

Foto: Anna Huerta



## Kort om Lill

**Född:** Född 12 maj 1940 i Helsingfors, flyttade till Sverige som 8-åring.

**Sånger som ligger Lill varmt om hjärtat:** "Musik ska byggas utav glädje", "Du är den ende" och "Tillsammans är ett sätt att finnas till".

**Tre artister som betytt mycket för Lill är:** Brasse, Magnus och Maria Lundqvist.

**Några utmärkelser som Lill är stolt över:**

Silver- och guldrosen i Montreux. Taubepriset. Kungamedaljen. Bo Zetterlind-priset.

- Sveriges ambassadör i Unicef sedan 1998.
- Styrelseledamot i Teskedsorden (som är mot all form av fanatism).



# Lek och lust till livet

Alla minns vi när hon tappade kjolen inför en mångmiljonpublik 1985. Och många av oss minns när hon trummelummade på en kast-rull 19 år tidigare och var svindlande nära att vinna i samma program. Efter snart 50 år som artist är hon en svensk ikon som fortfarande sprider glädje och musik. Och visar empati och medmänsklighet bl a genom sitt engagemang i Unicef och 1,6 miljonerklubben .

**Lill Lindfors. Med sitt bländande leende, härliga humor och sunda självdistans.**

**D**et är en regnig och gråmulen höstdag som jag fått äran att intervjua en kvinna vars låtar jag sjöng redan som tioåring när min mamma spelade singeln på den nyinköpta skivspelaren: *"Och han går som en karl, han ser ut som en karl, med en kropp som en karl och han kysser som en karl ska... Men djupt därinne, har han sitt barnsinne kvar."*

Hon kommer i en taxi och det första jag slås av är hennes varma utstrålning. Hon ser lite busig ut, i jeans och gymnastikskor, och ler sitt berömda leende när vi hälsar och jag känner att hon ser mig.

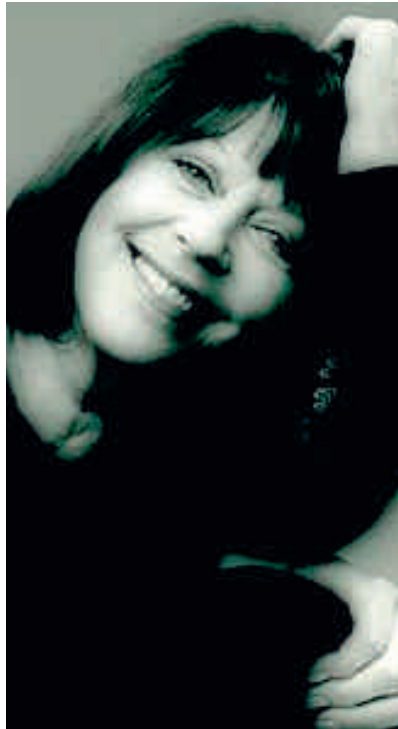
- Jag gillar hösten, säger Lill. Föredrar klara, vackra höstdagar framför alltför varma och soliga sommarkvarnar.

Men hon är lite trött idag, för Tindra 3 år, har sovit hos mormor i natt och blev nyss hämtad av sin pappa.

- Det är något jag kan rekommendera för den som vill ha motion, säger hon och hela ansiktet lyser upp av minnet. Lek med era barnbarn (eller barn, för den delen).

- Vi brukar leka cirkus. Då hoppar Tindra på min mage (som jag då får spänna) och balanserar på mina lår och vi är väldigt fysiska och nära varandra. Inte minst när vi leker "Elaka häxan som inte tycker om barn", som är Tindras favorit. Då ska hon övertyga häxan, dvs mig, om att jag visst tycker om barn genom att klättra på mig, kramas och pocka på min uppmärksamhet.

Det går inte att undgå Lills engagemang för barnen. Och det är ju ingen tillfällighet att hon är Sveriges ambassadör i Unicef, och har i den rollen besökt



flera länder där barn, i synnerhet flickor, har det svårt.

- Jag gillar inte de där framåtvända barnvagnarna, utbrister hon spontant. Man får ju ingen kontakt då, med sitt barn. Tids nog får det hantera alla intryck av världen utanför, men först och främst måste barnet få en chans att knyta an med sin mamma, eller pappa, så att det blir tryggt.

Under vårt två timmar långa samtal hann vi prata om nästan allt. Lill svarade omtänksamt och närvarande på varje fråga, ingenting kändes oviktigt. Och nu hoppas jag att hennes klokhet når fram till er, som den gjorde till mig.

## Om viktiga kriterier för att må bra...

### Vänner

- Det är viktigt att ha några nära, "riktiga" vänner. Själv har jag bl a några barndomsvänner som betyder mycket för mig. Att ha ett socialt liv är viktigt och påverkar hälsan mer än man tror. Att få skratta, känna gemenskap och bli bekräftad är läkande för både kropp och själ.

### Sömn

- För mig är det betydelsefullt att få återhämtning genom sömnen och jag är väl medveten om att vila och återhämtning är ett effektivt sätt att motverka stress och utmattning. Tack och lov har jag lätt för att somna. På flyget, tåget, i baksätet på bilen. Det är en gåva.

