



Tallmogården byter inriktning

Hälsohemsbranschen har tagit stryk i Sverige. Idag finns det inte många av dem kvar. Slut är det på den tid då landstingen i någon större grad såg vikten av att ge reumatikerna en viloperiod där de kunde ladda batterierna. I den jäktade tid då människor med en kronisk sjukdom lika lite som alla "friska" nutidsmänniskor har tid



Massageterapeuterna Anita Flinth och Eva Johansson-Schrött är glada åt den uppfräschning som behandlingsavdelningen fått. De tycker att behandlingsutbudet har något att ge för var och en oavsett om lerinpackningen bara känns behaglig eller minskar värk.

att i vardagen stanna upp och bry sig om sig själv har denna grupp ofta sämre ekonomiska möjligheter.

Vikten av att få en möjlighet att prova det vegetariska köket, bli inspirerad av kunniga kokkar, samtidigt som man lär sig friskvård och vilken effekt den har på kroppar trötta av inflammationer och värk glöms bort. Finns det inte pengar för samhället att spara på dem som med den möjligheten i bagaget kan fortsätta sitt yrkesverksamma liv? Eller på de som kostar mindre i vårdtid på hårt belastade reumatologavdelningar för att de kanske orkar må lite bättre, även om de inte har fysisk möjlighet till yrkesliv.

Temaveckor

Idag har många problem med undernäring eller övervikt. Resultatet av en stressad tillvaro där matlagning och livsåskådning inte är en naturlig del av livet. Idag byggs Tallmogårdens verksamhet upp kring temaveckor då både extern expertis och den egna personalens specifika kompetens tas till vara. Man riktar sig med fördel till personer med högt blodtryck, övervikt, stress, rygg- och nackproblem. Här finner man kurser i matlagning,

viktminskning, rökavvänjning, led- och muskelveckor samt stresshantering, men också i sidenmålerier och drömmar. Vill man riktigt koppla av kan man delta i musikcafé och trivselvecka.

Förändringsprocessen har inletts för att Tallmogården ska möta de nya behov som finns och bli mer anpassat för själens behov. Visst har man sneglat på antroposofernas kreativa harmoni. Tallmogården har försiktigt renoverats, man har sett över samtliga rum och större delen av huvudbyggnaden. Konferensdelen med rationella lokaler och ny teknik ingår även den i företagsanpassningen. Man riktar sig speciellt till företag som vill ge sin personal en inblick i friskvård och hur man undviker den nya modesjukdomen utbrändhet.

Om man söker avkoppling i en stressad tillvaro, en nystart i en redan etablerad sjukdom, en tid då man kan fokusera på sig själv så har man kommit rätt. Men söker man en ny vinkling på behandlingen av sin sjukdomsbild, ja då är sökandet ännu inte slut.

Luft under vingarna med ny vd

I september månad kom åter en ny vd

till Tallmogården som nu byter namn och blir Nya Tallmogården, SPA och Livskvalitetscenter. Lars Sandberg kommer senast från Sturebadet i Stockholm och har 9 års erfarenhet av SPA-anläggningar i Europa. Han är koncernchef för Tage Hotels där även Grythyttan, Häringe Slott och Tammsvik ingår. Eftersom Tallmogårdens existens varit turbulent under de senaste åren och han själv är intresserad av livskvalité, kopplat till en kombination av utbildning och friskvård, vill han ta en aktiv del i utvecklingen av Tallmogården enligt det nya konceptet, med en upplevelsen av SPA istället för hälsohem, där rekreation och avkoppling går i hälsans tecken.

