

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP
– kristna seniorer

SENIOR POSTEN

NUMMER 4 ■ 2015





**Avsluta
året med
en resa!**

Avkoppling över jul och nyår



Ett bra sätt att slippa julstressen är att åka på en resa i december. Då blir du ompysslad, får maten serverad och kan istället lägga din tid på att umgås med gamla och nya vänner.

ALMUÑÉCAR – JUL OCH NYÅR. Res med oss till Almuñécar på solsäkra Costa Tropical. Denna lilla kuststad lockar med sitt behagliga klimat och härlig atmosfär. Ett lugnt och tryggt resmål som har allt för en vistelse under ett par vinterveckor. Bo i rustika lägenheter på hotell Chinasol direkt vid Medelhavet. Jul och nyår firas med goda middagar och samvaro.

Avresa från Stockholm, Köpenhamn 19/12. 15 dagar. **Pris från 12.495:-**

DONAU – NYÅRSKRYSSNING. Avsluta året med en oförglömlig nyårskryssning på Donau. Under en veckas bekväm kryssning får du uppleva allsköns festligheter och se fyra av Europas vackraste huvudstäder: Belgrad, Budapest, Bratislava och Wien. I resan ingår all mat, lokala folklöreföreställningar, familjär lantlunch i Serbien och ett festligt nyårsfirande i Wien.

Avresa från Stockholm och Köpenhamn 26/12. 8 dagar. **Pris från 16.895:-**

AMSTERDAM – NYÅRSKRYSSNING. Ombord på vårt ombonade flodkryssningsfartyg färdas vi på floder och kanaler från Arnhem via Utrecht till Amsterdam, där vi lägger till i centrum. Det nya året firas in med en festlig femrätters galamiddag inklusive fri dryck och dans ombord. Fyrverkerierna och nyårsslaget skålas in med champagne på däck.

Avresa från Stockholm och Köpenhamn 28/12. 6 dagar. **Pris från 10.995:-**

FLER JUL- OCH NYÅRSRESOR: Julmarknadskryssning på Donau 9/12, Mellieha Holiday Centre på Malta 20/12, Golden Coast med All Inclusive i Side 19/12.

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.



Går man på lokal för 75-årsuppvaktning, brukar man förutom en glad och tacksam jubilar även träffa trevliga gamla bekanta och göra nya bekantskaper. Klädstilen liksom samtalsämnena brukar variera.

Text Berndt Holgersson, förbundsordförande

Den namnlöse revisorn

JAG HADE HÄMTAT kaffet och en stor bit av gräddtårten. Enda stolen som var ledig var vid ett bord med för mig idel okända personer. Jag trängde mig ned mellan en äldre, kanske i min egen ålder, kostymklädd herre i vit skjorta, sober slips, dubbelvikta manschetter och blå manschettknapper med gyllene tre kronor på. På den andra sidan satt en något yngre herre i jeansjacka. Med uppknäppt skjorta och uppkavlade ärmarna. Och varför inte? Annars hade ju ingen sett de färggranna tatueringarna på underarmarna.

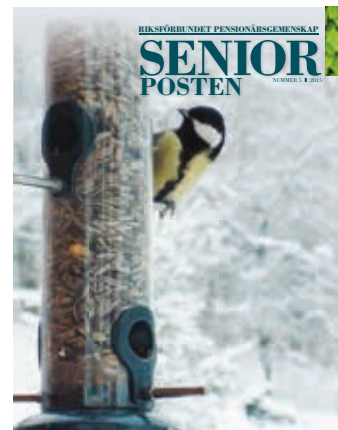
Med kaffekoppen halvvägs till munnen får jag plötsligt en hård dunk i ryggen. "Tjenare Holger, leget?" bullrar ljudligt en, på något sätt bekant stämma. "Det är några år sen vi sågs sist" fortsätter den högljudda stämman. Jag vänder mig försiktigt om och tittar in i ett par snälla, bruna ögon. Var ska jag placera det här ansiktet och den karaktäristiska rösten med stockholmdialekt? Jo, nu minns jag! Konstigt, jag hade för mig att den här revisorn hade lämnat det jordiska för länge sedan. Det var som om han läst mina tankar. Den återuppkomna revisorn fortsätter med hög ljudvolym. "Än är jag inte död fastän jag närmar mig de sjuttio. Hur får du tiden att gå då, Holger?" Medan han försöker sätta sig på en

stol som blivit ledig strax bredvid, drabbas jag av det där "vad-heter-han-syndromet".

"Jag har väl några uppdrag kvar, men mest är jag engagerad i RPG. "Vet du vad RPG är frågar jag?" "Ja, visst vet jag vad RPG är, den kristna pensionärsrörelsen. Frugan är med i en RPG-förening" svarar den namnlöse revisorn. "Varför inte du då?" frågar jag. "Det räcker med att hon är med. Jag är nog ännu, trots allt för ung. Lyssna på föredrag med efterföljande kaffe är det väl i och för sig inget fel på, men passar det inte bäst för dem som närmar sig de sjuttiofem" undrar revisorn och fortsätter: "om ni ska få med yngre pensionärer och anhöriga måste ni ha flera aktiviteter. Verksamheter som gör att vi nyblivna pensionärer fortfarande känner oss aktiva." "Det ligger mycket i påståendet" säger kostymmannen och fortsätter: "jag är visserligen med i ett annat pensionärsförbund, men utbudet är tyvärr även där riktat till, om jag så får säga, oss "äldre" pensionärer". Nu verkar de flesta kring bordet lyssna och vara engagerade i samtalet och jag frågar: "Har ni några förslag då?" "Många" säger nu "jeansjackan" till höger om mig. "Jag kan räkna upp några" exempel: Bangolf, boule, resor, gymnastik, släktforskning, datakunskap, aktiviteter som

befrämjar gemenskapen" och han slutar med "det är bara fantasin som sätter gränser". En dam, litet längre bort vid bordet, klädd i något ljus, fyller i "ja, i mitt yrkesverksamma liv som lärare var jag fackligt aktiv. Som nybliven pensionär vill jag fortsätta känna att jag kan påverka myndigheter och beslutsfattare till nytta för mig och mina pensionärskamrater".

Samtidigt reser sig revisorn. "Där hör du, nu fick du något att tänka på, Holger" skrockar han och ger mig en ännu hårdare dunk i ryggen. Den här gången går inte katastrofen att hejda. Det kaffe jag hade kvar hamnar nu i sockerskålen och resten i knät, på mina ljusa byxor. "Synd på sockret" bullrar revisorn. Jag reser mig och smyger därifrån med sockerskålen i ena handen och min tomma kaffekopp i den andra. Medan jag lämnar bordet hör jag att samtalen åter har kommit igång. Någon säger att ska pensionärsrörelsen nå ut till de yngre pensionärerna får de inte ha fokus på 75+ utan på 60+. Jag sneglar bort mot revisorn och ser att han nu hittat en annan gammal bekant att dunka i ryggen. Även om det var en något stökig uppvaktning, var det kanske trots allt ett och annat påstående som var noterbart om inte annat så för oss RPG-ledare. ■



UTGIVNINGSPLAN 2015

	MANUSSTOPP	UTGIVNINGVECKA
Nr 5	16 oktober	47

UTGIVNINGSPLAN 2016

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



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

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

FORMGIVNING Lena Hägglund
Ågrenshuset Produktion, Bjästa

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

TRYCK OCH DISTRIBUTION
Ågrenshuset Produktion, Bjästa

SENIORPOSTEN ISSN 1402-1129

OMSLAG Bingbron.
FOTO Ingallil Högerås, Kalmar



Sensommar

Text Gunnar Fridborg, Uppsala

Det går inte att undvika: hösten påminner om livets förgänglighet. Men sensommaren och hösten är ändå en del av livet, en tid av fullbordan, mognad och skörd. Årstiden kan vara lång och varm, en eftersmak av sommaren, mättad av färger, smaker och dofter på marken, i träden och i luften, den är en höjdpunkt före vissnandet och en lugn väntan på vilan. Den är naturens helgsmål, arbetet är tillända. Sensommaren är sommarens mål, frön och frukter är mogna och spridda, nästa års knoppar är färdiga hos träd och buskar, i allt finns ett vilande liv, ett hopp. Hösten bär på ett löfte som lyser med en obeskrivlig färgprakt.

EN PSALM SOM har sensommar och helgsmål som motiv skrevs av biskop Jonas Jonsson 1988 då Järvsö kyrka i Hälsingland firade jubileum. Kyrkan byggdes 1838, och till invigningen skrev J.O. Wallin en psalm för helgsmål Det ringer till vila, som blivit känd som "Järvsöpsalmen". Till jubileet 150 år senare ville ärkebiskopen Bertil Werkström ha en efterföljare till psalmen, och uppdraget gick till Jonas Jonsson. Psalmen har inte kommit med i våra sångböcker, men texten finns i sakristian i Järvsö kyrka, där jag var på besök 2005, och den finns i ett par körsättningar. Med författarens tillåtelse återger jag psalmen här intill.

I den vackra bilden av sommar och sensommar finns också dödens törne, som för många, både yngre och äldre, blivit en närgången realitet, kanske just under en sommar: livets gränser för oss själva och dem vi älskar. Men psalmen andas framför allt glädje och tillit till Gud som med sitt ord och sin hand leder oss.

Psalmen avslutas med helgsmål. För många har helgsmål förlorat sin betydelse, men vi minns klockklängen när den verkligen bjöd ro och vila över stad och land och kallade till gudstjänst, gemenskap och kanske fest.

Sensommar och helgsmål är i samma anda, naturen går mot vila, arbetsveckan är slut. När vi med ålderns rätt lämnar arbetslivet är det också ett slags helgsmål. Med tacksamhet kan vi se tillbaka, med förväntan framåt.

Årets sommar blev inte vad vi hoppats på, kanske inte heller sensommaren, kanske för en del av oss inte heller livets sensommar. Psalmen talar dock till oss om en blick som ser oss, en röst som talar, en hand som leder, ord som bär oss, den talar om glädje, tillit och nåd som jag önskar oss var och en. ■

SEN- SOMMAR *psalm*

*Nu trädens grenar famnar ljus
och våra sinnen sjunger sommar.
Bland törnesnåren rosor blommor
vid stenarna i strandens brus.
Din blick oss ser
Vårt hjärta ler
av glädje när du kommer.*

*Men nattens kyla redan tär
på gräs i ängsullslätta hagar
och morgondagens klara dagar
en mättad doft av mognad bär.
Vi hör din röst
med ord av tröst
och tillit när du talar.*

*Kring livets oförgänglighet
och sommarns klanger, smak och färger
sin krans av törnen döden snärjer.
En mänska sina gränser vet.
Du tar vår hand,
går mot ett land
där hösten aldrig härjar.*

*Det ringer helgsmål, klockans ljud
om vilodagens gudstjänst minner.
Om livets veckor, år som sviner
i nådens sol och regn från Gud.
Du hos oss är,
ditt ord oss bär.
Vårt hem hos dig vi finner.*

Text Jonas Jonsson

Text Anders Engström

EVA B HENRIKSSON

utsedd som ny chef för RPG

RPG:s förbundsstyrelse har utsett Eva B Henriksson som direktor för RPG och tillträder sin nya befattning 1 september 2015.

EVA ÄR CIVILEKONOM och har en gedigen erfarenhet av ledarskap, ekonomi och kommunikation. Hon har arbetat med intern och extern kommunikation och med olika typer av målgrupper. Eva har varit anställd i folkrörelsedrivna företag som OK och Synskadades Riksförening och varit resultatansvarig affärsområdes- och marknadschef för Kombispiel och ATG. Eva har även varit verksam inom Vattenfall. Hon hjälper för närvarande RPG i ett tidsbegränsat projekt med att utveckla en ny webbplats och ett centralt medlemsregister.

Eva, som ursprungligen kommer från Torsby i Värmland, bor nu i Stockholm och har två barn, 17 och 22 år.

”Det ska bli väldigt roligt och stimulerande att få arbeta tillsammans med alla inom RPG:s organisation, medlemmar och ledare. RPG fyller en viktig roll som den kristna pensionsrörelsen i Sverige, att tillvarata seniorers intressen och skapa en meningsfull fritid. Min ambition är att alla kristna seniorer oavsett kyrka, etnisk tillhörighet eller bostadsort i Sverige vill vara med och att vi tillsammans bygger ett starkt RPG.

Den närmsta tiden arbetar vi med att förnya RPG:s webbplats så

att du i höst ska finna relevant information och aktuella nyheter. Dessutom genomför vi i oktober en serie regionala dialogseminarier för våra ledare som en uppstart på hösten och stöd i arbetet. Ett centralt medlemsregister är under utveckling som ska möjliggöra att alla medlemmar får tidningen Seniorposten från 2016.” ■

Välkommen Eva!



RPG:s Dialogseminarier

KATRINEHOLM • JÖNKÖPING • SKÖVDE • VÄSTERÅS • GÄVLE • HÄSSLEHOLM



Invitation till **Dialogseminarier** **oktober 2015**

Text Anders Engström

Det händer mycket inom RPG just nu varför det är angeläget att förbundsledningen får tillfälle att möta våra förenings- och distriktsledare i hela landet. Vi har nyheter att förmedla och vi har en rad frågor som vi ska samråda kring.

Målgrupp och uppläggning

Seminarie serien vänder sig till RPG-ledare som är verksamma inom RPG-föreningar och RPG-distrikt och/eller har förtroendeuppdrag inom kommunala pensionärsråd eller liknande samrådsorgan. Så här är programmet planerat:

- RPG just nu samt presentation av RPG:s nya direktor Eva B Henriksson
- Rapport från Projektgrupp RPG:s organisation respektive RPG:s marknadsföring
- Två parallella seminarier (vardera cirka 2 timmar)
 - *RPG:s nya hemsida samt planeringen inför nytt centralt medlemsregister som tas i bruk vid årsskiftet.*
 - *Genomgång av förslag till "RPG:s policyprogram Äldrefrågor" som särskilt riktar sig till de RPG-ledare som företräder RPG i kommunala pensionärsråd och övriga samrådsorgan.*
- SeniroPosten till alla medlemmar från och med 2016, hur går det till?
- RPG:s Riksstämma 2016 i Uppsala
- Dagen avslutas med samtal i mindre grupper
"Det här måste vi ändå få säga!"

Tider och platser

Seminarierna inleds med förmiddagskaffe klockan 09.30 och beräknas vara avslutade sen eftermiddag. Den enskilde ledaren får själv avgöra datum och vilken plats som passar bäst. Vi möts denna gång över distriktsgränserna.

12 oktober	Mariakyrkan, Fredsgatan 40, Katrineholm
13 oktober	Allianskyrkan, Östra Storgatan 56, Jönköping
15 oktober	Immanuelskyrkan, Kungsgatan 17, Skövde
20 oktober	Ansgarskyrkan, Petteresbergsvägen 32, Västerås
21 oktober	Missionskyrkan, Waldenströmsgatan 1, Gävle
27 oktober	Missionskyrkan, Första Avenyn 9, Hässleholm

Avgift 250 kronor

En enhetlig deltagaravgift tas ut som innefattar förmiddagskaffe, lunch, eftermiddagskaffe sam en omfattande dokumentation. Avgiften kommer att faktureras.

Anmälan och upplysningar

Skriftlig anmälan ska vara RPG:s förbundskansli tillhanda **senast 10 dagar före respektive seminarium**. Motsvarande uppgifter kan även skickas via mail till rpgkansli@rpg.org.se

Särskild kallelse skickas inte ut till anmälda deltagare.

Kontakta gärna förbundskansliet om några frågor uppstår 08-597 604 22.



Blanketten skickas till

RPG

BOX 30183

104 25 STOCKHOLM

RPG-förening eller RPG-distrikt

.....

Seminarieplats och datum

.....

.....

Deltagarnas namn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Särskilda önskemål, exempelvis om kost

.....

.....

Herre, tack för att du vet...

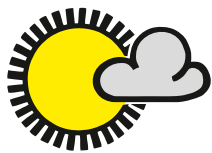
Text och foto Ivar Karlstrand
Ur diktsamlingen "Livets Längtan" Wessmans Musikförlag.

Herre, tack för att du vet
vad vårt hjärta rymmer
vet vår sorg och ensamhet
glädje och bekymmer.
Tack för att du också vet
våra drömmars längtan
varje hjärtas hemlighet
önskan och förväntan.

Du som varje tanke vet
varje bön och fråga
ser vårt väsens hemlighet
och vår längtans låga.
Tack att du kan ge oss frid
ro för vind och vågor
Tack att du har rum och tid
tid för våra frågor.

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

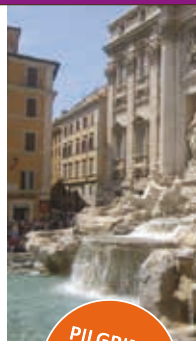
Rom - Assisi med prof YM Werner - 26/10-1/11

- 15/9 Vackra Provence - A Reinholdsson
- 23/9 Spreewald med besök i Herrnhut
- 8/10 Portugals världsarv med Porto
- 11/10 Israel och Jordanien - CH Falkenberg
- 28/10 Lutherresa med Reformationsdagen
- 8/11 Vandringsresa i det heliga landet
- 23/11 Roms heliga rum
- 4/12 Spreewald i Tyskland med julmarknad
- 19/2 Härliga St Anton – en skidresa
- 28/2 Det heliga landet och Jordanien

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

**EXODUS
RESOR**

Tel 046 14 05 90
www.exodusresor.se



PILGRIMS-
VANDRA I
SPANIEN

OM ÄGG, TEOLOGI OCH SIDENFODER

Text Wera Olovsson, Katrineholm

Länge har jag trott mej om att behärska konsten att koka ägg. Men ack, vad jag har bedragit mej. Det var när jag blev tillfrågad om att koka ägg till en fest som jag kände mej lite osäker. De skulle serveras som ägghalvor och då är det ju viktigt att de är precis lagom kokta och att man lyckas skala dom utan att själva ägget blir skadat. Jag gjorde som jag allt oftare gör nuförtiden när det gäller matlagning, gick in på nätet. Och det är inte klokt vad många sätt det finns att koka ägg på.



EN VISS BLUMENTAHL som är kunnig i molekylär gastronomi (vilka fina ord, de lär betyda matlagningsfilosofi) redogjorde för olika sätt att koka ägg. Vid 64 grader ska de kunna koka i flera timmar. Hur gör man då för att koka ägg i 64 grader? Jo man ska ha en kastrull som är större än plattan och den kastrullen ska täcka två tredjedelar av plattan. Effektläge: 1 av 6 möjliga. Efter en timme och 43 minuter ska man sen ha det perfekta ägget. Visst låter det krångligt? Blumentahl rekommenderade dock ett enklare sätt där man egentligen inte ska koka ägget alls. Man använder

kastrull med glaslock, lägger äggen i kallt vatten, sätter på locket, sätter kastrullen på plattan som ställts i högsta effektläge. Och precis när vattnet kokar upp tar man av kastrullen, ställer den på diskbänken och låter den stå i sex minuter med locket på. Då har man det perfekta ägget. Sen är det den där outhärliga mobilen som ska vara med i alla sammanhang och som också lär spela en roll vid äggkokning. Man kan till exempel mäta äggets storlek, höjden över havet och en massa annat som jag inte begriper vad det ska vara bra för.

Val av metod

Nu undrar ni förstås kära läsare vilken metod jag använde mig av. Ingen av de nämnda. Jag gjorde som jag alltid brukat göra när jag kokar ägg. Lägger dom i kallt vatten, låter dom koka utan lock 6-7 minuter och de brukar bli fullt ätbara. Men jag har bra stor lust att pröva några av de andra sätten, dock tänker jag inte blanda in mobilen. Lite experimentlusta har man ju kvar.

Nu tror ni kanske att jag alltid hänger över datorn när jag ska inhämta nya insikter. Men där tror ni alldeles fel. Just nu håller jag på med två tegelstenar, läs böcker. En handlar om Nathan Söderblom och

en handlar om Emilia Fogelklou. De var samtida, träffades ibland i olika sammanhang och hade lika åsikter i somligt och olika åsikter i annat. Båda var väl pålästa bland annat i teologi och filosofi. Nathan var professor i religionshistoria och blev sedermera ärkebiskop. Emilia sökte professuren i religionshistoria vid Uppsala universitet men fick den inte trots att hon var väl meriterad. Orsaken: hon var kvinna. Men senare blev hon som första kvinna i Sverige utnämnd till hedersdoktor. Dessutom blev hon den första kvinnan i landet som tog en teologisk examen och hon blev Sveriges första familjeterapeut. Gemensamt med Nathan hade hon bland annat uppfattningen om att det inte går att empiriskt forska om den kristna tron. Tro kunde man inte studera sig till, tro var något som drabbade människan. Nathan gjorde sin trosupplevelse när han som student var på besök hos föräldrarna i Hälsingland. "Ett ljus utbredde sig i kammaren. Livet och världen strålade i en oanad belysning. Tårarna kom fram men det var glädjens tårar." Så berättar han själv om sin omvändelse.

På en parkbänk

Emilia mötte ljuset på en parkbänk

i Göteborg. "Det tomma skalet liksom brast. All tyngd och vända, hela överklighetstillståndet sjönk undan. Hon förnam levande godhet, glädje och ljus..." skriver hon i sin självbiografi.

Både Nathan och Emilia trodde på en vardagens Gud. Det gör jag också. En Gud mitt i äggkokningen. Inte för att Han bryr sig om äggen men för att Han bryr sig om mej.

Om både Nathan och Emilia skulle jag kunna berätta mycket men det ska jag inte göra här. Bara en liten historia om Emilia som journalisten Yvonne Gröning har med i sin bok *Älskad* där hon har ägnat Emilia ett kapitel. Hon berättar om hur hon fick en ny syn på Emilia när hon var och rotade bland gamla klädesplagg på en herrgårdsvind. Här hittade hon Emilias svarta kappa. Den var prydlig och perfekt, precis som Emilia själv. Men inuti glänste ett rosa sidenfoder. Det hade hon aldrig trott om Emilia.

Jag tror att varje människa är av Skaparen försedd med ett rosa sidenfoder och det ska vi inte skämmas för att visa. Inte ens när vi blir gamla och förståndiga. Jag tror att jag har ett. Annars skulle jag inte vågat skriva om något så vardagligt och trivialt som äggkokning i Senior-Posten. ■

– Det här är inte bara ett jobb, det är en livsstil. Så säger Lena Nilsson, verksamhetschef för assistansföretaget ProVerde Assistans AB i Katrineholm, om sitt arbete. – Att arbeta med människor är att ge något av sig själv men man får så mycket tillbaka, fortsätter hon. Lena har lång erfarenhet efter de många år som hon verkat inom omsorgen, först inom landsting och kommun och de senaste nio åren som egen företagare.

Porträtt av en OMSORGSFÖRETAGARE

Text Wera Olovsson, Katrineholm

FRÅN BÖRJAN VAR det inte solklart att hon skulle välja vård- och omsorgsycket. I stället började hon sin yrkesbana som kontorist, först på ett företag i Vingåker och sedan i Katrineholm.

– Vård fanns inte i min värld, det var bara ekonomi som gällde, säger hon. Men så fick hon barn och det var inte så lätt att ordna barntillsyn när Lena ville börja jobba igen. Då blev hon erbjuden ett nattjobb på ett hem för utvecklingsstörda barn och vuxna.

– Det här klarar inte jag, tänkte hon när hon första gången stod inför sina skyddslingar som alla var barn. Men visst klarade hon det, och inte bara det. Hon upptäckte att detta var vad hon ville viga sitt liv åt: att jobba med människor. Hon stannade i tio år och fick erfarenhet av att ge vård och stöd åt både barn och äldre. Och hon blev mer och mer övertygad om att vård är inte bara att ta hand om en annan människa, det uppstår också en relation så att vårdare och vårdtagare betyder något för varandra.

Startade ett gruppböende

Så kom tiden när de stora hemmen för vårdtagare lades ner och det skulle i stället bli gruppboenden. Lena startade ett gruppböende i Sköldinge utanför Katrineholm med landstinget som huvudman. Här fick hon en fantastisk chef som uppmanade henne att utbilda sig. Och så blev det, hon läste Social omsorgslinje på Mälardalens högskola och i den ingick äldre- och handikappomsorg samt ledarskap. Efter det blev hon områdeschef för fyra gruppböenden i Katrineholm.

– Det var en utmaning men med min myckna erfarenhet och studierna i ryggen kände jag mig trygg i rollen, säger hon.

1994 kom så lagen om personlig assistans, LSS, vilket bland annat innebar att många av dem som bodde i gruppboenden fick rätt till egna lägenheter och de funktionshindrade fick möjlighet att själva bestämma vilken och hurdan hjälp de skulle ha. Till en början hade områdescheferna ansvar för både gruppboendena och personlig assistansverksamheten. När man sedan delade på ansvaret valde Lena att bli chef för assistansverksamheten och hon fick hela kommunen på sin lott. Hennes pappa hade MS och det här med personlig assistans låg nära till.

Vem man skickar till vem

– Ett tag hade jag 120 assistenter under mej och det blev bland annat svårt att hålla reda på relationen assistenter/brukare. De ska ju passa ihop någorlunda och man vill hålla reda på vem man skickar till vem. Dessutom blev det så mycket sammanträden och möten att jag själv blev svårtillgänglig, berättar Lena. Hon kände att det började bli för mycket. Det var när hennes chef vid ett medarbetarsamtal uppmanade henne att "släppa på engagemanget" som Lena började fundera. Är det fel att vara engagerad undrade hon för sig själv. Och det där fröet om att starta eget började gro. Tillsammans med maken Bertil beslutade hon att starta ProVerde Assistans AB. Kommunens företrädare blev förstas inte glada när hon berättade att hon skulle starta kon-



Lena Nilsson.

kurrensverksamhet men så blev det. 2006 gick de ut med annons, fick sex brukare till att börja med. I dag har de 82 anställda, alla inte på heltid, men det säger en del om hur företaget växt. Lagen om valfrihet i hemtjänsten har naturligtvis också hjälpt till så nu är företaget både assistans- och hemtjänstföretag.

