storbritannien på 1980-talet. De senaste tre åren har vi sett nya omständigheter som har ruckat på grunden för den lilla regionens existens.

För utlänningar som bor här tillfälligt har livet begränsats, särskilt av Covid19-reglerna. Både affärlivet och nöjeslivet har blivit kringskuret eller i värsta fall nedstängt. Till och med på vandringsleder och sandstränder har man riskerat bli bötfälld för att munskyddet inte sitter på ordentligt. Barnen har kanske lidit mest. I början var nog många svenskar nöjda med att smittan hindrades, till skillnad från Sverige, där viruset spred sig snabbt. Men då fattade man inte hur länge det skulle fortgå med ett stängt Hongkong!

Priset för låga smittotal var högt. Tack och lov har det äntligen börjat lättas. Barnen får nu sommarlov och alla familjer som inte kunnat resa någonstans på flera år har chansen att faktiskt kunna åka till Sverige. Bulletinen ger tips om härliga resmål och vackra platser i det avlånga landet.

Bulletinen välkomnar en ny redaktionsmedlem som heter Eva Danielsson. I detta numret skriver hon om mobil-etikett och vår relation till mobiltelefonen, som i grunden är ett redskap. De första mobiltelefonerna kallades i Sverige för yuppie-nalle, eftersom aktiemäklare med flera höll telefonerna intill sig nästan som ett gosedjur. Det var ett intimt förhållande redan från början.

Profilen är Lisa Colldén Hemberg, som har bott i Hongkong nästan lika länge som Bulletinens redaktör. Lisa har tillsammans med sin man drivit, utvecklat och sedermera sålt ett företag i Hongkong. Bulletinens redaktion är väldigt tacksamma

Om Bulletinen

Sedan starten 1981 fungerar Bulletinen som forum för aktiviteter och händelser i svenskkolonin. Bulletinen drivs helt ideellt, utkommer med 6 nummer per år, och distribueras gratis till dem som anmält sig på Bulletinens hemsida. Adressändringar anmäls direkt till Bulletinen (via bulletinenhk@gmail.com). Vill du bidra med textmaterial

för att hon kan ta hand om layouten, det är en avancerad konst.

Andrea Björsell har en pågående utställning med sina bilder av Hongkongs miljö och människor på ett stort museum i Borås. Staden ligger i ett böljande jordbrukslandskap öster om Göteborg. Abecita popkonst och foto-museum är en av flera spännande aktiviteter i Borås.

Malin Moberg har skrivit om roliga och njutbara resmål i södra Sverige. Det finns fantastiskt mycket att se och göra just nu i Sverige, och man skall välja det som passar en bäst. Lisa Ringnér-Näckter har fokuserat på området norr om Mora, och berättar lite om Republiken Jämtland. Hon beskriver en resa med vandring mellan fjällstationer, och njutbara mål i slutet av dagen. Dessutom har Lena Nordström delat med sig av sina härliga bilder och bra tips från Höga Kusten.

Elisabet Helander



eller bilder från olika evenemang får du gärna höra av dig till någon i redaktionen. Bulletinen sponsras av Sveriges generalkonsulat, Svenska handelskammaren, Business Sweden, SWEA, och Svenska skolan samt annonsintäkter. www.bulletinenhongkong.com

I detta nummer



Omslagsbild av Måns Fornander / imagebank.sweden.se

ELISABET HELANDER
chefredaktör
bulletinenhk@gmail.com

LISA COLLDÉN HEMBERG
layout
lisa.collden@gmail.com

ANDREA BJÖRSELL
fotograf
(+852) 5535 3502
info@andreabjorsell.com

LISA RINGNÉR-NÄCKTER
kassör & skribent

PETER BRODENDAL
skribent

MELISSA LAM
skribent, administration

MALIN MOBERG
skribent

EVA DANIELSSON
skribent

LENA NORDSTRÖM
skribent

Vill du jobba med Bulletinen?
Vi arbetar alla helt ideellt men har väldigt roligt. Tveka inte att höra av dig till oss. Maila till bulletinenhk@gmail.com

Text:
EVA DANIELSSON
utbildare i Digital
Wellness

Vilka vett- och etikettregler gäller för mobilen i en digital värld?

Jag är säker på att vi alla har erfarenheter kring detta nutida fenomen, både på jobbet, hemma och med vänner. Jag tror vi kan enas om att det kan kännas både respektlöst och många gånger irriterande. Om vi tänker efter kommer vi tvingas erkänna att vi faktiskt gjort likadant själva, och inte bara en gång. Jag pratar om att vi ignorerar varandra med våra mobiler, så kallad **Phubbing**, som definieras: "the act of snubbing someone in a social setting by looking at your phone instead of paying attention." Termen skapades som ett språkligt experiment av en reklambyrå i Australien år 2012, då de ville uppmärksamma detta beteende.

Phubbing är kopplat till vårt beroende av våra mobiler som så totalt kan fånga vår uppmärksamhet under dygnets alla timmar. Men tekniken har många fördelar, vi kommunicerar, ser film och betalar räkningar, så det är så klart svårt att klara sig utan en mobil i dag. Men ska vi verkligen kolla in vårt sociala medie-flöde under familjemiddagen eller sitta och svara på makens sms under jobbmötet? Vi följer impulsen, det tar ju inte så lång stund! Men kanske kan detta faktiskt vänta till förmån för dem vi har framför oss? Jag tycker att vi behöver påminna oss själva om att mobilen är tänkt som ett verktyg som ska hjälpa oss, inte styra våra liv.

VAD SÄGER FORSKNINGEN?
Flera studier visar att phubbing kan skada våra relationer. Möten och samtal med andra människor känns mindre meningsfulla och sociala kontakter, goda relationer och kärleksförhållanden kan gå förlorade. Det finns helt enkelt inget substitut för att skapa goda relationer mellan människor, än mötet "in real life". Därtill känner t ex butikspersonalen sig åsidosatta, då kunderna alltmer tittar ner på sina mobiler vid köp av varor. Sammantaget ses de som "phubbar" som mindre artiga och mindre uppmärksamma.

SÅ HUR SKA VI DÅ ANVÄNDA MOBILEN I SOCIALA SAMMANHANG?
Eftersom smarta telefoner är ett relativt nytt fenomen, så finns det idag inga tydliga vett- och etikettsregler i samhället som vi kan luta oss mot. Men det får inte stoppa oss tycker jag, låt oss bara börja prata om detta tillsammans både vuxna och barn, så är jag säker på att vi landar i rimliga vett- och etikettsregler allt eftersom tiden går.

- Fundera först över din egen relation till din mobil? Hur vill du visa upp dig i världen? En närvarande person eller en ständigt distraherad?
- Våga också tala om för din omgivning när du tycker att mobilen stör. Försök förklara hur du känner. Känn av din omgivning, ta inte själv upp mobilen vid olämpliga tillfällen.
- Till alla vuxna därute, var en god förebild för nästa generation. De gör som vi gör! Börja redan idag, se tips här nedan!



FEM TIPS PÅ DIGITAL VETT & ETIKETT

- HEMMA
 - Istället för att "phubba" berätta NÄR du kan prata med ditt barn/din partner, ELLER ta paus DIREKT och gör klart ditt sen.
 - Istället för att scrolla dig till sömns, engagera dig i din partner. Kanske stör mobilerna er relation mer än du anat?
- VID KASSAN
 - Ha mobilen undanstoppad när en människa assisterar dig, se människan, säg hej och tack!
- PÅ RESTAURANGEN
 - Kör mobilfritt vid bordet, ursäkta dig vid viktiga samtal och gå då ifrån bordet.
 - Jag rekommenderar inte att ge små barn din mobil för lite underhållning, den är DITT verktyg inte DERAS leksak. Ju tidigare de lär sig detta desto bättre.
- I KOLLEKTIVTRAFIKEN, GÅR/CYKLAR
 - Använd hörlurar i kollektivtrafiken.
 - Ha mobilen undanstoppad vid promenad/cykling för att inte skada vare sig dig eller dina medtrafikanter. Stanna till och stå åt sidan för att kolla i mobilen.

- PRATA MED UNGDOMARNA
 - Berätta om ovan insikter.
 - Lyssna in, jag är säker på att de har massor av erfarenheter. Vad tycker de om phubbing?
 - Uppmuntra dem att våga prata om detta och försöka förändra normer tillsammans med sina kompisar.

En ingenjör som layoutare

*Text: ELISABET HELANDER
Foto: ANDREA BJÖRSELL*

Lisa Colldén Hemberg är sedan början på 2022 ansvarig för Bulletinens layout, vilket innebär att hon redigerar texter, skriver rubriker och arrangerar bilder. Det blir ingen tidning utan henne!

Efter sin examen från Kungliga Tekniska Högskolan började Lisa arbeta på Boston Consulting Group och gick senare vidare till läkemedelsföretaget Pfizer. Innan hon flyttade till Hongkong jobbade hon med flygtransport av läkemedel på Envirotainer.

Vad förde dig och din familj till Hongkong?

-"Vi kom hit 2013 för att ta över mina svärföräldrars företag i elektronikbranschen, som de hade drivit här sedan början av 2000-talet. Det var baserat i Hongkong men med tillverkning och del av utvecklingen i Kina. Företaget utvecklade och tillverkar bl a hörlurar och hörselskydd åt amerikanska och europeiska kunder. Min man Oscar började jobba där direkt, medan jag var mammaledig. Första tiden här var ju en fråga om att bara känna på hur det var. Iris var tre år och Ester var bara 7 månader gammal när vi kom hit. Det var en klar fördel att jag var mammaledig så att jag inte behövde säga upp mig från mitt jobb i Sverige innan vi visste om vi skulle trivas."

