

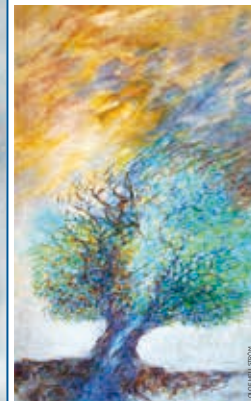
RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP

SENIOR POSTEN

NUMMER 5 ■ 2015



**RPG:S
RISSTÄMMA**



2016 UPPSALA



**Njut
sommarnöje
på
vintern!**

Sköna vinterveckor i södra Portugal



Lilla charmiga fiskeorten Alvor på Algarvekusten har allt du behöver för en längre vistelse i vinter. Strosa längs gyllene stränder, shoppa i Portimão, spela golf, vandra i bergen och avnjut havets läckerheter.

Flyg till Faro, där vår svenska värdinna möter. Transfer till familjära hotell AlvorMar, ca 1 tim. Boende i fin tvårumslägenhet med möblerad balkong. Gångavstånd till butiker, restauranger och strand. Vår värdinna ordnar med välkomstmiddag och en rundvandring i byn.

Algarve i södra Portugal är en utmärkt plats för din långtidsresa. Solsäkert med intressanta utflyktsmål inom räckhåll. De milslånga stränderna i området anses vara Europas bästa. Längs kusten finns gemytliga fiskebyar, dramatiska klippformationer, härliga vandringsleder och mysiga genuina städer att utforska. För golfintresserade finns flera berömda banor att välja mellan. Ingen dag behöver vara den andra lik!

Allt detta ingår i priset: Flyg till Faro t/r • Transfer till hotellet t/r • Del i tvårumslägenhet med självhushåll • Luftkonditionering varm/kall • Städning sex dagar/vecka (ej söndagar) • Guidad rundvandring i Alvor • Välkomstmiddag • Grand Tours värdinna.

Avresor från Stockholm och Köpenhamn 7/2, 6/3, 2/10. 29 dagar.

Pris från 12.495:-

Fler härliga långtidsresor – reslängd 29 dagar: Solsäkra Malta 5/3. Idylliska Mallorca 13/2, 12/3, 1/10. Genuina Almuñécar 23/1, 20/2, 1/10, 29/10. Charmiga Nerja 23/1, 20/2, 1/10, 29/10.

GRAND TOURS

KRYSSNINGAR | HÄLSORESOR | RUNDRESOR | LÅNGTIDSRESOR

Boka på grandtours.se eller ring oss på 08-24 15 25 | Läs mer om resorna på vår hemsida.



Text Berndt Holgersson, förbundsordförande

Då var det dags igen att författa några rader till er läsare. När jag skriver i mitten av oktober månad, står vi mitt uppe i de sex dialogseminarier som hålls runt om i vårt land med våra förenings- och distriktsledare som målgrupp.

Ditt liv gör skillnad

SEMINARIERNA, SOM GLÄDJANDE samlat 220 deltagare har tagits emot mycket positivt. Varje seminarium har avslutats med att deltagarna i mindre grupper diskuterat de förslag som presenterats. I skrivande stund är det dock för tidigt att sammanställa och ge något slutomdöme, men jag kan nämna några av de synpunkter, ur förbundets synvinkel, som hittills förts fram.

Alla har varit positiva till de handlingar och den dokumentation som erhöles vid seminarier. Det förslag till policyprogram i samhällsfrågor som utarbetats för våra RPG-ledare har fått ett mycket positivt mottagande, en remissrunda pågår nu och vi avvaktar RPG-distrikts yttranden. Flera grupper uttryckte sin tacksamhet för det centrala medlemsregister som enligt Riksstämmans beslut 2014 ska driftsättas före årets slut. Någon ledare befarade dock att det kan bidra till visst "medlemstapp". Andra ledare poängterade att det är bra om RPG-distrikten får större ansvar för att stödja och utveckla nyetableringen av RPG-föreningar inom distrikten. Någon grupp efterlyste mera samhällsinformation på föreningsmötena. En fråga som tyvärr endast föreningarna själva kan åtgärda. Det föreslagna policyprogrammet ger en naturlig förklaring till vikten av inflytande. Generellt kan man säga att våra

ledare uttryckt tacksamhet för nytänkandet inom förbundsstyrelsen och förbundskansliet.

För övrigt närmar vi oss årsskiftet och årsmötestider, våra verksamhetsplaner och våra värderingar enligt föreslaget policyprogram sätts redan på prov. För att kunna genomföra bra årsmöten krävs planering. Det är hög tid att påbörja den redan nu. Börja nu med verksamhetsplaneringen för år 2016 och aktivera valberedningen. Till förberedelserna hör även val av representanter till Riksstämman i Uppsala den 20-21 maj. Sist men inte minst, det är dags att skriva motioner till Riksstämman. Det lilla enkla förslaget kan bli till ett "guldägg" för hela RPG! Dialogseminarierna har förhoppningsvis gett er anledning att tycka till om det ni anser behöver utvecklas i RPG-organisationen.

Det som nu är mycket allvarigare är, att vi kan konstatera att i vår omvärld finns hundratusentals människor som flyr från krig, förföljelse och katastrofer till bland annat vårt land. Människor som inte har något annat val än att lämna sitt invanda liv, hemland och djupaste relationer som byggts upp till släkt och vänner – för att bege sig på en livsfarlig resa mot okänt mål med okända förhållanden. Självbevarandedriften gör att människan tar varje chans att fly

för att överleva, trots de enorma risker färden kan innebära. Vem har råd, vem har inte råd? De allra fattigaste har inget val.

Det är sorgligt att det växer sympatier för ett stängt Europa eller Sverige, ett vi och ett dom. Det är viktigare än någonsin att göra tydligt att alla människor är betydelsefulla. Människovärde, mänskliga rättigheter och solidaritet gäller oss alla! Jag vill citera ett stycke ur begreppet "Kristna värderingar" i vårt föreslagna policyprogram: *"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."*

Jag vill sluta med de ord som prästen i Lida Idrottskyrka sände med oss vid förra söndagens gudstjänst. Hon citerade frågorna i Matteus evangeliums 25 kapitel. *"Herre, när såg vi dig hungrig och gav dig mat, eller törstig och gav dig att dricka? När såg vi dig hemlös och tog hand om dig eller naken och gav dig kläder? Och när såg vi dig sjuk eller i fångelse och besökte dig? Kungen skall svara dem: Sannerligen vad ni har gjort för någon av dessa minsta som är mina bröder, det har ni gjort för mig."* ■



UTGIVNINGSPLAN 2016

	MANUSSTOPP	UTKOMMER
Nr 1	18 jan	vecka 8
Nr 2	29 februari	vecka 12
Nr 3	25 maj	vecka 24
Nr 4	8 augusti	vecka 37
Nr 5	17 oktober	vecka 47



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

PRENUMERATION Mira G. Delgado
rpgkanslii@rpg.org.se, 08-597 604 22

FORMGIVNING Lena Hägglund
Ågrenshuset Produktion, Bjästa

ANNONSER Leif Dylicki
leif.dylicki@agrenshuset.se
0660-29 99 58

TRYCK OCH DISTRIBUTION
Ågrenshuset Produktion, Bjästa

SENIORPOSTEN ISSN 1402-1129

OMSLAGSFOTO Berthil Johansson, Hovslätt.



Adventstid

Text Sonja Helsingwall, Skövde

Så är vi där. Renfanan och mjölkörten har sedan länge vissnat i dikesrenen. Träden lyfter kala grenar mot en himmel som skymmer allt tidigare. Det är höst i naturen, på väg mot mörker och vinterkyla.

FÖR DE FLESTA av oss är det också höst i våra liv. Det är tystare och mer ensamt sedan vi förlorat livskamrat eller närstående och det även har glesnat i vänkretsen. Vi upplever vemod och det känns vinterkallt.

Vad kan vi då göra?

Låt oss se varandra, möta blicken och säga ett vänligt ord. Låt oss räcka en hjälpande hand och i våra kyrkor och andra sammanhang bjuda in till gemenskap.

Låt oss ta fasta på bibelordet ur Josua bok, kapitel 1 och vers 5 där Gud säger "Jag skall inte lämna dig eller övergiva dig." Det är Hans närhet som gör vår levnads stig trygg när det skymmer i livet.

Låt oss också i adventstid tända ett ljus, ty mörkret har ingen makt däröver. Slutligen vill jag här citera sångtexten av Margareta Melin:

Advent är mörker och kyla
På jorden är mörkt och kallt
Man drömmer om fred och om vänskap
Men bråkar och slåss överallt

Advent är mörker och kyla
Vi tänder ett ljus och ber
Förbarma Dig Gud över jorden
All nöd, all förtvivlan Du ser

Advent är väntan på Kristus
Kom Herre, kom hit i tid
Och lär oss ta hand om varandra
Och leva tillsammans i frid.



KALLELSE TILL RPG:s RIKSSTÄMMA 2016

- RPG:s förbundsstyrelse kallar till Riksstämman 20 – 21 maj 2016 i Missionskyrkan Uppsala
- Mötesförhandlingar enligt RPG:s förbundsstadgar §§ 7 och 8
- Motioner ska vara RPG:s förbundskansli tillhanda senast 19 januari 2016
- Valberedningen leds av Curt Karlsson, Nässjö curt.karlsson@folkbildning.se
- Detaljerad inbjudan till Riksstämman kommer att vara publicerad i förbundstidningen SeniorPosten nummer 1, 2016 och läggas ut på förbundets hemsida
- Anmälan senast 18 mars 2016
- Den 19 maj 2016 arrangeras RPG:s riksmästerskap i boule i Uppsala, detaljerad inbjudan i SeniorPosten nummer 1, 2016
- Den 19 maj arrangeras tre ledarseminarier i Uppsala, detaljerad inbjudan i SeniorPosten nummer 1, 2016

**RPG:s
RIKSSTÄMMA**



2016 UPPSALA



...allra klarast!

Text och foto Ivar Karlstrand

Solen speglar sig lika gärna
i den lilla vattendroppen
som i det stora och väldiga havet.
Du måste inte vara stor och mäktig
för att skapelsens strålgans
och livets ljusa skimmer
skall spegla sig i ditt väsen.

Stundom
lyser den minsta människan
allra klarast.

Ur diktsamlingen "Vilan vid vägen."



Stefan Löfven.



Åsa Regnér.



Mehmet Kaplan.

REGERINGENS PENSIONÄRSKOMMITTÉ

Text Anders Engström och Berndt Holgersson Foto Regeringskansliet

Den 24 september hade regeringens pensionärskommitté sammanträde under äldreminister Åsa Regnérs ledning. Sammanträdet kom till stora delar att speglas av en redogörelse för den budgetproposition som regeringen presenterat. De flesta satsningar var väl kända.

REGERINGEN POÄNGTERAR SÄRSKILT satsningen under åren 2016 – 2018 med 2 miljarder kronor årligen för att kommunerna ska ges möjligheter att öka tryggheten och bemanningen för de äldre som finns i äldreomsorgen. Socialstyrelsen fördelar detta statsbidrag. Särskilda utbildningssatsningar görs för att förbättra arbetsmiljön för äldreomsorgens medarbetare.

En bred satsning görs för en bred kunskapshöjning i samhället om demenssjukdomar.

Fallolyckor är den olyckstyp som leder till flest dödsfall, flest antal inläggningar på sjukhus och flest antal besök på akutmottagningar. Kunskaper om hur fallskadorna bland äldre kan förebyggas och minskas behöver få bättre spridning.

Regeringen gör hemtjänsten dyrare, pensionärsorganisationerna kritiska Maxtaxan för hemtjänst höjs. Som mest kan det bli 2.500 kronor mer

om året. Alla kommunerna kommer inte att höja denna maxtaxa. Syftet är att finna en finansiering för alla samhällets insatser. Detta ska ses i sammanhang med sänkt skatt och höjt bostadstillägg för pensionärer – BTP. Departementet har beräknat att 5 procent av personer med äldreomsorg får högre kostnad, medan 95 procent får det bättre.

Detta förslag har dock väckt kritik från pensionärsorganisationernas sida. De redovisade ekonomiska prognoserna har visat sig felaktiga eller att förutsättningarna kan tolkas på olika sätt. Eftersom det så kallade prisbasbeloppet sänks nästa år och får till följd att garantipensionerna sänks, kommer resultatet av föreslagna skattesänkningar och höjda bostadstillägg bli plus minus noll.

Åsa Regnér har inlett sin "äldreresa" Syftet med denna äldreresa är att under hösten 2015 fram till våren

2016 lyssna in och få synpunkter från kommunerna, de äldre själva samt personalen. Detta för att få en bild av situationen i äldreomsorgen och andra förutsättningar som rör äldre människors liv. Turnéplanen ser ut så här:

- 25 september Linköping
- 23 oktober Östersund
- 13 november Västerås
- 16 december Lund
- 22 januari Jönköping
- 26 februari Göteborg
- 10-11 mars Överkalix
- 5 april Munkedal

Bostadsminister Mehmet Kaplan

Regeringens mål är att det ska byggas 250.000 bostäder fram till år 2020, bland annat flera billiga hyresrätter. Investeringsstödet till byggnation av bostäder för äldre

höjs. Stödet ska stimulera ombyggnation och nybyggnation av bostäder för äldre. Detta berör såväl privata som kommunala aktörer med syfte att förbättra tillgängligheten, öka möjligheten till gemenskap samt främja kvarboende. Syftet är att finna en finansiering för alla insatser.

Statsministern nästa

Den 4 december är nästa sammanträde i regeringens pensionärskommitté och vi möter då statsminister Stefan Löfven. Vi ska då återupprepa våra krav när det gäller äldres ekonomi, kvaliteten inom vård och omsorg och få svar på frågan, var ska de äldre bo? Finns det något eget val på äldre dagar? När pengarna inte räcker och då hälsan sviker! ■



...en bred satsning görs för en bred kunskapshöjning i samhället om demenssjukdomar...



Kristna värderingar

Text Anders Engström

RPG har som utgångspunkt i sina förbundsstadgar, att vi grundar vår verksamhet på kristna värderingar. Vi har aldrig tolkat och definierat vad vi menar med dessa två nyckelord. I en projektgrupp arbetar vi nu med att skriva RPG:s policyprogram i samhällsfrågor, ett program som ger vägledning för våra ledare som medverkar bland annat i kommunala pensionärsråd – KPR. Projektgruppen har gjort följande tolkning av begreppet kristna värderingar:

UTIFRÅN ETT KRISTET perspektiv är Jesus det stora föredömet. Det handlar både om att visa omsorg om varje människa och vara salt och ljus och 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 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.

Kristna värderingar säger vad RPG vill stå för. RPG vill värna om den enskilda människan med omsorg och kärlek. ■



Namn **Susanne Rolfner Suvanto**

Ålder **52 år**

Familj **Fru och två katter**

Yrke **Leg. sjuksköterska, fil.mag.**

Arbetat både inom äldomsorgen och psykiatri, lokalt och nationellt. I början av 90-talet arbetat i Hela Människans (tidigare DKS) utvecklingsarbete Växtkraft 2000. De senaste åren skrivit böcker och föreläst om äldre och psykisk ohälsa.

KVALITETSPLAN FÖR ÄLDREOMSORGEN

Intervjuare Anders Engström

Susanne Rolfner Suvanto är utsedd av regeringen att ta fram en nationell kvalitetsplan för äldreomsorgen. Susanne har arbetat nästan 30 år på olika nivåer inom vård och omsorg. De senaste åren har engagemanget främst handlat om Äldre och psykisk ohälsa.

Vad fick dig att ta uppdraget?

– Ja, kan man egentligen säga nej? Jag ska erkänna att jag tvekade. Det är ett stort uppdrag och stora frågor som berör många människor. Men just därför måste uppdraget ses som ett gemensamt arbete även om jag slutligen har ansvaret för det vi lämnar ifrån oss i mars 2017. Då ska vi vara färdiga.

Vad är skillnaden mellan ditt uppdrag och den nationella samordnaren, Eva Bågenholms uppdrag?

– Det är egentligen en ganska stor skillnad. Vi är en traditionell utredning där vi ska samla in kunskap och erfarenheter för att utifrån det komma fram till förslag. De förslagen överlämnas sedan till regeringen som beslutar om hur de kommer att gå vidare. Den nationella samordnaren hade en mer operationell roll att genomföra och påverka utvecklingsarbetet mer konkret. Ett arbete som vi kommer att ha mycket stor nytta av.

Du har sagt att ni inte kommer att börja från början, vad menar du med det?

– Äldreomsorgen har under många år varit föremål för olika satsningar. Det har också gjorts flera utredningar med liknande uppdrag som vi har. Vi kommer utgå ifrån alla dessa erfarenheter och knyta dem samman som utgångspunkt för vårt arbete. Vad är det som fungerat bra? Finns det lösa trådar som vi behöver ta upp? Kort och gott sätta in vårt arbete i det sammanhang

och den erfarenhetsbank som redan finns.

Du har också sagt att du vill ha en dialog och en öppenhet kring utredningen. Hur kommer vi i RPG kunna delta?

– Vi kommer att ha ett stort antal grupper och enskilda som vi löpande kommer att ha ett kunskaps- och erfarenhetsutbyte med. Pensionärsorganisationer och andra organisationer som utgör viktiga delar av civilsamhället i relation till "äldre" kommer att vara inkluderade i en särskild referensgrupp. Vem som helst kommer också kunna följa oss på utredningens webbplats, Facebook och på Twitter.

Ni ska vara färdiga våren 2017, vilken är din vision?

– Min vision är att vi har tagit fram konkreta förslag. Så konkreta de kan bli på nationell nivå. Att personal, mottagare av olika insatser, beslutsfattare och intresseorganisationer känner igen våra problem-beskrivningar och resonemang. Det ska vara en kunskapsstätt produkt som samtidigt har ett pulserande hjärta som genomsyrar texten. Ja, ett innerligt, mänskligt och korrekt betänkande.

Finns det något som du som utredare brinner särskilt för?

– Ja, så klart kommer den psykiska hälsan och ohälsan finnas med. Även existentiella dimensioner kommer att finnas med. Annars ser

jag min roll som att säkra en allsidig genomlysning av området. "Äldre" är lika olika som alla vi människor är och utgörs då av kvinnor och män, olika åldrar, funktionsvariationer, utrikes födda eller med annan språktillhörighet för att nämna några perspektiv.

Susanne Rolfner Suvanto arbetar just nu tillsammans med medarbetare att bygga upp organisationen för utredning och har redan träffat en rad olika organisationer och verksamheter. Enligt henne själv så är det "full fart som vanligt".



...det ska vara en kunskapsstätt produkt som samtidigt har ett pulserande hjärta som genomsyrar texten...

UTREDNINGEN

I juni beslutade regeringen att tillsätta en utredning som ska ta fram en nationell kvalitetsplan för äldreomsorgen. Målet är att genom långsiktiga åtgärder säkra en god kvalitet inom den framtida äldreomsorgen. Fokus ligger på sex delområden:

- Högre kvalitet och ökad effektivitet
- Bättre förebyggande och rehabiliterande insatser
- Tryggad personalförsörjning
- Översyn av särskilda boendeformer
- Flexibla former för beslut om äldreomsorg
- Användning av välfärdsteknologi

Stilla natt

Text Monica Blomberg, Finspång

Det var julafton 1818 i den lilla byn Oberndorf, nära Salzburg. Den unge hjälpprästen Joseph Mohr satt och arbetade med sin predikan, som han skulle hålla på midnattsmässan. Inspirationen var dålig, för han hade fått veta av kantorn Franz Gruber, att rättorna hade gnagt hål på bälgen till orgeln, så det skulle inte bli någon orgelmusik i mässan. En orgelbyggare från Zillertal hade kommit för att reparera orgeln, men den skulle inte bli färdig.

JOSEPH HADE SUTTIT och tänkt på hur tyst det skulle vara i kyrkan utan orgelmusik. Allt skulle vara stilla denna heliga natt. Så kom inspirationen till en dikt.

*Stilla natt, heliga natt,
Allt är tyst. Klart och glatt
Skinner stjärnan på stallets strå
Och de korade helgon två.
Som kring Guds Son hålla vakt.
Som kring Guds Son hålla vakt.*

Joseph Mohr kände att orden kom till ännu fler verser. Med sitt verk i handen sprang han till Franz Gruber och undrade om han kunde sätta musik till hans text. Franz blev minst sagt förundrad över denna brådska mitt på julafton. Orgeln kunde han

ju i alla fall inte spela på denna natt. Men Joseph ville att Gruber skulle spela på sin gitarr och så skulle de sjunga sången tillsammans i kyrkan. Gitarr i kyrkan vid midnattsmässa under själva julen! Gruber skakade på huvudet, men gjorde den unge prästen till viljes och tonsatte dikten och gjorde ett arrangemang för två stämmor och gitarr. Allt var klart till midnattsmässan.

När mässan led mot sitt slut sjöngs Stille Nacht för första gången i en kyrka. Mohr sjöng tenorstämman och Gruber sjöng basstämman och ackompanjerade med sin gitarr.

De som hade samlats i kyrkan kände att det var något ovanligt de



varit med om och tyckte att sången var mycket vacker. Det enkla framträdandet gjorde intryck på alla. Mannen från Zillertal, som skulle reparera orgel, fanns med bland kyrkobesökarna, kom fram till Gruber och bad att få text och noter med sig hem. Så nästa jul sjöngs sången även i Zillertal. Den spreds sedan vidare av de musikaliska hantverkarna som arbetade runt om i landet. 1838 finns den för första gången med i den tyska evangeliska kyrkans sångbok.