Maria och Sara är bra

– Vi är ett familjeföretag där min man är VD, jag är verksamhetschef och vår dotter Therese är personalchef. Och alla tre jobbar vi som assistenter ute i verksamheten. Och vi har inga kunder, bara brukare och det finns ingen hierarki i företaget. På skoj frågar jag vad de gör med alla pengar de tjänar. Det är då Lena beklagar allt fusk som skedde i början när man fick starta privata vårdföretag. Hon skämdes på andras bekostnad. Nu är det mycket bättre

tillsyn och man måste bli godkänd av Inspektionen för vård och omsorg för att få starta. Lex Maria och Lex Sara är bra tycker hon. Och är det så att myndigheten vill göra en inspektion hos ProVerde Assistans AB så är de hjärtligt välkomna. Och pengarna. Jo, det går runt och väl det.

– Men vi jobbar hårt, ger vår personal bra löner och en del av vinsten återinvesterar vi i företaget. Och så ordnar vi en sommarfest hemma i trädgården. Till den är alla bjudna, både assistenter och brukare.

Lena är engagerad, glad och trött. Det sista är inte konstigt, det är semestertider och när vi träffas har hon jobbat natten som gick, gjort ett pass under dagen och ska jobba nästa natt. Men hon låter stolt när hon säger:

– I dag har 28 människor tack vare oss haft en bra dag. ■



RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP – kristna seniorer

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 äldrefrågor.

■ 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.

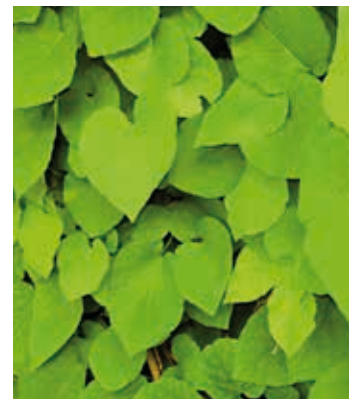
Två sätt att bli medlem i RPG

■ 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 – kristna seniorer

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

BESÖKSADRESS Franzéngatan 4, Stockholm
Tunnelbana Stadshagen, uppgång Hornsberg
PLUSGIROKONTO 24 52 33-2
HEMSIDA www.rpg.org.se
FÖRBUNDSORDFÖRANDE Berndt Holgersson
berndt.ga.holgersson@telia.com, 08-21 61 73, 070-395 61 95
DIREKTÖR Eva B Henriksson
eva.b.henriksson@rpg.org.se, 08-597 604 21
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

Västkusten

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

Västerbotten

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

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

SP4/15

RIKA UPPLEVELSER I FATTIGT LAND

Text och foto Erling Olmosse, Vindeln

Vi hade båda fyllt 60, min hustru Rakel och jag. Vår yrkesverksamma tid höll på att rinna bort, och drömmen om att få arbeta i något u-land hade inte förverkligats. Nu hade nog "tåget gått", kände vi. Då, helt utan förvarning, kom telefonsamtalet, som förändrade vår livssituation. Kvinnan som ringde berättade om Pingstmissionens utbildningscenter i Jemen och sade: "Vi är i akut behov av en ny föreståndare där, kan du tänka dig att gå in i den uppgiften"? Ordentligt omtumlade såg vi på varandra, Jemen? Vill vi och vågar vi gå in i detta?"

Spännande tankar, nästan skrämmande, men vi insåg att detta var vår chans, som vi inte ville missa. Ett språng rakt in i det okända alltså, för just då vi visste knappt någonting alls om detta land på Arabiska halvön. Några månader senare var vi på väg. Nu hade vi läst på lite och lärt oss att Jemen är ett av Arabvärldens fattigaste länder men oändligt rikt på gammal kultur och historia ända från 1000 år f Kr. Landet har tidigare benämnts Arabia Felix (Lyckliga Arabien) men anses också vara det land, som drottningen av Saba kom ifrån för att besöka kung Salomo. Läs 2 Krön 9, i Bibeln.

VI HADE REST en hel del innan och sett många olika miljöer, men det som mötte oss nu var helt annorlunda och fascinerande. Jemen har ett väldigt torrt och hett klimat. Det finns inga sjöar och floder. Skog i egentlig mening finns inte heller, men vyerna är magnifika. Vägarna slingrar sig uppför, utför och längs med de cirka 3.000 meter höga bergen. Ofta saknas vägräcken, även där ravinerna vid sidan stupar hundratals meter ner. Att få möte med en lastbil där kunde

vara rena mardrömmen. Överallt på bergssidorna såg vi byar av enkla stenhus, och i anslutning till dem stora, urgamla terrassodlingar. Det fascinerande landskapet kan egentligen inte beskrivas, det måste upplevas.

Taiz, staden där vi hade vårt hem i fyra år, är Jemens tredje största och ligger vid foten av ett nära 3.000 meter högt berg. Omkring en miljon människor bor där, men ändå får man inte intrycket av en storstad, i varje fall inte en modern sådan.

Flertalet hus är gamla. Gatorna är trånga och i dåligt skick. Vore det inte för alla de tutande bilarna, skulle man kunna känna sig förflyttad 200 år bakåt i tiden. I myllret av trafikanter fanns kameler, åsnor, får, getter och även nån ko ibland. För att nu inte nämna den stora mängden människor, som formligen kryllade överallt iförda sina typiskt jemenitiska kläder. Liknelsen av en myrstack kändes helt adekvat. När vi anlände dit tänkte jag: "HÄR kommer jag aldrig någonsin att kun-

na köra bil". Men där hade jag fel, skulle det visa sig.

Med korslagda ben

Vi upplevde jemeniterna i allmänhet som mycket vänliga och gästfria, och ofta blev vi hembjudna till deras enkla hus. Med korslagda ben runt plastduken på golvet fick vi då dela deras enkla men smakliga måltid, fastän de nog skulle ha behövt allt för egen del.

Den utbredda fattigdomen och korruptionen gör att många lider

nöd. De flesta, speciellt tjänstemännen, har låg eller ingen lön och är beroende av mutor. De som saknar pengar får oftast ingen hjälp - detta gäller även sjukvården. Vi försökte hjälpa, men det kändes som en droppe i havet. Vilka skulle vi prioritera? Det var ett stort dilemma.

Vårt svenska Centers huvuduppgift var att anordna teoretisk och praktisk utbildning för ungdomar och äldre. Men vid sidan om ägnade vi oss också åt hjälpverksamhet. Kvinnofängelset besökte vi med mat och andra förnödenheter varannan vecka. I många fall var kvinnorna tvungna att ha sina barn med i fängelset, och det förekom också att barn föddes där. För dem som inte fick hjälp av någon anhörig blev Centrets insatser helt livsavgörande. Att så påtagligt uppleva deras nöd och utsatta situation motiverade oss att göra vad vi kunde.

Kulturkrockar, halv fem

Att flytta från svala, strikta Norden till ett så annorlunda land gav oss många kulturkrockar.

40 grader varmt kan vi utstå på semesterresan, men att också, i den värmen, utföra arbete var påfrestande, speciellt i början. Jemeniternas religion är islam, och varje morgon vid halv fem väcktes vi av böneutropet i den näraliggande minareten. Så småningom vande vi oss, men svårare var det att tolerera den bristande förmågan att passa

tider. Frågan: "kommer du klockan 10" besvarades oftast med "inshallah" (om Allah vill). Många gånger ville han inte! Chockerande var också att Jemen tillämpar dödsstraff. Vi blev regelbundet påmind om detta, eftersom avrättningsplatsen låg nära vår Center. I vårt avtal hade vi förbundit oss att inte evangelisera, men ingen kunde hindra oss att besvara frågor. Det blev många intressanta samtal. Intresset för Bibeln var enormt. Biblarna i vårt bibliotek stals ofta, men vi satte med glädje in nya.

Bulle i kinden

Utmärkande för Jemen är att de flesta, speciellt männen, använder drogen qat, som odlas lite varstans. Praktiskt taget varje eftermiddag tuggas dessa blad, som packas som en bulle i kinden. Qat är en amfetaminliknande drog, som sägs ha uppiggande effekt. Qat-tuggandet går tyvärr ut över familjerna, speciellt barnen, som skulle behöva pengarna till mat, kläder och skolgång.

Fritiden använde vi flitigt till att se oss om i landet. Emellanåt åkte vi ner till Aden vid Indiska Oceanen för att bada i det skönt varma vattnet. Populärt var det också att testa restaurangernas delikatesser. Fiskrestaurangen var en favorit. Först gick man då till fiskmarknaden och köpte en fisk av lämplig storlek. Därefter inhandlades grönsaker



Berömd moské i Taiz.

och kryddor. Allt detta lämnades in till restaurangens kök för tillagning. Borden dukades med gamla tidningar, och direkt på dessa serverades den grillade fisken tillsammans med de mixade tillbehören. Med bitar av gott, nybakat bröd, utan bestick, åt man så fisken. Det smakade underbart och var dessutom en exotisk upplevelse.

Alltmer militanta

Det är inte möjligt att på begränsat utrymme ge rättvisa åt våra upplevelser och tillvaron i detta annorlunda land. De två första åren var ljuvliga, men tyvärr hårdnade samhällsklimatet betydligt efter händelserna den 11 september 2001 och Irakkrigets utbrott. Islamiska extremistgrupper blev alltmer militanta. Vi kände oss inte längre lika trygga. En morgon var Centrets trädgård full av flygblad med hotfull text och uppmaning att vi skulle ta bort vår svenska flagga, med det anstötliga korset, och lämna landet. Vi trotsade hotet, men under sista året blev det nödvändigt att ha beväpnade vakter med, när vi ville vistas utanför centret. Visst saknade vi den tidigare friheten men tackar Gud för att ingenting allvarligt inträffade.

I upplösning

Idag, åtskilliga år senare, vet vi att Jemen är ett bitvis sönderbombat och sargat land. Svälten är ännu

svårare på grund av skyhögt arbetslöshet, och det råder akut brist på vatten, el, gas och mediciner. Samhället är i upplösning. Västerlänningar vågar inte vara kvar i landet på grund upptrappat våld och terror. Enligt rapporter står dock vårt Center kvar, om än något tilltygat. Hur det gått för våra vänner där vet vi däremot inte. Vi kan bara be och hoppas att våldsspiralen ska brytas.

Den knappa volontärslönen gjorde oss inte rika, men Jemen gav oss ny syn på livet och minnen som ingen kan ta ifrån oss. ■

FAKTA OM JEMEN

<http://www.so-rummet.se/content/fakta-om-jemen>



I fiskrestaurangen.



Erling och Rakel på Centrets trapp.

Den som var sjuk kunde helas i Siloadammen.



DEN EVANGELISKA KYRKAN I KONGO

fick uppleva en väckelse



För närmare tio år sedan kom min fru Birgitta och jag hem till Sverige efter att ha arbetat i Kongo-Brazzaville för Svenska Missionskyrkan. En av orsakerna till att vi då valde Uppsala som bostadsort var närheten till universitetet. Under åren i Kongo hade jag haft möjlighet att samla material för att kunna skriva en biografi om en kongolesisk väckelseledare, som levde mellan 1911 och 1986. Han namn var Daniel Ndoundou.

JAG HAR BLIVIT ombedd att i SeniorPosten skriva något om honom, men vill först nämna om möjligheten att som pensionär kunna få fördjupa sig i ett ämnesområde för att skriva en avhandling. För mig har det varit en förmån att med handledning inom området missions-vetenskap få lära mig mer och få dokumentera en intressant epok av kyrkans historia i ett land som ligger långt härifrån, men som har starka band till Sverige.

Daniel Ndoundou föddes och växte upp i Franska Kongo. Han fick uppleva när kolonin fick sin självständighet 1960. Allt ifrån sin barndom levde han nära den svenska missionen; där gick han i folkskola och där utbildades han till evangelist. Under 1940-talet blev han pastor och 1960, året före bildandet av den Evangeliska Kyrkan i Kongo, blev han utnämnd till riksevangelist. Detta uppdrag hade han under 20 år fram till sin pensionering.

Republiken Kongos självständighet

Under sin levnad fick han uppleva stora, omvälvande förändringar. Det gällde inte minst utvecklingen

av kommunikationer med byggnad av bilvägar och järnväg. Efter Republiken Kongos självständighet spelade han också en politisk roll, då han blev personlig rådgivare till landets två första presidenter.

Det fanns alltså många intressanta fakta att ta upp i en biografi, men hur minns folk i allmänhet "tata Ndoundou"? Vid många intervjuer och informella samtal har jag samlat berättelser om honom. Ofta nämns hans speciella andliga gåvor. Det var allmänt känt att han kunde se på folk om de hade ouppklarade synder. Detta medförde, berättas det, att vissa undvek att möta hans blick. Det finns många vittnesbörd om hur människor blev friska efter hans förbön och hur han profeterade om vad som skulle hända i framtiden. Tusentals pilgrimer kom till hans hemort för att få hjälp med personliga problem och som riksevangelist samlade han stora skaror till väckelse- och uppbyggelsekampanjer på olika platser.

För den Evangeliska Kyrkan i Kongo är den 19 januari 1947 ett viktigt datum. Då utbröt den väckelse som skulle få en stor påver-

kan på kyrkans liv under lång tid framöver. Några som var med vid det tillfället kan än idag berätta om den dagen; under en söndagsgudstjänst vid missionens seminarium började en av lärarkandidaterna att gråta i förtvivlan därför att han kände behovet av syndernas förlåtelse. Det blev startpunkten för en rörelse, som kännetecknades av upprättade relationer människor emellan och mellan människor och Gud. Andra kännetecken var ett förnyat intresse för studium av Bibeln och vilja att engagera sig i församlingsverksamheten.

Väckelsens ledare

Daniel Ndoundou var vid den här tiden, tillsammans med en svensk missionär, församlingspastor i Ngouedi där seminariet var beläget. Ganska snart blev han Väckelsens ledare och en stor del av hans tid gick åt till personliga samtal och förbön.

En av den här väckelsens speciella kännetecken var inslag med koppling till den lokala kulturen. Dit hörde extatiska yttringar och inte minst att den traditionella sång- ►



Vitklädda människor i olika åldrar väntar på att få stiga ner i dammen.



Daniel Ndoundou.
Foto Mats Fredriksson

► stilen med olika rytm-instrument nu började användas i gudstjänsten. Daniel Ndoundou lär ha yttrat följande: "Gud har sagt åt mig att våra instrument duger för att ära honom."

Den uppenbarade medicinen

De så kallade väckelsesångerna tillkom ofta så att när författaren vaknade upp på morgonen kunde han eller hon sjunga en ny sång, som tagits emot i drömmen. I vår psalmbok har vi en sådan sång med ursprung ifrån Kongo, nämligen nummer 89 "Se, jag vill bära ditt budskap, Herre."

Ett annat av väckelsens kännetecken, som sågs som en gåva från Gud till Kongos folk, var "den uppenbarade medicinen". Många lokala församlingar började inbjuda till mottagningar, där patienter med olika sjukdomar kunde få hjälp. Denna verksamhet fortsätter än idag. Efter personligt samtal och förbön rekommenderas en örtmedicin, som beretts utifrån en gudomlig uppenbarelse. Patienten betalar en avgift, som är betydligt mindre än för västerländsk medicin. Under Ndoundous tid var det han som hade ansvaret att avgöra vilka sånger som var gudomligt

inspirerade och vilka örtmediciner som kunde användas inom den uppenbarade medicinen.

När det gäller Daniel Ndoundous teologi, som den framkom i predikningar och annan undervisning, var han trogen den undervisning som han hade fått inom den svenska missionen. Under 1970-talet uppstod emellertid en schism mellan honom och kyrkans ledning. Ndoundou hänvisade till en gudomlig uppenbarelse när han då inbjöd till rituella bad i den så kallade Siloadammen. De som uppfyllde vissa renhetsregler och var klädda i vita kläder kunde stiga ner i vattnet för att bli friska. Olika attribut – ett kors, en flagga och tända ljus – måste finnas för att vattnet skulle ha sin helande kraft. Stora

skaror av människor sökte sig till dammen, men kyrkoledningen var öppet kritisk till den här verksamheten, som man menade påminde alltför mycket om denn förkristna kulturen. Samtidigt undvek man öppen konflikt, eftersom en splittning av kyrkan kunde ha medfört att majoriteten av medlemmarna följde Ndoundous linje.

Många sorger

Verksamheten vid Siloadammen upphörde så småningom och Daniel Ndoundou förblev sin kyrka trogen hela livet, trots att det fanns förutsättningar för att han skulle kunna bilda sin egen rörelse med många anhängare och därmed också tjäna mycket pengar.

Hans roll som själavårdare torde ha påverkats av att han själv drabbades av många sorger under sin levnad. Båda hans föräldrar dog när han var i nedre tonåren, han blev änklings två gånger och flera av hans barn dog vid späda ålder.

År 1970 gjorde han en rundresa i de nordiska länderna och var då huvudtalare vid en evangelisationskampanj i Jönköping. Också från den här resan finns många berättelser från människor som träffade och lyssnade till honom. Kanske någon av SeniorPostens läsare har personliga minnen från ett sådant möte?

I Kongo kommer man snart att fira väckelsens 70-årsjubileum. Många saknar Daniel Ndoundou som med naturlig auktoritet ledde och vårdade väckelsen som, enligt honom, krävde stor omsorg för att fortsatt kunna vara till välsignelse för många. ■



...ett av den här väckelsens speciella kännetecken var inslag med koppling till den lokala kulturen...

SATSNING PÅ BEMANNING

Regeringen har beslutat att ge Socialstyrelsen uppdrag att administrera, fördela och följa upp en tillfällig satsning på ökad bemanning. 995 miljoner är avsatta för 2015. Satsningen planeras att pågå fram till 2018.

Äldreomsorg är en personalintensiv verksamhet där lönekostnader uppgår till 80 procent av den totala kostnaden för äldreomsorgen. Syftet med den nya satsningen är att skapa ökad trygghet och kvalitet samt öka utrymmet med mer tid för den enskilde inom äldreomsorgen.

Varje kommun får i egenskap av huvudman för sin och för enskilda utförare verksamhet rekrytera det belopp som räknas fram med hjälp

av en fördelningsnyckel. Stimulansmedlen får endast användas till personalkostnader som avser lön, lagstadgade arbetsgivaravgifter, avtalsförsäkringar och avtalspensioner tiden 1 juli till och med 31 december 2015.

För att utföra socialtjänstens uppgifter ska det enligt socialtjänstlagen finnas personal med lämplig utbildning och erfarenhet. Det anses därför angeläget att kommunerna

så långt möjligt rekryterar personal med relevant kompetens. Örfaren personal bör få erbjudande om introduktion, handledning och utbildningsplaner för att säkerställa personalrekryteringen.

Berörda personalkategorier är vårdbiträden, undersköterskor, sjuksköterskor, fysioterapeuter, arbetsterapeuter, dietister samt arbetsledare på verksamhetsnivå. ■

LÄS MER Uppdrag att fördela medel, Socialdepartementet, S2015/4099/FST
Anvisningar för rekvisition av stimulansmedel, Socialstyrelsen, Dnr 9-2-16436/2015

NYA RIKTLINJER PÅ GÅNG

Det finns idag cirka 160 000 personer med demenssjukdom i Sverige. De flesta är mycket gamla eftersom risken att insjukna i demens ökar med stigande ålder.

De nationella riktlinjer som blev färdiga 2010 kommer att revideras och en ny version beräknas vara klara för remissarbete under hösten 2016. Syftet med de nationella riktlinjerna är att söka bidra till en likvärdig vård och omsorg av hög kvalitet över hela landet. I dag ser vården mycket olika ut beroende på var man bor. ■

Nationell kvalitetsplan för äldreomsorg



Sjuksköterskan Susanne Rolfner Suvanto har fått regeringens uppdrag att ta fram en plan för förbättrad äldreomsorg. Syftet med utredningen är att ge förslag på hur långsiktiga insatser kan säkra utvecklingen av god kvalitet inom den framtida äldreomsorgen. En parlamentarisk referensgrupp ska kopplas till utredningen.

Följande områden ska speciellt uppmärksammas:

- 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

Utredningsuppdraget ska redovisas senast 31 mars 2017. ■

LÄS MER Kommittédirektiv, Nationell kvalitetsplan för äldreomsorgen, Socialdepartementet, Dir 2015:72

RPG:S VALBEREDNING

Samtliga RPG-distrikt och RPG-föreningar har genom brev fått information om valberedningens arbete för att få fram förslag på kandidater inför val av förbundsordförande och förbundsstyrelse i samband med riksstämman 2016. Förslag kan lämnas till valberedningen senast 15 oktober.

Samordnare är Curt Karlsson, adress curt.karlsson@folkildning.net

TEXT CURT KARLSSON



Svagheter i valfrihet

Möjligheten att välja utförare enligt lagen om valfrihet (LOV) kan ha positiva effekter för den som kan göra välinformerade val, konstaterar Socialstyrelsen i en utvärdering.

Men det finns brister främst för de mest sjuka och personer som har svårt att välja. Bland den som har möjlighet att göra sina val väljer 56 procent kommunens egen regi och 36 procent enskilda utförare. Omval är mycket sällsynta. Är man missnöjd väljer man istället ny utförare.

Att en kommun infört valfrihetssystem innebär inte att alla har samma möjlighet att välja fritt, eftersom tillgången på utförare varierar. Ofta är valfriheten begränsad till dagtid, vissa insatser och till mer tätbebyggda områden.

– Vi har följt upp kommunernas arbete utifrån ett särskilt fokus på de mest sjuka äldre, säger Anneli Kast-rup, utredare på Socialstyrelsen. För den som inte kan göra välinformerade val bidrar inte valfriheten i sig till en mer jämlik vård och omsorg. ■

SMÅLANDSKUSTEN

visar upp en kulturell rikedom och samtidigt ett naturens nyskapande

KALMARSUNDSLEDEN

– en historisk revy från Slakmöre i norr till Örarvet i söder på åtta mil

Text Lars Eric Högerås Foto Ingalill Högerås, Kalmar

SeniorPostens medarbetare tillfrågades om att vandra Kalmarsundsleden. Hyfsad kondition efter dagliga promenader med stavgång, planerat för lagom långa etapper, och dessutom en fin försommarupplevelse. Men optimismen var nog en del i överkant för den snart 82-årige RPG-aren. Inte långt kommen på vandringen sade både kropp och inte minst benen ifrån. Märkligt! Överraskande! Men vandringsleden fanns kvar med sin utmaning!



Madonnabild utaför Hossmo kyrka.

Kustnära platser

Via krokiga små byvägar och vissa framkomliga bilvägar, som tillfarer till kustnära platser utmed Kalmarsundsleden, och några kortare vandringar, så gavs det dock möjlighet, fast något begränsat, att få en bild av en fantastisk vandringsled utmed Smålandskusten. Stenårdsgårdarna som omgärdare byvägar och gårdar, ett vittnesbörd om idoga smålänningars flitiga knog under generationer.

Det hörs musik från Haraldsmåla

Har i varje fall hörts! På Haraldsmåla gård levde violinisten och kompositören Johan Helmich Roman i slutet av sin levnad. Musiken jag hör från flydda tider är bland annat Drottningholmsmusiken. Det jag lyssnar till är från en inspelad CD. Roman bodde på Haraldsmåla fram till sin död den 20 december 1758. Tyvärr lyckades vi inte hitta hans tidiga boende. På väg till Haraldsmåla kom vi till ett flera hundra år gammalt brofäste Nätra bro. Den nuvarande stenbron byggdes 1825 och togs ur bruk 1920 då landsvägen byggdes om och en ny bro anlades alldeles bredvid.

Vi kommer så tillbaka till Slakmöre

Skolan byggdes 1876 och fungerade som skola fram till 1965. Numera är detta Slakmöres bygdegård och det är traktens intresseförening som driver gården.

Vandringsleden visar upp flera husgrunder, jordkällare med mera. Torpet Espenäs var bebott fram till sekelskiftet 1900. Vägen till Ljungnäs och Ljungnäs villan kantas av kraftiga och väldiga stenmurar. Odlingslandskapet är indelat i små åkrar, så har landskapet sett ut sedan 1800-talet. Ljungnäs by är känt sedan 1336. Ljungnäs villan byggdes som sommarresidens av ryttmäster Birger Jeansson medlem av den inflyttelserika kalmarsläkten. Vandringsleden fortsätter över vackra hagmarker.

Varggropar, herresäten och kyrkor

Vargflokkarna kunde bestå av upp till 30 djur i mitten av 1880-talet och hotade tamboskapen och fångades därför i dessa så kallade varggropar.

Innan vi når till Kalmar så passerar vi Stävlö herrgård. Stävlö är ett av 1800-talets mest excentriska

byggnader, ritat av byggherren Carl Otto Posse själv och stod färdigt 1860. Mittpartiet på slottet är fyra våningar högt och varje parti blir en våning lägre och slutar med en envånings ändpaviljong på vardera sidan.

Vi närmar oss Kalmar.

