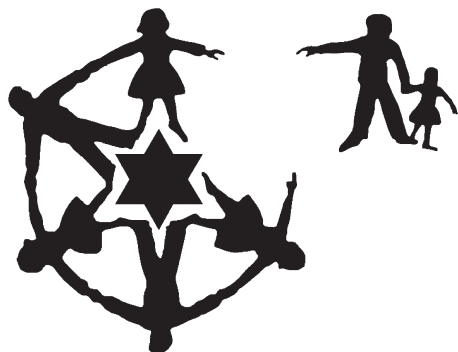




ÖSTERSJÖJUDISKT FORUM • BALTIC JEWISH FORUM

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

Östersjödjudisk **BULLETIN**

NR 5 • 2026

Hjälp oss att hjälpa behövande äldre i Moldavien, läget där är mycket svårt



Använd vårt
bg 5036 - 6822
eller swisha till
1232138899

Betala med Swish



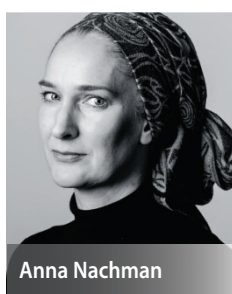
123-213 88 99

ÖJF



Tack vare särskilda bidrag
från Östersjödjudiskt
Forums donatorer kunde
två familjer från Baltikum
få komma till den
populära Familjeveckan
på Glämsta i juli
även detta år. Läs om
Familjeveckan på sid.3.
Foto: L. Köhler.

Ordföranden har ordet



Anna Nachman

ÄNNU ETT JUDISKT ÅR har gått mot sitt slut, och ett nytt har börjat. År 5787 är här och med det nytt hopp och nya möjligheter.

Hoppas att ni har haft tid att läsa vår förra Bulletin, nr 4, som endast kom ut digitalt. ÖJF gör allt för att hålla nere sina kostnader så att det blir mer pengar att bidra med till behövande. Att trycka tidning är dyrt, och samtidigt är det ett bra sätt att

synas och därigenom nå ut – det är en evig balansgång mellan plus och minus. Om du har missat det digitala numret, gå in på vår hemsida www.ostersjodjudisktforum.se och läs ikapp om familjen Narovlyansky som fick åka till Estland i stället för till Glämsta, om baltiska toaletter förr och nu (underbart fångat av John Gradowskis skarpa penna) och om läget för Moldaviens judar i dag.

Apropå Moldavien så fortsätter vi att rikta vår lilla ficklampa på detta kontrasternas land. Vi har byggt upp en fin kontakt med den judiska församlingen i Chisinau och har därför möjlighet att i detta fattiga land kunna göra riktade insatser till församlingens allra mest

behövande. I detta nummer kan du bland annat läsa om Arkadiy Roitman och hans vedermödor.

Vi fortsätter också att hjälpa ensamstående med barn i Estland som behöver särskilt stöd genom vårt långtidsprojekt. Det är fint att kunna hjälpa till länge på samma plats och i samma målgrupp, för då har man möjlighet att följa familjerna och se hur barnen utvecklas och blir alltmer självständiga. Det är något särskilt med tidens gång...

Apropå tiden, så blir vi alla sakta äldre men vår organisation består. För att den också ska blomstra behöver vi alltid fler medlemmar. Känner du någon som skulle vilja vara med? Tipsa dem om Östersjödjudiskt Forum. Kanske finns något barn eller barnbarn som skulle uppskatta vår gemenskap? Bjud dem på ett medlemskap och låt dem se att denna gemenskap också kan passa dem!

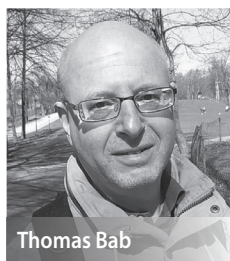
Jag önskar god läsning, läs bland annat Ludvig Köhlers text om årets familjevecka på Glämsta. Missa heller inte den fina gästkrönikan författad av Lena Posner-Körösi. Den är mycket läsvärd.

Shana tova u'metuka, jag önskar er alla ett gott och sött nytt år!