-"Två år senare började även jag att jobba i vårt företag. Det var inte helt självklart att börja jobba tillsammans med sin man, men det var en bra möjlighet för oss båda och för företaget. Vi kunde på det

viset lättare bestämma över våra semestrar på sommaren, och lägga upp det på bästa sätt för familjen, och jag fick tid till annat också på ett sätt som inte hade gått om jag hade haft en heltidsanställning någon annanstans. Det var en stor fördel men nackdelen är ju att man aldrig är helt ledig när man har eget företag. Jag jobbade deltid i början, vilket är normalt i Sverige, men rätt ovanligt här i Hongkong.

-"Under mina första år i Hongkong var jag engagerad i SWEAs styrelse, men när jag efter några år började jobba heltid fokuserade jag på det. Min roll i företaget var dock med flit inte operativt kritisk för den dagliga verksamheten, så jag kunde ändå jobba med viss flexibilitet. Även om det var mycket att göra ibland så funkade det ändå."

De sålde sitt bolag 2020 till ett annat Hongkongbaserat företag och fortsatte som anställda i det sammanslagna bolaget, vilket innebar en förändring på gott och ont. "Det är inte alltid så lätt att släppa sitt gamla ansvar och gå in i en ny roll i ett sammanslaget företag. När man har eget företag har man visserligen ansvaret hela tiden, men man behöver ju inte heller ha dåligt samvete mot sin arbetsgivare om man lägger tid på något privat under kontorstid. Det kan man ju

dock inte göra som anställd. Dessutom hade vi vant oss vid långa somrar i Sverige, det blir mycket svårare när man måste ta hänsyn till semesterdagar och att långsamtmanhängande semester inte är normen i Hongkong." Lisa har sedan början av året slutat sitt heltidsjobb för att ha mer tid till annat, något som gör att hon nu engagerat sig i Bulletinen.

Det har varit en resa! De byggde en ny fabrik, och arbetade mycket med konsoliderandet av företaget som förutom Hongkong och Kina så småningom också fick ett litet Stockholmskontor.

-"När vi tog över bolaget omsatte vi knappt 100 miljoner och var åtta personer som jobbade i Hongkong, och cirka 100 personer i Kina. När vi sålde hade omsättningen nästan tredubblats och vi var då totalt runt 500 anställda."

-"I mindre bolag får man göra många olika saker, högt och lågt. Det var t ex när vi gjorde om företagets grafiska profil som jag först använde InDesign (som är programmet Bulletinen layoutas i). Om jag inte hade gjort det, hade jag nog aldrig fått för mig att ta på mig layoutandet av Bulletinen eftersom jag inte har någon designbakgrund. Vi jobbade också lite med min företrädare på Bulletinen,

Lena Löfling, som vi anlidade för att göra om vår hemsida och lite annat marknadsföringsmaterial."

Lisa konstaterar att Covid19 har tydliggjort hur sårbart systemet är när vi är beroende av globala leveranskedjor för många olika produkter.

-"Jag jobbade tidigare i läkemedelsbranschen. För ett läkemedel kanske huvudingrediensen kommer från Kina, fabriken ligger i Sverige och produkten fylls på i sprutor i Belgien. Då blir det väldigt sårbart om gränserna är stängda eller något av länderna är i lockdown. De flesta av världens företag har nog påverkats av nedstängningar under pandemin på ett eller annat sätt. Jag läste om någon antibiotika som enbart produceras i Kina, det var nog ett smärtsamt uppvaknande att förstå hur beroende man är av att de leveranserna inte upphör av någon anledning. Produktionen i Kina var ändå ganska skonad i början av pandemin. Vår fabrik var stängd två-tre veckor längre än normalt efter Chinese New Year 2020 pga covid, men har efter det varit öppen, om än tidvis med olika restriktioner. De stora nedstängningarna i Kinas produktion har ju dock kommit först nu under 2022 när resten av världen i princip gått vidare. Däremot har det under hela pandemin varit problem med brist på komponenter och störningar i flyg- och båtfrakt."

Hur ser det ut nu för er?

-"När vi flyttade hit och barnen var små tänkte vi att vi skulle flytta tillbaka så att de kunde börja i svensk skola, vilket innebar att vi skulle flytta till Sverige senast när Iris var sex eller sju år (det visade sig att min man och jag hade olika uppfattning om när svensk skola startar). När vi hade varit här ett tag insåg vi att barnens skolor i Hongkong är mycket bättre än de svenska, då blir det svårt att flytta tillbaka, barnen trivs så himla bra. Hongkongs



långa perioder med online-skola har ju dock varit jobbiga även om vår skola gjort det över förväntan bra. Inget av barnen gillar onlinundervisning, men vår 12-åring har tyckt mindre illa om det än vår 9-åring."

Saker har förändrats under åren i Hongkong, eller hur?
-"Jag tänker tillbaka till sommaren 2019 då jag var i Sverige, och folk man träffade frågade vad det är som händer i Hongkong, när det hade varit stora demonstrationer. Jag sade att det där kommer inte urarta till våldsamheter. Jag kom ihåg

manifestationen Occupy Central 2014 då ungdomar satt och gjorde läxorna på gatorna (och polisen lät dem vara). När polisen använde tårgas i början fick demonstranterna mycket sympatier. Vissa var säkert lite irriterande över att centrum var ockuperat så att trafiken inte kom fram, men samtidigt var många människor stödjande och gav mat och dryck till dem. Så jag sade att i Hongkong kan man vara två miljoner människor ute på gatorna men inget förstörs och allting är bara fredligt. Men senare under hösten 2019 så blev det ju jättemycket förstörelse och tårgas. Sedan gick det

så fort! Allting ändrades med den nya nationella säkerhetslagen 2020. Alla vet att Hongkong kommer bli Kina om 25 år, men det gick så mycket fortare än i alla fall jag hade förväntat mig. Och i och med covid så blev det ännu värre vad gäller kontroll och restriktioner."

Har det påverkat arbetsmarknaden och lett till en viss utflyttning från Hongkong?
-"På vårt jobb är det fyra-fem personer som flyttat till Canada eller England de senaste åren. I min kör är det också folk som flyttat. Helt plötsligt får de godkännande på sin visumansökan och då åker de på kort varsel. Jag har framför allt märkt det bland lokalbor, inte lika mycket bland västerlänningar förrän femte covidvågen nu under våren. Nu tror jag dock att det är fler och fler utlänningar som känner "vi kan inte vara kvar här" – och inte bara för att det inte går att resa till och från HK för att träffa familj, utan också av andra anledningar. Dessutom har ju många företag flyttat sina anställda till andra ställen, temporärt eller permanent."

-"Det har i alla tidvis under pandemin blivit knepigare att få flytta hit. Det märkte vi när vi skulle flytta en anställd utlänning från Kina till Hongkong. Det har tidigare varit ganska enkelt att få ett arbetsvisum, men nu ställdes mycket högre krav och tog längre tid, troligtvis för att arbetslösheten i Hongkong hade gått upp. Dessutom har vi upplevt att bilden av Kina och Hongkong blivit sämre i Sverige, vilket kan göra det svårare att locka svenska anställda hit."

-"Eftersom resten av världen har öppnat upp nu blir det så stor skillnad mot Hongkong. Tex har SWEAs medlemsantal sjunkit drastiskt på bara några år, det har ju inte varit några aktiviteter och färre svenskar har kommit hit. Nu när det mesta öppnat upp igen är dock mycket roligt som behöver tas igen inplanerat. Härligt att äntligen bli påmind igen om de bra sakerna med Hongkong! "



Nytt från Svenskar i världen (SVIV)

Text: INGRID REINLI

SVIV tycker att de ca 170.000 röstberättigade svenska medborgare som bor utomlands ofta kommer i kläm när nya lagar och regler klubbas igenom. Tex migrationslagen slår fortfarande hårt mot svenska medborgare som har en partner med medborgarskap utanför EU/EES och vill flytta tillbaka till Sverige. Eller det senaste förslaget med att kräva e-legitimation för att kunna boka tid hos polisen för att få nytt pass. Har man inget e-leg så är man hänvisad att ringa under 2 tim under svensk kontorstid. Dessa nya regler slår mot utlandssvenskar som ibland inte har e-leg eller befinner sig i en tidszon då det kan vara utmanande att försöka ringa.

För att ta reda på vad de olika riksdagspartierna anser i frågor som berör utlandssvenskarna så har SVIV ordnat en egen intervjuserie med partiledarna. Intervjuerien har redan genomförts när denna tidning kommer ut men eftersom intervjuerna är inspelade så kan man glädjande nog lyssna på dem i efterhand. Här är listan över genomförda intervjuer. Ett parti – Socialdemokraterna - har ännu inte bekräftat sitt deltagande när detta skrivs.

31 mars M - Ulf Kristersson, partiledare
5 april SD - Jimmie Åkesson, partiledare
22 april MP – Per Bolund, språkrör
27 april KD - Andreas Carlsson, grupple
dare i riksdagen
5 maj C – Annie Lööf, partiledare
9 maj L – Johan Pehrsson, ny partiledare
12 maj V – Ali Esbati, ekonomisk-politisk talesperson

S har hittills inte utnämnt någon representant att svara på SVIVs frågor i valspecial.

REPRESENTANTER I HONGKONG

I Hongkong har SVIV fyra representanter som fungerar som ombud för organisationen. SVIV har ingen lokal och bedriver inga aktiviteter i Hongkong utan dessa ombud finns tillgängliga för frågor, råd och tips för de utlandssvenskar i Hongkong som planerar att flytta tillbaka till Sverige och har frågor om just detta.



