

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP

SENIOR POSTEN

NUMMER 3 ■ 2015





**Sommar-
nöje på
vintern!**

Vinterbo i södra Spanien



Lämna mörker och kyla för att unna dig några veckor i ett soligt och varmt Spanien. Genuina Almuñécar i Andalusien erbjuder långa sandstränder, småstadsideyll och trygg tillvaro. Du bor bekvämt strax intill strandpromenaden.

Resan till Almuñécar. Flyg till kulturstaden Málaga. Transfer med buss som tar dig direkt till solsäkra Costa Tropical och mysiga småstaden Almuñécar, ca 1,5 timme. Du bor i en rustikt möblerad en eller tvårumslägenhet på Chinasol, ett lägenhetshotell med utmärkt läge vid Medelhavets strand.

Almuñécar är idealiskt för ditt långtidsboende, med allt du behöver inom promenadavstånd. Här utforskar du vacker natur och unika världsarv. Du har också möjlighet att prova på orten under en en-, två- eller treveckors vistelse. Den långa strandpromenaden inbjuder till stärkande strövtåg och skön avkoppling.

Bekväm långsemester. Här bor du med allt på promenadavstånd. Ta gärna en paus på någon av tapasbarerna vid torget i Gamla stan. På fredagsmarknaden fyndar du billigt. I Saluhallen kan du handla middagsmaten och solmogna frukter.

Allt detta ingår i resans pris: Flyg till Málaga t/r • transfer till Almuñécar t/r • del i enrumslägenhet/studio med självhushåll • halvpension med frukostbuffé och serverad middag (8, 15 och 22 dagars resor) • välkomstmiddag (29 och 43 dagars resor) • luftkonditionering varm/kall • daglig städning • guidad stadspromenad • Grand Tours värdinna.

Avresor från Stockholm (Köpenhamn). Prova-på: 3/10, 13/2, 12/3, 8/10 (15 dagar). 28/11, 2/1 (22 dagar) **Pris från 9.995:-** • **Långtid:** 17/10, 23/1, 20/2, 1/10 (29 dagar) 17/10 (43 dagar). **Pris från 10.995:-/13.495:-** • **Jul & Nyår:** 19/12. 15 el 29 dagar. **Pris från 12.495:-/16.995:-.**

Upplev mer med oss! Du kan också välja någon av våra fina temaveckor i höst: Vår mycket populära rundresa Färgstarka Andalusien 26/9, 3/10, Yogaresa med Pernilla Cristvall 26/9 eller Mat & Trädgård med Hannu Sarenström 10/10, 17/10.

GRAND TOURS

KRYSSNINGAR | HÄLSORESOR | RUNDRESOR | LÅNGTIDSRESOR

Boka på grandtours.se eller ring oss på 08-24 15 25 | Läs mer om våra resor till Andalusien på vår hemsida!



Text Berndt Holgersson förbundsordförande

Antalet äldre som är beroende av samhällets stöd för att klara vardagen och hälsan kommer att öka kraftigt framöver. Mot bakgrunden av detta är det motstånd som mötts bland kommunerna på skärpta föreskrifter, oroväckande. Pensionärsorganisationernas ordföranden samt Socialstyrelsens generaldirektör har överlämnat förslag till skärpta riktlinjer avseende bemanningen inom äldreboenden till regeringen.

Skärpta regler inom äldreboenden

Vilken omsorg var och en behöver

Det ska finnas personal dygnet runt och kommunernas socialnämnder ska fatta beslut där det framgår vilken omsorg var och en inom äldreboendet behöver, så att bemanningen kan anpassas efter det. Grunderna för de skärpta krav Socialstyrelsen föreslår framgår redan av socialtjänstlagen. Mycket inom äldreomsorgen fungerar bra och de anställda gör dagligen fantastiska insatser med stort engagemang. Samtidigt påminns vi löpande om bristerna. I december 2010 fann riksdagen bristerna på många demensboenden så allvarliga att den uppmanade regeringen att ge Socialstyrelsen i uppdrag att ta fram riktlinjer för hela landet, trots det kommunala självstyret. I samband med att de första föreskrifterna presenterades 2012, utvidgade riksdagen uppdraget till att omfatta samtliga äldreboenden. Privat eller offentlig vård spelar mindre roll i det här sammanhanget. Det är i båda fallen kommunerna som har det yttersta ansvaret.

Omsorgen är inte anpassad och tröskeln är höjd

Dagens äldreboenden är hem för samhällets allra äldsta och sköraste. Tröskeln för att komma in på ett boende har under senare år höjts, och de som får en plats har allt större vård- och omsorgsbehov. Trots det förekommer fortfarande att

demenssjuka äldre lämnas inlåsta utan personal nattetid.

Många äldre upplever att omsorgen inte är anpassad efter deras individuella behov. I Socialstyrelsens senaste enkätundersökning om vad de äldre tycker om sin äldreomsorg uppgav en dryg femtedel att de inte kan påverka vid vilka tider de ska få hjälp.

Ett regelverk, som Socialstyrelsen presenterat för regeringen, gör tydligt att det måste vara de äldres egna behov och vanor som styr när de får gå upp på morgonen och lägga sig för natten. Reglerna innebär att det måste finnas personal som utan dröjsmål kan hjälpa den som ramlat ur sängen, se den demenssjuke som är på väg ut genom ytterdörren eller ge trygghet till den som är orolig, även om det är mitt i natten.

Grundläggande kompetens

Dessutom bör personalen ha grundläggande kompetens i omsorg om äldre samt tillgång till handledning. Från vår sida vill vi förbättra utbildningen för att om möjligt även höja statusen på yrket. Det ska inom äldreboenden lika väl som inom andra yrken finnas möjlighet till karriär och rimliga anställningsförhållanden. Det är också viktigt att socialnämnden försäkras sig om att boenden har tillgång till medicinskt utbildad personal.

Jag tror att äldre så långt som möjligt vill klara sig själva. När de

inte längre förmår att göra det anser vi att det behövs regler för att säkerställa att de får den omsorg de behöver. Teknik kan användas som komplement till omsorgen om den äldre själv vill det för att känna sig tryggare eller värna sin privata sfär. Men larm och övervakningskameror kan inte ersätta människor i omsorg om gamla, demenssjuka och sköra.

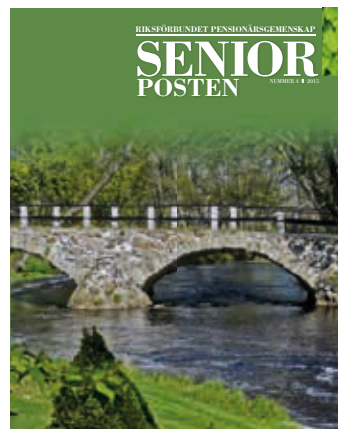
Nationella riktlinjer för jämlik vård

Vid vår senaste Riksstämman i Karlstad bifölls enhälligt en motion från Filadelfias i Stockholm RPG-förening med rubriken "Nationella riktlinjer för en jämlik vård och omsorg i hela riket".

I motionen konstaterades "vi äldre drabbas av åldrandets dilemma oavsett var i landet vi bor. Här visar det sig att insatserna och kvaliteten är starkt skiftande beroende av vilken kommun eller vilket landsting/region man tillhör. RPG anser att det ska vara en likvärdig vård och omsorg oavsett var i landet man bor.

Är det rimligt att äldre och deras anhöriga ska få veta vilken omsorg de har rätt att få, och att de som fattat besluten också tar ansvar för att följa upp dem? För oss inom RPG är svaret givet. Det är inga överdrivna krav, utan nödvändigt för att ge en värdig och säker omsorg.

Sist men inte minst: Var rädda om er! Med önskan om en skön sommar! ■



UTGIVNINGSPLAN 2015

	MANUSSTOPP	UTGIVNINGS- VECKA
Nr 4	7 augusti	37
Nr 5	16 oktober	47



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

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

FORMGIVNING Lena Hägglund
Ägrenshuset Produktion, Bjästa

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

TRYCK OCH DISTRIBUTION
Ägrenshuset Produktion, Bjästa

SENIORPOSTEN ISSN 1402-1129

OMSLAG Sommar
Foto Berthil Johansson, Hovslätt

TACK

Text Britt Palmius, Karlstad

Vi har ett litet ord i vårt språk som har en vacker och ljuvlig klang. Det är ordet tack. Det håller på att försvinna. Ersättningsordet har blivit kräver, tyvärr.



UNDER FEBRUARI MÅNAD hade jag förmånen att kryssa i Karibiska övärlden. Vilka solnedgångar, vilka färger, vilka växter och vilka fåglar. Ja allt var fantastiskt! Gång på gång nynnade jag på Theofil Engströms sång "Jag ser Gud bakom allt jag ser". Mitt hjärta svämmade över av tacksamhet. När man befinner sig på solbelysta höjder är det inte svårt

att känna tacksamhet, men när man är nere i dalen och möter prövningar är det inte lika lätt att tacka. I bibeln står det "Tacka Gud i livets alla förhållanden". Då vi blandar tacksägelse i våra böner blir resultatet ofta härliga bönesvar. Säkert har Du fått bönesvar någon gång. Glöm inte att tacka!

Vid ett flertal tillfällen har jag varit på begravingar och fått lyssna till vackra tal om den avlidne. Många gånger har jag tänkt, hur mycket av allt detta blev sagt till personen medan denne fanns i livet?

Vänner, låt oss tacka Gud och uppmuntra varandra med glädje och tacksamhet! I RPG har vi möjlighet att visa omtanke och kärlek. Vi har ju ordet gemenskap med i namnet RPG. Värna om gemenskapen! Se till att ingen känner sig ensam eller utanför.

Jag känner stor tacksamhet över att få tillhöra denna pensionsorganisation. ■

OLYCKSFALLS- FÖRSÄKRING för RPG-medlemmar

RPG har en olycksfallsförsäkring som omfattar medlemmar. Om du som medlem skadar dig i samband med ett möte eller arrangemang som genomförs av RPG så kan du anmäla skadan under RPGs olycksfallsförsäkring. Vid skada ska du vända dig till:

Försäkringsgivare, if
Försäkringsnummer, SP902860.1.3
Vid skada ring, 0771 56 00 00

Uppge försäkringsnummer då du anmäler skada.



