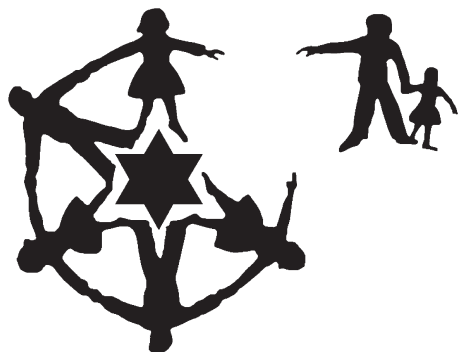




ÖSTERSJÖJUDISKT FORUM • BALTIC JEWISH FORUM

DEN ENDA SVENSKA BISTÅNDSORGANISATION SOM VERKAR
FÖR BEHÖVANDE JUDAR OCH JUDISKT LIV I BALTIKUM
NU HJÄLPER VI OCKSÅ JUDAR I UKRAINA
OCH I ANGRÄNSANDE LÄNDER

Östersjödjudisk **BULLETIN**

NR 1 • 2026

Vinterhjälpen – mat och värme till alla!



Mikhail Galis, 72 år, är medlem i Judiska församlingen i Chişinău, Moldaviens huvudstad. Efter en allvarlig bilolycka som också medfört en huvudskada, försämrades hans hjärtproblem, diabetes och andra kroniska tillstånd. Mikhails fru dog 2022, och sedan dess lever han ensam. Hans pension är ca 1 780 kr/mån. Foto: Hesed Yehuda, Moldavien.

Använd vårt
bg 5036 - 6822
eller swisha till
1232138899

Betala med Swish



123-213 88 99

ÖjF



Ordföranden har ordet



Anna Nachman

VARJE ÅR VID den här dystra årstiden känner jag hur mörkret dränker mig. Paniken rusar av tanken på hur långt det är kvar till ljusets återkomst. I år är det anorlunda. Varken mörker, regn eller snö bekommer mig. Sedan vapenvilan i Gaza har två år av konstant sorg sjunkit undan och jag tänker klart igen. Ännu en tragedi, massakern på Bondi Beach, och jag borde vara förstörd. Men ju längre du kokar ett ägg desto hårdare blir det.

Ofta anklagas den judiska gruppen för att bara tänka på sina egna, men kriget har tydligt visat att det inte är sant. När IDF lyckades befria den arabiske israelen och beduinen Kaid Farhan Elkadi ur gisslan jublade hela Israel. När thailändske Suthisak Rintalaks kropp nyligen återfanns och återbördades till Israel för vidare färd till familjen i Thailand, sörjde hela landet. Och när den muslimska frukthandlaren Ahmed al-Ahmed överbemannade en av skyttarna på Bondi Beach välsignade världens alla judar honom.

Östersjödjudiskt Forum fokuserar visserligen på att hjälpa just den judiska minoriteten i Baltikum, men jag önskar att alla – vilken grupp de än tillhör – en dag ska ha råd till både hyra, mat och elektricitet, och kunna sätta guldkant på sina högtider. I väntan på den dagen fortsätter vi att dela med oss till dem som har mindre, och förvandla mörker till ljus.

Läs också mer om ÖjF:s projekt i Estland för singelföräldrar och deras barn, om ukrainska flyktingar och om det delvis digitala demensförebyggande projektet som vi stöttar i Lettland.

Ännu är det mörkt och kallt, men dagarna blir längre och snart kommer våren. För den som har det knapert är det dock många kalla dagar kvar innan solen värmer. Vill du hjälpa någon som måste välja mellan att köpa mat eller betala elräkningen, så kan du bidra till det vi har kallat "Eat & Heat". Ingen ska behöva välja mellan att antingen äta sig mätt eller hålla värmen, eller att låta bli att hämta ut livsviktiga mediciner för att elräkningen är hög. Nästa gång du betalar din elräkning, även om den svider, lägg också några kronor på någon annans värmekostnader. Låt oss hjälpas åt att hålla värmen - tillsammans.

/Anna Nachman

David Narrowe, ny i ÖjF-styrelsen



På årsmötet den 14 maj valdes David in i vår styrelse*.

Vår vice ordförande Thomas Bab presenterar David genom en kort intervju.

T Välkommen till vår styrelse. Kan du kort presentera dig.

D Tack för välkommandet. Jag föddes i Stockholm för 57 år sedan. Gick i Hillelskolan, flera somrar på Glämssta, engagerad i Makkabi, helt enkelt väl förankrad i

det judiska Stockholmslivet. Lyckligt gift med Louise och har tre söner i spannet 16-24 år.