Per Ågren

SVIV rep sedan 1993



Ingrid Reinli

SVIV rep sedan 2016



Peter Thelin

SVIV rep sedan 2021



Michael Andersson

SVIV rep sedan 2022

Läs mer om SVIV och dess representanter i Hongkong på hemsidan:
<https://www.sviv.se/country/hong-kong/>

SVENSKAR I VÄRLDEN

SVIV är en ideell och politiskt oberoende organisation som funnits i över 80 år (grundad 1938). SVIV bedriver påverkansarbete, erbjuder råd och stöd som gör det enklare för svenskar att studera, arbeta eller av andra skäl bo utomlands, men också att flytta hem igen. SVIV är utlandssvenskarnas röst i Sverige. Det finns ca 660.000 svenskar som bor utomlands.

SVIV har ett hundratal frivilliga ombud i ett 50-tal länder runt om i världen. Generalsekreterare Cecilia Borglin och hennes team arbetar från ett litet kontor i Näringslivets hus på Storgatan i

Stockholm. Det händer en massa bra saker tack vare det här gänget.

Förutom att driva frågor som berör utlandssvenskarna, vilket fn är en lång lista av ämnen som påverkar just utlandssvenskarna så utser man Årets svensk i världen, förra året blev det Mikael Dolsten, global forskningschef på Pfizer. En intervju med honom finns på hemsidan.

Årets svensk i världen för 2022 kommer att annonseras framåt sommaren.



Popkonst och foto- konst på museum i Borås

Text: ELISABET HELANDER
Foto: ANDREA BJÖRSELL

Andrea BjörSELL ställer ut sin fotografiska konst med bilder från Hongkong på Abecita Popkonst och Foto i Borås från 19 maj till 2 oktober.

Titeln på hennes projekt är Hongkong 100 dagar. Syftet var att fånga både miljö och människor runt hennes kvarter i Sai Ying Pun på Hongkong-ön.

Vid pandemins början i mars 2020 kom Andrea tillbaka från Sverige och var tvungen att sitta i karantän hemma i två veckor, enligt reglerna då. Hon tänkte att de stränga restriktionerna som infördes skulle vara över om tre månader. Så blev det inte. Att fotografera är ett möte med människor, förklarar Andrea. Efter karantän längtar man efter att träffa folk.

Hennes utställning med 24 stora bilder presenteras med följande text:

Hongkong – en fascinerande, exotisk plats men också en i nutid mycket omskriven och politiskt omdebatterad stad. En stad i förändring, där den politiska kontrollen ökar och människors frihet minskar.

Den Borås-bördiga fotografen Andrea BjörSELL är bosatt i Hongkong och har under 100 dagar fotograferat staden så som hon ser den. Det politiska läget, människors liv och längtan i tiden mellan frihet och

instängdhet har inspirerat henne. För att kunna se de positiva ögonblicken runt omkring och fånga dem med sin kameralins behöver Andrea hitta ett fokus och en balans – hennes fotografi blir ett sätt att andas och finna nytt hopp. Vad är egentligen viktigt i livet och hur uppnår man harmoni?

Med varm hand och vaket öga tar hon oss med runt sin stad och låter oss möta kontrasterna, människorna och livet som är så annorlunda men också så likt vårt.

ANDREA BJÖRSELL - HONGKONG 100 DAGAR

19 maj 2022 - 2 oktober 2022

ABECITA POPKONST OCH FOTO, BORÅS





Foto:
Patrik Wennerlund

Hela Andreas karriär har handlat om fotografering. Hon har gått som fotoassistent, och även studerat fotografering i två år på London College of Communication. Senare i livet har hon pluggat marknadsföring och media-kommunikation.

-”Jag fick en kamera när jag var sju år. Min styvfar var fotograf. Först tog jag bilder på våra hundar och på mina kompisar, och ungefär så har det fortsatt hela livet!”

I utställningen ingår också en hundbild.

-”Jag gick en fotokurs på gymnasiet där jag fick framkalla mina egna bilder i mörkrum. Det var spännande såklart.” Hon har jobbat med modéfotografering och katalogbilder under en period. Det var för IKEA-kataloger, bilder för Kosta Boda, Panos baddräkter, och många andra kataloger. Sedan fick hon ett vikariat på Aftonbladet som förlängdes.

-”Jag jobbade på genre-avdelningen av Aftonbladet och fotograferade för olika reportage eller feature-avdelningen under fyra års tid. Jag gjorde mycket resereportage”

-”De sista åren innan jag flyttade till Hongkong så fotograferade jag mest för Cancerfonden.” Det jobbet innebar att Andrea fick fotografera kronprinsessan Victoria

varje år. Det handlade också om att fota events för Cancerfonden, och porträttbilder på andra knutna till arbetet på fonden.

-”Att fotografera är ett sätt för mig att känna mig lite fri, det är lite meditativt. Det krävs att man hittar någon typ av inre lugn. Annars ser man inte bilderna. Det var det positiva med Covid-tiden, att man hade tid att gå ut på gatorna och fotografera. I början var det ingen som visste vad sjukdomen var exakt, så man kände en viss oro. Det var skönt att gå ut och fånga bilder på människor och fånga något positivt i det hela.”

För utställningen har hon fokuserat på Hongkong i en tid av förändring, med demonstrationer och sedan pandemin. Bilderna är tagna under de första månaderna av pandemin, alltså de första 100 dagarna.

-”Det är roligt att få chansen att sätta ihop en sådan här utställning med mina bilder. Att ha den tiden och möjligheten.”

Bilderna är ibland kontemplativa, och fångar en stämning i Hongkong. Utställningen som Andrea hade tidigare i Hongkong var lite mindre men fick uppmärksamhet i den lokala pressen och fick mycket

positiva kommentarer.

-”Folk tyckte det var fina poetiska bilder från Hongkong. De är väldigt vardagliga och ändå vackra. De är ganska stillsamma och lågmälda”, berättar Andrea.

Det finns en genre inom konstfoto som kallas street photo men det är ofta lite gapiga eller högljudda bilder. Det var 14 bilder i hennes utställning i Hongkong, och här i Borås är det 24 bilder. Där är flera andra fotografer och popkonstnärer med i samma utställning. Andreas verk är stora inramade tryck av svartvita bilder till större delen. Några av bilderna är tryckta på stora tunna textildukar med sin mjuka rörelse i materialet. Centralt i rummet finns också ett bildspel med ljudet av The Escalator – rulltrappan som går upp till Midlevels. Det är ett verkligt lokalt fenomen som en person vid utställningen vill få förklarat för sig. Vad är syftet med den här utomhusrulltrappan? Andrea förklarar tålmodigt.

Andrea jobbar i Hongkong för Ceannis som gör väskor och accessoarer. Hon gjorde just en fotografering innan avresan till Borås. Nu när utställningen är på plats blir det skönt att pusta ut.



Tror du att du kan klara av det så gör du det

Text: MALIN MOBERG

Bild: PRIVAT

Hur ska man tänka kring barnens skolgång när man flyttar utomlands? Hur ska man tänka kring det svenska språket? Är det viktigt att bibehålla sina rötter eller ej? Vi är alla olika, resonerar olika och har skiftande erfarenheter. För att få någon rätsida på de funderingar jag själv haft under åren som utlandssvensk så har jag träffat Åsa Haeggbloom, utbildad språklärare och speciallärare som i över 20 år arbetat på internationella skolor runt om i världen där hon bott.

Åsa har precis avslutat sin arbetsdag på Discovery College i Discovery Bay när vi ses för en pratstund. Hon beskriver sig själv som en "Third Culture Kid". När hon var 6 år flyttade familjen till Afrika, sedan blev det Tyskland och Amerika innan familjen kom tillbaka till Sverige igen. Åsa gick högstadiet och gymnasiet i Sverige men sedan bar det åter av ut i världen. Hon åkte till Nya Zeeland, Australien och Amerika.

Åsa bosatte sig därefter i Sverige, gifte sig, fick två barn, skilde sig och flyttade med barnen till London där hon fått jobb på en internationell skola. Efter 10 år i London blev det Peking i 6 år och nu har hon bott i Hongkong i 8 år. Hennes barn bor också utomlands, sonen i Berlin och dottern i Chile. I september blir Åsa mormor för första gången, vilket såklart är jättespännande.

Åsa gillar att vara svensk utomlands men tycker det är svårare att vara svensk i Sverige. Hon upplever att det är bra och positivt att vara svensk utomlands. Vi svenskar ses som lojala och hårt arbetande och det är många som anställer oss. Vi svenskar har ett starkt karaktärsdrag av lojalitet som uppskattas ute i världen. Åsa känner

att vart hon än befunnit sig så har hon blivit väl mottagen. Åsas tips till de som flyttar ut med barn är att det är viktigt att tänka på hur länge man ska bo, dvs startar jag en karriär som utlandssvensk eller gör vi bara det här som ett äventyr i några år. Åsa har alltid undervisat inom IB utomlands. De har tre avdelningar: PYP (lågstadiet), MYP (mellan och hög) och IBDP (gymnasiet). Deras upplägg är att det ska se likadant ut vart

du än befinner dig i världen. Hon tycker IB är det bästa alternativet för barn, framförallt om du vet att du kommer flytta runt till många olika platser med barn i skolåldern. Du riskerar då inte att barnen missar något eftersom alla skolor följer samma läroplan/upplägg. IB använder ett undersökande arbetssätt och inte helt olik hur man jobbar i Sverige. IBDP undervisas också på många svenska gymnasieskolor.



För oss föräldrar tror Åsa att det är viktigt att vi upprätthåller "svenskheten", att man är med i de svenskorganisationer som finns där man är t ex Swea, svenska kyrkan och svenska skolan och att se till att ha lite svenska vänner. Barnen kommer att hitta vänner från andra nationaliteter för de vill inte vara annorlunda, de vill vara som alla andra. Så det blir upp till oss vuxna att se till att "svenskheten" bibehålls. Därmed inte sagt att vi inte ska hitta vänner med andra nationaliteter. Åsa kommer att gå med i Swea nu när hon får lite mer fritid under dagtid.