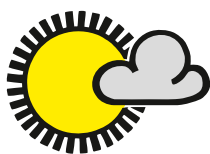
Psalmen översatts till svenska i början av 1900-talet, men fick inte plats i något av de psalmboksförslag som kom vid den tiden. Den ansågs inte som någon riktigt

psalm. Flera översättningar gjordes av bland annat av prästen Oscar Mannerström i Stockholm och prosten Edvard Evers i Norrköping. Den nu vanligast förekommande översättningen har gjorts av Svenska Akademiens ledamoten Torsten Fogelqvist. 1921 togs den in i den Svenska Psalmboken. Man tror att psalmen finns översatt till 230 språk. Tänk vad de små kyrkrättorna i Oberndorf kunde ställa till. Hade inte orgeln i byn varit tyst på julaften, hade vi kanske inte haft denna älskade julsång.

I Oberndorf finns i dag ett Stilla Nacht minneskapell, där de första noterna finns bevarade tillsammans med Mohrs handskrift. ■

Glömska kan vara en demenssjukdom

Hur gör du när någon du älskar insjuknar i demens? Vad gör du om du inte får det stöd du behöver och har rätt till? Demensförbundet stöttar dig och driver de frågor du själv inte orkar med.



Demensförbundet
www.demensforbundet.se, 08 658 99 20

Rom - Assisi med prof Y.M. Werner - 28/10-11

18/9 Madra Provencia - A Reinholdsson
28/9 Sprenskid med bask i Herrnhut
8/10 Portugal - viltliv med Porto
11/10 Israel och Jordanien - CH Falkenberg
28/10 Lutherns med Reformationen
8/11 Västlingarna i det heliga landet
28/11 Romens heliga rum
4/12 Sprenskid i Tyskland med julmaria
25/12 Hjärtiga till Kristus och julmaria
28/12 Det heliga landet och Jordanien

För resor och information finns på vår hemsida!
För info och bokning kontakta oss gärna!

**MODUL
REOR**

Tel 048 14 05 90
www.modulresor.se

PLANNET
KÄNDIS I
PÅNÄT

LÄR DIG KONSTEN ATT VARA TACKSAM

Text Alf B Svensson, Nässjö

För en tid sedan dog en av våra vänner i den fruktade sjukdomen ALS. Nu har en annan vän också ALS i ett långt framskridet stadium. Hon kan knappast inte röra sig, inte äta och inte prata. Hon kan än så länge kommunicera via en dator. Trots att hon mänskligt sett inte har lång tid kvar att leva, är hon leende och glad och har en mer positiv utstrålning än de flesta.

FÖR EN TID sedan frågade jag henne om hon inte var besviken, bitter och tyckte att livet var orättvist. Hon kunde ju jämföra sig med mig, min fru och alla andra som har många år kvar att leva och får se barnbarnen växa upp. Hon svarade med ett leende att hon var så tacksam för att hon haft ett gott liv och att hon inte hade cancer med svåra smärtor. Hur är det möjligt att man när man fått en livshotande sjukdom ändå kan hitta saker att vara tacksam för? Bibeln uppmanar oss att alltid vara tacksamma. Det låter väldigt hårt, uppfordrande och kravfyllt. För vi kan ju inte vara tacksamma för att vi fått en allvarlig sjukdom. Det är inte heller det Bibeln uppmanar oss att vara tacksamma för. Men under allt som händer kan vi om vi försöker hitta något att vara tacksamma för. Det är hon ett strålande exempel på. Av henne har vi alla mycket att lära.

Tacksamma för att ha ett jobb att gå till

För vi tar ju det mesta för givet. Först när vi legat sömnlösa flera nätter är vi tacksamma för att vi äntligen kunnat sova några timmar. Först när vi varit långtidsarbetslösa är vi tacksamma för att vi har ett jobb att gå till. Först när jag fick veta att jag inte hade prostatacancer, vilket jag hade misstänkt, är jag nu

tacksam för att jag är frisk. Innan hade jag tagit det för givet. Livet är inte rättvist. Ofta jämför vi oss bara med de som har det bättre än vi. Sällan med de som har det sämre. Men om livet var rättvist skulle de flesta av oss ha det mycket sämre. Att klaga eller att vara tacksam är ett val vi alla kan göra. Jag har en fru som jag älskar och beundrar. Men tidigare var jag ofta irriterad för att jag alltid fick vänta på henne. Nu har jag tänkt om och tackar Gud för att jag har en fru att vänta på. Vad ensamt och trist det skulle vara att vakna ensam, äta ensam, åka på semester ensam och sedan somna ensam.

Också våra barnbarn

Vi kan träna upp vår kondition och styrka genom att ge oss ut och springa eller gå på gym. Vi kan också träna upp vår förmåga att vara tacksam. Det gör oss friskare och förlänger livet minst lika mycket som träning. Men också det kräver att vi tränar regelbundet. Att vi till exempel varje vecka skriver ner en ny sak vi är tacksamma för. Eller att vi ringer ett tacksamhetssamtal, skicka ett sms eller ett mail där vi tackar för vad den personen har betytt för oss.

Det är inte bara vi seniorer som behöver lära oss att vara tack-

samma. Det behöver också våra barnbarn. Ju fler saker de har desto mindre tacksamma blir de för varje ny sak vi köper till dem. Köp därför inte så mycket presenter. Lär dem i stället att inse hur mycket de har att vara tacksamma för. De har det mycket bättre än de flesta av alla världens barn. Även om de inte har den senaste mobilen och ibland måste städa sitt rum. Kanske har du också precis som jag vissa "skitdagar" då allt är mörkt och du inte ser något att vara tacksam för. Då kan man väl inte vara tacksam? Jo faktiskt. När du har lagt dig i din säng kan du tacka Gud för att den här "skitdagen" äntligen är över och att det i morgon kommer en ny dag med nya möjligheter. ■



Alf B Svensson

ANDLIGA SÅNGER, tidig söndagmorgon

Text Anders Engström

Vi är många som på söndagsmorgonen sätter på radions program 1 och lyssnar till Katarina Josefssons finstämda program Andliga sånger. Morgontidiga lyssnare från hela landet skickar in sin musikönskan, flera blir tillgodosedda och vi får en stillsam start i tidig morgonstund. Jag har många gånger noterat att Katarina läser upp: Så har vi återigen fått brev från Berndt Georgsson i Hudiksvall som den här gången önskar Gå Sion Din Konung att möta.



Berndt Georgsson.

EFTERSOM RPG-VERKSAMHETEN I Hudiksvall är stor och mycket uppskattad, antog jag att det måste gå att nå Berndt. Jag letade reda på en förmodad adress och så skickade jag ett brev. – Berätta lite om Dig Berndt så gör jag en kortare artikel i SeniorPosten. Så löd mitt buskap.

Och så fick vik kontakt, jag och Berndt. Och Berndt skriver i brevet, med vacker handstil:

”För ett antal år sedan arbetade jag som medarbetare inom Frälsningsarmén i Söderhamn. Jag var ofta ute på stan och sålde Stridsropet och kollekerade. Jag var också ute i Söderala, Ljusne, Norrala med Frälsningsarméns ”Ropet” och var alltid välkommen i hemmen. Har många ljusa minnen från tiden i

Söderhamn som jag ser tillbaka på med glädje. Har också haft tjänst i Frälsningsarméns socialtjänst i Stockholm. En period arbetade jag bland de utslagna uteliggarna, en vinter när det var som allra kallast. Fick ge dem kaffe och smörgås, gemenskap och värme. Arbetade med olika arbetsuppgifter på Vårtahemmet för alkoholiserade. Där fick jag vara till hjälp och stöd för de inneboende. Minns även den tiden med särskild glädje.

På sommaren brukar jag ofta besöka Fatmomakke i Lappland. Detta fantastiskt vackra landskap med forsar, älvar och blått friskt levande vatten och likväl så fridfullt. ”Vid midnattsolens land, det stod en blomma, så skön och blid i di-kesrenen där hemma vid Fastutan, ord den bilden ger mig bud, det finns en Gud”. Jag önskar att varje människa ska få uppleva det som jag gjort. Stå vid en fjällsjö.

”O store Gud, när jag Din värld beskådat har, som Du har skapat med Ditt allmaktsord. Räck mig Din hand! Vi har samma väg att gå. Gammal eller ung gr ingenting. Vi behöver alla varandra. Fattig eller rik, färgad eller vit betyder ingenting. Vi behöver alla varandra.”

Det är orden i brevet till mig från Berndt. Nu väntar jag på att Berndt återigen får sin andliga önskesång uppspelad en söndagmorgon i radions P 1. Han ska då önska ”Det stod en blomma så skön och blid” med Lyckselekvartetten. ■



Natursköna Fatmomakke.



**...detta fantastiskt vackra landskap
med forsar, älvar och blått friskt levande
vatten och likväl så fridfullt...**



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.

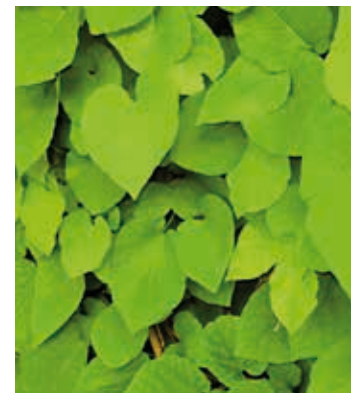
Två sätt att bli medlem i RPG

■ 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 275:- för enskild (425:- 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 Franzégatan 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

Lennart Björk, Höstgilllevägen 20, 226 51 Lund
lennart.bjork@lund.pingst.se, 046-24 88 25

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

Roland Lundqvist, Vallarvägen 10, 611 35 Nyköping
roland.lundqvist@bredband2.com
0155-28 28 92, 072-200 23 83

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, Nordanavägen 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

Norrbottnen

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 275:- för enskild (425:- för makar) per år.
☐ Jag vill ha skriftlig information om RPG.

Namn

Personnummer

Adress

Postadress

Telefonnummer

E-postadress

RPG-förening på hemorten

SP5/15

Nu förenklas levnadsintygen för de 143 564 pensionärer som bor utomlands

I år förenklas de årliga levnadsintygen ytterligare för de totalt 143 564 personer som bor utomlands – 5 209 pensionärer fler än 2014 – genom att samtliga språk finns samlade i samma intyg. Varje månad utbetalas 340 miljoner kronor i allmän pension, i snitt 2 900 kronor. För de flesta hämtas levnadsintyget elektroniskt men 61 213 svenska pensionärer i olika länder får ett brev.

– Vi fortsätter förbättra och utöka det elektroniska utbytet av information för att underlätta för de pensionärer som kan ha svårt att uppsöka till exempel svenska ambassaden för att få levnadsintyget stämplat och intygat, säger Per Henriksson, verksamhetsutvecklare och projektledare på Pensionsmyndigheten och fortsätter:

– I år har vi gjort ytterligare förbättringar, bland annat genom att samla alla språk på en blankett. Precis som tidigare utbyter vi även elektroniskt information med pensionsinstitutionerna i Danmark, Finland, Norge, Tyskland, och USA där de flesta med svensk pension bor. Vi arbetar för att koppla fler länder till det elektroniska utbytet och planering, avtal och tester för ett elektroniskt utbyte pågår även med England, Polen och Spanien. ■

Äldres behov i centrum (ÄBIC)

ÄBIC är ett behovsinriktat och systematiskt arbetssätt som införs i alltför kommuner och som sätter individen i centrum. Socialstyrelsen har nu kommit med en reviderad och bearbetad version till hjälp i det fortsatta utvecklingsarbetet.

Ett av syftena med ÄBIC är att den som har behov av vård och omsorg ska få en likvärdig behandling oavsett var man bor i landet. ■

LÄS MER Äldres behov i centrum, Socialstyrelsen, artikelnummer 2015-4-3

OFFENTLIGHETSPRINCIPEN I PRIVAT UTFÖRD VÅRD

En särskild utredare har tillsatts av regeringen för lämna förslag på hur offentlighetsprincipen kan införas i privat utförd offentligt finansierad vård och omsorg. Utredaren ska bland annat:

- utreda hur en reglering för privata utförare kan utformas
 - utreda hur en reglering kan utformas för att offentlighetsprincipen ska tillämpas på såväl huvudmannanivå som enhetsnivå
 - överväga om det behövs ändringar i sekretesslagen
- Regeringen har utsett Sigurd Heuman som utredare. ■

LÄS MER Kommittédirektiv 2015:92

Nationella riktlinjer om MS och Parkinsons

Ett arbete pågår för att få fram nationella riktlinjer för multipel skleros, MS och Parkinsons sjukdom. Syftet med riktlinjerna är ge stöd för den som fattar olika beslut och ska belysa områden som utredning, behandling och rehabilitering. Riktlinjerna ska fungera som stöd till patienter genom att visa på vilka behandlingar som bör erbjudas.

– Tidig insats kan vara livsavgörande, säger Jan Lycke, professor och överläkare vid Sahlgrenska universitetssjukhuset, som ingår i projektledningsgruppen. Ett 40-tal forskare är knutna till projektet för att få fram vetenskapliga underlag.

En remissversion av riktlinjerna beräknas vara klar i början av 2016 för att sedan fastställas i slutet av samma år. Målet med riktlinjerna är att vården ska bli mer jämlik över hela landet och vara kunskapsbaserad. ■

SÄKER VÅRD

Socialstyrelsen har tagit fram en guide för att göra vården säkrare och öka patienters delaktighet. Guiden innehåller följande områden: samtal, undersökning, behandling, uppföljning, lagar och regler samt hur man kan få mer information.

Guiden kan ses som ett bra hjälpmedel för att underlätta kommunikationen mellan den som söker vård och den vårdpersonal man möter. ■

LÄS MER Min guide till säker vård, artikelnummer 2015-6-3, Socialstyrelsen

TEXT CURT KARLSSON, NÄSSJÖ



Utredning om bidragsfusk

Regeringen tillsätter en särskild utredare som får till uppgift att göra en översyn av välfärdsstatens förmåga att stå emot organiserad och systematisk brottslighet. Utredaren ska bland annat:

- kartlägga den ekonomiska brottslighet som begås mot välfärdssystemen och skattefinansierade system
 - identifiera riskfaktorer i de mest utsatta regelsystemen
 - se över system och rutiner för uppföljning och kontroll
 - följa upp och utvärdera informationsutbytet
 - analysera och föreslå åtgärder
- Som utredare har regeringen utsett Lars-Erik Lövdén. ■

LÄS MER Kommittédirektiv 2015:96

220 RPG-LEDARE PÅ DIALOGSEMINARIER

Text Lars Eric Högerås, Kalmar

Det händer mycket inom RPG just nu! RPG:s förbundsledning ser behovet av tillfällen att få möta ledare från RPG-föreningar och RPG-distrikt i hela landet. Det är många nyheter och projekt vi vill förmedla och en rad frågor som vi vill samråda kring förklarar projektledaren Anders Engström. Under oktober månad har det genomförts sex dialogseminarier med start i Katrineholm och sedan vidare till Jönköping, Skövde, Västerås, Gävle och Hässleholm. SeniorPosten var på plats i Jönköping den 13 oktober. Gensvaret har varit stort och sammanlagt har 220 RPG-ledare mött upp. En heldag tillsammans med värderna för dagen Ann-Christin Lindbom, redaktör Anders Engström, RPG:s förbundsordförande Bernt Holgersson och RPG:s nya direktör Eva B. Henriksson och en engagerad samling ledare från distriktets olika RPG-föreningar i Småland. Och några hade kommit från Västkustens RPG-distrikt.

RPG just nu

Bernt Holgersson svarade för den inledande delen med en resumé över "RPG just nu." Efter RPG:s Riksstämman i Karlstad har den nya förbundsstyrelsen arbetat efter den verksamhetsplan som fastställdes. -Vi arbetar i ett tiotal projektgrupper, var och en med klara mål och tidplaner. Det gäller medlemsantalet, inflytande frågor på regerings- och riksdagsnivå, RPG:s policy i samhällsfrågor, samråd med övriga pensionärsorganisationer och införande av ett centralt medlemsregister. En ny hemsida ska tas i bruk och SeniorPosten är ett prioriterat projekt liksom förberedelserna inför RPG:s Riksstämman i Uppsala 2016. Det är viktigt med stödet till vår 200 RPG-föreningar och till RPG-distrikten, RPG ska vara ett rikstäckande pensionärsförbund. En annan viktig fråga är att få med yngre pensionärer för det framtida RPG-arbetet, målgruppen 60 – 65 åringar är av särskild vikt betonar Bernt Holgersson. RPG:s marknadsföring kommer att utvecklas.

Policyprogram i samhällsfrågor

Anders Engström presenterade ett utarbetat förslag till RPG:s policy i samhällsfrågor och gav många viktiga synpunkter kring avvägningar i RPG:s inflytandearbete, inte minst i kommunala pensionärsråd. Det primära syftet med detta program är att ge RPG:s ledamöter i pensi-



Monica Blomberg, Anders Engström, Bernt Holgersson och Eva B. Henriksson medverkade i dialogseminariet i Västerås.

onärsråd och andra samverkansorgan riktlinjer för hur RPG ser på olika samhällssektorer som berör såväl äldre som anhöriga. En möjlighet att inspirera och informera RPG:s ledamöter i pensionärsråden och visa på de möjligheter som finns för att vitalisera och påverka besluten. För första gången har RPG nu tolkat begreppet "kristna värderingar" som är en av utgångspunkterna för policyprogrammet. Med detta policyprogram har RPG tagit ett stort steg i sitt arbete med inflytande i samhället. Precis som övriga större pensionärsorganisationer. Programförslaget var välkommet och väckte största intresse. På annan plats i detta nummer av SeniorPosten finns en presentation av projektgruppens förslag till utgångspunkten "kristna värdering-

ar". Jesus är det stora föredömet. Det är fråga om att visa omsorg om varje människa och vara salt och ett ljus och kunna ifrågasätta orättfärdighet och utestängande. Med citat både från Matteus- och Lukasevangelierna underströks detta. Kristen värdegrund innebär således att i varje mänskligt möte och agerande beakta allas lika värde. En kristen grundtanke innehåller nyckelord som nåd, förlåtelse och försoning. Kristna värderingar säger vad RPG vill stå för och RPG vill värna den enskilda människan med omsorg och kärlek.

Direktör Eva B. Henriksson

Eva tillträdde som ny chef för RPG den 1 september i år och var nu ute på sina första möten med den nya organisationen och dess ledare.

Hon är civilekonom och har en gedigen erfarenhet av ledarskap, ekonomi och kommunikation. Eva gav en trevlig presentation av sig själv och svarade på frågan varför hon sökt tjänsten som direktör för RPG. Hon presenterade projekten angående centralt medlemsregister och förnyad hemsida och tillsammans med Anders Engström redogjorde de för praktiska konsekvenser av beslut som fattat på Riksstämman i Karlstad, bland annat ska SeniorPosten från och med nästa år ingå i medlemsavgiften och tidningen ska "bindas ihop" med den nya hemsidan så att våra budskap ska gå hand i hand i dessa så viktiga media. En hel del praktiska frågor återstår att lösa och RPG-föreningarna kommer under november att få mer detaljerad information.

"Det här måste jag ändå få säga"

I mindre grupper fick så deltagarna samtala och reagera på den innehållsrika information som presenterats. Det var en tacksam grupp västsvenska och småländska RPG-ledare som vände hem efter en innehållsrik och informativ dag med nya och spännande utmaningar inför framtiden. Så har det sett ut över hela landet under oktober månad. En professionell dokumentation delades ut som nu för informationen vidare till respektive styrelse. Det är mycket som händer inom RPG just nu! ■

Varje månad luras ett 100-tal äldre. De söks upp av bedragare som sedan förmår dem att lämna över bankkort och kod. Bedragare står bakom äldre i kassan i butiken och tittar över axeln när koden slås in, varefter de följer efter och stjälar bankkortet genom en fickstöld. Det är bara några exempel på bedragares knep för att lura äldre.

Försök inte lura mig!



Text Ditt Westin, kommissarie, Nationellt Bedrägericenter. Ansvarig för nationell prevention mot bedrägerier

MÖRKERTALET ÄR TROLIGEN stort. Vi tror att det egentligen är många fler äldre som blir lurade än de drygt 100 som gör en polisanmälan. Vi tror att många skäms för att de blivit lurade, och anklagar sig själva för att vara alltför godtrogna. Av de drygt 100 som gör en polisanmälan är det cirka 80 procent fullbordade brott som anmäls. Det är heller inte så att ju äldre brottsoffret är, desto mer

lättlurad är man. Antalet fullbordade brott fördelar sig lika i de olika åldersgrupperna mellan 65 och 100 år. Det som skiljer sig åt, om man jämför olika åldersgrupper som blir utsatta, är gärningspersonernas tillvägagångssätt för att lura den äldre. Generellt är det så att ju yngre brottsoffret är desto längre från hemmet målsöker gärningspersonerna brottsoffren. De yngre, det

vill säga mellan 65-85, blir oftast kontaktade av gärningspersoner i eller utanför större mataffärer, där det också finns intilliggande uttagsautomater.

Varning för bostaden

Om brottsoffren är över 85 så sker oftast målsökningen vid bostaden. Gärningspersonerna klär ut sig till fastighetsskötare och vill kont-

rollera något i bostaden, el eller vatten. Eller så påstår de att de är från hemtjänsten. Vitsen med det är att uppehålla brottsoffret i någon del av bostaden medan en annan medgärningsperson går in genom den olåsta dörren och stjälar smycken och pengar. Många gånger ringer gärningspersonen upp brottsoffret och avtalar ett besök. Anledningen till besöket kan då vara att uppgradera tv-kanaler eller någon annan anledning att göra ett besök hos den äldre som exempelvis att de vunnit pengar på ett lotteri och att de kan få vinsten utbetald i samband med ett hembesök.

