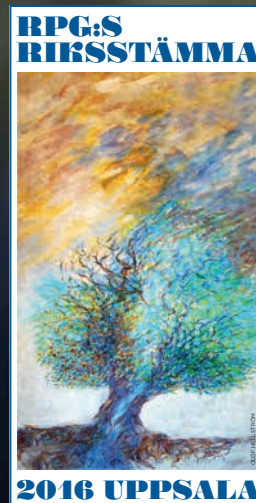


NUMMER 2 ■ 2016

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP

SeniorPosten





**Res med
nära och
kära!**

Paradisdygn på Nådendal Spa



Nådendal Spa, naturskönt beläget i Finlands populäraste skärgårdsstad, har allt som krävs för en vistelse i välbefinnandets tecken.

Hela familjen är välkommen!

Kvällsbat från Stockholm. Ombord på fartyget finns flera restauranger, barer och butiker. På morgonen njuter ni en riklig sjöfrukost innan ankomst till Åbo. På kajen väntar specialtransport för färd till Nådendal, ca 17 km.

Nådendal Spa***** Hotellet är klassat som en av världens bästa spanläggningar. Här har ni fri tillgång till de många poolerna som var och en erbjuder olika badupplevelser. Utöver bastu- och badparadiset kanske skönhetscentret Belezza kan locka med avkopplande massage, ansiktsbehandlings pedikyr och manikyr.

Lyxigt Classic rum. Ni bor i smakfullt inrett Classic rum med separat soffgrupp, tv, telefon, hårfön, minibar, badrock samt dusch/wc. Spahotellet har restauranger, café, vinkällare och souvenirbutik. Njut av de stora poolerna, ångbad och bastu. Dansorkester vissa kvällar.

Allt detta ingår i resans pris: Kryssning med Viking Line till Åbo t/r • Del i in-sides dubbelhytt t/r • Frukost på utresan • Transfer till hotellet t/r • Del i Classic rum på Nådendal Spa 4 nätter • Välkomstdrink, frukostbuffé, 2 buffémiddagar, 2 à la carte middagar på hotellet • Badrock och badhandduk • Entré till bad och bastu • Vattengymnastik i grupp.

Avresa från Stockholm/Frihamnen.
Paradisdygn 6 dagar (söndag-fredag).
3/4, 17/4, 1/5, 15/5, 29/5, 5/6, 12/6,
19/6, 26/6 m.fl. **Pris från 5.695:-**

NAANTALI SPA
Hotel • Resort • Conference
☆☆☆☆☆

GRAND TOURS

KRYSSNINGAR | HÄLSORESOR | RUNDRESOR | LÅNGTIDSRESOR

Fler härliga hälsoresor på vår hemsida. | Boka på grandtours.se eller ring oss på 08-24 15 25.



Text Berndt Holgersson, förbundsordförande

VÄLKOMMEN TILL RIKSSTÄMMA I UPPSALA!

Har du tänkt på, att om allt just nu verkar jobbigt, så går det lättare om man tänker på något positivt som ligger längre fram i tiden. Det behöver inte vara något stort och händelserikt. Det kan ibland hjälpa med att titta på vad naturen har att erbjuda. Vi ser att marken på vissa håll i landet fortfarande är snötäckt och det är köldgrader, men visst kan vi ändå glädjas åt att dagarna blir längre och att värmen är på väg.

NÄR DET ÄR grått och trist kan vi se fram emot de första vårtecknen och glädjas åt att naturen snart har dammat av sig vinterskruden och förbereder sig för att vakna upp till en varm och skön årstid. Tidningens förstasida ger hopp om vårtecken.

Vi kan muntras upp av att tänka på det första tillfället vi kan sitta på balkongen med en kaffekopp i handen och se hur barnen leker, stojar och vi hör gungornas kedjor gnissla i lekparken. Kanske du, som har ett fritidshus någonstans ett stycke hemifrån, med förtjusning tänker på första resan till stugan för säsongen. Den slingriga och leriga byvägen bland hästahagar, skogsdungar och insjöblänk, där du kanske förväntar dig något nytt och oväntat bakom varje krök.

Det finns många små som stora förväntningar man kan glädjas

åt. Tänk efter! En sådan förväntan kan vara RPG:s Riksstämman i Uppsala 20-21 maj. Förutom det glädjande i att få möta vänner och bekanta som man inte sett sedan Riksstämman 2014, kan vi se fram emot berikande tankeutbyten och debatter.

Bland annat kommer där att finnas tio mycket intressanta motioner, förslag från medlemmar och föreningar, att ta ställning till.

Det som med säkerhet också kommer att diskuteras är förbundsstyrelsens förslag till organisationsförändringar och nya stadgar för hela RPG.

Det är dags med en översyn av Riksorganisationen. Organisationen ser i stort sett ut som den gjort sedan starten 1964, mycket har förändrats under dessa 42 år. En av förbundsstyrelsen utsedd organisationsutredning har med

sin erfarenhet föreslagit betydande förändringar i organisationen.

Bland de förslag som styrelsen kommer att lägga fram för Riksstämman kan nämnas följande:

■ Alla medlemmar ska inte som nu, endast vara medlemmar i RPG-föreningen, utan även formellt tillhöra Riksorganisationen.

■ I varje RPG-förening ska i styrelsen finnas en utbildningsansvarig och medlemsansvarig.

■ För att ta initiativ och driva RPG-föreningarnas gemensamma intressen inom kommunen ska i varje kommun med mer än en RPG-förening finnas en RPG-kommunförening

■ För de RPG-föreningar som så önskar kommer förbundet att kunna erbjuda central utdebitering av medlemsavgifter.

■ Så väl föreningar som distrikt kommer att årligen hålla ett administrativt höstmöte för att behandla frågor som påverkar verksamheten efter kommande årsskifte.

■ Att de nya stadgarna är sammantagna och omfattar hela riksorganisationen. Tidigare normalstadgar upphör att gälla.

Allt för att bli en effektivare organisation och kunna fullfölja uppdraget att tillvarata de äldres intressen i samhället och framför allt skapa förutsättningar för en ändamålsenlig gemenskap.

Vi ses i Uppsala den 20-21 maj! Vi får anledning att tänka tillbaka på studentens lyckliga dar'.

Välkomna! ■



UTGIVNINGSPLAN 2016

	MANUSSTOPP	UTKOMMER VECKA
Nr 3	25 maj	24
Nr 4	8 augusti	37
Nr 5	17 oktober	47



REDAKTÖR Anders Engström
anders.engstrom@rpg.org.se

ADRESSÄNDRINGAR Mira G. Delgado
rpgkansli@rpg.org.se, 08-597 604 22

FORMGIVNING Lena Hägglund
Ågrenshuset Produktion, Bjästa

ANNONSER Leif Dylicki
Ågrenshuset Produktion, Bjästa
leif.dylicki@agrenshuset.se
0660-29 99 58

TRYCK OCH DISTRIBUTION
Ågrenshuset Produktion, Bjästa

SENIORPOSTEN ISSN 1402-1129

OMSLAG Shutterstock



S:t Eriks Torg. Illustration av Tage Åsén, Uppsala



Farmor och jag OCH NÅGRA TILL

Text Bertil Jakobsson, Uppsala

UNDER HELA VÅRT liv är vi mer eller mindre beroende av andra människor. Vissa av dessa kommer vi att glömma, medan andra påverkar oss och ger oss minnen för hela livet. En sådan var min farmor, Albertina.

När jag var barn bodde vi, föräldrar och tre syskon, i en liten omodern lägenhet, några hundra meter bort från farmor. Utanför vårt hus låg en kullerstensbelagd gata som ledde till rummet där farmor bodde. Då jag hade blivit tillräckligt gammal, kanske fyra år, gick jag varje dag till farmor för att leka. Ute i världen pågick det stora kriget. Några bilar behövde jag inte vara rädd för eftersom det fanns så få. Inte heller behövde jag vara rädd för fula gubbar, visserligen levde de allra flesta på en låg materiell standard i arbetarkvarteren där vi bodde, men det fanns ingen orsak till att vara rädd för någon.

Med barnets oförstörda sinne älskade jag min farmor. Hon bodde mycket nära det som kallades för Magistratshagen. Det var ett stort naturområde och där fanns både hagar, skog, små bergknallar och en ankdamm med mängder av fåglar. Dit gick vi ofta och nästan varje gång ville farmor att vi skulle plocka kottar och pinnar. Dessa skulle hon ha till att elda i spisen med. Hon bodde i ett spisrum som var både hennes kök, sovrum och vardagsrum på en gång.

Vid ett tillfälle, kanske var jag på väg till farmor, så ropade några vuxna på mig. Det var en händig man som byggt en "cykelbil" och nu var det en fotograf som ville

ta bilder på underverket. Mannen och hans hustru satt längst fram bredvid varandra där båda kunde trampa så att "bilen" kunde förflyta sig. Bakom dem fanns utrymme för några barn. Nu blev jag placerad där tillsammans med ett par andra barn. Fotografen började ta bilder, men då fick jag se farmor komma på trottoaren. Jag ropade på henne men hon hörde mig inte varför jag hoppade ur "bilen" och sprang till henne. Fotografen hade ändå hunnit ta ett par bilder och en bild blev sedan publicerad i tidningen Se.

Den här gången hade farmor en mjölkkruka i handen, liksom så många gånger förr. När man är barn ställer man sig inte frågan: Varför bär hon på en tom mjölkkruka? Först långt senare frågade jag mina föräldrar. Då fick jag veta att hon ett par gånger i veckan gick till Frälsningsarmén och fick en liter soppa.

När jag var sju år, men innan jag hade börjat skolan, berättade mina föräldrar att farmor blivit sjuk och att jag inte fick gå till henne. Några dagar senare kom pappa hem och var ledsen. Farmor hade dött.

Med modern teknik är det lätt att släktforska. Nu vet jag att min farmor bara var ett år när hon kom till en fattigstuga tillsammans med flera syskon och sin mor, som blivit änka. Där blev hon kvar tillsammans med sin mamma i nio långa år. Senare gifte hon sig med min farfar. Han hade oturen att riva sig på en rostig spik, vilket ledde till att han fick blodförgiftning. Eftersom sjukvården inte kunde klara av ett sådant tillstånd ledde det till min



Bertil Jakobsson.

farfars död. Då var min pappa elva år och farmor blev änka för resten av sitt liv.

Det har gått många år sedan dess och mycket har blivit mycket bättre. I dag behöver ingen i vårt land dö av blodförgiftning och ingen behöver växa upp i en fattigstuga. Men även om otroliga framsteg har gjorts på många områden så står vi och stampar på samma fläck när det gäller kampen om makt

och inflytande. Fortfarande tycker sig en del av världens herrar ha rätt till att starta krig för att få fram sin vilja. Krig som bara leder till död, förintelse, skräck och förstörelse. Människor som flyr sätter sitt liv på spel. Länderna inom EU gör mycket för att hjälpa så många man kan. Ändå kan jag inte tycka annat än att det vore bra mycket bättre att bygga broar än att bygga murar i Europas länder. ■



Vägen skall blomma där vi går!

Text och foto Ivar Karlstrand, Karlskrona

Hon var tio år och hade flytt
med sina kristna föräldrar
från deras sönderbombade hem och stad.
Nu satt hon i ett flyktingläger och berättade
för en journalist att hon fortfarande trodde
att Gud älskar alla människor.
Därför hade hon förlåtit alla dem
som hade gjort henne så mycket orätt och ont.
Själv ville hon inte göra något ont mot någon
och nu bad hon istället Gud att också han
skulle förlåta dem som varit så grymma och onda.
Den flickan blir för oss andra som ett stort ljus
som lyser och visar oss vägen
och ger oss en hemlig glädje i vårt hjärta.
Vi vågar ännu tro att hatets murar viker
för kärlekens goda händer
och att vägen skall blomma där vi går!

TRYGGHET DYGNET RUNT

Regeringen har i ett beslut förtydligat bemanningsansvaret för äldre i särskilda boenden. Den enskildes behov ska styra och kommuner är skyldiga att äldre får den hjälp som behövs. Kommunernas ansvar är att se till att det finns tillgång till personal dygnet runt.

Utan dröjsmål ska man uppmärksamma om en boende behöver stöd och hjälp. Bestämmelsen kommer att finnas i socialtjänstförordningen där det anges att den boende "ska ges det stöd och hjälp som behövs till skydd för liv, personlig säkerhet eller hälsa." Regeringens beslut har hittills tagits emot positivt.

Under lång tid har det pågått en debatt om kraven på bemanning i äldreboenden. Socialstyrelsen har presenterat olika förslag som mött

stort motstånd från bland annat Sveriges Kommuner och Länsting, SKL.

– Att utgå från människors behov kommer att gynna äldre på särskilda boenden bättre än stelbenta och generella regler om exakt antal personal oavsett behov, säger Lena Micko, ordförande i SKL. Ökad kunskap, bättre arbetssätt och inte minst ny teknik ger bättre kvalitet.

I och med beslutet i regeringen dras ett arbete i gång i SKL för att förbättra kvalitet och arbetssätt.

– Alla människor ska känna sig trygga på våra äldreboenden såväl på dagen som natten. Människors liv, säkerhet och trygghet för äldre äventyras och de äldres behov ska styra, säger äldreminister Åsa Regnér.

Formuleringen "utan dröjsmål" i förordningen ställer stora krav på god bemanning och kräver flexibilitet. Den nya bestämmelsen börjar gälla 15 april 2016. ■

TEXT CURT KARLSSON, Nässjö



Tryggare boende

Alvesta kommun testar digital tillsyn vid ett av sina äldreboenden.

Tillsynen består bland annat av kameror och sensorer för att se till omsorgstagarna.

– Vi måste ta hjälp av tekniken för att klara det ökade trycket inom hemtjänsten. Tanken är inte att minska personalstyrkan utan omfördela resurser för att räcka till för dem som bättre behöver oss, säger Britt-Marie Gustavsson, som är projektledare vid omsorgsförvaltningen i Alvesta.

Många äldre behöver få hjälp med påminnelsestöd av olika slag för att komma ihåg sina mediciner, se till att stänga av spis och kaffebruggare eller liknande rutiner i vardagen. Här tar man hjälp av sensorer för att öka tryggheten.

Några exempel

En kamera riktad mot sängen. Den ställs in så att personalen vid vissa tillfällen kan titta via datorn eller telefon då man är uppkopplad mot kameran en stund.

En sensorstyrd funktion som aktiveras om personen stiger upp ur sängen. Då tänds en belysning utmed golvet fram till toaletten för att undvika fallolyckor.

Vid särskilda behov finns en sensormadrass som känner av om personen är på väg att stiga upp. Då skickas larm till personalen.

Innanför lägenhetsdörren sitter en panel med elektronisk påminnelsestöd som man själv kan bära med sig i en nyckelhållare. Här indikeras om spis eller kaffebruggare står påslagna och om dörrar eller fönster inte är stängda.

– Vi har skapat en plattform för digital tillsyn som successivt byggs ut med nya tjänster från olika leverantörer. Tanken är att man efter individuellt behovsprövande ska kunna koppla på de funktioner som önskas, säger Per Hedlund som är senior parter vid Aperir.

Tekniken utvecklas snabbt och skapar hela tiden nya möjligheter. En broschyr har tagits fram som biståndshandläggaren kan ha med sig vid personliga möten inför beslut om hemtjänst eller särskilt boende. ■

Sensorer samlar data för att förebygga

I Skövde drivs ett EU-projekt för att samla in data om vardagsaktiviteter för att se om det är möjligt att upptäcka olika avvikelser som kan indikera sjukdom.

Marianne Ohlsson, som ingår i projektet, bär med sig en sensor som registrerar vad hon håller på med. Tanken är att tekniken ska kunna användas för att ge ökad trygghet för äldre som bor hemma. Om man är mindre aktiv än vanligt kan det signalera att något händer med hälsan.

Samarbetspartner är Handels-högskolan i Jönköping, Högskolan i Skövde och Skövde kommun. Flera länder i Europa är med i projektet. ■

Mindre tvång – större öppenhet

Socialstyrelsen presenterar i ett dokument det som beskrivs som lärande exempel för att minska tvång och begränsningar hos personer med demenssjukdom.

Arbetet inleddes med att personal och anhöriga intervjuades. Personalen fick gå på olika utbildningar, bland annat vad som kan beskrivas som bra boendemiljö för personer med demenssjukdom. Utgångspunkten var att skifta fokus från generella lösningar som användes för att skydda de boende till att söka hitta alternativa lösningar.

För att de boende i huset skulle hitta rätt i det trevningsshus de bor i, fick varje våningsplan sin färg. I hissen märktes knapparna med våningsplanens färger. I trapphuset på varje våningsplan gjorde man i ordning ett utrymme med fåfölj, soffa, bord, matta och bokhylla i våningsplanets färg.

Genom att byta ut fönsterglasat i boendets entrédörr till frostat glas

och ha kvar andra dörrar med vanligt glas ut mot en trädgård minskade intresset för entrédörren.

Tidigare hade personalen sökt para ihop boende som skulle kunna ha socialt utbyte av varandra. I och med att man kunde röra sig friare hittade många själva till vilka de ville umgås med.

Trots att entrédörren är olåst är det ovanligt att boende går ut den vägen. I stället är det många som dras till de platser där det är mest rörelse. Det har uppstått några former av offentliga platser inne i huset.

Genom den öppnade byggnaden har det för anhöriga det blivit möjligt att följa sin närstående in på en helt annan avdelning. Detta upplevs som positivt. ■

LÄS MER

Att vända intresset bort från dörrarna, Mot mindre tvång och begränsningar, Socialstyrelsen

Äldre vill inte ha hemtjänst

Inom de närmaste åren kommer det att behövas 19.000 nya platser på äldreboende. Detta konstateras i en rapport som visar att majoriteten av morgondagens äldre föredrar äldreboende framför hemtjänst.

En studie genomförd av Myndigheten för vård- och omsorgsanalys visar att majoriteten av morgondagens äldre föredrar att flytta till ett äldreboende istället för att vårdas med hemtjänst. Sjuettio procent av dem som i dag är 50 och 60 år säger att de vill flytta till ett äldreboende om de har svåra funktionsnedsättningar när de blir gamla.

Många - drygt hälften av 2 000 tillfrågade - var villiga att betala för att få möjlighet att flytta till ett anpassat boende också vid en lättare funktionsnedsättning.

Ur samhällsekonomiskt perspektiv blir det inte dyrare med äldreboenden jämfört med att vårda i hemmet. Kostnaderna för kommunerna skulle kompenseras av lägre kostnader för sjukvård och anhöriginnsatser.

– När vi väger samman kostnaderna både för äldreomsorgen, hälso- och sjukvården och insatser från anhöriga så påverkas inte kostnadsnivån särskilt mycket, säger Marianne Svensson, utredare på myndigheten för vård- och omsorgsanalys.

För att undvika att äldreomsorgen blir ojämlig behöver kommuner få stöd i att planera för morgondagen. Kommuner tvekar att ta de risker som investeringar i exempelvis vård- och omsorgsboenden innebär. Även kortsiktiga nationella satsningar på äldreomsorgen försvårar en långsiktig planering.