RPG har förhandlat med
SJ AB och nuvarande avtal
**FÖRLÄNGS TILL OCH
MED 31 MAJ 2016**

Det är sommar på vår jord

Text och foto Ivar Karlstrand



Jord och himmel, hav och höjder
vida vyer, luft och ljus.

Vita, lätta moln på himlen
tecknar sig i vattnets spegel
– jord och himmel, land och hav.
Ljuset segrat, livet vunnit
jorden blommor, Gud är nära
det är sommar på vår jord!

Himlen öppnas över jorden
rymden speglar himlens ljus.
Här är jorden som vi ärvde
öppen, fri och utan gränser
har vi fått den som vårt hem.
Gud finns här i vind och vidder
här är plats för bön och stillhet
här är himlen ljus och klar.

Öppna vidder, klara dagar
fåglars sång och blommors doft.
Jord och himmel möts i glädje
här får själen ro och vila.
Tack min Gud för allt du ger!
Tack för stunden här på jorden
tack för vinden, tack för ljuset
tack för livet, som du gav.

Equmeniakyrkans Kyrkokonferens

RPG deltog i Equmeniakyrkans Kyrkokonferens i Göteborg i maj månad. Equmeniakyrkans kyrkoledare Lasse Svensson tycker att RPG bör aktualiseras i alla församlingars äldrearbete.





Pensionärsorganisationerna kommer gemensamt att yttra sig över förslaget. Redan nu ställer vi oss frågan hur regeringen kan föreslå avgiftshöjningar innan man har löst frågan om den orättvisa pensionärsskatten.

REGERINGENS pensionärskommitté

Text Anders Engström och Berndt Holgersson
Foto Regeringskansliet

Regeringens pensionärskommitté har haft sitt maj-sammanträde där bland annat sjukvårdsminister Gabriel Wikström presenterade regeringens långsiktiga sjukvårdspolitik. Äldreminister Åsa Regnér presenterade ett nytt förslag om höjt avgiftstak enligt socialtjänstlagen.

Äldreminister Åsa Regnér

En aktuell fråga inom äldreomsorgen, som pensionärsorganisationerna nu måste bevaka, är den promemoria som kommit från Socialdepartementet om höjt avgiftstak för avgift enligt socialtjänstlagen. Departementet föreslår en höjning av högkostnadsskydden för hemtjänst i ordinärt och särskilt boende, dagverksamhet samt kommunal hälso- och sjukvård. Förslaget syftar till att ge kommunerna möjlighet att höja sina avgifter med upptill 220 kronor per månad för dem med ett avgiftsutrymme som överstiger dagens avgiftstak. Högsta avgift för 2015 är 1.780 kronor per månad. En avgiftshöjning föreslås även för bostad inom särskilt boende som inte omfattas av hyreslagen.

Den enskildes avgifter för hemtjänst i ordinärt och särskilt boende, dagverksamhet samt kommunal hälso- och sjukvård kan till följd av ändringen komma att öka med som mest 2.640 kronor per år. Lagändringen föreslås träda i kraft den 1 januari 2016.

Pensionärsorganisationerna kommer gemensamt att yttra sig över förslaget. Redan nu ställer vi oss frågan hur regeringen kan före-

slå avgiftshöjningar innan man har löst frågan om den orättvisa pensionärsskatten.

Pensionärsorganisationernas särskilda intresse kommer riktas mot den kvalitetskommission om äldreomsorgen som regeringen kommer att tillsätta inom kort och där vi är utlovade kontinuerlig information och möjligheter till påverkan.

Sjukvårdsminister Gabriel Wikström

Folkhälso- och sjukvårdsminister Gabriel Wikströms mål är bland annat att sjukvården ska ha tillgång till de mest avancerade behandlingsmetoderna, professionella medarbetare och en jämlik vård. Här menar han att värden ska vara jämlik över hela landet och lika för män och kvinnor och mellan olika befolkningsgrupper. Gabriel underströk att den mest väsentliga frågan gäller personalrekrytering och kompetensförsörjning, personal med rätt kompetens, ett behov som är lika väsentligt inom såväl hälso- och sjukvård som inom äldreomsorgen. Kompetensförsörjningen är ett ansvar för såväl social- som utbildningsdepartementen och landstingen. Sjukvårdsministern betraktar skillnader i livslängd och sjuklighet mellan olika samhälls-

grupper som en av sjukvårdens särskilda utmaningar. Vi måste kunna skapa jämlikhet i hälsa och jämlik vård och omsorg, i hela landet.

Naturligtvis möter vår nye sjukvårdsminister ökade krav från ett alltmer digitaliserad sjukvårdssektor, pusselbitar som många gånger inte passar ihop och som blir oerhört kostsamma att likrikta, en e-hälsostrategi.

Avslutningsvis understryker Gabriel Wikström regeringens mål att påverka hälsoklyftorna som måste slutas under så kort tid som möjligt. Regeringen tillsätter inom kort en kommission för jämlik hälsa som

ska lämna förslag på hur målet ska uppnås och vad som ska göras på kort, medellång och lång sikt. ■

Gabriel Wikström.

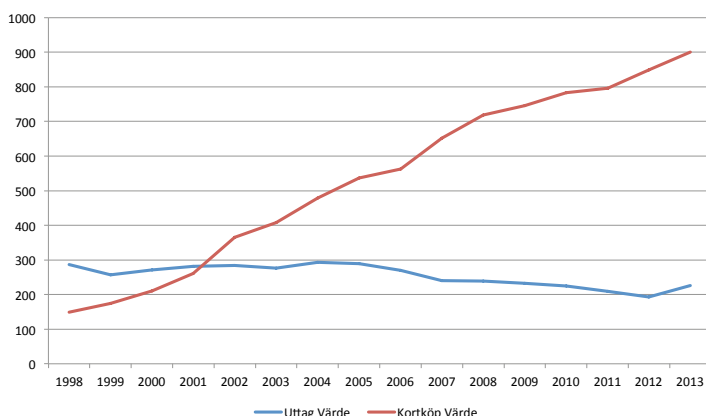


RPG uppvaktade Riksbanken – kontanthantering oroar

Text Anders Engström och Berndt Holgersson Foto Riksbanken

RPG:s förbundsstyrelse har Riksstämmans uppdrag att verka för att samhället ansvarar för att en rimlig kontanthantering bevaras. I förra numret av SeniorPosten speglade Hans Axell, kassör i Jakobsbergskyrkans RPG, hur äldre och enskilda RPG-föreningar kan utsättas för bekymmer när det gäller kontanthantering. Berndt Holgersson och Anders Engström har nyligen uppvaktat vice riksbankschef Cecilia Skingsley. Enligt riksbankslagen är det Riksbanken som svarar för kontantförsörjningen och ska främja ett säkert och ett effektivt betalningsväsende. Riksbanken hävdar å ena sidan att var och en är skyldig att ta emot sedlar och mynt som betalmedel, men å andra sidan att vissa undantag från denna skyldighet och avtalsfrihet finns. Från Riksbankens sida tror man inte att en tvingande lagstiftning löser problemen.

Kortbetalningar och automatuttag sett till värde i miljarder kronor



Förändrade mönster

Användningen av kontanter är på tillbakagång. Kortbetalningar har de senaste 15 åren ökat från 150 till 900 miljarder kronor per år. Under samma tid har värdet på uttag från bankomater legat på en förhållandevis oförändrad nivå, mellan 200 och 300 miljarder kronor per år. Samtidigt har bankerna stängt ett alltför stort antal bankomater där vi hävdar att den nedstängningstakten måste avta.

Teknikutvecklingen kan inte stoppas i samhället och en ny informationsteknologi har en särskild ökningstakt som fordrar modern teknik. Från pensionärsorganisationernas sida hävdar vi att en mil-

jon äldre inte har tillgång till modern informationsteknik och ett mycket stort antal äldre är inte uppkopplade mot Internet. Vi understryker att äldre inte får hjälp med erforderliga kunskaper och många har över huvud taget inte råd till ny informationsteknologi. Anpassningen till avancerade databaserade betalsystem måste få ta sin tid, parallellt med den nya tekniska utvecklingen. Vi hävdar vidare att äldre vill ha kvar kontanter, en invand och trygg hantering. I Sverige ser förutsättningarna oerhört olika ut. Såväl situationer, personer som geografier ger skiftande förutsättningar för en rimlig kontanthantering. Vi hävdar också att samhället, i en bred be-

märkelse, vältrar över kostnader för nya betalningstjänster på den enskilde, exempelvis den som inte betalar en faktura elektroniskt blir påförd orimliga faktureringskostnader.

Nya mynt och sedlar

I förra numret av SeniorPosten redogjorde vi för det förestående utbytet av sedlar och kontanter som inleds i höst. Nuvarande 20, 50 och 1.000-kronorssedlar blir ogiltiga den 30 juni 2016 och 100 respektive 500-kronorssedlar blir ogiltiga efter den 30 juni 2017. Vid samma datum går det inte längre att använda nuvarande 1 respektive 5-kronorsmynt.

Gör av med mynten redan nu

Varje hushåll har i snitt 779 kronor i mynt sparade hemma. Dom är inte evigt inlösningsbara, därför börja att handla upp denna besparing. ■



Cecilia Skingsley.