– Den krassa verkligheten ger inte längre något utrymme för hälsohem. Däremot är SPA-vågen i Europa stark och den vill vi hoppa på för att kunna överleva ekonomiskt. Kan vi sedan komplettera med det som Tallmogården är speciellt bra på, nämligen behandlingar och nyttig kost, så blir det nya konceptet en vinnare, tror Lars Sandberg. Han bryr sig om nyttigheterna och säger:

– För att du ska kunna hjälpa andra måste du först hjälpa dig själv. Tänk på flygvärdinnorna som vid varje start upprepar att om syrgas behövs så sätt



Nye vd:n Lars Sandberg lever som Tallmogården lär: Nyttig mat och väl avvägd motion.

först masken över din egen mun och hjälp därefter din granne.

Verksamheten kommer att styras mot stressrelaterade sjukdomar och övervikt. I planerna ligger en överenskommelse med överviktsenheten i Ludvika, där dagverksamheten kan komma att flyttas till Tallmogården. Det finns också en förhoppning om att rehabilitering för Brottsofferjourens räkning ska kunna förläggas till Tallmogården.

Visst ligger prioriteringen riktad mot företag, men med en differentierad prissättning hoppas man även nå privatpersoner som vill unna sig en guldkantad SPA-vistelse på nära håll.

Ny kosthållning

Dietist Gunilla Lidén började arbeta på Tallmogården 1996 och kan därför klart se de skillnader som inträtt.

– Friheten att välja mellan olika kosten, där man inte tvingas vara sträng vegan utan kan tillåta sig vitt kött eller fisk som komplement till grönsakerna, ser jag som något gott eftersom stommen ändå är bygd på vegetabilier. För att man ska kunna upprätthålla den livskvalitet som varje människa strävar efter krävs det att man som individ är odelat entusiastisk till en striktare kost, säger Gunilla.

Under två dagar i veckan fungerar hon som kostråd för gästerna. Ibland håller hon också föredrag om födan och vilken viktig roll den har i våra liv. Under resten av veckan finns hon på Ludvika lasarettets överviktscenter där hon framför allt försöker lära barn hur de ska äta för att må bra.

– Det är skrämmande att se vad som händer med barnens kroppar när de vuxit upp på skräpmat, säger Gunilla.

Endast kravodlat

Kökspersonalen är ett sammansvetsat gäng där var och en tar ett eget ansvar. Man bakar allt bröd själva, även småbitar till konferenserna. Nyttighetstanken syns tydligt i den präktiga gröten på frukostbordet, i den hemmagjorda filosten med vitlök, i de lättsockrade sylterna, i de färska bären och frukten. I de delikata



Ingegerd Falk bokar nya behandlingar för Jan Månsson som gärna återkommer till Tallmogården, mest för att han tycker behandlingarna håller hög kvalitet. Rummen är bra och sängen passar hans Bechterewrygg väl.

desserterna finns vitaminerna blandade med smaskigt sött, som man kan välja bort om man vill. Färgkombinationerna på grönsaksbuffén och de smakligt upplagda huvudrätterna vid middagens bordsservering ger även ögat den fågnad som är varje lyckad måltids måste.

Under det senaste halvåret har köket utvecklats. Det vegetariska utbudet har förbättrats, inte minst genom Irene Åhlqvist som själv är vegetarian.

– Vi breddar utbudet och blir mer och mer gourmet inriktade, vi söker nya recept, försöker variera utbudet och har ett gott samarbete med dietisten, säger Jan Aprilli, Tallmogårdens nye köksmästare, tidigare kökschef på Grand Hotell i Ludvika. Att han varit lärare på Smedjebackens restaurangskola utgör grunden för det samarbete som utmynnar i gästkockar därifrån till Tallmogården.

Grönsakerna är kravodlade och hämtas till största delen från egna odlare i trakten. Enkäter bland gästerna har visat att den variationen som fågel och fisk ger kostutbudet är ett uppskattat inslag. Nu finns funderingar på att även införa vilt på menyn. Det serveras öl och vin till maten, en valmöjlighet för den som så önskar som kan förgylla vistelsen.

Tallmogården byter inriktning



Lars Sandberg är stolt över Tallmogårdens kök. Kocken Andreas Näslander den lille smale och kökschefen Jan Aprilli visar stolt sina fräscha grönsaker.