Förändring

Under perioden juni 2014 till juni 2015 så låg bedrägerier mot äldre 40 procent högre än före juni 2014. Under juli och augusti har vi dock noterat en återgång, men det är för tidigt att bedöma om det är en tillfällig nedgång eller en trendförändring.

Nationellt bedrägericenter, NBC, har arbetat fram en nationell preventiv strategi i samverkan med PRO, SPF Seniorerna och Brottsofferjouren för att minska antalet bedrägerier mot äldre. Ett första inledande arbete för NBC:s del var en mediastrategi där NBC under



2014 såg till att bedrägerier fanns på var och varannan löpsedel. Vår Facebook-sida Polisen – Bedrägeri var en kanal som vi använde flitigt där vi spred filmer med rekonstruktioner på bedrägerier mot äldre med uppmaningen till anhöriga och äldres vänner att visa filmerna för de äldre.

Mötespaket för aktivt erfarenhetsutbyte

Den nationella preventiva strategin "Försök inte lura mig" är ett mötespaket för aktiva informationsmöten och det är framtaget för personer inom pensionärsorganisationerna eller liknande. Genom att utgå från fallbeskrivningar och filmer skapas en diskussion utifrån deltagarnas egna erfarenheter och mötesledarens kunskaper. De praktiska övningarna syftar till att deltagarna ska lära sig att känna igen situationer där de kan utsättas för bedrägeriförsök och om möjligt lära sig hur man kan agera på bästa sätt för att undvika att bli lurad. Försök inte lura mig kan genomföras under tre träffar.

Paketet laddas ner från PRO:s eller SPF:s Seniorernas respektive hemsidor.

Paketet innehåller följande delar:

- Rapporten "Bedrägerier mot äldre" med tillhörande broschyr
- Mötesledarmanual



- Instruktionsfilm för mötesledaren
- Presentationsmaterial, ett bildspel
- Tre filmer, en för varje mötestillfälle
- Deltagarmaterial, en broschyr för varje tillfälle.

Bedrägerier

Vid första mötet handlar det om bedrägerier där gärningspersoner söker upp brottsoffer på allmän plats. Det andra mötet handlar om bedrägerier där gärningspersoner söker upp brottsoffervid eller i bostaden. Det tredje mötet handlar om gärningspersoner som påstår

att de ringer från ett företag som vill sälja en varor eller en tjänst.

Mötet går till så att deltagarna tittar på en filsekvens och får reflektera och diskutera vad de uppfattar och ser. Spekulera om vad som skulle kunna hända. Nästa sekvens får deltagarna se vad som hände. Därefter får deltagarna göra praktiska övningar för att locka fram idéer om hur de skulle kunna göra för att förhindra att ett de blir utsatta för ett bedrägeri.

På så sätt skapas en mental förberedelse och ett självskydd utvecklas hos den äldre. Genom den ökade medvetenheten och

kunskapen hos de äldre tror vi att bedrägerier kan förhindras. Det blir helt enkelt svårare för gärningspersoner att lura äldre.

Vad är då ett bedrägeri?

Det är ett vilseledande som innebär att gärningspersonen:

- Framkallar en oriktig föreställning hos brottsoffret.
- Förstärker en oriktig föreställning som offret redan hyser.
- Vidmakthåller en oriktig föreställning som offret redan hyser.
- Innebär ekonomisk vinning för gärningsperson och ekonomisk förlust för brottsoffret. ■





Hemtjänstens många ansikten

Att påverka sin hjälp i hemmet

Text Petra Hedbom, Seniorval

Hemtjänstpersonal som inte dyker upp och sjuka äldre som får hjälp av olika personer varje dag, i tv och tidningar finns det gott om exempel på när hjälpen inte fungerar. Men det finns saker du själv kan påverka.

Seniorval.se

I DAG BOR många seniorer kvar i sina hus eller lägenheter långt upp i åldrarna. Oavsett hur pigg man är så kan det komma en dag när vardagssysslorna känns tunga. Många gånger blir hemtjänst ett bra alternativ för den som inte kan eller vill flytta till ett nytt boende.

Oavsett om du har erfarenhet eller inte av hemtjänst, kan det vara lätt att bli nedslagen av de historier som media rapporterar om där kvaliteten brister. Men det finns saker som du själv kan påverka så att din situation blir så bra som möjligt.

– Hemtjänst är en fråga som de

allra flesta människor kommer i kontakt med, antingen för sin egen del eller genom en anhörig. Ju mer information den enskilde har desto lättare blir det att påverka sin egen situation, säger Pernilla Kristoffersson, initiativtagare till Seniorval.se, en webbsida som samlar informa-

tion om omsorg och boende för seniorer.

Vad är då en bra hemtjänst?

Det beror så klart på vem man frågar men i undersökningar bland äldre kommer det fram att en av de absolut viktigaste faktorerna för hur nöjd man är med sin hemtjänst är kontinuiteten. Att få träffa samma personer, få hjälp på samma sätt och på samma tider, är avgörande för hur man upplever kvaliteten. Att veta vem som kommer och när, det ger trygghet och förutsägbarhet. Många gånger fungerar detta utmärkt men det finns också exempel på när det brister.

Det finns flera faktorer som påverkar hur många olika personer som besöker en någon som har hemtjänst och det kan vara bra att veta vad man kan förvänta sig.

– Det kan vara bra att ha i åtanke att om du har ett mer omfattande vårdbehov och behöver hjälp fler gånger per dygn så blir det fler personer som kommer till dig. Men självklart ska antalet personer stå i relation till dina behov, säger Pernilla Kristoffersson.

Rådet att läsa på

För den som står i begrepp att börja med hemtjänst är ett råd att läsa på. Den som är förberedd inför mötet med biståndshandläggaren eller hemtjänstpersonal kan ställa bra frågor.

– Du kan till exempel fråga hur många personer du kommer att få hjälp av, hur man arbetar med vikarier och hur introduktionen av nya medarbetare går till, säger Pernilla Kristoffersson.

I vissa kommuner är det möjligt att välja mellan olika hemtjänstföretag, det beror på vilken kommun du bor i. Bor du i en kommun med valfrihet kan du välja mellan kommunens hemtjänst, ett privat

företag eller organisation som är godkänt av kommunen. Är du i en valsituation kan det vara en bra idé att träffa de olika utförarna och prata om hur de arbetar med till exempel kontinuitet. Ta gärna med en anhörig som känner dig och dina behov och som kan vara dina extra ögon och öron. Ett annat tips är att prata med någon som anlitat de utförare du är intresserad av och fråga hur de upplever sin situation. Är det många missnöjda kunder ska du antagligen vara vaksam.

Livet gör sig påmint

Men även om en hemtjänstutförare strävar efter att ha hög kontinuitet så gör sig livet ibland påmint. Ordinarie personal kan bli sjuk eller

vara ledig och då kan vikarier behövas. Särskilt under sommaren och högtider är ofta ordinarie personal ledig, då kan man behöva ha lite extra tålamod

Om du är missnöjd med din situation är det viktigt att du tar upp det direkt med din hemtjänst eller med kommunen så att de får reda på att du inte är nöjd. Många gånger går problemen att lösa. Bor du i en kommun med valfrihet kan du också byta utförare om du inte trivs med situationen.

– Även om det kan kännas jobbigt att börja på ny kula med nya människor så kan det vara värt det. Bytet kan ju innebära att färre personer kommer hem till dig framöver, säger Pernilla Kristoffersson. ■



BRA TIPS FÖR DIG SOM HAR ELLER SKA BÖRJA MED HEMTJÄNST

■ Läs på! På till exempel Seniorval.se se kan du läsa om hur processen att ansöka om hemtjänst går till och vad du ska tänka på inför mötet med kommunens biståndshandläggare.

■ Ställ frågor. Ta reda på hur din hemtjänst arbetar med frågor som kontinuitet, kontaktman och vikarier. Boka möte med eller ring den eller de utövare som är aktuella för dig.

■ Berätta hur du vill ha det. Genom att vara tydlig med hur du vill ha din hjälp utförd och vad du har för förväntningar blir det lättare för hemtjänsten att möta dina behov.

Hur ser det ut med kontinuiteten i landet?

Med anledning av att frågan uppmärksammats i media har Seniorval.se sammaställt en lista över hur det ser ut med kontinuiteten i olika kommuner. I topp ligger:

Hörby ■ Nynäshamn ■ Övertorneå ■ Emmaboda, Täby ■ Vilhelmina ■ Gnesta

För att se hela listan gå in på www.seniorval.se

SIEWERT ÖHOLM

Jag blev en tillfällig feminist!

Säg direktsänd tv, debatt eller kontroversiella åsikter och tanken är inte långt borta att det handlar om den evigt aktuelle Siewert Öholm.

DET ÄR EN solig höstdag när jag får en pratstund med den nyblivne växjöbon, och den tillfällige feministen. Han är alert och positiv och om bara någon dag ska han medverka i media för att prata om den nya SVT-dokumentären som handlar om honom. Det är svårt att ana att han nyligen varit allvarligt sjuk och fortfarande återhämtar sig från biverkningar efter en hjärtinfarkt i somras.

Vad är det jag hör om att du har blivit feminist?

– Hahaha, ja det stämmer att jag plötsligt blivit feminist, skrattar Siewert och tillägger snabbt: i en enda fråga och det går fort över.

Bakgrunden är att han efter många år i Uppsala nyligen flyttade med sin fru Gitten, men nu som "medföljande" när hon blev erbjuden ett nytt jobb, som föreståndare för Hjorsbergagården, en konferens- och lägergård utanför Växjö.

– Efter att ha varit egen företagare i fyra år kände Gitten att hon ville ha en ny utmaning och när hon blev erbjuden den här tjänsten så var det naturligt att jag fick flytta på mig också. Det är första gången det har hänt att det inte är mitt arbete eller uppdrag som har styrt vart fa-

miljen flyttar. Och även om jag och min första fru Ann-Britt, som dog för 11 år sedan, hade ett kvalificerat jämställt äktenskap - vi delade på inkomsten från första dagen och delade på blöjbyten från första barnet - så var det alltid mitt arbete som styrde.

Två genomgripande förändringar har skett i Siewerts liv under kort tid, och han blir tankfull när han berättar om dem.

Själva flytten, uppbrottet från Uppsala, var en stor förändring. Familjen hade levt i en central del av landet och kunde delta i det aktiva kulturlivet och i debatten i Stockholm, och de gjorde det ofta.

– Nu när vi bor i Växjö, som är en centralort och studentstad på framväxt och levande politiskt, upplever jag att det är ett vänligare klimat här. Man kan gå på gågatan och känna sig mer harmonisk än i Uppsala. Människorna tar sig inte på lika stort allvar utan man är närmare livet och man pratat med varandra i affären eller om man möts på gatan. Jag visste inte att jag hade saknat det, men vi mår bättre som människor av den öppenheten, och samhället mår bättre.

En annan sak som kommit att påverka hela hans livsinställning är



vad som hände den där dagen för fyra månader sedan.

– Jag höll på att hänga upp tavlor, och höll upp armarna som man gör, och plötsligt kände jag ett tryck över bröstet och en stor trötthet och jag kände direkt att jag måste söka läkare.

Han kom in själv till sjukhuset. Han drog en nummerlapp: det fanns en grön lampa och så fanns det en röd, som man skulle trycka på om det gjorde ont i bröstet. Och från det han tryckte på den röda knappen tog det 17 sekunder innan han fick hjälp. Mindre än 10 minuter senare låg han i ambulansen och "det är precis så man önskar att det ska få vara i det läget". Siewert fick göra tre shuntoperationer, bal-longutvidgningar.

– Sedan har jag tyvärr fått bi-verkan av medicineringen, som kanske hade kunnat undvikas om sjukvårdsregistren hade varit samkörda. American Express vet mer om mig än vad man kan få ut från sjukvårdsregistren, berättar Siewert.

Det blev en upplevelse på flera plan för honom. På det sjukvårdsmässiga planet var det en lysande behandling: svensk vård är väldigt bra i skarpa lägen. Och det fanns samma värme och starka patientintresse oavsett vem som låg i sängen, det handlade inte om kändisfaktorn. Han kände att de hade samma varma samtal med patienten intill.

Men det var också ett mentalt krokben som sattes för Siewert i livet. Han måste reflektera på ett annat sätt över vad som är viktigt och vad som är oviktigt i livet.

– Plötsligt upptäcker man de fyra barn man har på ett nytt sätt, även om de är vuxna nu. Andra saker blir viktigare och man måste stanna upp och hinna ifatt sig själv, konstaterar Siewert.

Som samhällsengagerad journalist har politik alltid varit ett område som intresserat honom.

– Och idag tillhör jag den tredjedel som inte har sin röst hörd i politiken, jag tänker på alla pensionärer som inte är representerade i riksdagen. Eller för den delen i arbetslivet, säger Siewert.

– Vi har en förnygrad politiker-generation, och det säger jag som själv har delar av familjen som är i politiken. Åldersfixeringen i Sverige är påtaglig om man till exempel jämför med USA där det är ett lagbrott att i en anställningsintervju fråga någon om åldern, där är det kompetens som gäller. Man behöver ett gudfruktigt försoningssinne mot politiker om man ska klara det.

Har du det?

– Ja, men politik är inte den viktigaste frågan i livet för mig. Men politiker skyller på en massa saker i systemet och det är för mig obegripligt. Man kan ändra saker om man vill.

Du har suttit i tv i 30 år och hållit direktsändningar, det måste vara något sorts rekord, och nu fortsätter du vara aktiv med skrivande och föreläsningar. Varifrån kommer din uthållighet?

– Att vara behövd och efterfrågad håller mig frisk och på gott humör, det gäller nog alla människor, säger Siewert.

Siewerts fem visdomsord

■ Fortsätta vara iakttagande, var inte stillastående.

■ Våga ta till dig de goda plommonen på träden eller grannarna som kommer och hälsar dig välkommen.

■ Känner du dig trött, gå undan och vila en stund, siestan en naturlig del av livet.

■ Vi kan inte leva som isolerade öar, vi vill ha ett samhälle med värme och innehåll.

■ Vi har alla gjort eller är mitt i en livsresa – om detta må vi berätta.

Kuriosa

Under några år i slutet av 90-talet var vi arbetskamrater och sände

bland annat Lördagsteve i SVT, ett tre timmar direktsänt program med allt från kulturinslag till hälsa och EU-debatt. Bland annat gjorde vi den sista intervjun med regissören Lars Molin. Han fick vår kulturutmärkelse dagen innan han gick bort, och det är ett minne jag bär med mig. Vi pratade aldrig om det, men jag har alltid undrat hur Siewert tänkte kring den intervjun.

– Lars dog mitt i livet, plötsligt och oväntat. Det var sorgligt, han var väldigt uppskattad. Vi var realskolekompisar från Ramsele i Ångermanland och vi träffades många gånger och vi hade alltid något att prata om, berättar Siewert. ■

Fakta om HJORTSBERGAGÅRDEN

Hjortsbergagården är en konferens- och lägergård i kristen regi som ligger i Alvesta kommun, mellan Ljungby och Växjö. Den drivs som en ideell förening. Det finns 80 bäddplatser och på området finns restauranger, kyrka och en badstrand.

Läs mer på www.hjortsbergagarden.se

Länk till SVT-dokumentären **"Siewert och sågklingan"**

<http://www.svtplay.se/video/4092303/siewert-och-sagklingan/siewert-och-sagklingan-avsnitt-1>



Intervjuad av Merja Metell Suomalainen, kommunikationskonsult på Comma.

Jag vet att jag kommer att göra det igen. Fastän jag egentligen inte tycker om det. Applådera i kyrkan. Nej, jag tycker inte att applåder hör hemma i gudstjänster för de riktar sig i regel till de medverkande och inte till Honom till vilken man ska rikta allt lov och pris i en gudstjänst.

Jag kommer att göra det igen

Text Wera Olovsson, Katrineholm



MEN FÖR MEJ finns det ett undantag per år: den första advent. Det är när kören i slutet av gudstjänsten sjunger Otto Olssons Advent. "Fröjda dej, det är advent. Adve-eeeeent!" sjunger dom. Och det är

då jag inte kan hålla mej. Det är som om jag med min applåd fortsätter hyllningen till Honom som är adventets Konung och jag blir alldeles överfull av adventsfröjd.

Advent är härligt, härligare än själva julen för den går så fort. Advent gör att man kan stanna upp även om det är mycket förberedelser inför helgen. Man kan gå på julkonserter, höra alla de underbara julsångerna och själv sjunga med.

Men även om jularna går fort så efterlämnar de ju en massa minnen. Som den julen när jag som "nybakad" evangelist skulle hålla min första julotta. Jag var 18 år och rysligt nervös. Vi hade nyss kommit från bibelskolan i Filadelfia Stockholm, min kamrat och jag. Hade hamnat i Sörmland på en plats som heter Virå och låg i dåvarande Björkviks socken. Ute i skogen hade vi tre röda stugor till vårt förfogande, en

att bo i, en att ha gudstjänster i och en att förvara veden i. I bostaden hade vi fått upp värmen i kakelugnen men i möteslokalen fanns det kamin och i den skulle det eldas så det blev varmt och skönt för julottebesökarna. På julafton var vi bortbjudna och när vi kom hem bestämde vi oss för att inte gå och lägga oss utan vara uppe hela natten. Det var jag som gick ut i lokalen och eldade när det var dags. Byltade på mej så att jag inte skulle frysa – det var faktiskt en ordentlig vinter det året – matade kaminen med papper och ved och en liten, liten skvätt fotogen. När jag fått ordentlig fyr gick jag tillbaka till bostaden, tog på mej min svarta klänning, för svart skulle man ha när det var julotta. Så grep vi våra gitarrer, ställde kosan mot möteslokalen där vi tänkte fotogenlamporna i god tid innan julottebesökarna började strömma

in. En liten strängmusik hade vi till vårt förfogande, den leddes av David som spelade mandolin. Med Eva vid orgeln sjöng vi så Var hälsad och strängmusiken sjöng väl nåt i stil med: Välkommen du signade juletid med budskap om frälsning och frid. Faktum är att jag inte minns så mycket av själva julottan men vad jag absolut minns är att varken jag eller någon annan applåderade. Man gjorde inte det på den tiden i gudstjänstssammanhang men man var nog inte mindre glad för det. Högtidligt tyckte man nog att det var i alla fall.

Predikat i julottor har jag inte gjort så många gånger i mitt liv men för några år sedan hände det två dagar före julafton att min pastor ringde och sa: "Wera, kan du predika på julottan. Jag har blivit så dålig så jag tror inte jag klarar det." Jag blev alldeles förskräckt men vad gör man inte för sin sjuke pastor. Jag ställde upp, gjorde så gott jag kunde och ingen applåderade. Det hade jag förstås inte väntat heller men det är ändå en julotta som jag aldrig glömmer.

Som sagt, jag tycker om adventstiden, och hoppas innerligt att bland alla andra underbara adventssånger jag ska få höra Otto Olssons Advent. Och jag ska applådera, inte för att kören sjunger så underbart för det gör den, men jag ska med min applåd hylla Honom som advent handlar om, Han som var Gud men kom till oss ridande på en åsna.

Glad advent och en välsignad jul önskar jag dig min käre läsare! ■

Distriktsmästerskap i boule med RPG

Text Åke Silén, Sundsvall



RPG – Riksförbundet PensionärsGemenskap, Södra Norrlands distrikt har genomfört årets distriktsmästerskap i boulespel. Efter en stadig lunch intogs tävlingsplatsen, boulehallen i Skönsberg, Sundsvall.

MIXADE TREMANNALAG MÖTTES i en serie där alla lag mötte varandra. Som segrare stod till sist RPG Nordanstig. I "Guldlaget" spelade May Persson, Sven-Ove Hansson och Stig-Lennart Mattsson. RPG lag från Gävle och Sundsvall kom på andra respektive tredje plats. Tävlingsledare var Lars Agås, Sundsvall.

I anslutning till riksstämman 2016 i Uppsala, arrangeras riksmästerskap för första gången i RPG:s historia (förbundet bilades 1974). ■

Minns du den sången PÅ RPG-MÖTE

Text Berne Wilhelmsson, Jakobsberg

I Aspnäskyrkans mötesannonsering kunde man för en tid sedan läsa att det planerades en gemenskapsträff där ett program med titeln Minns Du Sången skulle hållas. Medverkande musikanter skulle BirGitta Edström och Svante Bengtsson vara, och det skulle också bli information om deras sociala arbete i Indien.

DE BÅDA GÄSTANDE artisterna är mycket välkända och har hunnit vara i verksamhet sedan 1970-talet och medverkat i många olika sammanhang under den tid som gått. När man ber Svante berätta lite om var, och i vilka sammanhang de sjungit, kommer ganska snabbt en uppräknings av länder, världsdelar, TV-stationer för att inte nämna Royal Albert Hall i London, och många flera. Och den här gången var de alltså i Aspnäskyrkan i Jakobsberg utanför Stockholm.

Fantastisk RPG-förening

RPG-ordförande är Astrid Emanuelson och hon berättar att föreningen har cirka 130 medlemmar och ett väl genomarbetat program för gemenskapsträffarna under hösten. Där kan nämnas att under kulturmånaden oktober satsar man bland annat på ett besök av Inge-Mar Lind naturfilmare, och pastor Britta Hermansson.