/Anna Nachman

Arkadiy Roitman, en av dem som vi hjälper i Moldavien

TEXT ÖVERSATT OCH REDIGERAD AV THOMAS BAB



ARKADIY ROITMAN föddes 1952 i Chisinau. Hans föräldrar, Menashe och Raya Roitman, bodde tidigare i gettot, och deras förflutna kastade en lång mörk skugga över hans barndom. Arkadiy var ett sjukligt barn som därför ofta var frånvarande från skolan. Han var också mycket blyg och tystlåten.

Efter att ha avslutat skolan försökte han bygga upp ett normalt liv. Han arbetade som fotograf och fångade andras glädjestunder. Han arbetade därefter som mekaniker på en fabrik där han reparerade maskiner.

Men livet utvecklade sig inte som han en gång hoppades. Han gifte sig så småningom men äktenskapet slutade i skilsmässa och med tiden förlorade han kontakten med sina barn. Arkadiy lever nu ensam i sin lilla lägenhet.

Vid fyrtiofem års ålder, efter att ha drabbats av hepatit C, fick Arkadiy diagnosen levercirros. Detta tvingade honom att lämna sitt jobb. Sedan dess är hans enda inkomstkälla en pension på 1650 kronor per månad. Merparten av dessa pengar går till dyra mediciner och läkarundersökningar. I mars 2026, efter en virussjukdom, försämrades Arkadiys tillstånd kraftigt. Han blev svag och hade svårt att röra sig även i sitt eget hem. Enkla uppgifter som att laga mat, gå till apoteket eller handla blev nästan omöjliga.

På grund av sin reserverade karaktär har Arkadiy inga nära vänner. De flesta han känner är också äldre och behöver själva hjälp.

Allt förändrades i april 2026, när Arkadiy började få ekonomiskt stöd från Östersjöjudiskt Forum. Genom SOS-programmet fick han de mediciner han behövde. I synnerhet blev ett läkemedel som hans urolog ordinerat outhärligt för hans dagliga liv. Detta läkemedel förbättrar inte bara hans fysiska till-

stånd utan ger honom också en känsla av värdighet och självförtroende. Det gör att han kan lämna sitt hem utan rädsla eller obehag.

Innan han fick hjälp hade Arkadiy inte råd med detta läkemedel. Han var tvungen att förlita sig på billigare ersättningsmediciner, vilka orsakade allergiska reaktioner och förvärrade hans tillstånd. Nu, tack vare det stöd han får, kan han äntligen köpa den medicin som verkligen hjälper honom.

Trots allt reflekterar Arkadiy ofta över sin ensamhet. Han saknar att ha familj, någon att prata med, någon att dela även de lugna stunderna med, men han är djupt tacksam för den hjälp han nu får.

Med sina egna ord:

"Jag känner mig ledsen över att jag är ensam, utan vänner eller barn. Det är svårt att känna sig hjälplös. Jag vet inte vem som är skyldig till mina problem – jag själv eller ödet. Men jag vet att utan er hjälp skulle det vara mycket värre. Ni gav mig hopp, gjorde mitt liv lättare och hjälpte mig att tro på mänsklig vänlighet igen."



Arkadiy reflekterar ofta över sin ensamhet. Han saknar att ha familj, någon att prata med, någon att dela även de lugna stunderna med, men han är djupt tacksam för den hjälp han nu får. Foto: Hesed Yehuda.

Tackbrev från judiska församlingen i Moldavien

ÖVERSATT OCH REDIGERAT AV THOMAS BAB

VI VILL UTTRYCKA vår stora tacksamhet för det generösa stöd ni har gett några av våra mest ekonomiskt utsatta medlemmar i den judiska gemenskapen i Moldavien. Stödet gör verkligen skillnad.

Trots pågående ekonomiska reformer har invånarna i Moldavien fortfarande en av de lägsta inkomsterna i Europa. Enligt den senaste nationella statistiken lever ungefär en tredjedel av befolkningen under den nationella fattigdomsgränsen. Stigande kostnader för mat, mediciner och allmännyttiga tjänster har satt en mycket stor press på äldre vuxna som är beroende av blygsamma pensioner.