PLANERINGEN INFÖR RPG:s RIKSSTÄMMA 2016



Projektgruppen stående från vänster
Bertil Jakobsson, Ulla-Britt Anders-
son, Bernt Malm och sittande Bertil
Åhman, Gunnar Fridborg, Margareta
Åhlstrand. ►

Arbetet inför RPG:s Riksstämman i Uppsala 2016 är i full gång och omfattar tre delprojekt:

- Riksmästerskap i boule 19 maj
- RPG:s ledardag 19 maj
- RPG:s Riksstämman 20 – 21 maj

MISSIONSKYRKAN I UPPSALA kommer vara centralpunkt för Riksstämman. Projektet leds av distriktsordföranden Bertil Jakobsson tillsammans med Anders Engström från RPG:s förbundskansli. ■



RPG:s VALBEREDNING INFORMERAR

INFÖR RPG:s RIKSSTÄMMA 2016 har valberedningen inlett sitt arbete. Första delen handlar om en allmän inventering för att kartlägga olika behov. I andra delen inbjuder valberedningen distrikt, föreningar och enskilda medlemmar att komma med nomineringsförslag till förbundsordförande, förbundsstyrelsens ledamöter, revisorer och revisorsupp-

leanter. I slutet av året bör nomineringsprocessen vara avklarad. Valberedningen har en strävan att vara så öppen som möjligt och hoppas på ett gott samarbete. Tillsammans ska vi arbeta för RPG:s bästa.

Samordnare i valberedningen är Curt Karlsson, adress curt.karlsson@folkbildning.net ■

Ökad bemanning

Regeringen ger Socialstyrelsen i uppdrag att utforma ett förslag till stimulanssatsning för att utöka bemanningen i äldreomsorgen.

I uppdraget ingår att ta fram en modell för fördelning av stimulansbidrag 2015-2018. Satsningen ska kringgärdas av ett stabilt uppföljningssystem och en oberoende utvärdering. Stimulansbidraget får endast användas till personalkostnader.

LÄS MER S2015/3132/FST,
socialdepartementet

Kvalitetskrav i äldreomsorgen

På uppdrag av Socialdepartementet har SIS (Swedish Standards Institute) tillsammans med ett femtiotal aktörer arbetat med att ta fram en nationell standard för god kvalitet inom äldreomsorgen. Det är första gången en svensk standard presenteras på detta sätt. Med hjälp av standarden finns möjligheter att erhålla certifiering för kommuner och andra aktörer. Man kan också använda denna standard för att genomföra utvärderingar.

– Målen är att genom att använda standarden i olika verksamheter nå en ökad livskvalitet för de äldre, att resurserna utnyttjas mer effektivt samt bättre kvalitet på omsorgen, säger projektledaren Tuula Cammersand.

Standarden kan användas för att

- ställa krav på tjänsteutövare
- förtydliga ansvarsförhållanden
- användas som beställningsunderlag
- följa upp och analysera verksamheterna
- ge underlag för internt förbättringsarbete och certifiering
- användas vid tillsyn
- Pensionärsorganisationerna kan ha stor nytta av standarden om de vill ställa krav på vård och omsorg, sammanfattar Stefan Lundberg, som varit ordförande i den kommitté som arbetat för att få fram standarden.

Standarden skapar tydlighet om vad som kan beskrivas som god kvalitet för vård- och omsorgstagar i äldreboende samt för personer med behov av vård och omsorg i hemmet. Utgångsläget är ett personcentrerat förhållningssätt där individens behov ställs i centrum. Man kan dessutom använda stan-

darden som underlag för personalens utbildning och kompetensutveckling. De åtgärder och krav som ställs bedöms vara heltäckande i förhållande till lagstiftning och allmänna råd. Om standarden införs kan omsorgen bli mer jämlik över hela landet.

NÅGRA REFLEKTIONER

Jag har tagit del av standarddokumentet och följt processen fram till det färdiga förslaget. Jag är imponerad av den stora bredden och de många områden som behandlas. Här finns alltifrån praktisk tillgänglighet i boendet till medicinska frågor, men också det som kan beskrivas som områden av mer ideologisk karaktär. Ett ideologiskt exempel är avsnittet "Andliga och existentiella frågor" där man talar om helhetssynen med fysiska, psykiska, sociala och existentiella behov. Alla behov är lika viktiga i denna helhetssyn.

Där sägs vidare att för att säkerställa kvaliteten förutsätts att "personalen har kunskap och färdighet i att kommunicera med den äldre i andliga och existentiella frågor" samt att det ska finnas tillgång till "kontaktppgifter till andliga ledare och samfund".

NÅGRA TIPS

Det kan ta tid och kräver viss möda att sätta sig in i standardens olika delar. Man kan bilda en samtalsgrupp eller studiecirkel och där tillsammans söka mer kunskap. Man kan inbjuda personal och ansvariga politiker till samtal och samverkan. Man kan påverka genom Kommunala Pensionärsrådet (KPR). Man kan välja ut vissa delar i standarden som ur ett RPG-perspektiv bedöms som särskilt viktiga och speciellt arbeta med detta. Standarden kan skapa förutsättningar för en god äldreomsorg i dess olika former. ■

LÄS MER Svensk Standard SS 872500:2015, Kvalitet i omsorg, service, omvårdnad och rehabilitering för äldre med omfattande behov i ordinärt och särskilt boende. (Efter registrering kan dokumentet hämtas kostnadsfritt från SIS)

Standard Magazine nr 1 2015

SvD Brännpunkt, Så säkras kvaliteten i äldreomsorgen (15 april 2015)

Värdfokus, Standard för äldreomsorg ska öka kvalitén

VÅRDPERSONAL KAN ARBETA IDEELLT

Ideella föreningar som anlitar vårdpersonal omfattas inte av samma krav som övrig hälso- och sjukvård så länge föreningarna inte bedriver sjukvård yrkesmässigt.

Att legitimerad vårdpersonal arbetar för ideella föreningar vid exempelvis läger, festivaler och andra arrangemang är viktigt. Men bland föreningar råder stor osäkerhet vilka regler som gäller. Lagstiftningen är otydlig. Vem bär ansvaret?

Socialstyrelsen anser att det bör tydliggöras i lagstiftningen vad som gäller för ideellt arbete. En sjuksköterska som arbetar ideellt har givetvis ansvar för att arbetet sker enligt vetenskap och beprövad erfarenhet. Föreningen har däremot

inte det ansvar som yrkesmässiga verksamheter har att anmäla vårdskador.

LÄS MER Hälso- och sjukvård i ideella föreningar, Socialstyrelsen

TEXT CURT KARLSSON



Trygghetsboende

Olika utredningar och kartläggningar visar att det finns stort behov av trygghetsbostäder. Malmö högskola har på uppdrag av VINNOVA kartlagt utvecklingen av bland annat investeringsstödet till trygghetsbostäder.

Det kan lätt uppstå en begrepps-förvirring när olika begrepp om bostäder för äldre används. Målgruppen för trygghetsbostäder är personer som fyllt 70 år och som det sägs i dokumenten "upplever oro, otrygghet och känner sig socialt isolerade". I ett trygghetsboende ska det finnas gemensamhetslokaler, personal som en gemensam resurs samt trygghetslarm och möjlighet till gemensamma måltider. Tillgängligheten är också viktig.

Fem utvecklingsområden bedöms som särskilt viktiga för fortsatt planering av äldres bostäder:

- Samverkan när det gäller bostadsförsörjning
- Breddat utbud och boendeformer för äldre
- Överkomliga boendekostnader
- Förbättrad tillgänglighet och användbarhet i bostäder och boendemiljöer
- Forskning, utveckling, erfarenhetsutbyte och information. ■

LÄS MER Trygghetsbostäder för äldre – en kartläggning, Malmö högskola/Boverket

Så får vi jämställda PENSIONER

Text Annika Strandhäll, socialförsäkringsminister (S)

Det finns få som idag skulle motsätta sig visionen om ett samhälle där män och kvinnor deltar på samma villkor och med samma möjligheter. Utan varken gräddfilare eller glastak. Men det räcker inte att stå vid sidan och hålla med. Historien har visat att jämställdhet inte kommer av sig självt: den kräver handlingskraft och vilja från politiker och samhällsaktörer. På pensionsområdet är detta särskilt tydligt. För om jämställdheten långsamt rör sig framåt i övriga samhället, är utvecklingen obefintlig när det gäller pensionerna.

EN SIFFRA SÄGER ALLT: I genomsnitt har en kvinnlig pensionär 6.000 kronor mindre i månaden än en manlig. Det är resultatet när ett liv fyllt av många små skillnader mellan män och kvinnor summeras.

Som minister med ansvar för pensionerna vill jag vara tydlig: vi ska inte ha så här stora skillnader mellan män och kvinnor i Sverige.

Resultatet borde samtidigt inte komma som en förvåning. I ett pensionssystem som är kopplat till arbete ärvs och förstoras arbetsmarknadens brister.

Därmed inte sagt att vi ska skruva i pensionssystemet för att lösa andra samhällsproblem. För att göra långsiktig skillnad måste politiken istället ta sikte på rötterna till de ojämställda pensionerna: Arbetslivet och familjebildningen.

Regeringen går därför fram med satsningar på kvinnors arbetsmiljö, och med ett arbete för en moderniserad föräldraförsäkring. Den tredje reserverade månaden kommer snart att bli verklighet.

Men för ett jämställt samhälle krävs också att fler aktörer är med och tar sitt ansvar. Fack och arbetsgivare behöver komma överens om bättre villkor, inte minst när det gäller avsättningar till tjänstepensionen som idag missgynnar kvinnor.

Nu har även pensionsgruppen, som består av representanter från regerings- och oppositionspartierna, enats om att starta ett delprojekt kring jämställda pensioner. Det visar att det finns ett politiskt samförstånd kring att någonting behöver göras.

Pensioner har dock den egenheten, att en reform som görs idag kanske får fullt genomslag först om två till tre decennier. De reformer som nu genomförs är till föga tröst för de pensionärer som idag har svårt att få ekonomin att gå ihop.

Därför går regeringen också fram med en rad förbättringar för de pensionärer som har lägst inkomst. Från och med den 1 september i år höjs bostadstillägget för pensionärer med ungefär 100 kronor. Regeringen genomför även en satsning på äldreården. Vi har dessutom lovat att ta bort pensionärsskatten. Lägg då till att prognoserna tyder på att 2016 kommer att bli ett särskilt bra år för inkomstpensionen, och det kommer att märkas en tydlig skillnad i pensionärernas plånböcker.

På så sätt går vi framåt för att, steg för steg, göra pensionerna och samhället mer jämställda och rättvisa. ■



Annika Strandhäll.