– Vi har också en kör, RPG-kören, som ibland är ute och sjunger på äldreboende, berättar Astrid, och det är mycket uppskattade tillfällen. Man frågar ofta när vi ska komma tillbaka och sjunga!

Återhörandets glädje

När fikastunden i kyrkans församlingssvåning är slut samlas alla i kyrksalen där BirGitta och Svante tar vid och sjunger och spelar innan de börjar berätta och visa bilder från sitt stora sociala arbete i Indien, som går under namnet Make Mission Possible. Arbetet i Indien gör att

många fattiga får hjälp till bostäder, får hjälp att få operation för att bli av med gråstarr och andra sjukdomar som kräver kirurgiska ingrepp, men också med yrkesutbildningar. Och man ska inte glömma den stora del av arbetet som innebär byggande av flera barnhem.

Det märks väldigt tydligt då BirGitta och Svante framför den ena gamla kända sången efter den andra att den genren av sånger har en stor publik, som älskar att höra och sjunga med. Det finns också lyssnare som undrar varför de sångerna så sällan numera hörs i kyrkor av olika tradition. Här i kyrkan fanns

under träffen mycket av återhörandets glädje!

En stund av eftertanke

Sammanfattningsvis var detta RPG-möte inte bara en stund av social gemenskap där två mycket ruti-

nerade artister underhåller med älskade sånger, utan också en stund av eftertanke och med möjligheter att ge sitt bidrag till en verksamhet som är till glädje och välsignelse för människor som lever under helt andra förhållanden än vi. ■

”

...vi har också en kör, RPG-kören, som ibland är ute och sjunger på äldreboende...



Det var många som gärna lyssnade till BirGitta Edström och Svante Bengtsson på RPG-träffen i Jakobsberg. Aspnäskyrkan är fylld till sista plats.

Pensionärer i volontärarbete

– Vi är villiga att engagera oss för romerna

Text Anita Stenlund, Stockholm

Försommaren 2013 kom en av vaktmästarna i Filadelfiakyrkan i Stockholm upp till församlingens expedition och berättade med förtvivlan i rösten om alla tiggare, som satt utanför kyrkan. – Vi kan inte bara låta dem sitta där, vi måste göra något, sade han. Det tog inte lång tid för församlingsledningen att inse, att hjälp åt utsatta och svaga är en fråga om trovärdighet.

SÖREN ESKILSSON, VICE föreståndare i Filadelfia, tog kontakt med pastorn för den romska gruppen i kyrkan. Ny Gemenskap och Frälsningsarmén kontaktades likaså, där man har stor erfarenhet av socialt arbete. Socialförvaltningen i Stockholm blev inkopplad och ett möte med socialchefen ordnades. – Vi är villiga att engagera oss för romerna, sade Sören och socialchefen önskade genast samarbete med Filadelfia.

Vinternatt

Hösten 2013 öppnades tolv sovplatser i "Källan" under Rörstrands slottscafé. Tre personer anställdes och 70-80 volontärer anmälde sig för att jobba ideellt i ett projekt som kallas Vinternatt. Tre dagar före jul 2014 kom en förfrågan från socialförvaltningen om Filadelfia kunde öppna upp lokaler i kyrkan för EU-migranter. Sagt och gjort. På annandag jul öppnades två salar i Filadelfia. Det kom runt 120 migranter dit, då det var mycket kallt under den här tiden. Ett upprop på Facebook och Instagram resulterade i över 300 mail, där människor anmälde sitt intresse för att jobba som volontärer, varav de flesta inte hade någon anknytning till kyrkan. Snart var det dags för nästa steg.

Permanent härbärge

– inte behövt köpa mat

Åter blev man uppringd från Stockholms stad, som undrade om Fi-



Volontärer samtalar med kursdeltager efter lektionen.

ladelfia var villig att öppna ett permanent härbärge för EU-migranter i Slakthusområdet i Stockholm. I mars detta år slog man upp sina portar med 50 sovplatser. Församlingen har nu sex anställda och cirka 140 volontärer. Härbärgen är öppna från klockan 21.00 till 7.00. Bland volontärerna finns också flera pensionärer. "Det här är bland det roligaste och mest meningsfulla jag har gjort" säger en av dem. Det kostar ingenting att bo på härbärgen. Ensamma män lottas in och man får bara bo fem nätter i sträck för att flera ska få en chans till sovplats. Hemlösa familjer söks upp ute på stan av de fältarbetare som församlingen anställt och behöver inte lottas in men även för dem gäller femnättersregeln. Hittills har

man inte behövt köpa mat. Generositeten är enormt stor bland folk och det skänks bland annat bröd från bagerier, mat från restauranger och Linas Matkasse.

Språkutbildning i svenska

Bland EU-migranterna finns många med yrkesutbildning men som har svårt att komma in på arbetsmarknaden på grund av att man inte kan svenska. Därför har Filadelfia startat en språkutbildning i svenska, det vill säga för den målgrupp, som har en rimlig chans att få stanna i Sverige. Eftersom Filadelfiakyrkan tidigare bedrivit och bedriver språkundervisning så var steget inte så stort att starta upp även på härbärgen. Även i detta arbete engagerar sig lärare,

som gått i pension, samt flera volontärer i olika åldrar som stödjer eleverna i språksamtal. På härbärgen finns också en bibelskola, där volontärarbete bland migranterna ingår. För att bekosta verksamheten, får församlingen ett driftsbidrag av Stockholms stad, men en egeninsats från församlingen krävs också. – Det var inte svårt att samla in pengar för detta ändamål och det finns en stor vilja att hjälpa till, säger Sören Eskilsson. Socialt engagemang och ansvar har genom historien varit en viktig del av Filadelfias verksamhet. Inför de sociala utmaningar som Stockholm stad står inför vill församlingen även i framtiden vara med och ge sitt bidrag till svaga och utsatta människor, avslutar Sören. ■



Sång och spel av Sunnebröderna.

DE KOM FRÅN ÖST OCH VÄST

Text Berndt Axelsson, Stora Mellösa Foto Åke Oliv, Vintrosa

140 glada seniorer från Örebro/Värmlands läns RPG-distrikt samlades till en härlig gemenskapsdag på Sandvikengården i Edane i västra Värmland den 26 augusti.

EFTER VÄLKOMNANDE OCH informationer av distriktsordförande Ingrid Ström, inleddes dagen av Anita Hellmark som talade om "olika dagar." Hon talade om mörka och ljusa dagar, om dagar av glädje och dagar av sorg, om ensamma dagar och dagar av gemenskap. Så betonad hon att Jesus är med oss alla dagar. Dag efter dag bär han oss. Där vid Värmeåns strand möttes vi så i den gemensamma beakännelsen och det gemensamma vittnesbördet att "Var dag är en sällsam gåva, en skimrande möjlighet."

Pastor Robert Bådagård berättade intressant om Mor i Vall, Maria Nilsdotter. Efter en inledande histo-

risk skildring av kristendomens väg till Norden berättade han om den märkliga Karlskoga-kvinnan Mor i Vall. Hon fick som ung och ogift ett barn och som ensamstående mor blev hon illa sedd av många. Hon ingick sedan ett äktenskap i vilket spriten ställde till stora problem. 1846 mötte hon prästen Erik Berggren som förde henne fram

till omvändelse. 1849 dog hennes make, Jonas och hon stod ensam med 6 barn. Hennes omvändelse och tro på Gud formades i praktisk handling. Hon spred ivrigt kristen litteratur. I sitt hem startade hon söndagsskola och vardagsskola. Så småningom startade hon ett barnhem i Vall till vilket de två första pojkar köptes på auktion.

Efter god lunch och spännande spårning fick vi lyssna till Sunnebröderna som sjöng och spelade och ledde oss i de läsarsånger som vi alla älskar. Den härliga gemenskapsdagen gick alldeles för fort och snart var det dags att återvända till våra hemorter, allt från västra Värmland till Östernärke. ■

”

...efter en inledande historisk skildring av kristendomens väg till Norden berättade Robert Bådagård om den märkliga Karlskoga-kvinnan Mor i Vall...

Sommargårdar

Text Birgit Olsson, Malmö

Läggårdar, kursgårdar eller sommarhem, kärt barn har ju många namn. Min önskan är att alla dessa ställen där vi varit och trivts som unga också skulle användas av oss i RPG. Jag själv har stor erfarenhet av att leva, arbeta och uppleva mycket på en av dessa gårdar, vid södra Öresund. När jag började fundera över vad jag skulle beskriva, började jag också att räkna efter hur många gårdar jag besökt. Längst upp i norr är det Storstrand i Öjebyn längst ner i söder Nybostrand i Gislövs läge.

SAMMANRÄKNAT KOM JAG fram till att det nästan trettio olika ställen vi besökt genom åren. Det har varit ledarkurser, scoutläger, tonårsläger, pensionsveckor eller bara semestervila. Tyvärr är det så idag att många av dessa gårdar har det svårt med ekonomin beroende på de bestämmelser som numera finns att det ska vara avtalsenliga löner och inte som förr någon anställd husfar och en kokerska och resten frivilliga som arbetade utan lön, till exempel en dag i veckan och när det större samlingar.

Upplevelser från unga år

Nu vill jag dela med mig av de upplevelser som vi ungdomar på Söderslätt i Skåne har varit med om från det vi var 9-10 år gamla. I Skanör fanns ett missionshus, idag är det kyrkans församlingshem, där alla samlingar hölls. Det var barn- och ungdomsläger samt en bibelvecka varje sommar. Under lägren bodde vi flickor i skolsalarna, på halmadrasser i trevåningssängar, pojkarna bodde på samma sätt i Blåbandsföreningens lokaler. Under bibelveckan var det privatpersoner som upplät sina hem för deltagarna. Maten lagades, dels i det lilla köket, dels ute på gården i stora vedeldade grytor. På gården var det

uppsatt ett stort tält, med långbord och bänkar, där maten serverades. Jag förstår inte idag hur de kunde få det att fungera med alla dessa barn och det lilla köket.

Det var många ungdomar som kom till tro på Jesus under dessa läger, som kom tillbaka varje år, tills vi blev för gamla för ungdomsläger. Men kontakten är inte bruten trots att platsen har ändrats. Vi är fortfarande vänner och träffas någon gång om året, trots att det är 70 år sedan vi möttes första gången.

Styrelsen för Södra Skånes Lutherska Missionsförening insåg att det behövdes ett bättre ställe att hålla läger på. Några utsågs att ordna detta. En dag hittade de en annons om ett sommarpensionat var till salu i Höllviken, vid Falsterbokanal. Höllviksstrand som det heter, kostade 160.000 kronor, en svindlande summa för en ideell förening 1959. En av männen som var och tittade på lär ha sagt: "Om inte styrelsen går med på det, så köper vi det själva", under det han tittade på de andra i sällskapet. Det blev köpt och invigdes på försommaren samma år.

Husmor och kokerska

Några år senare fick jag förtroendet att vara husmor, ibland även

kokerska, på gården. Husen var gamla och slitna så det fanns hur mycket som helst att göra för händiga personer. Med huset följde alla inventarier, möbler, porslin, husgeråd, utemöbler, en del var bara att kasta, en del håller ännu. Möblerna i matsalen är fullt ut lika bra som när vi fick dem, stolarna har fått nytt tyg några gånger och gardiner har ju bytts. Totalt fanns det 34 rum, men under åren har det tillkommit flera stugor, där man kan bo med självhushåll. När föreningarna på slätten sålde ett missionshus, skänktes pengar till Höllviksstrand som då byggde en ny stuga, som fick namn efter den by som skänkt pengarna. Därför heter stugorna, Skurup, Skivarp och liknande namn.

Svarta kjolar och vita blusar

Höjdpunkten på sommaren var konfirmandkursen, som samlade ungdomar från hela landet. Under 16 år var Åke Dyberg lärare för denna kurs, en omtyckt präst, trots att han hade ord om sig att vara sträng, men ungdomarna lärde sig att älska honom och hans undervisning. Kursen avslutades med konfirmation i kyrkan och en middag på gården. Det var dukat långbord för cirka 150 gäster, med linnedukar, porslin, bestick och glas, en del



Birgit Olsson. Foto Malin Backlund.



EFS sommargård i Höllviksstrand.

av det som ingick i köpet. Det var medlemmar i föreningarna som kom och lagade mat, var servitriser i svarta kjolar och vita blusar, med små vita miniförkläden. De blev riktigt duktiga på att balansera de stora serveringsfaten med tiden. En man kom till mig och undrade var vi fick tag i så duktig serveringspersonal, för när han hade middagar hemma i Falsterbo kunde han aldrig få så bra servering. Jag fick ju förklara för honom att dessa damer gjorde detta helt utan lön och hade helt andra yrken. Detta kunde han inte förstå. Tjusningen med att arbeta tillsammans med dem som har samma intressen och mål.

Under sommarmånaderna

Idag är gården inte riktigt densamma. Serveringen arrenderas ut till en person som har ett eget bageri i samhället och som driver även gårdens. Det enda ideella arbetet

blir, om jag ska dra det grovt, så är det trädgårdsarbetet. För en vecka sedan besökte vi en gård på ön Seniorens, utanför Karlskrona. En äldreveckla hette det i reklamen och det stämde. Den första damen som kom och hälsade på mig sa: "Dig känner jag igen från RPG-dagen i Åhus." Jag blev glad över igenkännandet. Vi fick vara med om en båtture, allra längst ut i skärgården, till Utlängan. Det är fantastiskt att se nya naturområden som man inte känner till så väl. Vi har i vår ungdom, när barnen var små, kört över Sturkö, till Tjurkö, där det också finns en gård som heter Stenbräckagården. Tyvärr används den inte så mycket längre, det är mest campingplatsen Hägnan, som användes. Första veckan i augusti, är det Kulturveckan på Örestrand, en gård som ligger mellan Höganäs och Mölle. En gård med bra standard på boendet, det finns hotell,

vandrarhem, stugor och camping. Restaurang med servering hela dagen, men om det gäller året om vet jag inte i dagsläget, det har skiftat. Det kostar mycket att driva en så stor anläggning och det är mest under sommarmånaderna som det är fullbelagt. RPG har sina storsamlingar, har jag läst, på Sandvikengården vid Värmebäns strand någon mil från Arvika. En gård som har byggts upp under många år. Mitt första besök där var 1957, en midsommarmorgon. Det starkaste minnet är att vi väcktes av en musiker som spelade "Humlans flykt" utanför våra fönster. Det började med en liten stuga som skänktes till EFS-föreningen. Efter det har många tusen arbetstimmar lagts ner, för att få det i det fina skick det är idag. Det gläder mig att RPG-distriktet har hittat denna pärla.

Tre busslaster med RPG-are

Skåne-Blekinge har distriktssamling på EFS-gården i Åhus varje år i september. Det har blivit en tradition, som ingen vill missa. I flera år har vi fått äta i stora partytält, det har gått väldigt bra, men nu finns det en ny matsal, där alla rymmer. Det är en heldag, med föredrag, sång, musik, tipspromenad, kaffe och middag. Tre busslaster med RPG-are kommer, en från Helsingborg i väster, en från Karlskrona i öster och en från Trelleborg, via Malmö och Lund, söderifrån. I år kommer en präst som numera tjänstgör i Malmö, med tidigare arbetat på Filipinerna. Det ämne vi har gett honom är "Från Filipinerna till Rosengård". Sång och musik blir det av Stina Backlund, konsertpianist och sångare.

Älsklingsställe

Till sist vill jag ta er med till mitt älsklingsställe, Nybostrand, knappt en mil öster om Trelleborg och 100 meter från Östersjöns vatten. Går-

den är öppen året om för grupper och privatpersoner som vill komma dit, men servering är det bara på sommaren. Det finns stugor, lägenheter och en stor camping. Under de veckor på sommaren då gården är öppen, finns det en gårdspräst eller en kaplan, som håller andakt på kvällen och finns till för de boende. En härlig sommardag är det många som kommer för att bada på den fina sandstranden. Vägen till badet kantas med flaggor, som visar vägen, både till badet och till livet. På varje stång finns ett bibelord citerat, flera från Predikaren 3 om att allt har sin tid. Då säljs det mycket glass och dricka, kön är långt utanför dörren, den tycks inte ta slut. På onsdag kväll spelas det volleyboll, torsdag är det väffeldags, fredag är det grillkväll och på lördag är det program av olika slag och så kommer söndag med gudstjänst på förmiddagen. När jag själv är där kan jag inte låta bli att gå runt och prata RPG, en del av gäster har ingen aning om vad det är, även om de är med i kristna sammanhang.

Fullsatt kyrka

I går kväll var det fullsatt i både kyrka och matsal. Många hade kommit för att höra "Spontankören" som Eva kallar den, sjunga och spela. Det blev Hela kyrkan sjunger, med allsång, körsång, trumpet solo. Det sjöngs sommarvisor, Abba-låtar, läsårsånger och psalmer, allt som samma glädje.

Tala om gemenskap. Min önskan är att vi inom RPG tillvara dessa gårdars möjligheter att informera om det vi själva funnit vara en bra form för oss och gemenskap med nya vänner. Jag säger ibland att mina gamla vänner börjar ta slut, men jag är glad och tacksam över att jag funnit nya genom RPG. Det har ingen betydelse inom RPG vilken kyrka eller samfund vi tillhör, vi har samma intressen. ■



...vi är fortfarande vänner och träffas
någon gång om året, trots att det är 70 år
sedan vi möttes första gången...



Torskrygg GRATÄNG

Vi fick ett matlagningstips från P-O Klint, Hönö på västkusten.
Den här rätten är värd att pröva när novembermörkret faller.

4 personer • Ugn 225 grader i 20–25 minuter

8 hg – 1 kg torskrygg
1 stor purjolök
1 stor squash
1 röd paprika
1 paket bacon

Sås

5 dl creme fraiche
2 dl vispgrädde
3 msk hummerfond
2½ – 3 hg skalade räkor och 1 knippa grovhackad dill,
cayennepeppar, citronpeppar och salt

Tillagning

Grönsakerna strimlas relativt fint och bryns. Baconskivorna delas i mindre bitar och knapersteks.

En rymlig eldfast form smörjs och de brynta grönsakerna läggs i botten tillsammans med de knaperstekta baconbitarna. Torskrygg-bitarna läggs ovanpå grönsaksfräset/baconbitarna.

Såsingredienserna blandas och värms, dock ej till kokning. Den värmda såsen hälls över torskrygg-gratängen och placeras i ugn och ska uppnå 55 – 60 grader.

Gratängen garneras med skalade räkor och dill. Serveras med kokt eller pressad potatis och gröna ärtor.





KONDITOR ROBIN FALCK

– en välkommen gäst på Karlshamns äldreboenden

Text Anders Engström

Jag har träffat Robin Falck som är konditor i Karlshamn i Blekinge. Robin har redan tidigt i sitt liv siktat mot att bli konditor och att äga sitt eget konditori. Under skoltiden praktiserade han på olika konditorier och sedan blev det utbildning till gesällkonditor i Kristianstad. Därefter väntade ett jobb på Mäster Hans i Malmö. Efter ett tag bar det av till Köpenhamn med ett lockande erbjudande som chefskonditor.

Konditor som trollar och går på styltor

För ett år sedan gick ett konditori i Karlshamn i konkurs och Robin fick chansen att uppfylla sin dröm och tog den.

– Inga banker trodde på mig men jag lyckade ändå få ihop pengarna till att köpa utrustning och till att kunna renovera lokalerna. Under två månader totalrenoverade jag och min familj lokalerna. I december kunde jag så öppna Rocko's. Namnet valde jag då det är mitt artistnamn när jag bland annat trollar, går på styltor och jonglerar berättar Robin mycket stolt.

Lussekatter gav en idé till äldreboende

Robin fortsätter sin berättelse: - Under hela min uppväxt har mina föräldrar och morföräldrar sagt att man

inte ska slänga mat. När jag den 12 december förra året fick många lussekatter över, kändes det fel att slänga brödet. Efter några minuters diskussion med mamma kom vi fram att ett äldreboende i Karlshamn kanske ville ha de nybakade lussekatterna. Vi valde att och åkte dit. Då upptäckte vi att de äldre endast hade en liten pepparkaka per person och inte en kaksmula till personalen. De blev mycket förvånade men också otroligt tacksamma. Sedan dess har vi åkt till olika äldreboenden i hela kommunen.

Enorm uppmärksamhet

– Efter ett tag fick vi på Rocko's var sin ros i våra lokaltidningar och jag var överlycklig för uppmärksamheten som värmdes i hjärtat. För en tid sedan skrev Blekingeposten om vad vi gjorde och sedan dess har

det varit en enorm uppmärksamhet. Många av de äldre har börjat känna igen oss och man skulle vilja stanna kvar och prata med dem längre än vi kan. Men jag arbetar just nu uppemot 16 timmar per dag och det är svårt att orka. Vi har fått höra många trevliga historier och lärt oss mycket som vi inte fått kunskap om ifall vi inte åkt ut till alla trevliga pensionärer och bjudit på nybakat bröd. Och personalen uppskattar att få vara med och smaka.

– Många kunder har kommit in till konditoriet och nästan alla reaktioner är positiva. Du kan gå in på min hemsida på Facebook och läsa vad de säger.

– Jag hoppas att jag kan fortsätta att åka ut på äldreboendena och att många flera konditorier och affärer följer vårt exempel. För vi tycker att de äldre är värda all uppmuntran

efter år av slit. Att sedan även personalen kan ta sig en bulle till kaffet tycker vi är bra för de gör ett mycket bra jobb. Den här veckan har även en blomsteraffär börjat lämna blommor till oss som vi tar med oss då vi åker ut med vårt bröd. Ringar på vattnet så att säga, avslutar den godhjärtade Robin sin solskensberättelse. ■



...namnet valde jag då det är mitt artistnamn när jag bland annat trollar, går på styltor och jonglerar...

