

Ge någon värme när det blåser kallt!

Vi kan tända hoppets och glädjens ljus i varandras hjärtan! Har du hjälpt någon, eller kanske själv fått hjälp? Vi på Nära tar tacksamt emot tips på hur man kan göra världen till en bättre plats. Här är ett par fina exempel.



GÅVA VID HÖGTID

Det finns så oerhört mycket man kan göra, i det lilla. Till exempel att värna andra som har det svårt, vid stora högtider. Har själv erfarenhet av att sitta ensam vid jul så jag vet vad jag talar om. En jul åkte jag och min då sjuårige son till ett äldreboende och spelade och läste dikter för de gamla. Sonen spelade baryton och jag läste dikt.

En annan jul sorterade vi hans leksaker och mina böcker och satt hela natten och slog in paket till barn och vuxna, med en lapp på varje: "Lämplig till barn på 5 år", och så vidare. Sedan åkte vi till Kvinnojouren och lämnade alla de inslagna paketen till dem att överlämna till familjer som levde på deras skyddade boenden. De familjerna hade ingenting. På grund av att de levde gömda fick vi inte träffa dem, vi överlämnade allt anonymt – men oj vad underbart det var att få höra i efterhand vilket fint julfirande de haft!

Att ge är alltid lika ENORMT energigivande. Och något tillbaka får man alltid. Universum snålar aldrig, vi ska bara minnas att allt är energi som är kärlek som kommer åter, vi vet inte hur, inte när, bara ATT!

Kram
KATINKA

Hör av dig om din insats!

Mejla: lovisa@tidningennara.se och döp mejlet till Hjälpen är nära. Bifoga gärna en högupplöst bild på dig själv (300 dpi).

Brev: Skriv till Hjälpen är nära, Nära, Egmont Tidskrifter, 205 07 Malmö. Skicka gärna med en bild.

Deras försäljning bidrar till positiv förändring

Alla pengar paret Alf Andersson och Annette Wahlgren får in när de säljer sina speciella medvetenhetssmycken och härvaroklockor går till deras stiftelse TCFF – The Conscious Future Foundation. Stiftelsen sponsrar projekt som ger barn och ungdomar en ljusare framtid och som bidrar till att höja medvetenheten i världen.

TEXT: LOVISA GRANBERG
FOTO: CORNELIA SCHMIDT, CARIN SIGESKOG

Livskamraterna Alf Andersson och Annette Wahlgren, som bor i Stenkullen i Lerums kommun, brinner för att hjälpa utsatta barn och ungdomar. Under en rofylld resa till Brasilien våren 2011 kom Alf på idén att göra ett medvetenhetssmycke.

– Vid ett meditationstillfälle fick jag till mig ett budskap och en bild på ett smycke.

I sitt inre såg han ett hjärta med en sten i mitten. Hjärtat satt i en cirkel, med tolv gnistrande stenar. Alfs första tanke var att göra två sådana smycken, ett till sig själv och ett till sin älskade Annette. Men efter ytterligare några dagar med meditation och reflektion, fick Alf till sig att han skulle sprida smycket till fler människor.

Smycket är symboliskt på många vis. Hjärtats betydelse är kärlek, ringen runt hjärtat står för enhet och stenen i hjärtats mitt står för ljus.

– För de som tror på reinkarnation, är stenen en symbol för vårt ursprung, det vi flyttar med till nästa liv. För de som tror på Gud kan det symbolisera det gudomliga, förklarar paret.

Alf och Annette har gjort stora förändringar i sina liv för att kunna uppfylla sina drömmar. När de insåg att de hade mer ägodelar än de behövde, sålde de radhuset och onödiga materiella tillhörigheter. På så sätt fick de rörelsefrihet och ett startkapital som gav dem möjlighet att ta fram de första 500 exemplaren av medvetenhetssmycket.

Idag bor Alf och Annette intill Säveån, i en arbetsbod på 22 m². De låga levnadskostnaderna gör att de nu känner en frihet att kunna följa sina hjärtan och göra verklighet av sina visioner.

Förutom smycken förfärdigar de även härvaroklockor, klockor gjorda av gamla golv- och väggur. De trasiga urtavlor byts ut till spegelglas.

– En härvaroklocka är en klocka utan tid, som påminner oss om att vara i närvaro – eller härvaro, som vi kallar det, säger Annette.

– Vi gillar tanken med att återvinna saker, berättar hon. Vi ger klockorna nytt liv och förvandlar dem till unika skåp.

Tillsammans har paret startat en stiftelse, TCFF – The Conscious Future Foundation. Tanken är att alla gåvor och intäkter som kommer in till TCFF ska gå till projekt som förebygger ohälsa hos barn och ungdomar. Paret stöttar projekt som får barn att känna sig meningsfulla, så barnen får möjlighet utvecklas optimalt.

– Vi hoppas att vår stiftelse ska leda till mycket gott, säger Annette. Vi människor är unika och har en helt otrolig potential, som alltför ofta går till spillo. Det vill vi göra något åt.

Stiftelsens huvudplan är att vara med och arrangera ett stort seminarium, där det samlas många erkända föreläsare och pedagoger som verkar för en skola där alla elever får optimala möjligheter att utvecklas till sin fulla potential.

– Målet är en skola som utvecklar våra barn fullt ut i kreativitet, säger Annette. En skola som barnen verkligen tycker om, där det är roligt att vara.



Alf och Anette mår bra av att hjälpa.



Läs mer om Alf och Annette samt deras verk och stiftelse på tcff.se. Där finns även deras webbshop och mer information om hur vi alla kan bidra, litet eller stort. Du når Annette på 0730-37 60 77 och Alf på 0735-10 90 71.

Vinn! Alf och Annettes vackra smycke!

Nära har fått 3 ex av Alf och Annettes vackra medvetenhetssmycke, värde 600 kronor styck. Vill du vara med och tävla ska du svara rätt på följande fråga:

I vilket land fick Alf budskap om smycket?
A. Bolivia B. Argentina C. Brasilien

Skicka ett SMS till 727 72. Skriv in **NÄRA TCFF X** (där x står för ditt svarsalternativ). Glöm inte mellanslagen. Kostnaden för sms:et är 5 kr. Du kan också tävla via vykort. Sänd det till "Medvetenhet", Nära, Egmont Tidskrifter, 205 07 Malmö. Senast den **28 januari** behöver vi ditt svar.