T Vad gör du på dagarna?

D Jag är utbildad psykolog och arbetar som sådan som konsult i eget företag.

T Du visade själv ett intresse av att bidra i vår styrelse. Varför?

D Både mina mor- och farföräldrar härstammar från Östeuropa, närmare bestämt Vitryssland, Ukraina och Rumänien. Detta faktum gör att jag länge haft ett intresse av områdena i öst, där Östersjödjudiskt Forum idag är verksam och gör så mycket gott. Jag har följt verksamheten under lång tid och nu vill jag vara med

och bidra till detta viktiga arbete. Kanske kan också min profession komma till nytta.

T Är du aktiv i andra organisationer?

D Ja, jag sitter även i Auser Dalims styrelse där vi också jobbar för att stötta personer i behov av hjälp, främst då judar boende i Stockholmsområdet.

** Övriga i styrelsen är; Anna Nachman, ordförande, Thomas Bab, Hans Kraitsik, Bengt Sederowsky, Rut Milchner, Ludvig Köhler och Jana Seiheta.*

Därutöver verkar John Gradowsky i redaktionen, Simone Nadbornik är drivande kraft i fondarbetsgruppen, Fanni Epstein sköter våra register och Dina Markovich sköter allt det dagliga arbetet.

Ett kylskåp från Östersjödjudiskt Forum ger Oleg ett bättre liv

TEXT: RUT MILCHNER FOTO: HESED YEHUDA, MOLDAVIEN



Oleg Pudikov föddes 1975 i Moldaviens huvudstad Chişinău, i en kärleksfull judisk familj. Hans mamma var radiolog och hans pappa arbetade inom handel. De gjorde sitt bästa för att ge Oleg alla möjligheter och gav honom mycket omsorg och uppmärksamhet.

HAN VÄXTE UPP till en vänlig, ärlig och hårt arbetande man. Först utbildade han sig till radio- och TV-tekniker och senare till rörmokare när efterfrågan på hans första yrke minskade. I mer än 15 år arbetade Oleg som rörmokare, hjälpte andra och gjorde ofta mer än vad som förväntades av honom. Han bildade aldrig familj, men har en trogen följeslagare, sin hund, som alltid finns vid hans sida.

År 2019 förändrades Olegs liv dramatiskt när han diagnostiserades med en allvarlig cancersjukdom. Sedan dess har medicinsk behandling och en strikt diet blivit en del av hans dagliga rutin. Sjukdomen gjorde honom oförmögen att arbeta och minskade drastiskt hans inkomster. Idag lever han mycket sparsamt, hans sjukersättning uppgår endast till 220 USD, som han kompletterar med tillfälliga småjobb. Varje krona går till mediciner, mat och räkningar.

Trots sjukdom och ensamhet förblir Oleg omtänksam mot andra. Han stöttar sina föräldrar, hjälper sina grannar och fortsätter att följa judiska traditioner. När han inte orkar delta i Judiska församlingens gemensamma aktiviteter håller han kontakten genom sociala medier, följer Heseds* nyhetsbrev och stöder dess publikationer.

Att följa den diet som läkaren föreskrev är avgörande för Olegs

hälsa. Men hans gamla kylskåp var slitet: det kylde knappt maten och slutade ofta fungera helt. Under varma månader blev detta ett stort problem eftersom känsliga livsmedel snabbt förstördes och gjorde det svårt att följa dieten. För någon med cancer var detta en allvarlig hälsorisk.

Men nyligen fick Oleg ett nytt kylskåp tack vare Östersjödjudiskt Forums givare. Han är mycket tacksam för detta. Det nya kylskåpet ger Oleg möjlighet att följa sin föreskrivna diet, fortsätta sin behandling och leva med värdighet.

I Olegs namn, tack för ditt stöd!



*** Hesed Yehuda startade sin hjälpverksamhet i Moldavien 1996 för att stötta de mest utsatta judarna, och det var många som hade, och fortfarande har, mycket stora behov. Sedan Ukrainakriget började har behoven ökat ännu mer.**

– Utan all hjälp skulle vi inte överleva!

TEXT OCH FOTO: JOHN GRADOWSKI

Det låter drastiskt, men är sant. Michael och Asya Bekermans båda söner, Maxim, 17 år, och Miha, 14 år, är autistiska och kräver i princip hjälp 24 timmar om dygnet. Föräldrarna är personliga assistenter åt var sitt barn.