MER OM *Mor i Vall* OCH HENNES FAMILJ

Text förmedlad av Allan Davidsson, RPG Karlstad

Inte bara män

När den kristna församlingens historia skrivs berättas det ofta om män som under olika epoker betytt mycket för kyrkans framväxt och förnyelse.

Det började med lärjungarna, tolv män. Så läser vi om Paulus och andra missionärer, uteslutande män. Från 1200-talet känner vi Augustinus, från 1500-talet reformatorerna Luther, Zwingli och Calvin.

I Sverige är det Ansgar vi känner till eller någon annan missionär. När frikyrkorörelsen växer fram på 1800-talet är det män som går i bräsch: metodisten Skott, baptisten FO Nilsson, fosterlandsstiftaren Rosenius, prästen PP Waldenström och många fler.

Nästan överallt lyser kvinnorna med sin frånvaro, utom i Karlskoga. Mycket av det som har med Karl-

skoga Missionsförsamling går tillbaka till en kvinna som föddes för nu 200 år sedan.

Mor i Vall

Maria Nilsdotter, som hon egentligen hette, föddes den 11 april 1811 på gården Backeberga, dotter till bergsmannen Nils Olsson och hans hustru Maria Ersdotter. När hon var 18 år blev hon med barn och efter den tidens ordning måste hon gifta sig med barnets fader vilket var Jonas Jansson, en skicklig snickare och gjutare. Det blev inget lyckligt äktenskap, Jonas hade problem med spriten.

Deras första barn, Carl Johan Nyvall, föddes 1829. Hon fick sedan ytterligare sju barn varav ett dog redan som tioåring.

1930 flyttade familjen till Vall. Makarna fick slita hårt med att bygga

hus, röja och odla. Eftersom Jonas arbetade i hyttan låg mycket av detta på Marias axlar. Barnen fick tidigt lära sig att hjälpa till.

Omvänd och änka

1846 kom prästen Erik Berggren till Karlskoga. Hans predikningar medförde att Maria blev väckt och omvänd. På hennes gravsten står datumet för hennes omvändelse inristad. Hon reste långa vägar för att lyssna på goda väckelsepredikningar och öppnade sitt hem för konventiklar.

Men Maria ville mer än så. Hon ville omsätta sin tro i praktisk handling. Hon började sprida kristen litteratur i bygden. Maken Jonas gillade dock inte hennes tilltag. Vid ett tillfälle band fast henne vid spiselstötan med ett rep långt nog att hon skulle kunna sköta sysslorna i

hemmet. Alkoholen tog dock ut sin rätt och 1849 dog Jonas. Maria är då 38 år.

Söndagsskola och skola

Maria ville att barnen skulle få höra om Jesus. Hon började med söndagsskola på flera ställen. Kort tid därefter startade hon en skola för barn, i övervåningen i bostadshuset. Till att börja med var hon själv lärare, men insåg snart att det behövdes utbildade lärare. Hennes son Jan-Gustav var den förste. Ett skolhus byggs på gården. Det står idag vid Karlskoga Folkhögskola.

Barnhem och arbetsföreningar

Nästa projekt var ett barnhem, för att bättre kunna påverka barnen. 1858 startades barnhemmet i Vall. De första barnen var två pojkar som hon ropade in på en så kallad fattigauktion. Men allt eftersom antalet barn på hemmet blev fler, växte också behoven av pengar och mat.

Maria bildade en arbetsförening vars alster man sålde till förmån för barnhemsverksamheten. Föreningen hade åtta avdelningar. En tid fanns 20 barn i barnhemmet och ett 60-tal i skolan.

Sonen Carl Johan Nyvall

Marias barn, som tog namnet Nyvall, blev på olika sätt indragna i hennes visioner. De fick på olika sätt hjälpa till i hemmet och sedan med barnhem och skola.

Äldste sonen Carl Johan var en av de första kolportörerna som Evangeliska Fosterlandsstiftelsen utbildade. Han reste sedan runt i de värmländska bygderna som lekmanapredikat.



CJ Nyvall var även han initiativrik. Han var med när missionsföreningen i Karlskoga bildades 1857. 1865 bildades så Värmlands Ansgarieförening, en föregångare till vårt nuvarande distrikt. Nyvall var dess förste distriktsföreståndare.

Nyvall insåg vikten av utbildning för predikanter. Han och andra drev på och 1871 stod Missionsskolan i Kristinehamn färdig "vi måste göra något för ungdomen", sade Nyvall och andra på trettondagsafton 1882. Hösten samma år var man igång med Karlskoga praktiska slöjdskola, sedermera Karlskoga Praktiska Läroverk, idag Karlskoga Folkhögskola.

Nyvall var med när Svenska Missionsförbundet bildades 1878 och blev invald i styrelsen.

Svenskar som emigrerade till Amerika, startade församlingar där. Nyvall reste över inte mindre än fyra gånger. År 1885 var han med och bildade Evangelical Covenant Church i USA.

Barnbarnen

Mor i Valls barnbarn för arvet vidare. Flera av dem blev missionärer.

Först ut var *CJ Engvall*. 1881 sändes han till dåvarande Belgiska Kongo som Missionsförbundets förste missionär. Han blev dock mycket tidigt sjuk och fick åka hem, men kom sedan att arbeta som missionär i Kronstadt. Sedan kom han till Ryssland, Finland, London, Sunderland och Kanada.

Lovisa Engvall reste som missionär till Ost-Turkestan år 1900. Hon kom efter en tid på kant med missionsledningen och arbetade därför på egen hand under många år. Mot

slutet av hennes liv normaliserades relationerna med missionärskolleger och missionsledning. När hon var 70 år och sjuk beslöt hon att återvända till Sverige. På vägen hem avled hon och ligger begravd i närheten av Moskva.

David Nyvall, son till Carl Johan emigrerade till Amerika. Han blev föreståndare för Covenant School i Chicago, en skola knuten till Covenant Church. Sedan blev han lärare och rektor för deras pastorsskola nuvarande North Park Collage.

Anna Nyvall utbildade sig till lärare och blev sedan missionär i Kongo. Det var under den tid som många av missionärerna dog av tropiska sjukdomar. Två gånger blev hon änka i Kongo. En av hennes arbetsuppgifter var att hjälpa Laman i hans arbete med att skapa ett skriftspråk för kikongospråket. Annas tredje äktenskap, med baptistmissionären Ross Phillips från England blev en tragedi. Hon skickades hem till England och blev intagen på ett så kallat sinnessjukhus. Om hon var sjuk eller inte är höljt i dunkel. Papperen om henne är hemliga. Hon kom dock hem till Sverige och arbetade en tid som sömmerska i Linköping.

Arvet efter Maria

En enkel bondkvinna kom alltså att betyda oerhört mycket för kristen tro i våra bygder, ja ut över världen. Det började i ett enkelt hemman i Vall. Två generationer senare fanns representanter från Vall på fyra kontinenter som missionärer eller i ledande ställning inom olika kyrkor. Nog finns det skäl att fira Marias 200-års dag. ■



Övre till vänster: Heléne Thunberg, till höger Beata Karacsonyi. Under, Lena Lönnqvist, Ingemar Skogö, Bertil Jakobsson, Bruno Sollerman och ovan Ingegerd Stadell.

Distriktsmöte på Sjöviks folkhögskola

Text Maisie Edman Hollman Foto Åke Hollman, Folkärna

RPG-distriktet i norra Svealand arrangerade sitt höstmöte i augusti.

DRYGT 140 PENSIONÄRER samlades på Sjöviks folkhögskola onsdagen den 19 augusti. Det var en distriktssamling för Dalarnas, Upplands och Västmanlands RPG:are. Alla program hölls i kapellet. Mat och kaffe intogs i matsalen.

Bruno Sollerman inledde med tankvärda och upplyftande ord om att bli äldre. Folkhögskolan presenterades av Lena Lönnqvist på ett trevligt sätt. Från Ockelbo fick vi en uppmuntrande berättelse av Ingegerd Stadell. Utanför sitt arbete som lärare hade hon en innerlig önskan om att äga några höns. Hon började med sju hönor och snart var det fullt kackel i hönsgården med tuppar, hönor och kycklingar. Ägg finns att köpa i en äggkiosk intill vägen. Det humoristiska föredraget varvades med sånger till gitarrkomp, där även Ockelbovisan ingick, men då fick hon hjälp av ett tiotal vänner.

Efter lunch ingick ett besök av förre landshövdingen Ingemar Skogö. Under sex år var han Västmanlands landshövding och därmed regeringens förlängda arm som försåg regering och län med kunskapsunderlag. Han nämnde om branden i länet och om det stora ansvar som kommunerna hade, men att staten tog över ansvaret. 14.000 hektar skog blev lågornas rov. Materialsador för 1 miljard, plus människor som skadats på olika sätt nämndes.

Dagens höjdpunkt var absolut underhållningen av Heléne Thunberg, sång och Beata Karacsonyi på piano. De är anställda som kyrkomusiker i By-Folkärna pastorat. Som inledning fick vi höra Dalvisan: Gud glädje och styrke de män som där bo. Varvat med pianomusik av Mozart och Debussy blev sångens budskap och humor så närvarande. Några arior bjöds vi även på och inte att förglömma E.A. Karlfeldts: Sång till skördeanden. Repertoaren var mycket välvald och högsta klass av sång och musik.

Distriktsordföranden Bertil Jakobsson avslutade med information om styrelsens arbete och meddelade att det nästa år genomför RPG sin riksstämma i Uppsala 19-21 maj. Han uttryckte sin stora glädje över dagens alla programpunkter och fick positiva reaktioner. ■



Förbundsordförande Berndt Holgersson.



Sångarevangelist Stig Svensson.

”

...en mycket god atmosfär präglade vår samvaro och vi tyckte även att vi lärt oss en del om RPG och planerna inför framtiden...

VÄSTKUSTENS DISTRIKT

Höstfest i Fiskebäcks Missionskyrka

FREDAG 2 OKTOBER 2015

Text Britta Deminger Cederin

Drygt 160 RPG-are från Västkusten samlades och blev välkomnade av Håkan Johansson, som berättade att RPG samlas på onsdagar med sopplunch och kaffe i denna Ekuimeniakyrka. Senast var det cirka 100 personer, då är det en del RPG-are från andra församlingar och sådana utan församlingstillhörighet – och man höll till i Önnereds-gården.

EN INLEDNING HÖLLS också av församlingens pastor Gustaf Björkman, som tog exempel från växtriket, nämligen ett välskött rotsystem måste finns för att trädet skall må bra i kronan och detta liknades vid vårt dolda liv. Vi skulle i bästa fall kunna hitta vårt sätt att genomföra resten av våra liv, som pensionärer med den livserfarenhet och den tid vi har.

Berndt Holgersson

Vår ordförande i Västkostens distrikt Ragne Fransson hälsade oss alla deltagare samt våra båda gäster hjärtligt välkomna: talare Berndt Holgersson, förbundsordförande i RPG och sångare Stig Svensson, sångarevangelist.

Många av SeniorPostens läsare har hört Berndt Holgersson berätta om sitt liv, uppväxt och arbetsliv. När jag satt där och lyssnade tänkte jag, att alla RPG-föreningar har personer på samlingarna, som har ett rikt liv bakom sig. Vi skulle kun-

na bjuda på oss själva och berätta för varandra om våra liv, milstolpar, när man fattade viktiga beslut. Hur lyckosamt blev det, vilka katastrofer mötte vi, vilka originella möten råkade vi ut för. Berndt berättade om en lustjakt som låg förankrad i Söderköping och lotter såldes på denna båt och dragning skulle ske klockan 12 en dag. När klockan slog 12 var båten och lotteriförsäljaren borta. Han dök upp i Västervik med samma båt och nya lotter innan han blev gripen.

Berndt Holgersson tyckte att Västkostens distrikt är ett aktivt distrikt med sina 22 föreningar, 1.308 medlemmar förutom 115 direktanslutna personer.

Han nämnde också om dialogseminarier som skall hållas i bland annat i Jönköping och i Skövde. Seminarierna vänder sig till medlemmar med förtroendeuppdrag inom kommunala pensionärsråd eller liknande samrådsorgan.

Direktanslutning med ett centralt

medlemsregister, att SeniorPosten bakas in i medlemsavgifter. Norrbottens försök att bygga upp ett nytt RPG-distrikt, nya direktorn för RPG Eva B Henrikssons anställning.

Skatter och pensioner

Den ständiga frågan om pensionärernas skatter och RPG:s ringa medlemsantal i jämförelse med PRO, SPF berördes, också tillika många andra ärenden. All denna information serverades på ett lätt-samt sätt och efter denna redogörelse gick vi till dukade bord. En läcker landgång, som var väldigt mättande, samt citronfromagetårter med kaffe var lunchen vi åtnjöt.

Sångarevangelist

En avdelning med Stig Svenssons sånger och fantastiska gitarrspel avslutades med Allan Törnberg "En jubelton vid Golgata bröt fram" och "Han gav min själ dess rätta melodi". En mycket god atmosfär präglade vår samvaro och vi tyckte

även att vi lärt oss en del om RPG och planerna inför framtiden.

Inspirations- och informationsdag i Kungälv

När vi nu rapporterar från Väst-kusten vill vi nämna att vi hade en inspirationsdag som vi är mycket tacksamma för. Här debatterade vi "äldrevomsorgen" som den uppfattas här i Göteborg och att äldreboenden har minskat drastiskt. Gamla, som till exempel vårdats på sjukhus och inte orkar tänka sig att återvända hem i ensamhet, inte har någonstans att få den vård de behöver. Vi som sitter i kommunala pensionärsråd bör samarbeta med övriga pensionärsorganisationer inför sammanträdena och göra gemensam sak för att bättre göra vår röst hörd. ■

ÅHUSDAGEN

höstens upptaktsmöte

Text Elisabeth Tyrberg Foto Pär Tyrberg, Karlskrona

De långa ljusa sommardagarna är över för i år och hösten är i antågande. Vi är på väg till Åhus och RPG:s upptaktsmöte för Skåne- och Blekingedistriktet. Bussen kör genom Blekinge och stubbåkrarna lyser halmgula längs vägen sedan skörden är bärgad. Nu är det potatis som skördas och stora berg av knölar har lagts upp på fälten. Chauffören har kört av från E22 och vi skimtar Trolle-Ljungby slott mellan träden. Vi närmar oss Åhus och EFS-gården.

SAMLINGSSALEN ÄR VÄLFYLLED, 222 personer har kommit och ett sorl av förväntan ligger i luften. Kurt Göteson, föreståndare på gården, hälsar välkommen. Gården är öppen året om för grupper och konferenser i kurs- och lägerarrangemang och är vackert belägen i en gles tallskog med promenadavstånd till havet. Alldeles nyligen har man tagit emot 12 flyktingpojkar som ska bo på gården. 'Var dag är en sällsam gåva, en

skimrande möjlighet'...Ja, verkligen. En möjlighet till ett nytt liv.

Per Kristiansson

Dagens gäster är Per Kristiansson, präst i Malmö i Västra Skrävlinge församling och Stina Backlund, konsertpianist och diakon i EFS-kapellet i Lund.

Det blev ett fantastiskt möte! Jag har sovit på golvet i natt i Johanneskyrkan, där det är flyktingmot-

tagning. Håret står visst på ända och jag har inte hunnit kamma mej än. Så inleder Per Kristiansson, en charmig och sprudlande man som talar med hela kroppen.

Mission och diakoni har styrt mitt liv. Kanske började missionstanken med ett lejon från Etiopien som stod i min bokhylla. Jag skulle bli präst. På landet. Och min första tjänst blev i Munka-Ljungby. Där mötte jag en gerillasoldat från Mel-

lanamerika och hans historia ändrade både mitt liv och dess inriktning. Den skånska landsbygden byttes mot Malaysia och senare Filippinerna.

Och Per berättar om möten med människors vardag och verkligheten kommer nära. Utanför fönstren står en klockstapel bland tallarna och vinden drar runt genom det gulnade gräset.

Konsertpianist Stina Backlund

Flygelns sköna toner sveper in över oss och för oss bort till fjärran kontinenter. Ledmotivet ur Schindlers list tillägnas alla dem som är i nöd och på flykt.

Per berättar om ett möte med Moder Teresa och med Dom Helder Camara, som besvarade alla frågor med att leende se upp mot himlen och säga: Our Father in heaven, we are all brothers and sisters.

Idag är Per verksam i Rosengård där 90 % är muslimer. Han säger: – Det går att samarbeta över gränserna.

Trollbunden

Kan man säga att publiken var trollbunden? Det var vi, av både Stinas underbara musik och Pers engagerande livsberättelser. Lyssna gärna på Griegs pianomusik som Stina spelade: Melodie, Valse Impromptu, Ariette och Nocturne.

Dagen är slut. Vi har både ätit och druckit gott, hunnit att hälsa på och prata med gamla vänner och nya. Det låter som om alla är mycket nöjda. ■



En utflykt i Guds sällsamma värld

Text Wera Olofsson, Katrineholm

Så har Sörmland-Östergötlands RPG-distrikt åter haft en storsamling på Hjälmargården. Liksom förra året hade många hörsammat inbjudan. Närmare bestämt hade över 300 personer per bil eller buss styrt kosan mot Läppe vid sjön Hjälmararen denna vackra augustidag och det var nog ingen som åkte hem besviken.



Britta Hermansson.

DET BLEV EN dag då såväl kropp och sinnen som den andliga delen av människan fick vederkvickelse. Den vederkvickelse som man får av att uppleva den vackra naturen, äta god mat, idka gemenskap med varandra och via tal och sång bli uppbyggd till sin andliga människa.

Att mogna vackert

Distriktsordföranden Roland Lundqvist hälsade välkommen och andakt hölls av Jan Ericsson. Därefter tog pastor Britta Hermansson till orda och hon talade över ämnet Att mogna vackert. Hon påminde om att vi som är äldre bär alla åldrar inom oss och att vi ibland behöver stanna upp och kolla på kartan var vi egentligen befinner oss. Då kan vi också få svar på varifrån vi kommer och vart vi är på väg. Var är jag i min inre resa? Har jag gått

vilse eller har jag hittat "en oväntad glänta som bara kan hittas av den som gått vilse", för att citera Tomas Tranströmer. Genom att till sig själv ställa frågorna: Vad gör mej glad, vad värdesätter jag, vad gör mej engagerad, vilka/vem älskar jag, var är min skatt, vad är jag mest rädd för? kan man kanske hitta riktningen i sitt liv. Eller som Kerstin Ekman har sagt, hitta en punkt där man är hemma.

Att lyssna

Hermansson berättade så vackert om när hon var ute i skogen med sin pappa, hur han hittade vatten på de mest oländiga ställen genom att lyssna. Att hitta källsprång där man minst förväntar det, det är en levnadskonst att stilla bedja om, inte minst när man blir äldre. Men ålderdomen har också sina källsprång.

En källa till glädje var att lyssna till sångaren Håkan Isacsson som tog oss med på en resa i ord och ton. Gamla sånger och visor som Violer till mor, Jag längtar till Italien och I natt jag drömde. Men också Sören Janssons Glad att få leva och bara få finnas i denna Guds sällsamma värld.

Ett minne att ta fram

Ja, denna augustidag var en sådan dag, en dag att få finnas i Guds sällsamma värld. Med glädje över att få leva reste vi hem ett sommarminne rikare. Ett minne att ta fram nu när vintern med sitt mörker och sin kyla kommer allt närmare. Men vintern tillhör ju också Guds sällsamma värld liksom ålderdomen tillhör livet. ■



RPG Skeda i Östergötland har haft sin medlemsresa som i år gick till Åland. Bussen förde oss till Grisslehamn där Ekeröfärjan mötte oss för färden till Åland. Hotell Savoy i Mariehamn var nyrenoverat och fint.

VÅR ÅLÄNDSKA GUIDE började med att berätta att Åland har 6.700 öar. Här bor drygt 28.000 invånare med bland annat 95 olika nationaliteter. Det finns många jordbruk och femtio gårdar är mjölkleverantörer. Gullvivan är Ålands landskapsblomma.

Första dagen gjordes besök på slottsruinen Kastelholm där Gustav Wasa hade bott. Nästa stopp var friluftsmuseet Jan Carlsgården där vi fann en av de finaste midsommarstängerna. Totalt fanns cirka 90 stycken. Här fanns också många äldre hus och bodar

från olika delar av Åland. Flera hus med halmtak och smed i full verksamhet att smida. Här fanns också möjlighet att prova häst och vagn.

Vid Bomarsund besökte vi Notvikstornet, som varit ett försvarstorn med många kanoner. Tornet brändes ned 1854 av engelsmän och fransmän. Fruktdodling av äpplen är en stor näringsverksamhet. Mängder av äpplegården for vi förbi.

Med färja for vi över till Föglö där vi uppsökte kyrkan. Vidare till Galleri Berghäll och Lumparlands S:t

Andrews kyrka, som hade vackra målningar och Votivskepp.

På Skeppargården Pellas intogs kaffe. Där fick vi också vandra runt och se på husmuseets inredning, hur man levde förr.

I Mariehamn hade vi möjlighet att lyssna på en orgelkonsert, besöka parken Tusensköna samt gå ombord på fyrmastade stålarken Pommern.

God mat och trivsamt samvaro fanns under hela resan för de 50 resenärerna.