Norra Svealands distriktsårsmöte

Text Bertil Jakobsson

Ett femtiotal personer samlades i mars i Österledskyrkan, Gamla Uppsala, som i år stod som värd för distriktets årsmöte.

EFTER SAMLING OCH KAFFESTUND höll församlingens pastor Anders Jarl en andakt, innan förhandlingarna började. Till mötesordförande valdes Bernt Malm som vant svingade klubban. Per Abrahamsson, distriktsstyrelsens sekreterare, utsågs till mötessekreterare.

Av verksamhetsberättelsen framgick att styrelsens sammanträden under året 2014 varit färre än brukligt beroende att flera ledamöter under året haft problem med hälsan. RPG är representerat i alla tre landstingens pensionärsråd.

2014 års sommarmöte hölls på Hjälmgården, vid Hjälmarens södra strand. De fick lyssna till biskop emeritus i Västerås stift, Claes-Bertil Ytterberg. Han talade över ämnet "Hur roligt är det att bli

gammal?" Utmaningar vi står inför. Ytterbergs eget svar på frågan blev "När man inte längre ser framåt".

Ett uppskattat sångprogram "Minns du den här sången?" framfördes av Leon Lindberg och Carl-Olov Hultby.

Till distriktsordförande omvaldes Bertil Jakobsson och till distriktssekreterare omvaldes Per Abrahamsson. Tre styrelsemedlemmar, Sylvi Karlberg, Karin Skogvik och Elisabeth Wäneskog hade av sagt sig sina uppdrag. Nyvalda ledamöter blev Karl-Erik Andersson, Västerås, Inga-Lill Boreland Eriksson, Avesta och Margareta Åhlstrand, Avesta.

Efter lunch höll arkeologen Hans Göthberg ett föredrag om de omfattande arkeologiska utgrävningarna som har gjorts i Gamla Uppsala



med anledning av att järnvägen förbi Gamla Uppsala ska byggas om. Vissa fynd som gjorts i samband med utgrävningarna har betecknats som sensationella.

Sammanfattningsvis blev det ett lugnt och trevligt årsmöte med god gemenskap. Vi säger ett varmt tack till Österledskyrkan för ett fint arrangemang! ■

ÅRSMÖTE – EN FEST

Text Elisabeth Tyrberg Foto Pär Tyrberg

I bokhyllan trängs allehanda böcker och antalet ökar med åren. Bland dem finns en med titeln, Varje dag en fest!

OM MAN VILL fira något och själv inte kan komma på vad, finns möjligheten att hitta något där.

Den 27 februari 2015 firade RPG i Skåne/Blekingedistriktet årsmöte i Missionskyrkan i Hässleholm. Uppslutningen var god. 65 medlemmar var närvarande.

Förmiddagen förflöt med sedvanliga förhandlingar och olika synpunkter angående stadgeändringar fördes fram innan beslut kunde tagas.

Det blev också en livlig diskus-

sion om hur vi ska bli fler medlemmar och stärka gemenskapen i våra föreningar.

Eftermiddagens gäst var vår nye biskop Johan Tyrberg. Med värme och engagemang berättade han om sin väg till biskop, att han en gång funderat över att bli skådespelare och att han alltid älskat att predika.

Lennart Björk, distriktets ordförande och tillika pianist, avslutade högtidsdagen med att spela önskemusik. ■



Birgit Olsson informerar, presidiet leder årsmötesförhandlingarna, Ann-Christin Lindbom och Roland Lönnmyr.

Flera perspektivskiften på Örebro-Värmlands årsstämma

Text Peter Andersson, Karlstad

För andra året i rad inbjöd Örebro-Värmlands RPG-distrikt till årsstämma i Broängskyrkan i Kristinehamn, centralt belägen i distriktet för de flesta ombud och andra intresserade.

Till stämman i år hade brukspatron Olof Gabriel Hedengren, alias pastor Lars-Inge Larsson, inbjudits att berätta om sitt liv som jordbruksreformator, politiker, väckelseman och bönhusbyggare. Tyvärr fick Hedengren plötsligt förhinder men skickade passligt nog sin hustru Lina som ersättare, gestaltad av skådespelerskan och regissören Jenny Young Zayed från Åbytorps teatersällskap. Genom hennes lysande teatermonolog fick stämmodeltagarna ta del av ett stycke svensk-närkisk kyrkohistoria ur ett nytt feministiskt perspektiv.

MEN FÖRST NÅGRA ord om stämman i övrigt vars förhandlingar leddes av Ragnar Åberg Örebro.

Styrelsen med Ingrid Ström i spetsen presenterade årets verksamhet och ekonomiska förvaltning och fick stämmans förtroende att fortsätta leda distriktets arbete även 2015.

Det är mycket som är bra

Årsberättelsen som presenterades bjöd på mycket som är glädjande i distriktsarbetet. Medlemsmässigt håller distriktet ställningarna ganska bra. De elva föreningarna har ett rikt och varierat arbete utifrån lokala förutsättningar.

Den stora utmaningen är att tillsammans marknadsföra RPG i distriktet så att nya pensionärer finner det värt att stödja RPG:s påverkansarbete i kommuner, landsting, regering och riksdag och samtidigt lokalt erbjuda en gemenskap och ett programutbud som av allt fler upplevs som ett mervärde.

Försvagnig eller öppning för nya, kreativa perspektiv?

Två verksamheter beslutade stämman att lägga ner, vilket i förstone kan uppfattas som negativt för verksamheten men som utifrån

nya perspektiv istället kan innebära en vitalisering.

Utskottet för säkerhetsfrågor har på senare år av olika skäl inte fungerat som tänkt och beslutades därför läggas ner. Detta behöver inte innebära att bevakningen av säkerhetsfrågorna i RPG försvagas. I diskussionen framfördes alternativa sätt att arbeta med säkerhetsfrågorna. Lennart Ohlsson, Karlstad, uppmanade föreningarna att ta del av och sprida MSB:s (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap med säte i Karlstad) förnämliga gratisinformation angående säkerhet för äldre. (MSB var en av sponserna på Riksstämman i Karlstad). Joel Rimmerfors, Örebro, slog ett slag för RPG-samarbete med MHF (Motormännens helnykterhetsförbund) i samband med deras rastplatsinformationskampanjer två gånger/sommar. Genom vår representation i de kommunala pensionärsråden (KPR) finns också möjlighet att driva säkerhetsfrågorna för äldre.

Seniorforum, som tidigare varit ett utskott tillsatt av styrelsen, har under flera år med växlande framgång arbetat med planering och genomförande av temadagar, kurser och resor i distriktets regi och



Presidiet vid årsstämman i Kristinehamn med RPG-distriktet Örebro och Värmlands län. Från vänster Ragnar Åberg, ordförande, Tord Ström, sekreterare och Ingrid Ström, distriktets ordförande.

utarbetat en medverkandekatalog till hjälp för föreningarna. Här har tiderna också förändrats varför styrelsen meddelade stämman att Seniorforum upphör. Föreningarna har i växande utsträckning själva drivit dessa frågor ibland i samverkan med distriktet. Återigen kreativiteten finns kvar men den har delvis bytt perspektiv.

Närkeväckelsen sedd ur en kvinnas perspektiv

Så tillbaka till distriktsstämmans höjdpunkt enligt många. Genom skådespelerskan Jenny Young Zayed:s fantastiska monologteaterföreläsning fick deltagarna följa händelserna på godset Riseberga runt patron Olof Gabriel Hedengren, men denna gång utifrån hans maka Lina (Carolina) Hedengrens perspektiv.

Vi fick lära känna en mycket klok, driftig och gudfruktig kvinnas kamp för familjen, det stora gårdshushållet, väckelsen och efter makens död driften av hela godset.

Lina födde tolv barn varav endast hälften nådde vuxen ålder. År 1852 upplevde familjen en stor tragedi. På knappt fyra månader förlorade makarna fyra barn i "strypsjuka". Lina böjde sig stilla under det hår-

da slaget medan tragedin för Olof Hedengren innebar en livskris, som ledde fram till kristen tro och omvändelse. Tillsammans kom sedan makarna Hedengren att engagera sig starkt i den väckelse som drog fram i närkebygderna.

Spåren efter Carolina och Olof Gabriel Hedengren och den religiösa väckelsen på 1800-talet är fortfarande många i närkebygderna.

Än idag finns Bönhuset på Riseberga kvar, vilket Hedengren lät bygga 1855. Varje sommar lever det upp med gudstjänster och bygdespel om väckelsen på Riseberga.

Inte så långt från Riseberga står ännu ett bönhus kvar invigt av Hedengren 1862. Idag är det andligt hem för Vintrosa Missionsförsamling. ■



Jenny Young Zayed som gestaltade fru Hedengren på Riseberga.



Sånggruppen Vocalis.

Livets höjdpunkter på smålänningarnas distriktsstämma

Text Lars-Erik Högerås

Mässhallen Elmia i Jönköping var samlingspunkt för distriktsstämman för Småland – Öland denna gång. Närmare 400 RPG-are hade mött upp. Det har varit ett positivt "bekymmer" under de senaste åren att hitta platser för distriktsamlingar. Det är inte många platser som kan ta uppemot 500 RPG-are och ordna med lokaler, matservering och klara de behov som gäller vid så pass stora samlingar.

Elmia

Den här gången hade Elmia mässhall bokats. En välkomnande service tog emot och allt fungerade utmärkt. Dagens inbjudna gästtalare Carl Olov Hultby hade fått ämnet "Livets höjdpunkter". Skönsjungan- de Vocalis tillsammans med Hultby gav fest åt samlingen.

Andakt och förhandlingar

hörde givetvis till stämman. Roland Nelsson, välkänd RPG-profil, hade fått uppdraget att ta ansvar för den inledande andakten. Samlade hela

styrelsen på podiet som delade med sig av bibelord och tankeord samt sjöng så "Nåd över alla gränser". Lars Johansson fick uppdraget att hålla i ordförande klubban under förhandlingarna tillsammans med bisittare. Årsberättelse, kassarapport, med revisionsberättelse och beviljande av ansvarsfrihet för det gångna året klarades av i snabb följd. Och naturligtvis ett tack till distriktsstyrelsen för det gångna årets arbete. Såväl sittande ordförande som styrelse omvaldes för det år som ligger framför.

