

En midsommarhälsning

Sommaren är i full blom. Bråda tider råder. Skolavslutningar är avklarade, liksom Sweden Rock.

Trädgårdar fixas och båtar klargörs.

Glöm dock inte bort att lugna ner dig och ladda batteriet, att bara umgås med nära och kära är inte att underskatta.

Vi vill njuta i goda vänners lag, äta och dricka gott. Vi vill alla hinna njuta av sommaren.

Vi får inte glömma bort de som kanske lever ensamma, inte har dagarna fyllda under sommaren eller har en hälsa som spökar.

Ta gärna kontakt om du ser någon i ensamhet eller några som inte får något besök.

Ett samtal betyder så mycket.

Så lite om svenska midsommartraditioner

Idag är midsommar en av de **tre stora svenska högtiderna** tillsammans med jul och påsk. För många svenskar, särskilt utlandssvenskar, är midsommar den mest nostalgiska och identitetsbärande högtiden.

Midsommarfirandet har **förhistoriska rötter** kopplade till sommarsolståndet.

I nordisk tradition var årets längsta dag en magisk tid då naturens krafter ansågs starkast.

Eldar tändes, fruktbarhetsriter utfördes och örter samlades — de ansågs ha extra läkande kraft.

Majstångens form har diskuterats i århundraden, men den är troligen en gammal fruktbarhetssymbol.

Majstången (eller midsommarstången) är midsommarfirandes centrum.

Stången kläs med löv och blommor och reses på en öppen plats.

Traditionellt dansar man ringlekar runt stången — "Små grodorna" är den mest kända.

Det svenska midsommarbordet är en av årets **kulinariska höjdpunkter**:

Sill — inlagd på minst 3 - 4 olika sätt: matjessill, senapssill, löksill, gräddsill

Färskpotatis — med dill, smör och gräddfil

Jordgubbar med grädde — den obligatoriska efterrätten

Nubbe — snaps med snapsvisor som "Helan går" och "Hummer, hummer"

Grillat — har blivit allt vanligare som komplement till sillen

Sång är central i midsommarfirandet. De klassiska snapsvisorna sjungs vid bordet, och vid majstången sjungs ringlekar. "Små grodorna", "Räven raskar över isen" och "Herr

Mannelig" hör till de mest populära. Snapsvisetraditionen är unik för Sverige och uppskattas av alla åldrar.

Att binda en **midsommarkrans** av sju sorters vildblommor är en gammal tradition. Enligt folktro ska ogifta flickor lägga kransen under huvudkudden för att drömma om sin blivande partner.



Kära vänner!

Nu står midsommar för dörren och Prostatacancerföreningen Viktor vill passa på att önska dig en riktigt härlig och glädjefylld helg.

Vi hoppas att sillen är inhandlad, blommorna är plockade och att ni får fira precis som ni vill – vare sig det blir långbord, dans eller en lugn stund i hängmattan.

Tiden går fort och innan vi vet ordet av så har ”mycket vatten runnit under broarna”, och vi åter ses i våra aktiviteter.

/ Conny