I rapporten finns förslag till åtgärder för kommuner, landsting och regering som kräver olika beslut. ■

LÄS MER

Hemtjänst, vård- och omsorgsboende eller mitt emellan,

Ett kunskapsunderlag för planeringen av morgondagens äldreomsorg, Vårdanalys.





Förbundsstyrelsens yttrande över motionerna till årets Riksstämman

Text Anders Engström

En väsentlig del av kommande Riksstämman är att behandla förslag från RPG-distrikt och RPG-föreningar. Som en beredning av ärendena har RPG:s förbundsstyrelse yttrat sig över motionerna enligt följande (*förbundsstyrelsens yttrande skrivs nedan med spärrad stil*):

Avstå från införande av central utdebitering av medlemsavgifter till RPG

Likalydande motioner från RPG-föreningarna i Motala respektive Missionskyrkans och Vallsätrakyrkans Pensionärsförening i Uppsala. Man förklarar i sina respektive motioner att RPG ska slå vakt om nuvarande system där RPG-föreningarna själv får ta upp den årliga medlemsavgiften till RPG. Att eventuellt införa en central utdebitering av medlemsavgifter via förbundets nya central medlemsregister bör inte realiseraras.

I förslag till nya stadgar för RPG anges dels att nuvarande administration för betalning av medlemsavgifter kan behållas, dels att de RPG-föreningar som så önskar kan från och med 2017 erhålla administrativ hjälp med central utdebitering av medlemsavgifter via RPG:s centrala medlemsregister.

Med hänvisning till vad som ovan anförts **föreslår förbundsstyrelsen Riksstämman besluta att respektive motion ska anses vara besvarad.**

Förbilliga framtagandet av RPG:s medlemskort

RPG Bankeryds seniorer och RPG:s kommunförening i Jönköping föreslår i en gemensam motion att RPG:s medlemskort i ett grundutförande ska tillverkas i plast och ska vara årsneutrala samt att förbundet varje år trycker och distribuerar en

mindre dekal med aktuellt årtal som kan klistras på medlemskortet.

Lösningen med plastkort är ett dyrare alternativ än dagens lösning. I och med införandet av centralt medlemsregister ges en rad nya möjligheter som RPG bör utreda och ta ställning till, exempelvis möjligheten att direkt distribuera korten hem till medlemmen samt medlemskort med personlig namnprägling. Förbundsstyrelsen kommer att utarbeta kostnadseffektiva lösningar.

Med hänvisning till vad som ovan anförts **föreslår förbundsstyrelsen Riksstämman besluta att motionen ska anses vara besvarad.**

Namnbyte från RPG till Sveriges Kristna Seniorer

Karl Erik Andersson och Ulf Stenlund, RPG i Västerås, föreslår att RPG ändrar namn till Sveriges Kristna Seniorer.

När frågan om eventuellt namnbyte vid tidigare riksstämmor varit uppe till behandling, har det klargjorts, att en sådan ändring omfattar en rad processer, såsom konsekvensanalys, kostnadsanalys, varumärkesskydd, stadgeseffekter och marknadsföringsinsatser. I samband med att förbundet under höstens dialogseminarier presenterade tag-linen "Kristna Seniorer" fick vi en reaktion att förslaget långtifrån delades av alla. I efterföljande för-

mella remiss-förfarande till samtliga RPG-distrikt har vi förstått att det inte fanns ett stöd för att fortsättningsvis använda tag-linen i samband med förbundets logotyp eller i anslutning till förbundets officiella firma på grund av att tag-linen kan uppfattas som "uteslutande." Det kan också upplevas ologiskt att leva upp till uttrycket att vi är "öppna för alla oberoende av livsåskådning," enligt stadgarnas portalparagraf. Med stöd av detta finner förbundsstyrelsen det ej lämpligt att nu genomföra ett namnbyte, utan vill stimulera föreningarna att frimodigt presentera RPG som en organisation som har sin grund i kristna värderingar.

Med hänvisning till ovanstående **föreslår förbundsstyrelsen Riksstämman besluta, att motionen ska avslås.**

Värdegrund, beslutsnivå för fastställande av policyprogram samt dess innehåll

RPG:s kommunförening i Jönköping föreslår att RPG ska ändra sin tolkning av begreppet värdegrund som återfinns i RPG:s Policyprogram Samhällsfrågor (1). Vidare föreslås att policyprogram ska fastställas av RPG:s Riksstämman (2). Policyprogrammet ska även innehålla vissa uppmaningar rörande föreningarnas program (3). Avslutningsvis föreslås att policyprogram inte ska innehålla uttrycket Kristna seniorer (4).

1 Kristen värdegrund

Det av RPG:s förbundsstyrelse enhälligt antagna Policyprogram i samhällsfrågor innehåller följande beskrivning av Kristna värderingar:

"Utifrån ett kristet perspektiv är Jesus det stora föredömet. Det handlar om att visa omsorg om varje människa och samtidigt kunna ifrågasätta orättfärdighet och utestängande. I Matteus evangelium kapitel 7 och vers 12 talar Jesus om ett förhållningssätt: Allt vad ni vill att människorna skall göra för er, det skall ni också göra för dem. Det är vad lagen och profeterna säger. I Lukas evangelium kapitel 6 och versarna 27-36 visar Jesus på ett förhållningssätt att älska alla och göra gott mot alla. Hela textavsnittet sammanfattas i vers 36: Var barmhärtiga, så som er fader är barmhärtig. Kristen värdegrund innebär således att i varje mänskligt möte och agerande beakta allas lika värde, oavsett ursprung, ålder och livsåskådning och bemöta och handla så som vi önskar att det sker gentemot oss själva. En kristen grundtanke innehåller nyckelord som nåd, förlåtelse och försoning. Varje människa är unik och ska därför behandlas med respekt. Kristna värderingar säger vad RPG vill stå för. RPG vill värna om den enskilda människan med omsorg och kärlek."

RPG:s förbundsstyrelse har i oktober månad genomfört en serie dialogseminarier och presenterat

denna lydelse av "Kristna värderingar" ingående i förslag till Policyprogram i samhällsfrågor. Efter denna seminariereserie har policyprogrammet lämnats ut till RPG-distrikten för remiss-yttrande.

RPG:s förbundsstyrelse vidhåller sitt tidigare enhälliga beslut att lydelsen av begreppet "Kristna värderingar" ska vara den som återfinns i RPG:s Policyprogram i samhällsfrågor och **föreslår förbundsstyrelsen Riksstämman besluta att** den av RPG:s förbundsstyrelse beslutade lydelsen även fortsättningsvis ska gälla och att motionen ska avslås.

2 Beslut om policy-dokument

RPG:s förbundsstyrelse har under mandatperioden att ta ställning till en rad olika samhällsfrågor som i många fall utmynnar i dokument av policykaraktär eller omfattande skriftliga yttranden. Sådana samhällsinriktade dokument samordnas ofta med övriga pensionärsorganisationer vilka ingår i regeringens pensionärskommitté. I viktiga samhällsfrågor, som exempelvis vård, pensioner, bostadstillägg och skatter på pensioner ska dokument upprättas med skyndsamhet. Sådana åtgärder följer inte den periodicitet som sammanfaller med RPG:s Riksstämmor. Det är därför angeläget att RPG:s förbundsstyrelse äger rätt att/ska fastställa policyprogram under pågående mandatperiod. Innehållet i policyprogram ska fortlöpande uppdateras. Dessa program ska förtecknas i respektive Årsredovisning och anmälas på RPG:s Riksstämmor.

Med hänvisning till vad som ovan anförts **föreslår förbundsstyrelsen Riksstämman besluta**

att motionen ska anses vara besvarad.

3 Förslag till tillägg i dokument

RPG:s förbundsstyrelse **föreslår Riksstämman besluta att** sådant tillägg kan beaktas då programdokument fortlöpande uppdateras.

4 Kristna Seniorer

RPG:s Policyprogram samhällsfrågor innehåller inte uttrycket Kristna Seniorer.

RPG:s förbundsstyrelse **föreslår Riksstämman besluta att** motionen ska avslås.

Central hantering av STIM-ärenden

RPG:s kommunförening i Jönköping föreslår att RPG:s rikskansli tar ansvar för alla framtida kontakter med STIM och att detta meddelas till alla lokala föreningar.

Ofta genomförs RPG-verksamhet i församlingars och samfunds lokaler där respektive församling/samfund har avtal med STIM. Likaså har studieförbund avtal med STIM. Det är förbundsstyrelsens uppfattning att sådana samarbetslösningar i första hand ska nyttjas. Skulle RPG ingå särskilt centralt avtal med STIM, kan sådant avtal endast finansieras genom höjning av medlemsavgiften till RPG.

Med hänvisning till vad som ovan anförts **föreslår förbundsstyrelsen Riksstämman besluta att** motionen ska avslås.

Ändring av namnet på RPG:s tidning

Örebro kommunförening RPG föreslår att till kommande årsskifte byta ut namnet SeniorPosten mot SeniorNytt. Motiveringen till detta är nuvarande namn på tidningen

kan antyda att RPG är en pensionärsförening för Posten.

Som även motionärerna påpekar är namnet Seniorposten väl inarbetat sedan lång tid och i takt med att tidningen fått både snyggare layout och utökat innehåll upplever vi allt fler positiva reaktioner utifrån landet om tidningen som hittills också varit vårt viktigaste informationsorgan. En av de större pensionärsorganisationerna har just bytt namn på sin tidning Veteranen till Senioren. I detta läge finner vi det mindre klokt att byta namn på vår tidning, som nu allt fler medlemmar fått tillfälle att identifiera sig med.

Med hänvisning till vad som ovan anförts **föreslår förbundsstyrelsen Riksstämman besluta att** motionen därmed skall anses besvarad.

Medlemsrapportering till RPG Riks

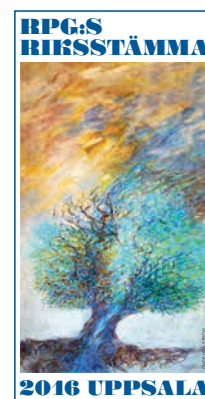
RPG Gemenskapsträffen i Mariefors föreslår fyra förslag till ändring av nuvarande rutiner för medlemsrapportering och senareläggning av inbetalning av medlemsavgifter till RPG.

Ett centralt medlemsregister för RPG har upprättats. Därmed behöver RPG-föreningar endast rapportera förändringar till förbundsstyrelsen, en rapportering som ska ske fortlöpande. Fakturering av medlemsavgifter kommer att ske vid tre tillfällen under året.

Med hänvisning till vad som ovan anförts **föreslår förbundsstyrelsen Riksstämman besluta att** motionen därmed ska vara besvarad.

Medias information om gudstjänster i TV och radio

RPG Ölmstad, Gränna föreslår att



RPG arbetar för att snarast få bättre information i tidningarna om gudstjänster i radio och TV.

RPG är den enda av Sveriges pensionärsorganisationer som vilar på kristen värdegrund varför det är angeläget att driva frågor som är av mjukare och andlig karaktär. Förbundsstyrelsen bör kontakta större mediaföretag för att försöka uppnå att dagstidningar ger en tydligare information i tryckta media om tid och kanal för gudstjänster och andakter som sänds i radio och TV.

Med hänvisning till vad som ovan anförts **föreslår förbundsstyrelsen Riksstämman besluta att** motionen ska vara besvarad.

Med ekonomiska styrmedel attrahera nya medlemmar

RPG-distriktet i Västerbotten föreslår att förbundsstyrelsen får i uppdrag att utreda möjligheter för och konsekvenserna av att med ekonomiska styrmedel intensifiera marknadsföringen (av RPG) i syfte att attrahera främst de yngre seniorerna att gå med som medlemmar.

Ett test i RPG-distriktet Västerbotten ska startas med syfte att attrahera yngre seniorer. Ytterligare idéer ska testas i samråd med RPG:s förbundsstyrelse, RPG-distrikt och RPG-föreningar i syfte att öka medlemsantalet i RPG inom olika ålderskategorier och målgrupper.

Medhänvisning till vad som ovan anförts **föreslår förbundsstyrelsen Riksstämman besluta att** motionen ska vara besvarad. ■



Valberedningens förslag till val av förbundsstyrelse

Text Curt Karlsson, valberedningens ordförande

Utgångsläge

Enligt RPG:s stadgar ska riksstämman fatta beslut om antal ledamöter i förbundsstyrelsen.

VALBEREDNINGEN FÖRESLÅR

FÖLJANDE ANTAL:

Elva personer, förbundsordförande samt tio ordinarie ledamöter.

PRESENTATION

Förbundsordförande

BERNDT HOLGERSSON, Hägersten

Född 1937. Valdes som tillförordnad förbundsordförande vid riksstämman i Karlstad 2014 och som ordinarie förbundsordförande vid representantskapsmöte i Katrineholm 2015. Arbetat många år centralt inom LO och Svenska kyrkan som ekonom. Ingår i regeringens

pensionärskommitté och deltar i olika överläggningar med representanter för riksdagens partier.

Förbundsstyrelse

BO BJÖRKSTEN, Stockholm

Född 1938. Valdes att ingå i förbundsstyrelsen vid riksstämman 2014. Pensionerad bankdirektör. Mångårig nämndeman i Migrationsdomstolen. Har tidigare varit med i RPG:s styrelse (2004-2010). Är RPG:s sakkunnige i skatte- och pensionsfrågor, ingår i andra arbetsgrupper. Vice ordförande i förbundsstyrelsen.

MONICA BLOMBERG, Finspång

Född 1943. Valdes att ingå i förbundsstyrelsen vid riksstämman 2014. Tidigare rektor inom grund-

skolan. Engagerad i frågor kring hur äldreomsorgen bedrivs i kommunen. Engagerad i RPG i Finspångs kommunförening.

DANIEL HÖGLUND, Älvängen

Född 1940. Valdes att ingå i förbundsstyrelsen vid riksstämman 2014. Yrkesbakgrund inom näringslivet med inriktning bland annat inom marknadsföring och exportförsäljning. Engagerad i olika projekt i Uganda. Engagerad i RPG i Ale-bygden och distriktsordförande i RPG-distrikt Västgöta-Dal.

PER-OLOF KLINT, Hönö

Född 1932. Valdes att ingå i förbundsstyrelsen vid riksstämman 2014. Varit yrkesverksam inom bank som notariechef och bankdirektör. Är engagerad i RPG i Göteborgs Norra skärgård och RPG-distrikt Västkusten.

ANN-CHRISTIN LINDBOM, Veberöd

Född 1942. Valdes att ingå i förbundsstyrelsen vid riksstämman 2014. Varit yrkesverksam som lärare/adjunkt och skolledare/rektor. Är engagerad i Lundabygdens RPG och RPG-distrikt Skåne-Blekinge.

ERLING OLMOSSE, Vindeln

Född 1939. Adjungerad ledamot i förbundsstyrelsen efter riksstämman 2014. Varit verksam som lärare och skolledare samt varit föreståndare vid Swedish Training Center i Taiz, Jemen. Nämndeman i Kamarrätten. Är distriktsordförande i RPG-distrikt Västerbotten.

ROLAND ECKERBY, Habo

Född 1950. Arbetar som pastor i en deltidstjänst. Varit styrelseordförande i Mariannelunds folkhögskola och styrelseledamot i Pingstförsamlingarnas Skol- och Kursverksamhet, medverkat som författare i olika böcker och skrifter. Ledamot i Bildas förbundsstyrelse åren 2000 till 2012. Medlem i RPG i Habo-Mullsjö.

BERNDT WIKMAN,

Sundsvall

Född 1948. Har arbetat som pastor. Under de senaste åtta åren varit engagerad i LP-verksamheten – missbruksvård på kristen grund. Varit ordförande i Gävle Nykterhetsförbund och i Gästriklands Nykterhetsförbund. Ordförande i RPG i Sundsvall.

EWA SUNDKVIST, Örebro

Född 1954. Har varit redaktör för Missionsbaneret och redaktionschef på Hemmets vän. Är regionråd i Region Örebro län. Samhällsdebattör, främst inom sjukvård och äldreomsorg. Medlem i RPG i Örebro.

SONJA HELSINGWALL, Skövde

Född 1938. Arbetat som sjuksköterska i Göteborg, varit avdelningsföreståndare och vårdadministratör vid Ljungby och Växjö lasarett samt utredare åt sjukhus- respektive landstingsdirektör i Växjö. Är engagerad i RPG i Skövde och ledamot i KPR samt ledamot i RPG distrikt Västgöta-Dal. ■



Curt Karlsson.



RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM

Riksförbundet

PensionärsGemenskap – RPG

Som pensionär eller anhörig har Du säkert fått erbjudande om medlemskap i någon pensionärsorganisation. Upplever Du att kristna värderingar är något värdefullt i vår tillvaro är RPG en organisation som kan passa Dig.

RPG ÄR EN ideell och partipolitiskt obunden pensionärsorganisation som vill värna människan utifrån kristna värderingar. Den är öppen för alla oavsett livsåskådning och verksamheten syftar till berikande aktiviteter, förmedling av samhällsinformation samt opinionsbildning i för pensionärer vitala frågor.

■ RPG vill tillvarata Dina intressen och verka för en tryggad framtid som äldre.

■ RPG är öppet för pensionärer och de som är intresserade av äldre frågor.

■ RPG har 15.000 medlemmar i 200 föreningar runt hela landet.

Intressebevakning

Som medlem i RPG stödjer Du en pensionärsorganisation som aktivt påverkar beslutsfattare alltifrån företrädare för riksdagen, regeringens pensionärskommitté till pensionärsråd inom landsting/region och kommuner.

Gemenskap

Som medlem i RPG kan Du delta i stimulerande program och aktiviteter.

■ Du får i RPG-föreningen berikande gemenskap tillsammans med andra.

■ Du är försäkrad i samband med alla arrangemang.

■ Du har möjlighet att engagera Dig som ledare för att föra fram Dina och RPG:s synpunkter till beslutsfattare.

■ Du har medlemsförmåner i SJ och Smart Senior.

SeniorPosten

Förbundstidningen SeniorPosten kommer ut med fem nummer per år.

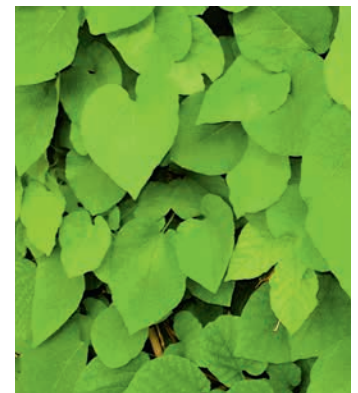
Två sätt att bli medlem i RPG

■ Du kan söka medlemskap i en RPG-förening på Din hemort. Medlemsavgiften för föreningsansluten medlem fastställs lokalt.

■ Du kan söka medlemskap som direktansluten medlem via RPG:s riksorganisation om det saknas en RPG-förening på Din hemort. Medlemsavgiften är 300:- för enskild (450:- för makar) per år, vilket inkluderar tidningen SeniorPosten som du får fem gånger per år.