Reseledare var Astrid Bäcklund och Reidun Anund. ■

Bornholm

– liten ö med stora upplevelser

Text Gun-Britt Sigfridsson, Vetlanda Foto Evan Brunehult, Eksjö

Under fyra dagar reste en grupp glada RPG:are från Småland till Bornholm. Resan var arrangerad av RPG Småland-Öland. Vid ratten satt Kurt Enell från Vaggeryd som också biträdde av sin fru Rodhe. På guidestolen satt vår reseledare Harrieth Andersson, Vetlanda och närmast bakom satt Irene Dahlberg, Linköping som gav oss så många goda tankeord på vägen. Irene var också allsångsledare och vår signaturlåda blev: "Herrens nåd är var morgon ny".

Kåseberga, Ale Stenar och Rönne

Efter en uppsamlingsrunda genom Småland tog vi första pausen vid Laganrasten, för att få vårt morgonkaffe. Redan här fick vi lite tid att börja bekanta oss med varandra. Så gick färden mot Skåne och Furuboda utanför Åhus. Här fick vi lyssna till vacker sång och en intressant information om verksamheten där fokus är: "Enskilda individers utveckling och inkludering i samhället".

Färden gick vidare genom vackra Österlen till Kåseberga och Ale Stenar som är Sveriges största skeppssättning. Vägskylten visade 500 meter och slutningen var ganska brant, men de flesta knegade på och med medvind i ryggen var vi snart uppe. Upplevelsen uppe på kullarna med alla stenblock och utsikten där havet möter himlen och den vackra naturen var en fin upplevelse. Ystad var nästa uppehåll, där låg färjan

Bornholm och väntade. Vinden tog i med kraft och väl ute på öppet hav gungade det ganska rejält. Det blev en stormig upplevelse för smålänningarna och de flesta längtade nog efter fast mark under fötterna. Väl framme i Rönne var det skönt att komma till vårt hotell där middag och sköna sängar väntade.

Finurligt flätade hantverk

Efter en god frukost var det dags

att upptäcka norra delen av ön. Vår lokala guide anlände och vi hann med många intressanta sevärdheten under dagen. Första stopp var Hammershus, Nordeuropas största borg. Borgen som kunde härledas till 1100-talet, var fram till 1522 i biskopen av Lunds ägo. Turen fortsatte utmed kusten och vi passerade fiskerökarier, vackra lövskogar och de båda semesterorterna Sandvig och Allinge. I Gudhjem var det dags för lunch



och här kunde man smaka på de bornholmska läckerheterna. Efter en liten rundvandring fortsatte resan till rundkyrkan i Österlars.

En av de många rundkyrkor som är så typiska för ön och som förr användes, inte bara som kyrka utan även som fästning. Det var ett märkligt och mäktigt byggnadsverk som vi vandrade runt i och upp genom torntrappan kunde vi beskåda den vidsträckta utsikten. Sista stoppet blev en rundvandring i en av Bornholms öppna trädgårdar, med vanliga och ovanliga blommor, små dammar och finurligt flätade hantverk, allt med blommor i. Dagen avslutades med middag och gemenskap. Vår reseledare Harrieth visade sig vara en duktig pianist och tillsammans med Rodhe på dragspel drog de igång ordentligt med allsången. Det blev en kväll med gemytlig samvaro som lockade till många glada skratt. Irene Dahlberg höll ihop kvällen och gav oss till sist några tankvärda ord. I den ljumma sommarkvällen kunde vi sedan njuta av solnedgången över Östersjön, i det då lugna vattnet.

Den fjärde tallriken på huvudet

Nästa dag skulle vi upptäcka södra delen av ön. Med vår lokalguide reste vi först genom Almindningen, den tredje största skogen i Danmark och ett populärt utflyktsmål. Här kunde vi gå upp i utsiktstornet Rytterknekten som är 162 meter och är då öns högsta punkt. I skogsområdet fanns bisonoxar inplanterade från Polen. Ett projekt som slagit väl ut och i dag finns 13 bisonoxar i inhägnad på 200 hektar. Ekkodalen var en sprickbildning en kilometer lång och med upp till 20 meter lodräta väggar. Här vandrade vi runt och prövade "ekot" i dalgången. Färden fortsatte till Svaneke, Bornholms vackraste stad, som 1975 fick Europarådets guldmedalj för att man bevarat den lilla hamnstadens utseende och renoverat de gamla korsvirkeshusen enligt gamla traditioner.

Här flanerade vi runt besökte marknaden, lyssnade på gatumusikanter, såg glasblåsning och besökte små affärer. Här åt vi också lunch, en silltallrik med 3 olika upplägg. Vi blev imponerade över kockens servering vid bordet med tre tallrikar i händerna och den fjärde på huvudet, bra balans, eller hur?

Så fortsatte resan mot öns sydligaste plats Dueodde. I detta område finns Bornholms och även Europas bästa sandstränder, flera kilometer lång och hundratals meter bred vid sydspetsen, med sand så fin att den har använts för timglas. Här var det några som tog ett fotbad i all hast innan färden gick vidare. I Aakirkeby stannade vi, för att beskåda den vackra kyrkan, öns största kyrka, uppbyggd på 1150-talet. På medeltiden var detta Bornholms domkyrka och nu samlades vi vid den mycket vackra dopfunten, huggen i sandsten och indelad i 11 fält med scener ur Kristi liv.

Här stämde vi upp sången "Härlig är jorden", vilket blev en mäktig upplevelse i den vackra kyrkan med fin akustik.

Vi tackade och hurrade

Vi tackade vår guide för två fina dagar med många upplevelser och nu väntade hotellet där vi också denna kväll samlades till middag, trevlig gemenskap, musik och några tankeord. Solen gick ner över Östersjön och gav oss återigen en fin upplevelse. Nästa morgon, efter god frukost, tog vi plats i bussen och åkte mot den färja som skulle ta oss tillbaka till Ystad. Solen sken och det blev en njutbar resa. Så fortsatte resan genom vackra Skåne till Höör och Backagården, där vi åt en god lunch. Färden fortsatte mot Småland med den ena avstigningen efter den andra. Vi tackade varandra för god gemenskap och hurrade för vår fantastiska reseledare Harrieth, chaufför Kurt med fru Rodhe och Irene som alla gjort allt så trevligt och innehållsrikt för oss. ■



Professor Gösta Bucht.

FRISKT ÅLDRANDE

Text Ingvar Holmqvist Foto Erling Olmosse

RPG i Umeå hade höstens första möte i den till trängsel fyllda Hedlundakyrkan. Lokalföreningens ordförande Harry Engman välkomnade föreläsaren professor Gösta Bucht och alla som mött upp. Dagens ämne var "Friskt åldrande i en alltmer åldrande befolkning". Med medicinskt och erfarenhetsmässigt kunnande lotsade professorn åhörarna ut på de spännande vägar som åldrandet innebär.

MED EN KORT bakgrund belyste han hur åldringsvården utvecklats från fattigvård, fattigauktion/fattighus, ålderdomshem till nuvarande sätt att leva. Med många intressanta och spännande diagram visade Bucht hur livet förändrats under några få årtionden.

Genom förändrade arbetsförhållanden är en 70-80 åring nu mindre "utnött" än vad tidigare generationer i 50-årsåldern varit, de som slitit ut sig i mycket tungt kroppsarbete.

Professor Bucht talade om normala åldersförändringar som man måste acceptera för att må bra.

Kroppslängden minskar, rörelsekapaciteten begränsas och man tänker långsammare, men så är det naturliga åldrandet. Konditionen avtar, men den kan man öva upp med lämplig, anpassad träning.

Det sociala nätverket minskar. Bucht framhöll vikten av att röra sig efter förmåga och leva i den stimulans som bland annat föreningslivet ger. Professorn tog också upp frågan om åldersdiskriminering. Att vara förbrukad när man nått ålderstreck 65 är inte bra. Det finns stor erfarenhetskapacitet och resurser, som inte tas tillvara i vårt samhälle.

Det var en gedigen föreläsning som erbjöds med mängder av tankvärda tankar samt en önskan om en god och positiv ålderdom. Professorn avtackades med en varm applåd och sedan blev det ett livligt samtal vid kaffeborden. RPG:s distriktsordförande Erling Olmosse gav avslutningsvis en kort information om föreningens arbete framöver och riktade ett varmt tack till föreläsare, deltagare samt Hedlundakyrkans pastor med serveringspersonal. ■



Sveriges minsta kyrka

Text Daniel Höglund, Älvängen

Denna tidnings läsare är ju oftast av det kyrksamma slaget och har säkert besökt många olika kyrkobyggnader under livsvandringen. Men hur många kan påstå att man besökt Sveriges minsta kyrka? Ja, om det skulle uppstå tvist om vilken som ska göra skäl för namnet, så vet åtminstone medlemmarna i Alebygdens RPG-förening vilken som är landets minsta vigselkyrka. En vacker dag i slutet av september gjordes nämligen en utflykt till detta intressanta studieobjekt.

Ett missionshus från 40-talet

I närheten av Kobergs fideikomiss domäner, cirka tio kilometer söder om Trollhättan, finner vi Lillkyrkan naturskönt belägen på Betelhöjden vid sjön Vanderyds-vattnet. Där möts vi av kyrkans initiativtagare och byggmästare Rodney Sjöberg,

en 85-årig eldsjäl som livligt berättade om platsens historia och kyrkans tillkomst. På tomten uppförde Rodney farfar under 40-talet ett missionshus, vilket sedermera kom att tillhöra Sollebrunns missionsförsamling. Mötesverksamheten upphörde dock 1997, då fastighe-

ten utbjöds till försäljning. Rodney och hans maka fick då tillfälle förvärva huset. Tanken var att kunna använda det till sommarställe, men för att hedra platsens ecklesiastika historia drömde Rodney Sjöberg en natt 2001 att han skulle uppföra en kyrka på tomten. Den kunde natur-

ligtvis inte bli så stor, men morgonen därpå gjorde han en modell i papp, satte igång att skaffa material och inom tio dagar stod Lillkyrkan färdig. Interiören mäter endast 1,5 kvadratmeter, men är utrustad med såväl predikstol som två väggfasta stolar.

Maximalt fem personer

Det ryms maximalt fem personer därinne, varvid en får ta plats i predikstolen. Här har förrättats både vigslar och barndop. På altaret ligger en uppslagen bibel och i kyrkan finns för övrigt ljusbärare, en nattvardsservis från Taizé, bruddiadem och dopskål. Den senare fick Rodney i all hast tillverka ur en förtillfället kapad trädstubbe. En gästbok vittnar om talrika besökare från när och fjärran.

Naturligtvis är det lilla kyrktornet också försett med kyrkklocka och Rodney missade inte heller att vi fick vara med om ringningen när han stolt välkomnade oss att stiga in genom entrén. I det forna missionshuset som står kvar på tomten inredde senare den pensionerade slöjdläroaren ett museum för sin stora passion: att tillverka och insamla allehanda musikinstrument, speciellt sådana av äldre slag.

Nyckelharpor, psalmodikon och kantele

Bord och väggar är fyllda av gitarer, fioler, nyckelharpor, psalmodikon med flera. I soffan slår han an en melodi på en kantele från förra sekelskiftet, inkommen till trakten av karelska skogsarbetare som arbetade i det vidstäckta skogsmassivet Risveden. Han demonstrerade även ett uråldrigt litet blåsinstrument från Orienten i form av en lerkula. Många var de berättelser han delgav oss hur han på olika vägar lyckats anskaffa dessa unika instrument. Gitarrsträngar tillverkade han av fårtarmar och under åren har det blivit cirka 1,5 kilometer sådana strängar. Han har också varit en flitig kursledare i att själv bygga och lära sig spela på psalmodikon och nyckelharpa. Som den ödmjuka gentleman han är presenterar han sig själv som "Bonddrängen från Kobergsbygden som hade en ekplanka med sex olika spikar i att spela på för en förnöjsam farmor". ■

ALEBYGDENS RPG-FÖRENING arrangerade Polenresa

Text Daniel Höglund, Älvängen

Under vecka 35 avgick en fullsatt buss från Älvängen för destination södra Polen. Av resenärerna kom en tredjedel från Ale, medan resten representerade många orter inom Västgötadals RPG-distrikt men också platser som Karlskoga, Köping och Kalmar. Med välkände Surtebon Folke Taubner vid ratten kändes resan trygg, då han tidigare kört drygt 20-talet resor med skolelever till detta område och därmed väl kände till de olika platserna.

EFTER NATTFÄRJAN KARLSKRONA-GDY-NIA bjöd andra dagen på en lång färd, där första stoppet gjordes vid klostret Jasna Gora i Czeszochowa. Till detta kloster valfärdar årligen ett par miljoner pilgrimmer, då här förvaras ikonbilden "Den svarta madonnan" och staden räknas som den "andliga" huvudstaden i Polen. Svenskarna försökte under kung Karl X Gustav att erövra klostret men misslyckades. Platsen präglades av en förtätad stämning av vördnad och tillbedjan. Resan gick sedan vidare mot slutmålet Krakow, Polens historiska huvudstad med ett blomstrande kulturliv. Vi anlände till en sen middag med lokala specialiteter på vårt hotell. Dagen efter bjöds vi på en guidad rundtur till slottet Wawel och gamla stan i Krakow, med Europas största medeltida torg och Mariakyrkan som hyser världens största altartavla, 13 meter hög och 11 meter bred. Under slutet av 1400-talet tog det målaren och skulptören Veit Stoss tolv år att fullborda mästerverket. När vi slog oss ner på ett trottoarcafé något kvarter därifrån fick vi också tillfälle höra trumpetaren som blåser fanfar varje timme från kyrkans tornfönster, en sed som pågått oavbrutet i 600 år.

Under förmiddagen hade vi gjort en utfärd till de kända kon-



centrationslägren Auschwitz och Birkenau. De representerar ju en mörk period i Europas historia. Vi var väl alla ganska väl förberedda på vad som här utspelades rent kunskapsmässigt, men att vandra genom entren med devisen "Arbeit macht's frei" och sedan genom de olika kvarteren, där judar, romer och andra av nazisterna jagade grupper hölls fängslade i arbetsläger och endast en minoritet överlevde berörde oss starkt. Kvarlämnat avklippt hår, tillvaratagna skor och kläder var mer värt än ett människoliv.

Utanför Krakow ligger saltgruvan Wieliczka, världens äldsta sedan 750 år, men fortfarande i drift. Efter flera hundra trappsteg och cirka tre kilometer gångar

nådde vi fram till gruvkyrkan St Kingas chapel, en imponerande samlingsal, vars utsmyckningar genomgående utförts av gruvarbetarna själva. Där arrangerades det gruppfoto som visas i artikeln varefter vi spontant stämde upp sången "Ovan där, randas morgonen."

Hemresan gick över Warszawa, där vi övernattade. Staden genomgår en imponerande utveckling med sina två miljoner invånare och är den stad i Centraleuropa med de största internationella investeringarna för närvarande.

Efter ytterligare en natt på färjan var det dags att i bussen sammanfatta våra intryck från en mycket intressant och innehållsrik resa. ■

– Allting finns på den här bilen,
det är bara så mycket mindre,
säger Dick Mattsson. Bakspe-
geln är som en 25-öring.



ÄNTLIGEN EN TOPOLINO

Text och foto Olle Anderstam

Efter att länge ha kört veteranmotorcykel har Dick Mattsson nu skaffat sin första gamla bil. Ett långt letande ledde fram till målet, en Fiat Topolino, bilen som skulle sätta Italien, och så småningom även Sverige, på hjul.

DICK MATSSON RINGDE på många Topolino, men de var ofta sålda innan annonsen ens hunnit ut. Han trodde nog aldrig han skulle hitta någon och var nära att ge upp.

– Nu har jag slutligen hittat en, och dessutom av den charmiga cabrioletmodellen, säger han. Oändlig takhöjd, bakhjulsdrift, ordentlig ram och bladfjädrar. Det är en rejäl bil, deklarerar Dick Mattsson medan han öppnar dörrarna till det måttanpassade garage han byggt till Fiaten hemma på tomten i Hargshamn.

Med en längd mellan stötfångarna på 3,25 och en bredd av 1,29 behöver inte heller garaget vara så omfångsrikt. När han väl hittat bilen blev det bråttom med garaget. Det hindrar inte att det är välbyggt av Dick Mattsson som arbetat som armerare i byggsvängen.

– Allting finns på den här bilen, säger han. Det är bara så mycket mindre än på andra bilar. Det är en del av charmen.

Topolinon luras lite och vill inte riktigt vara med när Dick Mattsson drar i startreglaget. Han får rulla ut den med handkraft, vilket är enkelt trots ett lätt motlut. Ute i friska luften kommer bilen på bättre tankar.

Bensin i airbagen

– Håll i hatten, säger Dick Mattsson och startar på tvåan. Känner du vridet, ropar han, och jag förstår att han syftar på krängningen där vi sitter arm i arm i framstolarna och tar stöd av varandra i kurvorna.

Här ger sig alla de 16,5 hästkrafterna till känna. Faktum är att de ger bra skjuts åt detta 680 kilo lätta ekipage. Man ska helst inte börja tänka på deformationszoner, eller att bensintanken här sitter på airbagens plats i dagens bilar, i situationer som denna. Här finns inte ens säkerhetsbälten. Det handlar snarare om att gilla läget när farten stiger. Motorljudet och närheten till asfalten förstärker fartupplevelsen. Två blickar på hastighetsmätaren, framför passagerarsätet, behövs för att säkerställa att den bara visar på 70. Den är dock graderad till 110, så här finns att ta av.

– Det är passagerarens uppgift att hålla reda på farten, påpekar Dick Mattsson som har det viktiga instrumentet framför sig, bensinmätaren.

Topolinon vill ha en halv liter per mil under normal körning, vilket kan tyckas mycket med tanke på den lilla 500-kubiksmotorn. Det är den ringa effekten som gör att den får jobba så mycket hårdare.

Fiaten rullar påfallande vilsamt över Upplands buckliga vägnät. Förklaringen är hjulen, som visserligen bara är 4,5 tum breda men individuellt upphängda och hela 15 tum höga. De ser ännu större ut på denna lilla bil.

Original rakt igenom

Den ljusbruna instrumentbrädan i plåt innehåller i övrigt en liten spak som på mekanisk väg faller ut de lysande korriktionsvisarna vid

framrutans kant. Mycket funktionellt och lika kul varje gång.

– Det är inte många man kör om med en sån här, förklarar Dick Mattsson och ler klurigt. Men har man väl bestämt sig för att komma förbi en lastbil så får man börja trampa på gasen i god tid, gärna en vecka innan.

Väl framför denna lastbil får man inte ångra sig. Det är lätt att känna sig väldigt liten här med ett 45 tons timmersläp i backspegeln. Å andra sidan har omgivningen en tendens att visa större hänsyn till bilar som denna i vårt allt hetsigare trafiktempo.

Denna Fiat Topolino, som egentligen heter 500 c Convertible Cupé, är av årsmodell 1952. Just denna bil

togs dock i trafik först 1954 av, enligt besiktningsprotokollet, en fröken Ulla Flodmark i Stockholm. Tre år senare ställdes bilen, av okänd anledning, av och blev stående tills dess nästa ägare köpte den våren 2004. Där har vi en förklaring till det skick den står i idag.

– Galonen på suffletten är ny. Annars är det original rakt igenom, försäkrar Dick Mattsson, som gärna också skulle vilja fullända bilen med en äkta italiensk domkraft.

Det är lätt att få ett personligt förhållande till bilar som denna, något som är hart när omöjligt i dagens kliniska premiummaskiner där till och med ljudet av låset till handsfacket analyserats och justerats till perfektion. ■



Bakom ratten på denna Fiat Topolino ryms en tidigare armerare i byggsvängen som Dick Mattsson med god marginal. Dörrarna, av typen luftbromsar, är hängda i bakkant och gör insteget lätt.

Försvunnet trafikombud

Text Anders Engström



Veine Wallin.

Veine Wallin har under ett antal år fungerat som trafikombud inom RPG i Arvika. I takt med att hela den gamla fina organisationen NTF nedmonterats har även trafikombuden försvunnit. Det är synd eftersom diverse trafikspörsmål alltid är aktuella för äldre, inte minst i höst- och vintertid. Veine är 74 år och tillhör Frälsningsarmén och Svenska kyrkan. Samtidigt är han MHF-are och har behörighet att utfärda internationellt körkort i Värmland.

En förälskelse som består

En verkligt trevlig bil- och körupplevelse drar jag mig till minnes för sisådär 25 år sedan.

Jag kollade in en annons i en motortidning, en bil var till salu. Och det var inte vilken bilmodell som helst minsann. Det var en nästan splitter ny bil, en sportbil av märket "Panther Kallista" i guldmetallic som endast körts ett hundratal mil. Jag ringde annonsören. Vi bestämde tid för ett möte och en provkörning. Jag och frugan tog tåget ner till Stockholm och vidare pendeltåget till den uppgiva adressen. Vi fick se bilen på relativt långt håll och när vi kom närmare gestaltade den sig som om möjligt ännu vackrare och ännu mer elegant än på den bild som jag tidigare hade fått. Den glänste och blänkte så att man blev nästan knäsvag.