Kalmar, en pärla i mitten av länet och vandringsleden

Domkyrkan och det nya vattentornet är lite av blickfång när vi kommer närmare och givetvis Ölandsbron. Svinö är ett viktigt ströv- och naturområde, ön ligger delvis under Ölandsbron. Ängö, strax norr om Kvarnholmen, är en pittoresk blandning av små stugor, villor i snickarstil mitt bland höga flerfamiljshus. Kvarnholmen räknas fortfarande som stadens centrum. Här ligger Domkyrkan som invigdes 1682.

Kalmar slott och stadsparken

Slottet ligger vid Slottsviken där den medeltida Kalmar hamn en gång låg. Det uppfördes någon gång på 1100-talet. Slottet benämns Kalmar nyckel på grund av sitt strategiska läge. I nära anslutning till slottet ser vi Stadsparken som kom till 1880



Allé Stuvénäs.



Hagby kyrka, en av Sveriges åtta rundkyrkor.

på initiativ av Johan Jeanson. 1985 blev parken utnämnd till Sveriges vackraste stadspark. Här fanns fram till 1600-talet Kalmar hamn.

I den nuvarande hamnen sker ett omvälvande nybygge, där Linné-universitetet nu samlar sina spridda lärosäten i och runt staden till i en gigantisk samlad "lärostad".

Kalmar har på ett föredömligt sätt sökt bevara något av det gamla i den nybyggnadsprocess som präglar den växande staden. Dunö är bland annat ett relativt nytt villaområde nära vattnet utanför citykärnan. Strax innan Dunö viker vandringsleden av in på stora och vackra natur- och betesmarker. Här finns gott om gamla ekar och här blommar vitsippor och blåsippor i mängder.

Hossmo och Hagby kyrkor

Hossmo kyrka bygges ursprungligen på 1100-talet. Hagby kyrka är en av Sveriges åtta så kallade rundkyrkor. Den uppfördes omkring år 1200 och är en av de bäst bevarade. Kuststräckan i södra Kalmar kommun kännetecknas av långgrunda stränder. Här passerar Kalmarsundleden förbi Ekenäs, ett



Kalmarsundleden med Örarevet.



Stävlö herrgård.

sjöfartssamhälle som började växa runt 1840 som ett resultat av tilltagande antal skeppsvarv.

Värnanäs ägor börjar strax efter att man passerat Ekenäs. Det är en av Smålands största gårdar, med många kungligheter i ägartraditionen. Det finns flera fornlämningar i bygden från stenåldern fram till historisk tid. Värnanäs skärgård hör till naturreservat som bland annat omfattar ett salskyddsområde. I Värnanäs finns ett par vackra strandängar, flera ekhagar och boklundar. Mellan Värnanäs och Stuvénäs ligger flera, gravfält, kultplatser och tjärdalar. Området har en lång tradition av mänsklig aktivitet. Stuvénäs är idag ett populärt gästgiveri och konferensställe. På åkern utanför Stuvénäs står kommunens förmodligen grövsta träd. En ek med en omkrets på mer än nio meter.

Lång rullstensås

Efter Stuvénäs går färden över vackra strandängar innan vandringsleden når Torsås kommun. Kalmarsundleden går längs kusten i Torsås kommun. Härifrån kan man göra en avstickare ut på Örarevts naturreservat.

Örarevet är en två kilometer lång rullstensås som skjuter ut i Kalmarsund. Området är säregnet med enbusk-vegetation, sällsynta växter och ett rikt fågelliv.

Här avslutar vi vår "vandring" som blev lite annorlunda än vad som var tänkt. Men trots allt en fascinerande natur- och kulturupplevelse genom det småländska kustlandskapet i sommarskrud. En påminnelse om en gångens tid, men också om nuets skapande för framtidens människor. ■



Vårresa till Baltikum

Text Elisabeth Tyrberg Foto Pär Tyrberg, Karlskrona

Regnet slår mot bussens vindruta men stämningen är god ombord bland RPG-resenärerna från Skåne och Blekinge. Vi är på väg mot Stockholm och vidare med båt till Estland. Tallinn är huvudstaden med cirka 430.000 invånare. Redan på 1100-talet byggdes stadskärnan och runt gamla staden går den välbevarade ringmuren. Högt uppe på Domberget kan man se ut över Tallinns alla tak och kyrkspiror.

RÅDHUSAPOTEKET LIGGER CENTRALT vid torget. Det är i bruk sedan 1400-talet och är intressant att besöka.

I Estland sjunger man mycket. Sedan 1869 har man hållit stora sångarfester och på Sångarfältet utanför Tallinn förväntas 30.000 sångare till nästa fest.

På väg mot Ösel passerar vi ön Muhu. Landskapet är platt och fuktigt med stora vassområden. Gamla byar med gråa hus dyker upp i det vackra landskapet och storkar och storkbon ser man överallt. Vidsträckta hedar är alldeles gula av miljontals gullvivor och längs diken lysa kabbelekorerna intensivt gula. Vi stannar till i Viidumäe nationalpark och tittar ner i Kaali, en meteoritkrater som är 22 meter djup och 110 meter bred. Man tror att meteoriten kraschade här för 4.000 år sedan.

Sista stoppet i Estland var i Tartu, tidigare kallad Dorpat. Där grundade Gustav II Adolf stadens universitet 1632. Cirka 20.000 studenter från hela världen studerar där idag. Mycket kultur och historia samlat på ett ställe.

Äntligen solsken, efter flera regniga dagar, när vi kommer till Riga, huvudstaden i Lettland! Mycket kultur även här. Vi guidades runt och fick njuta av jugendarkitekturen. Det lär finnas 800 jugendhus

i Riga, som var en av Europas rikaste städer vid förra sekelskiftet, alltifrån utsmyckade gräddbakelser till nedslitna skönheter. På Alberta iela 12 bodde arkitekten Peksen själv. Han ritade 250 byggnader och hans hem är idag museum. En verklig pärla! Tvärs över gatan ligger Café Sienna, där man kliver in i en svunnen tid och njuter sitt eftermiddagskaffe. Till Riga vill man gärna återvända och upptäcka mer.

Vilnius, Litauens största stad med 538.000 invånare, ligger på sju kullar. Guiden tog oss med till storslagna kyrkor och andra byggnader i barock stil. Den gamla staden med kullerstensgränder är charmig och vi hamnade mitt i en filminspelning av Krig och fred bland hästar och soldater från ett annat århundrade.

Den mörka historien från andra världskriget gjorde sig påmind när vår guide berättade om KGB-museet där tusentals människor plågats ihjäl.

På vägen till Klaipeda stannade vi till vid Korskullen, en valfärdsort för många sedan 1300-talet, då det första korset restes. Idag lär det finnas en miljon kors där.

Resan är slut när vi angör svensk hamn igen i Karlshamn. Det har varit en minnesrik, vemodig och glädjefylld resa med god gemenskap bland oss resenärer. ■



RPG:s höst fest

FISKEBÄCKS MISSIONSKYRKA

Fredag 2 oktober 2015
klockan 11.00

■ MEDVERKANDE

RPG:s Förbundsordförande **Berndt Holgersson**
och sångarevangelisten **Stig Svensson**

■ SERVERING

Landgång med kaffe och tårta
som dukas upp i församlingsvåningen

■ PRIS 160 KRONOR, inklusive allt

Anmälan insändes till **Sam Nodlycke, 070-292 65 53,**
nodlycke@bitcom.se, senast den **26 september**
Deltagarantalet är begränsat

ETT ARRANGEMANG AV VÄSKUSTENS RPG-DISTRIKT



Text och foto Erling Olmosse

UMEÅ RPG

BESÖKTE SVERIGES MITTPUNKT

RPG-medlemmar från Umeå anordnade efter Midsommar en tre dagars bussresa till Hälsingland. Under första resdagen gjordes ett uppehåll på Alnön, där Tord Fors guidade runt och informerade om öns sevärdheter, historia och intressanta geologi, innan det blev samvaro med kaffe och gott bröd i Salemkapellet.



Ersk-Matsgården, ett världsarv.

RESENÄRERNA TILLBRINGADE NÄTTERNA på Hotell Hudik men gjorde under dagarna utflykter till flera spännande sevärdheter.

Andra dagen besöktes det 30 meter höga korset på Svartberget vid Hassela, nära Sveriges geografiska mittpunkt. Guiden Thomas Larsson berättade initierat om tillkomsten av korset. Det hade tagit 25 år från det att kyrkoherden Karl Åkerblom delade tanken om att resa ett kors i Hassela tills visionen blev verklighet. Efter fyra bygglovsansökningar, otaliga diskussioner, tidningsartiklar och sammanträden, kunde första spadtaget tas den 10 september 2010. Invigningen av korset år 2011 fick stor uppmärksamhet i media både lokalt och på nationell nivå. Korset är byggt av limträ och utfört av Martinssons trä i Bygdsiljum. Vid foten har senare uppförts ett litet kapell, som fått namnet S:t Staffans kapell. Där förekommer samlingar av olika slag, även vigslar, praktiskt taget året om. Korset är belyst och kan ses på långt håll. S:t Staffans kapell och korset har blivit en stor turistattrak-

tion med en strid ström av besökare från såväl Sverige som utlandet.

Besök gjordes också på Gränsfors bruk, där deltagarna fick följa tillverkning av kvalitetsyxor från råvara till färdig produkt. Företaget lämnar 20 års garanti på yxorna, vilket vittnar om att de håller hög kvalitet. Intill fanns också ett museum med cirka 2000 yxor av olika ålder och beskaffenhet. Den näraliggande blomkruksfabriken var också intressant med möjlighet att titta sig omkring men också köpa föremål.

Efter kaffe och smörgås fortsatte resan till Ersk-Matsgården några

mil längre bort. Den är en av de få "levande" Hälsingegårdar, som nu till vissa delar blivit ett världsarv. Gården byggdes för snart 250 år sedan av en ättling till de finnar, som invandrade från Savolax år 1598.

Mannen som nu driver gården serverade en utsökt lunch och berättade mycket medryckande om gårdens historia och hur livet kunde te sig för människorna förr.

Under sista resdagen gjordes besök på muséet Mannaminne i Häggvik, Nordingrå. Här kunde man beskåda Anders och Barbro Åbergs livsverk. Mannaminne består idag av ett 50-tal byggnader,

många med utställningar och föremålssamlingar, andra med plats för konsthantverkare och evenemang. Hotell Sestola Gård har 15 konstnärligt utsmyckade rum och en nyrenoverad restaurang. Därtill erbjuds ett välmatat program med många aktiviteter för både barn och vuxna. Vårdinnan, klädd i hembygdsdräkt, spelade cittra, sjöng och berättade om det som Mannaminne har att visa.

Lennat Lundholm har varit yrkesverksam som rektor vid Strömbäcks folkhögskola men nu återvänt till sin hembygd. Han åkte med som guide när resan fortsatte. Han

berättade om flera av Nordingråområdets 52 byar. Hans lokalkännedom och humor blev ett mycket berikande inslag.

Resan fortsatte norrut, och efter en välsmakande måltid på Näske krog ägnades resten av sträckan åt underhållning och diverse information.

Initiativtagaren Östen Albertsson, reseledaren Berndt Eriksson och, inte minst, chauffören Sten-Åke Lindström tackades med varma applåder.

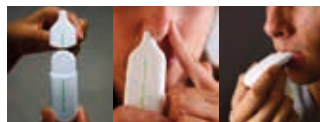
Alla var överens om att resan varit mycket innehållsrik och intressant. ■



Korset på Svartberget nära Sveriges geografiska mittpunkt.

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 ishower världen 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



RPG:are i Gamla Linköping.

RPG Oskarshamn

Text Bo Grönfeldt, Oskarshamn

I strålände försommarväder satte sig 48 förväntansfulla RPG:are från Oskarshamn i bussen för en heldag i Linköping.

VID EN AV Sveriges absolut vackraste rastplatser straxt norr om Rimforsa i Östergötland gjordes ett första fikastopp.

Väl framme i Linköping besökte vi först Linköpings domkyrka, där vi guidades runt av en mycket duktig guide. Kyrkan har anor från 1000-talet. Därefter gick turen till Gamla Linköping dit man flyttat och bevarat gamla byggnader från olika delar av staden. Här fanns också små trevliga butiker och ett vårdshus, där intogs också en god lunch. Alldeles i närheten av gamla Linköping ligger Cupolen som rymmer bland annat Pingstkyrkans omfattande verksamhet. Fastigheten inköptes 2013 och vi fick höra en otrolig berättelse om hur köpet gått till. Cupolen har tidigare varit danslokal och en del av Folkets park! Sista besöket före hemresan var Erikshjälpens nya lokaler i Linköping. Vi fick många bra tips på hur man organiserar en effektiv och bra secondhandverksamhet. Hemresan gick sedan genom det vårfagra landskapet vid Bjärka Säby och Brokind. ■

Text Margita Åkesson, Kristianstad

I Carl von Linnés fotspår

En majdag gav sig ett 50-tal RPG:are av från Kristianstad för att vandra i Linnés fotspår. Dagen började med ett lätt duggregn som senare övergick i solsken. I bussen fick vi information om vad som skulle hända. Efter en liten morgonandakt med temat "Bara den som vandrar nära marken kan se dina under Gud" var vi snart framme vid vår första anhalt Stenbrohults kyrka, där vi intog vår medhavda förmiddagsfika.

GUSTAV HELLDÉN GUIDADE oss sedan i kyrkan som ligger i närheten av Linnés Råshult vid sjön Möckelns strand. Den kyrkan där Linnés far en gång var kyrkoherde. Den uppfördes 1828-1830 i empirstil. Altartavla av Bengt Nordenberg från 1876 och finstämd interiör i blått och guld.

Att Carl von Linné kom att ägna sig åt botanik och inte som sin far teologi är inte svårt att förstå när

man såg den vackra naturen runt sjön Möckeln.

Färden gick sedan vidare mot Råshults som är ett kulturresevat där Linnés gärning och minne bevarats i form av 1700-tals landskap, historiska trädgårdar, vandringsleder och museum. Under sommarhalvåret har man ett späckat program med aktiviteter. Gustaf guidade oss bland annat i några trädgårdar som liknades vid ett middagsbord, där varje person representerades av en särskild växt.

Vi fick också tillfälle att äta lunch där. Det bjöds på välsmakande, krävande och närproducerade råvaror. Efter en stärkande kaffekopp begav vi oss så till Linnés orange-riträdgård i Möckelsnäs. I samband med trehundraårsfirandet av Linnés födelse 2007 uppfördes detta orangeri. Det var en replik av det originalorangeri som Linné lät uppföra i Uppsala. Hemfärden efter en innehållsrik dag kändes lätt, då vi tillsammans med Torsten Weister luftade våra lungor med sång.

Sammanfattningsvis kan utflykten beskrivas med naturupplevelser och härlig gemenskap, kan man tänka sig något bättre? ■



~ Smycket för lycka i livet ~



Graverad och klar inom 5 dagar.
Från 249 kr.
Beställ idag!

Lycko
penningen
~ smycket för lycka i livet

08-39 90 70 • www.lyckopenningen.se

90 SVENSK
INSAMLINGS
KOMITTE



Västmanlandsresa RPG Katrineholm

Text och foto Ann Bränn, Katrineholm

RPG i Katrineholm har länge haft studiecirklar om ett landskap. I flera år har de letts av Wera Olovsson och Göran Isacson. Så även i år. Studiecirkeln avslutas med en resa till det landskap man studerat. Forssjö Buss förde oss till Strömsholms slott, ett kungligt slott, som är känt för hästtävlingar. Förmiddagskaffet intogs där. Tidö slott, som Axel Oxenstierna lät bygga på 1600-talet. Förmiddagskaffe hade vi druckit ur medhavda termosar vid en vackert belägen rastplats. Lunch serverades oss vid Sala Silvergruva och därefter kom en duktig guide in i bussen och vi fick veta allt om trakten. Brandens härjningar i Västmanland fick vi se på nära håll.

ENGELSBERGS BRUK ÄR ett före detta järnbruk. Den historiska anläggningen är ett världsarv. Engelsberg är det enda bruk i Sverige som har kvar såväl byggnader som det mesta av den tekniska utrustningen. Sedan smakade det bra med kaffe och bakelse på det legendariska Elsa Anderssons konditori i Norberg.

Första dagens åkande avslutades vid Uskavigården en naturskönt belägen kurs- och lägergård mellan Nora och Storå. Bada, vand-



ra, fiska, paddla, och ha kurser, det hade vi haft möjlighet till där, om vi haft tid. Vad som var mest tillfredsställande för oss var den goda middagen som serverades, trots att det var sent på dagen. Allt var närproducerat och man kunde också köpa med sig hemystade ostar.

Som vanligt vid RPG:s resor med övernattnin hölls ett trivsamt samkväm på kvällen. Cirkelledarna spelade teater på temat Lindeman. Bo Haraldsson, som varit biodlare, berättade fängslande om bins arbetsfördelning och levnadsbetingelser.

Ett par psalmdiktare är knutna till Västmanland, men den diktare, sångare och kompositör man mest känner från landskapet är Thore Skogman. Efter denna resa tror jag ingen av oss glömmar hans "När man är en glad pensionär".

I Nora stötte vi på "Tre små gummor" och såg den pittoreska trästaden på egen hand. Lunchen åt vi på Grythyttans gästgiveri. Den bestod av wallenbergare. Maträtten är uppkallad efter Marcus Wallenberg. Han var måg till kokboks-författaren Charles Emil Hagdahl.

Sedan blev vi guidade av en skicklig man som visste allt om detta mäktiga Måltidens hus. Det är utställningspaviljongen som representerade Sverige på världsutställningen i Sevilla. Den flyttades sedan till Grythyttan och blev restaurang och hotellhögskola, där Carl Jan Granqvist är drivande kraft. Exteriören var imponerande. Färgerna, representerande Spanien rött och grönt, Sveriges gult och blått och Bergslagens svart, gick igen både ute och inne.

Gästrikland må vara ett litet landskap men vilka mäktiga upplevelser vi hade. Måltidens hus och allt vad guiden kunde visa upp där kommer troligen alltid att stanna kvar i vårt sinne. Kära RPG-are i landet, missa inte att bli guidade i Måltidens hus.

Om vi såg Carl Jan? Han kom ut precis när vi hade satt oss i bussen och han vinkade! ■

1 Roslagens famn

Text Lars Eric Högerås Foto Ingalill Högerås, Kalmar

Roslagen, i Uppland, är ett sommarparadis med aktiviteter för alla. Karga klippor, varm sand och svalkande havsbad. Grönskande ängar och levande lantbruk. Lokalproducerad mat och välsorterade butiker. Skogar fyllda av blåbär, hallon och lingon. Vackra paddelturer och slingrande cykelvägar. Vandring på Roslagsleden och härliga golfgrundor. Ett blomstrande konst- och kulturliv.



Lars-Eric Högerås avslutar det Allkristna mötet i Västerås 1977.

1958 som jag minns och fick återse 2015

1958 hade jag avslutat mina teologiska studier på Lidingö, ordinerats som pastor inom Svenska Missionsförbundet och nu tjänsteplacerad på Vaddö-Singö som var två

mindre församlingar som då saknade en pastor för sina verksamheter i Älmsta, Vaddö Backa, Stabby och Singö. En ny spännande uppgift för en ung pastorsfamilj. Erfarenheterna var inte alltför stora. En av de första uppgifterna blev att ansvara för en begravningsgudstjänst för en avliden församlingsmedlem. Nya möten med människor som hade mycket att tillföra en ung och relativt oerfaren pastor. Nu väntade tonårsverksamhet, kårchef för den nybildade scoutkåren, olika former av gudstjänster och samlingar för att möta bygdens människor i de olika missionshusen.

Spännade personliga möten

Skärgårdshäktet som blev verkstad för instrument- och psalmodikon-byggaren Carl Johan Eriksson på Tingsgården i Ortalund på

Vaddö. Den vitala och pigga berättaren Gustav Adolf Wederbrand i Grisslehamn, frälsningssoldat och predikant, hade mycket att delge den unge pastorn. Ett skiftande och spännande liv kunde Wederbrand dela med sig av. Pojkstaden på Björkö, en låtsaslek på vatten. Det var Norra Latins pojkstad som här tillsammans med kurator Bruce som årligen genomförde ett imponerande seglarläger.

Barnkollonin Barnens ö präglade i hög grad ön under några sommarveckor med sina olika kollonioråden. Här fick inte minst Stockholmsungdomar några välgörande veckor i skapande och skön miljö.

Grisslehamn och Albert Engström

Den som en gång besökt konstnären och författaren Albert Engströms museum och ateljé på en

klippa vid Ålands hav i Grisslehamn kommer gärna tillbaka. Där lever både skrönorna och bilden av Albert Engström kvar år 2015. Det gäller också Kenneth Gärdestad som fastnade för Vaddö och som skrev om "Sol, vind och vatten" och som sedan hans lillebror Ted sjöng rakt in i svenska folkets hjärtan. Ted som så tragiskt tog sitt liv 1997 tillbringade mycket tid med Kenneth på Vaddö. Sista gången jag såg min bror var just på Vaddö berättar Kenneth.

Missionshusen

Har i flera fall blivit bostäder. Men det lilla missionshuset i Tranvik på Singö finns kvar. Här mötte vi ett par makar som för tillfället bodde i Missionshuset och även tagit ansvar för en viss skötsel av det gamla bönhuset. Vad kunde passa



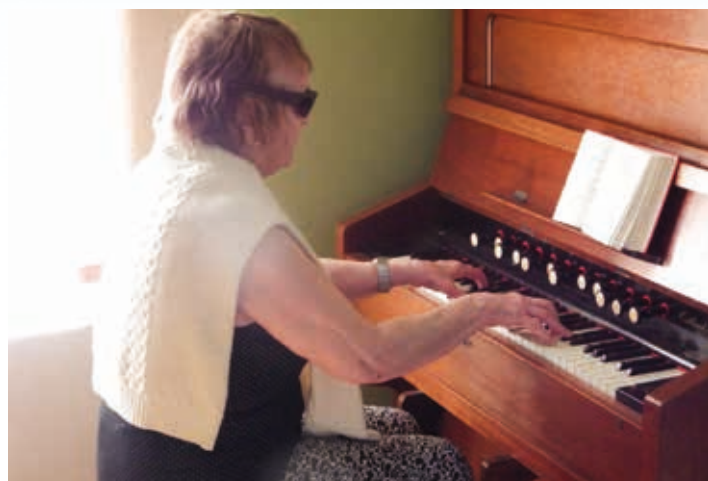
bättre än att hustru Ingalill provade orgeln och Ingela vår äldsta dotter som föddes under vår tid på Vaddö spelade och sjöng psalm 201, "En vänligt grönskas rika dräkt." Församlingarna och ansvaret för fastigheterna har tagits över av Norrtälje Missionsförsamling numera. Under vårt besök denna gång i Roslagen bodde vi nere på Björkö/Arholma på ett familjevänligt pensionat, Lyckhem, där ägarna har gjort allt för att bevara det ursprungliga. Ett pensionat och vandrarhem i kombination.

Vaddö kanal

Att skriva om Roslagen och inte nämna Vaddö kanal vore närmast oförläpigt. Här fanns brovaktaren Ivar Eriksson under vår pastorsperiod och vid varje broöppning fick han veva upp klaffbron med handkraft för att seglarna skulle igenom. Idag är funktionen annorlunda. Vaddö kanal är för många båtfarare vad Vasaloppet är för inbitna skidåkare, ett måste. Men även som icke båtfarare kan du numera njuta av skönheten utefter en av Sveriges vackraste och viktigaste vattenleder, Vaddö kanal. Här stretade förr i tiden vedskutorna från Roslagen till och från Stockholm i lä från det vresiga Ålands hav men med slit samt dragande av båtarna utefter kanalbrinkarna. Här och där står de gamla stenpollarna kvar som ett monument över ett slitsamt liv. Idag går det tack vare slitet från många ideellt arbetande vaddöbor, som gemensamt röjer och grusar och underhåller. Vaddö kanal bör upplevas i lugn och ro!

”

...missionshusen
har i flera fall blivit
bostäder...



Så möttes dåtid och nutid i några glimtar, i Roslagens famn! ■

Att skriva sina MEMOARER

Text Lars Wennås, Uppsala

Många äldre vill sammanfatta sitt liv i form av en bok. Man vill att barn och barnbarn och släkt och vänner ska få veta lite om vad man varit med om och hur ens liv gestaltade sig. Jag har själv provat på att skriva mina memoarer och låtit trycka dem. Här vill jag ge råd till andra att teckna ned sina minnen. Det är enklare än vad man tror.



Lars Wennås, författare av sina memoarer "Uppsala tur och retur".

Samla material

Allan G Hunter har i sin bok *Skriv dina memoarer* kallat själva skrivandet en process som går så djupt att det vore mer passande att tala om ett själsarbete. Man får en annorlunda relation till sig själv, till omvärlden och sitt förflutna. Man får en större förståelse för livet självt. Om du har möjlighet att skaffa den här boken och läsa den så är den en

bra inledning på själva skrivarbetet. Där finns många kloka råd. Ett bra råd är att ha en särskild skrivarhörna för ditt arbete, där du i lugn och ro kan samla ditt källmaterial och dag för dag skriva några sidor eller rader.

Det är klart att det bästa är att börja med en disposition av projektet. Hur vill du lägga upp arbetet? Kronologiskt eller vissa upplevelser du vill ta fram eller vill du göra en mera tematisk skildring av ditt liv? Vad har kännetecknat det? Hur har familjesituationen sett ut? Hur har arbetslivet varit? Vad har du gjort på fritiden? Du kanske kan dela in livet i olika faser som sedan kan ligga till grund för kapitelindelningen av boken. Inte alla har tillgång till källmaterial i form av dagböcker, kalendrar, brev, officiellt tryck eller andra alster. Du kanske vill plocka allt ur minnet. Eller göra en fotobok med kommenterande text. En grovskiss eller disposition av boken är en bra grund att stå på.