RPG:s hemsida ger Dig ytterligare och dagsaktuell information. Besök gärna

www.rpg.org.se



Riksförbundet PensionärsGemenskap

Box 30183, 104 25 Stockholm
Tel 08-597 604 22

BESÖKSADRESS Franzéngatan 4, Stockholm
Tunnelbana Stadshagen, uppgång Hornsberg
PLUSGIROKONTO 24 52 33-2

HEMSIDA www.rpg.org.se

FÖRBUNDSORDFÖRANDE Berndt Holgersson
berndt.ga.holgersson@telia.com, 08-21 61 73, 070-395 61 95

DIREKTÖR Eva B Henriksson
eva.b.henriksson@rpg.org.se, 076-130 04 90

REDAKTÖR Anders Engström, anders.engstrom@rpg.org.se

ADMINISTRATÖR Mira G. Delgado
rpgkansli@rpg.org.se, 08-597 604 22

RPG-DISTRIKT

Skåne-Blekinge

Ann-Christine Lindbom, Tulpanvägen 1, 247 64 Veberöd
a-c.lindbom@tele2.se, 073-752 06 97, 046-852 63

Småland-Öland

Curt Ankarberg, Lindvägen 8, 561 38 Huskvarna
curt.ankarberg@telia.com, 036-16 22 31

Västskusten

Ragne Fransson, Parkgatan 4, 411 38 Göteborg
ragne@stjakob.se, 031-711 20 21

Västgöta-Dal

Daniel Höglund, Bankbacken 3, 446 32 Älvängen
daniel.g.hoglund@gmail.com, 0303-746 750

Örebro-Värmland

Ingrid Ström, Dalavägen 6B, 702 17 Örebro
ingrid.strom@privat.utfors.se, 019-32 14 04

Södermanland-Östergötland

Jan Eriksson, Kullavägen 1, 1gh 1003, 590 43 Rimforsa
jananderi@outlook.com
0494-206 67, 070-357 87 98

Stockholm-Gotland

Bo Schylander, Rosengårdsvägen 123, 186 33, Vallentuna
bo.schylander@gmail.com, 08-511 740 15

Norra Svealand

Bertil Jakobsson, Snorreavägen 14, 754 40 Uppsala
bertil.t.jakobsson@telia.com, 018-32 80 85

Södra Norrland

Åke Berglund, Nordanovägen 7, 820 75 Harmånger
ake.berglund@svenskakyrkan.se, 070-386 30 57

Västerbotten

Erling Olmosse, Skogsvägen 25 922 32 Vindeln
erling@olmosse.se, 0933-10935, 070-3737704

Norrbottn

Naima Carlsson, Västra Brogatan 1, 972 45 Luleå
naima.karlaxel@gmail.com, 0920-193 87

INTRESSEANMÄLAN

Skickas till RPG, Box 30183, 104 25 Stockholm

- ☐ Jag vill bli medlem i RPG-förening på min hemort.
☐ Jag vill bli direktansluten medlem. Medlemsavgift 300:- för enskild (450:- för makar) per år.
☐ Jag vill ha skriftlig information om RPG.

Namn

Personnummer

Adress

Postadress

Telefonnummer

E-postadress

RPG-förening på hemorten

SP2/16

Text Bo Björkstén, Tyresö

PENSIONÄRER

är alltid förlorarna, särskilt kvinnorna

RPG har tillsammans med övriga pensionärsorganisationer uppvaktat departementschefen Annika Strandhäll för att återigen agera i pensionsfrågorna. Ministern menar att det svenska pensionssystemet är stabilt. Dessa frågor var också huvudtemat vid senaste sammanträdet med regeringens pensionärsråd där äldreminister Åsa Regnér och Annika Strandhäll deltog från regeringens sida. Kvinnors pensioner och omställningspensionen blev huvudtemat. RPG upprepar återigen sina krav som tidigare fastställts på RPG:s Riksstämmor. Så länge dagens pensionssystem kvarstår, kommer äldrefattigdomen att kvarstå och också drabba kommande generationer. Pensionärerna är alltid förlorare, särskilt kvinnorna.

Kvinnors magra pension

Det orange kuvertet är ingen munter läsning, särskilt för kvinnor. Efter ett helt yrkesliv blir pensionen så liten att de riskera att få leva sina sista år i fattigdom. Nettopensionen blir i många fall endast drygt 11.000 kronor i månaden och då med en del garantipension inräknad.

225.000 svenska pensionärer under EU:s fattigdomsgräns

Mer än varannan kvinna får statlig garantipension. Sverige, en gång i topp, är på väg mot botten i EU:s pensionsliga. Och det kan faktiskt bli än värre. Enligt en rapport från

EU-kommissionen kommer Sverige år 2048 att ha unionens näst sämsta pensioner, 48 procent av slutlönen, tjänstepensionen inräknad. Bara Estland hamnar bakom Sverige. Sveriges internationellt hyllade pensionsystem är förvisso det tryggaste i världen för staten, men för framtidens pensionärer finns inga garantier över huvud taget. Nära en kvarts miljon svenska pensionärer lever under EU:s fattigdomsgräns.

800.000 är beroende av statlig garantipension. EU:s fattigdomsgräns ligger på 11.100 kronor netto per månad. Garantipensionen var





Förbundsordförandena Berndt Holgersson, Berit Bölander och Jöran Rubensson tillsammans med departementschefen Annika Strandhäll.
Foto Ullacarin Tideman, SPRF

tänkt att skydda ett fåtal äldre från att tvingas söka försörjningsstöd. Så blev det inte. 60 procent av kvinnorna har någon del från garantipensionen. För männen är det 17 procent. Gör inget åt detta kommer antalet pensionärer med låg ekonomisk standard att öka kraftigt. RPG och de övriga pensionärsorganisationerna arbetar träget vidare för att vinna gehör hos regering och riksdagen att pensionssystemet behöver en helhetsöversyn.

Omställningspension och garantipension till efterlevande

Makar och barn till avlidna kallas

efterlevande och har rätt till olika former av stöd. Den som är efterlevande make eller maka kan få omställningspension i tolv månader. Har man barn kan man få pensionen under längre tid. Om du får låg eller ingen omställningspension kan du få garantipension. Omställningspension betalas ut till efterlevande som inte fyllt 65 år och som bodde tillsammans med sin make eller maka vid dödsfallet. Med make eller maka menas också registrerad partner. Du får pension om du bott tillsammans med din make eller maka utan avbrott de senaste fem åren. Om-

ställningspension betalas ut i tolv månader. Om det finns barn som är under 18 år kan man få förlängd omställningspension. Man måste bo tillsammans med barnet, och barnet måste ha bott hemma vid dödsfallet. Det är RPG:s uppfattning att taket vid 65 år ska höjas.

Åtgärder för att förbättra efterlevandeförmånerna för pensionärer i det allmänna pensionssystemet

Årskostnaderna för pensionssystemets efterlevandeförmåner är cirka 16 miljarder kronor. Efterlevandeförmånerna i det allmänna

pensionssystemet är beloppsmässigt otillräckliga. Vid ett dödsfall drabbas den kvarlevande inte bara känslomässigt utan också i hög grad av ekonomiska påfrestningar. Efterlevande 65 år och äldre är i regel i större behov av efterlevandestöd än yngre, vars avlidne partners gruppförsäkringar är knutna till kollektivavtal, ofta utöser rätt till ersättning.

Omställningspensionens begränsningar till ålder är enligt RPG:s mening åldersdiskriminerande. ■

INBJUDAN TILL KUNSKAPSDAG

för Dig som arbetar med samhällsfrågor inom RPG



Anders Engström

VAD STÅR RPG FÖR?

RPG:s policyprogram kan vara svaret!
Och vad är aktuellt inför
RPG:s Riksstämman?

Vi vänder oss till Dig som är intresserad av samhällsfrågor för äldre och anhöriga och till Dig som har uppdrag i kommunala pensionärsråd eller samrådsorgan inom landsting och region. Tanken är också att Du ska ha en möjlighet att berätta vidare för Dina kamrater inom Din RPG-förening.

**Vi hälsar alla RPG-ledare välkomna,
oavsett varifrån i landet Du kommer!**



Ann-Christin Lindbom

**Tisdagen 26 april 2016 klockan 10.00–16.00
i Odalskyrkan, Gärdsgatan 16, Kristianstad**

Anders Engström, som företräder RPG i regeringens pensionärskommitté, kommer att guida oss genom RPG:s policyprogram i samhällsfrågor

Ann-Christin Lindbom, som är ledamot av RPG:s förbundsstyrelse, berättar vad som är aktuellt inför RPG:s Riksstämman i Uppsala

Pris 150 kronor inklusive lunch och dokumentation

Anmälan senast 18 april till

Ann-Christin Lindbom, 046-852 63, 073-752 06 97 eller a-c.lindbom@tele2.se

Välkommen önskar Skåne-Blekinges RPG-distrikt

RPG Västgöta-Dals Distrikt

inbjuder till VÅRTRÄFF fredag 13 maj 2016
på Mössebergsgården, Scheelegatan, Falköping

■ Start med kaffe klockan 10.30

ALF B SVENSSON

psykolog, författare och föreläsare
gästar oss och talar över ämnet

"Så blir hela livet ett rikt och meningsfullt liv"



SÅNG OCH MUSIK
sångarpastorn **TORBJÖRN LANTZ**

■ Avslutas med kaffe klockan 14.30

ANMÄLAN SENAST MÅNDAG 2 MAJTILL

Kerstin Jormeus, 0515-124 01, kerstin.jormeus@gmail.com , eller
Martin Sandström, 0515-164 16, bmartinsandstrom@gmail.com
Avgift: 170 kronor för kaffe två gånger och lunch



Äggande gott!

Fastan är slut och våren är här med påskens mat; lax, sill, primörer och nykokta härligt gula ägg! Ägget är inom de traditionella kristna samfundet en symbol för liv och för Jesu uppståndelse på påskdagen. Man åt inte ägg under fastan och när ljuset återkom på våren började hönsen värpa igen efter vintermörkret. Vid påsk fanns det således gott om ägg och man kunde ladda kroppen med välbehövliga proteiner och vitaminer. Vid påsk äter vi idag runt 2.000 ton ägg.



Text Anna Svernedal, distriktsläkare

DOKTORN HAR ORDET

VID PÅSK ÄTER vi idag runt 2.000 ton ägg. Men hur nyttigt och hälsosamt är det att äta ägg? Ja, från att ha varit i kolesterolets skamvrå under många år, så börjar äggen alltmer ta plats i finrummet. Den framskjutna positionen har äggen ny forskning samt GI och LCHF kosten att tacka för!

Ägg är hälsosam mat i en smart förpackning, det ger en lång mättadskänsla och innehåller många av de proteiner, vitaminer och mineraler som vi behöver. Äggulan innehåller en del fett, både mättat, enkelomättat och fleromättat fett, de fettlösliga vitaminerna A, D och E. Vitamin B12, riboflavin och folsyra, samt mineraler som jod, järn, kalcium, zink och selen. Det som saknas är C-vitamin och kolhydrater. Endast bröstmjölk är en mer komplett föda.

Ägg är rika på kolesterol och det var därför äggen under drygt 50 år fick stå i skamvrån. Teorin var att mättat fett höjer kolesterolet och att högt kolesterol ger hjärtsjukdom. Idag börjar man dock ifrågasätta den teorin eftersom moderna studier visar att det ej finns någon nytta med en fettsnål och därmed kolesterol fattig kost; för man måste bli mätt på något och då äter man

mer kolhydrater som är mer skadliga för hälsan.

Vad är kolesterol?

Kolesterol är en byggsten i varje cellmembran det vill säga cellernas skal. Kolesterol är nödvändigt för vårt immunförsvar samt finns i D-vitamin och i könshormonerna. Levern är det organ som producerar mest kolesterol. Friska människor har en kontrollmekanism som gör att den egna kroppens produktion minskar när man äter mat som innehåller kolesterol. Kolesterolet transporteras i kroppen i särskilda paket; LDL som är det potentiellt 'onda kolesterolet' och HDL som är det 'goda'.

LDL – det onda kolesterolet

Fett och kolesterol transporteras från tarmen till levern och packas där ihop till VLDL. Det transporteras sedan från levern ut i blodet där det binder sig till celler och avger fett och kolesterol som används till energi eller byggnadsmaterial, VLDL är således livsnödvändigt. I takt med att mer och mer av fettet avges krymper VLDL och när den är tillräckligt liten kallas den LDL. LDL-partikeln fortsätter att krympa tills den tas upp helt av en cell. Ju

mindre och tätare en LDL-partikel är, desto mer risk finns det att den härsknar och fastnar i kärlväggen där den kan medverka till hjärtkärlsjukdom. Det som ger mest ökning av de små farliga LDL-partiklarna är inte intaget av fett som man kan tro utan intaget av snabba kolhydrater såsom socker.

HDL – det goda kolesterolet

Överskottet av kolesterol transporteras tillbaka till levern med HDL-partikeln. Höga nivåer av HDL sänker risken för hjärtsjukdom kraftigt, man spekulerar i att det beror på att det kan ta med sig fett och kolesterol som lagrats in i kärlväggarna via små LDL-partiklar. Det som höjer HDL mest är naturligt fett medans snabba kolhydrater sänker HDL.

Hur tolkar man då blodfetts-värdena?

Om man är frisk och inte har en ärftlig benägenhet att få hjärtkärlsjukdomar tidigt finns det sällan orsak att kontrollera blodfetterna. Men om det ändå görs gäller detta:

■ Totalkolesterol: om man har haft en hjärtinfarkt/stroke bör det vara mindre än 4.5. Vid diabetes bör det ligga relativt lågt men det är en be-



KURIOSA OM ÄGG

- Vita höns värper vita ägg och bruna höns bruna ägg.
- Ju yngre hönan är, desto mindre blir äggen. Och vice versa.
- Knallgula ägggulor får du om hönan är frigående och äter nässlor och annat grönt eller om hönan fått special foder.
- Äggskalet är uppbyggt med "byggstenar" som ett romerskt brovalv – det tål stor belastning utifrån men brister lätt för tryck inifrån.
- Svenska ägg förvarade i kylskåp med den spetsiga delen nedåt har en hållbarhetstid på två till tre månader.
- Ägg är klimatsmart mat som ger lägre utsläpp än mjölk och kött.

dömningsfråga relaterat till andra riskfaktorer. Vid värden över 8 rekommenderas blodfettssänkande behandling även om man är frisk.

■ **Triglycerider:** Lågt är bra, bör vara under 2.0. Högt värde beror på ett högt intag av kolhydrater eller en dåligt kontrollerad diabetes och det är en riskfaktor för hjärtkärlsjukdom.

■ **HDL:** Högt värde är bra och kan innebära ett skydd mot hjärtkärlsjukdom. Under 1.0 för män och 1.3 för kvinnor är dåligt.

■ **LDL:** Lågt värde är bra, bör vara under 3.0 men ska relateras till övriga blodfetter. Högt TG och lågt HDL antyder att det finns mer av de små farliga LDL och LDL bör då vara lägre. Det bör också vara lägre om man är hjärtkärlsjuk.

Behandling

Behandlingen består i nyttig kost, rätt vikt och motion samt att man ej röker. Om man behöver läkemedel är statiner den medicin man använder. Den har biverkningar men inte i sådan omfattning som populära tidningarna förmedlar. De flesta mår bra och har man avvägt väl vem som får behandlingen är oftast biverkningarna lindrigare än sjukdomen man vill behandla eller

förebygga. Biverkningarna som finns är muskelsmär och svaghet. De försvinner om man slutar med läkemedlet och återkommer om man börjar ta den igen. En del får även sexuella biverkningar.

Vilka behöver läkemedel?

■ Har man en ärftlig belastning för hjärtkärlsjukdomar med superhög kolesterol bör man äta statiner, annars dör man troligen tidigt.

■ Hjärt-kärlsjuka behöver nästan alltid och diabetiker oftast behandling. Om man får svåra biverkningar, bör man justera sin kost rejält, minska ner på kolhydrater och sluta med läkemedlet.

■ Är man frisk klarar man sig oftast med att leva ett nyttigt liv.

Är det då farligt att äta ägg?

Svensken äter drygt 200 ägg per person och år. I Kina och Japan där ägg ofta är inkluderade i maten äter man omkring 350 ägg per år och enligt dagens kunskap är det en nivå som kan rekommenderas även i Sverige såvida man inte har extremt höga kolesterolnivåer.

Socialstyrelsen kom 1971 med rådet att kraftigt minska mängden ägg, men 1976 tog man tillbaka det rådet även om det dröjde kvar

i medvetandet många år efter tillbakadragandet. Idag rekommenderas att man äter max 1-2 ägg/dag.

Meningarna går isär men jag och många med mig tror på det som moden forskning visar. Det som ökar risken för det onda kolesterolet är snarare en kost med mycket kolhydrater; så en traditionell frukost med havregrynsgröt eller fil och flingor med bröd och någon skiva ost eller skinka är betydligt farligare för hälsan än en tallrik med ägg och bacon.

Så, njut av påskbordet. Lax, ägg, sill, gräslök, gräddfil och ett dansk rågbröd med ost, allt det kan nog idag klassas som nyttigt och bra för hälsan. Värre är det nog med påskägget – såvida det inte är fyllt med mörka chokladpraliner! ■

GLAD PÅSK!

Källor Livsmedelsverket, Svenska Ägg och diverse medicinska källor inklusive mig själv.





Text Bertil Jakobsson, Uppsala

MANNEN SOM VISSTE ALLT



Einar Haglund.

Inom den akademiska världen i Uppsala har det funnits många som på olika sätt utmärkt sig. Några har blivit mycket kända och fått nobelpriset för sina framgångar. Andra har lyckats bli kända av helt andra anledningar. En som blev känd av den breda allmänheten var Einar Haglund. Han var född i Stockholm år 1905 och son till en professor. När han i ungdomens år för första gången besökte Uppsala fick han vara med om en doktorspromotion.

OM DENNA HÄNDELSE skriver han i sina memoarer: För första gången fick jag se den vackra universitetsaulan och sitta på dess obekväma bänkar och för första gången fick jag se den långa akademiska processionen tåga in... Omtumlad och trollbunden av Uppsalaatmosfären återvände jag på kvällen till Stockholm. Denna dag kom att utgöra prologen för min Uppsalatid som kom att bli vida längre än jag då trodde.

Redan 1922 kom han tillbaka till Uppsala och började sina akademiska studier som så småningom ledde till en licentiatexamen i latin. Eftersom han hade så många andra intressen skrev han aldrig någon

doktorsavhandling. Vid 80-års ålder blev han dock utnämnd till hedersdoktor vid Uppsala universitet och då fick han äntligen själv gå med i "den långa akademiska processionen".

Einar Haglund blev god vän med Gösta Knutsson och de två tillsammans hördes ofta i radions frågesportprogram under 1930- och 1940-talen. Haglund hade ett fotografiskt minne och det sades att allt han hade läst, kom han ihåg. Det gjorde att han kunde besvara frågor i en mängd olika ämnen. Han kom därför att kallas Allvetaren eller Mannen som vet allt. För övrigt har Einar Haglund fått bli en förebild till

en av katterna i Gösta Knutssons böcker om Pelle Svanslös. Det är den katt som i böckerna kallas för Murre från Skogstibble.