John Gradowski

MIHA SITTE FRAMFÖR datorn upptagen med ett spel. Från ett annat rum hörs musik. Maxim spelar flöjt och saxofon, han har absolut gehör. Han gick i en musikskola, men lyssnade inte på läraren som till slut inte ville ha honom där.

Sönerna går i var sin specialskola. Maxims skola ligger mer än två mil

bort, det blir långa resor varje dag med allmänna kommunikationer. Miha ligger på gångavstånd. Ingen av dem klarar av att ta sig till skolan på egen hand. Även i skolan måste föräldrarna vara behjälpliga. Staten ersätter dem med cirka 15 600 kronor tillsammans för arbetet. Under sommaren, då skolan är stängd, får de ingen lön.

– Vi ansökte om att få dem att gå i samma skola men fick ett nej, säger Michael.

Som mest har föräldrarna två till fyra timmars ledighet per dag att vara för sig själva. Dock inte på helgerna. Miha kan klara sig längst tid, fyra timmar, utan föräldrarnas närvaro. Maxim kräver ständig tillsyn. Mycket beroende på att han visat aggressiva tendenser gentemot sin bror.

– Det har blivit bättre sedan han fick en ny medicin, förklarar Asya.

Miha kan inte klä och tvätta sig själv. Det kan däremot Maxim med viss hjälp. De reagerar båda starkt på oväntade ljud, ett hundskall framkallar rädsla och osäkerhet.

Hjälpen familjen får från Hesed, Judiska församlingen i Rigas sociala verksamhet, är omfattande – psykolog, logoped, som-

marläger för barn med speciella behov (där föräldrarna naturligtvis också deltar), olika mediciner, idrottsaktiviteter en gång i veckan, matkuponger, kläder och naturligtvis bidrag för att täcka de alltid skenande värmekostnaderna. Inget av detta hade varit möjligt utan generöst ekonomiskt bidrag från Östersjödiskt Forums medlemmar.

Föräldrarna har ett speciellt varmt minne som ligger sexton år tillbaka i tiden.

– Vi var på Glämsta med Maxim. Vi kommer ihåg den långa bilresan dit och minns fortfarande hur varmt vi blev bemötta av Östersjödiskt Forums styrelse. Vi sänder våra hälsningar till dem.

När jag ska gå frågar Asya Maxim om han vill spela något för mig. Jag lämnar till tonerna av Hatikvah, Israels nationalsång.



Michael och Asya Bekerman har ett varmt minne om Glämsta – de var där med Maxim för sexton år sedan.

55 år av hjälpverksamhet – hjälp oss att hjälpa

I år gav vi guldkant i form av chanukagåvor till ett värde av 84 000 kronor. Dessa gåvor gjorde det möjligt för många – särskilt äldre och barn till mindre bemedlade föräldrar – att fira en fin chanuka.

Utöver chanukastödet kunde vi fullfölja barnprojektet i Estland med 100 000 kr och stödja antidemensprojektet i Lettland med 25 000 kr, samt såg till att äldre behövande församlingsmedlemmar i Moldavien fått nya tvättmaskiner och kylskåp vilket förändrat deras vardag enormt.

Just nu är det kallt och mörkt även i de baltiska länderna, så lämna gärna ett bidrag till Vinterhjälpen, som vi också kallar "Eat & Heat", och till "våra" singelföräldrar och deras barn.

Antidemensprojektet fortsätter med goda resultat, ge ett bidrag så att fler kan delta. Och vi fortsätter även att hjälpa ukrainska judar samt dem som har det tufft i Moldavien.

Din gåva kommer att göra skillnad.

Ett vykort från Vilnius

TEXT: LUDVIG KÖHLER



Ludvig Köhler

DET ÄR HÖST i Vilnius, Litauens huvudstad. Inte mycket finns kvar av det som en gång i tiden kallades för "Nordens Jerusalem" – ett myllrande judiskt liv, med yeshivor (skolor), synagogor och en livlig kommers och intensiva samtal på den särskilda jiddischdialekten litvakiska på gatorna. 1939 levde mer än en kvarts miljon judar i Vilnius och staden var en viktig metropol i det judiska Östeuropa. I dag består hela Litauens judiska population av knappt 4 000 individer – det vill säga lite mer än en procent av Vilnius judiska befolkning innan Förintelsen.