Själv har jag flyttat mycket i mitt liv och det blev därför naturligt att dela in livet och kapitlen efter var vi bott: Uppsala, Karlskoga, Järfälla, Södertälje, Linköping, Rättvik och så åter till Uppsala. Bokens titel blev därför *Uppsala tur och retur*. Under rubriken blev *Memoarer om kyrka och musik – skola och politik*. Jag hade också tillgång till ett omfattande källmaterial, även i form av skolebetyg, arbetsbetyg, dagböcker och mängder av dokument och pressklipp. Jag ville få boken klar före min 80-årsdag, vilket den blev. Risken är

annars att man glömmer och inte orkar ge sig i kast med uppgiften.

När du väl samlat ditt material är det dags att börja skriva. Det är roligt att på nytt lära känna sin barndoms och sin ungdoms dagar. Minnena tränger sig på. Låt dem få komma fram. Även mindre behagliga händelser kan genom att vi bearbetar dem ges rimliga förklaringar. På så sätt blir skrivandet ett sätt att analysera hela livsupplevelsen.

Färdigt manuskript

När du känner dig klar med manuskriptet så låt gärna någon eller några läsa igenom det. Kanske någon god vän kan göra det eller någon anförvant? Vår äldsta dotter läste igenom mitt manuskript och hittade många skrivfel och stavfel eller någon passus som borde utvecklas eller något stycke som jag borde dra ned på.

Låt trycka dina memoarer

Du kanske säger: inte har väl jag något att berätta som är värt att tryckas? Jag vill då svara dig: alla människor har något att berätta och din berättelse är unik och lika värdefull som alla andras. Upplagan behöver inte vara stor. Själv tryckte jag min bok i 300 exemplar men inser att även det är för många böcker att ta hand om, om man inte har skrivit en succébok.

Förlag

Det finns idag en mängd förlag eller tryckerier som kan låta trycka

din bok. Gå in på Google och sök på "trycka egen bok" så får du upp minst ett 20-tal sidor med tips hur man gör och vilka förlag eller tryckerier som finns tillgängliga. Här kan jag bara nämna några hemsidor: www.digitaltrycknu.com, www.pubit.se, www.boktryckarna.se, www.arkitektkopia.se, www.bod.se = vilket står för Books on Demand. Förlag Hede annonserar i *Seniorposten*. Din bok kan ges ut som e-bok eller i pappersformat. Man kan trycka en enda bok eller ett tiotal eller många hundra.

Hur gjorde jag själv? Jag fick via *tidningar* information om förlaget www.vulkanmedia.se i Stockholm. Jag avtalade om tid och reste dit och presenterade mig och mina idéer. Efter en viss putsning av mitt manus så kunde vi skriva kontrakt. Det tog några månader med korrekturläsning och tryckning av boken i Riga i Lettland men så kom sedan hela kartonger med böcker till mig. Jag ville själv kunna dela ut och ibland sälja böckerna till släkt och vänner. Jag begärde för egen del 100 exemplar och förlaget behöll i ett år 200 exemplar för beställningar från allmänheten, bokhandlare, bibliotek och för beställning av e-böcker. Se till att du får ISBN-nummer. Och i vissa fall kan din bok bli e-bok. Du avgör själv formatet och om det ska vara en häftad eller en inbunden bok. Själv valde jag billigaste sätt: mjukpärm och svartvita bilder. Foton i färg blir dyrare.

Kostnader

Att trycka 300 exemplar kostade mig cirka 25.000 kronor. Viss royalty får man om man lyckas sälja boken. Jag sökte och fick också visst stipendium. Kanske någon förening eller hembygdsrörelsen på orten är intresserad att stötta ditt projekt? Ju lägre upplaga du väljer desto billigare blir det. Min bok blev rätt omfattande: 376 sidor och jag satte priset till 149 kronor. Kom ihåg att du bestämmer det mesta, förlaget eller tryckeriet har att rätta sig efter dig. Gå in på olika förlags eller tryckeriers hemsidor och ta del av tipsen där. Börja sedan skriva: skriv av dig till en början med, låt pennan eller tangentbordet glöda, det är bättre att skriva för mycket i början och sedan banta ned texten än att vara för sparsam i början och därefter öka på textmängden. När du väl kommit igång kommer du att inse hur roligt det är att författa. Lycka till!



Min bok

Om du är intresserad av att se hur jag lagt upp mina memoarer så kan du gå in på www.vulkanmedia.se och söka på memoarer och biografier. Du kan också beställa boken via bibliotek eller bokhandel/nät-handel. Boken kom ut 2014 och har ISBN-nummer 978-91-637-6302-1. Jag är aktiv RPG:are i Uppsala och har varit skolman, musiker och politiker för Folkpartiet. Jag är uppvuxen inom Svenska Missionsförbundet, vilket präglat min livssyn. Min fru Inga och jag har fyra barn, sex barnbarn och ett barnbarnsbarn. ■

Publiken var med på noterna när Jard Samuelsson ledde allsång.

Text Wera Olovsson, festivalbesökare Foto Jessica Svärd

Festival för mogna

Festivaler, är det inte bara för unga? Det kanske man kan tro för det är ju mest sådana man hör talas om. Så är det dock inte i Katrineholm. För fjärde året i rad anordnades i år just en festival för mogna. Plats, servicehuset Igelkotten eller rättare sagt det fina grönområdet som ligger i anslutning till nämnda servicehus.

FÖRSLAGET ATT ANORDNA en festival för oss som kommit upp i mogen ålder, kom från början från Göran Lundborg, då anställd som trubadur på kommunens äldreboenden. Idén delade han med sig till äldreboendenas kulturombud och de var genast med på noterna. Den stora frågan var bara: Varifrån kan vi få pengar till evenemanget? Men det skulle visa sig att det var fler än kulturombuden som blev entusiastiska inför den lite anorlunda idén. Kommunen, med kommunalrådet Göran Dahlström i spetsen, ställde sig positiva. Det gjorde också Vård- och omsorgsnämnden och så förstås kulturförvaltningen.

När nu ekonomin var säkrad gällde det att jaga artister. De skulle representera olika genrer, det skulle vara kvalitet på underhållningen och det skulle vara både rikskändisar och lokala förmågor. Bland de rikskändisar som varit med under åren kan nämnas Jeja Sundström, Tova Carson och Gösta Linderholm.

I år var det Ann-Kristin Hedmark som var dragplåstret. Bland de lokala artisterna fanns till exempel en grupp som kallar sig Gubbs representerande de äldre och elever från Kulturskolan som representerade de unga. Jazz, visor, andliga sånger, pop, klassisk musik, ja det blev som man planerat, många olika genrer. Och publiken, ja man kan faktiskt tala om publiksuccé. För tältet fylldes och lika många fanns det utanför. Utanför ja, dit hade restaurangen flyttat och där serverades mat, dricka och glass. Och kaffeserveringar fanns det flera stycken. Och när det gällde mat och dryck hade man resonerat likadant som när det gällde underhållningen: det skulle vara kvalitet. Och det var det, till överkomligt pris. Och eftersom det inte var någon inträdesavgift till festivalen hade man råd att kosta på sig en god lunch.

Utställare av konsthantverk, blomsterförsäljare, representanter för olika föreningar, ja vad kunde man inte hitta på denna festival.

Och jag kan tala om att RPG var också där och vi delade bland annat ut tidningar och annat material där vi talar om vilka vi är och vad vi har för verksamhet.

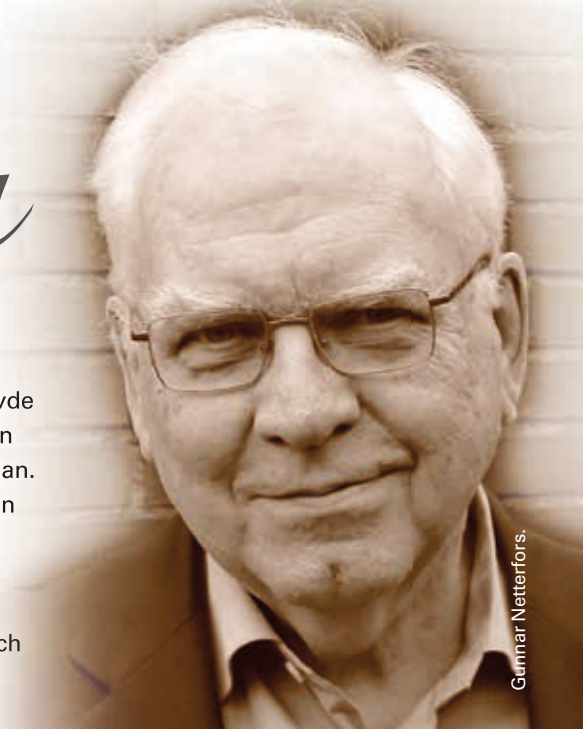
Festivaler kostar inte bara pengar. Förutom de anställda är det många frivilligarbetare som ställer upp. Massor med ideellt arbete ligger bakom ett sådant evenemang och de bör få en extra hyllning. Jag är säker på att om det är något Guds änglar gläder sig över så är det över alla nätverkare och frivilliga som jobbar på våra äldreboenden.

Och personalen på Igelkotten fick faktiskt pris av kommunen, årets kvalitetspris kallas det. Och pengarna ska förstås användas till kommande evenemang för de boende, inte bara på Igelkotten utan på alla äldreboenden i Katrineholm. Och så väntar vi då på nästa års festival, för att den kommer att bli av är jag säker på. Har ni vägarna förbi är ni välkomna. För alla får vara med. ■

Elin Sundberg

– en kvinna före sin tid

Sunna på nordvästra Tjörn, strax intill vägen mot Kyrkesund, ligger Villa Solfrid. Här levde och verkade Elin Sundberg. En stark och självständig kvinna som gick sin egen väg. Hon var förmögen, välutbildad, språkkunnig och berest. Hon var nykterhetsvän och vegetarian. Hon odlade örter och brukade naturläkemedel hellre än att tro på läkarnas förmåga. Elin Sundberg hade också ett stort socialt engagemang och ville stärka kvinnans ställning i samhället. På många sätt var hon före sin tid. Elin Sundberg är nog en av de mest originella kvinnor som levt på Tjörn. Hon verkade för nykterhet och för att stärka kvinnans ställning. Hon hade visioner för samhällets utveckling. Hon var intresserad av teosofi och naturmedicin och värnade sjuka och fattiga. På många sätt var hon före sin tid.



Gunnar Netterfors.

Bland sjöfarare och guldgrävare

Det var inte utan anledning som Elin Sundberg byggde sig ett hus i Sunna. Hon hade djupa rötter på Tjörn. Hennes farfar, Elias Gabrielson (1805–1891), var bosatt nere i Västra Sunna på gården Rusmet i Klövedals socken. 'Rusme' är ett dialektalt ord som betyder 'bråte, skräp'. Förmodligen är namnet givet efter sådant som flutit iland i viken vid Limhall. Elin Sundbergs farmor, Anna Olsdotter Gabrielson (1806–1912), blev 106 år gammal och var under några år Sveriges äldsta invånare. Makarna Elias och Anna hade sex barn, fyra pojkar och två flickor. Den äldste i syskon-skaran, Gustaf Eliasson (1835–1910), ligger i föräldrarnas grav på Klövedals kyrkogård. Han blev sjökapten och tjänstgjorde i Ångfartygs AB Nornan under många år som befälhavare på ångfartyget Iris. En



annan son, Johan, född 1840, var en framstående skarpskytt som erövrade många medaljer. Han ägde en pianofabrik i Göteborg. De två dottrarna var tvillingar. Gustava (1851–1930), ligger också hon begravd i föräldrarnas grav. Hon övertog så småningom fädernegården Rusmet nere i Västra Sunna. Den andra dottern, Sofie (1851–1917), gifte sig med sjökaptenen Olle Lindberg. De var bosatta i Östra Sunna, det vill säga i det som i våra dagar kallas Karlstads-kolonin. Båda makarna kom att betyda mycket för Elin Sundberg och hennes syster Matilda.

De mest kända av de sex syskonen är Olle Eliasson Sundberg (1837–1892) och Andreas (1845–1932). De utvandrade 1865 till Australien för att leta efter guld och silver. De hade stor framgång och blev så småningom ägare till en gruva med 150 anställda. Den hette Smithfield och låg vid Gympie, cirka 15 mil norr om hamnstaden Brisbane, som är huvudstad i delstaten Queensland. Olle återvände till Sverige år 1871. Han var tyvärr skadad efter en gruvolycka. Han hade rutschat ner i en gruvhiss som slog i botten av gruvan, då bromsen inte fungerade. Följden blev skador i ryggen och han hade känningar av olyckan under återstoden av sin livstid. Andreas blev kvar

i Australien under ytterligare ett antal år. Vid hemkomsten köpte han gården Stenung i Norums socken. Han gifte sig med Elvira som han lärt känna under studietiden i Göteborg. Hon var syster till en klasskamrat.

Andreas hade under åren i Australien gjort några hemresor och hade då medfört exempel på djur i den australiensiska faunan. Han hade själv varit ute och jagat både fåglar och däggdjur som stoppades upp. Dessutom förde han hem ormar, ödlor och småkryp som konserverades på sedvanligt sätt. Han skänkte ett stort antal föremål till Naturhistoriska museet i Göteborg och till Uddevalla museum (idag Bohusläns museum). Han hade också kontakt med professor Adolf Erik Nordenskiöld, som var intendent vid Naturhistoriska riksmuseet i Stockholm och känd över hela världen för genomseglingen av Nordostpassagen. Andreas skickade till och med ett stycke guld till Nordenskiöld, men den gåvan kom aldrig adressaten tillhanda. Den handskrivna katalogen för Uddevalla museum kunde 1892 registrera en gåva från Andreas som uppgick till 16 nummer, däribland färggranna papegojor, en kookaburra, en jättenattskärre och en koala eller pungbjörn. Några går fortfarande att återfinna i samlingarna. I boken

"Bohuslän i världen" (sidan 139) finns ett foto på koalan med kommentaren: "Monteringen utfördes troligtvis av en konservator i Uddevalla som aldrig sett en koala i verkligheten." Andreas behöll andelar i gruvdriften även efter återkomsten till hemlandet och avvecklade inte sitt ägande helt förrän år 1914.

Efter hemkomsten till Sverige började Olle, som nu var en mycket förmögen man, att se sig om efter en lämplig bostad. Han var intresserad av att köpa Gullbringa, en av de större gårdarna i södra Bohuslän, men den var inte till salu. I stället köpte han Brömsegården på Klåverön i Lycke socken söder om Marstrand. Han rustade upp och byggde nytt, bland annat en ståtlig mangårdsbyggnad. Uppdraget till arkitekten var att kopiera Gullbringas exteriör. Olle hade fyra drängar, tre pigor och två torpare, som varje år gjorde 200 dagsverken. Han förde noggrant bok över sådd och skörd, nyodlade och planterade mycket skog. Han var en betrodd man i socknen. Det finaste en bonde kunde bli på den tiden var antingen nämndeman eller kyrkvärd. Olle blev efter några år nämndeman i Lycke socken. Så småningom var det dags att gifta sig. Hans tillkommande blev Anna Christina Rutgersson från Kärrsön nära Dyrön vid sydändan av Tjörn. Hon var på

mödernet släkt med Rafstedtarna, en på Tjörn i allmänhet och i Klövedal i synnerhet mycket känd släkt. Hon var född 1852 och femton år yngre än Olle. Bröllopet stod år 1877, sex år efter Olles hemkomst. Hon var då 25 år och han 40. År 1878 föddes den första dottern på Brömsegården. Hon fick heta Matilda, och två år senare kom Elin till världen.

Utbildning hemma och utomlands

När Elin var två och ett halvt år, dog hennes mamma Anna Christina i tuberkulos, endast 30 år gammal. Sju år senare, år 1890 blev pappa Olle för hälsans skull tvungen att flytta till Göteborg. Flickorna fick följa med, likaså Faster Sofie, som skötte hushållet, där de bodde i en våning i Vasastaden. Flickorna hade på Brömsegården undervisats av en guvernant och fått läsa både tyska och franska. I Göteborg blev de elever vid Majornas flickskola, som låg i botten av den så kallade hängmattan på Karl Johansgatan i hörnet av Djurgårdsgatan.

Pappa Olle, som led av sviterna efter gruvelyckan, drabbades även han av lungtuberkulos, och efter två år i Göteborg dog han år 1892. Systrarna Matilda och Elin var nu helt föräldralösa, fjorton och elva år gamla. Det fick bli familjeråd i det uppkomna läget. Farbror Andreas blev flickornas förmyndare och Brömsegården arrenderades ut.

Matilda och Elin fick gå ut flickskolan i Göteborg och flyttade sedan ut till fastrarna på Tjörn. Att ta studenten var ovanligt för flickor vid denna tid, men man planerade i stället en omfattande och gedigen utbildning för båda systrarna i främmande språk, musik, konst och litteratur. Storasyster Matilda kom att bli konstnär. Hon gick på Valands konstskola och var där elev till den store Carl Wilhelmson. Några av hennes tavlor finns på Billströmska folkhögskolan. Som man kan se i salongen i Villa Solfrid var hon en skicklig porträttmålare. Där finns både farmoderns och systerns porträtt. Matilda gifte sig med

Calle Båysen, en känd profil i seglarkretsar, också han från Klåverön. De bosatte sig på Brömsegården, som deras ättlingar äger än idag. Elin skickades tidigt utomlands. Redan vid sexton års ålder är hon i Bremerhaven för att lära sig tyska, god smak och hur man uppträder och för sig i fina kretsar. Hon är inackorderad hos Frau Doktor Gill. Hon skriver i sin dagbok:

"Julaften 1896 var den första julaften jag ej firade i kretsen av mina släktingar."

Elin får julkappar av fru Gill och hemifrån, men hela dagen är ögonen fulla av tårar. Hon firar även nyår i Bremerhaven. Av hennes dagbok framgår, att hon har en enorm brevväxling med nära och kära i Sverige, att hon besöker många vetenskapliga föredrag och ett stort antal klassiska konserter. Hon deltar i fru Gills sociala arbete och även i hennes umgänge, framför allt med societeten i Bremerhaven. Under tiden i Tyskland utvecklade hon sitt intresse för musik, vilket ledde till att hon hösten 1898 for till Stockholm för att studera opera. Hon återvände redan året därpå till Göteborg och påbörjade en grundutbildning i textilier, färger, handarbete och konststopning. Hennes bildningstörst ledde henne även till Schweiz och Frankrike, där hon lärde sig mera språk och klassisk bildning. Det berättas att Elin varit djupt förälskad i en ung man, som hon träffat i societetssalongen på Stenungsön, en mötesplats för den tidens jetset. När hon kom hem från en lång vistelse utomlands, drabbades hon av beskedet att även han dött hastigt i galopperande TBC. Tre nära och kära hade alltså nu dött i samma sjukdom och läkarna hade inget kunnat göra.

Elin blev nu sluten och deprime-rad och övergick till vegetarisk kost. Av hennes dagboksanteckningar från den 2 maj 1901 framgår att hon inte mår psykiskt bra. Hon är förtvivlad och kanske till och med självmordsbenägen. I dagboken skriver hon:

"Jag känner nu att jag ej längre

kommer att få stanna här nere. Så tackar jag Gud för det goda jag njutit i mitt lif och jag tackar för smärtan som jag fått erfara, ty den har bättre rat mig. Ja, förstår jag ej hurudan (jag) skulle ha blifvit om ej just mitt lif förflutit såsom det gjort.

Jag skrifver detta emedan jag ej vill att Matilda och de mig efterlevande skola tro att jag går bort oförberedd, Jag önskar blott att det dröjer så länge att Matilda kommer att komma hem och att jag får bedja henne förlåta att jag många gånger varit så led.

Jag ville be henne bränna alla mina bref och papper såsom jag själv önskar att bli bränd och att lägga "Vals de fleur" under mitt hufvud. Så försök i alle innan det är för sent att alltid hafva ert humör i er hand, att jag ej hade det var min olycka."

Sömnad, nykterhet och kvinnokamp

År 1901 återvände Elin Sundberg till Göteborg för att börja förvärvsarbete. Efter en tid öppnade hon en konststopningsateljé där hon av och till hade anställd personal fram till 1932. Kundkretsen var mycket exklusiv. En avläggare till ateljén, Lappcentralen, fanns kvar under många år och sysslade med ändringsskrädderi, konststopning och gardinsömnad.

I Göteborg träffade Elin den världsberömda amerikanska teosofen Katherine Tingley, som gjorde stort intryck på henne. Elin lär också ha bevistat en världskongress för teosofer på Visingsö. Teosofin är en troslära med starkt framträdande indiska inslag. Det teosofiska samfundet, där Tingley var ledare, ville bilda en kärna av mänsklighetens allmänna broderskap utan anseende till ras, trosbekännelse, kön, eller samhällsställning. Man ville också uppmuntra till studier i religion, filosofi och vetenskap samt studera okända naturlagar och människans dolda krafter.

Intresset för andlighet, teosofi och spiritism följde Elin Sundberg genom resten av livet. Om detta vittnar inte minst hennes omfatt-

tande boksamling. Elin trodde på en högre makt och på ett liv efter detta, men värnade sin frihet att formulera sin tro efter eget tycke. Till den etablerade kyrkan förhöll hon sig därför skeptisk och avvaktande. Elin Sundberg hade också en musikalisk ådra. Hon spelade piano och köpte ofta noter från Gumperts bokhandel i Göteborg. Elin blev tidigt en ivrig nykterhetsvän och engagerade sig nu i Vita Bandet, en internationell nykterhetsorganisation för kvinnor.

Vita Bandet kom till Sverige år 1900. Namnet syftar på att medlemsmärket var en vit bandrosett. Rörelsen hade en kristlig grundsyn och bedrev social verksamhet. I Göteborg drev man två alkoholfria restauranger, dels den mest kända i Slottsskogen, men också en på Kungsgatan mitt emot Domkyrkan. Vita Bandet startade även hemsysterverksamhet och byggde hem för ogifta mödrar och deras barn. Redan 1904 väckte föreningen förslag om kvinnliga poliser och under storstrejken 1909 och nödåren 1917–18 medverkade man kraftigt till allmänt rusdrycksförbud. Elin Sundberg var under ett antal år ordförande för avdelningen i Göteborg. Under 1900-talets första decennier flyttade de svenska kvinnorna fram sina positioner. En namninsamling 1913 samlade över 350 000 underskrifter för kvinnlig rösträtt, men det kom att dröja ända till 1921 innan denna blev verklighet.

Att Elin Sundberg var starkt engagerad i frågan om kvinnors rättigheter råder det inget tvivel om. Hon hävdade, enligt vännerna, starkt sitt köns rätt och värde. En grupp kvinnor som verkade under oerhört svåra förhållanden var de som arbetade med sill i Bohusläns skärgård. En enkät som skickats ut vittnade om olidliga arbetsvillkor för dessa arbetarkvinnor. År 1912 blev Elin Sundberg ordförande i en kommitté som skulle försöka få till stånd bättre och mer humana arbetsförhållanden för sillarbeterskorna. Som ordförande i kommittén lyckades Elin få kontakt ►

► med en av den svenska kvinnörelsens förgrundsgestalter, Kerstin Hesselgren, och intressera henne för frågan. Hon var från början skolkökslärarinna och arbetade nu som yrkesinspektris. Kommitténs kontakter med Hesselgren gav resultat. Redan den 1 januari 1913 trädde en ny lag om arbetarskydd i kraft.

Kerstin Hesselgren blev några år senare Sveriges första kvinnliga riksdagsledamot. Hon satt som frisinnad vilde i Första kammaren 1921–1934 och som representant för Folkpartiet i Andra kammaren 1937–1944. Hon var också en av fem i den så kallade Fogelstadgruppen, alltså den grupp kvinnor som låg bakom bildandet av Kvinnliga medborgarskolan på herrgården Fogelstad i Sörmland. När skolan invigdes 1925 var det Hesselgren som invigningstalade. Det ligger nära till hands att tro att Elin Sundberg hade kontakt med Kvinnliga medborgarskolan, men några besök på Fogelstad finns inte dokumenterade. Helt klart är dock att hon delade många av de värderingar som fanns där.

Villa Solfrid och trädgården

År 1916 lät Elin Sundberg uppföra en bostad åt sig i Sunna på Tjörn på en tomt som hon själv ägde sedan tidigare. Huset, som hon kallade Villa Solfrid, är i två våningar och är inte likt något annat hus på Tjörn. Det är beläget utmed vägen mellan Långekärr och Kyrkesund vid den buss hållplats som idag heter Skogsborg. Elin anlät två välrenommerade arkitekter från Göteborg: Karl Severin Hansson (1884–1947) och Hjalmar Cornilsen (1857–1937). Hansson har bland annat ritat Göteborgs



pensionärshem och Fjällbohemmet. Cornilsens mest kända verk är Kungportsavenyn 1 och Hotell Hembygden på Packhusplatsen 4.

Gunvor Terning beskriver, i en uppsats om Elin Sundberg i Bohusläns Årsbok 1980, hennes bostad som "ett tvåvånings cementtegelhus av förkrympt slottstyp". Stilen på huset är nationalromantik med inslag av jugend. Huset är ovanligt nog putsat, vilket blev mera vanligt senare under funkiseran. Från början var det ingen el i huset; elektriciteten kom till Tjörn först år 1930. Men det fanns centralvärme i huset med en panna i källaren för ved eller olja. År 1916 kunde man inte se lika mycket växtlighet på Tjörn som i våra dagar. Det var ganska kallt och kargt runt huset som var väl placerat med utsikt mot havet och Pater Noster. Idag skymms utsikten av höga träd och mycken grönska. Linné hade ju karakteriserat Tjörn med adjektivet "skallos", alltså skalligt. Att det verkligen var så framgår till exempel klart av gamla fotografier av Klövedals kyrka och av Klövedals prästgård i Basteröd.