Förutom ett synnerligen gott minne hade han också ett absolut gehör och uppträdde som konsertpianist med klassisk musik som specialitet. Han var också verksam i olika körer t.ex. i den berömda kören Orphei Drängar (OD). När Sveriges Television sände programmet Kontrapunkt i TV var det två giganter som medverkade Sten Broman som programledare och med Einar Haglund som domare.

Historierna om Einar Haglund är många. Här är en:

Haglund hade strax före jul åkt med en taxi, men det bar sig inte bättre än att han glömde sin portfölj, som innehöll viktiga handlingar. När han kom på att han hade glömt portföljen skyndade han sig till polisstationen. Där frågade polisen om han kom ihåg numret på bilen eller om han hade kände till bilmärket. På dessa och flera andra frågor svarade att han inte hade tänkt på sådana trivialiteter. Så plötsligt kom han ihåg en viktig sak och meddelade: Bilens signalhorn var stämt i C-dur. Han lär trots allt ha fått tillbaka sin portfölj. ■

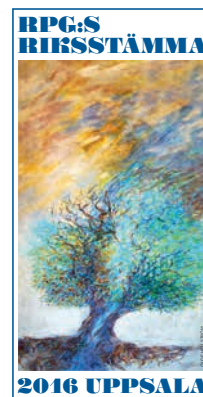


Gösta Knutsson.

PAPPA TILL Pelle Svanslös TILLIKA FRÅGESPORTENS FADER

Text Gunnar Fridborg, Uppsala

Han hette Gösta Johansson från början, son till en grosshandlare i Stockholm, men som student i Uppsala tog han namnet Knutsson. Han tänkte bli lärare eller bibliotekarie och tog sin fil. mag. 1931, 23 år gammal. Men han blev kvar i Uppsala och studentvärlden som Stockholms nations förste kurator och senare som studentkårens ordförande, och i början av 1940-talet var han redaktör för studenttidningen Ergo.



SOM STUDENTKÅRENS ORDFÖRANDE var han automatiskt ombud för Radiotjänst i Uppsala och även sedan han lämnat ordförandeposten fortsatte han som programchef i Uppsala för Radiotjänst, senare Sveriges Radio, ända fram till 1969. Han avled 1973. Radiotjänst hade en lokal i universitetshuset, där Gösta höll till, och det var där han började göra program och berätta för barn om katten utan svans. Det var 1937. Som barn vistades han en sommar i Småland där han lärde känna en katt som fått svansen avbiten av en råtta. Denne stackare blev Pelle Svanslös i Göstas sagor. Nästan alla katter i hans berättelser hade mänskliga före-

bilder; Pelle var Gösta själv, Maja Gräddnos hans hustru. De flesta av de andra katterna hade också förebilder i Uppsala, till exempel Gammel-Maja i Domkyrkotornet som var ärkebiskopsänkan Anna Söderblom.

Böckerna om Pelle Svanslös började komma ut 1939 och varje kapitel tog 5-10 minuter att läsa, vilket var den tid som radioinslagen tagit. Totalt blev det 12 böcker om Pelle Svanslös, därtill seriealbum med tecknaren Einar Norelius. Han skrev också böcker om Tuff och Tuss, Nalle Lufs och Pigge Lunk. I Tuff och Tuss på äventyr omtalas en sångkör som blir kallad Klingkören Soppan som

med största sannolikhet var den anrika Sångkören Klippan i Uppsala baptistförsamling.

Gösta Knutsson översatte mer än 200 barnböcker, bland annat Lewis Carrolls böcker om Alice som han läst och älskat i barndomen och ville ge en ny översättning.

"Magister Knutsson" som han ibland kallades blev av sina samtida också känd för sina frågesportprogram. Han introducerade frågesporten i Sverige 1938, och den första radiosända frågesporten kom följande år med tävlande från Göteborgs och Stockholms nationer i Uppsala. Ständig domare var "Mannen som vet allt" Ejnar Haglund. ■

TV'n blev skrämmande svart

Text Wera Olovsson, Katrineholm

Härom söndan hände det som inte får hända. I alla fall inte för en ensam gammal tant som jag. Där satt jag i lugn och ro och tittade på TV-programmet Min sanning. Jag tycker om att lyssna på folk som samtalar och där de deltagande får prata till punkt utan att bli avbrutna. Debattprogram är inget för mig, jag bara sitter och retar upp mig. Men här handlade det om Min sanning som i regel är ett intressant program där man kommer människor in på livet. Och finns det något intressantare än människor egentligen?



Wera Olovsson.

NÄVÄL, DÄR SATT jag i lugn och ro när plötsligt bilden försvann. TV'n blev skrämmande svart, jag hörde ljudet av de talande men såg inget. Det blev att dra ur sladdar och sätta i igen, stänga av och sätta på igen. Men ingenting hände. Det var ju som sagt söndag kväll och jag ville inte ringa och störa vare sig goda vänner eller serviceföretag. Det blev på måndagen som jag satte igång. Gick in på nätet, kollade vilka företag som kunde tänkas ägna sig åt TV-service men det blev inget napp. Så ringde min dotter som jobbar i dagverksamheten på ett äldreboende. Hon hade kontakt med en pensionär som kanske kunde hjälpa mig. Han kom, kollade och konstaterade att det var bildröret som hade pajat och att någon reparation av apparaten var utesluten. Det enda raka var att köpa en ny TV.

Med hjälp av mågen blev det efter några dagar ett TV-köp så nu har jag en alldeles ny TV med jättebra bild. Man ack vad de där dagarna utan TV var tråkiga. Jag som brukar dricka mitt förmiddagskaffe i sällskap med Malou i fyran! Och serien om den ortodoxa judemiljön Shtisel i Axess, hur skulle det bli med den? De där männen

med tinningslockar och stora svarta hattar och kvinnorna med sina peruker! I synnerhet ömmar jag för yngste sonen Akiva som verkligen har otur i kärlek. En fantastisk välspelad serie från Israel som ger både njutning och spänning.

Det är inte klokt vad jag saknade min TV. Jag blev nästan förskräckt när jag märkte hur mycket den betyder i mitt liv. För visst sänds det många program som inte är i min smak, som till exempel Melodifestivalen och Roliga timmen, men de behöver jag ju inte titta på. Jag kommer inte ifrån att TV'n är för mej ett trevligt sällskap. Ibland lägger jag mig i programmen, svarar på frågor som inte deltagarna i Vem vet mest kan svara på. Kul är det också att konstatera att man kan en hel del trots att man börjar bli gammal och glömsk.

De där TV-lösa dagarna gjorde att jag tänkte tillbaka till den första tiden med TV. Det fanns ju de i våra frikyrkliga kretsar som ansåg det vara synd att titta på TV. Att det var själve satan som kommit in i hemmen. Men tänk, Kvitt eller dubbelt! Med Hajen, Boman och Baehrendtz och allt vad dom hette. Och TV-kannorna sen! De som inte själva hade TV samlades

hos någon lycklig innehavare av en dylik och så umgicks man, kanske man inte pratade så mycket men man delade upplevelsen av spänning och underhållning. Och visst står såväl TV som radio för en massa folkbildning. Om man tittar på de rätta programmen förstås.

Tro nu inte kära läsare, att jag sitter och glor på TV dagen i ända. Jag har en massa andra nyttiga saker för mig. Som att läsa böcker, sticka, gå på RPG-möten och skriva protokoll. Det är så roligt att kunna vara till nytta och det känner jag att jag är när jag åtar mig att skriva protokoll. När Katrineholms symfoniorkesterns styrelse samlas kring mitt köksbord och jag får bjuda dem på kaffe och bullar, då riktigt känner jag att jag gör en betydelsefull insats för Katrineholms kulturliv. Och så är jag så glad över förtroendet att skriva kåserier i Seniorposten. Att få känna att man gör en insats, det är det som gör livet värdefullt. Det är en nåd att stilla bedja om och tacka gode Gud att jag har fått den nåden! Men jag kan inte heller låta bli att tacka för min TV. Den är inte bara ett tidsfördriv, den är en källa till glädje. Så jag säger: Tack gode Gud för min TV! ■



BRITTA HERMANSSON I KALMAR

"Mogna vackert, att upptäcka sitt eget inre landskap och andras berättelser"

Text och foto Lars Eric Högerås, Kalmar

Det har blivit till en tradition att varje vår ordna en ekumenisk bokdag i Kalmar. Västerportkyrkan, Kalmars ekumeniska frikyrka, tillsammans med stadsdelskyrkan Två Systrars kapell, tillhörande Svenska kyrkan, var arrangörer för denna bokdag. Flera kristna bokförlag får på detta sätt presentera den aktuella kristna bokproduktion som är aktuell. Dagens gästföreläsare var pastor Britta Hermansson som med ämnet att mogna vackert, fångade upp intresse och engagemang hos den bokintresserade publiken. Britta Hermansson delade med sig av egna erfarenheter från sitt eget liv och från möten med andra människor.

Att hitta meningen i att leva här och nu

Där är där man inte är. Här är här där man är. Här har man alltid med sig. Genealiskt! Britta hämtar citatet från TV-programmet "Fem myror är flera än fyra elefanter". Ibland kan man få för sig att de stora förändringarna är nödvändiga för att livet skall bli så mycket bättre. Kanske livets mening finns närmare än vi tror? Att sträcka ut en hand till en medmänniska. De små stegen och de självklara människorna i närhe-

ten av mitt egen liv kan vara de viktigaste.

Att vara mitt i livet

Alla är mitt i livet, precis alla! Det behöver inte ens handla ålder utan om hur livet ser ut och hur livet ser ut och i vilken miljö jag lever. Kan det finnas hjälp att mogna vackert och hitta det i livet som bli hållbart, både på utsidan och insidan.

Livets tydliga markeringar på både kropp och själ behöver inte suddas ut eller döljas. Tvärtom

är skönheten just de konkreta strecken runt ögonen som så småningom blir flera och flera. Tidslinjer skapar tunna streck och ibland djupa fåror. Vi åldras och kroppen berättar om år som passerat. Detta behöver inte väcka vemod över allt som går så fort. Vi kan glädjas åt erfarenheter som åren mejslat fram. De kan synas på utsidan men framförallt är det insidan som präglar livet och gör utsidan så innerligt vacker. Livet handlar om att vara på väg och försöka få ihop vardagen så pass att det blir gott. Det går att komma vidare men det måste få ta sin tid. Mognad kanske mest handlar om att våga ta emot livet som det är. Men också om att se att en del bleknar, annat bli enklare och mycket kan man försonas med. Det finns många bottnar i våra livsberättelser, men personligheten bär vi med oss hela livet. Med tiden blir det årsringar. Alla våra erfarenheter finns

kvar och präglar livet. För mig är årsringar något vackert, ibland något hisnande, när man ser något som i stunden inte verkade så betydelsefullt ändå med tiden gör stor skillnad. Mognad är att härbärgera ett helt liv. Det är inte ett livspussel med många bitar. Ett helt liv har inga skarvar. Men det vackraste kan ibland vara invirat i ett brunt omslagspapper, som sett sina bästa dagar. Gåvan berättar om ett annat modus, att se skönheten mitt i vardagen.

Allting har sin tid

Resan genom livet är hisnande vacker och går fort. Från de första stapplande stegen till den svindlande tanken om att en gång få dö och begråtas en stund. Vad händer under årens gång? Mycket. Livet kantas av så mycket. Det rymmer vemod, glädje och stort allvar. Det är jag tacksam för. Dessutom anar jag ett ovärderligt resällskap. ■



...livet tydliga markeringar på både kropp och själ behöver inte suddas ut eller döljas...

EN GAMMAL byrå BERÄTTAR

Anders Engström har talat vackert med den gamla byrån. Foto Julia Olsson, Malmö

Du frågar vem jag är, det skall du snart få reda på. Jag är en gammal byrå, snart 80 år gammal, nött av tidens tand. En gång i min ungdom var jag vacker, ja riktigt vacker med härlig färg, inga repor, inget slitage. Nu är all färgen på ovansidan borta, det är bara matt, nästan färglöst. Från början var hela jag klädd i en vårgrün färg, blandad med litet grått, för att jag inte skulle sticka ut för mycket. Sidorna på mig är nu repade, det går inte längre att dölja de djupa fårorna. Framsidan är fortfarande så pass välbehållen att ingen vänder bort huvudet när de tittar på mig. Men vem slipper ifrån det åldrande slitaget?

Tänk om jag ramlar framåt

Det ena benet är förstärkt med en stålskena för att jag skall kunna stå rakt. Ett av de andra benen är så dåligt att det inom kort kommer att bytas ut helt. Tur att det finns snickare som kan se till att även vi gamla håller balansen. Tänk om jag ramlar framåt, då kanske lådornas innehåll kommer i oordning. Lådorna går inte att dra ut så lätt numera, de knarrar, trots en smörjning med olja och stearin. Tänk om man kunde räkna ut hur många gånger lådorna dragits ut för att stoppa in nya erfarenheter. I lådan längst ner, allra längst in, finns ett skrin som är låst med dubbla lås. Ingen får lov att se vad det finns där. Det är saker som är till stort värde för mig, en del glada minnen, men också sorgliga, och en del som jag ångrar. Jag nämnde för ett barn att min byrå är fylld med

erfarenheter och kunskap. Då lade barnet till, - kom ihåg att det också finns klokhet. Människor som ser på mig, vet ibland mer än vad jag själv vet.

Järnvägen ledde söderut

Vill du veta vad jag arbetat med? Jag kan inte räkna upp allt för dig nu. Jag började som barnarbetare, fast det ordet fanns nog inte på den tiden. Alla fick göra något för att man skulle få mat på bordet, kläder på kroppen och litet pengar i bör-sen. Efter kriget, åren 1945-1948, var det fortfarande brist på det mesta. I det lilla samhället utanför den stora staden fanns inga vattenledningar eller avlopp, inga stensatta gator, men gatlyktorna hade börjat tändas igen. Vår grusgata var bara bebyggd på ena sidan, på den andra sidan var det öppen mark där det

odlades grönsaker. På andra sidan odlingarna fanns en järnväg, som ledde söderut, till badstränderna. Tågen drogs av ånglok, som eldades med kol. Det hördes när tåget kom tuffande och visslade vid varje gata som passerades. En av dem som odlade var trädgårdsmästare och hade ett växthus som jag gärna besökte. Ett trivsamt ställe för en nyfiken flicka. Det fanns en kamin mitt på golvet där det eldades för att hålla värmen på vintrarna, men man kunde också koka kaffe där, grilla korv och steka hel potatis. Ludvig, som ägaren hette, tillverkade begravningskransar av halm. Han formade stråna till en rulle, som sedan blev till kransar i tre olika storlekar. Sedan kläddes de med granris på undersidan. För att dölja halmen på ovansidan kläddes den med lagerblad, de skulle täcka hela kransen, men det fick inte bli för tjockt lager eftersom bladen var dyra. En dag bad jag om att få försöka. Så började mitt första arbetstillfälle. Lönen var 50 öre per krans. Det var mycket pengar för en ung flicka.

Tömma hissen på kappor

Det var mer lönsamt att få cykla in till blomsteraffären i staden, jag fick 50 öre per krans. Det var inte

helt lätt att cykla med sex-sju kransar på pakethållaren. Jag ser nu på begravningskransar, gjorda av en ring av oas med plast omkring och jämför det gamla hantverket med halm och dagens plast. Det jag lärde mig mest av allt under denna tiden var att se Ludvig och Sten arbeta tillsammans. Den ena led av Downs syndrom och den andre av en sjukdom som gjorde att han inte alltid orkade så mycket. Deras samtal var inte likt det som vi använde hemma och inte retades vi lika mycket med varandra. De var de bästa vänner, delade korven som stekts på kaminen och drack hett kaffe till den.

Nästa arbete var ett sommarjobb på en kappfabrik. Jag visste hur man sydde kappor eftersom min mor var sömmerska, men jag hade ingen aning om hur man arbetade i fabrik med löpande band. Min uppgift var att tömma hissen på kappor som skulle få foder isydda på den avdelningen. Det gjordes också knapphål och knappar syddes i. Vid den första stationen skulle fodret nålas fast. Hon som stod här hade skyhöga klackar på skorna och jag förstår än i dag inte hur hon orkade stå så i åtta timmar varje dag. Hon hade naglar, långa som klor, för att

”

...en annan gång får du kanske se mig som jag är, bäste herr redaktör...

”

...det är saker som är till stort värde för mig, en del glada minnen, men också sorgliga, och en del som jag ångrar...

lätt kunna få tag i knappnålarna. Gick det inte fort nog så skrek nästa station. Jag lärde mig vad stress är. När det kom fram till knapphål och knappar blev de verkligen högljudda, – vi vill ha kappor med fyra knappar i. Det var vinterkappor, ofta dubbelknäppta, med sex-åtta knappar. Lönen gällde per kappor oavsett hur många knappar det var i dem.

Siden och sammet

Jag har alltid tyckt om att prata med människor, så gjorde jag också här och fick då reda på att två av sömmerskorna hade arbetat tillsammans med min mor för 25 år sedan. Jag lärde mig att fabriksarbete är en enahanda syssla, tänk att sitta år ut och år in och sy i knappar. Min mor flyttade till en fabrik av annat slag. Ett ställe som sydde kläder till överklassfolket som bodde på de stora slotten och gårdarna på landet utanför staden. Det var inga grova ylletyger, det var siden och sammet och invecklade modeller. De kom för att få uppsytt inför hela säsongens alla fester. Det var stressigt även här, men själva arbetet lär ha varit trevligare.

Nu blir det inte mer ur byrån denna gången. Ibland lever jag litet i fantasin för att göra livet roligare. Om du tittar på fotot här bredvid så ser Du att det inte är jag. En byrå med marmorskiva som inte bleknar, en framsida som är lackad så att man inte så lätt gör stora fåror i den och benen som är stabilare än på en enkel byrå. En annan gång får du kanske se mig som jag är, bäste herr redaktör! ■





Syster Entand fick sin bibel

Text Lotta Ring, Bibelsällskapet Foto Dag Smemo, Oslo

Svenska Bibelsällskapet är ett av 147 bibelsällskap i världen. Varje år tar vi ekonomiskt ansvar för ett 20-tal internationella projekt. Bibeltryckning och bibelspridning i Kina är ett av dem.

DET VAR EN mild fin dag när Bibelsällskapets team anlände till en liten by på landsbygden i Kina. De var där för att förmedla biblar. När de stod på framsidan av den packade kyrkan, var det ett ansikte som drog till sig blickarna, ett strålande glatt ansikte på en äldre kvinna med endast en tand. Fru Liu, 96 år, hade gått många kilometer på morgonen till kyrkan eftersom hon hade hört att biblar skulle delas ut. Även om hon varit kristen i mer än 50 år, hade Liu, eller syster Entand, som hon kärleksfullt kallas, aldrig ägt en bibel.

