

## Jag tänker på Dig

Din hud är så len  
men ändå skrovlig,  
lite kantstött  
har Du allt blivit  
Det syns att Din  
bästa tid är passerad  
men ändå –  
Ändå lockar Du mig så  
förföriskt

Det kan vara doften  
något åt vaniljhållet  
men ändå så frisk  
och ung är Din doft

Jag tar Dig i min hand  
smecker Dig ömt  
Snart är tiden inne  
då vi skall mötas hud mot hud  
Min solbrända, bruna,  
mot Din grönbleka  
utgör en väldig kontrast

Mina fuktiga läppar längtar  
efter att få känna Ditt hårda,  
men eftergivliga inre,  
krossa det i bitar;  
låta det snurra runt i gommen,  
känna smaken av sommar  
innan köttet krossas  
och försvinner i mitt inre

Första tuggan gör att jag längtar  
efter mer; mer; mer  
Jag skall äta upp Dig hel och hållen.

**Inger Sandberg**



## Älskade Trollunge

En liten charmig trollunge till oss kom från Kina  
Borta var med ens föräldrarnas väntan och pina  
Morfar och mormor blev min man och jag

18 juni 2006 var en lyckans dag

Ja, det var en lycka oändlig stor  
När dotter och måg blev far och mor  
Med facit i hand var det värt all väntan

För hon är en fantasisk människa den lilla jättan

**Gunnel Tengdelius**

## Den lilla fågeln

Du lilla fågel som sitter på gren,  
du kan flyga långt, fastän du har små korta ben.  
Du kommer långt från främmande land,  
men hittar lätt över sjö och strand.  
När du kommer till vårt fågelbord,  
Då är min lycka gjord!

**Gun-Britt Evaldsson**



## Måsten

Nu för tiden är det så många måsten  
i allt det moderna man ska hänga med  
förr kunde man skicka ett kort på posten  
om bankkontot på byns kontor få besked.

Nu ska alla affärer skötas via data  
och bredband ska man ha kopplat in  
alla uppgifter i maskinen ska man mata  
ringer du får du tala med en maskin.

Förr i tiden då var det så konstruerat  
man ringde till doktorn när man var sjuk  
nu en telefonsvarare man får konsultera  
man får bara komma när det är helt akut.

Om man på en videofilm på TV vill kika  
det är inte alltid säkert man lyckats helt rätt  
barnbarnet tre år visar var man ska trycka  
och allt då fungerar så lekande lätt.

Allt blivit komplicerat på gamla dar  
man hänger ej med i allt det moderna  
man hoppas att kanske lärdom man tar  
för surfa på nätet det vill man bra gärna.

**Inger Karlsson, Öxabäck**



## Mitt hjärta värker

I samma takt som hjärtat pulserar -  
växer också smärtan i min kropp.

Min kropp värker.

I samma takt som värken eskalerar –  
växer också smärtan i min själ.

Det är en ond cirkel –  
svår att ta sig ur.

Jag befinner mig i en kroppslig bur.

Värdelös är jag.

Endast till besvär för de omkring mig.  
Vad är meningen med mitt liv? Kan du svara? Säg!

I mitt mörker syns ej en glimt av ljus.  
Något drar mig ner i hopplöshetens hav.  
Uppre håller mig endast alla krav.

**Mia 070109**

## Ett löfte om vår

Så kan den nog  
komma på allvar  
även i år

Den årstid vi kallar vår  
Ljuset, det skimrar  
när solen någon gång  
tittar fram

Mellan allt regn vi får  
och har fått

Under månader som gått...

Men vägarna  
har som vanligt täckts  
av extra grus och damm

Inte bara de tidigaste  
vårblommorna nu  
utan även något djur i ide  
yrvaket kommer fram

Även om, ett helt vinter-  
kvartal med lustiga varannandagsväder  
Man visste knappt, "vilka kläder"...

Nu vågar jag tro  
vi ett skifte får

Jag ser;  
Ett löfte om Vår!

**Britt-Inger Skogh**



## Sommaren

Nu är sommaren här  
och värmen har kommit.

Nu när jag får lite mer  
ork i kroppen ska jag  
ut på mina promenader.

Nu vill mina ben röra  
på sig. Nu blir min kropp  
piggare och lättare av  
värmen som har kommit.  
Nu när sommaren är här  
så är det så skönt. Så skönt

**Anneli Ahlinder**



## Ny dag

Efter nattens vila  
kommer en ny dag  
kanske fylld av nya upplevelser  
goda eller tråkiga  
men med energi och vilja  
tar vi oss genom dessa.