Elins tomt var inget undantag. Den utgjordes från början av en öde myr, och nu gällde det att torrlägga och plantera. Hon tog hjälp av en trädgårdsmästare från trakten, tidvis två, som anlade en förnämlig trädgård. Barträd planterades, förutom tall och gran även silvergran, kanadatatall och tuja. Till detta kom många lummiga lövträd som till exempel alm, björk, rönn, poppel, oxel, sälg och lönn. Givetvis också ett stort antal fruktträd och bärbuskar. Elin Sundberg hade ett mycket stort intresse för naturmedicin och därför fick det bli en mängd krydd- och medicinalväxter i hennes trädgård. Den så kallade örtagården var hennes ögonsten. Mellan alla träd sattes ett stort antal buskar för att inte tala om alla vackra blommor som skulle skänka "Ögonlust" som hon ville kalla sin trädgård.

Elin var intresserad av gamla ting och hade en säker smak för färg och form. Ett utslag av hennes intresse för gamla saker kan beskådas



i matsalen i Villa Solfrid. Där finns ett skåp som är tillverkat av delar av predikstolen i Klövedals gamla kyrka. Den nya kyrkan byggdes på samma plats som den gamla och kunde invigas år 1848. Inventarier från den gamla kyrkan såldes då på auktion, så även predikstolen, som Elin Sundberg så småningom kunde köpa från en bonde i socknen, som hade den i en svinstia. På skåpets tre sidor finns målningar som visar tre av evangelisterna (läkaren Lukas saknas) jämte en bild av Kristus, världens frälsare eller 'salvator mundi' som texten lyder. Ovanför varje bild finns ett bibelord. Kristus-bilden illustreras av de bekanta sluttorden i Matteusevangeliets kapitel 11: "Kommer til migh i / alle som arbeten och äre betungade, jag wil wed / erqweckia eder." Språkformen överensstämmer i stort sett med Gustav Vasas bibel från 1541.

På insidan av en skåpdörr finns årtalet 1646 inristat. Eftersom Bohuslän blev svenskt 1658, kan man anta att den tidigare danska texten försvenskats i slutet av 1600-talet vid någon renovering. Försök gjordes från kyrkans sida att köpa tillbaka predikstolen. En dag kom en delegation från Klövedals församling. Det var ett antal gubbar från kyrkorådet med kyrkoherden i spetsen. Men Elin var obeveklig. En släkting till henne hade ju en gång i tiden ropat in predikstolen på

auktion, när kyrkan sålde ut gamla inventarier. Och hon hade själv sedan ärligt betalt den kontant, så någon försäljning kunde det inte bli tal om.

I samband med bygget av Villa Solfrid beställde Elin även ritningar för andra lokala samhällsinrättningar. Nere i Kyrkesund lät hon uppföra en byggnad som en tid användes av den lokala nykterhetslogen. År 1919 ställde hon huset till församlingens förfogande att användas som skola för barnen i Kyrkesund. Huset uppläts gratis de tre första åren. När församlingen sedan skulle börja betala hyra tyckte de styrande att det blev för dyrt och bestämde att skolan skulle dras in. Barnen hänvisades till andra skolor i socknen. Följden blev en skolstrid grundad i motsättningar mellan bönder och fiskare i församlingen. Elin Sundberg tog parti för kustbefolkningen och krävde att församlingen skulle förlänga kontraktet med henne. Ärendet överklagades av folkskoleinspektören till domkapitlet som tog Klövedals församling i örat och upphävde beslutet. Huset kallas idag för "Sumpen." Det disponeras av Kyrkesunds Byalag och Hamnföreningen och används bland annat som utställningslokal för konstnärer.

Trettiotre år på Tjörn

År 1932 lämnar Elin Sundberg Göteborg och flyttar ut till Tjörn för gott. Hon har avslutat sin affärsverksamhet och blir nu bofast i det nya fina huset. Hon är fortsatt mycket engagerad i IOGT och åker landet runt och håller föredrag i olika nykterhetsloger. Kvarlämnade program vittnar om mycket seriösa samlingar med sång och musik, uppläsning av dikter samt ett föredrag i nykterhetsfrågan av fröken Elin Sundberg. Hon har verkligen studerat sitt ämne, bland annat genom att läsa ett stort antal statliga utredningar. När hon tillhört IOGT i 25 år, får hon ett diplom från storlogen i denna orden med tack för troget arbete och en varm lyckönskan till fortsatt framgångsrikt verk.

Elin Sundberg visade under åren på Tjörn ett starkt socialt engagemang och stort intresse för samhällsfrågor. Hon var på många sätt före sin tid och argumenterade för en bro till Skärhamn från Kyrkesund och förbättrade vägar på Tjörn. Hon ville ha en fiskehamn nära Kyrkesund och en bättre farled inomskärs längs kusten. Elin var ledamot av fattigvårdsstyrelsen i Klövedal och besökte många fattiga och sjuka, inte minst när lungsoten härjade. Ibland hjälpte hon de sjuka med medicin från örter som hon själv hade odlat och efter hand som hon kunde bota någon steg hennes rykte i trakten som något av en klok gumma. Elin hade inte så mycket till övers för den medicinska vetenskapen, men var en sann vän av homeopati och naturläkemedel.

Under en period hade Elin Sundberg ett så kallat krigsbarn, en flicka från Österrike, boende hos sig. Hon ömmade också för barn som drabbats av tuberkulos eller levde i en familj med TBC. Hon stöttade Elsa Malmgren (gift Hallberg), som var dispensärsköterska för Orust och Tjörn, med generösa penningbidrag så att barnen kunde åka på sommarkoloni. Elin bidrog även till bussresor för barn som behövde komma till dispensären i Göteborg eller sanatoriet i Svenshögen. I början av 60-talet lät Elin Sundberg göra en tillbyggnad av Villa Solfrid i husets sydvästra hörn. Tanken var att hon skulle få ett sovrum på bottenvåningen. Hon hade med stigande ålder fått allt svårare att ta sig upp till andra våningen. Eftersom Elin förlorat en stor del av sin förmögenhet i Kreugerkraschen, var det nu inte tal om att anlita några välkända arkitekter utan det blev en lokal byggmästare på Tjörn som fick uppdraget. Tyvärr blev denna tillbyggnad därför en verklig stillbrytning. Den är inte alls gjord på samma gedigna sätt som det övriga huset. Ett av Elin Sundbergs många intressen var att samla på frimärken. Hon tyckte nog själv att hon hade en fin samling. Bland annat ägde hon ett skilling banco-frimär-

ke som var gulaktigt. Elin kände till den världsberömda svenska gula treskillingen som egentligen skulle ha varit grön men av misstag blivit gul. Den såldes av en skolpojke år 1885 till en frimärksaffär i Stockholm för 7 kronor. År 1990 ropades den ut för mer än 8 miljoner kronor.

Arne Nilsson berättar i sin bok *"Sundsfrun"* (sidan 194–197), att Elin hade bjudit hem en frimärksexpert, en professor, som skulle titta på hennes samling. Denne man, som var känd för sin återkommande spalt om frimärken i Göteborgs Handels- och Sjöfartstidning, gjorde Elin Sundberg mycket besviken, då han kunde konstatera att Elins gulaktiga skilling banco-märke helt enkelt hade utsatts för solljus och på det sättet gulnat. Han granskade samlingen i övrigt och värdesatte den till *"åtskilliga tusen kronor."* Märkligt nog fanns inte frimärkssamlingen upptagen i bouppteckningen efter Elins död, men 1970 lät den dåvarande styrelsen för stiftelsen göra en värdering genom en expert från Göteborg. Han uppskattade värdet av frimärkena till *"väl 3 000 kr."* Sent i livet, den 9 maj 1964, fick Elin Sundberg ett fint besök som den dåvarande prästen i Klövedal, Johan Pettersson, har skildrat i sin bok *"Kyrkoadjunkten"* (sidan 43–46). Kapitlet heter *"Riksantikvarien kommer"* och den höge gästen är förre riksantikvarien Sigurd Curman som är särskilt intresserad av det skåp som är sammansatt av delar från Klövedals kyrkas gamla predikstol.

Elin Sundberg, som i boken beskrivs som *"fruktad, isolerad, döv och självständig"* bjuder både Curman och Pettersson på middag i matsalen. Hon har till och med hunnit klä om vissa möbler med nytt, dyrbart tyg. När Elin fick gäster bjöd hon på utsökt förtäring och hade ofta anställd serveringspersonal. Så även denna gång. Så småningom kommer ett tackkort från Sigurd Curman, daterat den 1 oktober 1964. Han tackar hjärtligt för den visade gästfriheten och bifogar några foton som togs vid besöket.

Avslutningsvis skriver han något som Elin Sundberg nog inte kunde hålla med om: *"Slutligen tillåter jag mig framställa en förhoppning, att det vackra skåpet en gång måtte återbördas till kyrkan, hvarifrån det stammar."*

Arvet efter Elin Sundberg

Elin Sundberg gick ur tiden den 13 december 1965. Hon blev alltså 85 år gammal. Av dödsannonsen, som var införd i Bohusläningen och Göteborgs-Posten redan den 15 december, framgår inte när och var begravningen ägde rum. Dåvarande kantorn i Klövedal, Gunborg Andersson, har berättat, att de inbjudna först samlades i sorgehuset för kaffe, sedan ägde begravningsgudstjänsten rum i Klövedals kyrka, varefter man färdades med buss till Marstrands kyrkogård på Koön, där Elin Sundberg begravdes i föräldrarnas grav. Till sist blev det gemensam middag i Marstrand. Den 17 december infördes följande kortfattade minnesord i Göteborgs-Posten:

"Fröken Elin Sundberg, Sunna, Kyrkesund, har avlidit i en ålder av 85 år. I yngre år var hon livligt verksam inom nykterhetsrörelsen och var under många år resetalare för godtemplarlogen. När hemvärnet kom till, överflyttades hennes intresse på detta och varje år skänkte hon ett pris till den bäste skytten där. Det var vanligen en matsked i äkta silver, och det blev med åren många sådana pris som utdelades på Tjörn. Hon ägde under lång tid fädernegården i Sunna. Närmast sörjande är en syster, fru Matilda Båysen, samt syskonbarn."

Elin Sundberg hade i sitt testamente föreskrivit, att – sedan vissa legat utgått – det skulle bildas en stiftelse benämnd Elin Sundbergs stiftelse, *"vars ändamål skall vara att för framtiden bevara mitt hem för att belysa levnadsförhållandena under 1900-talet."*

Denna tanke har blivit kritiserad, därför att Elin Sundbergs hem inte på något sätt är typiskt för hur Tjörns befolkning levde och bodde

på 1900-talet. "Nej," som Gunvor Terning skriver, *"Sundsfruns donationsgåva till sin hemö är inte representativ. Den är unik."*

Stiftelsens tillgångar förvaltas under länsstyrelsens överinseende av en styrelse med fem ledamöter. Elin Sundberg föreskrev, att Tjörns hembygdsförbund skulle utse tre ledamöter. Av dessa skulle en vara kvinna och helst medlem i en nykterhetsförening. Hustrun till rektorn för Billströmska folkhögskolan på Tjörn skulle också ingå i styrelsen. Om han inte var gift, fick han själv vara med. Att rektorn skulle kunna vara kvinna ingick konstigt nog inte i Elins föreställningsvärld. Stiftelsens tillgångar består av Villa Solfrid och en intilliggande tomt, några tomter på Stavsundsholmen samt en mindre penningssumma. Styrelsen har, enligt Gunvor Terning, som själv var rektorsfru *"fått det huvudvärksframkallande uppdraget att handha denna egensinniga men i mycket framsynta frökens skänk till sin hemö."* Stiftelsens tillgångar är således mycket begränsade, och det är inte alls konstigt, att dess leda-möter då och då under årens lopp tvivlat på möjligheterna att, som Elin föreskrev, väl vårda och underhålla huset och trädgården *"så att de icke försämras."*

På Elindagen den 31 juli 2005 bildades en vänförening som sedan dess sommartid svarat för guidade visningar av Elins hem. Program av olika slag, ofta utomhus, har också genomförts i form av föredrag, musikunderhållning och kaféverksamhet. Elindagen firas varje år lite extra festligt. Vänföreningen har i samverkan med stiftelsen anlagt en enkel parkeringsplats söder om trädgården. Några fönster i huset har renoverats och en värmepump installerats. Föreningen vill också försöka återskapa trädgården och parken i sitt ursprungliga skick. ■

Alla intresserade hälsas välkomna som medlemmar. Föreningens hemsida finns på: www.elinsundberg.se



HJÄRNA HJÄRTA & KÄRL & KOST

Kosten och våra blodkärl

Åderförkalkning eller ateroskleros innebär att våra blodkärl stelnar och blir inflammerade. Vita blodceller söker sig till dessa inflammerade delar av kärlen och lagras in där tillsammans med kolesterol och andra blodfetter. Kärlets väggar blir tjockare och insidan av kärlen täcks av dessa inlagringar som sedan blir förkalkade av kalcium och annan kristalliserad materia. Kärlet blir även mer sköra och dessa åderförkalkade områden, så kallade plack, riskerar att brista. När ett plack brister kan en hjärtinfarkt eller hjärninfarkt inträffa.

Kosten har en mycket stark inverkan på alla komponenter som leder till åderförkalkning. Att äta mer frukt, grönsaker, fullkorn och nötter minskar inflammation, sänker våra blodfetter och vårt blodtryck samt ökar elasticiteten i våra kärl.

De livsmedel som har mest ogynnsam effekt på våra kärl är rött kött, charkvaror och feta mejeriprodukter. Många länder har framgångsrikt informerat sin befolkning om detta vilket medfört en minskad

konsumtion. Länder som Finland, Polen, Storbritannien och USA har halverat intaget av mättat fett från djurriket medan Sverige ligger kvar på samma skyhöga nivåer som på 60-talet. Vidare har vår konsumtion av kött ökat 70% under samma period. Detta beror på en mycket framgångsrik marknadsföring från kött- och mejeriindustrin samt att våra hälsomyndigheter inte tilldelats resurser för att informera befolkningen. Vidare har vi i Sverige en mycket framgångsrik LCHF-koströrelse där vissa debattörer framhållit att mättat fett kan ätas i obegränsad mängd utan risk. Detta är mycket olyckligt då vikten av att begränsa mättat fett i kosten är en rekommendation som enligt alla hälsomyndigheter och expertpaneler idag erhåller den högsta graden av vetenskapligt bevisvärde (evidens).

Även om många faktorer samverkar finns det en faktor som verkar vara en grundförutsättning för åderförkalkning och det är förhöjt kolesterolvärde i blodet. Man har sett att ju lägre kolesterolvärde vi har, desto mindre blir risken att

När vi blir äldre ökar risken för stroke, hjärtinfarkt, försämrat minne och demens. Bland äldre i Sverige idag är dessa tillstånd så vanliga att de ofta beskrivs som en naturlig del av vårt åldrande. Stämmer detta?

Den forskning som värderat livsstilsfaktorer som hälsosam kost, motion, rökfrihet, stressminskning, gemenskap och sunna relationer visar att dessa faktorer är av mycket stor betydelse för risken för ovan sjukdomar. Således finns det mycket vi själva kan göra för att hålla vår hjärna och hjärta friskt hela livet. Hur stor är specifikt kostens betydelse?

drabbas. Om vårt kolesterolvärde hamnar så lågt som under 3,9 mmol/l är risken näst intill noll att drabbas av hjärtinfarkt, oavsett alla andra faktorer. Eftersom kolesterol är den viktigaste byggstenen i aterosklerotiska plack kommer dessa inte att byggas upp om byggstenarna inte finns i blodet i tillräcklig utsträckning. Människor som äter väldigt hälsosamt, det vill säga stort sett bara hela vegetabilier i kosten där de utesluter processade livsmedel och mat från djurriket får stort sett alltid ett kolesterolvärde under 3,9.

En mycket hälsosam kost kan inte bara förebygga åderförkalkning. Studier har visat att människor som börjar äta uteslutande från växtriket även kan få sjukdomen att gå tillbaka. Bäst är detta visat vid hjärtsjukdom där man gjort kranskärlsröntgen hos människor med hjärtsjukdom vid start av studien. Sedan får deltagarna uppmuntran att äta en helt växtbaserad kost och så gör man om kranskärlsröntgen efter ett antal år. I inte mindre än tre studier har då majoriteten

av deltagarna uppvisat att sjukdomen gått tillbaka och förträngningarna i hjärtats kärl gått tillbaka.

Minne och demens

I Sverige har dödligheten i demens tredubblats sedan 80-talet. Att vår kost är av betydelse är det ingen tvekan om idag.

I våras kom en stor litteraturomgång som publicerades i tidskriften *Advances in Nutrition*. Forskarna hade gått igenom studier som värderat kostintag och risk att drabbas av försämrat minne och/eller demens. I majoriteten av studier sågs riskminskning mellan 30-50% hos dem som åt mer frukt, grönsaker och vegetabiliskt fett. En studie från Finland som publicerades för två år sedan uppvisade så mycket som 90% minskad risk för Alzheimers och annan demens hos dem som åt mer från växtriket.

En del studier har också tittat på hur kosten påverkar hjärnans åldrande. Generellt ses att en kost från växtriket verkar bromsa hjärnans åldrande. En stor studie från Harvard som försökte analysera ef-

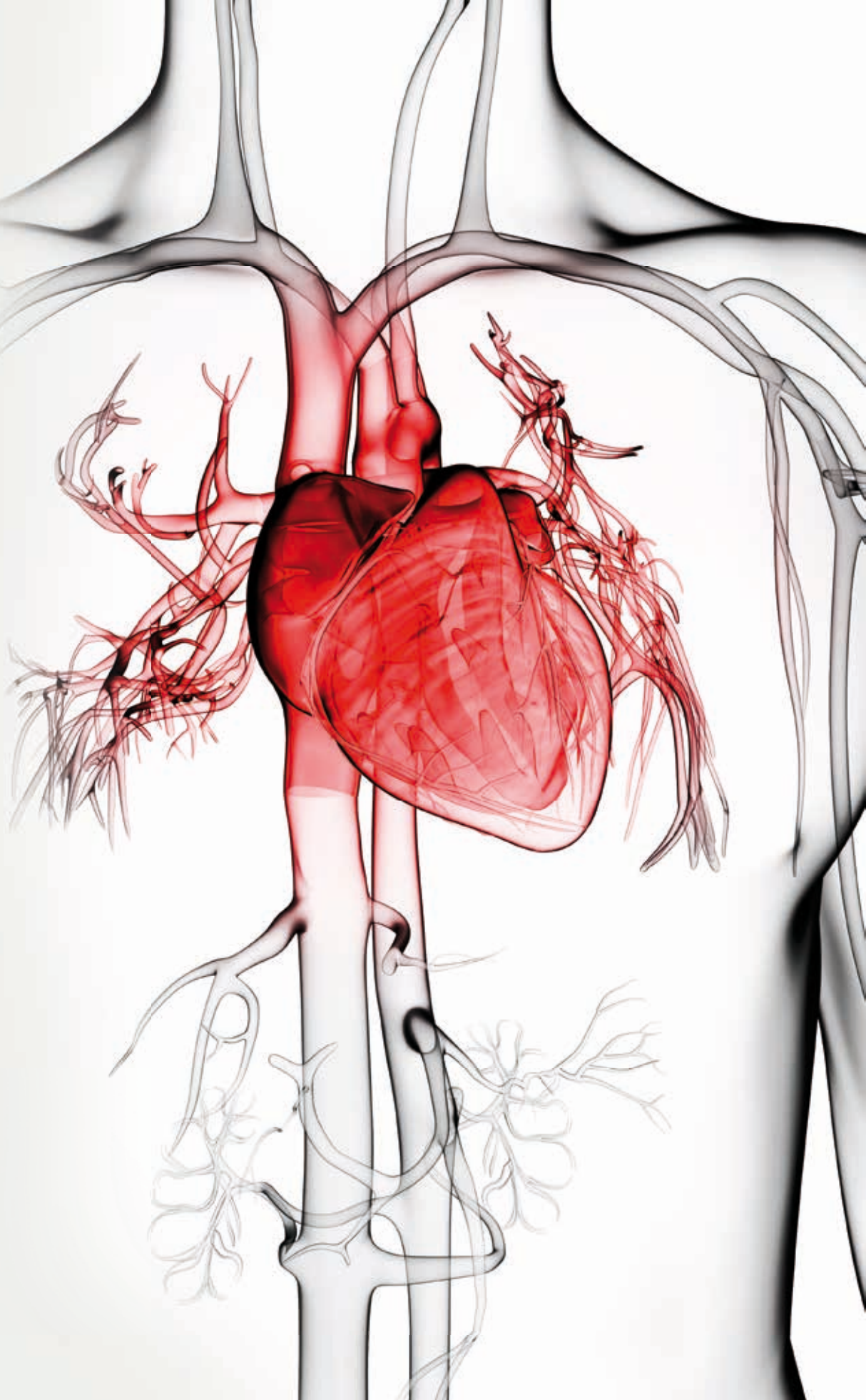
fekten av olika livsmedel uppvisade att hjärnans åldrande bromsades 2,5 år hos dem som åt mer bär. En färsk studie från University of Chicago med liknande upplägg visade att hjärnans åldrande bromsats 11 år hos dem som åt mer bladgrönsaker. Både bladgrönsaker och bär innehåller riklig mängd med ämnen som i andra experiment uppvisat en hjärnskyddande effekt.

Kosten, en outnyttjad resurs

Varje år drabbas 30.000 svenskar av hjärtinfarkt och 8.000 av dessa dör till följd av sin infarkt. Många av dessa hade en känd hjärtsjukdom innan de drabbades men mycket få hade fått information om kostens betydelse. En nyligen genomförd stor svensk enkätstudie (SPICI-studien) visade att endast 20% av patienter som skrevs ut efter en genomförd ballongsprängning av hjärtats kärl insåg att de var kärlsjuka och att de behövde ändra sina levnadsvanor. Nästan 40% trodde att de var fullt friska och att de inte behövde ändra några vanor.

Låt oss hoppas att alla av oss kommer få ta del av kostens betydelse för hälsa, både kärlsjuka och friska personer. Idag dominerar ohälsosamma livsmedel som kött, charkvaror, socker, smör, vitt mjöl, godis och glass vårt kaloriintag. De allra flesta av oss gör detta kostval helt ovetande om riskerna vi utsätter oss för och hur mycket vi har att vinna på att välja mer mat från växtriket. Med mer information kommer mycket lidande och förtida död kunna förebyggas och vi kommer erfara en ökad livskvalitet och en större matglädje.

Jag hoppas du som läst detta får glädje av denna information och att du för den vidare till alla i din omgivning. Läs gärna mer på Läkare för framtidens hemsida www.lakareforframtiden.se. Där kan du även prenumerera på våra utskick via e-post för att hålla dig uppdaterad om de allra senaste forskningsrönen. ■



LITE TANKAR OM DIABETES

Denna gång tänkte jag skriva om diabetes typ 2, "sockersjuka", "ålderssocker", ja, kärt barn har många namn men är också om spunnet med en hel del myter. I veckan hade jag en söt 8-årig flicka som lyckats med konststycket att få familjen att tro att hon hade "sockersjuka" men inte den vi tänker på, hon blev helt enkelt mycket arg om hon inte fick godsaker såsom godis eller kakor närhelst hon blev hungrig eller sugen. Familjen hade jamsat med denna förtjusande 8-åring med vackra ögon djupa som brunnar och flickan hade fram till besöket hos mig i ett års tid fått alla att tro att hon skulle svimma om hon inte fick i sig socker.



Text Anna Svernedal, distriktsläkare

DOKTORN HAR ORDET

SJÄLV HADE JAG svårt att hålla mig från skratt, kvällen innan hade jag sett på en familjefilm, en komedi om en säkerhetsvakt på ett köpcentrum som var allas hjälte, enda problemet var att han svimmade närhelst han fick lite för lågt blodsocker och därför smååt han nötter hela tiden, varpå han blev så tjock att han knappt kunde gå...Hollywood-myten levde alltså i min närhet och jag fick försiktigt förklara för min lilla patient och hennes familj att riktigt så fungerar det inte, men ett korn av sanning finns även i myten.

Så här är det: Diabetes typ 1, den diabetes som man oftast får i ung ålder, beror på att kroppen av någon hittills okänd anledning börjar förstöra de celler som producerar hormonet insulin. Insulin har som funktion att transportera socker från blodbanan ut till kroppens celler där sockret är den viktigaste energikällan. Insulin kan liknas vid en nyckel som öppnar en dörr i cellväggen så att sockermolekylerna kan passera in. Om det finns för lite insulin stannar sockret kvar i blodet och cellerna får för lite energi och dessutom blir blodsockret högt. Vid typ 1 diabetes kan sockret bli mycket högt, kroppen svälter och börjar bryta ner sig själv, vilket

snabbt kan leda till diabeteskoma som, om den inte bryts i tid kan leda till döden. Hos typ 1 diabetiker kan detta gå snabbt, i värsta fall på något dygn om man inte får insulin och det är en fruktad komplikation. Typ 1 diabetes är alltså en sjukdom där man har brist på insulin och behandlingen är långverkande insulin som ges en gång/dag i kombination med snabbverkande insulin som tas vid måltid. Varianter finns, insulinpumpar och även transplantation av insulinproducerande celler kan göras i utvalda fall. Problemet är att ge rätt dos insulin i rätt tid, om man råkar ta för mycket insulin i förhåll-

ande till mängden mat man får i sig kan blodsockret bli för lågt, man blir hungrig, darrig, svettig, stirrig, blek och får hjärtklappning. Om man inte får i sig socker då går det över i slöhet, dubbelseende, medvetlöshet, kramper och i värsta fall kan det leda till döden. Och här är då den omhuldade Hollywood-myten som min förtjusande lilla patient levde på, sockersjukan, där man måste få i sig SOCKER, annars dör man. Som tur var finns inte den risken för oss som inte behandlas med insulin så familjen gick glada därifrån och min lilla patient blev faktiskt glad hon med, för nu visste

Symtom vid Diabetesdebut

Vanliga

Trötthet, törst, viktnedgång, ökade urinmängder, dimsyn, muskelskramper.