Hon log brett när en helt ny bibel sattes i händerna på henne, och hon började den långa vandringen tillbaka till sin by. Sex kilometer nedåt vägen råkade Bibelsällskapets personal på henne igen under sin resa vidare och passade på att höra vad hon tänkte om sin nya bibel.

– Jag kan inte komma ihåg vad jag åt som senaste måltid, men jag minns psalmerna jag lärde mig för 50 år sedan när jag först blev kristen, berättade hon. Jag minns tydligt den dagen jag fann Gud, och nu kommer jag alltid att minnas söndagsmorgonen när jag fick min första bibel.

Förödande skada

Liu hörde talas om Jesus för första gången i början av 1960. Hon hade brutit benet medan hon arbetade

på ett fält. Det var en svår skada som gjorde henne sängliggande i mer än åtta månader. En spåkvinnasade till henne att hon var så dålig för att hon hade förargat en ande genom att hugga ner en alm utanför sitt hus, och att hon skulle bygga ett skydd åt anden. I sinom tid återhämtade sig fru Liu tillräckligt för att kunna gå med två stolar som stöttor.

– Jag tror egentligen att jag blev bra eftersom Gud hade ett syfte för mig, reflekterar hon.

En dag linkade Liu iväg för att besöka sin vän Ershen som råkade ha en kristen släkting på besök. Ershen bad släktingen att be för Liu och hon gjorde det viskande, rädd för att bli upptäckt. Det var kulturrevolution och kristendomen var strängt förbjuden.

Djupt rörd

Liu rördes djupt av bönerna. Ershens släkting talade till Gud som om han var en kärleksfull far. Det var helt annorlunda än när det kom till att behöva blidka arga andar ... Liu hade massor av frågor: "Vem är denne Gud? Kan han vara min pappa också?"

Släktingen hade inte någon bibel, men hon citerade bibelställen och förklarade dem. Vid slutet av dagen kände Liu att hon ville bli kristen. Men Ershen varnade henne.

– Kristna förföljs, så du kan inte

ta lätt på beslutet. Prata med din familj.

På vägen hem, tungt lutad över sina två stöttor, växte Lius övertygelse bara starkare. Hon trodde på Jesus. Hon berättade för sin man om sin tro, och han sade att han skulle stödja henne.

Hon lärde sig att be och bad varje dag, och med tiden kunde hon gå utan stöd. Liu hittade andra troende i sin by, en grupp som leddes av en 80-årig kvinna som hade en handskriven kopia av Bibeln. Liu gick på hemliga möten då ledaren läste ur Bibeln och lärde dem kristna sånger.

– Vi var tvungna att träffas sent på natten och sjunga väldigt tyst. En natt kom kommunistiska partisekreteraren i vår by och sparkade upp dörren, misstänksam över vad vi sjöng. Han sade åt oss att sjunga sångerna högt för honom. Så vår ledare sjöng en av Maos propagandasånger. Det fungerade. Han lämnade oss.

I dag bor fru Liu med sin yngsta sons familj. De är fattiga, och hon delar rum med familjens getter, men hon är glad över vad Gud har gjort i hennes liv.

– Jag har alltid haft en kamrat. Det är min Herre. ■





Två distriktsordförande Daniel Höglund och Ragne Fransson, delar med sig av information om RPG.

SENIORMÄSSAN I GÖTEBORG

Text och foto Ragne Fransson, Göteborg

blev en uppskattad mötesplats för pensionärer på Västkusten

Oborstade skor eller oputsade glasögon

RPG:s gröna monter syntes väl ibland 130 utställare vid årets seniormässa i Göteborg. På mässan finns ett stort utbud som visar, att livet efter pensioneringen, inte innebär ett liv utan meningsfulla intressen. Här finns en mängd seminarier som berör livet på äldre dar, demonstrationer av moderna tekniska hjälpmedel där man kan se möjligheterna som öppnas när man kan utnyttja datorer, surfplattor och moderna telefoner. Här

finns modevisningar med trendiga kläder och möjligheter att provsmaka nyttig och god mat. Reseföretagen lämnar tips och beskrivningar på lockande resmål både inom och utom Sverige. Ingen behöver lämna mässan med oborstade skor eller oputsade glasögon. Och som en motpol till allt godis som delas ut har tandvården och tandhälsan monter där man beskriver god tandvård på äldre dar.

Den gröna färgen avviker

Mitt i allt detta finns också landets

olika pensionärsorganisationer och bland dem RPG. Den gröna färgen, som avviker från de flesta monterarna, gör att RPG:s monter blir väl uppmärksam. Många besökare har under de tre mässtdagarna i februari fått information om RPG. Efter mässan i Göteborg är det många hundra som fått information om, och fått se exempel på RPG:s verksamhet genom programfolderarna från olika RPG-föreningar på Västkusten. Det kändes också mycket bra att kunna hänvisa till RPG:s policyprogram för samhälls-

frågor när frågor kom upp om varför man skulle välja medlemskap i RPG. Det är angeläget att RPG är med och syns i dessa sammanhang ty förvånansvärt många har aldrig hört talas om vårt förbund. Därför har Väst kustens distrikt beslutat att satsa både personellt och ekonomiskt och har varit med som utställare vid seniormässorna i Svenska Mässan i Göteborg 2015 och 2016 samt vid Ekumeniakyrkans Kyrkokonferens och Hönökonferensen sommaren 2015. ■

Året som gått

RPG I ARVIKA

Text och foto Carl Johan Östman, Arvika

När RPG i Arvika höll sitt årsmöte var det de egna RPG-sångarna som medverkade. "Vi vill sjunga så orden hörs", sa ledaren Marianne Sjöquist, och det var precis det som sångarna lyckades med.

UNDER ÅRET SOM gått har vi också fått höra och se unga sjunga. Särskilt tydligt blev det med luciaprogrammet i december. De riktigt unga barnen i sånggruppen Smulorna får vi möta varje år, fast barnen växlar. Här bjöds vi på ett gott och väl halvtimmeslångt program som förutom luciasången innehöll helt andra sånger än vad som vanligen förekommer vid luciafirande, ja – tänk så fina sånger. Alldeles utantill kunde barnen de här sångerna, och de sjöng med en glädje som kunde göra vem som helst varm om hjärtat. Karin Jansson och Ingbritt Zaars heter ledarna för sånggruppen, och för Karin Jansson var detta sista gången som hon hade den rollen. En sådan tacksamhet man kan känna för en gärning som ledare för barnkör ända från tidigt 1970-tal!

En omväg

Ett årsmöte innebär att man får erinra sig mer av vad som förekommit. Längs Dalslands kanal – det var målet för bussresan på försommaren. Men det var inte fel att ta en mindre väg dit, en omväg genom socknen Karlanda, för vi hade med i bussen Arne Axelsson som på ett intressant sätt kunde berätta om sin hembygd. Vi kom också till Holmedal och på förmiddagsfika till Sundstabyns missionshus som har en skapelsehistoria innehållande underverk. Guidade oss i Dalsland gjorde Kristina Lindberg - i sin ungdom gjorde hon tjänst som



turistguide i sitt hemlandskap. Där finns mycket av intresse både vid väg och vid sidan om. Till Håverud ska man komma på vägen norrifrån, lite smått äventyrligt med buss. Framme i Håverud kan man inte bli annat än förundrad över hur Nils Ericson en gång i tiden kunde planera så finurligt att nivåskillnaden inte blev ett hinder utan en tillgång. De andra turisterna som kom dit när vi var där gjorde det per kanalbåt, så till lands och på lunch i brassieriet var vi ensamma. Tala om solskensidyll! Dalslands konstmuseum hette nästa anhalt – ett behagligt småskaligt museum som innehåller lite av varje, både inomhus och utomhus.

Måttligt lång bussresa

I den delen av Dalsland hittar man



raskt en sjöutsikt. Så kan man göra en måttligt lång bussresa, som ger ny kunskap och nya upplevelser av olika slag. Med oss på resan hade vi pastor P - O Sveder Renklint som kan det där med att vara busspastor. Sten-Åke Strömdahl gjorde med den äran debut för oss som busschaufför, och Nisse och Birgitta Jansson hade som alltid lyckats med hela planeringen.

Går vi ytterligare tillbaka i tiden hamnar vi vid vårfesten. Då berättade Harry Eklöf om sin livsresa. Det är svårt att föreställa sig hur han kunde klara omställningen när han snart skulle fylla 50. Då kände han Guds kallelse att göra något annat. Vid den tiden befann han sig i ledande och mycket värlönad position i ett företag. Han lämnade allt och bestämde sig i stället

för att söka till Krigsskolan inom Frälsningsarmén, och han har så kommit att ägna resten av livet åt att arbeta i frälsningsarmékårer. Då fick han en lön som utgjorde 10 procent av det han tidigare fått. Men Gud har varit med honom på vägen.

Emil Gustafsson, psalmförfattaren

Den som lämnade styrelsen vid årsmötet innevarande år var Åke Persson. Som pastor under många år har han arbetat i åtskilliga församlingar. Han kan berätta om sitt liv och sångerna som följt honom, så att det kan räcka den ena timmen efter det andra, och om Emil Gustafsson, psalmförfattaren, har han ett program i beredskap. Men nu upphörde det sista uppdrag som han blivit årsmötesvald till. Bland RPG-sångarna är han tacksamt nog fortfarande en resurs. RPG-sångarna och hela RPG i Arvika har att se fram emot Guds fortsatta ledning och de tillfällen som ges oss i framtiden.

Nu sker det utan Ragnar Jalkenäs som tillhörde pingstförsamlingen, Eivor Larsson från missionsförsamlingen och Anna-Britta Alwum i Frälsningarmén. Ragnar Jalkenäs var under ett antal år pålitligt kassör i RPG, och Eivor Larsson upplevde vi som en central gestalt med en resning långt utöver det vanliga. RPG-sångövning missade hon inte förrän det blev alldeles omöjligt för henne att delta. Frid över deras minne! ■



Text och foto Anders-Petter Marstorp, Uppsala

Världshäst gjord i NybyVisions ateljé.

– Nu är det någon som har vänt på boken igen, säger jag till Solav Salih som jobbar i receptionen. Vem kan det vara? Ingen av oss vet. Vi vet bara att framsidan av fotoboken Shalom Inshallah vänds bort – av någon som nog hellre vill se baksidan än framsidan. I boken gestaltas judar, kristna och muslimer sida vid sida. På framsidan ser man silhuetten av en ortodox judisk man som är vänd mot klippsmoskén i Jerusalem, som lyser som guld i bakgrunden.

JAG VÄNDER TILLBAKA boken och ställer den så att framsidans budskap kan ses av alla som går förbi i korridoren. Denna korridor är min vardag. Från mitt skrivbord till kopieringsmaskinen är det 33 raska steg, och längs vägen passerar jag några små klassrum med plats för cirka tio personer. Jag undervisar i svenska språket. Mina elever – eller deltagare som vi kallar dem – kommer från en rad olika länder. Jag lär ut och de lär in. De berättar och jag lär mig av deras livsberättelser. Det jag kan ge dem är min uppmärksamhet, mina ord, erfarenheter och grammatiska strukturer. Det är ett flöde av ömse-

sidigt givande och mottagande, ett flöde som både tröttar och styrker. Och för att hämta kraft tar vi pauser. På förmiddagarna är pausen en halvtimme. På eftermiddagarna brukar den vara en kvart. När det är paus sätter sig deltagarna i kaféet och dricker sött te eller kaffe. Oftast finns det en kaka att köpa. Pausen innebär också en språkpaus; man kan prata på sitt eget modersmål. Deltagarna är flerspråkiga, så möjligheterna till kommunikation är stora.

Nål, tråd, pensel...

I min korridor finns en lång, vit-

målad anslagstavla, som är prydd med teckningar och broderier. Intill anslagstavlan finns en dörr in till Ateljén. Idag är det en helt vanlig tisdag och jag går in där för att prata med min kollega Helén Söderholm. Hon är slöjd- och bildlärare och leder och inspirerar deltagarna att använda nål, tråd, pensel, hammare, skruv och slippapper och annat som kan vara verktyg för att deltagarna ska komma närmare sig själva och det svenska språket. På schemat står sömnad och kreativ svenska. Helén säger, att det är viktigt att alla har något att göra utifrån sina egna förutsättningar. Det handlar om att

våga göra nya saker, att ta sig ut-anför sin egen bekvämlighetszon. På så sätt kan man bygga upp ett självförtroende.

I en konventionell kurs i svenska är deltagarna indelade i grupper efter språknivå. Men så är det inte i Ateljén. Här hjälper deltagarna varandra med översättning. Ett krav är dock att man kan så pass mycket svenska att man förstår Heléns instruktioner och kan diskutera med henne om hur något ska klippas eller sys. När det är kreativ svenska på schemat varvas grammatik, skrivning, läsning, språkövningar med surfplatta och praktiska pro-



Ny Visions cafeteria.

jekt som exempelvis att slipa och klä om en gammal fåtölj.

Efter samtalet med Helén sätter jag mig ner och funderar igenom hur man kan sammanfatta och begripa vad som är visionen i NybyVision. Till att börja med, tänker jag, är namnet på stadsdelen Nyby i Uppsala ihopskrivet med ordet vision. Det är en del av logotypen. Verksamheten började i Nyby i början på 1990-talet. Då gick Österledskyrkan, Sociala missionen i Stockholm och Uppsala kommun samman i ett projekt för att stötta invandrare i området. Efter några år permanentades projektet genom att den ideella föreningen NybyVision bildades. Snart anslöt sig Missionskyrkan i Uppsala. Idag är det dessa båda församlingar som är medlemmarna i föreningen.

Skola med kursutbud

Visionen är förknippad med platsen där människorna bor. Visionen är en mötesplats, en träffpunkt, Den första lokalen hette för övrigt just "Träffpunkten." NybyVision fungerar idag till stor del som en skola med ett kursutbud. Man kan läsa svenska, lära sig sömnad, lära sig mera om hur samhället fungerar, motionera, lära sig baka och laga mat och, inte minst, lära sig att umgås med dem som är annorlunda än en själv.

Sveriges samhällsklimat med spänningar mellan den hårda invandringslinjen och den generösa

utgör en fond till vad som sker på NybyVision. En sak som utmärker NybyVision är att alla försöker vara snälla och vänliga mot varandra. Ja, ibland uppstår konflikter. Det är ju människor som finns här. Men en stor majoritet av deltagarna uttrycker ändå att NybyVision är en frizon. Vårt språkkafé, som vi har hållit på med i ett och ett halvt år, är en lyckad satsning. Här sitter volontärer och språkar med deltagare om ekonomi, vardag, litteratur och traditioner. Det är viktiga möten som uppstår, när människor utanför personalgruppen gläntar på dörren till Sverige och en gemenskap.

Visionen är också att NybyVision ska vara en mellanlandning, en gästhamn för dem som ska vidare i livet. För ganska många blir det så. Andra dröjer kvar flera år.

Ibland får vi höra att vi på NybyVision är för snälla och alltför flexibla, så att de som lämnar oss för att jobba eller läsa SFI (svenska för invandrare) får en chock på det nya stället. Men jag tror ändå att människor som tar en paus inför nästa steg i livet, måste få lugn, ro och omtänksam bekräftelse. Kanske vi skulle kunna bli bättre på att prata om livet utanför NybyVision. Samtidigt är jag övertygad om att våra deltagare har en ganska bra bild av samhällsklimatet i Sverige, och de behöver en gemenskap. Många har funnit den här på NybyVision, som i mångt och mycket faktiskt liknar en familj eller en

kristen församling. Vi har ett multireligiöst andaktsrum som används flitigt. Där kan man be eller bara lägga sig och vila på sängen. I öppningen till andaktsrummet hänger ett mörklila draperi, som när det är fördraget betyder att rummet är upptaget.

NybyVision har mest riktat in sig på barn och vuxna. Barnen, som är i förskoleåldern, finns i Jollen medan deras föräldrar läser svenska. Vi har under flera år haft en hockey- och skridskoskola för tonåringar och en basketgrupp. Hockeyskolan är nu begränsad till skolloven och sker i samarbete med andra aktörer i Uppsala. Basketen har övergått till innefotboll på fredagskvällar. Men

när det gäller ungdomar har nu Missionskyrkan i Uppsala, som ju är en av huvudmännen för NybyVision, i sina egna lokaler startat en kompletterande mötesplats, som i första hand är avsedd för ensamkommande flyktingungdomar. Varje måndag sitter bland annat pensionerade lärare och lär ut grundstenarna i det svenska språket, så att dessa ungdomar kan få börja prata svenska, träffa andra ungdomar och spela innefotboll. Missionskyrkan organiserar också en grupp som besöker ungdomar på ett flyktingboende. Dessutom har man startat ett nätverk för gode män.

Den som är stark

Sverige växer och ställs inför nya utmaningar. Seriefiguren Bamse har sagt "Den som är stark måste också vara snäll." Det borde vara en vision för framtiden.

Till sist: På hyllan i korridoren står fortfarande boken Shalom Inshallah. Nu är det flera månader sedan som någon vände på den. Tänk om alla möten mellan människor på NybyVision på något sätt har påverkat den personen som hellre såg bokens baksida. Tänk om det handlar om en ny förståelse av världen. Eller också har den personen helt enkelt slutat hos oss och gått vidare i livet. ■

FAKTA

NybyVision är en verksamhet i Uppsala med inriktning på integration och arbetsliv.

NybyVision arbetar för ömsesidig integration och erbjuder genom sin verksamhet bland annat svensk- kurser, samhällsorientering, friskvård, kulturaktiviteter, barnverksamhet, systuga, kafé, intern praktik, arbetslivsinriktade insatser, sysselsättning, social gemenskap, kontakter, rådgivning och kulturmöten.

Huvudmän för verksamheten är Gamla Uppsala Missionsförsamling.

Verksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Bilda och med bidrag från Uppsala kommun med flera.



Text Bertil Wallin Foto Torbjörn Johansson, Umeå, Västerbottens-Kuriren

Elcykel från

NJA, DET VAR nog en av mina enklare konstruktioner, säger Sixten Blomqvist, när vi tillsammans betraktar skapelsen som idag finns att se på Vännäs Motormuseum och som föreståndaren Daniel Granath, vänligen tagit fram för en exklusiv visning.

Den gamla elcykeln byggde Sixten Blomqvist på en ram från en lättviktsmotorcykel. Han förklarar ingående hur han gick tillväga för

att få cykeln att fungera. Som med allt annat som han tillverkat skulle elcykeln komma till någon slags nytta.

Jag gjorde cykeln till min hustru Karin, som en mjölktransportcykel. Vi hade korna tre kilometer bort och för att hon skulle ta sig snabbt och bekvämt till och från mjölkningen, började jag skissa på en elcykel. Därefter köpte jag en moped med en 40-kubiksmotor för 50 kronor

och började bygga om den, säger Sixten Blomqvist.

Han lindade om en startmotor från en gammal T-ford som kopplades till ett sexvoltsbatteri och monterade in en växellåda från en Rex. Startknappen placerade han praktiskt intill fotpinnen. Elcykeln, som enligt Sixten Blomqvist alltid startade, kom att användas på somrarna under två år.