Verksamhetsplaner

Under året som ligger framför kommer utbildningsfrågor att prioriteras, bland annat kommer en inbjudan att ske till samtliga RPG-föringars styrelser att ingå i den prioriteringen.

Anhörigfrågorna hör också till de viktiga frågorna under 2015. Sedan RPG:s riksstämma i Karlstad har det varit en viss turbulens kring RPG:s arbete både från Jönköping och en av RPG-föreningarna Stockholm. Curt Ankarberg kunde nu lämna en positiv rapport från det extra representantskapmöte som hållits i Katrineholm där flera frågor fick en positiv lösning och RPG kan nu med ny frimodighet möta framtiden. Bernt Holgersson som varit tillförordnad ordförande i förbundsstyrelsen blev enhälligt vald till ny förbundsordförande fram till nästa riksstämma.

Livets höjdpunkt och Vocalis

Eftermiddagens samling med Carl Olov Hultby som hade fått ämnet "livets höjdpunkt" att fundera över.

Han tog sin utgångspunkt i Lukas berättelse om Simon och Hanna i Templet som fick ta emot det nyfödda Jesusbarnet. En livets höjdpunkt för dem båda. Var är topparna i livet frågade Hultby? Nelson Mandela sade en gång "När jag sitter med vänner och får samtala om livets viktigaste frågor". Ofta kommer livets höjdpunkter sent i livet. Ibland mitt i den grå vardagen. Som kristna har vi en toppupplevelse med oss hela livet, vi har Jesus med oss. Lukas berättelse har också en slutupplevelse: Simeon säger "Nu låter Du din tjänare gå hem i frid, ty mina ögon har skådat frälsningen, som Du har lovat ditt folk".

Carl Olov Hultby presenterade sig också som den duktiga sångare han är.

Proffsig kvintett fick så avsluta dagen. Fem unga damer gav prov på både tekniskt kunnande och ett angeläget innehåll med sina sånger. Erfarenheten av en fin dag med inspirerande innehåll tog deltagarna med sig hem. ■

VI UPPREPAR SUCCÉN FRÅN FÖRRA ÅRET

SKRIV OCH BEVARA DINA MINNESVÄRDA ÖGONBLICK!

Q-resor

SKRIVKURS I SPANIEN 10 – 17 OKTOBER 2015



Låt Dig inspireras att skriva om Ditt liv tillsammans med andra kvinnor. Skriv, berätta och må bra i Nerja på Spaniens solkust! Resan riktar sig till alla skrivsugna amatörer som vill berätta om sina liv.

Anmälan och program på www.qresor.se eller ring Louise 0702-21 07 30

RPG:s LEDNING BESÖKTE UMEÅ

Text och foto Håkan Karlsson

När RPG:s Västerbottensdistrikt höll sitt årsmöte gästades vi av förbundsordförande Berndt Holgersson och Anders Engström, som bland annat är redaktör för medlemstidningen SeniorPosten. De gjorde en trevlig intervju med varandra. Här nedan följer ett sammandrag av deras medverkan vid Pingstkyrkan i Umeå.

ANDERS STÄLLDE FÖRST frågan till Berndt hur han och RPG kan beskrivas, ur ett bil-perspektiv. Berndt är som en bil av årsmodell 1937, tung och rymlig, har bytt glödlampor och har tyvärr slitna däck. Han har däremot en pigg motor. RPG däremot är en yngling, som har nått 41 år. Är ganska Gudfruktig, men lite trött och vilsen och det allra viktigaste, behöver en injektion. Därefter fortsatte samtalet med att konstatera att samtliga fem pensionärsorganisationerna är eniga i dessa nedanstående sex punkter, som måste åtgärdas, enligt Anders.

Det råder en orättvis beskattning av dagens pensionärer. Exempelvis tas det ut cirka 1.000 kronor högre skatt av en pensionär, som har en pension på cirka 20.000 kronor per månad, jämfört med en arbetsin-

komst. Sverige är det enda landet i EU, som har ett sådant system. Men det tar tid att ändra på detta, då den nya regeringen vill lägga mer pengar på försvaret och skolan.

I dag finns det cirka 250.000 pensionärer som har en så kallad garantipension. Det borde i stället heta fattigpension. Det är framförallt kvinnor som detta berör, eftersom de har låga pensionärspoäng, beroende på att de flesta har arbetat deltid eller varit hemma och ansvarat för familjen.

Det är inte bra att pensionssystemet är uppbyggt på hur börsen går. I högsta grad ett lotteri.

Fler än 100.000 pensionärer söker varje år bostadstillägg och varje år måste man tyvärr göra en ny ansökan.

Vi måste sätta vårdfrågan i fokus.



När RPG i Västerbotten höll sitt årsmöte i Pingstkyrkan i Umeå besöktes mötet av Anders Engström och Berndt Holgersson. De intervjuade varandra på ett trevligt sätt om vad pensionärsorganisationerna och RPG arbetar för.

Närheten till vården och minskning av köer måste prioriteras.

En ökad tillgång av specialistsjuksköterskor är ett måste. Ett bättre arbetsklimate måste skapas så att inte personalen försvinner till Norge.

Tillgången till äldreboende är för liten. De dubbla huvudmannaskapen är till en nackdel i en samhällell vårdkedja. Kommuner- na svarar för äldreomsorgen och landstingen för sjuk- och hälsovård. Delade scheman, ej heltidstjänster och dåliga arbetsförhållanden är andra exempel som borde ändras på. Det kommer att behövas många nyanställningar framöver, eftersom 100.000 medarbetare inom äldreomsorgen kommer att gå i pension inom sex år.

Enligt Berndt så har RPG följande agenda inför riksstämman i maj nästa år, 2016.

- införa ett centralt medlemsregister
- en ny och fräsch hemsida på internet och ett bra underhåll på densamma
- bilda en arbetsgrupp som ser över RPG:s organisation och indelning av RPG-distrikten
- arbeta så att RPG får en uppbyggnad liknande en föreningsstruktur, en RPG-förening ska inte vara bunden till en specifik församling. Det är bättre att ha en ekumenisk karaktär.

Berndt fortsatte med att RPG och de övriga pensionärsorganisationerna arbetar på att bankerna ska ha kvar kontanthantering av pengar. Alla har inte ny informationsteknologi.

Anders förklarade skämtsamt att han smyger till brevlådan för att lämna postgiro/bankgiro kuverten.

I dag har vi cirka 15.000 medlemmar i 200 föreningar, men vi måste växa. Just dessa ekumeniska föreningar är det bästa alternativet för oss. Vi står och faller med våra ledare.

Anders tog upp att vi måste ha enklare namn på våra RPG-föreningar. -Varför skulle inte föreningen i Umeå heta bara RPG i Umeå och inget annat.

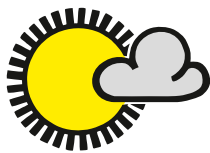
Han fortsatte med att poängtera att förbundets hemsida och Seniorposten är prio ett.

Det kommer högst 10 brev till förbundet på ett år, medan besöken på RPG:s hemsida är minst 60 per dag.

Sista frågan som Berndt ställde till Anders var om han hade något starkt minne av något besök i någon förening. Det var en visit i Trosatrakten i en liten RPG-förening och allt fungerade bra. Men medlemmarna önskade inte ha ett förbund som kommer med en mängd bestämmelser och direktiv. - Helt enkelt: "Ni får inte krångla till det för oss, menade man." ■

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

Västgöta-Dals RPG-distrikt höll sitt årsmöte 13 mars 2015 i Equmeniakyrkan, Vårgårda. Ordförande Daniel Höglund kunde välkomna drygt hundratalet medlemmar varefter en av kyrkans pastorer, Peter Andersson, utifrån orden i Jeremia, kapitel 18 talade om att kyrkan även är en verkstad där arbete pågår och när vi som ler misslyckas i Mästarens hand, börjar Han nåderikt om igen.

Årsmöte 2015 för Västgöta-Dals RPG-distrikt

Text Sonja Helsingwall Foto Lars-Erik Crona



Peter Andersson.



RPG-kören Vårgårda.

SÅ FÖLJDE ETT knippe sånger, förtjänstfullt framförda av RPG-kören i Vårgårda, där nämns kan "Nu ser jag himlen, vilken härlig syn" och "Det skall bli frid på vår jord igen."

Inbjuden talare vid årsmötet var Monica Grafström, en bygdens dotter, som talade över ämnet "Min väg till och i Israel." I en medryckande skildring följde så hennes berättelse om hur en resa till Det heliga landet i unga år blev en vändpunkt i livet. Hon återkom till Israel, läste hebreiska på en invandrarskola och fick sedan en tjänst som sekreterare på Svenska konsulatet under tre år. Därefter följde 22 års tjänst som sekreterare på Svenska ambassaden i Tel Aviv, spännande år och i oroliga och spännande tider. De olika krigen och förberedelse för gaskrig berördes liksom hur man arbetar på en ambassad. Men Monica Grafström lyfte även fram Guds

beskydd, vilket hon fått löfte om i ett profetiskt tilltal med orden "Såsom en glaskupa över Dig skall Herren beskydda Dig" och verkligen fått erfara. Israels natur med öken och strand och dess färger i blått och vitt avslutade så det tillhörande bildspelet som bjöds oss lyssnande.

Så följde årsmötesförhandlingar under ledning av Elver Jonsson, Alingsås, som valdes till ordförande för mötet. Ny styrelseledamot i Västgöta-Dals distrikt blev Birgit Carlson, Vårgårda. Hon invaldes efter Leif G Svensson, Alingsås som tjänat i uppgiften i flera år och avtackades därför.