Mindre vanliga

Buksmärtor, gikt, ofrivillig barnlöshet, klåda och svamp i underlivet, upprepade urinvägsinfektioner, tandlossning, torrhet i hud och slemhinnor, hudinfektioner.

Debut med komplikationer

Fotsår nedom anklarna, smärtor och känselnedsättning i fötter, protein i urinen, kärlkramp, hjärtinfarkt, yrsel pga lågt blodtryck i stående, ögonbottenförändringar (retinopati), erektionsstörning.



hon att det inte var farligt att vara sugen och hon fick möjlighet att välja något nyttigare. Den patienten var lätt att bota!

Typ 1 Diabetes

Typ 1 diabetes är alltså en sjukdom som framför allt drabbar unga och beror på autoimmunitet det vill säga att kroppen bryter ner sig själv, i det här fallet de celler som gör hormonet insulin. Detta leder till insulinbrist och därför får man en hög sockernivå i blodet men sockerbrist i kroppens celler. Sjukdomen kommer snabbt och om man inte får behandling med insulin så kommer man att dö relativt snart. Den insulinbehandling man ger syftar till att efterlikna kroppens egna insulinproduktion och i och med att man kontrollerar sitt socker flera gånger dagligen så kan man styra behandlingen själv och leva relativt fritt, vill man äta något sött tar man mer insulin. På sikt riskerar man dock alla de komplikationer som listas nedan och eftersom man insjuknar tidigt i livet är risken stor att man drabbas av följderna förr eller senare.

Typ 2 Diabetes

Typ 2 diabetes är en helt annan sjukdom men resultatet blir det-

samma, högt blodsocker och en relativt brist på socker i cellerna. Typ 2 diabetes debuterar oftast i medelåldern men med ökad fetma ser man att allt fler unga drabbas. Mekanismen bakom denna typ av diabetes är att övervikt, bukfetma, inaktivitet, onyttig mat, stress och ärftlighet samverkar till att en insulinresistens utvecklas. Insulinresistensen gör att cellerna inte reagerar på vanliga nivåer av insulin och bukspottskörteln tvingas att tillverka större och större mängder insulin för att kroppen skall kunna transportera in sockret till cellerna. Bildligt talat behövs det nu 10 nycklar för att låsa upp en dörr så att sockret kan ta sig in i cellerna. Blodsockernivån blir successivt högre under en lång tid och har man otur dröjer det länge innan man förstår att man är sjuk och söker vård. Många är rädda för sjukdomen och tror att diagnosen är liktydigt med en dödsdom, andra "har bara en släng av diabetes" och har inte alls förstått allvaret i sjukdomen. Sanningen ligger någonstans däremellan, ja, det är en kronisk sjukdom som kan ge allvarliga följder och man behöver ändra sin livsstil, men den förändringen leder ofta till ett sundare och piggare liv, framför

allt eftersom ett av kardinalsymtomen vid diabetes är trötthet.

Symtomen då man får typ 2 diabetes är trötthet, törst, viktnedgång, rikliga urinmängder, muntorrhet, dimsyn och ibland muskelkramp. Man kan också få diverse andra sjukdomar och symtom som gör att vi läkare kontrollerar blodsockret eftersom sjukdomarna ofta går hand i hand med diabetes. Har man tur tar man ett blodsocker vid en hälsokontroll, vid en infektion eller om man går på regelbundna kontroller för andra sjukdomar och finner sjukdomen redan på ett tidigt stadium innan det höga blodsockret hunnit skada kroppen.

Varför är högt blodsocker farligt och vad händer i kroppen vid en obehandlad eller dåligt behandlad diabetes?

Den allvarligaste konsekvensen av typ 2 diabetes är att kroppens stora kärl åderförfattas snabbare, det innebär att det bildas lagringar av fett, blodkroppar och bindväv på blodkärlens insida och blodet får då svårare att passera. Detta kan leda till kärlkramp om de drabbade kärlen är i hjärtat och fönstertittarsjuka om de är i benen. En annan fara med åderförfattning är att det lättare bildas små blodproppar på insidan av kärlen som kan stoppa blodflödet och ge upphov till hjärtinfarkt eller stroke.

Det finns även risk för att de små kärlen i kroppen drabbas, man kan då få skador på ögats näthinna och med det synförsämring. Skador på njurarnas små kärl samt känselnedsättning i fötter och ben, så kallad polyneuropati. Känselnedsättningen gör att det blir lätt att få skavsår och genom den skadade cirkulationen läker sådana sår sämre hos diabetiker. Män kan ibland få problem att få och behålla stånd.

Behandling av typ 2 Diabetes

Principen för all diabetesbehandling är att minska blodsockernivån genom att minska tillförseln av socker till blodet samt öka transporten av socker från blodet och in i cellerna. Det kan sammanfattas med nyttigt

kost, ökad motion och läkemedelsbehandling. Problemet för vården och patienten är att läkemedelsbehandlingen utgör en relativt liten del av behandlingen, det finns inget piller som fixar allt, tyvärr är det patienten som får göra det mesta jobbet genom att ändra kost och motionsvanor. Diabetes kommer som en följd av stress, övervikt, inaktivitet och ohälsosam mat. Ofta är det en livsstil som funnits länge, det är inte alltid det går att minska på stressen i livet och alla som har några trivselkilon vet att det är lättare att lägga på sig än att minska. Vad kan man då göra själv?

1. Öka vardagsmotionen, 30 minuters promenad per dag, gör ingen elitidrottare men för en kropp med insulinresistens det vill säga oförmåga att reagera på sitt insulin är en daglig promenad viktig, det ställer om kroppens system och balanserar upp stress så att en mer naturlig reaktion sker i kroppens celler och sockret transporteras därför in i cellerna i högre grad samtidigt som cellerna förbränner det socker som transporteras in. Den dagliga promenaden gör alltså mycket för att normalisera kroppens felaktiga balans.

2. Ät nyttigare. Detaljerna om vad som är nyttigt skiljer mellan olika vårdgivare och tyckare men klart är att vi konsumerar alldeles för mycket kalorier i västvärlden och framför allt om man har övervikt. Man har kommit fram till att många dieter fungerar, det viktiga är att man gör något för att förbättra sin kost. Tallriksmodellen har länge varit rekommenderat, det ger en allsidig kost men se till att tallriken inte är alltför stor! GI-kost kan de flesta ställa sig bakom och det är ett logiskt val för diabetiker eftersom det är en kost som innehåller lite kolhydrater det vill säga sockerarter. Färre läkare tror på LCHF men jag har sett strålande resultat på vikt och blodvärdet hos diabetiker så jag tror att det för vissa kan vara en väg att komma tillrätta med vikten och blodsockret. 5:2 dieten är en annan kost som forskare tror kan vara bra för dia- ►

► betiker i tidigt skede men om man har insulinbehandling är det inte att rekommendera.

Vid diabetes har man en oförmåga att ta hand om socker, alltså bör man minska ner på allt synligt socker och helst på alla sötsaker. Alla sötade drycker inklusive juice är skadligt. Fukt bör man begränsa till 3/dag. Om man ska äta sötsaker bör man ta det som efterrätt eftersom kroppen har lättare att ta hand om sockret i samband med en större måltid. Välj helst fullkornsprodukter när det gäller bröd, pasta och ris. Grönsaker bör ätas dagligen, gärna vid varje mål och variera gärna vilka grönsaker du äter. Protein är kalorisnålt och ofarligt. Tidigare var man rädd för ägg men idag säger man att ett ägg/dag är nyttigt. Fettet i kosten är omdiskuterat, debatten går periodvis varm, men troligen är stress och inflammation i kärlen viktigare för åderförfettningprocessen än fettinnehållet i kosten. Klart är att flytande fett är nyttigare än hårt, välj helst oliv eller rapsolja.

3. Minska på midjemåttet, det är bukfetman som är den farliga fetman för diabetes.

4. Lär dig mer om diabetes, sjukdomsprocessen och läkemedlen du tar samt gå på regelbundna kontroller och ta föreskrivna läkemedel.

Utöver det man kan göra själv som patient är det mycket som en välutbildad läkare kan göra. Till för några år sedan var behandlingsalternativen få men de senaste åren har många läkemedel lagts till arsenalen men fortfarande är vi som doktorer lite skeptiska, de nya läkemedlen har inte funnits så länge vilket gör att alla långtidseffekter inte kommit fram än. Således gör man rätt i att ha en avvaktande attityd men i enskilda fall kan de göra en stor insats.

När man upptäcker diabetes hos en patient börjar man oftast men att justera livsstilen, minska på synligt socker och öka motionen, därefter sätts läkemedel in. Om man upptäcker sjukdomen sent kan det

behövas insulin i initialskedet men efter en tid kan man ofta sätta ut insulinet och gå över till tablettbehandling. Standardbehandlingen är en eller flera typer av tabletter och om det ej räcker sätts insulin in, i början oftast i endos men så småningom kan man behöva insulin flera gånger/dag eftersom kroppens egna produktion minskar. Efter drygt 10 års sjukdom räknar man med att de flesta patienter behöver insulin.

Ett alternativ eller komplement till tablettbehandling är fetmaoperation dvs gastricbypass där man minskar kroppens förmåga att ta upp näring och på operativ väg framkallar en relativ svält. Detta är mycket effektivt och hos flera av mina patienter har det resulterat i en normalisering av vikten och att diabetesen helt går tillbaka. Nackdelen är att alla operationer kan ge komplikationer samt att man resten av livet behöver tänka på sin kost, äta små portioner relativt ofta samt att man dagligen behöver ta flera olika vitaminer för att inte få bristtillstånd. Men trots de negativa konsekvenserna är det en mycket bra behandlingsmetod framför allt om man är frisk i övrigt och i början av sin diabetes sjukdom.

Behandlingen med tabletter eller sprutor styrs av blodsockret som tagits två timmar efter måltid samt HbA1c eller långtidssocker som ger en bild av hur sockret legat de senaste två månaderna. Vid debuten av sjukdomen strävar man efter ett helt normalt HbA1c dvs 42-48 men efter 5-10 års sjukdom kan man tolerera ett högre värde, cirka 52-55. Om man är gammal och skröplig tål man lågt blodsocker sämre och långtidsrisken med högt blodsocker minskar varför man då accepterar HbA1c upp till 70.

Utöver blodsocker kontrollerar man också blodfetterna, relaterar dem till individens risk för hjärtkärlsjukdom, rökning, ålder, manligt kön ökar risken och ofta behöver man läkemedel, så kallade statiner för att komma tillräckligt lågt i blodfetter.

Varje år kontrolleras även blodtryck, njurvärde, protein i urinen och fotens känsel och eventuella sår samt minst vart tredje år fotograferar man ögonbotten. Hittar man avvikelser sätter man in åtgärder och behandlar komplikationen men genom att ligga bra i blodsocker, blodtryck och blodfetter kan dessa komplikationer förebyggas. Det är också därför man aktivt screenar efter diabetes så att man inte går obehandlad med högt socker under lång tid.

Så vad är det viktigaste att säga om diabetes? Förebygg genom att leva väl! Förebygg och behandla

dig själv genom att röra på dig, äta nyttigt, stressa lagom och behålla eller uppnå en lagom vikt. Sluta röka och var aktiv i din läkemedelsbehandling. Man behöver inte vara en asket som bara tuggar morötter men det är inte heller bra att som min söta 8-åriga lilla patient slaviskt följa sitt sötsug och slänga i sig sötsaker så fort suget kommer. För att säga som Paulus, "ha inte buken som din gud" utan försök att leva ett bra och balanserat liv. Eller som Salomon i sin vishet antydde: ät nyttigt när det är tid för det och när det är dags att ha fest, gläd dig, njut och låt dig väl smaka! ■



ERIC

förgyller tillvaron på äldreboende

Han får de äldre att drömma sig bort till ungdomens dagar. När de var ute och dansade och hade kul. Spelmannen Eric Robertson, vann 150.000 kronor på Miljonlotteriet, med vinstpengarna kan han fortsätta att resa runt på äldreboende i Sverige och bjuda de boende på musik och sång. Det är väldigt viktigt för de äldre att få den stunden när de kan sitta och minnas tider. Annars är dagarna väldigt lika, säger han.

ERIC ROBERTSSON VÄXTE upp i den lilla byn Malungsfors, som är vackert belägen vid Väster Dalälven mellan Sälén och Malung. Eric berättar att hans musikintresse kom tidigt när han fick följa med sin mor att ta hand om fäbodvallens kor och vistas i skogens fina sommardagar.

– Jag minns hur hon gick runt och sjöng genuina folkmusiksmelodier hela tiden och man såg att korna älskade det – de brukade samlas kring henne. Detta gjorde ett enormt intryck på mig. Jag fick lära mig att sjunga och vara glad gör människor glada och det fick mig att inse hur värdefullt det är att glädja andra människor.

De första instrumenten han fick lära sig var piano och fiol, men när han skulle ta lektioner hade han svårt att lyssna på läraren som sa åt honom hur och vad han skulle spela. Eric ville bestämma själv hur det skulle låta. Väldigt snabbt utvecklade han en egen musikstil som kännetecknas av influenser från amerikansk dansbandsmusik.

Lång musikkarriär

Eric's musikaliska karriär är lång. Han har varit medlem i Malungs spelmanslag i över 50 år, där han numera också är hedersmedlem. Han är även medlem i banden Faboleks och Seniorsväng som spelar allt från svensk folkmusik till amerikanska melodier. Han älskar när stråken sveper fram och tillbaka

över fiolen, men trots att han har spelat på stora festivaler, scener och framför en stor publik är det ingenting mot att få sprida glädje på äldreboende.

– Det finns ingenting bättre än att spela för de gamla och se hur de gungar med i takt på någon vals som de säkerligen dansat till i sina ungdomsdagar. Där och då är det underbart att få stå på scen och få sprida lite glädje med min musik. Det blir lite glädje i deras annars stillsamma vardag.

Ett glatt tillskott från Miljonlotteriet

Men för en pensionär kan det bli en dyr hobby att resa runt och underhålla sina instrument och sin

publik. Därför kom vinsten hos Miljonlotteriet som ett glatt tillskott i plånboken. Eric satt hemma vid sitt köksbord när telefonen plötsligt ringde. Men det var inte förrän han såg pengarna på sitt konto som han kunde tro att det var sant.

– Det kom verkligen som en chock! Men jag är framförallt glad att jag får vara frisk och kry så jag kan njuta och uppleva den här vinsten på rätt sätt. Vad är en vinst värd utan hälsa?

Musiken är hans livselixir

Att musik har en läkande kraft och kan förbättra vår hälsa är inget nytt för Eric, som sett hur hans toner, ljud och musik påverkat publiken.

– Jag har haft personer som kommit in i lokalen med sina rullatorer men som inte har behövt dem på vägen ut, utan de har blivit kvar i lokalen. I år fyller han 80 år och tänker fortsätta att spela sin musik så länge han får vara frisk och kry. Den plats i Sverige som främst står på körschemat är Dalarna, där de boende bjuds på ett tvåtimmars program bestående av musik och sång.

– Vi spelar mycket vals, hambo och gammeldans. Låtar som de flesta förmodligen känner igen. ■

Eric's historia och många andra vinnarens historier går att ta del av på www.vinnarhistorier.se



Jag förstod inte att det var något som kunde drabba mig...

Bibbi 72, fick bältros och starka nervsmärtor i ansiktet

Text Anders Engström



Sommaren 2012 lämnade Bibbi Andersson en hektisk period bakom sig och under ett avkopplande besök vid sommarstället på Grönsö drabbades hon av en konstig, påträngande smärta som spred sig över huvudet. Smärtan tilltog och knottriga utslag började breda ut sig över pannan. Efter ett samtal med sjukvårdsupplysningen och ett besök på akutmottagningen kunde läkare konstatera att Bibbi visade symptom på bältros.

Slog till efter stressig period

Bibbi Andersson, 72, är en livsglad pensionär som uppskattar det goda i livet; musik, teater, litteratur och att umgås med sina barnbarn.

Under 2012 gick Bibbi igenom en hektisk period med flytt, firande av 70-årsdag och tre lunginflammationer på kort tid. För att koppla av reste Bibbi tillsammans med maken

och tre av barnbarnen till familjens sommarställe på Grönsö, men en envis huvudvärk hade redan börjat tränga fram och efter ett par dagar tilltog smärtan och hon fick utslag i pannan och på nästippen.

Oviss om de otrevliga symptomens orsak kontaktade Bibbi sjukvårdsupplysningen och åkte på deras rekommendation in till Enköpings sjukhus akutmottagning, tillsammans med make och barnbarn. På plats konstaterades det snabbt att Bibbi visade symptom på bältros och eftersom utslagen befann sig nära det ena ögat, och Enköpings sjukhus inte hade någon ögonläkare på plats, togs beslutet att skicka Bibbi till Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Smärta och nedsatt syn

På Akademiska sjukhuset i Uppsala bekräftade läkaren bältrosdiagnosen och Bibbi fick medicin specifikt för att skydda ögonen, men också för att behandla bältrosen i sig. Efter besöket blev det sjuktransport tillbaka till sommarstugan, där Bibbis dotter hämtade upp de tre barnbarnen, som tyckte det var jättetråkigt att mormor hade blivit sjuk.

Två av barnbarnen var vaccinerade mot vattkoppor, vilket är det virus som orsakar bältros, men det yngsta barnbarnet var inte vaccinerat och utvecklade senare vattkoppor, som Bibbi misstänker kom från hennes bältros.

Trots läkarbesök och medicinering mårde Bibbi riktigt dåligt och hade mycket ont. Hon kunde inte se tydligt och efter att ha varit sjuk i nästan en månad besökte hon sin husläkare. Hos husläkaren fick Bibbi medicin mot nervsmärtan och hon upplevde därefter att hon mårde lite bättre.

– Visst kunde jag äta Alvedon, men det hjälpte inte mer än tillfälligt, säger Bibbi.

Medicinen mot nervsmärtan hjälpte däremot. Den månaden som gick är liksom borta ur mitt liv. Jag hade så ont och var så sjuk. Jag önskar inte min värsta fiende, om jag nu har fiender, att de skulle drabbas av detta.

Enligt Bibbis husläkare finns sjukdomen kvar och Bibbi har några rester av hudförändringar vid ena ögonbrynet samt upplever ibland besvärlig klåda i pannan och ögonbrynet.

Långvariga problem

Det tog lång tid innan bältrosen slutade påverka Bibbis vardag negativt. Hon kunde till exempel inte ens nudda vid ögonlocket utan att få vansinnigt ont, vilket hon upplevde långt efter utbrottet 2012, till exempel vid applicering av ögonmakeup.

– Jag hade hört om folk som fått bältros förr i världen och att det då satt i midjan, men jag förstod inte att det var något som kunde drabba mig, berättar Bibbi.

Bibbi har inte vaccinerat sig

mot bältros efter utbrottet 2012, eftersom läkarna diskuterar huruvida det är bra att vaccinera någon som fortfarande visar tydliga symptom. Angreppet i ögat har sedan hon fick bältrosen återkommit två gånger (på hösten samma år och våren därefter). Då åkte Bibbi in till Södersjukhuset för att få medicinering. Hon är glad att hon inte har fått permanent nedsatt syn på grund av sjukdomen, vilket är en risk då bältrosen angriper ögonen.

Bältrosens uppkomst och symptom

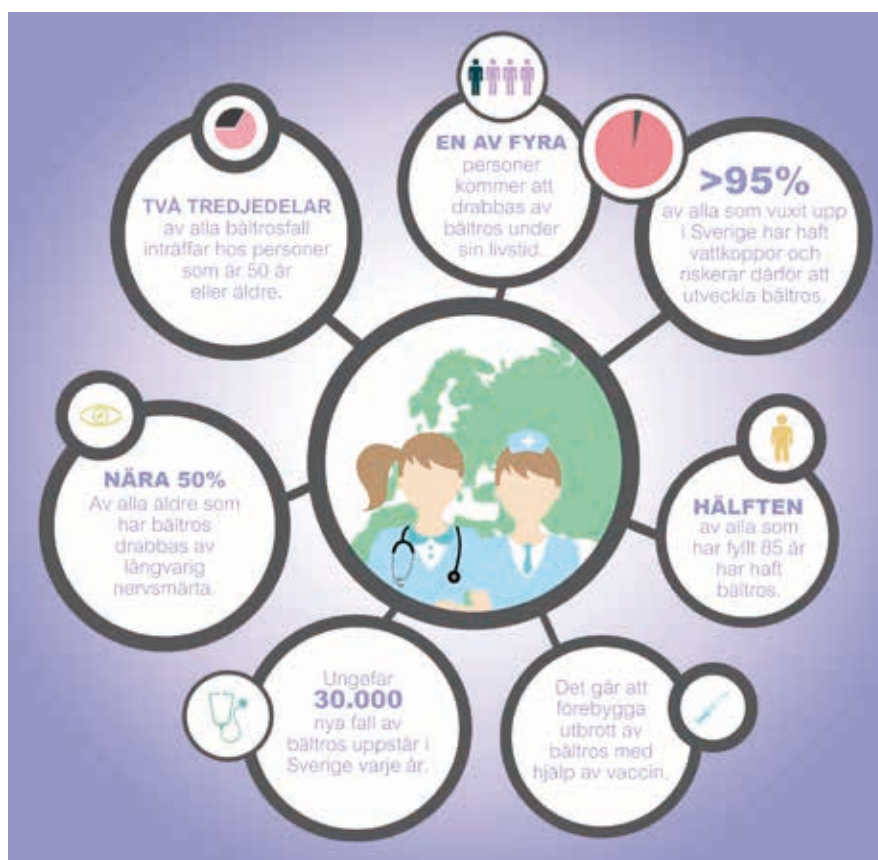
I princip alla som växer upp i Sverige får vattkoppor som barn och sjukdomen kan vara jobbig, men går vanligtvis över av sig själv efter någon eller ett par veckor, men viruset som orsakade sjukdomen (varicella zoster) lämnar inte kroppen när vattkopporna läkt ut, utan lägger sig vilande i nervrötter längs ryggraden. Många märker sedan aldrig av viruset igen, men hos vissa kommer det vid något tillfälle senare i livet att återaktiveras och då får personen bältros (herpes zoster).

Bältros kännetecknas av utslag med vätskefyllda blåsor, oftast i ett band eller bälte på ena sidan av kroppen. Utslagen kan uppkomma i princip var som helst på kroppen, men det är vanligast att överkroppen drabbas. Med åldern ökar risken för att viruset ska aktiveras längs nerver i ansiktet eller huvudet (kraniala nerver), som i Bibbi Anderssons fall.

Om ögonen drabbas av viruset, oftalmisk zoster, kan det få allvarliga konsekvenser, som synnedsättning eller blindhet. I fler än vart tionde fall av bältros angrips ett öga och hos äldre är detta ännu vanligare. Vid dessa fall är smärtan oftast mycket intensiv och besvärlig, men kan även leda till att det drabbade ögat skadas, till exempel genom ärrbildning på hornhinnan.

Behandling och vaccination

Antiviral behandling kan minska



virusets aktivitet, lindra den akuta smärtan och förkorta läkningstiden för utslagen, men för att behandlingen ska ha effekt bör den ges så tidigt som möjligt, helst inom 72 timmar efter att utslagen har börjat visa sig. Antiviral behandling ges sällan till personer under 50 år, förutom vid behandling av ögon-

komplikationer. Den antivirala behandlingen minskar inte risken för att drabbas av långvarig nervsmärta (PHN), där är det endast förebyggande insatser, som vaccinering, som är verksamma.

Zostavax är ett bältrosvaccin för personer över 50 år och kan användas oavsett om personen har haft

bältros eller vattkoppor tidigare. 2013 blev Zostavax tillgängligt i Sverige och i södra Sverige kommer vaccinet finnas till självkostnadspris på vårdcentraler från september 2015. I resten av landet finns vaccinet på privata vaccinationskliniker. ■

Snabba fakta om bältros

- För att kunna få bältros måste du ha haft vattkoppor tidigare i livet.
- Viruset som orsakar vattkoppor lämnar inte kroppen när sjukdomen går över, utan lägger sig vilande i nervrötterna, längst ryggraden.
- Risken ökar med åldern och de flesta som får bältros är över 50 år.
- Varje år drabbas över 30.000 personer i Sverige av bältros.
- Med åldern ökar risken för besvärliga komplikationer och långvariga nervsmärtor efter bältros. Dessa nervsmärtor kallas för postherpetisk neuralgi, PHN.
- Det första symptomet brukar vara obehag eller ibland intensiv smärta i ett område på huden, utan att det syns någonting.
- Sjukdomens namn kommer från spridandet av blåsor eller rodnad som sker i ett band eller bälte på huden.
- Om ögonen drabbas kan det få mycket allvarliga konsekvenser, som nedsatt syn eller blindhet.
- Det går inte att "bota" en person som redan har drabbats av bältros, men det går i viss mån att mildra sjukdomens effekter inom 72 timmar efter insjuknandet.
- Personer över 50 år kan vaccineras mot bältros, till exempel med Zostavax.