Vi köpte ett större jordbruk och

kunde hålla korna hemma, så elcykeln behövdes inte längre, säger Sixten Blomqvist, som 1987 lät Vännäs Motormuseum ta hand om elcykeln.

Sixten Blomqvist har under hela sitt liv drivit ett eget jordbruk i Pengsjö fram till 2007, då han sålde och flyttade till Vännäs. Sixten har haft fullt upp inte bara med jordbruket. Listan över alla de konstruktioner som han tagit fram är lång och



Sixten Blomqvist.

1944

Trodde ni att elcykeln var något nytt påfund?

Glöm det, 97-årige Sixten Blomqvist i Vännäs konstruerade sin elcykel redan 1944.

innehåller ett 60-tal innovationer av varierande slag, mest sådana konstruktioner som han hade nytta av i jordbruket. Han fick 1946 patentnummer 118145 på en vattendriven mjölkkyllare som han konstruerade utan rörliga delar.

Det blev ingen succe, mejerierna började själva ta fram egna mjölkkyllare och ingen ville ha den jag gjorde. Jag hann prova den själv och fick stor användning av min

egentillverkade mjölkkyllare, säger Sixten.

Av de konstruktioner som han betraktar som krångligast att ta fram nämner Sixten de fyra svetstransformatorerna med steglös strömreglering. Byggda av skrotade starkströmstransformatorer.

Det var nära att Philips hade köpt iden, men det blev tydligen för dyrt och allt rann ut i sanden.

Hur Sixten Blomqvist hunnit

med allt samtidigt som jordbruksarbetet krävde sin tid har han inget bra svar på.

– Jag har faktiskt tänkt på det nu när jag i stort sett bara sitter och rullar tummarna, men det var ju det egna behovet som styrde och som var anledningen till att jag tog fram alla konstruktioner, säger Sixten.

När jag frågar Sixten varifrån han lärt sig allt och om han tjänat några pengar på sina konstruktioner, leve-

rerar han ett överraskande svar:

– Inte har jag lärt mig någonting, jag köpte bara begagnade delar och satte ihop dem till något som jag visste att jag hade användning av och inte har jag tjänat några pengar på det heller...

Förresten, jag har gjort tre elverk också och jag har ett över, bara så du vet. ■

PS. Sixtens syster är 99 år, båda är i full gång.



Moa Boren.

Ett vårtecken i tiden tovning

Foto Moa Boren

Tranorna vid Hornborgarsjön och snödropparna i rabatten, två tecken på att våren närmar sig våra breddgrader. Och så finns det ytterligare ett vårtecken som vi har spanat in – när det som tovas hängs upp och får värmas och torka i vårsolen.



INTRESSET FÖR TOVNING växer i Sverige och en av dem som låter tovningsen ta mer plats i vardagen och hittar nya användningsområden för tovade produkter, med nya former, färger och figurer, är Moa Boren från Nynäshamn.

Hon kommer direkt från simträningen när vi träffas. När vi går den korta sträckan från pendeltåget till hennes lägenhet för att titta på vad hon har skapat i sitt tovningsarbete, berättar hon att hon började tova i slutet av 90-talet när hon gick sin första ABF-kurs i Söderbärke i Dalarna.

– Jag har alltid haft ett intresse för slöjd och hantverk. Med två händiga föräldrar som med tålamod hjälpte mig med mina projekt genom barndomen har nyfikenheten på nya sätt att använda händerna alltid funnits där, säger Moa.

– Men det är i det textila jag känner mig mest hemma. När min mamma hittade en kurs i tovnings som hon tyckte vi kunde gå på tillsammans, tyckte jag det lät roligt och hängde på.

I den ljusa lägenheten syns många spår av en konstnärs tovningshand: köksstolar med tovad sits, gråvita tovade sittdynor på pallen i hallen och stora vackra, färgglada kuddar i soffan i vardagsrummet.

Vilken del i tovningsprocessen är svårast?

– Den svåraste delen i processen är att konstruera mallar för tredimensionella objekt. Jag ägnar mig mest åt våttovning och då är det effektivaste att rulla arbetet. Då är ju allt tvådimensionellt platt. Efter en viss punkt när arbetet har to-

vat ihop sig vecklar jag ut det och formar det till ett tredimensionellt objekt. Så det gäller att tänka ut var materialåtgången kommer att finnas och lägga till det i mallen, så att det inte stramar på fel ställe, berättar Moa och illustrerar med händerna.

Vilken del är lättast för dig?

– Att känna materialet, var jag behöver töja och dra, var det är för tunt och behöver fyllas på med ull för att det inte ska bli ett hål, och var jag behöver gnugga extra för att få till den önskade formen.

Hur är det att tova här hemma i lägenheten och inte behöva åka iväg till en lokal för att arbeta?

– Det är så skönt att det går alldeles utmärkt att vara hemma; det är praktiskt och går snabbt att

komma igång, ingen startsträcka, konstaterar Moa.

– En god vän som livnär sig på tovnings gör det allra mesta hemma, de stora arbetena lägger hon ut på golvet. Små arbeten som kuddar och smycken, fodral och liknande kan man göra var som helst, bara du har tillgång till vatten.

Moa berättar att nya produkter eller användningsområden oftast kommer ur ett behov hon själv har i vardagen och som hon vill lösa, eller det kan vara en god vän som behöver något och då tovar hon det.

– Jag följer också flera olika grupper på Facebook för att se vad andra som tovar gör, och pratar med andra tovar, säger Moa.

– Min främsta källa till inspiration är nog människor jag tycker om. Jag kan få bilder eller en känsla, en ►

► färg av en person att skapa något utifrån. Det är det roligaste sättet att skapa. På mitt Instagramkonto kan man se vilka de objekten är, för de sakerna bär samma namn som den jag inspirerats av.

Har du gjort något som absolut inte fungerat som tovat?

– Nja, egentligen inte. Däremot har jag påbörjat projekt som jag inte slutfört för att jag valt fel typ av ull och inte fått till det slutresultat jag velat.

Vad ger tovningsen dig som inte annat hantverk kan ge?

– Frihet! Det går att göra nästan

vad som helst med tovning; kläder, smycken, möbeltyger, möbler, askar och vaser, kuddar och fodral, tavlor, mattor, konstföremål.

Vad är nästa sak som du ska ge dig på och tova?

– Ett par kuddfodral till en dagbädd jag ska bygga hemma och en lampskärm, det blir fantastiskt fint ljus av det, säger Moa och ler och verkar njuta när hon planerar inför nästa projekt.

Vill du se fler bilder av Moas tova-de verk eller följa hennes arbete gör du det på <https://www.instagram.com/moaceci> ■

En liten faktaruta för dig som vill börja tova – 5 saker att tänka på som nybörjare:

1. Bara sätt igång! Tekniken är enkel och alla kan göra det.
2. Skaffa rätt sorts ull! All ull går inte att tova och det är urtrist när det är svårjobb. Börja med finull eller kanske förfilt. Med förfilt hoppar du över processen att lägga ut ullen, vilket gör att du kan gå från idé till färdig produkt lite snabbare.
3. Ditt första projekt kan vara någon enklare sak som till exempel ett sittunderlag eller en halsduk.
4. Experimentera med ull och silkefiber, det blir fantastiskt fint resultat av det.
5. Det kan ibland vara lite knepigt att hitta ull. Här är några butiker på nätet jag handlar från: Åddebo ull, Wollknoll och Filtmakeriet.

Tovning är en textil teknik som utförs med ull och innebär att man med hjälp av varmt vatten och såpa arbetar samman, oftast kardad men inte spunnen och vävd eller stickad ull, till tyg eller färdiga produkter. Man kan använda olika sorters ull.

Intresset för tovning växer inte bara i Sverige utan även internationellt, där länder som USA, Storbritannien, Australien, Ryssland, Polen och Estland ligger i framkant.

I Sverige finns ett ideellt drivet nätverk som heter Network Ulla som jobbar för att sprida kunskap om ullens fantastiska egenskaper och möjligheter, <http://www.fromcmk.se/>. Där kan man leta sig vidare till kurser och inspiration.



Intervjuad av Merja Metell Suomalainen, kommunikationskonsult på Comma.



Kristianstads- bygdens RPG



KRISTIANSTADSBYGDENS RPG:S VERKSAMHETSÅR har präglats av natur och kultur.

Kristianstadsbygdens RPG, kristen pensionärsorganisation, har haft årsmöte den 4 februari 2016.

Styrelseledamoten Torsten Wenhov hälsade oss alla välkomna till Vilans församlingshem där de vackert dukade kaffeborden skapade en positiv förväntan.

Kantorn Katarina Lundberg lät oss njuta av sin vackra sång och musik innan Eva Pettersson, känd pedagog i Kristianstad, talade om "Livets ord och Guds välsignelse".

RPG:s ordförande Ingvar Persson hälsade oss alla välkomna till årsmötet och därefter utsågs Staffan Andersson att leda årsmötesförhandlingarna.

Till ordförande för RPG 2016 omvaldes Ingvar Persson som även utsågs till representant i KPR.

Under verksamhetsåret har givande träffar, cirklar och utfärder anordnats. RPG:s kristna värdegrund har genomsyrat gemenskapen. Till exempel så väckte Gustav Helldens kåseri om "Trollsländor i Svensk natur" stor förundran över hur sinnrik vår natur är.

Likå gav oss Gunvor Lunderup, med sina stadsvandringar i ur och skur, spännande information om gator, hus och människoöden i vårt kära Kristianstad.

Årsmötet avslutades med gemenskap kring kaffeborden.

Christina Silverbern och Irene Vinkvist från Brottsofferjouren i Kristianstad avslutade eftermiddagen med nyttig och upplysande information om Brottsofferjourens fantastiska samhällsarbete. ■

Text Bo Grönfeldt, Oskarshamn

TOMAS SJÖDIN fyllde Oskarshamns kyrka!

ÖVER 300 PERSONER hade sökt sig till Oskarshamns kyrka när RPG bjöd in allmänheten till författarkväll med välkände författaren och pastorn Tomas Sjödin i januari. Han föreläste på temat "Det är mycket man inte måste" vilket är titeln på hans senaste bok.

Det blev en annorlunda föreläsning, fylld med både värme, humor och allvar. En kväll om kärlek, tid och tro och om konsten att försumma bra saker i rätt ordning. Om att ge plats, kraft och ljus till kärlekens alla måsten! Föreläsningen var öppen för alla och arrangerades av RPG-förening en i Oskarshamn i samarbete med studieförbundet Bilda.

– Det är inte många som vet vad RPG står. PRO och SPF vet alla vad det är, men RPG är okänt för



de flesta. – Det här är vårt sätt att göra RPG känt i Oskarshamn. En gång om året vill vi göra ett publikt arrangemang med någon känd person eller artist, gärna med kristen anknytning. Glädjande nog fick vi bra publicitet i de båda lokaltidningarna, både före och efter arrangemanget, säger Göran Åverling, nyvald ordförande i RPG-föreningen i Oskarshamn. ■



Ge en gåva för en fredligare värld!

För fred i Sverige och världen

Vi på Kristna Fredsrörelsen stödjer människorättsförsvarare i Guatemala, Colombia, Mexiko, Västsahara och Sydsudan. Vi tror att fred nås utan vapen genom ickevåld.

Läs mer om oss
på www.krf.se/

Stöd Kristna Fredsrörelsen

Du kan göra skillnad för vårt arbete genom att ge en gåva till vårt bankgiro: **90-00316**.

Du kan även bli månadsgivare. Ring oss på telefon 08-453 68 45 så skickar vi en gåvoblankett till dig.

Var den
förändring du
vill se i världen
Mahatma Gandhi

TACK för din gåva!



AZORERNA Atlantens paradiset 1-9/10



PILGRIMS-
VANDRA I
SPANIEN

- 30/5 Kungens Italien - Richard Holmgren
- 2/6 Skottland med Iona
- 15/6 Wien med passionsspel
- 29/8 Baltikum runt
- 3/9 Östafrika/Kenya med Berth Nilsson
- 20/9 Noas Land med Richard Holmgren
- 22/9 Portugals världsarv med Porto
- 2/10 Jordanien
- 5/10 Rom med Anders Sjöberg
- 31/10 Rom/Assisi med Prof YM Werner
- 7/11 Sydafrika med Berth Nilsson
- 13/11 Vandring genom Det heliga landet

EXODUS RESOR Tel 046 14 05 90
www.exodusresor.se

UMEÅ FOT- OCH SKORÅD FÖR PENSIONÄRER

Drygt 100 pensionärer kom häromdagen till Vasakyrkan för att ta del av fotspecialisten Peter Wedmans råd när det gäller skor och fötter. I sitt intressanta anförande tog han upp hur fötter fungerar och problem som kan uppstå.

NÄR MAN BLIR 50 plus så får de flesta människorna problem med fötterna. Det är oftast större bekymmer för damerna. De ha fött barn vid 20-35 år åldern och det är en stor belastning på kroppen. I 50 års ålder inträffar hormonsvängningarna och det påverkar ofta fötterna, förklarade han.

Våra fötter är inte gjorda för de hårda underlag, som vi i dagens läge har, som exempelvis hårda golv, asfalt etc. Peter tog också upp de sjukdomar som kan drabba fötterna. Det är viktigt att ha rymliga skor, då uppstår inga nervproblem i foten.

– Jag har i princip bara tre olika typer av skor, som jag byter vart tredje år, poängterade han. Det är en s.k. walkingsko, som har en styv sula, som är bra om man har fotproblem. Den andra typen är en icebug, som är en underbar vintersko och en billig olycksförsäkring. Den är superlätt med stel sula. Skon är färdigdubbad med stål- och gummidubb. På hårda golv går ståldubben in i sulan. Det går bra att gå på laminatgolv, men inte på trägolv för då blir det märken. Ståldubben går inte att nöta ut. Den sista skon Peter tog upp var den ortopediska handgjorda inomhustoffeln, som håller foten i rätt läge och den är mycket bra för personer som har bekymmer med artrosknän.

I sammankomsten medverkade även sånggruppen Glädjespridarna från Frälsningsarmén med ett antal härliga andliga sånger. EFS-prästen Senita Olsson hälsade välkommen samt avslutade tillställningen med en kort andakt. Ordförande Harry Engman, Riksförbundet Pensionärsgemenskap i Umeå RPG som även var arrangör, höll en kort information till medlemmarna. ■

Drygt 100 pensionärer inom RPG Umeå kom till Vasakyrkan för att lyssna till sko- och fotexperten Peter Wedmans råd.



ÅRSMÖTE

RPG Karlstad har fått sitt rätta namn

Text Peter Andersson Foto Allan Davidsson, Karlstad

REDAN KLOCKAN 13.45 tisdagen den 16 februari hördes musik inifrån Tingvallakyrkan i Karlstad. Det var blåsensemblen Mixturen - som 2014 svarade för inledningsmusiken till RPG:s riksstämma i Karlstad, som nu på ett liknande sätt välkomnade till ännu ett RPG-arrangemang, denna gång årsmöte för RPG Karlstad 2016.

Välkommen gäst i årsmötet var förre förbundssekreteraren i RPG, Anders Engström, som utöver ett uppskattat anförande senare valdes av årsmötet att leda dess förhandlingar.

Gustaviansk regementsmusik som kanske inspirerat C-M Bellman

Blåsensemblen Mixturen under ledning av Per Olov Davidsson spelade som inledning bl.a. gustaviansk regementsmusik från Värmland upptecknad av bonden Gunnar Persson från Eda och arrangerad och bearbetad av Mixturens dirigent Per Olov Davidsson från Karlstad.

P O Davidsson anser det ganska troligt att C-M Bellman inspirerats av de melodier som på 1780-talet kunde höras runt vaktombyten vid högvakten vid Stockholms slott.

I "Fältstycke ur Målarens noter" som Mixturen spelade kunde det vana musikörat känna igen vissa toner ur Bellmans repertoar.

Med hålfotsinlägg som språngbräda

I sitt mycket personliga anförande berättade Anders om sin uppväxt i värmäländska Höljes och om sin skolgång i Hagfors, vilken kunde ha knäckt den unge Anders på grund av omdömeslösa kommentarer från lärare, andra vuxna och kamrater. Men Anders kom att vända elaka kommentarer om änglahår och hålfotsinlägg till en inre styrka som gett honom ett intressant och framgångsrikt liv både inom idrottens värld och i yrkeslivet och som skänkt honom många minnesvärda möten med bl.a. olympiska guldmedaljörer och statsministrar.

Höjdpunkter under året

Åtta RPG träffar omväxlande i Tingvallakyrkan och Pingstkyrkan har varit populära samlingspunkter under året och lockat mellan 70 och 140 deltagare per träff. Samlingarna har bjudit på varierande program, aktuell information och gemenskap kring kaffeborden.

Inflytandearbetet i kommunens pensionärsråd (KPR), i kommunens s.k. Brukardialog och i Anhörigcentrums referensgrupp knuten till kommunens vård- och omsorgsförvaltning känns viktigt och hör definitivt till glädjeämnena under året.

RPG-kören, bussresor till RPG-distriktets gemenskapsdag på Sandvikengården och till Galleri Lena Lin-



Mixturen.

derholm på Vaxholm, studiecirklar och boulespel i Mariebergsskogen har sammantaget gett många upplevelser, god gemenskap och nya kontakter.

Nyttillskott i styrelsen

Styrelsens kassör sedan nio år, Allan Davidsson, har avböjt återval och i hans ställe nyvaldes Marita Lindqvist som ordinarie ledamot och kassör i styrelsen efter att ha varit adjungerad kassör sedan april 2015. I övrigt fick avgående styrelsen förnyat förtroende att leda RPG-arbetet i Karlstad med ordförande Lennart Ohlsson i spetsen.

Genväg blev senväg

När den ekumeniska RPG-föreningen i Karlstad bildades 2009 av de tidigare RPG-föreningarna i dåvarande Betlehemskyrkan, Baptistförsamlingen, Pingstförsamlingen och Korskyrkan, vilka alla fanns under paraplyorganisationen "RPG:s Kommunförening i Karlstad", valde dåvarande ledning - kanske främst av bekvämlighetsskäl - att behålla namnet "kommunförening" gentemot kommun och bank trots att föreningen inte längre definitionsmässigt var en kommunförening utan en lokalförening med fysiska medlemmar.

På förslag i en motion inlämnad av föreningens medlem Anders



Presidet Peter Andersson, Anders Engström och Barbro Mattsson.

Engström beslöt årsmötet 2016 att byta namn på föreningen till "RPG Karlstad". Detta namn klingar välbekant för RPG:are och allmänhet i Karlstad eftersom föreningen under alla år marknadsförts utåt med detta namn om än i lite olika versioner.

"Vänligen Lars Lerin"

Vid det avslutande kaffet lottade Anders Engström ut i ett gratislotteri en av konstnären Lars Lerins senaste böcker.

Bakgrunden var ett aktuellt möte mellan Anders och konstnären men även en pendang till att Anders i sitt anförande berättat om en episod då han tillsammans med en olympisk guldmedaljör i förstone vägrades inträde på danspalatset Sandgrund i Karlstad p.g.a. att de inte var slipsförsedda.