Distriktets ordförande, Daniel Höglund avslutade så årsmötet och inbjöd närmast till Vårträff på Flämsläts stiftsgård 8 maj 2015, där Brita Hermansson från Göteborg kommer att tala om "Möten som berör." ■

Solig årshögtid med Västkustens distrikt

Text och foto Ragne Fransson



Dagens talare Ingemar Eliasson introduceras av Sture Palmqvist.



Betlehemskyrkan beredd att ta emot årsmötesdeltagarna.

Efter några kalla och grå marsdagar bröt solen igenom just den dag då Västkustens distrikt av RPG hade sin årshögtid i Betlehemskyrkan i Göteborg fredagen den 27 mars.

REDAN I DEN inledande andakten, som hölls av värdpastorn Göran Zettergren, pekade han på det vackra rosettfönstret i kyrkans fond där solens strålar genomlyste de bibliska bilderna till ett budskap som handlade om att se möjligheterna bortom det synbara.

Årsmötesförhandlingarna leddes av distriktets ordförande Ragne Fransson med Bo Carlsson som vice ordförande och Ulla Lilienberg som sekreterare.

Av styrelsens verksamhetsberättelse framgick hur betydelsefullt arbetet är ute i de olika föreningarna. Där genomförs en strålande programverksamhet som ger både rika kulturupplevelser och andliga värden och där gemenskapen står i centrum. Vidare betonades det viktiga påverkansarbete som utförs genom representanterna i de olika pensionsråden både lokalt och regionalt.

Rolf Wallberg från Varberg, som av hälsoskäl avböjt återval till styrelsen, avtackades och till ny styrelseledamot välkomnades Birgitta Berghänel/Sikberger från Kungälv. För övrigt omvaldes styrelsen.

Ordföranden gjorde en powerpointpresentation där information gavs om hur RPG:s huvudstyrelse under ordförande Berndt Holgers-

sons ledning, gjort upp en plan och fördelning av arbetsuppgifter inom styrelsen för att verkställa Riksmötets beslut.

Efter lunchpausen inleddes återsamlingen i kyrkan med att värdförsamlingens musikansvarige Ulrika Henkelman sjöng Gustaf Nordqvists tonsättning av den 23:e psalmen, ackompanjerad på orgel av Lars Olsson.

Dagens huvudgäst och talare, före detta landshövdingen och riksmarskalken Ingemar Eliasson välkomsthälsades av Sture Palmqvist, ordförande i Betlehemskyrkans RPG-förening. Ingemar Eliasson kåserade sedan med rubriken: "Ett liv i slott och bönehus." Anförandet blev mycket uppskattat och framkallade både skratt och djupa funderingar kring livsfrågorna.

Alla kände stor tacksamhet över dagen och dess innehåll när ordföranden Ragne Fransson avslutade dagen med att påminna om att distriktets Höstfest kommer att hållas fredagen den 2 oktober i Fiskebäcks Missionskyrka med Berndt Holgersson som huvudtalare.

De 160 deltagarna lämnade Årshögtiden i Betlehemskyrkan med solljuset lysande både utifrån och inifrån. ■

3

TRE NYA DISTRIKTS- ORDFÖRÄNDEN

ÅKE BERGLUND



ÅKE BERGLUND HAR efterträtt Åke Silén som distriktsordförande i Södra Norrlands RPG-distrikt. Åke Berglund är pensionerad, 69 år, men fortfarande aktiv präst i Svenska kyrkan. För närvarande vikarierande komminister i Tuna Attnar sydväst om Sundsvall.

Åke ser fram emot att erbjuda RPG del av sitt omfattande nätverk inom Svenska kyrkan. Åke har bland annat varit stiftsadjunkt i Härnösands stift och han bor i Harmånger, mellan Sundsvall och

Hudiksvall, med sin fru Anna-Lena Arousell Berglund.

Den nya distriktsstyrelsen har redan haft sitt konstituerande sammanträde i Sundsvall. Vi det tillfället gjordes en SWOT-analys av distriktets förutsättningar och ett samtal för att analysera resultatet. Under året ska distriktsstyrelsen satsa på en utveckling av styrelsearbetet och kontakten med lokalavdelningarna. Vidare ska seminarium hållas om gerotranscendens.

Utifrån inledande andakt med utgångspunkt i 1 Kor 12 om nådegåvor samtalades om den personliga frågan vad de enskilda ledamöterna kunde bidra med. Till hösten ska vidare en uppföljning ske av den studiedag som hölls i Sundsvall i fjol höst omkring ledarutveckling inom RPG. Den 27 oktober blir det också ett besök av biskopen i Härnösand, Eva Nordung Byström, vid en distriktssamling. Åke avser att kunna besöka alla RPG:s lokalavdelningar inom distriktet och ser gärna fram emot att få ta del av erfarenheter från företrädaren Åke Silén. ■

BO SCHYLANDER



VID ÅRSMÖTET FÖR RPG i Stockholm/Gotlands distrikt utsågs pastor Bo Schylander, Vallentuna, till ny ordförande. Har varit aktiv inom RPG sedan år 2000 då en avdelning av RPG bildades i Vallentuna.

Bo Schylander har arbetet som pastor inom Svenska Missionsförbundet, varit organisationschef i De Kristna Samfundens Nykterhetsrörelse samt direktor för Sociala Missionen. Har sedan 1960 varit verksam i Åbybergskyrkans församling i Vallentuna, ansluten till Eumeniakyrkan.

Bo har under 50 år varit politisk aktiv inom socialdemokratin, varav

drygt 30 år i kommunfullmäktige och lång tid som oppositionsledare. De sista 25 åren som revisor i kommunen. Har suttit ett 20-tal år som nämndeman i Svea Hovrätt. Är fortfarande aktiv i flera stiftelser med anknytning till sjöfolkets välfärdsarbete.

Som ordförande är det två områden inom RPG-rörelsen som jag vill vara pådrivande i. Av allra största vikt är att flera RPG-föreningar bildas samt att medlemsantalet ökar i våra föreningar. Det är viktigt att deltagarna i våra föreningar inte bara rekryteras från kyrkorna utan att vi når alla som går i pension och som vill vara med och forna framtiden för livet som senior.

Det andra området som jag ser som viktig uppgift är att RPG-föreningarna finns representerade i de kommunala pensionärsråden (KPR) samt i de råd som finns i olika landstingsorgan och hos polisen. Vi som pensionärer behöver vara med och låta vår erfarenhet delta i utformningen av samhället. Man blir aldrig för gammal för att fundera över framtiden och välfärdsarbetet. ■

ERLING OLMOSSE



varm atmosfär och beslöt oss för att bli medlemmar.

Som lärare/skolledare, kommunpolitiker och aktiv i en kyrka har jag alltid haft starkt intresse för människors villkor och behov av gemenskap. Jag insåg snart att RPG var och är den pensionärsorganisation, som bäst motsvarar mina värderingar. Rätt snart invaldes jag som ledamot i distriktsstyrelsen, något som successivt gett mig ökad insikt om RPG:s viktiga roll för pensionärer med kristen livssyn.

Som nyvald distriktsordförande vill jag främst stimulera till att sprida kunskap om vad RPG är, står för och vill göra. Dessutom vill jag verka för att det i Västerbotten bildas flera nya lokala RPG-föreningar. ■

"VAD ÄR RPG?" Den frågan möter jag titt som tätt. Jag var själv ganska blygsamt insatt på hösten 2010, när jag och min fru såg annonsen och för första gången deltog i ett RPG-möte, i Umeå.

Vi upplevde en välkomnande och



Agne Ravik med vänner.

RPG Västgöta Dals VÅRTRÄFF

Text Sonja Helsingwall Foto Lars Eric Crona

RPG Västgöta Dal höll Vårträff på Stiftsgården, Flämslätt den 8 maj 2015, en dag då körsbärsblom och gullvivor i prunkande grönska och solsken välkomnade drygt 115 medlemmar.

DISTRIKTETS ORDFÖRANDE, Daniel Höglund hälsade välkommen varefter man gemensamt sjöng psalmen 159, Med Gud och Hans vänskap.

Så följde ett knippe vårsånger med andlig touch nämligen Nu är det härligt att leva, Morgon mellan fjällen och Den gode Herden, en parafras av Ps 23. Sångerna framfördes av S:t Helena Motettkör från Skövde under ledning av Agne Ravik.

Gästande talare var Britta Her-

mansson, riksevangelist inom Eumeniakyrkan. Hennes tema var Möten som berör. Då det på dagen var 70 år sedan avtalet om fred efter andra världskriget skrevs under just 8 maj 1945, påminnes om Oscar Schindler, som i sin vapenfabrik gjorde det som var hans uppgift i en mörk tid, nämligen att upprätta en lista med namn på dem som han där behövde för sin verksamhet. Därigenom räddades många människor undan förintelse.

Så ställdes frågorna: Vad kan jag göra? Vem kan jag uppmuntra? Vad är utmaningen att vara människa?

Britta Hermansson, som vuxit upp i Nås i Dalarna och vars far där arbetat som skogsförman, hade tidigt fått lära sig att hitta friskt vatten även i oländig skogsmark. Det avgörande här var att lyssna för att under grenar och snår, som förts åt sidan, hitta kalkkällan.

När landskapet omkring oss förändras, kan det vara svårt att hitta källsprång. Men om man plockar bort en del av allt runt omkring, så finns källan där. Det gäller att stanna till. Lyssna till sitt inre. Där finns en kalkkälla.

Varje människa bär evigheten i sig, ett inre landskap där vi alltid är på väg någonstans. Vi är olika. Alla har sin unika väg med dess möten och utmaningar. Även för den som gått vilse på livets kalhygge finns vägen till källan. Thomas Tranströmer har tolkat det på sitt finstämda sätt genom orden "Det finns mitt i

skogen en oväntad glänta som bara kan hittas av den som gått vilse"

Jesus sade: "För den som tror på mig skall flyta strömmar av levande vatten."

Det bär oss genom livet.

Efter välsmakande lunch i den vackra matsalen, inleddes så eftermiddagssessionen med ytterligare tre sånger av S:t Helena Motettkör. En av dessa sånger, skriven av Göte Strandsjö, vilken talade om gemenskap, kärlek, fördragsamhet samt godhet och omsorg om varandra kändes nästan skriven för oss lyssnande.