Det är bra och viktigt att behålla svenskan, alla (nästan) kan ju engelska. Rent utbildningsmässigt så är det de som kan flera språk som med största sannolikhet kommer att få jobben. De svensktalande utomlandssvenskarna kommer ha större möjligheter utomlands, inte för att de kan engelska utan just för att de även är svensktalande. Så det gäller att fortsätta tala svenska hemma, tänker jag och Åsa instämmer.

Närmast för Åsa, som sagt upp sig från sin tjänst på Discovery College, blir det att åka till dotter och svärson i Chile för

att finnas till hands när det nya tillskottet kommer. Åsa vill gärna fortsätta jobba som lärare men då mer hjälpa barn som behöver extra stöttning. Hon utbildar sig just nu inom kinesologi. En lära som hon ser kan vara till stor nytta för de oroliga och vilsna själar som hon genom åren mött i skolans värld, oavsett världsdel. Åsa jobbar också gärna med svenska barn som är nya. Om ni vill söka kontakt med Åsa för privat undervisning kontakta henne på: asa.haeggbloom@gmail.com.

Vi avslutar pratstunden med att prata om det bästa och sämsta med Hongkong. Åsa säger att det bästa är att allt är på en liten yta. Det går att gå överallt. Allt finns inom räckhåll. Men efter två år med covid är det också det sämsta, man vet inte vart man ska ta vägen. Hongkong är småstaden i den stora staden på ett sätt som Åsa inte sett någon annanstans. Åsa gillar att det är en liten blandning, det västerländska möter det lokala. Jag kan bara hålla med henne.

INTERNATIONAL BACCALAUREATE DIPLOMA

IB är en internationellt erkänd studentexamen som erbjuds på drygt 3 000 skolor i 147 länder. Det är en universitetsförberedande utbildning och kännetecknande för IB är att all undervisning sker på engelska. Både kursinnehåll och prov är gemensamma för alla IB-skolor världen över.

IB är en utländsk gymnasieutbildning men det finns en särskild

föreskrift för IB (UHRFS 2014:1). Den som har IB-examen får tillgodoräkna sig meritpoäng för meritkurser precis som en elev med en svensk gymnasieexamen. Detta till skillnad från de som har annan utländsk gymnasieutbildning, vilka tilldelas meritpoängskompensation istället för meritpoäng.

Källa: www.gymnasieguiden.se/gymnasieprogram/IB



LIVSBALANS

En kort promenad gör skillnad – även för mental hälsa!

Tidskriften JAMA Psychiatry publicerade nyligen en studie som inkluderade 190.000 människor för att identifiera om motion kan reducera risken för depression. Analysen konstaterade att även en mindre dos av fysisk aktivitet, som en rask promenad, substansieellt kan minska risken för depression.

De flesta hälsofördelar märks när man går från att inte alls röra på sig till lite mindre fysisk aktivitet.

Att göra någon form av träning är bra för oss. Enligt US CDC (US Centers for Disease Control and Prevention), ger det förbättrad sömn, sänker blodtrycket, skyddar mot risk för hjärt- & kärlsjukdom, diabetes och cancer, samt reducerar stress, ångest och depression. Vidare rekommenderar de att man minimum skall röra på sig 2,5 timmar per vecka tillsammans med att jobba igenom alla större muskelgrupper ett par gånger i veckan.

I dagens hektiska värld är det inta alla som hinner med en springtur eller besök till gymmet. Lägg till depression till ekvationen, ja då sjunker motivationen för motion ännu mer.

Dock, små steg hjälper! "En lätt promenad tre gånger i veckan verkar ge folk en bättre mental hälsa jämfört med att inte röra på sig alls", som Adam Chekroud, assistant professor adjunct i Psykiatri på Yale University konstaterar.

Det finns även en studie (publicerades 2020) som visar att 60 minuters fysisk aktivitet per dag hos barn vid 12 års ålder ger en 10% minskning av riskerad depression vid 18 års ålder.

Ut och rör på dig! Och du som kan, ta även med dig barnen. Låt oss må bra tillsammans!

Peter Brodendal

Restips i södra Sverige

Sverige är fullt av saker att göra och besöka under sommaren. Här är ett urval av tips för olika åldrar och intressen på vad som finns att utforska i de **södra delarna av Sverige**. Hoppas att du finner något som passar just för dig och din familj att besöka/utforska i sommar eller nästa.

Text: MALIN MOBERG



Göta kanal – Sveriges blå band

Göta kanal är en 19 mil lång kanal som sträcker sig mellan Sjötorp vid Vänern och Mem vid Östersjön. Kanalen är Sveriges största kulturhistoriska byggnadsverk och en av Sveriges mest kända och välbesökta turistattraktioner. Varje år går runt 3 000 fritidsbåtar genom kanalen och området besöks av fler än 3 miljoner människor. Mellan 1810 och 1832 byggdes kanalen, 87 km av den grävdes för hand av 58 000 svenska soldater. Baltzar von Platen var initiativtagare och byggherre. Tillsammans med Trollhätte kanal förbinder Göta kanal Stockholm och Göteborg vattenvägen och kallas för Sveriges blå band. Nivåskillnaden på 91,8m regleras via de 58 slussarna.

Förutom att åka på kanalen med fritidsbåt eller passagerarbåt kan du cykla längs kanalen, ta en fika eller äta en bit på någon av alla de restauranger som finns längs med. Du kan titta på slussning, uppleva en musikkväll, besöka ett museum, springa ett lopp. Kanalen kantas av hundratals upplevelser som passar för alla åldrar. Det finns hotell, pensionat, vandrarhem och camping i nära anslutning längs med kanalen och dess orter.

Kanalen kan besökas året om men själva farleden är öppen från maj till september.

Per Pixel Petersson/
imagebank.sweden.se



High Chaparral

High Chaparral är en västerninspirerad temapark och en återskapad stad belägen mitt i Gnosjöregionen i Småland i Kulltorp. Här kan du uppleva stuntshower och roliga lärorika aktiviteter. Här är du en del av äventyret i genuin Vilda Västern-miljö med actionfyllda shower, bisonoxar, tågrän, hjulångare, guldvaskning, cowboys och mycket, mycket mer. Här väntar spänning och glädje hela dagen – på High Chaparral händer det grejer när och där du minst anar det.



Astrid Lindgrens Värld

Astrid Lindgren föddes 1907 i Vimmerby. Det är också i de här trakterna som flera av hennes älskade berättelser utspelar sig. Därför var Vimmerby den perfekta platsen för temaparken Astrid Lindgrens värld. Astrid Lindgrens värld är en 130 000 kvadratmeter stor teater- och temapark där man kan vandra runt i Mattisborgen, Körsbärsdalen, Bullerbyn, Katthult, Villa Villekulla eller i andra välkända miljöer från författarens böcker. Stycken ur berättelserna om Pippi Långstrump, Karlsson på taket med flera, spelas upp av skådespelare på olika scener och händelser improviseras fram där också barnen får vara med.

Isaberg

För den äventyrlige kan ett besök på Isaberg locka. Här finns något för alla åldrar och intressen. Du hittar t ex rodelbana, höghöjdsbana, äventyrsgolf, hinderbana på 1,1 km med 17 utmanande hinder. Utmana dig själv och förbättra din styrka och snabbhet! Är du inte lika äventyrlig, gå/cykla x-rundan, en aktiv tipspromenad med roliga och digitala frågor som nås via en app. Med Nissan och sjöarna som ån flyter igenom skapas det stora vattenarealer kring Isaberg. Här finns möjlighet till många härliga vattenaktiviteter både under varma sommardagar, friska höstkvällar och helger när en utflykt känns lockande. Gör en kanotutflykt, glid iväg på en SUP, fiska och/bastubada.

På vintern hittar du här södra Sveriges största skidanläggning, med 8 liftar och 11 pister, från de barnvänligt gröna till den hisnande svarta.



Varberg

Kallbadhuset i Varberg, som byggdes 1866 och förstördes i en höststorm 1884, anses vara ett av Sveriges vackraste badhus. Efter att badhuset mer eller mindre blåst omkull ytterligare en gång 1902 har det sedan 1903 fått stå kvar i sin nuvarande tappning. I dag är badhuset en mötesplats för lokalbefolkningen, men också en populär attraktion för turister.



Falkenberg

I Falkenberg hittar du bland annat den fina stranden Skrea strand men framförallt Ringsegård där du kan köra bilen hela vägen ut på stranden ner till vattnet. Om du gillar att tälta så måste du slå upp tältet på stranden här eller på sandkullarna bakom. Efter en dag på stranden är ett besök på utomhusteatern Vallarna ett väl rekommenderat besök, om du gillar buskis förstås. I sommar spelas Alla tiders Åsa Nisse, i rollerna ses bl a Jojje Jönsson, Annika Andersson, Siw Carlsson, Stefan Gerhardsson och Mikael Riesebeck.

Om du någon gång drömt om att vågsurfa så är det i Varberg du ska göra det. Apelviken även kallat "A-bay" kan få riktigt fina vågor och här ligger även Surfers Paradise som hyr ut vågsurfingbrädor och som anordnar kurser. Om du känner dig ännu lite mer vågad så kanske du ska passa på att gå en kitesurfingkurs?



Ales stenar. Conny Fridh/imagebank.sweden.se

Kallbadhuset i Varberg.
Per Pixel Petersson/
imagebank.sweden.se

Österlen

Om du vill semestra i ett lugnare tempo, kanske vara lite mer kulturell, då är ett besök på Österlen perfekt. Österlen är en slätt- och skogsbygd i sydöstra Skåne utan entydig avgränsning. Området kännetecknas av naturskönhet, jordbruksbygd, låg urbaniseringsgrad och pittoreska kustsamhällen. De största tätorterna på Österlen är Tomelilla och Simrishamn.