Men när jag träffar Viljamas Žitkauskas,

som arbetar med säkerhet och sociala frågor i Vilnius judiska församling, får jag ändå intrycket av att både liv och framtidstro finns i det judiska Vilnius. Trots allt. Tack vare den litauiska regeringens "wiedergutmachung" erhåller de äldsta medlemmarna ett visst ekonomiskt bistånd, men fortfarande är många äldre fattiga och har låg pension, precis som i övriga Baltikum.

"Vårt största problem i dag är nog de ungas engagemang" förklarar Žitkauskas och syftar på problemet med att få med sig de yngre. Och ja, denna problematik brottas man med över hela världen. "På den punkten verkar ni ha ordnat det bra i Sverige, med olika sommarläger och andra aktiviteter", fortsätter han.

Efter decennier av "sovjetisk judendom" är det många som har dålig kontakt med

det judiska, även om de kanske är medvetna om och stolta över att de är judar.

"Vi hade helt enkelt en lång period av inaktivitet i Litauens judiska liv efter kriget" säger Viljamas Žitkauskas och uttrycker en lättnad över att antisemitismen i dagens Litauen inte upplevs som något större hot, åtminstone i Vilnius.

Efter mitt möte med Viljamas Žitkauskas går jag och tittar på den amerikansk-litauiske konstnären Jonas Kulikauskas utställning med dokument och fotografier från Vilnaghettot. Det finstämda verket heter "I Often Forget" och är ett försök att få kontakt med det förflutna, världen av i går. Kulikauskas fångar vardagen som den en gång var, och i dag är vardagen en annan i Vilnius. Men visst brinner ännu en låga.

CHANNA OCH HANS KRAITSIK	HJÄLPSSAMHETSFÖRBUNDET RODEF CHESED		FAMILJEN NACHMAN	DAFKEDAMERNA
ULLA OCH TOMMY BAB RYDBECK	BETALD ANNONSPLATS		ALICE OCH FELIX BRAKL	FAMILJEN IRENE OCH THOMAS MORNE
DINELLJOHANSSON	LLM CONSULTING GMBH	SIBYLLANS KAFFE OCH TE	BASIA GERSON	
STIFTELSEN CLAS GROSCHINSKY'S MINNESFOND	GUNILLA OCH WERNER GUTERS STIFTELSE	BJÖRKSTÉN KARIN & BENGT	RUT MILCHNER	MARLOW
MIJESI		LUNCHGRABBARNA	LISA OCH FIMA SZUGALSKI	COMBINA GROUP AB
	MAXICA	BETALD ANNONSPLATS	DIN ANNONS	HARRIET MALER

Vi har plats för fler stödjare. Från 600 kr/nr. Kontakta vårt kansli.

Besök vår hemsida www.ostersjojuidisktforum.se och följ oss på Facebook: www.facebook.com/balticjewishforum/.



Östersjödjudisk **BULLETIN**

Ansvarig utgivare

Anna Nachman
Östersjödjudiskt Forum
Baltic Jewish Forum
Sweden

Redaktion

Anna Nachman
Thomas Bab
Dina Markovich
John Gradowski
Rut Milchner
Ludvig Köhler

Address

Östersjödjudiskt Forum
Box 5053
102 42 Stockholm

Telefon

08-664 53 38

Facebook:

www.facebook.com/balticjewishforum/

E-post & Hemsida

b.j.f@telia.com
<http://www.ostersjojuidisktforum.se>

Medlemsavgift 2026

250 kr/år, 80 kr/år för dig under 26.

Bankgiro 5036-6822 SWISH 1232138899

Den ideella föreningen Östersjödjudiskt Forum fokuserar på socialt, medicinskt, materiellt och kulturellt bistånd till behövande judar och judiskt liv i Baltikum, ofta i samarbete med svenska och internationella hjälporganisationer. ÖJF hjälper också judar i Ukraina och på flykt i angränsande länder. Kulturutbyte och andra former av samverkan är en viktig del av verksamheten. Parallellt med detta bekämpas alla former av antisemitism.

ISSN 1403-5685

Citera oss gärna – men ange källan!

Tryck

Katalogia AB, Solna

Omslag: Mikhail Galis, 72 år, är medlem i Judiska församlingen i Chişinău, Moldaviens huvudstad. Efter en allvarlig bilolycka som också medfört en huvudskada, försämrades hans hjärtproblem, diabetes och andra kroniska tillstånd. Mikhails fru dog 2022, och sedan dess lever han ensam. Hans pension är ca 1780 kr/mån.

Foto: Hesed Yehuda, Moldavien.