Lotteriet var ett uppskattat initiativ av Anders med tanke på närheten till Lerinmuséet i det forna danspalatset på Sandgrund och den aktuella TV-serien med den folkkäre konstnären. ■

Text Ingvar Holmquist, Vännäs

EN HELT VANLIG DAG

Jag går på gatan i Vännäs. Då kommer hon som ett yrväder, Annelie Bäck, ny diakon i Vännäs församling. – Ingvar kan du komma på måndag på vår äldreträff och berätta om RPG? – Javisst, det går bra! Hur lång tid får jag? – Tio minuter!



SÅ KOMMER JAG till Johanneskyrkan. Ett tjugotal äldre är samlade. Bordet dukat med de härligaste semlor. Annelie hälsar välkommen och vi sjunger en psalm. Sedan är det min tur. Kort berättar jag om RPG, bakgrund och verksamhet. Skaran lyssnar andäktigt. Sedan kan jag inte undgå att berätta om söndagens gudstjänst, den var gemen-

sam för Pingst- och Missionsförsamlingarna i Pingstkyrkan. Men nu var det alldeles speciellt. Det skall bli evangelisationsläger i Vännäs och ungdomar skall göra en fortsättning på Apostlagärningarna. Nu ska det arvet bäras vidare. Därför kallas gruppen, ett 30-tal ungdomar för "APG 29". Det var alldeles speciellt. De landade med

flyg från olika håll i Umeå. De kom från Alaska, Mexico, Indien, Tanzania, Sydkorea, Chile, Helsingborg, Göteborg och Kalix. Det här var en sällsam pensionärträff där vi fick höra om hur ungdomar tar den evangeliska stafetten och för den vidare. Så fick vi en god information om fastlagbullen av Annelie. Det var njutbart att få smaka den

delikatessen. Annelie informerade om Svenska Kyrkans fastainsamling och den 28 februari blev det radiogudstjänst från Vännäs.

Ja, det var en timme där det hände mycket. Och RPG:s ordföranden i Vännäs delade ut Senior-Posten, som alla gladdes åt. ■



Vårkänslor i New York City

Text och foto Hedwig Kamras

New York City lyser upp på våren, alla träd får sina blad och alla blommor börjar blomma. Staden får ett helt nytt liv! Man börjar se människor le mot varandra igen, vilket alltid är trevligt.

VÅREN KAN VARA fantastisk med underbart väder, men det kan också vara regnigt, så – var redo med ett paraply!

Under våren förekommer det många roliga event så som "Easter and Bonnet Parade". Den återkommer varje år på 5e Avenyn mellan 49e och 57e gatan, mellan 10:00-16:00. Datumen skiftar och i år äger

den rum den 27 mars. Detta är en av de få parader jag personligen uppskattar eftersom alla får vara med. Även om man inte deltar är det ett nöje att och gå runt och titta på alla kreativt gjorda hattar.

Innan sommarvärmen kommer på riktigt till staden är en promenad genom Central Park en utmärkt ide. Ett stopp på Metropo-

litan Museum of Art vid 82a och 5e Avenyn eller ett stopp på Guggenheim på 89e och 5e Avenyn är alltid trevligt. Även The Frick Collection som är vid 70e gatan och 5e Avenyn är ett intressant besök. The Frick är ett trevligt museum, det inryms i bostaden som Henry Clay Frick levde i. Byggnaden är fantastisk och det är det perfekta

stället att gå till om du vill uppleva ett gammalt New York. Om du hellre vill vara "Downtown" nära Soho och Chelsea så promenera längs "The High Line" och upplev våren. När ni har gått av The High Line ligger nya Whitney Muséet där, och det är väl värt ett besök. Stora lokaler och en otrolig fin utsikt över Downtown och floden. ■

Sjövik

PÅ VÄSTKUSTEN

Text Sven Christenson

Redan 1930 påtalade pastorn och ungdomssekreteraren Evald Widéll behovet av en lägergård i Svenska Missionsförbundets Västkustdistrikt. Efter att beslut fattats 1937, sökte man tomt med någorlunda centralt läge i förhållande till den västsvenska regionens olika delar och man enades om, att Sörviksudden i Mjörn var vackrast och mest användbar. Den fick namnet Sjövik och har en lång strandlinje som inbjuder till aktiviteter i och på sjön.



Lägerbålsudden.



Juniorläger 1945 med ledarna i förgrunden.



Utspisning vid scoutläger på 1950-talet.

DESSUTOM FINNS EN lägerbålsudde med grann utsikt. På övriga sidor är skog lämpad för spårning och orientering. Naturligtvis hade Widdell många vid sin sida vid val av tomt, engagemang i bygget och verksamheten under flera decennier men han framstår som den eldsjäl som var nödvändig, för att en god tanke skulle bli fungerande verklighet. Hans namn är det enda jag nämner här.

Lägerverksamheten började 1941, då logement, kök och samlingssal stod klara. På området fanns ytor också för tält, så bland annat ett pojkscout-, ett flickscout- och ett juniorläger med vardera

cirka 400 deltagare anordnades redan 1941. Naturligtvis var det annan standard på mycket då jämfört med nu. De tält som fanns var inte vattentäta och gummimadrasser saknades. Det var krigstid, så varje deltagare fick ha med bland annat en limpa och några ransoneringskuponger. Bilar var sällsynta, varför åtskilliga cyklade till Sjövik eller åkte tåg. Sov- och ryggsäckar var ovanliga, så många hade med sig en hopsydd filt och en lånad resväska. Kvinnliga deltagare bar vanligen kjol eller klänning.

På den nutida välkomstskylten vid entrén ser vi SMU:s emblem, Sankt Georgskorset, som ger as-

sociationer till St. Görans kamp mot draken, det vill säga det godas kamp mot det onda. Överst finns Sjöviksgårdens logga, en sjöfågel med ungar. Så påminns vi om vuxnas ansvar för de unga.

Mängden av bevarade gruppkort visar att tiotusentals människor bott på Sjövik genom åren. Lägren hade ofta en specificerad målgrupp, vad gäller ålder eller intresseinriktning. Det kunde gälla sång, musik, idrott, tolv/trettonåringar eller hemmafruar. Visst har det varit en ungdomsgård men genom att den utnyttjades hela säsongen, blev det möjligt, att också ordna till exempel internationella läger efter fredsslutet och pensjonsläger.

I det blandade programutbudet med bibelstudier, andakter, musik, idrott och sketcher förekom också besök av missionärer och människor från olika världsdelar. De bidrog till förståelsen för förhållanden långt utanför vår vardag,

så lägervistelsen kom att betyda mycket andligt, kulturellt och emotionellt för väldigt många.

Naturligtvis har gården byggts ut och moderniserats under årens lopp. Tack vare donationer kunde några stugor och ytterligare ett servicehus byggas och Sjöviksgården har därefter också fungerat som kursgård och vandrarhem.

I år fyller Sjöviksgården 75 år. Equmenia eller Equmeniakyrkan står numera inte som huvudman, utan den drivs av föreningen Tre gårdar. Arkitekt Stig Floréns nyligen publicerade bok Missionshus och missionskyrkor inom Svenska Missionskyrkan i Västra Götaland informerar också om Sjöviksgården. Boken kan beställas genom vastarvet@vregion.se. Självt har jag satt ihop en filmdokumentär på 28 minuter om lägergården. Den kan ses på youtube: Sjöviksgården 1941-2014.

Minnet av Sjövik förtjänar att bevaras! ■



...i år fyller Sjöviksgården 75 år. Equmenia eller Equmeniakyrkan står numera inte som huvudman, utan den drivs av föreningen Tre gårdar...

Dödsannonser och annat ur Klipparkivet

Text Helena Nordbäck, Genealogiska Föreningen

Redan i Post och Inrikes Tidningar finns notiser om avlidna personer, åtminstone från mitten av 1700-talet. Då var notiserna inte sällan utformade som en kungörelse, kanske för att underrätta anhöriga boende på annan ort om att en bouppteckning eller testamentsuppläsning var förestående. Kanske är det därför det märks en viss 'social avgränsning' bland noterade personer. Man finner ytterst få pigor eller drängar omnämnda i Post och Inrikes Tidningar. De lämnade ju oftast inte något omfattande arvegods efter sig... Däremot hittar man avlidna (eller vigda) tjänstemän, mamseller, präster, militärer och fabrikerare bland notiserna. Samt en och annan hantverkare.



Helena Nordbäck.

LIKNADE LOKALA TIDNINGAR med dödsnotiser finns, exempelvis Lunds Weckoblad, Göteborgs Nyheter och Karlskrona Weckoblad.

Stockholms Weckoblad publicerade under 1700-talet en 'dödslista' varje vecka. Den listan upptar dock bara namn och yrke på den avlidna personen. Under 1760-talet tillkommer dock uppgift om vilken församling den avlidne var bosatt i.

Dödsannonser och nekrologer har funnits på familjesidan i de flesta svenska dagstidningar åtminstone sedan slutet av 1800-talet.

Tidningarnas dödsannonser och nekrologer är en mycket bra källa för släktforskare, kanske särskilt för den som är nybliven sådan. I dödsannonsen står oftast år, månad och datum både för den avlidnes födelse och död. Dessutom står i regel namnet på efterlevande make eller maka, och barn med gemåler. Finns det en nekrolog, innehåller den, förutom en levnadsbeskrivning, oftast både födelse- och bostadsort, kvinnornas flicknamn, och kanske barnens yrken och bostadsorter. I äldre dödsannonser kan det finnas uppgifter om var personen skulle gravsättas, och när.

Genealogiska Föreningen bör-

jade år 1936 att klippa ur samtliga familjeannonser ur Svenska Dagbladet, som då var en mer rikstäckande tidning än idag. Man sorterade annonserna på efternamn, och klistrade upp dem på folioark, ett ark för varje efternamn. Verksamheten, som 1967 utökades med Dagens Nyheter, pågick fram till 1990. Här kan man alltså söka på personer med samma efternamn och få samtliga annonser i en följd. Det kan gå att följa en särskild familj i flera generationers födelse-, vigsel- och dödsannonser.

År 2008 digitaliserades samlingen. Den består av över två miljoner poster, som nu finns tillgängliga för Genealogiska Föreningens medlemmar via föreningens medlemsida.

Originalannonserna finns också kvar i GF:s lokaler, för den som har vägarna förbi.

Läs gärna mer på www.genealogi.net där du också hittar ett namnregister för klipparkivet.

Här kommer en liten studie av ett par ark i klipparkivet:

UR EN KLIPPKARTONG...

...kan man hämta stoff till åtskilliga romaner. Åtminstone i de äldre

delarna av klippsamlingen, de som behandlar perioden 1936-66. På de vågiga folioarkarna med notiser ur Svenska Dagbladet möts man av allt från ljusaste glädje till mörkaste sorg. Därtill ett och annat som skulle kunna inspirera många en deckarförfattare.

För några dagar sedan fick jag en förfrågan om dödsnotis på en person med ett av våra vanligaste efternamn, låt oss för sekretessens skull säga Svensson, vilket alltså är fingerat.

Personen skulle ha dött under åren 1946-1957. Jag hittade aldrig någon notis, men genomläsningen var fascinerande. På den tiden rädde man inte att skriva namn och bostadsort på personer som råkat ut för olyckshändelser eller brott, vilket gav det hela en mycket mer personlig prägel än dagens referat har.

Låt oss dyka ner i lådan som handlar om personer "Svensson" under slutet av 40- och början av 50-talet!

Vi möts genast av en stor tragedi:

Födda:

En SON och En DOTTER

Och bara någon dag senare har samma nyblivna föräldrar en ny annons:

Döda:

Våra efterlängtrade barn lämnade oss igår...

Nästa annons som fångar uppmärksamheten är väl kanske lite mer åt det sorgliga hållet:

Med. kand, född 23/11 1905, död 1/4 1906.

Det skulle väl gissningsvis ha stått 'död 1946' i annonsen. Annars var det ju en rekordsnabb kandidatur i medicin...

Biggles utmanad av verklighetens hjältar

En annan dödsruna skulle kunna ge stoff till åtskilliga böcker. Den avlidne, en sjökapten, hade haft ett långt, spännande liv: han hade deltagit på amerikanernas sida i spansk-amerikanska inbördeskriget, sedan försökt sig på guldgräveri i Alaska, men gått till sjöss igen. Han deltog i båda världskrigen; under det andra var han i hård fångenskap hos japanerna trots att han pensionerats av amerikanerna redan 1934. Vid ett tillfälle efter kriget, en mörk decembernatt stod han till rors i full storm trots ett komplicerat benbrott, och lyckades rädda fartyget han förde. Vid ett annat tillfälle förde han ett fartyg vars last av olja började brinna och utlöste en våldsam explosion. Vår kapten lyckades genom att dela ut vrakspillror rädda livet på tolv man ur besättningen, men rapporterades själv saknad. Han hade dock lyckats flyta i land, men mist sin trogna hund.

Biggles och andra tidsepokens ungdoms bokhjärter står sig slätt mot denna krönika ur verkligheten...

Is i magen?

De flesta mer omfattande artiklar handlar om personer som dött, därför blev det nästan en glad överraskning att hitta en notis med

en "Svensson" som klarat sig: Fem fiskare som hållit på att ta upp strömmingsskötan kom på driven på ett stort isflak. De trodde givetvis att deras sista stund var kommen, men lyckades klara sig genom att hoppa från isflak till isflak. När de kom i land, hade de hoppat isflak en sträcka på nära fyra kilometer och var fullkomligt slut. Vår man berättar att han med fyra skötan kvar att ta upp, varnade att han befann sig på ett cirka en kilometer långt isflak, som drev utåt havet i våldsam fart i 10-12 sekundmeter blåst.

Men till slut kom man i alla fall till fast is. Däremot försvann all fiskeutrustning i djupet.

Hemma hos-reportage inför bröllop

Norrut stundande bröllop. En hel gård är abonnerad av brudens familj med gäster. Familjefar med fru går omkring och styr och ställer med de sista arrangemangen, med stort lugn. Enligt reportern är brudens far en imponerande hövdingatyp, storväxt med både andlig och lekamlig bredd, en 'storslapp' som förenar fädrens traditioner med en modern tids bildning och framåtskridande. Frun har fött honom tio barn, och dessa kommer, med ett undantag, alla att vara med på bröllopet.

Brudgummen kommer åkande i buss tillsammans med föräldrar och sex syskon. Bröllopspresenter har anlänt, det är allt från rostfritt till renar man har fått!

Det framkommer att familjen hittills bott i vinterhem och sommarkåtor på traditionellt vis, men att man nu håller på att bygga en stor villa, som ska rymma hela släkten.

I krigets skugga

På samma uppslag som den frodiga bröllopskildringen här ovan, meddelas kortfattat att två danskar, som gjort sig skyldiga till mord och misshandel av danska patrioter under kriget, har dömts till döden. Om straffet verkligen utmättes, framgår inte. Vi är nu framme vid år 1947 i klippen, men detta vi-

sar ju hur lång tid det faktiskt tar att bygga upp tillvaron efter den sorts katastrof som ett krig utgör.

Upprörande mord

I gränstrakterna mellan Dalarna och Västmanland har en taxichaufför blivit rånmördad. Mord är inte ovanligt i klippen, men detta har fått ovanligt stort utrymme. Tydligt har den eller de som klippte tidningen funnit historien så anmärkningsvärd att man tagit med inte bara själva notisen om begravningen utan – troligen – all övrig rapportering som Svenska Dagbladet gjort i ärendet.

Det är en otäck historia som beskrivs, och tydligen upprörande, den avlidne sägs ha varit en omtyckt person. För den kriminologiskt intresserade är det också spännande läsning, förargligt nog får vi aldrig veta om mördaren blev fast!

Upprörande flathet

En 12-årig pojke, som cyklat på svag is, omkommer efter att ha legat i vaken en hel timme. Alla undsättningsförsök misslyckades på grund av den svaga isen, enligt klippen. På stranden står bland an-

nat pojkens mor, tillsammans med ett antal hjälplösa människor...

Och ingen enda av dem tänkte på att skaffa dit en båt?!

Vissa tragedier rör upp en på allvar

Det hände mycket i Sverige och med svenskarna vid den här tiden. Drunkningsolyckor i massor, och många bilolyckor. Fast i det senare fallet kanske man borde kalla det 'olyckor med bilar' för anmärkningsvärt många fall handlar om gående eller cyklande, som blivit påkörda av bilar. Krockar mellan flera bilar är betydligt ovanligare.

Färgstarkt bröllop?

En svensk sjökapten gifter sig i Kairo. Han deltar annars i en svensk expedition i Röda Havet. Man utforskar livet under vattenytan, och gör bland annat en färgfilm av sina dykningar. Detta är år 1955, och färgfilm under vattnet borde väl ha varit en ganska ny företeelse då.

Nog är det lätt att glömma bort att man egentligen skulle leta efter någon släktings dödsannons i klippkartongen.

Bara min lilla översikt här blev ju nästan en novell! ■





Mobilens första offer

Text och foto Olle Anderstam, Herräng

FÄRDIGPRATAT I KIOSKEN

Numera överröstar mobilpratarna på bussen varandra, ofta till övriga passagerares förtret. Annat var det förr. Då fick den som ville meddela sig ta sig till en telefonkiosk, leta upp en 25-öring under trätrallen och därefter lyfta bakelitluren ur sin klyka. Den tiden är nu förbi.

115 ÅR EFTER telefonkioskernas införande i Sverige försvinner nu de sista från gator och torg.

En som vet allt om denna utveckling – och avveckling – är före detta Televerksarbetaren Folke Ackerman.

– Pappa som var snickare anlätades flitigt av dåvarande Telegrafverket redan 1949, och själv började jag 1968 med att jobba natt med driftsövervakning av alla Stockholms läns telefonstationer, berättar han. Tio år senare blev jag anställd för att bland annat renovera och underhålla våra telefonkiosker i trä och metall.

Nu närmade sig telefonkiosker-na sin storhetstid, de hade aldrig varit flera och arbetet med att laga rutor, byta telefonkataloger och måla om dem i orange var omfattande.

– Ytterligare tio år senare, vid slutet av 1980-talet, började användningen av mobiltelefoner ta fart vilket blev början till slutet för telefonkioskerna, säger Folke. De har dock blivit kvar tills idag när de flesta har en smartphone, vilket inneburit det definitiva slutet för den gamla tekniken.

Det var också länge sedan telefonkioskerna var en lönsam del av Televerkets, senare Telia Soneras, verksamhet. De har under senare år snarare betraktats som en service och trygghet för medborgarna.

– Går vi tillbaka 100 år så fick ju telefonisten gå in och bryta samta-



let för att tala om att det var dags att lägga i en ny fem- eller tioöring, säger Folke. Under min tid har vi ju, förutom all service och reparation, fått åka runt i skärgården och tömma apparater för att ha hela båten full med enkronor på vägen hem. Sådan administration och skötsel kostar pengar.

Konkurrensen mellan olika operatörer ser vi måhända som en relativt ny företeelse. Faktum är att den fanns redan 1914 när kunderna kunde välja mellan att ringa i Rikstelefon eller Allmänna Telefonbolagets kiosker.