Det är aldrig
för sent att
börja träna!

MSB vill minska fallolyckor med träningspass för äldre

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) vill uppmärksamma äldres utsatthet och ge tips på hur man förebygger olyckor. I år fokuserar vi på träning för att förhindra fallolyckor. MSB samordnar kampanjen "Bättre balans – Goda vanor för en friskare och säkrare vardag" under en vecka i samband med FN:s äldredag 1 oktober. Årets tema är träning och aktivitet.

– Varje dag dör minst fyra äldre över 65 år till följd av en fallolycka. Med lite enkla medel i vardagen hoppas vi kunna minska antalet fallolyckor, säger Inger Mörk från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB.

DET ÄR ALDRIG FÖR SENT ATT BÖRJA TRÄNA

Träning ger en god fysik och man bevarar sin självständighet och livskvalitet. Människor

är gjorda för rörelse och därför är det viktigt att hålla igång. Det är viktigt att träningen är utmanande utifrån varje persons egen förmåga. Och man ska öka intensiteten allt eftersom man blir starkare. Styrketräningen minskar risken för att drabbas av exempelvis demens, fetma och hjärt-kärlsjukdomar. Styrketräning minskar risken för att råka ut för en fallolycka.

STYRKETRÄNING FÖRDRÖJER ÄLDRADET

Under den senast tiden har intressant och i vissa fall banbrytande forskning kring tränings-effekterna på äldre kommit fram. Man har sett att styrketräning är effektiv för att fördröja och förhindra åldrandets effekter. Särskilt så kallad progressiv power-styrketräning har visat sig vara gynnsam för äldres hälsa.

– Vi kallar träningsformen för Senior Power Training, säger professor Michail Tonkonogi som forskat på styrketräningens effekt hos äldre.

NÅGRA TIPS TILL DIG FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR FALLOLYCKOR:

- Fysiska aktiviteter (styrketräning, balansövningar, promenader).
- Ät näringsriktig mat och drick vatten.
- Se över dina mediciner.
- Ha bra belysning i bostaden.
- Se över möbleringen (inte "överböblera" bostaden).
- Inga lösa sladdar på golvet och ta bort höga trösklar.
- Halkmatta i dusch och badkar och handtag på väggen att hålla sig i.
- Använd broddar.

Tipslista
– så får du en
säkrare vardag!

VAD KOMMUNEN KAN STÖDJA MED FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR FALLOLYCKOR:

- Identifiera personer med hög fallrisk.
- Regelbundna förebyggande hembesök för att stödja den enskilde med tips och råd.
- Lägga in energiabsorberande golv vid om- och nybyggnationer.
- Ge stöd vid läkemedelsgenomgångar.
- Fixartjänster.
- Snöröjning och halkbekämpning.
- Dela ut broddar.

Bättre balans

Fakta

FALLOLYCKOR 65+

- Antal döda: nästan 1 600 per år (4 per dag)
- Antal vårdade i slutenvård: 50 000 per år (200 per dag)
- Antal besök på akutmottagningar: 210 000 per år

Det är drygt sex gånger fler som dör i fallolyckor än i olyckor i vägtrafiken och sju gånger fler som läggs in på sjukhus.

Källa: Socialstyrelsen

ÅLDRADE BEFOLKNING

Medellivslängden i Sverige har ökat stadigt under en längre tid och ser ut att fortsätta stiga.

Nästan 20 % av befolkningen (1,89 miljoner människor) i Sverige är 65 år och äldre. Av dessa är drygt 1 000 000 kvinnor och 880 000 män.

Källa: SCB

EGET BOENDE

Av de som är 65+ bor:

- 94,5 % i eget boende
- 5,5 % i särskilt boende

Av de som är 80+ bor:

- 82,8 % i eget boende
- 17,2 % i särskilt boende

Källa: Socialstyrelsen

Goda vanor för en friskare och säkrare vardag

En nationell kampanj som samordnas av MSB med deltagande regioner, kommuner och organisationer över hela Sverige under vecka 40, 28 september – 4 oktober 2015.

Läs mer på www.msb.se/aldre och www.msb.se/dinsakerhet



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap



NORDLIGASTE VINGÅRDEN

Text och foto Olle Anderstam, Herräng

BONDSONEN SOM BLEV VINODLARE

Dimmorna lättar över det öppna odlingslandskapet och vinstockarna silar näringen ur morgonens första ljus. På andra sidan gårdshuset böljar de gröna sluttningarna ner mot något som påminner om floden Garonne med kyrkan på andra sidan vattnet. Befinner vi oss i södra Frankrike? Nej, platsen är Sjöhagens gård och vattnet nedanför är Väddövikens i norra Roslagen.

FRÅN BÖRJAN VÄXTE äppelträd på den mark där Europas, kanske världens nordligaste vinodling nu är anlagd.

– Sorkarna åt upp rötterna, träden dog och vi började se oss om efter något annat att odla, säger Wåge Forsberg som kom till gården 1993.

Efter att Wåge och hustrun Yvonne läst på, undersökt möjligheterna och tittat på vingårdar i bland annat Frankrike, Tyskland och på Cypren köpte de sina första 35 vinplanter på handelsträdgården i Norrtälje. Zilga hette sorten. De kom i jorden samtidigt med ett antal elektriska sorkskrämmor.

– Vi lär ju gå mot ett varmare klimat med växtzoner som flyttas norrut. Vi får väl tro på det och anpassa oss, även om vi ännu inte har den här traditionen och kulturen i Sverige. I Danmark har man däremot hunnit betydligt längre, säger Wåge. Utöver klimatförändringarna har Wåge noterat ansatser till en friare jordbrukspolitik som kan öppna för gårdsförsäljning direkt från producenterna.

– Varför får man sälja honung och ost direkt från gårdarna, men inte vin, frågar han sig och menar att det bara är en tidsfråga tills även detta släpps fritt. Det kommer inte att bli gårdsförsäljning i stället för Systembolaget, utan både och, förutspår han. Idag finns 200 registrerade vingårdar i Sverige och det finns de som har 5.000 vinstockar, även om genomsnittet är betydligt lägre. Wåge Forsberg har nu 400 stockar,

till största delen direktimporterade från Tyskland, och har utrustning för att kunna göra allt från ax till limpa – från odling till butelj.

Längre ljusa dagar

Med tanke på det nordliga läget har Wåge Forsberg valt druvsorter som är hybrider, framtagna för att klara vårt klimat.

– Vår första sort, Zilga, är en baltisk druva. Den utvecklades 1964 i Lettland av doktor Paul Sukatnieks på Dobeles forskningscenter, berättar han. På lettiska betyder Zilga ”mörka blå vatten” och namnet syftar kanske på floden Dvieses mörka vatten, där Dr Sukatnieks bodde.

Zilga har ganska låga syrakoncentrationer, ger riklig skörd med druvor som har en blåbärston i smaken och har lätt att sätta frukt även under bistra väderleksförhållanden. Druvan klarar temperaturer ner till minus 30 grader eller ännu kallare.

– De har ett kraftigt skal och möglar därför inte så lätt, säger Wåge. Det är av Zilga vi gör vårt rosévin. Dessutom odlar vi Rondo, som är blå, och den vita Solaris.

Att det skulle vara näst intill omöjligt att odla vin i Sverige anser Wåge till stor del vara en myt.

– Faktum är att vinet mognar bättre här än i de torra sydeuropeiska klimaten. Genom vår närhet till polcirkeln är dagarnas längd under vinplantans växtperiod, som är cirka 100 dagar under sommaren, fem-sex timmar längre i Sverige än

i medelhavsområdet. Just här har vi dessutom en kalkrik mark och mycket sten som håller värmen i jorden.

Cirkeln slut

I år räknar Wåge med att producera cirka 300 liter vin, till största delen rosé, för att på sikt komma upp i totalt 400 liter per år, det vill säga en liter per planta. Hans stockar är satta för fem år sedan och det är först nu de når sin fulla kapacitet.

– Stockarnas livslängd är cirka 30 år, så om 25 år, när jag är 102, börjar det bli dags att föryngra och plantera nytt, ler Wåge som ser det här långsiktigt.

Det nordliga läget har också givit vinerna från Sjöhagens gård dess gemensamma namn Latitude 60, ett namn som är skyddat och som anger vinets geografiska ursprung.

Wåge Forsberg har gjort en lång och brokig resa från livet som lantbrukarson i Visseltofta utanför Osby tills han tappade upp sin första egna vinflaska i Roslagen 2007. Efter fem år som polis kom han till länsstyrelsen i Halland, och efter att ha varit VD och ägare av Roslagshälsan har han byggt upp företagshälsovård i Estland.

– Druvan kan tyckas ha fallit långt ifrån stocken, men jag ser det egentligen som en sorts växelbruk. Lantbruket, natur- och skogsvården har hela tiden funnits med, säger han, och tillägger att det allra första jobbet var som skogspraktikant i

Stockholm dit han liftade upp som 20-åring. Kanske har cirkeln slutits här, säger han och blickar ut över sin vinodling.

Till Sjöhagens gård hör också skog och mark där Wåge får utlopp för sina kunskaper och intressen. Hemma på gården har han satt tre bokar och ute på några skogsområden ytterligare 3.000 bokplanter.

– De har blivit en meter nu och bör väl, till följd av klimatförändringarna, också klara sig här uppe.

Wåge Forsberg åker ofta ut i sin blivande bokskog för att se till sina skyddslingar på hygget, av folkhummorn i byn numera kallat biblioteket. ■



En flaska av sammanlagt 300 liters årsproduktion.

– Min avsikt när jag går upp på morgon är att göra dagen så bra som möjligt för alla parter, säger Alexander Devos, 27 år och landets yngsta verkstadschef på Bilia. När han fick förfrågan om att bli chef hade han jobbat inom företaget som personlig service-tekniker i 8 år, ett jobb han trivdes bra med.



Alexander Devos.

”Vi servar människor lika mycket som bilar”



– **JAG GÖR ALLTID** det jag gör till 100 procent. Jag är en engagerad person och väldigt motorintresserad. Jag tycker det är en grundförutsättning, och så tycker jag om teknik. Då är det helt rätt bransch om man gillar båda sakerna, berättar Alexander.

Innan jag var född

Att vara ung och chef inom bilbranschen har sina utmaningar, och Alexander resonerar kring hur han vill utvecklas i sin nya roll.

– Tekniken inom bilvärlden bara rusar fram och där kommer jag in i bilden, jag håller mig uppdaterad. Jag har inte den livserfarenhet som många av mina äldre medarbetare har utan det gäller att jag kan bidra på andra områden. Men om det kommer in en gammal bil tillverkad innan jag var född, då går jag till dem för hjälp.

Han drivs av att vara med och påverka och det handlar lika mycket om att serva människor som

att serva bilar. Han tycker om att få kunden nöjd och betonar att de mjuka värdena är viktiga.

– Min avsikt när jag går upp på morgon är att göra dagen så bra som möjligt för alla parter. Sedan kanske jag inte kan förvänta mig att alla ska hålla med om hur det ska göras.

Är det för mycket teknik i dagens bilar?

– Det är inte vi som styr det. För

några år sedan gjordes det en studie som visade att i en modern bil fanns det lika mycket teknik som i 10 stationära datorer och sedan dess har utvecklingen exploderat. Om till exempel en tillverkare installerar surfplattor så måste alla andra följa efter; det är marknaden som styr utvecklingen.

Skrubar med bilarna

Förr gick man till en växellådspecialist som fixade växellådan. Man



Jagar rådjur, älg och vildsvin.

gick till den mekaniska verkstaden när man skulle fixa motorn och till den lokala macken när det var dags att byta tändstift eller olja. Begreppet mekaniker finns inte längre, idag är det teknikern som tar hand om både bilen och kunden.

Det är en utmaning för branschen som ska laga bilarna att man måste kunna alla system. När man bygger en bil är det flera hundra ingenjörer inblandade och de som skruvar med bilarna ska kunna det mesta.

– Jag är stolt över att våra kunder är nöjda, säger Alexander. Vi har en bred erfarenhet, allt från gamla veteranbilar till de mest högteknologiska bilarna.

Ända sedan han var liten grabb

i Utby i Göteborg har han haft ett stort teknikintresse. Mopeden kom tidigt och sedan började han tävla i motocross.

Men det finns annat som lockar också. Han jagar i Sverige, mest rådjur, älg och vildsvin. Och en jaktresa gick till Tjeckien för att jaga vildsvin och hjort och där sköt han sitt första vilt, ett vildsvin.

Har du några förebilder i branschen eller i livet?

Alexander funderar inte länge.

– Jag har bra chefer som jag tycker mycket om. Och mina anställda är också mina förebilder, jag ser upp till dem på olika sätt.

Innan vi skiljs åt berättar Alexander om en av sina resor som gick till Dubai förra året. Han åkte med en taxichaufför som var anställd på hotellet, de färdades i en ny BMW.

– Jag är kanske lite yrkesskadad men jag frågade honom hur deras verkstäder såg ut. Allt är så lyxigt och rent och städat där, så jag var nyfiken på var deras verkstäder fanns och hur de gör när bilen går sönder. Verkstad? sa chauffören undrande. Om bilen går sönder köper jag en ny.

– De jobbar nog inte på samma sätt i verkstaden som vi i Sverige, skrattar Alexander. ■



hösttips för bilen

1. Se till att ha bra torkarblad. Under höstens mörka period så regnar det mycket och då är det ytterst viktigt att ha klar sikt! Säkerhet är A och O.
2. Se över dina däck! Däcken är enda kontakten mellan bilen och vägbanan. Tumma aldrig på kvaliteten. Och tänk på att det inte finns något som heter "året-runt-däck".
3. Åk till ett proffs och gör en hjulinställning. Det är viktigt att hjulvinklarna är korrekta för att du skall ha så bra kontakt med vägbanan som möjligt. Korrekta hjulvinklar gör att bilen möter vägbanan bättre och du får en behagligare och säkrare körning. Dessutom påverkar det bränsleförbrukningen till det positiva!
4. Fixa småfel redan nu. Byt glödlampor och fixa till småfel som visat sig redan nu. En regnig höstdag så kan det vara väldigt besvärligt.
5. Ladda batteriet. När bytte eller laddade du ditt batteri senast? Kontrollera batteriet och dess kapacitet. Byt det vid behov.



Intervjuad av Merja Metell Suomalainen, kommunikationskonsult på Comma.

PASSHANDLINGAR

Text Hans Hanner, Stockholm

– en dold arkivskatt

Hans Hanner.



VÅRA SVENSKA ARKIV är omfattande – mycket omfattande! Det är en tillgång men också en utmaning. När man släktforskar är det bra att sträva efter att öka sin kännedom om olika arkiv och vilka uppgifter man kan finna i dem. I denna artikel tänke jag dela med mig lite kunskap om ett arkivmaterial jag rätt så nyligen själv har lärt känna. Det är uppgifter från det äldre passväsendet med uppgifter om vilka som reste inrikes såväl som utrikes.

Genealogiska Föreningen har initierat ett projekt där vi bygger upp ett sökbart personregister till dessa källor. I takt med att registret växer blir det en allt viktigare ingång till detta spännande material. I skrivande stund går det att i registret söka på närmare 90 000 namn.

Alla invånare i landet var fram till 1860 enligt lag ålagda att medföra ett resepass under resor som sträckte sig till orter så långt bort att de själva inte kändes igen. Kravet gällde inrikes så väl som utrikes resor. Passet utfärdades för den specifika resa som företogs. Reste man utan pass kunde man bli satt i häkte!

Om man vet att en anfader eller anmoder gjorde en viss resa och man dessutom vet var resan började så kan man räkna ut vilken myndighet som bör ha utfärdat ett sådant resepass. Har man den kunskapen så kan man söka i den myndighetens listor över utfärdade pass. De flesta resor våra föregångare gjorde är dock inte kända

för oss och därför har också källorna legat näst intill orörda. Ändå är det samlade källmaterialet omfattande och innehåller uppgifter om många av våra släktingar.

Uppbyggnaden av ett stort personregister

Genealogiska Föreningen har sedan 2010 drivit projektet "Inrikes pass". Vi fotograferar av alla handlingar på arkiven som har med pass och resande att göra. Centrala är de så kallade passjournalerna, myndigheternas förteckningar över de pass som utfärdades. Viktigast i projektet är samtidigt inte själva fotograferingen utan att vi registrerar alla namn som finns i handlingarna och skapar ett stort och sökbart personregister. Hur intressant är då denna källa för mig som släktforskar? Vad kan den ge mig?



Vad finns det för uppgifter i passhandlingar?

För en person som erhöll ett pass finns titel, förnamn och efternamn noterat. Sedan angavs var resan började (där passet utfärdades) och vart personen skulle resa. Om resenären inte var "ämbetsman,



tjänsteman, bofast eller borgare" skulle ålder samt utseende antecknas. Syftet med resan skulle också anges samt hur lång tid resan fick ta.

Ögonblicksbilder

Här kan man fynda! Vissa passjournaler innehåller få uppgifter, andra fler, och har man tur kan man få sig till livs en hel liten berättelse. En sådan notering blir som en ögonblicksbild ur en persons vardag, eller om man så vill, en pusselbit som hjälper oss förstå mer av dennes liv. Här ett litet exempel: Anna Bengtsdotter från Östra Hargs socken en mil nordöst om Linköping erhöll i staden ett pass för resa till Kisa socken fyra mil söder om staden för "att afhämta en på marknaden därstädes köpt ko." Vi får reda på att Anna var född i Rystad socken (mellan Östra Harg och Linköpings

stad), var 28 år gammal och hade blå ögon. Denna ögonblicksbild ur vardagen är 198 år gammal. Det är just sådana notiser som ger mig som släktforskar möjligheten att skapa mig en bild av Anna och hennes vardag och som väcker min nyfikenhet att få veta mer om Anna, att göra mig en bild av hur hennes vardag såg ut.

Försvunna släktingar

Det är inte bara ögonblicksbilder som erbjuds. Källmaterialet har en unik möjlighet att hjälpa oss finna "försvunna" personer. Förr eller senare samlar varje släktforskar på sig en eller flera personer vars förhåvanden under ett antal år utgör en oförklarlig lucka i personens levnadsteckning. Sådana personer kan under lång tid förbli de okända nötterna i vår släktforskning. Många av dem gömmer sig i källmaterialet.

Bakgrunden handlar om skillnaden mellan en flytt och en resa. Om en person flyttade fick vederbörande ett flyttbevis av kyrkoherden. Mantalsskrivningsorten ändrades och den som flyttade blev antecknad i utflyttningslängden. Om personen i fråga i stället gav sig ut på en resa så innebar det att han eller hon per definition skulle återvända till hemorten, till mantalsskrivningsorten. Ett resepass kunde kombineras med ett flyttbevis men var på egen hand bara ett dokument som personen hade för att visa upp som bevis på att han

eller hon ägde rätten att resa till en viss ort och tillbaka. Om den som reste inte återvände hem som han eller hon skulle (kanske fick ett bra jobb, kanske blev kär) så bör denne ha skrivit till kyrkoherden och i efterhand fått ett flyttbevis. Men hur ofta skedde det? Och hur ofta skrev prästen i efterhand in personen på rätt ställe i utflyttningslängden? Här kan vi tänka oss att det på många ställen saknas korrekta uppgifter i utflyttningslängderna. Kanske hade prästen fört in personen i boken över obefintliga, alltså de församlingsmedlemmar som befann sig på en för honom okänd ort. Ett bra ställe att återfinna en sådan försvunnen person är i arkivhandlingarna från passväsendet.

De som reste i yrket

Om du har anor som rörde sig ute på vägarna i sitt yrke ska du på sikt kunna göra en kartläggning över t. ex. gesällvandringar, teaterturnéer och handelsresor. Folk som reste till och från olika marknader är vanligt förekommande i materialet.

Att noteringarna i passjournalerna också lätt väcker vår nyfikenhet att veta mer, det är sådant som gör släktforskningen så rolig. Vad var syftet med resan, vad var bakgrunden till att resan gjordes, vilka medresenärer fanns med på resan och hur företogs resan? Vi kan läsa oss till historisk kunskap som berör vår person och dennes resa. Kanske vill vi veta var vägarna gick och vilka gästgiverier personen kan ha stannat vid? Sådant går att se, och det går att leta fram en karta som knyter an till resan. På Anna Bengtsdotters vandring mellan Linköping och Kisa kan vi lära oss att hon passerade gästgiverierna i Målbäck, Skeda socken och Rimforsa, Tjärstad socken.

Lite kort historik

De äldsta beläggen för pass går ända tillbaka till medeltiden. I Alsno stadgar från 1279 skrivs om "vårt brev", en handling som kungens män skulle ha med sig när de reste runt i landet, detta för att visa vil-



Kartan som här visas ett litet utsnitt av, trycktes 1743 som bilaga till boken "Wäge-Charta öfwer Swea och Götha Riken" och har lagts ut på nätet av Linköpings stadsbibliotek. Den så kallade nätportalen heter Alvin, och där finns sökbart handskrifter, bilder, kartor m. m. ur svenska arkiv och bibliotek.

ka de var och för att de hade rätt att kräva mat och övernattnings på sina resor. Den här typen av tidiga pass användes senare av Gustav Vasas män. I handlingar från hans tid dyker för första gången ordet pass upp.

Förutom kungens män var handelsmännen en grupp som tidigt behövde tillåtelse att få resa. Här krävdes pass redan på 1500- och 1600-talen. Sedan fanns det de som inte hade tillåtelse att resa. Under orostider och krigstider var statsmakten mån om att stänga gränserna och skydda landet från spioner och andra inkräktare.

Att införa passkrav för vanligt folk och att dessutom inskräpa kraven krävde en fungerande statlig kontrollapparat. På 1630-talet inrättade Axel Oxenstierna länsstyrelserna. Högsta tjänstemannen var landshövdingen, konungens befallningshavande. Med länsstyrelserna och landshövdingarna skapades en myndighet som kunde utfärda pass, vid behov delegera rätten att utfärda pass och övervaka kontrollen av passinnehav. Tillsammans med städernas magistrater stod länsstyrelserna (och dess underavdelning landskansliet) för utfärdandet av resepass från 1600-talet och framåt.

Men det verkar ha dröjt kanske 100 år innan dessa myndigheter mer på allvar klarade av att grundligt kontrollera den enskilde medborgarens resande. Det kan man ana när man ser på hur regelverket byggdes upp och även när man studerar det bevarade källmaterialet.

Vilka källor har bevarats?

Från mitten av 1600-talet går det att finna diverse samlingar av enskilda pass och även av så kallade passansökningar. En passansökan var som regel en lös lapp som husbonden skrev där han gav sin tillåtelse och gick i god för resan och resenären.

I början av 1700-talet dyker de första listorna upp över utfärdade pass, så kallade passjournaler. Dessa är särskilt värdefulla för oss släktforskare eftersom de innehåller uppgifter om ett större antal personer. Från senare hälften av 1700-talet finns ett försvarligt antal sådana bevarade i arkiven.

En kompletterande källa är gästgiveridagböcker. Varje gästgiveri var sedan 1762 tvunget att föra en gästgiveridagbok i vilken resenären själv skulle skriva in sitt namn, uppgifter om sitt medhavda pass samt vart han eller hon var på väg. I gästgiveridagböckerna finns också uppgifter om de hästar som användes och en sida där gästen kunde anteckna klagomål på gästgiveriet och skjutsningen.

I början av 1800-talet, då det rådde politisk oro i Europa, önskade kungen och statsmakten utökad kontroll över folks resande. Ett kungligt påbud utfärdades i augusti 1812 av Karl XIII och från detta år fram till 1860 hade Sverige sitt mest rigorösa regelverk kring passadministration och passkontroll. Det var nog inte alltid så kul att vara hårt kontrollerad, men det har fört det goda med sig att det har resulterat i ett omfattande källmaterial.

Att föra och bevara listor över utfärdade pass handlade om att kunna utöva kontroll över folks resande. Listorna var nog användbara när de var aktuella, men redan efter några år sågs de nog mer eller mindre som ett passerat, inaktuellt arbetsmaterial. Gissningsvis ansåg man dem många gånger inte ens värda att bevara. När vi skapar oss en överblick över de handlingar som bevarats upptäcker vi att beståndet i stor utsträckning liknar ett lapptäcke. Det positiva är att



även om varje källa endast utgör en liten lapp i detta lapptäcke så är det samlade källmaterialet så omfattande att det finns goda chanser att vi kan skapa ett riktigt stort och fint lapptäcke utan för många saknade lappar. Med andra ord, att vi i registret att kommer kunna finna de släktingar vi söker efter. Redan idag går det att fynda i materialet!

Vad finns på Genealogiska Föreningens hemsida och i personregistret?

När detta skrivs, i augusti 2015, har projektet hunnit fotografera av samtliga passjournalutdrag som åren 1812-1847 sändes in från myndigheter runt om i landet till Justitiekanslern i Stockholm. Arkivet har en lucka några år på 1820-talet. Stora delar av denna arkivserie är registrerad.