Österlen sägs vara Sveriges svar på Provence i Frankrike. Här finns allt för den som älskar det goda i livet, bl a Hammars backar, Knäbäckshusen, Ystads gamla stad, Sandhammaren + fyr och museum, Kiviksusteri och äppelodlingar och Ales stenar som är Sveriges största skeppsättning. Den ligger spektakulärt på en hög plåtå vid kusten i sydöstra Skåne och omfattar 59 stenblock och är 67 meter lång. Den tillkom troligen någon gång mellan åren 550 och 800 och betraktas som gravmonument även om ännu ingen grav hittats. Besök även gärna Sjöträdningsmuseet och restaurangerna eller det trevliga fiskrökeriet i närheten.



ALLMÄNNA GRILL- OCH TÄLTIPS

Får man tälta på stränder i Sverige?

Ja. Så länge du bara tältar något dygn på samma ställe, inte tältar i ett naturskyddsområde, inte på någons tomt eller i direkt närhet till en tomt får du tälta på stränder och vid havet.

Får man sova i bilen på parkeringar?

Ja du får sova i bilen så länge den är rätt parkerad men det kan finnas lokala föreskrifter som säger annat. Kolla vad som gäller i området du är i.

Får man grilla i fjällen?

Ja om du gör det på egen grill eller vid en eldplats på ett säkert sätt så får du göra det men det finns många restriktioner så kolla vad som gäller där du är. Sen gäller särskilda regler för naturreservat och nationalparker, där får du inte elda om det inte finns särskilda eldplatser. Tänk på att det kan råda totalt eldförbud och att det är ditt ansvar att ta reda på vad som gäller innan du gör upp eld.

Får man tälta i fjällen?

Ja, på de flesta platser får du täta enstaka dygn på samma ställe. I Nationalparker och naturreservat gäller speciella regler så kolla upp det innan du ger dig ut på fjället



Båstad

Under den kända tennisveckan i Båstad, v.28 eller v.29 spelas det tennis för fullt på hög nivå. Hit kan den tennisintresserade åka och kolla in tennisspelande världsstjärnor på centrecourten och kändisar i publiken. Eller varför inte bara spana efter kändisar i vimlet och på restaurangerna utanför tennisanläggningen. Det är mycket party men även sol, bad, kändisevents och beachvolleyboll. Vill man inte trängas med alla människor under tennisveckan så satsar man på denna lilla idyll under lugnare sommarveckor.

...och resmål norr om Stockholm

Bulletinens Lisa Ringnér-Näckter tipsar om resmål i "sin" del av Sverige.

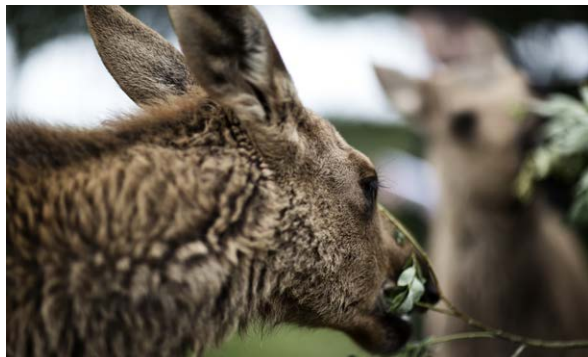
Text: LISA RINGNÉR-NÄCKTER



Tomteland i Mora.

Inlandsbanan

Inlandsbanan sträcker sig i 130 mil från Kristinehamn i söder till Gällivare i norr. Jag lyckas dock bara lista ut hur man reser från Mora som sydligaste punkt. Det går att åka åt båda hållen (Mora <-> Gällivare). Resan har många stopp och det är fritt att kliva av tidigare om man vill, eller kliva av en stund för en fika för att sedan lufsa vidare. Det är fruktansvärt mycket skog utefter resan och man får inte ha bråttom, vilket också gör upplevelsen fin och fridfull. Vill man åka hela vägen börjar turen 13:30 i Mora, framme 20:30 i Östersund för övernattnig, sedan vidare 8:00 följande dag och framme i Gällivare 21:45. Jag har hittills bara åkt sträckan Östersund till Mora, men tänker att det snart är dags att åka hela vägen upp till Gällivare.



Moose Garden
Tina Stafrén /
imagebank.sweden.se

Mora

Stannar ni i Mora kan jag tipsa om Tomteland. Nöjesparken har fått sig ett rejält uppsving senaste åren och bjuder på spännande och rolig underhållning. Man får träffa tomtar, feer, trollkungen och andra skogsväsen i vacker miljö. Under dagen finns olika spelscheman då karaktärerna tar med dig in i interaktiva sagor. Skådespelarna håller otroligt hög nivå. Vi hade med oss eget fika då det finns mysiga ställen att sitta på lite överallt.



Östersund

Östersund ligger i Republiken (landskapet) Jämtland och hade fram tills oktober 2021 en egen president, Ewert Ljusberg, som då tyvärr gick bort. Just nu pågår det en omröstning om vem som ska bli vår nästa president. Östersund är en stad för den som gillar friluftsliv och den är generellt bättre på vintern med oändligt många aktiviteter som utförs på snö. Är man där på sommaren och har tur med vädret, finns det vackra platser att besöka och riktigt bra restauranger. I slutet på juli sätter Storsjöyran igång, en musikfestival som lockar runt 50 000 besökare. Festivalen börjar med en vecka av 'krogstråket' där stans restauranger sätter upp tält utefter Storsjön i badhusparken. I år spelar tex: Molly Sandén, The Ark och Lars Winnerbäck.

Jazzköket - restaurang värd att besöka i Östersund

Närodlat och närproducerat är ledordet för Jazzköket. De har bra koll på vin samt en egen saluhall. Ligger i supermysiga lokaler och om vädret vill sig väl kan man sitta på deras uteservering som ligger på en innergård. Anordnar även vinprovningar och har mindre konserter.

Prästgatan 44G, 831 33 Östersund
<https://www.jazzkoket.se>

Jämtlandstriangeln

Jämtlandstriangeln är lite av en klassiker i fjällvärlden, på samma sätt som att man bör ha gjort Dragon's back om man bor i HK, bör man ha gjort åtminstone en del av Jämtlandstriangeln om man bor i Jämtlandstrakten.

Turen börjar vid Storulvåns fjällstation, därifrån kan man välja om man börjar med att vandra till Blåhammarens fjällstation eller till Sylarnas fjällstation. Sammanlagt är turen 47 kilometer lång. Självt har jag gjort sträckan Storulvån till Blåhammarens att antal gånger. Trots år av idogt hikande här i HK i hettan tror jag att det kommer att dröja några år till innan familjen klarar hela triangeln.

En regel som finns inom STF's fjällstationer är att de aldrig får neka en vandrare tak över huvudet vilket innebär att det alltid finns plats att bo. Det är dock rekommenderat att boka boende och att vara ute i god tid. Pandemin har gjort att svenskarna vandrar mer än någonsin och stationernas sovplatser och rum fylls upp snabbt. För några år sedan hade jag och min man inte bokat boende utan fick sova i duschen. Vi blev som sagt inte nekade, men platsen som fanns kvar var på en madrass i duschrummet. Jag vaknade mitt i natten av att duschen satt igång, riktigt uppfriskande!

Det rekommenderas att gå från Storulvån till Sylarna som första etapp då det är en tuff hike på 16 kilometer. På Sylarnas Fjällstation kan man övernatta och få lagad mat såsom frukost, enklare lunch och en

tvårätters grytmiddag på kvällen.

Andra etappen är den längsta på 19 kilometer mellan Sylarna till Blåhammarens fjällstation. Sista och tredje dagen vandrar man från Blåhammarens tillbaka till Storulvån, den etappen är på 12 kilometer.

Vad jag gillar med fjällstationer som framför allt serverat lagad god mat är att få jobba hårt under dagen, vandra upp för fjället för att sedan komma fram, krypa in i bastun, äta en välagad måltid och sedan sova i en säng. Har det dessutom regnat är det skönt att torka upp ordentligt innan nästa vandring dagen därpå. Blåhammarens fjällstation bjuder på trerätters middag som alltid har hållit hög kvalitet.

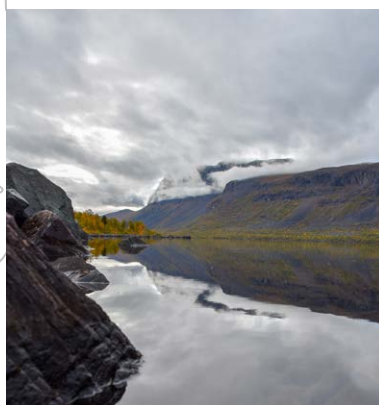
Storulvånsfjället
Niclas Vestfjell /
imagebank.sweden.se

FJÄLLSÄKERHET

Man ska ha respekt för fjället. Vädret kan skifta snabbt och den vackra turen kan plötsligt förvandlas till en mardröm om man inte är väl förberedd. Se också till att alltid informera familj eller vänner om att du är ute på fjället så att någon vet om du inte kommer fram som planerat.

Läs mer på:

<https://www.svenskaturistforeningen.se/guider-tips/fjallsakerhet/>



Stora sjöfallet

Gällivare (eller inte riktigt)

Från Gällivare kan man åka vidare mot Kungleden, i denna text går turen till nationalparken Stora Sjöfallet och vidare till Saltoluokta. Det tar ca 2 timmar med buss från Gällivare till Stora Sjöfallet (vi körde bil från Östersund). Därifrån kan man åka båt till Saltoluokta, en del av Kungleden.