Behandlingarna

När man kommer ner till behandlingssavdelningen smyger lugnet sig på. Även om fläkten står prioriterad på en åtgärdslista, så ligger bruset från den som en bakgrund ur vilken inbäddade stillande mjuka toner sakta gör sig påmind. Levande ljus, mjukt dunkel och doften av eteriska oljor. På tysta sulor rör sig personalen mellan de olika rummen.

Ingegerd Falk trivs väldigt bra i sin källare. Hon är den sammanhållande kraften för behandlingspersonalen och



Bertil Peterson bekostar själv sina vistelser på Tallmogården. Han mär gott av att under ett par veckor per år få ägna sig åt att äta vegetariskt och motionera i den härliga naturen eller tillsammans med andra gäster i motionshallen.

ser med tillförsikt på framtiden.

– För det nya Tallmogården önskar jag att det ska bli lika attraktivt i sin nya nisch som det gamla var på 1980-talet. För egen del vill jag gärna vidareutveckla mig. Fast det ena följer ju med det andra! säger Ingegerd.

Utmaningar står hon också inför, eftersom hon nu blivit ställföreträdande platschef på Tallmogården. Personalstyrkan har utökats och på de nya platsannonserna strömmar ansökningsarna in. Just nu behövs både fler akupunktörer, zonterapeuter och yogainstruktörer.

För Ingegerd är helheten i budskapet viktigt. Att införa dagens te som ett nyfikenhetsalternativ till kaffetåren på kvällen, kan motivera någon att strunta i kaffet till förmån för nyttigare sällskapsdryck. Hon skulle gärna se att kaffe serverades endast vid två tillfällen under dagen, eftersom det tar bort så mycket näring från kroppen, men där är de ännu inte.

På Ingegerds önskelista står en relaxavdelning med baden-badenstolar och mini-frukbar. Kanske blir det snart verklighet liksom att det nu installeras ett skönhetscentrum med hårfrisör, fot- och ansiktsterapeut samt solarium.

Kontinuiteten finns

När en ny grupp kommer till Tallmogården kan det hända att den får träffa sjuksköterskan Silvia. Liten, mjuk och med en lätt sorgsenhet sitter syster Silvia i en soffhörna. En inventarie från den tid då Tallmogården var ett strikt hälsohem. Hon hälsar den lilla tysta gruppen välkommen. Hon berättar om magens förunderliga uppträdande vid omläggning av kosten. Hon talar försiktigt om vår tids gissel, stressen, farten, pulsen. Hon poängterar vikten av att bara vara. Att sitta i sina egna tankar. Om konsten att tillåta sig att vara lättjefull.

Hon talar om igår och idag på Tallmogården. 1972 då gården öppnade för första gången, sjöd här av aktiviteter. På stora tavlan i entrén fanns alla dagens aktiviteter uppskrivna. Och det var ett fullt dagsprogram. Kosten var benhårt vegetarisk, här fanns varken kaffe eller vin. Idag är gränserna tänjda, öppenheten, smidigheten en annan och man har lämnat ett större utrymme för själens behov.

Maria Schubert är också sjuksköterska och hon har från och till varit anställd på Tallmogården sedan 1990. Under de perioder då verksamheten legat nere har hon skapat kontakter i omvärlden genom att bland annat arbeta ute i vården. Maria har också använt tiden till att studera psykoterapi, något som hon har glädje av till exempel vid de samtal som alla i stresshanteringsgrupperna har möjlighet till.

I Marias ögon finner man ett eget lugn och en klokhet blandad med ödmjukhet. För henne är det viktigt att försöka förmedla en vila i nuet, där man kan må bra och skapa sig livskvalitet utan att behöva prestera underverk.

Kanske är det just det budskapet man tar med sig hem. Kanske är det dessa båda damer man minns när man i vardagen slarvtuggar en grönsak och känner hur ledsen magen blir!