– Valfriheten fanns där men det var kanske inget priskrig, säger Folke.

De telefonkiosker som ännu en tid står i våra tätorter ses nog inte som några smycken i det offentliga rummet. Det fanns dock en tid när

man inte sparade på mödan för att göra dem både vackra och funktionella. Den första kiosken som togs fram i Sverige, den gröna Pagoden från 1901 med sitt tak i zinkfjäll, är ett exempel på det. På 1980-talet tog LM Ericsson fram exakta kopior av Pagoden, men med tak i stansad koppar,

– Den var estetiskt mycket genomarbetad och utrustad med paraplyställ, askkopp för cigarren och ett urtag i hyllan för att även korpulenta män skulle få plats där inne, berättar Folke Ackerman, som genom det hantverksföretag han startade 1990 tagit sig an att renovera de äldsta av de som finns kvar.

Den pågående avvecklingen av telefonkioskerna är kanske det mest konkreta tecknet på den teknik- och informationsrevolution vi genomgått. ■



Pernilla Kamras färgglada *Påsk Eclairer* fyllda med en syrlig hallongrädde

Text Pernilla Kamras Ateljé Tårtan Foto Herta Kamras

PETIT-CHOUER, ECLAIRER, profiteroles staplade till en festlig brölloppstårta eller vackra svanar. Det finns ingen hejd på vad man kan göra med den här lätta men lynniga deg, som har anor från tidigt 1600 tal. Ibland blir det ett fullständigt platt fall i ugnen eller så reser de sig och ser helt perfekta ut tills man tar ut plåten bara lite för tidigt och så sjunker de ihop och man måste börja om. Knepen är många och med några tips är jag övertygad om att ni alla kommer att lyckas. I Frankrike lärde jag mig att göra degen med hälften mjölk och hälften vatten. Men jag tycker efter moget övervägande att det är bäst med bara vatten. Äggen ska vara rumstempererade, mjölet siktat, smör och vatten ska kokas upp, mjölet tillsätts och sen gäller det att röra. Degen ska vara klumpfri, släppa från kanterna och bli blank. Då gäller det att våga sätta tillbaka grytan på plattan och fortsätta att röra i cirka 1 minut så att stärkelsen i mjölet sväller. Äggen tillsätts ett i taget, man måste röra hela tiden. Degen ska bli blank och spritsbar. Skulle degen kännas för hård, tillsätt en äggula och spara vitan till kristyren. Låt sedan degen vila i spritspåsen så att den hinner lugna sig lite.

Pernilla Kamras Patet à choux

kokt deg

Spritspåse med en slät tyll till eclairerna eller en krusig, om man inte ska dekorera med glasyr.

Sätt ugnen på 200°, inte varmluft eftersom det blir dragit och då är risken stor att misslyckas. Använd som vanligt så ekologiskt och närproducerade råvaror som möjligt.

100 g Smör i tärningar
3 dl vatten
2 dl vetemjöl, siktat
1 tsk Socker
1 krm Salt
3-4 Ägg

Koka upp vatten och smör ta bort grytan från plattan. Sikta ner mjöl blandat med socker och salt, rör tills degen är klumpfri och blank. Ställ tillbaka grytan på plattan och rör i ca 1 minut tills degen är varm. Häll över degen i en bunke, rör ner ett ägg i taget till en blank och elastisk deg. Lägg den färdiga degen i en spritspåse med tyll, där sprits-

påsens ände är lite nertryckt i tyllen så att inget rinner ut, förslut sedan andra änden med en klämma. Låt vila minst 30 minuter. Spritsa ut önskad form och storlek av degen på ett bakplåtspapper. Tänk på att inte spritsa dem för nära varandra, degen kommer svälla i ugnen till nästan dubbel storlek. Gör en plåt i taget om inte allt får plats på samma plåt. Grädda i mitten av ugnen ca 25-30 min, de ska vara lätta och gyllenbruna. Låt svala på ett galler.

GLASYR/ KRISTYR

1 Blanda äggvita och florsocker

väl. Börja med att tillsätta lite florsocker i taget, till en trögflytande massa som inte kommer rinna när den stryks på Eclairerna. Jag blandade i några droppar karamellfärg för att göra dem extra färgglada. Till sist när de nästan torkat spritsade jag små prickar som jag strösslade. Ska man göra detta moment är det viktigt att första lagret kristyr har torkat på ytan, för annars fastnar strösslet överallt, inte bara på prickarna.

FYLLNING

3 dl vispgrädde
300g Hallon
1 msk Honung

Koka upp hallonen med honung, låt koka några minuter så att lite av vätskan kondenserar. Passera hallonen genom en grovmaskig sil eller rör dem släta utan att ta bort kärnorna. Jag föredrar passerade hallon till den här fyllningen, dels för att den ska spritsas in i eclairen och då får det inte vara några klumpar och dels för att det blir lenare att äta utan massor av kärnor att tugga på. Prova er fram.

Vispa grädden och vänd ner de kalla hallonen. Lägg ner fyllningen i spritspåse, helst en tyll som är slät och liten. Det finns givetvis tyllar för detta men inget man måste ha. Stick in tyllen i botten, fyll eclairerna. Förvara dem i kylskåp men inte för länge för då blir de sega och blöta. Blir det några över går de att frysa, ät dem då halvtinade.

Kanske kommer det några söta påskkärningar och ringar på dörren, vad passar bättre än att bjuda dem på en färgsprakande vacker Eclair.

Trevlig påsk önskar
Pernilla Kamras

MARKNADSPLOTS

UPPTÄCK GOTLAND -gå en sommarkurs!

Närproducerat på Gotland • **Landskapsmåleri**
Lappteknik • **Improvisationsteater** • Pianokurs
Redesigna textil • **Irländsk o svensk folkmusik**
Botanik Gotska Sandön • Folkets Almedalsvecka
Gotländsk kyrkokonst • **Fjärilar på Gotland**
Medeltiden på Gotland • Gotländsk försommar
Även gruppresor med kunniga kursledare!

Gotlands folkhögskola
tfn 0498-20 36 50
www.gotlandsfolkhogskola.se



FRISKVÅRDSRESOR

till Polens Östersjökust

Kurort Kolobrezeg från april till oktober, 9-16 dagar. Pris från 4.990 kr inkl buss, färja med hytt, plats i dubbelrum t/r, helpension, behandlingar.

ÖSTERSJÖRESOR AB

Göteborg, Linnegatan 40
Tel 031-24 03 80

ostersjoresor.wb@swipnet.se

www.ostersjoresor.se

Solsäkra Spanien

Hyr vårt grupphus (typ radhus) per vecka eller månad i Torrevieja, 4 mil söder om Alicante.
Lågprisflyg, nära till bad och golf, ca 320 soldagar per år

Besök vår hemsida
www.spanienhus.se

Tel. 0485-56 25 32
070-330 50 96

Har flygfotot bleknat?



Vi har negativen till 5 miljoner flygbilder från flera företag, från 1950 till nutid.
- Hör av dig så letar vi på Din gård!

SVENSKA
AERO-BILDER
aerobilder.se
0171-241 00

Det du skrivit kan bli en riktig bok, ev. förlagsutgiven

Vi läser gärna dina dikter, din livsberättelse eller vad du nu har författat.

Sänd in med mail till ordochton@yahoo.se eller med post till
FÖRLAG HEDE
Box 4, 840 93 Hede

SENIOR POSTEN

ONT I AXELN?

OMI-doktorn

Docent Mats Johansson
Stockholm City
072-240 49 42

KUPONG VÄRD

250 kr
ordinarie pris 950 kr

www.omidoktorn.se
Frikort gäller ej!

Går du omkring med onda fötter, är det troligen Dina skor som utformats mer för att behaga ögat än att passa foten. Onda fötter leder ofta till onda ryggar.



Byt till sköna Jaco-skor!



De ger Dina fötter skydd och stöd utan att begränsa rörelsefriheten. Kontakta oss, vi skickar gärna broschyr som innehåller "fotmätare", så att Du kan beställa rätt strl.

HB Rune Johansson & Co
Mossholmsvägen, 471 96 BLEKET
Tel: 0304-675 255, Fax: 0304-675 021
www.mossholmen.se/marinan/forsaljning



Lösningarna sänds till

RPG

Box 30183

104 25 Stockholm

senast 25 maj 2016.

Märk kuvertet "Kryss nr 2"

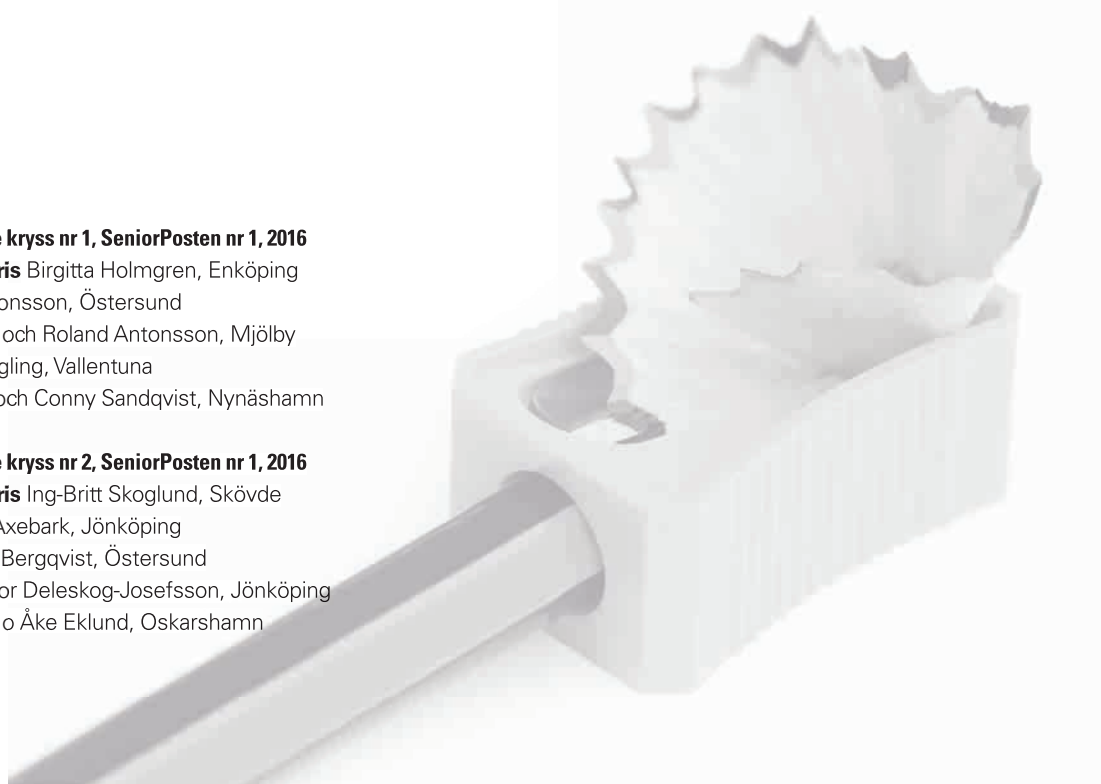
VINN! Insändare av den först öppnade och rätta lösningen för varje korsord får en penninglott och ytterligare fyra får var sin trisslott.

Vinnare kryss nr 1, SeniorPosten nr 1, 2016

- **1:a pris** Birgitta Holmgren, Enköping
- Eila Jonsson, Östersund
- Iréne och Roland Antonsson, Mjölby
- Alf Sigling, Vallentuna
- M-B och Conny Sandqvist, Nynäshamn

Vinnare kryss nr 2, SeniorPosten nr 1, 2016

- **1:a pris** Ing-Britt Skoglund, Skövde
- J.O. Axebark, Jönköping
- Eivor Bergqvist, Östersund
- Gunvor Deleskog-Josefsson, Jönköping
- Irene o Åke Eklund, Oskarshamn



KORSORD ETT

TILL- STYRK- AS	↓	HANS HISTORIA ÄR ALLMÄNT KÄND		↓	STOR- VILT	←											
ÅKOMMA UTE PÅ FINGER		HELA BUNTEN	SKYDD SISU		FÄRÖ- PELARE	STÅNG											
SKRIVER PÅ NÄTET																	
VIOLIN																	
↓			FRUST- ADE		GÅR VARM I PIZZERIA												
FICK KUNSKAP OM					MATVARU- HANDEL ROS MED		VRÅNG										
EXTRA- VAG- ANT		FOR- TUNA				FRID FÄRGAD											
↓								STARK- VARA	NATURVET- ENSKAPLIGA FORSKNINGS- RADET	GALT- GAP	↓	NY TEKNIK	SVETSAS SES TIDIGT PÅ VÄREN	VAJA SOM PRAXIS	↓		
LYSER PÅ BÅTEN		STRÄVAR EFTER TRYGG TRAFIK	NYA SP- ELÄREN VÄXER I SIBIRIEN							FEST- PRISEN LOCKAR SHOPPARE						↓	
↓																	
PUNS				↓	STICK- UTROP VIKAR- BARNET		RÅKNAR GNIDEN LASERAD					PIZZAUN- DERLAG EN DOUGLAS				LOGI	
ORNES BOST- AD	GER DE SMÅ UPP- LEVELSE								BOTGÖR- INGEN HANS DAG FIRAS 31/8								
SKÅL- TALET	↓	KULTI- VERA		TALSPRÅ- KSFORM AV STOD		UTFLY- KTS- SKOPA				GOLF BOSTAD UTE PÅ LURÖ?			TON TIDIGT I LONDON				
HOPPA TILL HÖGER & VÄNSTER	↓				↓	DE HAFSAR GYLLEN- HAMMAR									HÄRSK- NA		
↓																	
↑	NATRI- UM		EJ GI- FT	↓	OXJUDDE 0321	SES I SCHE- MAT	SNILLE- BLIXT HOCKEY- REGEL				FINK OCH FÄLT- SORTER LEGAT					↓	
						KAPP- SEG- LING	↓										
						↓											
					HALST- RINGS- TILLST- ÄLLNING	↓											
					SOLO	HALLER IHOP ARK				TILLÄGG OCH RYSS- VATTEN			PUH- KOMPIS				

Namn..... Adress..... Postadress.....

A dining table set for six people. The table is covered with a green and white striped tablecloth. There are six white plates, each with a white napkin and a pink floral centerpiece. The table is set with silverware and glassware. The chairs are white. The table is set for a formal dinner.

VÄGG- PEL- ARE	↓	INGET	LEG- AT I	MÄS- FAGLAR- NAS	NEKRO- LOG CAROLA- EX	↓	SVOR- DOM	VILL SKYGG GÄRNA GÄ UNDER	ÖRE- BRO- AVISA	FIRAS 19 OKTOBER	↓		↓		TORFTIG SLADD FRÅN VISS MAST				
HAND- LEDANDE SFÄR- ISKA	↓										↓			LAMA					
	↓								ELEV- SAMLARNA KÄNNER HUNGRIG?									STICK	
ÖRT							SIST I BREV?			SKAL- RESTEN						FISK			
							TRIKÅER			RUNE- SCAPE						DYNASTI			
PLANA						ÄR VIMSIG KNOTA							PAT- INA	HAR PUD- RAD HATT HATTYP					
ÅTER- KAST- AS		BYGGDES 1287-1300									↓								
		LUGNAT																	
NYANS OCH DIALEKT	↓				PRIVATA					KAN SES I EN GÄRD						BRYTER ATLE			
	↓				AV- PASSAT					MITT I POOL					↓	GYMPA			
								NABO- LAND							BISSING				
															VICEPRE- SIDENT				
GÖRS NOG PÅ TÄ		BÄR ALLA	TRE I ANANAS			ALFA OCH OMEGA		RITUAL						SAMORD- NÄR FILM FÖR RUTA HAR ORV					
	↓									SES I SA- RGASSO- HAVET?								FRÖKEN- FÖR- BUND	
										ÅTER									
SLOK- ÖRAD		KUVAD		STAL				IDEAL- BILD	↓						↓	KORTA SVÄRD- EN			↓
				PÅ ÅK I VADUZ				TEMPO											
SOM 4 OCH HUG- SKOTT	↓				↓	SMÅ- DROPP- ANDE									↓	PRIMA VM- PLATS			
	↓					FÖR- FATTAR- LEWIS	KARAK- TÄRER											↓	LUKT
				POLI- TYR- SNIPA															↓
↓						FILM- HJÄL- TE			↓							FÖRE POP I POPDUO			
ARBETE SES OFTA JEANS- VÄST												FYRA AV							

Namn Adress Postadress



KEEP CONTROL
OF
DISTRACTING
DRIPS

*SCA Study 2013. UK, US, DE, IT, MEX, RU, self-reported methodology, data on file not published



DISKRETASTE SKYDDET NÅGONSIN
1 av 4 män över 40 upplever urinläckage*. Ta kontroll och håll
dig fräsch med nya diskreta droppskyddet TENA Men Extra Light.
BESTÄLL GRATISPROV PÅ TENAMEN.SE



Låna av den du känner bäst. Dig själv!

Äger du ditt boende och är över 60 år?

Grattis, med Hypotekspension® kan du plocka ut pengarna från din framtida försäljning redan idag – utan att sälja din bostadsrätt eller villa. Lite som att låna av dig själv.

Ar du en av Sveriges alla "miljonärer" som inte kan ta del av förmögenheten för att pengarna är låsta i ditt boende? Det är för dig vi startade Hypotekspension®.

Det trygga lånet för pensionärer

Under tio år har vi hjälpt över 10 000 livsglada pensionärer att frigöra sina egna pengar. De har fått ut en bra slant utan att behöva sälja sitt hem. Du kan se det så här:

Hypotekspension® flyttar pengarna i ditt boende till en plats där de verkligen hör hemma. I din plånbok.

Så får du ut 478 000 kronor

Idén med Hypotekspension® är lika enkel som trygg.



*Exklusivt för dig över 60 år.
Som äger ditt boende.*

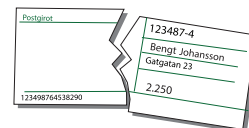
Säg att du har en bostadsrätt värd 1 400 000 kr. Du är 75 år. Då kan du max ta ut 37 % av bostadens värde, 518 000 kr, som Hypotekspension®. Du har redan ett lån på, säg 40 000 kr, det löser vi åt dig. Då får du ut 478 000 kr att göra det du vill för. Bra, inte sant?

Inga räntor? Inga amorteringar?

Du betalar varken räntor eller amorteringar så länge du bor kvar. Räntan läggs till lånebeloppet och betalas först när du väljer att lösa lånet. Du får behålla lånet livet ut. Och vår skuldfrigaranti skyddar dig om bostadens värde skulle minska.

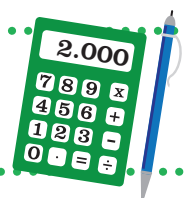
Vad vill du göra för dina pengar?

Bestäm du. Det är din tid nu.



Nya upplevelser, inte nya utgifter.

Se hur mycket du kan få ut, gå in på hypotekspension.se eller ring 020-586 160.



Svensk
Hypotekspension