För en stor del av våra äldre församlingsmedlemmar är de månatliga pensionerna och sociala förmånerna otillräckliga för att täcka ens de grundläggande behoven. Vissa får så lite som 424 kronor per månad, vilket tvingar dem att göra svåra val mellan att köpa mat, viktiga mediciner eller betala räkningar för el och vatten. Utan kompletterande stöd kommer dessa våra mest utsatta att snabbt få

försämrad hälsa och hamna i stora svårigheter och social isolering. Tack vare Östersjöjudiskt Forums generösa givare kan vi ge dessa utsatta medlemmar hjälp så att de kan köpa mat, mediciner och annat av det allra nödvändigaste. Därigenom kan våra klienter behålla sin värdighet vilket kanske är det allra viktigaste.

Till den kommande vintern planerar vi ett särskilt uppvärmnings- och socialt stöd till 66 av våra klienter med den absolut lägsta pensionen så att de över huvud taget ska klara sig.

Tillsammans kommer de att få totalt 78 000 kronor i direkt stöd.

Vi är djupt tacksamma för er hjälp och ert engagemang för att stödja de mest behövande.

Ert stöd ger inte bara praktisk hjälp utan också hopp och trygghet.

Med vänlig hälsning
Alexander Filipov
Hesed Yehuda, Director

GÄSTKRÖNIKA av Lena Posner-Körösi



FOTO: KARL GABOR

SEDAN 1970-TALET har jag varit engagerad i judiskt liv på olika sätt. Sovjets judar och de så kallade refuseniksen var ett av mina tidigare åtaganden. Refuseniks var judar som sökt men nekats utresa ur Sovjetunionen.

Många framtogs sina arbeten, studieplatser och möjligheten att leva ett normalt liv som straff för att de önskade lämna Sovjet för Israel.

När jag på 1980-talet flyttade till Stockholm var det självklart att fortsätta engagemanget för Sovjets judar.

När muren föll 1989 krävde vårt arbete inte längre samma politiska, juridiska och andra insatser. Våra blickar kom därför att riktas mot de judiska församlingarna på andra sidan Östersjön.

Under många år har ÖjF stöttat de judar som inte får vardagen att fungera. De som inte har råd med mer än det allra nödvändigaste. De som lever på marginalen och om något oförutsett inträffar, som exempelvis sjukdom och behov av vård, inte har möjlighet att betala för detta.

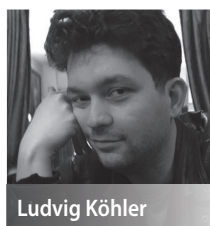
Det arbete som ÖjF gör genom ekonomiskt stöd, vänskapsband som knyts och möjlighet för barn och familjer att få andrum genom vistelse på Glämsta, är värt allas vårt stöd.

En annan viktig del för att stödja och stärka judiskt liv är det Paideia gör. Vårt akademiska institut firade 25 år 2025 och har under dessa år haft över 1000 studenter från hela Europa. Närmare 300 av dem har kommit från de forna Sovjetstaterna. Många har i vuxen ålder fått veta att de är judar eller har judiska rötter. De har sökt sig till Paideia för att få en fördjupad judisk kunskap på akademisk nivå. Alla dessa våra alumner gör i dag otroliga insatser i sina hemländer. Det må vara i deras församlingar, på judiska museer, på universitetet eller inom kultursektorn. Ett är säkert, tillsammans med ÖjF bidrar Paideia till att stärka individer och församlingar för en fortsatt judisk framtid, varhelst man väljer att leva och bo.

När vi nu gått in i ett nytt år är det min förhoppning att fler vill stödja det arbete som ÖjF gör.

För att citera Raoul Wallenberg – *ingen kan göra allt, men alla kan göra något.*

Soligt på Glämsta



Ludvig Köhler

ÄNTLIGEN SOMMAR! Finns det något skönare än att få komma ut i naturen, sola sig i värmen, och kanske ta ett dopp i Östersjön? Tack vare särskilda bidrag från Östersjödjudiskt Forums donatorer kunde två familjer från Baltikum få komma till den populära Familjeveckan på Glämsta i juli även detta år.