Passjournalerna som sändes till Justitiekanslern var utdrag ur myndigheternas egna passjournaler. Dessa passjournaler i original ska också fotograferas och registreras och det arbetet inleds i full styrka under hösten 2015. Några passjournaler i original har dock redan fotograferats, nämligen Uppsala läns landskansli 1812-1862, Köpings magistrat 1841-1939, Kristinehamns magistrat 1812-1838, Filipstads magistrat 1812-1858 och Blekinge läns landskansli 1817-1827. Av dessa är passjournalerna från Köping och Kristinehamn färdigregistrerade och sökbara samt de flesta av passjournalerna från Blekinge län.

Till dags dato har över 20.000 sidor passjournaler avfotograferats och lagts ut på föreningens medlemssidor. Föreningens medlemmar gör ett stort arbete med att registrera personer. De närmare 90.000 namn som hittills matats in ökar med mellan 40.000 och 60.000 per år. I registret går det att finna personer från alla delar av landet. ■

Björnbär

Text Pernilla Kamras Foto Ludwig Kamras, Stockholm



Äntligen är det höst, jag älskar hösten med alla sina färger och allt som bara finns där i naturen, trädgården och torgen är fulla med allt gott som man kan önska sig. Vilket är fantastiskt för alla stressade och de som inte hinner eller kan plocka själva.

I VÅR FAMILJ är det så att min mamma odlar och jag förädlar det hon med varsamma händer pysslat om under hela sommaren och långt in på hösten. Mamma har de godaste och sötaste björnbär. Ett björnbär som hon fick av konstnärinnan Vera Nilsson i början av 1980-talet. Dessa

revor som om man inte håller efter dem säkerligen skulle ta över hela trädgården ger oss mängder med björnbär. Mamma kom till mig med en hel korg full med björnbär, så nu har jag experimenterat fram några nya härliga recept. Som vanligt är det lite pyssel att göra dessa läcker-

heter men väl värt är det att prova. För oj så gott det blir.

Av de bär som blir över kokar jag sylt, som sedan äts med andakt till gröten eller på skorpena under de kalla vintermånaderna.

Jag ska njuta av alla härliga långa promenader under hela hösten,

vem vet jag kanske rent av hittar lite svamp...

I nästa nummer är brasan och alla stearinljus tända.

Vi ses då! Pernilla Kamras ■



Pernilla Kamras Björnbärsmazariner

Mazariner är en älskad klassiker. Jag har gjort en egen variant som jag tycker är väldigt god, lite fräschare tack vare syran i bären. Som alltid går det lika bra med några andra bär. Men helst ska de vara färska. Om inte så nolla dem i lite potatismjöl innan de stickas ner i mazarinmassan. Här gäller det att ha tålamod och även tid. Jag lovar att det är värt varje liten minut det tar. För när det sen är dags att sätta tänderna i en vackert rosa hemgjord mazarin är det svårt att hitta en större lycka.

175°, cirka 12-14 stycken beroende på formens storlek

Mördeg

70g Eko vetemjöl

45g Svenskt Eko smör kylskåpskallt

15g Eko florsocker

1 liten Eko äggula

Blanda allt utom äggulan tills det är en smulig blandning.

Tillsätt äggulan och blanda hastigt ihop till en deg. Ställ formarna nära varandra på bänken. Kavla tunt, använd mjöl men bara så pass

mycket att degen inte fastnar på bänken. Rulla upp degen, lägg den sedan över formarna. Tryck försiktigt så att degen kommer ner i formen. Tryck sedan ut degen jämt i formen. När alla formar är foderade ställ dem i kylan. Minst 1 timme. Blir det deg över knäda hastigt ihop den, lägg degen i en plastpåse och förvara i kylan.

Mazarinmassan

125g äkta mandelmassa

65g Svenskt Eko smör

2st Eko ägg

1msk Eko vetemjöl

Färska björnbär ca 150g

Vispa mandelmassan och smöret fluffigt. Tillsätt sedan äggen ett i taget och vispa till en jämn smet. Till sist rör ner mjölet. Fördela mazarinmassan i de foderade formarna, nästan upp till kanten.

Tryck ner björnbären jämt fördelade i formarna.

Grädda på plåt i 175° i cirka 15 minuter, känn med en sticka. Ta ut ur ugnen och vänd mazarinerna upp och ner på ett bakeplåtspapper. Se till att de står i våg. Låt dem svalna.

Glasyr

1 dl Eko florsocker

Björnbärssaft

Blanda ner björnbärssaft i florsockret och ta bara några droppar åt gången tills det blir en jämn smet. Bred ut på de kalla mazarinerna med en palett, dekorera med ett björnbär.

Förvara mazarinerna i kylan eller frys in dem men då utan bär på toppen.

Njut långsamt och under tystnad
Pernilla



Pernilla Kamras.

VIDA

MUSEUM & KONSTHALL

två konsthallar, tre museiavdelningar, stor museibutik och café



VIDA Museum & Konsthall, ligger geografiskt vid väg 136, på landborgskanten, nio kilometer söder om Borgholm på Öland, är byggt på en vidunderligt vacker plats, överst i sluttningen ner mot Kalmarsund. Den idag 2.000 m² stora byggnaden i glas, betong, järn och trä ligger på historisk mark, alldeles norr om Halltorps Gästgiveri. Bara byggnaden är en upplevelse i sig. VIDA har, sedan öppning, utvecklats till ett av södra Sveriges största och mest betydande konstcenter. Här visas spännande utställningar av inom måleri, skulptur, foto, silver och design.

24 JUNI 2001 öppnade Barbro & Börge Kamras sitt nybyggda VIDA museum och konsthall. Då med en konsthall och två hallar med permanenta utställningar för det världskända konstnärsparet Ulrica Hydman-Vallien och Bertil Vallien. 2003 utvidgades VIDA med ännu en konsthall Norra hallen. Här visas familjen Rasjös stora samling av i huvudsak samtida svenskt måleri. Samlingen presenteras bit för bit med fyra olika utställningar per år.

11 juni 2005, då Ulf Trotzig fyllde åttio år, invigdes Trotzighallen. Ulf Trotzig var en av vårt lands mest etablerade konstnärer, som envetet fortsatte att utforska färg och rörelse.

I den stora museibutiken visas varje år en silverutställning på olika teman, i år "Hållbart" 25 silversmeder deltar. I museibutiken visas även unika konstglaspjäser och special designat glas för VIDA, unikt och ateljé glas, grafik, affischer, böcker och konstkort. Designkläder av Gunilla Pontén, Bitte Kai Rand, Trine Kryger Simonsen och Lind.

Dessutom finns på VIDA ett café, utom och inomhus, med en fantastisk utsikt över Kalmarsund. Alla goda bakverk som serveras är tillverkade av, en för Seniorpostens läsare bekant, Pernilla Kamras, Ateljé Tårtan, Stockholm, Sveriges första tårtdesigner. ■



Markus Åkesson "Beauty" 2015
210x180 cm olja på duk.
Foto Markus Åkesson



VIDA entré. Skulptur Maria Miesenberger "Human Oestrich".
Foto Börge Kamras

BTP bostadstillägg till pensionärer – FÖR VEM GÄLLER DET?



PENSIONSHÖRNAN

BO BJÖRKSTÉN, STOCKHOLM

Jag representerar representera RPG i Pensionsmyndighetens Referensgrupp och i Statens Pensionsverks Pensionspanel och en del andra utredningar som rör våra pensionärer, har för avsikt att fortlöpande informera om frågor som rör pensioner och är av intresse för oss RPG:are.

BTP – Bostadstillägg till pensionärer är ett nödvändigt tillägg till pensionärer med låg pension. Varför ska det då vara så krångligt att förstå. Här görs ett försök att reda ut förutsättningarna för att erhålla BTP – bostadstillägget.

Den gemensamma pensionsarbetsgruppen, D5, från de fem pensionärsorganisationerna har gjort en utredning av bostadstilläggets grundförutsättningar för att erhålla bostadstillägg och vilka förutsättningar som gäller. Antalet ålderspensionärer som erhåller bostadstillägg är ca 275.000, varav ca 120.000 har maximalt bostadstillägg. Kostnaden för bostadstillägg är cirka 8 miljarder årligen. Om du är pensionär och har låg pension kan du ha rätt till bostadstillägg.

BOSTADSTILLÄGGET KAN ANSES ingå i den statliga grundtryggheten för äldre tillsammans med garantipension och äldreförsörjningsstödet. Kopplingen av tillägget till bostadskostnaden medför dock en del olägenheter.

HÄR FÖLJER EN SAMMANFATTNING FRÅN PENSIONSMYNDIGHETEN OM BOSTADSTILLÄGGET

Vad är bostadstillägg och vem kan ansöka om att få det?

Innan du ansöker finns det några handlingar som är bra att ha till hands. Det är också lite olika ansökningssätt beroende på om du ansöker via webben eller blankett.

Du kan ansöka via webben och behöver då inte bifoga några handlingar. Det går också att ansöka via blankett, men då behöver du bifoga några handlingar.

Efter du har ansökt får du i normalfallet ditt beslut inom 30 dagar. Bostadstillägget betalas ut tillsammans med pensionen.

Efter att du har ansökt om bostadstillägg

Har du redan bostadstillägg idag är det viktigt att anmäla förändringar i din ekonomi, bostads- eller familjeförhållanden som kan påverka ditt bostadstillägg.

Din bostadskostnad, dina inkomster tillgångar samt din familjesituation avgör vad du kan få i bostadstillägg. Det prövas alltid i samband med ansökan om bostadstillägg om den sökande även har rätt till särskilt bostadstillägg eller äldre-försörjningsstöd.

Är du ensamstående

Du kan som mest få 4.990 kronor per månad i bostadstillägg. Det är 93 procent av en bostadskostnad på 5.000 kronor plus ett tillägg på 340 kronor. Om du har en bostadskostnad som är högre än 5.000 kronor kan du ändå inte få mer än 4.990 kronor i bostadstillägg. Men om du har låga inkomster kan du ha rätt till ytterligare ersättning i form ►

► av särskilt bostadstillägg eller äldreförsörjningsstöd.

Om du bor i ett tvåbäddsrum på till exempel ett sjukhem eller ett äldreboende, kan du få högst 2.433 kronor per månad i bostadstillägg. Det är 93 procent av en bostadskostnad på 2.250 kronor plus ett tillägg på 340 kronor.

OM DU ÄR GIFT, SAMBO ELLER REGISTRERAD PARTNER

Om du lever tillsammans med någon som du är gift, sambo eller registrerad partner med, kan du som mest få 2.495 kronor per månad i bostadstillägg eftersom du delar bostadskostnaden med någon. Det är 93 procent av en bostadskostnad på 2.500 kronor plus ett tillägg på 170 kronor. Om bostadskostnaden är högre än 2.500 kronor kan du ändå inte få mer än 2.495 kronor i bostadstillägg. Har du låga inkomster kan du ha rätt till ytterligare ersättning i form av särskilt bostadstillägg eller äldreförsörjningsstöd.

OM DU OCH DIN PARTNER LEVER ÅTSKILDA

Om du och din make, maka eller registrerad partner lever åtskilda kan ni i vissa fall få bostadstillägg som för ensamstående. Så kan det till exempel vara om en av er flyttar till ett äldreboende.

Så här påverkar dina inkomster bostadstillägget

Om dina totala inkomster före skatt är lägre än fribeloppet (96.565 kronor för ensamstående, 86.108 kronor för gifta) så kan du ha rätt till bostadstillägg med 93 procent av bostadskostnaden enligt ovan. Fribeloppet är i det närmaste lika stort som beloppet för garantipension och räknas om varje år.

Om dina inkomster är högre än ett fribelopp så påverkar det bostadstillägget. Det räknas först ut hur mycket bostadstillägg dina bostadskostnader maximalt kan ge

dig rätt till. Från den summan dras sedan av en viss del av din inkomst.

Alla skattepliktiga inkomster, till exempel allmän pension, tjänstepension och privat pension, räknas med när ditt bostadstillägg beräknas. Även vissa skattefria inkomster räknas med. Tillgångar över 100.000 kronor räknas också med i form av ett förmögenhetstillägg.

Värdet på din bostad räknas inte med

Om du bor i eget hus eller egen bostadsrätt räknas värdet på bostaden inte som en tillgång. Hur mycket din bostad är värd påverkar alltså inte om du har rätt till bostadstillägg.

Bostadstillägget beräknas utifrån din bostadskostnad och din årsinkomst.

Först räknas ut vad din bostadskostnad blir per år. Sedan dras en viss del av din årsinkomst. Summan som återstår blir ditt bostadstillägg, som delas med tolv och betalas ut varje månad.

<https://secure.pensionsmyndigheten.se/images/18.726376b414d1dff66592b5/1430735845420/info-icon.png>

Pensionsarbetsgruppen – D5, har lagt fram förslag till förändring av BTP. En del har redan vunnit genomslag via Pensionsmyndighetens uppdrag att föreslå att bostadstillägget ska fortlöpa tills vidare om inga förändringar inträffar för den enskilde pensionären. Förändringen genomfördes från 1 november 2013. Pensionärer som har BTP behöver inte söka om bostadstillägget inför varje nytt år, om inte väsentliga förändringar skett under året.

HUR BERÄKNAS BOSTADSTILLÄGGET?

Pensionsarbetsgruppen, D5, visar hur uträkningen av bostadstillägget sker

1. FÖRST BERÄKNAS BOSTADSKOSTNADEN PER ÅR

Vid hyresrätt är det hyran exklusive

eventuella avgifter för TV och bredband, garage eller parkeringsplats etc.

Vid bostadsrätt eller villa räknas som bostadskostnad månadsavgift/fastighetsavgift och 70 procent av räntekostnaden för de lån som har bostadsrätten/villan som säkerhet. I bostadskostnaden för villa räknas även den kommunala fastighetsavgiften. Kostnader som avser uppvärmning och övrig drift beräknas enligt årligen fastställda schabloner.

1. DET HÖGSTA MÖJLIGA BOSTADSTILLÄGGET BERÄKNAS

Högsta möjliga bostadstillägg är 93 procent av högsta möjliga BTP-berrättigade bostadskostnad på 5.000 kronor per månad för ensamstående pensionär och 2.500 per månad för samlevande pensionär plus ett tillägg på 340 kronor per månad för ensamstående pensionär och 170 per månad för gift pensionär. Bostadstillägget får vara maximalt lika stor som bostadskostnaden.

Högsta möjliga bostadstillägg är alltså 59.880 kr per år för ensamstående pensionär och 29.940 kr om du är gift för samlevande pensionär.

1. INKOMSTEN BERÄKNAS

Inkomster uppskattas för innevarande år medan förmögenhet anges per 31 december året innan. Inkomster och förmögenhet tas upp med olika procentandelar enligt följande:

Följande inkomster tas upp till 100 procent:

- ålderspension, premiepension, efterlevandepension
- inkomst av kapital
- förmögenhetstillägg.

Följande inkomster tas upp till 80 procent:

- tjänstepension och avtalspension
- privat pension
- livränta
- skattepliktig del av vårdbidrag.

Följande inkomster tas upp till 50 procent:

- arbetsinkomster över 24.000 kronor per år
 - inkomster av näringsverksamhet över 24.000 kronor per år.
- Förmögenhetstillägg är 15 procent av den del av förmögenheten, som för ensamstående överstiger 100.000 kronor och för båda makar tillsammans 200.000 kronor. För sammanlevande makar slås de bådas förmögenheter samman och delas på två, så att vardera maken får lika beräkningsunderlag för förmögenhet.

■ Kapitalförsäkringar, livförsäkringar och fordran, samt den del av det sammanlagda värdet av kontanter och bankmedel, som överstiger 25.000 kronor, värderas till 100 procent.

■ Marknadsnoterade delägaraktier (aktier, fondandelar och övriga värdepapper) värderas till 80 procent av marknadsvärdet.

■ Andra fastigheter än permanentbostaden värderas till taxeringsvärdet. Fastigheter utomlands värderas till 75 procent av marknadsvärdet. Andra bostadsrätter än permanentbostaden värderas till bostadsrättsinnehavarens andel av bostadsrättsföreningens taxeringsvärde.

Från förmögenheten får skulder dras av, dock inte lån på permanentbostäder.

Den sammanlagda inkomsten reduceras med ett fribelopp, som är:

- för ensamstående ålderspensionär gällande prisbasbelopp multiplicerat med 2,17
- för vardera sammanlevande make gällande prisbasbelopp multiplicerat med 1,935.

Vad som återstår efter reduktion av inkomst- och förmögenhetsberäkningen med fribeloppet benämns reduceringsinkomst.

För sammanlevande beräknas inkomsterna och reduceras var för



sig, varefter de reducerade inkomsterna slås samman och delas med två. På så sätt får vardera maken lika reduceringsinkomst.

1. INKOMSTAVDRAGET BERÄKNAS

Inkomstavdraget består av:

- 62 procent av reduceringsinkomsten upp till ett prisbasbelopp

- 50 procent av reduceringsinkomsten, som överstiger ett prisbasbelopp.

Inkomstavdraget anges per år.

1. BOSTADSTILLÄGGET BERÄKNAS

Det högsta möjliga bostadstillägget minskas, punkt 2, med det totala inkomstavdraget, punkt 4. Resultatet räknas ut, delas med 12 och avrundas till helt kronor per månad. Det sålunda framräknade bostadstillägget betalas ut skattefritt månadsvis.

Arbetsgruppen frågar sig varför det ska vara så krångligt och besvärligt att förstå hur BTP ska sökas och uträknas.

I förra numret av SeniorPosten återgavs Riksrevisionsverkets rapport till att förenkla pensionssystemet och däri ansökningsförfarandet när det gäller BTP.

Pensionssystemet är allt för krångligt. Det skriver Riksrevisionen i en rapport. Regeringens lösning på

detta är att ge än mer information till medborgarna. Det vore klokare att förenkla pensionssystemet i stället.

– *”Skapa en sammanhållen ansökningsprocess för hela pensionen och utforma den så att folk förstår konsekvenserna av sina val.”*

D5-gruppen anser att på kort sikt bör

BTP reformeras till att bli ett så enkelt stöd som möjligt. Målsättning- en bör vara att grunderna för stödet förstås av mottagarna. D5-gruppen anser det allvarligt att en mottagare av BTP har stora svårigheter att själv kunna räkna ut sitt tillägg. Vis- sa förenklingar är gjorda, men det är inte tillräckligt utan arbetet bör fortsätta så att ett enkelt, begripligt och tydligt ansökningsförfarande ernås.

PENSIONSUTVECKLINGEN

– Prognos för inkomstpension och pensionsrelaterade förmåner

Majprognosen visar utvecklingen av inkomstpensionen och pensionsrelaterade förmåner för de närmaste fem åren samt en prome- moria med typfall som visar att pen- sionärer med låg pension har haft den procentuellt bästa utveckling- en 2006–2015. Det beror på skat- tesänkningar och förbättringar som gjorts inom bostadstillägget.

I prognosen redovisar Pensions- myndigheten också indexeringen – omräkningen – av pensionerna.

Prognosen beräknar att balan- seringsperioden upphör 2017 då balansindex är ikapp inkomstindex. Enligt prognosen kommer inkomst- pensionerna då att få det värde de skulle haft utan balansering.

Prisbasbeloppet som bland annat påverkar garantipensionen prognostiseras att minska år 2016. Därmed beräknas att inkomstpensionen och garantipensionen kom- mer att utvecklas åt olika håll detta år, plus 4,7 jämfört med minus 0,2.

PROGNOS INKOMST- OCH TILLÄGGSPENSIONEN, I PROCENT

	2015*	2016	2017	2018	2019
Februari prognos	+0,9	+4,5	+3,7	+2,9	+2,5
Maj prognos	+0,9	+4,7	+4,2	+3,6	+2,7

*Fastställd indexering omräkning, det är alltså ingen prognos.

Även om det är en positiv utveckling av pensionerna de närmaste åren kommer RPG och övriga pensionärsorganisationer arbetar vidare med att påverka beslutsfattarna. Det finns behov att reformera pensionssystemet. Få bort dess krångliga regelverk samt återställa pensionerna från det stora tapp som skett genom bromsens härjningar de senaste åren. Bort med den orättfärdiga skatteskillnaden mellan pension och inkomst. ■

MARKNADSPLOTS

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

SENIOR POSTEN



Lösningarna sänds till

RPG

Box 30183

104 25 Stockholm

Märk kuvertet "Kryss nr 4" senast 25 september 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 3, 2015

- **1:a pris** Ingegerd Jonsson, Vännäs
- Anne-Marie Sandberg, Södertälje
- Gösta Moberg, Borås
- David Olson, Linköping
- Angela Johansson, Huskvarna

Vinnare kryss nr 2, SeniorPosten nr 3, 2015

- **1:a pris** Berit och Rune Andersson, Eslöv
- Ulla Beckman, Karlskoga
- Allan Häll, Nyköping
- Gun Jernberg, Motala
- Eva Lindemur, Skövde



Fjädrande stavar

- Starkare rygg
- Bättre hållning
- Snyggare armar

Bästa marknads pris och hög kvalite!

www.fjadrandestavar.se



Livsglädje.

Seniorsamtal

– ett studiematerial om att bli äldre.

Läs mer på
www.bilda.nu/seniorsamtal

Bilda Studieförbundet Bilda
www.bilda.nu

[illegible]

KORSORD TVÅ

[illegible]

Namn Adress Postadress

KEEP CONTROL

LÅT INTE URINLÄCKAGE TA ÖVER.

Hamnar det några droppar i kalsongerna ibland? Det är inget ovanligt för oss som passerat 50. Behåll kontrollen med diskreta skydd för män. **Du hittar dem i tenabutiken.se**

P.S. Prata också med din läkare eller distriktssköterska för rådgivning.





Våra storsäljare!

Ett ännu större utbud hittar du på www.ashild.se



ERBJUDANDE!

29,-

Värde 249,-

Sjal.

100% viskos.
Storlek 180x50 cm.
20-6672 svart/grå/lila/vit 29,-

* Max 1/order. Gäller när du beställer för minst 200,- och så långt lagret räcker.

Kund-favorit!

Från
179,-

Big-T. Längd ca. 95 cm.
100% bomulls-jersey.

27-2708 vit med rosa och gul blomma
Stl. 36/38, 40/42 179,-
Stl. 44/46, 48/50, 52/54 199,-

Vår mest sålda trosa!

3-PACK

Från **179,-**

Stretchtrosa. 3-pack. Bred spetskant. Bra passform. Ger lite stöd för mage. 95% bomull, 5% elastan.

26-1933 vit
Stl. 38/40, 42/44 179,-/3-pk
Stl. 46/48, 50/52, 54/56 189,-/3-pk

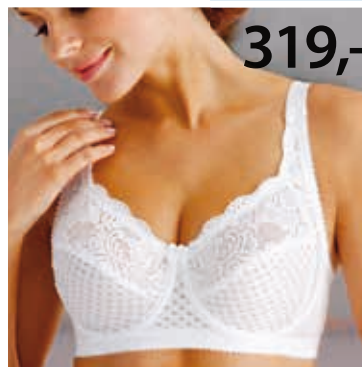
Bomullstrosa av hög kvalitet!

3-PACK

Från **129,-**

Trosa. 3-pack. 100% bomull av hög kvalitet. Dubbel grenkil.

26-4275 rosa/vit
Stl. 40, 42, 44 129,-/3-pk
Stl. 46, 48, 50, 52, 54 139,-/3-pk



319,-

Bygel-bh. Från Miss Mary. Reglerbara stretchaxelband. Justerbar hak- & hysknäppning i rygg. 61% polyamid, 22% polyester, 17% elastan.
26-4226 vit
B-kupa 75, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110
C-kupa 75, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110
D-kupa 75, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110
E-kupa 75, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110
F-kupa 75, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110
319,-

Bh-förlängare! 3 eller 2 hakar!



2-PACK

55,-

Vit och hud

Bh-förlängare i 2-pack.
100% polyamid.
26-4234 3 hakar 55,-/2-pk
26-4242 2 hakar 55,-/2-pk



249,-

Poncho. Längd ca 75 cm.
100% akryl (kashmirealike).
20-6869 gråmelange 249,-

Stödknästrumpa 2-PACK

169,-

Med höga krav på funktion och komfort. Unik fiberkonstruktion förbättrar blodcirkulation, minskar risken för trötthet, kramp och smärtor från åderbräck. Tå- och häl förstärkt. 50 den. 80% polyamid, 20% PUR.
Stl. 37/38, 39/40, 41/42
26-0182 solbrun 169,-/2-pack

Uppge kod 15B143A när du beställer!



033 - 41 80 00



www.ashild.se

För att betala mot faktura, uppge personnummer. Avavgift tillkommer med 19,-. I annat fall sänds ditt paket mot postförskott, f.n. 50,-.
14 dagars returrätt, returfrakt 49,- tillkommer. Fullständiga köpvillkor på www.ashild.se Åshild, Box 919, 501 10 Borås Tel: 033-41 80 00 www.ashild.se Org.nr: 556669-2082

Lägsta ordervärde: 200,- Frakt- och expeditiionsavgift: 55,-

ART. NR	STORL.	ANTAL	VARUSLAG	FÄRG	PRIS
20-6672	☐	Jag handlar för 200,- och får köpa sjalen för 29,-			29,-

Namn:

Adress:

Ort:

Telefon:

Mobilnr:

E-post:

Personnr:



FRANKERAS EJ
MOTTAGAREN
BETALAR
PORTOT

SVARSPOST

0020521598
508 20 BORÅS

Uppgifterna kommer att registreras i enlighet med personuppgiftslagen. Du kommer att få information och fördelaktiga erbjudanden från Åshild och samarbetspartners.
Önskar du inte ta del av erbjudanden från våra samarbetspartners, kontakta vår kundtjänst. Åshild, Box 919, 501 10 Borås Tel: 033-41 80 00 www.ashild.se Org.nr: 556669-2082

15B143A