Jag satte mig bakom ratten

En välklädd och trevlig kille kom fram och hälsade och visade bilen i sin helhet. En stor och pampig motor fanns under huven, skinklädsel på de båda stolarna, overdirve, fem/sex olika instrument på panelen, tjocka härliga heltäckande mattor och så vidare. En verklig pärla med andra ord. Vi skulle absolut provköra denna fullständiga skönhet. Jag frågade vad han ville ha som säkerhet i samband med provturen, men han skakade bara på huvudet och menade att det inte behövdes någon säkerhet. Sagt och gjort. Jag satte mig bakom ratten och frugan bredvid och det bar iväg. Säkert tre mil innan vi kom tillbaka. Men vilken känsla att köra en sådan bil, en sådan sportbil. En bil med lika lång motorhuv som den övriga bilens längd.

Ja, ni förstår

Jag tänker på detta ibland. Verkade jag så ärlig att han tvärlitade på mig? Jag får aldrig svar på den frågan men jag tänker på den ibland. Om jag köpte bilen? Jag ville absolut men min plånbok sa nej. Och min hustru instämde med min plånbok. Ja, ni förstår... Hösten nalkas så kör försiktigt på Bergslagsvägarna, och andra vägar. ■

RPG-LEDARE

en värdefull resurs i Södra Norrland

Text Sigge Dahlqvist, Hudiksvall

RPG ska växa, på många fronter, det var det övergripande temat när ledare från RPG-distriktet Södra Norrland välkomnades av Sigge Dahlqvist till en fortbildningsdag i Sundsvall i början av september månad. En kurs i praktisk marknadsföring med en engagerad skara från Hudiksvall i söder till Örnsköldsvik i norr. Ett tidigare kurstillfälle hölls i slutet av november 2014, då ämnet var att tala inför grupp.



Framföra vårt budskap och värva nya medlemmar

Dagen inleddes som sig bör med en morgonbön, som hölls av Åke Silén, välkänd sedan många år i RPG-sammanhang. RPG behöver växa i alla riktningar och på ett värdigt sätt var temat för inledningsanförandet, där Sigge Dahlqvist kort redogjorde för föregående kursmoment om hur vi ska uppträda inför grupp för att framföra vårt budskap och gick därefter snabbt in på dagens ämne, om hur vi på bästa och effektivaste sätt ska göra RPG mera känt och därmed värva nya medlemmar.

Nu krävs uppföljningsarbete och att säcken knyts ihop

Eftermiddagspasset byggdes upp runt en brain-storming. När distriktordförande Åke Berglund sedan sammanfattade dagens kursmo-

ment fanns ett trettiotal uppslag och idéer väl värda att bearbeta. "Nu krävs uppföljningsarbete både inom RPG-distriktet och i våra RPG-föreningar, där också våra medlemmar kan medverka till att förverkliga alla dessa idéer, kanske inte alla på en gång, men några här och några där." Vi har en hel del obruten mark att bearbeta.

Konstruktiv tankesmedja

"Det har varit en underbar dag," sammanfattar Sigge Dahlqvist. Vi har mötts över gränserna, lärt känna varandra ännu bättre och än en gång upptäckt vilken stark dynamik det finns i samverkan och hur många gemensamma tankar formar en konstruktiv tankesmedja. Kanske är denna utvecklingsprocess något för andra RPG-distrikt att ta efter. Med samlad kraft kommer RPG att växa! ■



Halloween och Thanksgiving i NYC

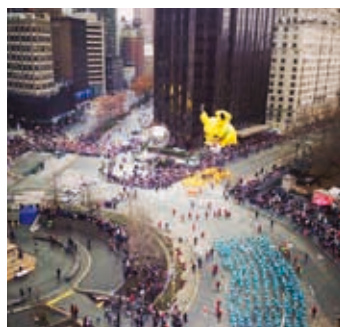
Text Hedwig Kamras, New York City

Det är varmt i NYC till slutet av september och ibland är det till och med svensk sommarväder ända in i oktober. I slutet av oktober börjar bladen på träderna i New York skifta i alla vackra höstfärger. Central Parks vackra gröna färger växlar om till röda och gula nyanser. Hela staden blir lite extra färgglad. Dessutom firades det Halloween lördagen den 31 oktober och i år firas Thanksgiving den 26 november.

UNDER HALLOWEEN BLIR New York en stad full av barn och vuxna som är utklädda till alla möjliga saker. Det

finns mängder av olika gator som dekorerar fantastiskt fint under denna högtid. Till exempel På 22nd

Street mellan 8th Avenue och mot Hudson River är det en Halloween värld. Nästan alla hus är vackert de-



korerade och godis i mängder delas ut till alla utklädda barn och vuxna. Kostymerna kan vara allt ifrån årets stora Disneyfilm till de klassiska kostymerna så som spöken, pumpor, Dracula och häxor.

Högtid

Efter Halloween är det dags för Thanksgiving. En högtid i USA som vanligtvis firas med familj och vänner. I New York är det den berömda Macy's Thanksgiving Day Parade. Det är en av de mest populära och kända paraderna i New York ja hela USA, med cirka 3.5 miljoner människor som är på plats för att se den, dessutom 50 miljoner TV-tittare. Paraden börjar klockan 9 på 77th Street and Central Park West och går ända ner till 34th Street och 7th Avenue. Om ni planerar att se paraden på plats gäller det att vara uppe tidigt. Den bästa platsen att vara på är mellan 77th och Columbus Circle. Det är en folkfest i New York och de är fullt med människor överallt.

Paraden

Vill ni inte trängas med alla människor under själva paraden är det även trevligt att få ett smakprov av paraden kvällen innan då man har möjlighet att se alla ballonger blåsas upp mellan klockan 15-22, vid 77th och 81st Street mellan Central Park West och Columbus Avenue.

Kalkon

Under Thanksgiving är maten viktig. Det mest traditionella att äta är kalkon. Det har blivit mer och mer vanligt att äta ute under denna högtid, så om du är i New York under Thanksgiving beställ bord på en restaurang som du gillar och fira Thanksgiving där. De flesta restauranger har någon speciell Thanksgivingmeny. Efter Thanksgiving börjar hela New York att förbereda inför julen vilket också är något alldeles speciellt i New York City. Mer om det i nästa nummer. ■



Sångförfattaren och sångforskaren med mera Roberth Johansson i Aneby har det här året ägnat lite speciellt intresse åt "sångens drottning" Fanny Crosby, 100 år efter hennes bortgång. Tillsammans med sin hustru Irene har han på många platser runt om i vårt land och även i Norge uppmärksammat Fanny Crosby med sånger och berättelser och varit en ofta anlitad gäst i till exempel RPG-sammanhang. Roberth har också producerat något unikt i Sverige: ett sånghäfte med sånger av Fanny Crosby. Han är även mannen bakom den nyutgivna CD-skivan "Jag skall se ..." där olika sångare sjunger tretton sånger av Fanny Crosby. Som sångforskare har Roberth bland annat gjort besök i USA som ligger till grund för den här artikeln.

SÅ MINNS VI "SÅNGENS DROTTNING" Fanny Crosby

Text och foto Roberth Johansson, Aneby

"IN GRATEFUL AND loving memory of Fanny J. Crosby who inspired and edified Christians all over the world..." Jag uppfylls av en stark känsla när jag möter orden på den förhållandevis enkla gravstenen vid ett besök på kyrkogården i Bridgeport, USA.

Javisst, är det så att kristna över hela världen inspirerats och uppbyggts av texterna från denna märkliga kvinna. Gravstenens sångvers är också så väl vald, med

tanke på det som var centrum i hennes diktning; "Blessed assurance, Jesus is mine!"

Hymnologen Oscar Lövgren, som bland annat skrivit en bok om Fanny Crosby, frågar sig om någon annan i hela världen nått så långt som andlig sångdiktare som hon.

"Vad roligt att se er!" var den blinda sångförfattarinnans älsklingsuttryck när hon mötte vänner och bekanta. Och nog "såg" hon. En stark kristen tro bekände hon

och dess realiteter verkade hon ha sett mer än de flesta, det har sångare i en hel värld upplevt när de med toner burit hennes ord vidare.

I år är det 100 år sedan Fanny Crosby avslutade ett långt och intensivt liv.

Hon föddes i ett litet envåningshus den 24 mars 1820 i Southeast i Putman County i delstaten New York. När hon var omkring sex veckor drabbades hon av en ögoninflammation efter en förkylning.

Eftersom familjens läkare var borta inkallades en annan som, skulle det visa sig, varken hade behörighet eller kunskap.

Behandlingen med heta grötomslag på Fannys ögon fördärvade hennes syn för alltid. Men hon kände aldrig något agg eller bitterhet, utan vittnade ända in i ålderdomen om hur hon genom detta fått en stor uppgift, som hon inte hade kunnat fylla om hon fått behålla sin syn.

Detta var ett starkt kännetecken

hos Fanny Crosby; att försöka se allting från ett ljus perspektiv. Därför präglades hennes liv av ljus och glädje, trots att hennes livsväg var kantad av prövningar. Före Fannys ettårsålder dog hennes far och modern blev änka, endast 21 år ung, vilket fick till följd stora bekymmer ekonomiskt.

En liten juvel

Fanny beslutade att i sitt hjärta "skrinlägga en liten juvel, som jag kallade förnöjsamhet, och denna har under hela livet uppehållit och tröstat mig", berättade hon senare för sin levnadstecknare och vän S. Trevena Jackson.

Tidigt började Fanny skriva poesi. Tidigt upptäcktes också den unga poetens gåvor i olika sammanhang och bland annat flera av USA:s presidenter inspirerades

av Fannys dikter och blev hennes vänner.

Men hösten 1850 hände någonting som skulle resultera i en ny ton i stroforna. Vid en serie väckelsemöten i en metodistkyrka i New York upplevde Fanny en personlig omvändelse.

Men det skulle dröja ytterligare tioåren innan den där tonen började åstadkomma texter som med hjälp av goda kompositörer skulle få vingar ut över, inte bara Amerika, utan stora delar av världen.

Nu började det som var "mitt verkliga sångförfattarskap" som Fanny själv uttryckte det. Och i den uppgiften såg hon sig som "världens lyckligaste människa".

När hon uttrycker i en text att "Min sång skall bli om Jesus" är det betecknande för hennes inställning som psalm- och sångförfattare.

Och just den texten har vår svenska Lina Sandell översatt till vårt språk. Också det betecknande; det fanns många paralleller mellan dessa båda kvinnliga sångförfattare, där orden i deras starka texter prövades av livet självt.

Multipliserad välsignelse

Billy Graham säger i en bok att när olika sångförfattare kunnat omvandla sina mörka upplevelser till andligt starka sånger har det resulterat i en multipliserad välsignelse för hela mänskligheten.

Precis som för Lina Sandell hade det också för Fanny Crosby stor betydelse att hon fick samarbeta med goda kompositörer, där namn som William Doane och Robert Lowry tillhörde de främsta.

Bland de över 8.000 texter Fanny Crosby lämnade efter sig har vi i vårt land lärt känna åtskilliga. Bland "klassikerna" tillhör "Saliga visshet, Jesus är min", "Låt mig få höra om Jesus", "Hela vägen går han med mig" och "Jesus kär, gå ej förbi mig" de mest sjungna.

När en kompositör ville ha en text av Fanny och spelade upp idén till en melodi, hörde Fanny ofta direkt vad texten skulle handla om. Så var det när J. Phoebe Knapp spelade upp en melodi en dag 1873, med frågan om melodin sa Fanny någonting?

– Javisst, blev Fannys omedelbara svar, "den säger "Saliga visshet, Jesus är min"! Och så fick vi en av

de allra mest sjungna församlingsångerna i vårt land.

Och här kan vi erinra om att bland de epiteter som Fanny Crosby erhölet var bland annat "den moderna församlingssångens moder" och kanske ännu oftare "sångens drottning".

Blomman i mitt liv

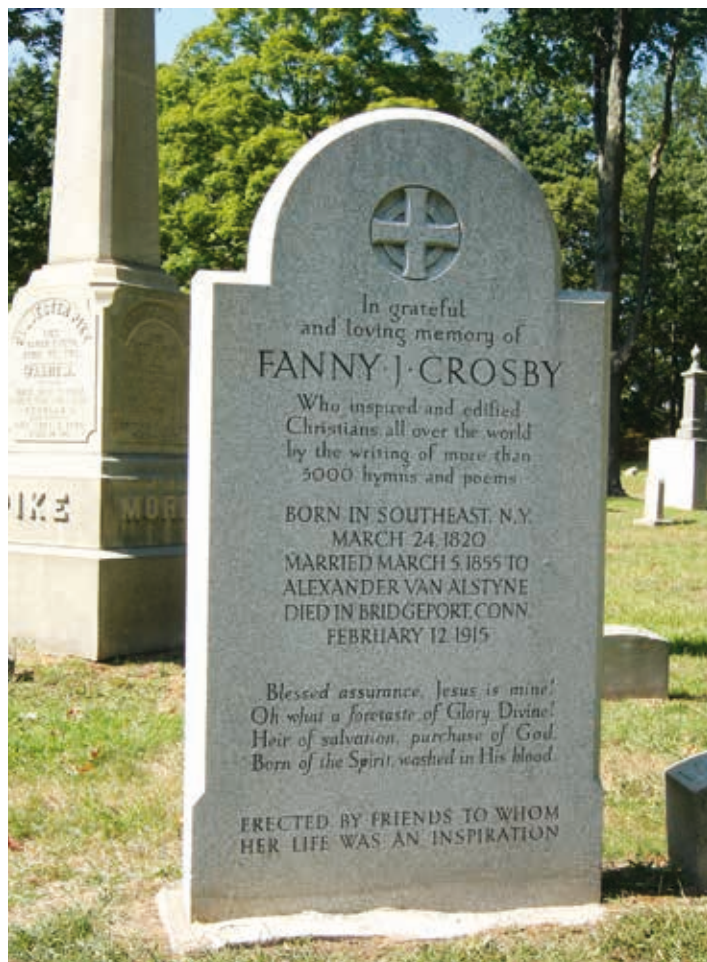
När Fanny Crosby fyllde 90 år sa hon: "Hoppets stjärna lyser klarare över min stig i afton, än den gjorde för 50 år sedan. Hoppet är den aldrig vissnande blomman i mitt liv. Hoppet har alltid varit innehållit i min sång".

Vid niotiden på kvällen den 11 februari 1915 dikterade Fanny ett brev till tröst för en prövad vän som mist sin dotter. Och med hänsyftning till en av sina sånger skrev hon bland annat att er älskade Ruth är trygg i sin Jesu armar.

Nästa dag nådde Fanny Crosby själv sitt himmelska hem. Hon blev inte riktigt 95 år gammal.

I sitt tal vid begravningen i Bridgeport sa metodistpastorn George M. Brown bland annat: "Det måtte ha varit ett kungligt välkommen denna helgade sångernas drottning fick mottaga, då hon bröt dödens bojar och inträdde i härlighetens himmel".

Och han sa även: "I de tusentals sånger hon skänkt världen förekommer ingen enda falsk ton. Tro, hopp och kärlek – dessa tre strängar är alltid övervägande". ■



På Fanny Crosbys gravsten finns bland annat första versen på "Saliga visshet".



Irene och Roberth Johansson i Aneby, som det här sjungit Fanny Crosbys sånger på många håll. Foto Ulrika Eriksson.

Förverkliga dina skrivardrömmar

Text och foto Börje Norlén

Många av oss lite äldre får ibland frågan av barn och barnbarn om att skriva ner några minnen från livet. En del kanske redan har några ostrukturerade anteckningar långt inne i skrivbordslådan. Majken Öst-Söderlund förverkligade sin dröm, när hon för snart två år sedan kom ut med en roman, byggd på hennes minnen från uppväxten i Österbotten.

DET FINNS SÄKERT flera i vår kunniga läsekrets som känner till förhistorien till Marcel Prousts omfattande verk *På spaning* efter den tid som flytt. Verket, en svit som omfattar sju delar, utgavs åren 1913-1927 och är på drygt tre tusen sidor och på dessa sidor förekommer över 600 personer. Romanerna bygger i hög grad på stoff från författarens eget liv. Få lär väl ha orkat ta sig igenom alla sju böckerna; den första och den andra delen är de som enligt statistiken sålts mest och lånats mest på biblioteken, de följande fem har mest samlat damm.

Madeleinekaka

Hur som helst brukar de flesta litteraturintresserade känna till den episod, som skildras i bokverkets inledning och som initierar hela den imponerande skrivprocessen. Smaken av en madeleinekaka, blandad med en klunk lindblomste, får längesedan förborgade minnen från författarens barndom att tränga fram ur det förgångnas dunkel. När berättaren väl identifierat smaken återvänder hela barndomen – Léonies gamla grå hus, blommorna i trädgården, näckrosorna i Vivonne, "allt detta fick form och fasthet och

steg fram, samhälle och trädgårdar, ur min kopp med té."

Smak och doft kan alltså vara några av de länkar som leder direkt in i minnenas inbyggda skattkammare. Väl där kan hjärnan sedan länka vidare till ett flertal olika ingångar, vilka alla bidrar till kompletterande aspekter och pusselbitar till den egna, unika livsberättelsen. Exempel på sådana ingångar kan vara ett dialektalt ord man inte hört på flera decennier, en känsla av romantik, av sommar och livslust, kanske också av depression, sorg och livsleda.

I retrostil

Åsynen av en inredning i retrostil kan väcka associationer, liksom klappret av hästhovar och doften av barndomens sommarlov; allt blir samverkande ledtrådar till att hitta den hemliga kod, som ger tillträde till minnenas rika arkiv.

En som kommit långt i den processen är Majken Öst-Söderlund. För två år sedan kom hennes första bok *Det enda jag vet*. Boken beskriver författarens uppväxt på 60-talet i en liten by i Österbotten. Majken skildrar sin uppväxt i klassisk växelsemiljö med respekt, humor, genomskådande blick, överseen-

de och utan bitterhet. Vid sidan av sitt skrivande håller Majken även föreläsningar, där hon inspirerar alla, som kanske har ett påbörjat manus i skrivbordslådan, att göra slag i saken och "komma ut" som författare.

När jag tar kontakt med Majken och frågar om jag får be henne om några skrivartips, säger hon skämtsamt att hon inte vill avslöja alla sina patenterade råd. Men jag får i alla fall ett samtal med henne i hennes villa på landet, norr om Stockholm. Naturen bjuder på den skönaste sommargrönska när två skrivande personer utbyter erfarenheter över fikabordet. Frågan hur man ska tag i sina ambitioner och verkligen sätta sina planer i verket, dyker snart upp. Majken behöver ingen längre betänketid för att svara.

Associera till händelser

– Det viktigaste är att komma igång. Börja någonstans; anteckna de minnen och intryck som kommer till dig när du till exempel går på loppis och ser ett visst porslin som du känner igen från barndomen. Associera till de händelser du sammanknippar med porslinet, så kommer minnena ett efter ett. Du

kan också söka upp klasskamrater och barndomskompisar, som kan komplettera din bild av en viss situation och händelse. Sedan lägger du ditt pussel. Ta läsaren i handen redan i inledningen och berätta om varför du skriver och vilken berättelse du vill förmedla. Skaffa gärna en mentor som kan puffa dig när du kör fast.

Majken rekommenderar också att ta en skrivarkurs för att få lite input och goda råd om hur man formulerar sig så det blir mera tillgängligt för läsaren. För Majken är det också viktigt att minnena inte präglas av bitterhet, eftersom det är något som förgiftar hela skildringen, såväl inifrån som utifrån. Det som läkaren och författaren Stefan Einhorn kallar "kroniskt bitterhetssyndrom", är inte en diagnos som passar en trovärdig livsskildrare, enligt Majken.

Skön- och svartmålning

– Skriv ärligt om det du varit med om, utan vare sig skönmålning eller svartmålning. Det krävs en förmåga att se sig själv utifrån, så att perspektivet inte blir alltför jag-fixerat. Du måste kunna analysera även dina egna reaktioner. Kom ihåg att

”

...anteckna de minnen och intryck som kommer till dig när du till exempel går på loppis och ser ett visst porslin som du känner igen från barndomen...

stora personliga uppgörelser, drivna av hämndbegär sällan blir bra litteratur.

De egna minnena är något subjektivt och personligt och det är inte säkert att närstående med samma erfarenheter har samma uppfattning av olika situationer. Vissa fakta kan ju kompletteras genom samtal med andra, men personliga uppfattningar av en viss situation kan variera, vilket det finns otaliga exempel på i litteraturen. Ärlighet, utan att nedvärdera eller förmedla medvetna felbedömningar och nidsbilder, måste alltid vara utgångspunkten, menar Majken.

Vi skapar egna bilder

– Minnen och reaktioner är olika och minnet ser ut som när vi lagrade det, inte som vi rent objektivt skulle kunna erinra oss det. Vi skapar egna bilder i vårt undermedvetna och dessa stämmer inte alltid med verkligheten. Men mitt eget sätt att beskriva verkligheten som jag uppfattat den är också viktigt; min berättelse kan bidra till att hjälpa andra att förstå livet och livets villkor lite bättre.

Analys, egna reaktioner och

kritik utifrån, rekommenderar Majken att spara till slutet av skrivprocessen. Majkens erfarenhet är att det underlättar skrivandet att bara osorterat skriva på, utan att genast kritiskt bedöma och recensera det skrivna. I nästa skede kan man be andra läsa texten och komma med sina kommentarer, utifrån form, struktur och innehåll. Något som Majken återkommer till är att låta de egna känslorna ta plats i det man skriver. Som hon säger måste man själv bli berörd och man ska räkna med att någon annan ska bli det.