Saltoluokta

Intill nationalparkerna Sarek och Stora Sjöfallet ligger Saltoluokta, en fjällstation och sameviste i väglöst land. Vi bodde på stationen i tre nätter med helpension. Självklart kan man ta med eget tält och tälta utanför stationen, det gäller alla fjällstationer. Vi gillar bekvämligheter och bodde i ett familjerum med egen toalett. I de flesta rummen delar man toalett med andra gäster. På dagarna gjorde vi dagsutflykter runt området. Det var lätt att gå upp på topparna då delar av fjället är väldigt slätt vilket också gör det populärt för barnfamiljer. Vi var där i slutet på juni och det är speciellt att uppleva midnattssolen. Även om man kommer från Sverige och har upplevt sena sommarkvällar där solen går ner runt 22, så är det magiskt då solen aldrig går ner.

Att tänka på:

Se till att kolla upp båttiderna innan, då båten endast går 2-3 gånger om dagen.



Höga kusten

Lena Nordström delar med sig av inspiration från hemtrakterna vid Höga kusten.

Text och foto: LENA NORDSTRÖM
Bakgrundsbild: FRILUFTSBYN HÖGA KUSTEN/imagebank.sweden.se



Höga Kusten-bron – porten till Höga Kusten

Höga Kusten är kustområdet mellan Höga Kusten-bron och Örn-sköldsvik – ett område som blivit alltmer populärt bland hemes-trande svenskar de senaste åren, framför allt för sin vackra natur. Tyskar, holländare och norrmän har vallfärdat hit länge...



Dalsberget i Nordingrå

Nordingrå är hjärtat i Höga Kusten. Du åker genom ett landskap med berg, sjöar och snirkliga grusvägar. Förutom välmarkerade Höga Kusten-leden finns Världsarvsleden, för den som vill vandra.



Från Röklitten, Nordingrå

När man kommit ut i havsbandet finns många möjligheter. Pittoreska fiskelägen med små kapell, restauranger och badmöjligheter, och fantastiska Rotsidan med sina flata hällar utsatta för vädrets alla makter – härligt i sol, mäktigt i storm. Vandrarhemmet Högbonden, på toppen av berget med utsikt mot horisonten. Turistiga Mannaminne, med oväntade upplevelser. Små gallerier och loppisar i varannan gård. Listan kan göras lång!

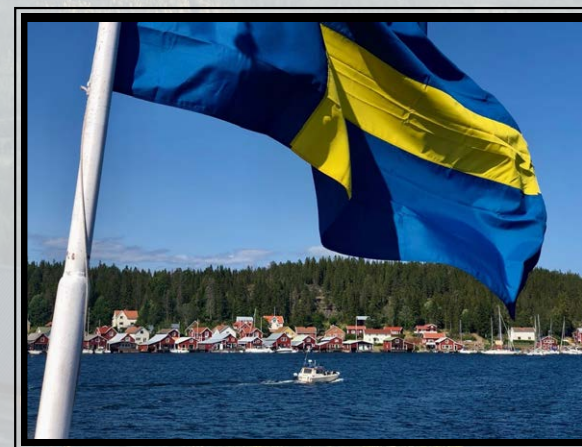


Stranden i Veåsand, vid Skulebergets fot

Här kan du campa, bada eller äta äkta Napolitansk pizza.

Skuleberget och Skuleskogen, med bland annat Slätterdalsskrevan, är ju affischnamnen om man googlar Höga Kusten. På gångavstånd från Veåsand hittar du Skule naturum, med restaurang och utställning. Där finns också Europas största Via Ferrata, för äventyrliga klättrare, och flera leder till Skulebergets topp, för den lite mer avslappnade familjen/vandraren. Toppstugan bjuder på vidunderlig utsikt och spännande våfflor och annat gott.

Från Veåsand är det också bara 5 km till Skuleskogens södra entré, med led både till Slätterdalsskrevan och Kälavikens långgrunda sandstrand.



Ulvöhamn

Ta båten till Ulvön! Ät skärgårdslunch på hotellet, bada i pool och vandra runt bland pittoreska sjöbodar, eller besök det gamla kapellet. Eller, hyr cyklar och trampa längs grusvägar med Astrid Lindgren-känsla till Sandviken för bad och lugn i själen.



Sörskärets röda rappakivgranit

Har du paddlat havskajak? Motion och meditation i ett. Paddla ut en dag bland de små öarna och hitta en alldeles egen klippa eller sandstrand. Naturligtvis kan man ta med tält och matsäck och stanna en natt!



Långskägg

Fina leder och stigar genom John Bauer-skog



På sommaren gillar vi ju alla att vara utomhus så mycket som möjligt. Varför inte samla familjen, vännerna eller både och för att tillsammans göra utomhusaktiviteter såsom:

TRÄFFA FLASKAN

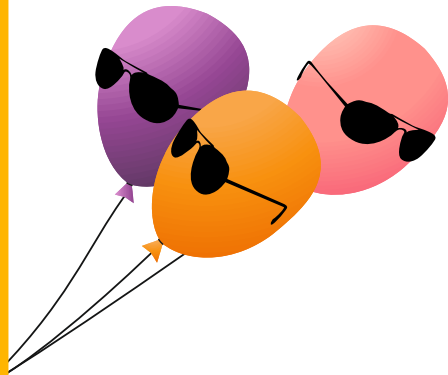
Två stora petflaskor fyllda med vatten och en boll behövs. Två personer ställer sig mitt emot varandra med varsin vattenflaska placerad framför sig. Turas om att kasta och träffa vattenflaskan som placerats framför dig. Om flaskan välter gäller det att få tag på bollen så flaskan kan resas igen. Vinnaren är den som först lyckats tömma sin motståndares vattenflaska.

BURKEN/KURRAGÖMMA/DUNKEN

Kärt barn har många namn och varianter. Samtliga går dock ut på att en räknar och letar efter övriga. Den som hittas först är den som sedan får räkna i nästa omgång.

BALLONGJAKT

Deltagarna har en ballong fastbunden vid varje eller en fot. Alla springer runt i trädgården och försöker trampa på motståndarnas ballonger så de spricker. Den sista med ballong/er kvar har vunnit.



Källor: <https://www.motherhood.se>
<https://klurigheterforbarn.se/aktiviteter-for-barn/>

ROLIGA HISTORIER

Arne till sin fru:

-Åå vad jag längtar till den svenska sommaren, det är den bästa dagen på hela året.....

Hördu Sven-Eric, sa läraren. Den här uppsatsen om "Vår Hund" är ju ord för ord densamma som din bror skrev förra året!

- Javisst, svarade Sven-Eric, det är ju samma hund.

- Olle, kan du nämna en stad i Italien?

- Gärna fröken, vilken?

Den svenske bonden till den norske sommargästen:

- Här väcks vi av tuppen varje morgon.

- Bra! Ställ den då på kvart över åtta.



Knep & knåp

Sammansatt av: MALIN MOBERG



PYSSEL

DRÖMFÅNGARE MED TOAPAPPERSRULLE

Måla en toapappersrulle och fäst remsor av silkespapper. En drömfångare, bläckfisk eller manet – fri tolkning vad man vill kalla sin figur!

PYNTA CYKELHJÄLMEN

Alla barn kan nog skriva under på att det blir roligare att ta på sig hjälmen om man har fått välja helt hur den ska se ut själv. Gå loss med luddigt tyg eller roliga pennor. Enda ni behöver tänka på är att inte montera saker i hjälmen som kan göra den mindre säker.

PIFFA UPP FIKAT

Pärplattan kan ofta ha fler funktioner än vi kommer att tänka på. Gör roliga hållare till sugröret, eller kanske underlägg att ställa glaset på!

AKTIVITETSKALENDER

Vet du med dig att dina barn får långtråkigt på sommarlovet? Gör en pysselstund där de får hitta på olika aktiviteter att göra på dagarna, tillsammans med små lappar, instruktioner eller grejer att hänga upp i klädnypor som en aktivitetskalender. Sätt upp fröer att så, skriv ut frågekort med gåtor, små tatueringar eller bara en rolig penna att var kreativ med. På så sätt har ni både ett pyssel i dag – och alla andra dagar i sommar!



Mattekluringar



1. Anna, Lisa och Britta plockade sju sorters blommor var för att lägga under kudden på midsommarafton. Hur många blommor plockade de tillsammans?

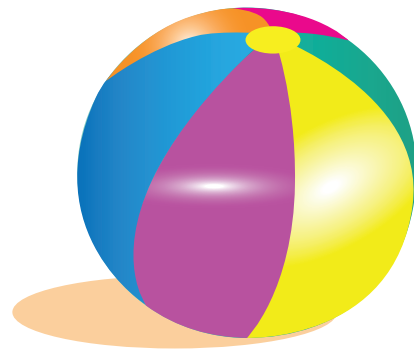
Svar:

2. Lucas och Alice fiskade kräftor. De hade sju kräftburar och 5 mjärddar. De fick 5 kräftor i varje kräftbur och 3 i varje mjärde. Hur många kräftor fick de?

Svar:

3. Om du har en kvadratisk kohage som är 2 500 m² stor, hur långt blir stängslet runt den?

Svar:



Mattekluringar: 1) 21 blommor, 2) 50 kräftor, 3) 200 meter (varje sida är 50 meter)

SVAR:

Möjligheter med det nya normala - Business Swedens syn

Med vårt internationella nätverk och holistiska arbetssätt är Business Sweden aktivt engagerade i att stödja svenska företags internationella expansion i Asien och Stillahavsområdet. Utöver marknadsanalys och affärsrådgivning, ger vi praktiskt stöd för att främja vissa branscher.

LIVSSTILSINDUSTRIN – EN ENORM OCH STARKT VÄXANDE INDUSTRI

Medan pandemin drabbade den globala ekonomin och störde de flesta ekonomiska aktiviteter och globala leveranskedjor, öppnade den också nya vägar. Mitt i varje kris ligger också stora möjligheter.