Ordförande Daniel Höglund, som även är ledamot i RPG:s förbundsstyrelse, gav sedan en fullödlig information om nuläget i arbetet med centralt medlemsregister, distriktsindelning, marknadsföringsåtgärder samt projektgrupp angående RPG:s policyprogram för äldrefrågor.

Efter en berikande dag i god RPG-anda ställdes så kosan hemåt genom vacker västgötabyggd. ■



Britta Hermansson.

Sollentuna RPG

Text och foto Kimmie Byberg



DET BRUKAR KOMMA ett 50-tal medlemmar till våra tisdags-träffar som är i Missionskyrkan, Pingstkyrkan och Rotebrokyrkan. Själv bor jag faktiskt i Upplands Väsby där det tyvärr inte finns någon RPG-förening, men kom med när jag bodde i Sollentuna för 15 år sedan. Det är alltid trevlig underhållning på våra träffar och serveras gott hembakat bröd till kaffet, vilket alltid uppskattas av medlemmarna. I år har vi bland annat haft besök av Tobias Rawet som två tisdagar har berättat om hur han överlevde förintelsen, ghettot i Lodz och transporten till koncentrationslägret i Ravensbruck. Mycket intressant. Och vidare ska vi få höra Christer Arvidsson och Göran Klemetz som berättar om Nås-utvandringen under temat Jerusalemsfarnas sånger. Det kommer också att bli en utflykt till Kaknästornet den 19 Maj. ■



UMEÅ – ny ordförande valdes

Text och foto Håkan Karlsson

Vice ordförande
Erling Olmosse, nyvalde
ordföranden
Harry Engman
och hedersordförande Karl-Axel
Johansson.

Umeå kommunförening av Riksförbundet Pensionärsgemenskap - RPG har valt ny ordförande, Harry Engman. Karl-Axel Johansson, som hade varit ordförande i den kristna pensionärsföreningen i elva år hade av sagt sig återval. Han valdes av årsmötet till hedersordförande i styrelsen.

NYVICEORDFÖRANDE blev Erling Olmosse. Ytterligare två nya ledamöter invaldes Margareta Eriksson samt Stig-Åke Lindgren. Omval blev det av Jan Appelblad och Astrid Isacson. Till kassör valdes Berndt Eriksson. Ett stort tack riktades vid årsmötet till Holger Sandström och Berndt Eriksson för deras betydelsefulla arbete under verksamhetsår 2014. Årsmötet beslutade att medlemsavgiften för år 2016 blir 240 kr för enskilda och 420 kr för hushåll. I beloppet ingår även riksförbundets medlemstidning Seniorposten. Verksamhetsberät-

telsen för år 2014 visar på en mycket aktiv RPG-förening med drygt 270 medlemmar. Månadsmötena har varit välbesökta och aktiviteten har ökat. Under året har kommunföreningen genomfört resor till Stockholm och Höga kusten med flera platser, åtta månadsmöten som har hållits i olika kyrkor, olika friskvårds- och kulturarrangemang med mera. Denna verksamhet har lockat totalt över 2.000 personer.

Årsmötet hölls i Betelkyrkan vars pastor Benny Nilsson hälsade deltagarna varmt välkomna. Erling Olmosse informerade om somma-

rens gruppresan till bland annat det 30 meter höga korset som finns vid Hassela.

I samband med årsmötet berättade Kjell Söderberg till digitala bilder om en resa till trakter i Tyskland där Martin Luther och Johann Sebastian Bach hade verkat. Det blev ett mycket läro- och faktarik föredrag om dessa två centrala och gigantiska personer inom kristendomen. Den stora reformatorn och teologen respektive organisten och tonsättaren, den femte evangelisten som musikgeniet J. S. Bach brukar kallas. ■

Pensionärer fick ta del av **KONST- HANTVERK**

Text Håkan Karlsson Foto Håkan Karlsson

SÄVAR

Umeå RPG avslutade vårens regelbundna mötesverksamhet med en utfärd till Sävar. RPG är ett pensionärsförbund som har en kristen profil och vilar på ekumenisk grund. Träffen hölls i Sävar-Holmöns församlingsgård, Klockargården.

LOKALFÖRENINGENS ORDFÖRANDE Harry Engman hälsade besökarna välkomna till träffen. Elly Karlsson, Bullmark, inledde programmet med dikten *Ett bra liv*, som positivt visade på pensionärens goda liv. Distriktsordförande Erling Olmosse informerade om föreningens två resor under sommaren. Han meddelade vidare att RPG står för en afton med program i Döbelns park i Umeå. Det blir en dragspelsgrupp från Vindeln som underhåller.

Konsthantverkare Kristina Eriksson, Balfors, svarade för en trevlig programpunkt där hon berättade om sitt omfattande konsthantverk-sintresse. Hon tog bland annat upp sin fascination för timring av byggnader. Därefter presenterade hon ett antal föremål, som hon hade gjort av björknäver, säl, vide, betong med mera. Med stor inlevelse och humor berättade hon om olika bruksföremål som tidigare generationer hade gjort av material från

bland annat skogen, men som vi nu mest gör för nöjes skull.

– Det är en glädje att göra en sak med händerna, som även blir kvar efteråt, att skapa är viktigt för oss, menar hon.

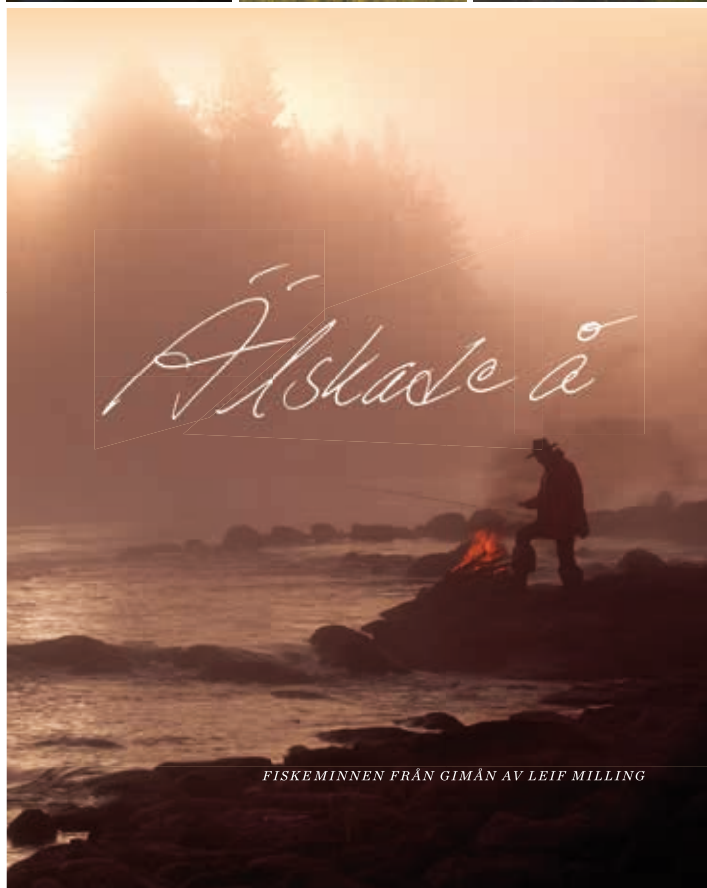
Hon uppmanade vidare åhörarna att göra något åt sina drömmar, nu när man kan bestämma hur man vill ha dagen.

– Vi är släkt med Gud, vi kan skapa och göra något konkret, avslutade hon det intressanta anförandet.

Kristina hade med sig ett stort antal konsthantverksprodukter, som åhörarna fick ta del av efter anförandet. Gott fika serverades av en EFS-grupp från Bullmark. Sammankomsten avslutades med en betraktelse av kyrkoherde Per Rylander där han bland annat tog upp andens betydelse för oss människor. ■



Ett intressant anförande om vikten av att skapa, hölls av Kristina Eriksson, Balfors, då Umeå RPG hade förlagt sin terminsavslutning till Sävar. Hon demonstrerade sina alster. På bilden visar hon upp en stor korg gjord av säl och vide.



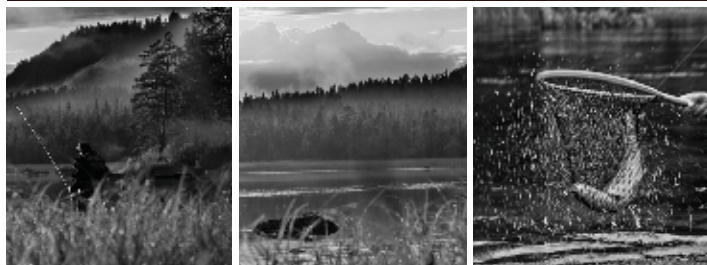
FISKEMINNEN FRÅN GIMÅN AV LEIF MILLING

NY BOK av Leif Milling

176 sidor som fotografen och författaren **Leif Milling** från Gimdalen låter oss följa med på en underbar resa längs Gimån. Det är en resa som sträcker sig genom fyra decennier där förföriska bilder blandas med berättelser skrivna med humor och kärlek.

195 kr inkl moms och frakt

Maila din beställning till pren@agrenshuset.se



Hur stor betydelse har kosten för vår hälsa?

Text David Stenholtz



David Stenholtz är specialistläkare i onkologi och ordförande i Läkare för framtiden.

Läkare för framtiden är en ideell förening bildad av läkare men består idag även av aktiva forskare, dietister, nutritionister och sjuksköterskor. Alla kan bli medlemmar. Organisationen arbetar för att sprida information om kostens betydelse för hälsa.

Hälsosamt ätande - mat från växtriket

Idag är det väldigt säkert fastställt vilka livsmedel som ökar respektive minskar risk för sjukdom. Löpsedlar i kvällspressen kan ibland ge intryck av att det råder någon slags förvirring på detta område och att experter tycker olika. Kostråd från Livsmedelsverket och övriga expertpaneler i Sverige och internationellt ser dock likadana ut och har inte förändrat sig de närmaste årtionden. Kort kan man säga att hälsosamt ätande handlar om att äta mer från växtriket, mindre från djurriket och mindre processade livsmedel som vitt mjöl, socker och processade fetter.