Från Riga kom både familjen Ivana och familjen Levina, två ensamstående mödrar med ett respektive två barn. Anna-Marija Ivana lever ensam med sin son Eldar och arbetar som musiker, bland annat som dragspelar på teatrar. Marginalerna är små och veckan på Glämsta blev ett välbehövligt avbrott från alla måsten hemma i Lettland. Men det blev också ett genuint möte med den särskilda stämningen på Glämsta med många sånger och trevliga möten med andra familjer. ”Det var ett nöje att bli en del av gemenskapen på Glämsta och träffa människor som värdesätter traditioner, familj och en hälsosam livsstil”, skriver Anna-Marija i ett entusiastiskt brev efter sin vistelse. En bättre födelsedagspresent för hennes son, som fyllde 10 under Familjeveckan, kunde hon inte tänka sig, skriver hon.

Familjen Levina består av Lilija och hennes två barn Iosif och Maria Elena, 7 och 5 år gamla. Lilija arbetar som guide på det judiska museet i Riga och någon egentlig semester finns det inte ekonomi för. Hon ansökte om att få komma till Glämsta inte minst för att få uppleva den särskilda judiska gemenskapen. För Lilija, som kommer från en traditionsmedveten familj, blev Glämsta en mycket inspirerande upplevelse.

– Allt har varit toppen, man blir lycklig över all denna fina gemenskap! Jag önskar att vi kunde ha samma sammanhållning hemma i Riga.

TEXT OCH FOTO: LUDVIG KÖHLER

Bägge familjerna har haft fullt upp med att ta del av alla olika aktiviteterna som finns på Glämsta för stora och små: pyssel i verkstaden, fotbollsmatcher, bad på ”Klappis” och pingis och häng i ladan. Något av en höjdpunkt på veckan var när man visade finalen i fotbolls-VM mellan Argentina och Spanien. Då satt många barn och vuxna som klistrade.

Bägge familjerna tackar hjärtligt Östersjödjudiskt Forum och dess donatorer för möjligheten att få delta på årets Familjeveckan på Glämsta, en mycket solig och varm upplevelse med minnen för livet. Även undertecknad får passa på att tacka familjen, personalen och alla andra deltagare på Glämsta för en oförglömlig vecka av sol, bad och trevligt *schmooz*.



Anna-Marija och Eldar njöt av att pyssla på Konsthantverket.



Lilija med dottern Maria Elena var förtjusta i att vara vid Klappis.



Ännu en gång slår vi ett slag för våra äldre behovande i Moldavien och stödjer de ensamstående föräldrarna till barn med särskilda behov i Estland. Demensprojektet i Lettland fortsätter också. Swisha gärna till det! Du som redan är medlem får gärna värva nya medlemmar. Ju fler vi blir desto lättare kan vi hjälpas åt att hjälpa!



CHANNA OCH HANS KRAITSIK	HJÄLPSAMHETSFÖRBUNDET 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	DIN ANNONS	
STIFTELSEN CLAS GROSCHINSKYS MINNESFOND	GUNILLA OCH WERNER GUTERS STIFTELSE	BJÖRKSTÉN KARIN & BENGT	RUT MILCHNER	MARLOW
MIJESI		LUNCHGRABBARNA	LISA OCH FIMA SZUGALSKI	COMBINA GROUP AB
	MAXICA	BETALD ANNONSPLATS		HARRIET MALER

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

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



Östersjoudisk **BULLETIN**

Ansvarig utgivare

Anna Nachman
Östersjoudiskt Forum
Baltic Jewish Forum
Sweden

Redaktion

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

Adress

Östersjoudiskt Forum
Box 5053
102 42 Stockholm

Telefon

08-664 53 38

Facebook:

www.facebook.com/balticjewishforum/

E-post & Hemsida

bj.f@telia.com
<http://www.ostersjoudisktforum.se>

Medlemsavgift 2026

250 kr/år, 80 kr/år för dig under 26.

Bankgiro 5036-6822 SWISH 1232138899

Den ideella föreningen Östersjoudiskt Forum fokuserar på socialt, medicinskt, materiellt och kulturellt bistånd till behovande 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!

Omslag: Tack vare särskilda bidrag från Östersjoudiskt Forums donatorer kunde två familjer från Baltikum få komma till den populära Familjeveckan på Glämssta i juli även detta år. Läs om Familjeveckan på sid.3. Foto: L. Köhler.