– För att beröra måste man gå ända ner till smärtpunkten. Ska man vara ärlig och trovärdig kan man heller inte skapa idolporträtt och idealbilder, utan skildra de olika händelserna med distans och gärna med en humoristisk glimt i ögonvrån. Har man själv roligt under skrivprocessen finns det stor chans att läsarna sedan kan läsa texten med ett igenkännande leende. Som läsare vill man nämligen ha en läsupplevelse som tar tag i en, som man kan identifiera sig med och rekommendera till andra, avslutar Majken Öst-Söderlund. ■



Majken Öst-Söderlund.

Kungatårta

Text Pernilla Kamras Foto Ludwig Kamras

– Nu när alla helger och allt helgstök närmar sig med stormsteg gäller det att hinna njuta, planera och förbereda. Jag fullkomligt älskar att fira allt oavsett religionstillhörighet eller från vilken del av världen högtiden har sitt ursprung. Just nu när mörkret och kylan är här för att stanna i flera månader gäller det att se till att förgylla alla dagar med något extra. Vissa dagar kanske det räcker med att tända ljus och spela favorit musiken samtidigt som middagen lagas, har jag tur kommer någon och sätter sig i köket och läser läxor eller hjälper till. Det är underbart att umgås i köket. Alla bekymmer och all stress tycks försvinna rakt ner i det kokande pastavattnet eller bröddegen som knådas blank.



– **ATT BAKA OCH** njuta en Galette de Rois lärde jag mig i Frankrike för många år sedan. Det är en mycket trevlig tradition, den går ut på att man på trettondagsafton delar en Kungatårta i lika stora bitar till alla. Den som skär är strängt övervakad av alla närvarande, för i tårtan ligger det en liten porslinskung, böna, peng eller liknande. Hos oss får yngst få börja välja sin bit, när alla fått varsin bit är det tillåtet för alla att börja äta men inte tjuvkika. Den

som sen till sist har fått "Kungen" blir kung för dagen eller som i vår familj så lämnar förra årets Kung över kronan efter ett år som regent. Hör och häpnad jag är kung i vår familj för första gången någonsin, så nästa års kröning av den nya kungen får jag utföra. Med denna tradition förlänger man firandet in på nya året och det är en härlig avslutning på många långa härliga njutbara dagar tillsammans med nära och kära. Umgås och

bjud in till pysselkväll då ni tillsammans fyller på alla godisskålar och gör vacker konfekt i askar för att ge bort. Vi kommer som vanligt samlas runt köksön för att dekorera pepparkakor, rulla marsipan och doppa kola. Jag vill passa på att önska er många goda och vilsamma helger och så vi ses nästa år. Jag har gjort om lite i receptet dels för att anpassa det till ett hemmakök, och så har jag tillsatt vanilj som är min absoluta favorit

tillsammans med mandel. Smördegen kan man givetvis göra själv vilket tar mycket mer tid men oj så god en handkavlad smördegen är, jämfört med en färdigköpt. Men jag tycker att det går alldeles utmärkt att använda en färdig djupfryst eller färsk. För med handen på hjärtat så kanske det inte blir någon Galette de Rois om man inte fuskar lite. Det vore en katastrof tycker jag för den här traditionen och bakverket är lysande. ■

Pernilla Kamras Galette de Rois eller Kungatårta

Helst bör man vara 6-8 personer, är man fler är det bara att dubbla eller färre så halvera receptet.

En liten porslinsfigur, torkad böna eller en peng.

En krona gjord av folie eller liknande.

SMÖRDEG

Färdig färsk smördeg en rulle eller två djupfryssta plattor.

Följ anvisningarna på paketet. Gör två runda bottenar cirka 22 cm i diameter.

FYLLNINGEN

70 g mandelmjöl eller malda skällade mandlar

60 g strösocker

1 ägg 50 g

50 g mjukt smör

1 tsk äkta vaniljsocker

10 g vetemjöl

1 uppvispat ägg med lite socker att pensla kakan med. Sockret gör att det blir extra glansigt under gräddningen.

Kör alla ingredienserna i en matberedare tills det blir lite fluffigt.

Lägg ena rundeln på ett bakplåtspapper. Stryk ut fyllningen lämna 2-3 cm till kanten lägg en liten porslinsfigur, torkad böna eller peng någonstans i fyllningen men i mitten.

Stryk kanten med äggvispet. Lägg på den andra smördeg-rundeln tryck till och förslut väl med en gaffel så att det inte finns någon risk att kanten delar sig och fyllningen rinner ut. Pensla hela kakan med äggvispet. Ta sen en mycket vass kniv och gör ett vackert mönster på locket. Se till att bara snitta i det översta lagret av smördegslagren.

Baka av i cirka 20-25 minuter i cirka 220°.

Låt sen den färdiga Kungatårtan svalna på galler.

Låt sedan den högtidliga delningen av Kunga-Tårtan inledas alla bitar ska vara lika stora. Den yngsta får först välja bit, när alla fått var sin bit får man börja äta men inte tjuvkika. När sen slutligen alla är klara så är en av er Kung. Då får förra årets kung kröna den nya kungen till allas jubel. Detta är en festlig och rolig tradition som alla oavsett ålder uppskattar. Det påminner om svenska traditionen med mandeln i gröten. Vem blir er Kung i år? Självt har jag haft den stora äran för första gången någonsin att varar kung. Det har varit ett spännande år

LYCKA TILL



HUR BLIR DET 2016?



PENSIONSHÖRNAN
BO BJÖRKSTÉN, TYRESÖ

Så har då regeringen presenterat sin höstbudget för 2016. Hur blev det för oss pensionärer? Ja, vi kan säga att det togs ett litet steg i rätt riktning. För de med lägst pension innebär det en liten förbättring genom lägre skatt enligt den utfästelse som Socialdemokraterna gjorde inför valet 2014. Men det regeringen ger med ena handen tas tillbaka genom ökade kostnader för dem som har hemtjänst. För den som behöver mest hjälp kan det bli en ökad kostnad på drygt 2500 kronor per år. Maxtaxan höjs från 1780 kronor till 1991 kronor i månaden från 1 juli 2016. Höjningen av inkomstpensionen innebär att vi pensionärer återfått 2009 års nivå medan löntagarna erhållit 18-20% högre löneutveckling under samma tidsperiod. Politikernas löfte att pensionerna skulle följa löneutvecklingen har inte infriats. Jämlig skatt för pension och lön driver pensionsorganisationerna gemensamt oförtrutet vidare tills regeringens löfte infrias.

Nästa år ökar inkomst- och tilläggspensionen med 4,2 procent, i snitt 340 kronor i månaden efter skatt. De med lägst pension får i princip oförändrade pensioner. För pensionsspararna blir räntan på inkomstpensionskontona 5,9 procent i nästa orange kuvert, enligt Ole Settergren, analyschef på Pensionsmyndigheten.

Höjning tack vare högre sysselsättning

– Hur det går med inkomstpensionen beror framför allt på hur många som jobbar och deras inkomster. Sysselsättningen ökade 2014 jämfört med 2013 och AP-fonderna bidrog positivt till systemets tillgångar med en av-

kastning på 12,0 procent eller 127 miljarder kronor.

Garantipensionen, liksom värdet av de flesta tjänstepensioner, bestäms av prisbasbeloppet. Prisbasbeloppet sänks 2016 med 200 kronor, vilket motsvarar -0,4 procent. Det innebär att de personer som har lägst pension, det vill säga de som har enbart garantipension eller en stor del garantipension, får sänkt pension med cirka 30 kronor i månaden.

De pensionärer som har bostadstillägg och får höjd pension kan vid årsskiftet få sänkt bostadstillägg eftersom pensionen höjs. Från den 1 september i år höjs dock bostadstillägget med upp till 100 kronor i månaden.

Typfall förändring av total pension

Antaganden om premie- och tjänstepension. Tjänstepensionen har antagits vara 20 procent av den inkomstgrundande allmänna pensionen (högre andel för de med högre pension) och antas vara oförändrad. Premiepensionen antas öka med 10 procent.

Sänkt skatt på pensionen

Så här blir förändringen

Pension	Förändring
8.000 kr/mån	+180 kr/mån
10.000 kr/mån	+270 kr/mån
12.000 kr/mån	+200 kr/mån
15.000 kr/mån	+100 kr/mån

Premiepensionens förändring fastställs först i december. Fram till och med juni var värdeförändringen i premiepensionsfonderna +9 procent.

Så blir höjningen för olika grupper

■ 330 000 pensionärer – de med ingen eller låg inkomstpension och som har garantipension och/eller bostadstillägg får cirka -0,4 procent i förändrad pension.

Det är helt orimligt att de sämst ställda drabbas. Skamligt!

■ 460 000 pensionärer får en förändring av summan av inkomst- och garantipension som ligger mellan -0,4 och +4,2 procent

■ De flesta pensionärer, 1,3 miljoner, som varken har garantipension eller bostadstillägg, får höjd inkomstpension med 4,2 procent. Ökningen av den allmänna pensio-

nen gör att en genomsnittlig pensionär med en total pension (inklusive tjänstepension) på 14 000 kronor före skatt beräknas få en ökning med i snitt cirka 340 kronor i månaden efter skatt, om skatten är lika som 2015.

Regeringen har avisat att skatten för pensionärer ska sänkas nästa år. Cirka 1,3 miljoner pensionärer som är 65 år och äldre och tjänar under 20 000 kronor i månaden får då sänkt skatt. Regeringen har redovisat att det kan röra sig om 250 kronor per månad i skattesänkning för en pension på 10 000 kronor per månad.

Höjt bostadstillägget för pensionärer

Höjt bostadstillägget enligt beslut från Riksdagen i juni i år. Bostadstillägg är en skattefri förmån för pensionärer över 65 år som har låg inkomst. Cirka 293 000 pensionärer erhåller i dag bostadstillägg eller äldreförsörjningsstöd.

Höjningen är maximalt 100 kronor per månad vid en bostadskostnad på minst 5 000 kronor per månad. För gifta/sambo höjs tillägget med maximalt 50 kronor per månad. Motsvarande höjningar gäller även för de pensionärer som får äldreförsörjningsstöd. Under september månad fick samtliga som berörs information om ändringen hemskickad tillsammans med utbetalningsbesked för september månad.

Ändrade regler i korthet:

Från och med den 1 september

2015 gäller följande förändringar för pensionärer 65 år och äldre:

■ Bostadstillägget beräknas med 95 procent av bostadskostnaden istället för 93 procent.

■ Beloppet för skälig levnadsnivå vid beräkning av särskilt bostadstillägg samt äldreförsörjningsstöd höjs till 1,473 prisbasbelopp för ogifta pensionärer, respektive 1,204 prisbasbelopp för gifta pensionärer.

Högsta möjliga bostadstillägg höjs därmed från 4 990 kronor per månad till 5 090 kronor per månad.

SCB:s senaste befolkningsprognos som kom i maj visar att av de som föds i Sverige i år kommer hälften att leva tills de blir 93 år.

Medellivslängd

– Den ökning av medellivslängden vi ser idag, och i framtiden, beror framförallt på en minskad dödlighet bland de äldre. Det medför att det blir allt fler äldre i Sverige. I dag är var femte person i Sverige över 65 år, år 2060 beräknas var fjärde invånare vara över 65 år, säger Lena Lundkvist, befolkningsstatistiker på SCB.

När den genomsnittliga livslängden i Sverige ökar behöver därför en person född 1970 arbeta till 68 år och 4 månader, för att få en pension som motsvarar vad pensionen hade blivit vid 65 års ålder om medellivslängden varit oförändrad.

– Pensionsnivåerna anpassar sig till livslängdsutvecklingen men trots att vi lever längre så väntar

vi inte med att börja ta ut allmänna pensionen senare utan i stället något tidigare, vilket gör att med att den allmänna pensionen successivt blir lägre, hittills har detta dock kompenseras av högre tjänstepensioner.

Skilnaden ökar mellan den genomsnittliga åldern då vi börjar ta ut pension och den så kallade alternativa pensionsåldern, som gör att nivån på den allmänna pensionen blir samma. För en person född 1935 var "gapet" endast fem månader, för årskullen född 1949 har gapet vuxit till ett år och till fyra månader och innebär att vi lever längre med lägre allmän pension.

– Ska åldern när vi börjar ta ut pension öka måste 61- och 65-årsgränserna höjas, tidpunkterna då vi tidigast kan börja ta ut allmän pension respektive då personer med sjuk- och aktivitetsersättning automatiskt pensioneras, enligt Ole Settergren, analyschef på Pensionsmyndigheten. ■

Ett galleri av broderi

MAJ-BRITT

MÅLAR MED NÅL OCH TRÅD

Text och foto Olle Anderstam, Herräng

När Maj-Britt Skarsvåg gick i pension började hon brodera bilder på linneväv. Det är nu 30 år sedan. Många är de vänner och bekanta som rått henne att ställa ut sina bilder – något som dock blygsamheten förbjöd henne. Här visar hon för första gången några av sina broderier för en bredare publik.



Maj-Britt Skarsvåg.

ATT KOMMA HEM till Maj-Britt Skarsvåg är som att komma in på ett säregnet galleri. Här finns knappt utrymme för någon köpekonst. I alla rum hänger bilder signerade av henne själv och med hennes egenhändiga broderi.

– Jag har ett 20-tal bilder kvar efter att ha givit bort många fler till vänner vid jular och födelsedagar, säger Maj-Britt. Folk har verkligen uppskattat dem och det är ju roligt att ge bort något som de tycker om.

Många är också de som försökt förmå henne att satsa på sin konst, ställa ut ta betalt för den. Maj-Britt har dock haft båda fötterna på jor-

den sedan hon föddes i Lindesberg för 95 år sedan, och att bli konstnär, med alla förväntningar det för med sig, var det aldrig tal om.

– Folk förstår inte vad det innebär att göra de här bilderna. En bild tar minst tre månader att göra och jag kan inte hålla på hela tiden, det blir för drygt. Och skulle jag ta betalt för all tid jag lagt ned så skulle de bli orimligt dyra.

Började sent

Till den första bilden Maj-Britt broderade hittade hon förlagan på en papperskasse. Det är en bild från Södermälarsstrand i Stockholm och den kom till så sent som 1985.

– Så har det ofta varit, säger Maj-Britt. Jag har hittat originalen och idéerna av en slump på vykort, tallriksunderlägg eller almanackor, även om jag ibland också utgått ifrån egna fotografier. Några år senare, 1989, skulle hon göra ett motiv från Riddarholmen till sin mans 70-årsdag. Han gick dock bort innan den var klar så han fick aldrig se den färdig. Tomheten efter honom skulle samtidigt bli startskottet för flera arbeten.

– Bland favoritkonstnärerna finns Carl Larsson, berättar Maj-Britt och håller upp en halvfärdig bild av konstnärens son framför hemmet – ett av hennes senaste broderier. Det allra senaste är Mexikansk flicka efter Dardel, den blev jag riktigt nöjd med. Var Maj-Britt har sin

egen kreativa ådra ifrån kan hon inte svara på, men hon nämner att pappa Gunnar klädde om möbler som tapetserare och att hon nog var bäst i klassen på att rita och måla.

– Fast jag har aldrig gjort det i vuxen ålder innan jag började med det här, säger hon. I yrkeslivet har jag varit barnvårdare och arbetat med sjuka barn.

Sjävlärd

Som underlag till sina brodyrer använder Maj-Britt Skarsvåg linneväv som är stadigare än bomull. På väven ritar hon upp motivet innan hon tar fram nål och tråd.

– Brodyren gör jag i molinégarn som finns i regnbågens alla färger och som gör att det går att få fram alla nyanser, förklarar Maj-Britt.

Någon gång använder jag också svart silkegarn för att få fram glansdagrar i fönsterrutor eller vatten.

Denna självlärd textilkonstnär börjar alltid med himlen eller bakgrunden för att sedan arbeta sig framåt i bilden. Det ger en relief och tredimensionell känsla till motiven. Där ljuset faller på husväggar i olika väderstreck, där skuggan av en lyktstolpe avtecknar sig eller solen spelar genom lövverket uppkommer ett närmast fotografiskt intryck.

Maj-Britt Skarsvåg är fast inställd på att göra flera bilder. Hon har synen och finmotoriken i behåll och drömmer nu om att få göra en bild med mycket vatten i.

– Det är en sådan utmaning att få det att se levande ut. ■



53

KORSORD TVÅ

SES I POLITISK ALLIAN	BERGSKEDJA ↘	KAN SNÖ VARA	SLOK- ÖRAD	HELG GICK HART ÅT ↗		SJÅLSHJÄLPARE	↖									
UNS AV DROM SKRIBENT ↙							GAR NOG AKTSAM OFTA PÅ									
CHOKLADRAVARAN ↙						INTE FUNGERA LASERDISC										
LYSER KANSKE IKÖKET LÅRD ↙							FÖRE NEVADA I SPANIEN									
		KONTROLL 8/3 2015 SNAPPA EFTER														
KAR OCH MAGRA PEKA UT OCH BIT ↙				DUMDRISTIGT	POPMISS KORT			INKAPSLSKADISNILHEIM ↘	Värdepapperssorter ↘	UN HOS OSS GRADRASKIG		ROMERSK KEJSARE ↘	ÄNGEL			
			UPPFANN TYSK RUDOLF SKÄMTAR										FÖRKLARANDE ↙			
LÄGG A IN MULLBÄNK ↙	UTMÄRKELSE SORKJÄGARNAS			BRYTER ODEN MALASSE				KLANGLÖS ↙	TURKISK TOPP							
STUND OM I KINAMAT PASCAL					DESS SÖKTJÄNST ÄR KÄND ↙				INGET SPEL FÖR DISTRA			LEGITIMATION ↘				
DRAG I ITALIEN & VISSA LISOR ↙	MALVA VAXT GOSAT					PIKAR	OMEGA OCH T STABBIG		FRÖSTALLNINGAR	SNABBLÅSA						
												EN SVAN UTMAN VÄXLANDE ↘				
			PASSE RA ↘					SES NOG OFTA KONDITIONORN	OLLE ISAKSSON ROTAD	JUNG FRU		LANDSKAP ET				
PRYDER HÖRS PREDIKANT			LAKANSFÄRGADE FÖLJKATT-LIGEN							LÄSER ELEVEN						
																GÄRDESTAD
↑	Cox & Jones 1016	BEHOVER MAN VARA I TANGO	FEM		YTTRADE		KAN GES PÅ TAL TARVLIGT		UPPREPADE ↘	HEMSIDA MUSIKGENRE						
						FIXAND NATION GAR LEDIG SJÖMAN PÅ			STUPID SNUTT ↘	NÅS						
																RUNT
						PARTIHÄLSTRÄDE		ARBETARMED MED								
										KAN BILDA RÄTTOR						

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

MARKNADSPLATS

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

FRISKVÅRDSRESOR

till Polens Östersjökust, Kurort Kolobrezeg från april till oktober, 9-16 dagar. Pris från 4.490 kr inkl buss, färja med hytt, helpension, behandlingar. Del av dubbelrum.

ÖSTERSJÖRESOR AB

Göteborg, Linnegatan 40
Tel 031-24 03 80, 42 16 15
ostersjoresor.wb@swipnet.se
www.ostersjoresor.se

GÄSTHEMMET MAJN

Kom och njut av landet vid helger. Öppet året om. Helpension 1000 kr/dygn. Sova + frukost 400 kr/dygn. Kom med bil, tåg, buss. Rollatorvänligt, rökfritt, hemlagad mat, trevliga rum bra sängar och stor tomt. Pensionärer och ensamresande extra välkomna. Vänligen klipp ur och spara annonsen!

BÖRJA BOKA TILL JUL!
TELEFON 016-941 77

www.gasthemmetmajn.se

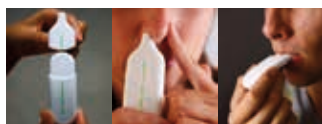


**SENIOR
POSTEN**



Problem med andningen?

Testa **DSI Saltinhalator** du också. Flera tusen nöjda kunder kan inte ha fel!



CE **1** KLASS
DSI Saltinhalator
är ett tryggt val!

Problem med andning eller hosta?

– Att inhalera bergssalt har hjälpt mig, säger Henry Jansson.



Under många år kunde Henry Jansson, 74, knappt gå upp ur sängen på morgonen på grund av andningssvårigheter. Han lider av astma, KOL och allergi.

– Redan efter en vecka kändes det lättare att andas, säger han.

Inte tid att bli förkyld!

– Jag håller mig frisk tack vare DSI Saltinhalator, säger Alexandra Schauman.

Som professionell konstnär som turnerar med ishockeyvärlden över är hon ständigt på resande fot.

Jag inhalerar saltluft varje dag, säger Alexandra.

– Tack vare den klarar jag mig undan svåra förkylningar och influensor.



Saltluft bra för luftvägarna
DSI Saltinhalatorn innehåller kristaller av naturligt rent bergssalt, halit. Inhalering av saltluft renar och skyddar luftvägarnas slemhinna.

Beställ på internet eller via telefon
www.saltbutiken.se • Tel 0390-418 00



saltbutiken.se

Lösningarna sänds till

RPG

Box 30183

104 25 Stockholm

Märk kuvertet "Kryss nr 5" senast 20 december 2015.

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 4, 2015

- **1:a pris** Ann-Margret Ottosson, Bor
- Daniel Höglund, Älvängen
- Anita Wärn Engström, Skövde
- Gunvor Deleskog-Josefsson, Jönköping
- Gun Hellqvist, Rimforsa

Vinnare kryss nr 2, SeniorPosten nr 4, 2015

- **1:a pris** Majvor Hjorthage, Ekenässjön
- Ulf Hedin, Hallstavik
- Vera Runqvist, Göteborg
- Göran Stenberg, Enskede
- Roland Lönnmyr, Eslöv

annons kommer