Pandemin har förändrat människors levnadssätt, folk oroar sig allt mer för sin livskvalitet. Livsstilsindustrin har varit en blomstrande sektor under pandemin då ökat hälsomedvetande fick friskvårdsbranschen att explodera. Konsumentrelaterade produkter såsom egenvård och kosttillskott har upplevt tillväxt och stark efterfrågan.

Utöver några väletablerade konsumentmärken har vi sett ett växande intresse för livsstilsvarumärken i regionen. Vi har stöttat ett antal nordiska varumärken i deras expansion i Asien, nedan följer några exempel:



BIOEFFECT

Bioeffect är ett prisbelönt, ekologiskt, vetenskapligt hudvårdsmärke av hög kvalitet från Island baserat på få, men väl utvalda, ingredienser. Hudvårdsprodukterna från Bioeffect innehåller och baseras på en unik och väldigt effektiv växtbaserad ingrediens som heter EGF. EGF är den ingrediens som gett Bioeffect dess framgångar och som är anledningen till de fina resultaten då de lyckats skapa en växtbaserad tillväxtfaktor som är identisk med den vi har i huden.



(M)ANASI 7

Manasi 7 är ett svenskt kosmetikvarumärke som förespråkar "ju mindre desto bättre". Det är hållbart och innehåller naturliga ingredienser. Råvaror och konserveringsmedel är från mineraler och växter och produkterna görs i små partier för att minimera miljöavfallet. I stället för att som många andra produkter fokusera på att motverka dina bakterier, fokuserar de på att vårda den goda bakteriefloran.

Vi ställde tre frågor till Stacey Sit, vår programmanager för mode- och livsstilsdelarna:

1: Vilka är förändringarna i branschen till följd av pandemin?

Den största förändringen är utan tvekan människors beteende och tankeätt. Vi är mer bekymrade över vår livskvalitet och hälsa med ökad vilja att spendera. Vi vill ha bättre utseende, bättre hälsa och bättre kost. En av de mest tydliga trenderna ligger i rena och ekologiska skönhetsprodukter. Funktionella drycker och kosttillskott växer också, liksom träningsutrustning/maskiner.

2: Har pandemin gjort mer skada eller nytta för livsstilsindustrin?

Det beror på hur du ser på det. Även om pandemin innebar en tuff tid för detaljhandeln, har ändå nya möjligheter öppnats. Livsstilsmärken har påverkats mindre än andra branscher.

Pandemin snabbar på utvecklingen av online-infrastruktur, som livestreaming och e-betalning som fick företag att gå in i e-handelseran. Vi såg många kreativa onlinekampanjer, till och med modevisningar flyttades online. Varumärken och återförsäljare måste använda sig av onlinekanaler för att nå sina potentiella kunder och driva trafik till sina varumärken och butiker.

3: Hur kan branschen växa med marknadsföringen under det "nya normala"?

Den snabba utvecklingen av sociala medier förkortar avståndet mellan människor. Influencers har bättre möjlighet att dela de varumärken och produkter de gillar och engagera sig med sina följare. Denna interaktion skapar koppling och tillit. Liveshopping, som gör det möjligt för publiken att göra köp med ett klick under livestreamen, har varit en stor trend i Kina och snabbt växande i Hongkong. HKTV mall och EESE lanserar funktionen Live och Shop på sina plattformar. Återförsäljare måste kombinera sin digitala marknadsföring i sin offlineupplevelse. Varumärken eller återförsäljare bör tänka på varje kundkontaktpunkt från online till offline och hur det kan effektiviseras. Människor kan enkelt köpa vad de vill online, detaljhandel handlar inte längre om människors köp utan också om mänsklig koppling och upplevelser.

Med erfarenhet av att arbeta med olika typer av varumärken och marknader kan vi hjälpa nordiska varumärken att kartlägga sin resa inom de dramatiska förändringarna som sker och expandera sin verksamhet i Asien och Stillahavsområdet.

Kontakta gärna Stacey på Business Sweden för att diskutera din Asienmarknadsambition!

Stacey.sit@business-sweden.se



Anna Hållams/imagebank.sweden.se

Midsommarfirande på PMQ



Fredagen den 10 juni anordnar generalkonsulatet tillsammans med övriga Team Sweden-aktörer det traditionella midsommarfirandet på PMQ.

Precis som tidigare år kommer det att bjudas på dans runt midsommarstången, kransbindning, pyssel, kubbspel, utställningar, läshörna och många andra aktiviteter. Gällande sociala restriktioner kommer givetvis att respekteras och följas. Ett nytt inslag kommer att bli en handbollsaktivitet.

Vi ses där!

"Om man jobbar på konsulat, vad gör man egentligen då?"

Här kommer några korta funderingar från vår praktikant Kim Ekdahl Du Rietz om vad arbetet på ett generalkonsulat består av:

"Innan jag började praktiken på konsulatet hade jag inte, i likhet med många andra skulle jag tro, full koll på vad ett konsulat ägnar sig åt. Vissa delar av vår vardag är väl synliga för utomstående: dagligt konsulärt arbete som att bistå svenskar i diverse nödsituationer som kan uppstå och utfärdande av nya pass, men också organisation av olika främjandeevent och kulturella aktiviteter såsom exempelvis vårt midsommarfirande. Andra delar är däremot för många utomstående inte lika synliga. Sverige jobbar otroligt för att främja demokrati och mänskliga rättigheter i världen och dessa mål är även centrala i generalkonsulatets arbete. Detta arbete yttrar sig på olika sätt: alltifrån kampanjer på sociala media till observation av rättegångar. Vi rapporterar också löpande till Regeringskansliet i Stockholm om den politiska och ekonomiska utvecklingen i Hongkong och om läget vad gäller pandemin.

Viktig information angående riksdagsvalet i september

Generalkonsulatet kommer att ha röstmottagning inför riksdagsvalet den 11 september. Håll utkik på generalkonsulatets hemsida för mer information om tider och tillvägagångssätt. Vi vill också påminna om att utlandssvenskar behöver anmäla sig till röstlängden vart tionde år för att kunna rösta. Detta gör du genom att använda Skatteverkets blankett SKV 7842.

Generalkonsulatet önskar er alla en skön sommar!



Stenshuvud.
Conny Fridh/imagebank.sweden.se

Sommaren närmar sig med full fart.

Kanske vankas det ledighet och ett besök hem till Sverige? Om du är kvar i stan, håll utkik efter: Midsommarfirande på PMQ med Team Sweden, resultatet av the *Business Climate Survey*, månatliga afterworks, och ett rykande färskt position paper från vår Sustainability Committee.

Nytt position paper om hållbarhet



Hej Torbjörn! Vilka områden tar ni upp i ert nya position paper?

"SwedChams hållbarhetskommitté skriver regelbundet olika position papers eller inlagor med vår syn på hållbarhetsfrågor med relevans för Hong Kong där vi tror att Sverige och svenska företag kan erbjuda lösningar, metoder eller perspektiv.

Vår senaste inlaga från 2020 berörde hur Hong Kong kunde utnyttja pandemin för en grön omstart inom energiförsörjning, transporter, återvinning, finans- och turismsektorn. Gröna investeringar och en ledande roll inom utsläppshandel blev nyligen framlyfta som fokusområden för den nya administrationen med Chief Executive Elect John Lee.

Denna gång utvecklar vi våra resonemang och lyfter fram den Svenska modellen för samverkan mellan näringsliv och myndigheter, koldioxidutsläpp från elproduktion, byggnadssektorn och dess klimatavtryck, samt kostens inverkan på klimatet. Visste du till exempel att Hong Kong är den plats i världen med högst konsumtion av nötkött per capita?"

Vad vill ni uppnå?

"Vi hoppas att kunna påverka både policyinriktningen från myndigheterna samt genom dialog och samarbete marknadsföra svenska företag och svenska lösningar. Vi hoppas kunna bidra till en större medvetenhet kring miljöfrågor i Hong Kong"

Var någonstans kommer man kunna ta del av inlagan?

"Inlagan kommer finnas tillgänglig på SwedChams hemsida, i våra sociala mediekanalet och redovisas på Business Environmental Councils (BEC) konferens den 17 juni."

- Torbjörn Magnusson, ordförande för SwedCham's hållbarhetskommitté

Team SwedCham's favoritpärlor i Sverige



Elias: "För två år sedan gick vi den första etappen av Kungleden. En vandringsled genom Abiskos nationalpark som visar det finaste av Sveriges fjäll och landskap. Etappen avslutas vid Kebnekaise som troligen är på varje svensks bucketlist!"



Joseph: "Bohuslän på Västkusten (Bästkusten), är det vackra landskapet där jag växt upp. Med dess närhet till både hav och vidsträckta skogar så finns det många vackra utflyktsmål. Ljungskile, Grebbestad och Lysekil är några exempel."

Gabriella: "Jag kallar många platser hemma, men Ireviken på Gotland är mitt paradiset på jorden. Jag är så glad att min farfar beslutade sig för att köpa en liten fiskebod i stället för en kostym den där gången för över 70 år sedan."



Johanna: "Haväng är delen av Österlen du inte får missa! Med ett böljande landskap, vidsträckta vidder och fantastiska sandstränder, så är det omöjligt att inte förälska sig i området. Ett besök på Talldungens restaurang är obligatoriskt!"

Sommaren står för dörren

Sommarlovet närmar sig med stormsteg, och vi kan se tillbaka på ett läsår, som igen inte riktigt blev som vi hade tänkt oss, men ändå blev väldigt bra med tanke på de speciella förutsättningar som gavs. Det gick dock inte att ta miste på den genuina glädje som lärarna och eleverna kände när vi efter många månader med onlineundervisning äntligen kunde återvända till Bradbury i början på maj. Vi är tacksamma för möjligheten att träffas igen och kunna avsluta läsåret på bästa sätt.