### Beröring

- I vårt moderna tekniksamhälle finns en tendens att leva sitt liv "i turbofart" och lite på ytan, som gör att vi glömmer bort vikten av att "stilla oss" och bli berörda, både fysiskt och själsligt. Fysisk beröring gör att oxytocin ("lyckohormoner") utsöndras och ett välmående sprider sig genom hela kroppen. Tänk om vi kunde få massage på recept? Eller kultur på recept? Det finns ju redan motion på recept och jag välkomnar behandlingar som är ett alternativ till läkemedel.

### Vatten

- Jag älskar vatten. Både att dricka (kranvatten går utmärkt) och att se på, drömma om, sjunga om...

### ...och varma fötter!

Jag undviker att bli kall om fötterna! Då blir jag garanterat förkyld! Jag tror på vad doktor Meder sa om att hålla fötterna och rumpen varm, för att kunna stå emot baciller. Det har i alla fall funkat för mig.





**Om motion...**

- Som alla vet är det viktigt för hälsan att röra på sig. Eftersom jag reser så mycket är det svårt för mig att gå regelbundet på t ex ett träningspass. I stället blir det många, långa och raska promenader i skog och mark, ofta på Öland tillsammans med maken. I Stockholms vackra omgivningar älskar jag att cykla, med fara för mitt eget liv. Jag vet att jag borde använda hjälm, men jag tycker att de är så fula! När de börjar tillverka lite barnsligare hjälmar för vuxna, gärna med blommor eller roliga figurer, då lovar jag att använda hjälm.

Annars förordar jag stavgång, men det är viktigt att man behärskar rätt teknik, för att det ska göra maximal nytta. Och en stegmätare är kul! Man upptäcker att man går mer än man tror. Och som sagt, att leka med barn är oslagbar motion som dessutom fyller dig med glädje.

**Om alkohol...**

- Jag dricker gärna vin, men jag dricker aldrig ensam. För mig är vin ett sätt att

umgås, det är socialt. Om vi begränsar oss till ett glas vin till maten, eller bland goda vänner, tror jag att vin kan berika oss och faktiskt främja hälsan. Hjärt-specialisten Karin Schenck-Gustafson menar ju att ett glas vin om dagen för en kvinna som fyllt 50, förebygger hjärt-kärlsjukdomar.

Jag älskar champagne och här om dagen läste jag en forskningsrapport om att ett ämne i champagne kan förebygga stroke! Den vetenskapen gör det dubbelt så njutningsfullt och mer tillåtande att unna sig en liten kupa då och då.

**Om 1,6 miljonerklubben...**

- Jag är engagerad i 1,6 miljonerklubben för den bidrar till att skapa opinion när det gäller hälsofrågor för kvinnor. Alexandra Charles har en härlig drivkraft och hon är duktig på att väcka debatt och höras i mediabusset. Till sin hjälp har hon fantastiska kvinnor som jobbar i administrationen. Karin Schenck-Gustafson har också bidragit mycket till ökad medvetenhet, inte minst när det

gäller hjärt-kärlsjukdomar hos kvinnor. Alla medlemmar i kärntruppen bidrar på sitt sätt och det är roligt att se hur det verkligen har skett förändringar sedan vi startade för tio år sedan.

Vårt engagemang har mycket handlat om hjärt-kärlsjukdomar, bröstcancer och numera även prostatacancer, eftersom även mäns sjukdomar påverkar oss kvinnor.

Idag finns också fokus på lungcancer, där andelen dödsfall ökar bland kvinnor, och till och med har gått om bröstcancer i statistiken. Men vi jobbar aktivt med alla hälsofrågor när det gäller kvinnor, och i vår tidning vill vi sprida kunskap och information till alla medlemmar. Alla medicinska texter är granskade av vårt expertråd som består av specialister inom många vårdområden.

Nu vill vi bredda intresset och inbjuder även yngre kvinnor (och män) att bli medlemmar. Det är viktigt att intressera sig för hälsofrågor även när man är ung och kan förebygga sjukdomar och därmed öka chansen till en högre livskvalitet när man blir äldre.

Text: Ingvor Farinotte



Nationalencyklopedins Stora Kunskapspris till 1,6 miljonerklubben! Lyckliga är Ingemo Bonnier, Alexandra Charles och Marie Mian som tog emot priset på Stadshuset.

**Priser vi fått under åren som gått!**

Under våra tio år har priserna duggat tätt över klubben och inte minst över klubbens grundare, Alexandra Charles. Redan 2004 fick klubben det fina **Nationalencyklopedins Kunskapspris**. 2005 var det dags för **Folkhälsopriset** och **Kompetenspriset** och Alexandra fick **Opinionbildarpriset** och **Soroptimisternas pris** samma år. **Luftpriset** (mot rökning) 2006, och därefter **Dorispriset**, **Årets jänta** och **Årets yrkeskvinna** 2007.



Soroptimisternas pris till Alexandra Charles, delades ut av föreningens ordförande, Ingrid Carlborg.

