



Midsommarfirandet är inställt.

Stora Hammar Ingen dans runt stängen i år

● Bertil Björck, ordförande för Stora Hammars mölleförening, berättar för Lokaltidningen Vellinge att midsommarfirandet är inställt på grund av covid-19.

– Midsommarfirandet vid möllan har arrangerats under många år, vad jag vet är det första gången vi ställer in. Det känns inte bra, säger han.

Runt 1 000 besökare brukar vara på plats vid midsommarstången för att lyssna på levande musik, fika och köpa lotter, berättar Bertil Björck.

– Med tanke på 50-personersgränsen så är det inte till att tänka på. Nu siktar vi på midsommar 2021.



Vi vill få ihop ett program som sträcker sig över hela sommaren.

Vellinges fritidschef Mats Persson till Sydsvenskan om att kommunen skjuter till 300 000 kronor till fritidsaktiviteter för unga som stannar hemma på grund av coronakrisen.

Vellinge Vellinge sticker ut på fritidshusmarknaden

● Skåne län ligger i botten vad gäller prisutvecklingen på fritidshus. Däremot ligger Vellinge och Östra Göinge långt över den genomsnittliga prisuppgången för hela riket. Detta enligt statistik för de senaste fem åren från Fastighetsbyrån.

Skånes uppgång ligger på 3 procent. Vellinge på 73 och Östra Göinge på 72 procent. Sämst utveckling de senaste fem åren visar Höörs kommun med 1 procent. Riksnivån är 21 procent.

Medelpriset på fritidshus i Sverige är nu 1 773 417 kronor. I Vellinge är det 6 110 500 kronor och i Östra Göinge 1 006 875 kronor.

– Fritidshusmarknaden är lite mer svajig och påverkas mycket av lokala faktorer, till exempel utbud, nyproduktion och besöksnäring på orten, säger Johan Engström, vd på Fastighetsbyrån, i ett pressmeddelande.

Interaktiv träningsapp för stillasittare gör succé

Vellinge/Näset
Det började med en bok för tio år sedan. Nu kommer den som app som på bara två veckor spridit sig över hela världen. "Fantastiskt hur snabbt det går numera, och den ligger rätt i tiden", säger fysioterapeuten Britta Balkfors som tagit fram appen "Smygträning för stillasittare" tillsammans med kollegan Jenny Kroon.

När boken med samma namn släpptes låg även den rätt i tiden, berättar Skanörnsbon Britta Balkfors.

– Det var då som risken med stillasittandet uppmärksammades med ny forskning och många artiklar i media. Vi var helt rätt i tiden då precis som vi är helt rätt i tiden nu när vi drabbats av coronaviruset och många jobbar hemifrån och rör sig mindre i vardagen.

Stillasittandet är ett stort folkhälsoproblem. Det är kopplat till risk för hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, övervikt och påverkar även



Britta Balkfors.

vår livslängd, berättar Britta Balkfors.

– Även om vi följer rekommendationen om 30 minuters fysisk aktivitet om dagen så visar studier att resten av dygnet fylls av lågintensiva aktiviteter som stillasittande på jobbet och sedan hemma framför tv:n.

Upprinnelsen till boken började för flera år sedan. Britta Balkfors och Jenny Kroon upplevde att deras jobb som fysioterapeuter under åren förändrades till ett alltmer stillasittande kontorsarbete.

– Till slut insåg vi att



Jenny Kroon.



det inte var själva arbetet vi blev trötta av utan allt stillasittande, minns



Hans Lindström har illustrerat boken.

Höllvikenbon Jenny Kroon.

Med hjälp av sina yrkeserfarenheter började de utveckla övningar för att få fart på cirkulationen och stärka muskler. De smygtränade på möten, framför datorn och på konferenser.

– Vi upptäckte att det går att träna i alla lägen utan att andra behöver märka något. Det var enkelt och effektivt, säger Jenny Kroon.

Boken och appen ger förslag på träning stillasittande i alla möjliga sammanhang – på kontor, möten, resor med bil, buss, tåg och flygplan, när vi sitter med

mobilen eller framför datorn eller tv:n.

Men till skillnad från boken är appen interaktiv, påpekar Britta Balkfors.

– Man kan ställa in den så att man får en påminnelse när det är dags att smygträna. Då plingar den till. Appen är praktisk eftersom vi alltid har med oss telefon eller padda numera.

Smygträning?

– Haha! Ja, du kan träna i smyg om du vill. Få fart på blodcirkulationen och stärka muskler på tåget till exempel, utan att dina medresenärer märker det. Effektivt, när du kliver av har du gjort ett pass.

Två veckor efter att appen lanserades används den nu av människor i alla åldrar inte bara i Sverige utan även i övriga Europa, USA, Australien, Thailand och Nya Zeeland, berättar Britta Balkfors.

– På engelska heter den "Fit while you sit". Det är fantastiskt spännande att följa spridningen av appen och se var i världen den laddats ner.

Markus Celander

markus.celander@lokaltidningen.se

Nu släpper hon sin debutsingel

Näset
Höllvikenbördiga Sabina Johansson, 23, släpper nu debutsingeln "Fastna för varandra" – ett samarbete med Sam Petter Claeson på Ystadbolaget Cardiac Records.
– Vårt samarbete känns för bra för att vara sant, säger Sabina.

Skivbolaget i Ystad ligger bakom en rad populära låtar, bland annat Frans Eurovision-hit "If I were sorry". Nu har Sam Petter Claesson, musikproducent och låtskrivare på Cardiac Records, stora förhoppningar på Sabinas debutsingel.

– En modern låt med en progressiv och nytänkande approach som är relaterbar för lyssnaren, säger han.

Både han och Sabina växte upp i Vellinge kommun, Sam Petter i Skanör-Falsterbo och Sabina i Höllviken.

– Vi träffades av en slump på Gran Canaria 2018, berättar Sabina.

– Det var på en resa dit som jag vann genom RIX

FM 2018. Jag samlade mod till mig och frågade om en dag i studion och nu 1,5 år senare har vi skrivit så otroligt mycket musik ihop. Efter att jag själv kämpat i många år har vi tillsammans äntligen lyckats skapa mitt sound.

Hon berättar att hon skriver om det som ligger henne nära och om det hon själv upplever.

– I mitt artisteri är det viktigt med ett helhets-tänk. Min förhoppning är att folk ska känna igen sig i min musik och skapa egna relationer till den.

"Fastna för varandra" beskriver hon som en låt om en relation i obalans.

– Men samtidigt är låten hoppfull. För mig känns den ärlig och personlig.

Sam Petter Claeson är imponerad av Sabina.

– Som producent föll jag helt handlost för hennes personlighet och röst och ville direkt börja arbeta med hennes musik. Nu 1,5 år senare är det äntligen dags för hennes debutsingel, säger han.

Markus Celander



Sabina Johansson, uppvuxen i Höllviken, släpper debutsingeln "Fastna för varandra".