Till de familjer som lämnar Hongkong för nya äventyr vill vi önska ett varmt lycka till. Vi är väldigt glada och tacksamma över att vi fått undervisa era barn och att ni valt att vara en del av den svenska skolgemenskapen här i Hongkong, för utan er skulle vi inte finnas.



Efter en lång och härlig sommar kommer även ett nytt läsår att komma emot oss. Vi planerar som tidigare år att starta upp undervisningen i slutet av augusti. Mer information om tid och plats hittas enkelt på vår hemsida, eller via våra andra informationskanaler. Vi kommer att arbeta vidare med att stärka det svenska språket och hålla den svenska kulturen och dess traditioner levande. Det är vår förhoppning att vi kan påbörja normal undervisning på plats i våra lokaler till hösten.

Men före det önskar vi er alla en riktigt skön sommar!

/Johanna med kollegor



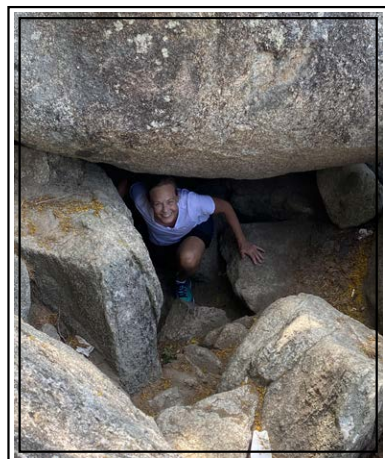


SWEAs verksamhet har gått lite på sparlåga under våren på grund av covid-restriktionerna som begränsat oss i hur vi har kunnat ses. I viss mån har vi i alla fall kunnat fortsätta hika och vi har gjort en hel del olika vandringar runt om i Hong Kong.

Så här till sommaren är det dags för den årliga sommarmiddagen, vilken i år hölls på The China Club och i samband med den tackade vi av de medlemmar som lämnar oss för nya äventyr runt om i världen. Det är alltid tråkigt att säga

hej då även om vi hoppas att det är mer av ett på återseende.

I mitten av juni tar SWEA sommarlov, då de allra flesta medlemmar kommer att åka hem till Sverige på semester, för några första gången på 3 år! Vi drar i gång våra aktiviteter i slutet av augusti eller början av september, håll utkik i Bulletinen och i sociala media efter inbjudningar till såväl välkomstfika som "prova på hike". Vi hoppas få se flera nya ansikten i höst!



SWEA är en global ideell förening och ett nätverk för svenskor och svensktalande kvinnor som är eller har varit bosatta utomlands. Totalt har SWEA runt 6 000 kvinnor som medlemmar i ett 70-tal lokala avdelningar i ett 30-tal länder på fem kontinenter.

Genom att samla sweor kring vårt gemensamma språk, vårt svenska ursprung och kulturarv blir SWEA både en möjlighet till ett lokalt nätverk och ett skyddsnät med länkar över hela världen. Inte minst ger SWEA stöd vid utflyttning och flytt mellan länder, samt välkomnar och stöttar vid återkomsten till Sverige.

SWEA i Hongkong har i dagsläget ett 30-tal medlemmar - alla unga till sinnet även om det är ett stort spann vad gäller fysisk ålder. Lika så varierar våra medlemmars bakgrund, några bor utomlands för första gången, andra har bott i Hongkong i många år, många har barn men några lever singelliv, en del jobbar jättemycket, andra lite mindre eller inte alls. Denna smältdegel av människor är vi många sweor som uppskattar!

Fokus ligger på det sociala där vi regelbundet träffas för fika, luncher och olika evangemang. Den mest populära aktiviteten är våra tisdags-hajker där vi tillsammans utforskar Hongkongs fantastiska natur. Under hösten arrangerades en staycation/hikingresa till Gold Coast som var mycket uppskattad. Föreläsningar, utflykter och stadsvandringar är aktiviteter som vi hoppas kunna genomföra så snart restriktionerna tillåter, liksom middagar och aw.

Genom SWEA international ges även alla sweor tillgång till olika globala och regionala seminarier, föreläsningar och kurser online. SWEA (både globalt och via lokala avdelningar) donerar också till projekt med svensk anknytning samt till utbildning genom stipendier för totalt cirka 2 miljoner kronor per år. SWEA Hong Kong donerar årligen en summa till Bulletinen.

Är du nyfiken på SWEA och vill veta mer. Eller bli medlem. Anmäl dig på vår hemsida www.hongkong.swea.org eller skicka ett mail till sweahongkong@gmail.com. Mer info om SWEA hittar du även på vårt Instagramkonto [@sweahongkong](https://www.instagram.com/sweahongkong).

I blickfånget

Midsommar

Är du i Hongkong över midsommar, köp midsommarmaten via Sverigeshoppen och Ikea. Varför inte lyxa till det och göra en härlig gubbröra som komplement till midsommarsnapsen och midsommarsillen.



Recept: Gubbröra

4 hårdkokta ägg
1 förp. ansjovis à 125g
1 rödlök
2 msk kaviar på tub
2 msk crème fraiche
1 msk majonäs
2 msk finskuren dill
2 msk finskuren gräslök
Till servering:
6 skivor kavring
bredbart smör
12 små salladsblad
80 g sillrom
dill
1 msk grovskuren gräslök

Gör så här:

Skala och finhacka äggen. Häll av spadet från ansjovisen och finhacka sedan ansjovisen. Skala och finhacka rödlöken, ta undan lite till garnering. Blanda med resten av ingredienserna. Servering: Dela brödskivorna i trekanter och bred på smör. Lagg på salladsblad och klicka på lite gubbröra. Garnera med rom, dillvippor, gräslök och den sparade rödlöken. Du kan förbereda röran i god tid men lägg inte på den förrän strax innan gästerna kommer.

Tips

Hemlängtan men ingenstans att bo under sommaren? Kolla in <https://exclusivegetaways.se/>, här finns det hus till uthyrning för alla smaker. Grundaren till företaget är den fd Hongkongbon Anna Zachrisson.



Nu och framöver är det perfekt tid för att hyra junk. Finns flera olika bolag: Här är några beprövade tips: islandjunks.com.hk/boat-rentals och www.honkongjunks.com.hk.

Lästips

Oavsett vart du befinner dig i sommar kan du alltid läsa och njuta av en bok. Här är de just nu populäraste pocketböckerna i Sverige:

- **Skyddsängeln av Sofie Sarenbrant** – Körsbärsträden står i full blom, men kriminalinspektör Emma Sköld kan inte glädjas över den annalkande påsken. Sju månader har gått sedan en nära kollega försvann spårlöst före en rättgång. Hon är fast besluten om att hitta honom, död eller levande...
- **Haven som skiljer oss åt av Gill Thompson** – En av årets starkaste och bästa romaner enligt JSP Media. En hjärtskärande historia med ett angeläget tema som bygger på verkliga händelser.
- **Förödande konsekvenser av Peter Robinson** – Ny stark spänningsroman med kriminalkommissarie Alan Banks. En pojke från Mellanöstern hittas nedtryckt och död i en soptunna i Eastvales ruffigaste kvarter. Kriminalkommissarie Alan Banks och hans kollega Annie Cabbot kallas in för att leda utredningen.
- **Dina färger var blå av Marcus Jarl** – Vad är du redo att offra för att hitta dig själv? Lina Råman jobbar som sjuksköterska på neonatalen. Hennes liv är fullt av dramatiska förlösningar, kuvöser, långa nattpass och krisande föräldrar. Hon längtar efter egna barn, men hennes man har alltid varit tydlig med att han inte vill ha några.
- **Eiffel av Nicolas d'Étienne d'Orves** – Kärlekshistorien som ritade om Paris för alltid. Inte långt efter slutförandet av arbetet med Frihetsgudinnan, när han står på toppen av sin karriär, blir Gustave Eiffel tillfrågad av den franska regeringen att designa något spektakulärt till världsutställningen i Paris 1889.



På gång i Hongkong

- Drakbåtsfestivalerna är igång! 3 juni är det i Stanley. The Stanley International Dragon Boat Championship är ett av de största drakbåtsracen i Hongkong. Hundratals paddlare i fem olika divisioner tävlar om vinsten.
- Senare delen av juni (håll utkik efter exakt datum) sker Tai O Dragon Boat water parade. Ett av Hongkongs mest speciella drakbåtsevent och väl värt ett besök enligt de som fått uppleva detta.
- Hongkong fashion week vår/sommar 2022 är planerad 2022-07-05 till 2022-07-08. Förutom att erbjuda en mängd affärsmöjligheter, sätter Hongkong Fashion Week också utställare i centrum för ett spektakel av glamour.
- Affordable Art Fair är tillbaka på HKCEC 4-7 augusti. Mängder av gallerier med konstverk i prisklassen 1 000-100 000 HKD. Det går ofta att få gratisbiljetter genom gallerierna.

Tipsa oss gärna till blickfånget. Har du en blänkare om något event i Hongkong, en bra bok du läst, en bra serie du sett, en bra podd du lyssnat på eller något annat som kan vara av intresse för oss svenskar i Hongkong. Hör då gärna av dig till oss via mail, bulletinenhk@gmail.com. Nästa nummer kommer i början av september.





Let's celebrate for Midsummer!

Unit 523, 5/F, Star House, No.3 Salisbury Road,
Tsim Sha Tsui. Tel: 2312 1919, www.sverigeshoppen.com
Öppet Måndag till Lördag 10.00-19.00



SVERIGE
SHOPPEN

We help you achieve your ambitions in Asia

Opportunities in Asia are vast and varied. Whatever your ambition is for the future, we are uniquely positioned to help you turn it into reality. As the leading Nordic corporate bank in the area, we are on the ground to support you every step of the way. With decades of experience, and with offices throughout the region, we are well-placed to meet your corporate, financial institution and private banking needs.

Contact SEB now and find out where your ambition can take you.

sebgroup.com/corporations-and-institutions

SEB