En ny dag betyder  
en del av vårt liv  
som vi har tillgodo  
att förvalta på ett ödmjukt  
och kärlesfullt sätt.

**Gurli Carlsson**

## Livet

Livet är kort, en smula dröm  
en smula kärlek, och så farväl.  
Även om livet inte blev en vacker  
dröm  
kanske det var en skön historia.

Vi lever alla under samma himmel  
men alla har inte samma horisont.  
Livet är inte de dagar som gått  
utan de dagar man minns.

Gurli Carlsson

## Carpe diem

Jag känner mig skör  
som nattgammal is.  
Ibland.

Tanken irrar

och tiden rinner iväg  
som sanden i ett timglas.  
Carpe diem - fånga dagen.

Nu,

Just nu

känner jag mig stark.

Jag vet att glädjen finns där.  
Den poppar upp,

blänker till som små silverfiskar.  
Den ger mig kraft.

Jag vill leva länge!

Lite till - och lite till - och lite till!

Barbro Väpnare Petersson

## Äntligen

Är sommaren här  
det sprattlar i våra  
kroppar nu när sommaren  
har kommit. Värmen är så  
skön. Vi blir gladare och piggare  
varje dag som kommer. Våra ben  
vill ut och gå, vill komma ut få lite sol  
det är så skönt för våra kroppar äntligen  
har sommaren kommit vi blir så glad.  
Så glad.

Anneli Ahlinder

## Vår

Att gå en vårmorgon i skogen  
när det prasslar i bäckarna  
fågelkvitter och solen skiner  
är en bra början på en dag.

Får man sedan njuta av solen  
resten av dagen till sena kvällen  
kan man vara belåten  
och tacksam för att finnas till.

Gurli Carlsson

## En av många funderingar

Jag har väldigt svårt att förstå,  
varför just jag denna värken skulle få.  
Jag tycker att jag varit rättvis, hjälpsam och snäll,  
jobbat och slitit från morron till kväll.  
Många tror och tar allt för givet, att man skall  
vara frisk och kry hela livet.  
Men tyvärr är det inte så, det är många med mig  
som har fått smaka på. Denna värk som inte syns  
utanpå, och ingen läkare har lärt sig att förstå!

Gun-Britt Ewaldsson

## Fågeln och trädet

Högt där uppe i körsbärsträdets grönska  
sjunger en talgoxe, undrar om en låt man kan önska?  
Jag ser upp på fågeln som kvittrar och kråmar sig  
Kanske sitter den där uppe och ser ner på mig  
Kanske tänker den vilken underlig figur som sitter där  
I stället för att sitta och njuta av utsikten här

Gunnel Tengdelius

## Tisteln

Mitt huvud böjs för vinden mot marken ner  
Här finns ingen som mig varken hör eller ser  
Här får jag stå helt allena och vissna bort  
Bland grenar, löv, hundträck och annan lort  
Varför står då jag oplöckad här?

Jo, ty en tistel håller ingen kär

Gunnel Tengdelius

## En morgonfundering

En morgon jag satt på sängkanten ganska matt,  
men jag tänkte som så, på något vis måste det gå.  
För om ett par vingar som fågen har,  
jag kanske kunde få låna några dar.  
Så kanske jag skulle klara dagen galant,  
då kanske jag också skulle tjäna en slant!

Gun-Britt Ewaldsson

## Sommargrönka

Nu blommar var trädgård, hage och äng  
Nu reder sig sommaren en blomstersäng  
Nu speglar sig solen i morgonens dagg  
Nu sträcker rosbuschen ut sin vassa tagg  
Nu vaknar så sakta naturen ur morgondvalan  
Nu lyfter mot skyn den vackra ladusvalan

Gunnel Tengdelius



## ARTROS OCH ÖMMADE LEDER?

**Aldrig förr har det varit lättare att göra något åt artros med ömmande leder och försämrad rörelseförmåga. Glukosamin Pharma Nord® är ett helt nytt läkemedel för behandling av lätt till måttlig artros.**

Artros är den vanligast förekommande ledsjukdomen i Sverige, och den medför ofta omfattande besvär för den drabbade, eftersom både arbete och fritid påverkas negativt.

Glukosamin Pharma Nord® finns receptfritt på apoteket i förpackningsstorleken 90 kapslar.

Efter läkarbedömning kan du också få recept på förpackningsstorleken 270 st. Varje kapsel innehåller 400 mg glukosamin och är lätt att svälja.

Den kan även öppnas och innehållet blandas i lite vätska eller yoghurt, vilket underlättar intaget.

 **Pharma Nord**  
08-36 30 36