Ohälsosam mat - vad är sämst?

Till dem som känner ett motstånd mot att ändra sin kost brukar jag säga: Ska du göra bara en ändring i kosten för din hälsa ska du ta bort charkvaror som korv, skinka, kassler och bacon. Det finns inget

livsmedel med så starka samband med stort sett alla kroniska sjukdomar. Som nummer två skulle jag säga transfetter som tidigare tillsattes till vissa bakverk men idag kommer 75% av alla transfetter vi får i oss från kött, smör och feta mejeriprodukter. På tredje plats skulle jag säga smör och rött kött. Det är livsmedel som Livsmedelsverket uppmuntrar oss att äta mindre av.

Sedan har vi fler produkter från djurriket som kyckling, kalkon och ägg. De flesta expertpaneler har inga åsikter om dessa livsmedel men jag brukar uppmuntra den som vill äta riktigt hälsosamt att även ersätta dessa med proteinrika vegetabilier då de uppvisar vissa samband med ökad sjukdomsrisik.

Fisk och lätta mejeriprodukter är de produkter från djurriket med svagast samband med ohälsa. Om det föreligger någon hälsovinst med att helt utesluta även dessa ur kosten är inte helt klart idag. Många

fiskarter innehåller höga halter miljögifter som kvicksilver och digoxin vilket kan vara bra att undvika. Sedan uppvisar alla mejeriprodukter samband med prostatacancer, även fettsnåla.

Processade livsmedel som vitt mjöl och socker utgör främst ett problem genom att de är tomma kalorier. När man gör vitt mjöl av fullkorn kan man ta bort så mycket som 90% av många näringsämnen och nyttiga fibrer. Välj därför alltid fullkorn i stället för vita gryn och mjölsorter så långt det går. Utan dessa näringsämnen får heller inte kroppen en naturlig aptitdämpning vilket gör att vi lättare går upp i vikt. Socker är helt tomt på näringsämnen och uppvisar utöver viktuppgång även ohälsosamma effekter i kroppen genom att blodsockernivåerna blir mer svängande och även kolesterolnivåerna i blodet ökar ju mer socker vi äter.

Vegetabiliska oljor lyfts ofta som



hälsosamma och det är en stor vinst att välja dessa framför smör. Dock är de egentligen också i stor utsträckning tomma kalorier då de bara innehåller fett och mycket lite näring. Till den som är extra intresserad av att optimera sin hälsa med kosten brukar jag därför råda att även hålla ned på intaget av olja.

Hälsosam mat - Vad är bäst?

Alla hela vegetabilier som baljväxter, fullkorn, frukt, grönsaker, bär, nötter och frön uppvisar mycket stora hälsovinsterna för de flesta sjukdomar ju



...att ändra kosten i mer hälsosam
riktning innebär att vi minskar risken för
många kroniska sjukdomar...

mer av dem vi äter. Det är lite svårt att gradera om någon är så mycket bättre så jag brukar uppmuntra till att bara variera så mycket som möjligt. Tänk färg! Olika frukter och grönsaker får sina färger av så kallade fytonutrier. Det är näringsämnen som på olika sätt motverkar sjukdomsprocesser. Eftersom de har olika verkningsmekanism talar det mesta för att vi maximerar sjukdomsförebyggande effekt genom att äta olika färger (minst fyra!) till varje måltid. Då motverkar vi flera sjukdomsframkallande processer samtidigt.

Vissa vegetabilier uppvisar lite starkare hälsofrämjande effekt vid vissa sjukdomar. Till exempel har lökväxter och korsblommiga grönsaker (allt som slutar på -kål) något starkare samband med minskad cancerisk. Nötter har redan i små mängder visat sig lite extra effektiva att förebygga hjärtsjukdom. Bär och gröna bladgrönsaker har i flera studier visat sig förbättra minne och bromsa hjärnans åldrande med flera år.

Så stor variation som möjligt är dock sannolikt det mest effektiva. Välj olika baljväxter som linser, ärtor och bönor (soja, pinto, bruna, vita, svarta, lima, pinto, adzuki, kikärter). Variera intaget av fullkorn mellan vete, råg, havre, ris, quinoa, korn, bovete, majs, hirs m fl. Fukt, grönsaker, bär, nötter och frön finns idag också i en mycket stor variation, bara välj och vraka!

Vitaminer och tillskott

Finns det några vitaminer eller andra tillskott vi har hälsovinst av att

lägga till kosten? Egentligen inte annat än om vi får i oss för lite av något. En vitamin många får i sig för lite av, framförallt äldre är vitamin B-12. Detta trots att den finns övervägande i mat från djurriket vilket vi redan äter för mycket av. Därför brukar jag rekommendera alla med ambition att äta mer hälsosamt att lägga till B-12 i kosten, antingen i form av en tablett eller att välja berikade livsmedel. Många i Sverige får även i sig för lite vitamin D. Solen är egentligen vår viktigaste källa och under vinterhalvåret får de flesta svenskar för lite sol. Många av oss har även känslig hud och har därför vinst av att undvika solen. Jag uppmuntrar därför alla att ta tillskott av vitamin D när de undviker solen.

Vinster med hälsosam mat

Att ändra kosten i mer hälsosam riktning innebär att vi minskar risken för många kroniska sjukdomar som diabetes typ 2, högt blodtryck, övervikt, cancer, demens, hjärtsjukdom. Även immunförsvaret stärks vilket gör att vi minskar risk för infektioner och om vi drabbas läker de fortare ut.

Livskvalitet?

Ibland väcks frågan om det inte innebär en sänkning av livskvaliteten att välja bort ohälsosamma livsmedel. Faktum är att all erfarenhet och alla studier som utvärderat detta visar det motsatta. Människor som ändrar sin kost och börjar äta mer från växtriket rapporterar en markant ökad livskvalitet och många säger också att deras matglädje och intresse för mat ökar.

Om vi under lång tid varit vana med att äta mycket ohälsosamma livsmedel så har vi vant oss med stora mängder fett, salt och socker i kosten. Detta "bedövar" vår smakupplevelse både på tungan och i hjärnan vilket gör att grönsaker smakar papp och vi upplever inte att frukt smakar sött. Men om vi beslutar oss för ett hälsosamt skifte märker vi dag för dag att grönsakerna smakar mer och mer och att frukter smakar sötare och sötare. Matglädjen ökar också av vetskapen om den hälsosamma effekten vi åtnjuter av varje tugga.

Utöver ett allmänt ökat välmående och att många småkrämpor kan försvinna har även en hälsosam kost visat sig kunna få många sjukdomar att gå tillbaka. De flesta studier på dessa område är gjorda så att deltagarna uppmanas helt

utesluta ohälsosamma livsmedel och bara äta från växtriket. Med sådan regim har förbluffande resultat åstadkommit. Patienter med svår hjärtsjukdom har uppvisat tillbakagång av sjukdom så att förträngningar i hjärtats kranskärl gått tillbaka. Typ 2-diabetiker kan i regel minska eller sätta ut sina mediciner och samma kan ske vid medicinering mot högt blodtryck och höga blodfetter. Cancer har inte i studier uppvisat någon tillbakagång med ändrat kostintag men för vissa cancerformer har man med kosten kunnat bromsa förloppet.

Slutligen

Om du lider av någon kronisk sjukdom eller äter receptbelagda mediciner ska du alltid samråda med din behandlande läkare eller dietist innan du gör ändringar i din kost. ■

Fjädrande stavar

För endast 450 kr.
Bästa pris och högsta kvalité!

www.fjadrandestavar.se



Äntligen är sommaren här, månader av ljus och grönska, blommor att plocka, jordgubbar och vinbär att äta och en och annan objuden gäst som kryper inpå.... Ja, tänk vad lätt man glömmer krypen när sommaren är över. Allt annat finns där i minnet sol, värme, doften av blommor, härligt skvalpande vatten och ett och annat vilt djur som tittar fram. Men krypen, insekterna och dom slingrande inkräktarna är liksom helt borta från minnet. Men nu när sommaren är här så det är lika bra att förbereda sig på attack!



SOMMAR SOMMAR SOMMAR



Text Anna Svernedal, distriktsläkare

DOKTORN HAR ORDET

Träden

Vilka djur är då farligast? Vilt som kommer i vägen för våra bilar! Där efter kommer nog alla våra stickande och krypande djur. I Sverige är inte myggor farliga men internationellt är malariamyggor den absoluta vinnaren i farlighet, ja om man inte räknar in människan i hotbilden vill säga. Här i Sverige är det istället huggormens bitt och getingen/biets stick som dödar, framför allt om man är allergisk mot deras gift. Men fästingen sprider nog mest sjukdom.

Fästingen - bärare av TBE och borrelia

Om det är gott om fästingar där du bor eller vistas i sommar gör du klokt i att vaccinera dig mot TBE, det är visserligen ganska ovanligt med fästingar som bär på TBE-viruset men följden av att bli smittad kan bli bestående och ge förlamning, minnesstörning, svårighet att gå eller tala. Smittan finns framför allt kustnära i Stockholmstrakten samt i Mälardalen, men sen några år har den spridit sig till områden kring Vättern och Vänern och utbredningen i Sverige ökar. TBE är även vanligt i Baltikum och i stora delar av Centraleuropa.

När jag var läkare i Vänersborg för några år sedan kom en knappt 50-årig man till mig för minnesutredning. När han berättade sin sjukhistoria kom det att fram att han 5 år tidigare, då TBE inte fanns i Vänersborg, insjuknat i influensaliknande symtom i samband med en vistelse i Stockholms skärgård, efter det hade han huvudvärk och en förlamande trötthet i månader. Till våren sökte han läkare för sina besvär, de utredde honom enligt konstens alla regler men fann inte någon diagnos. Neurologen gjorde många och smärtsamma undersökningar men fann ingen orsak till hans brist på vitalitet. Han kom så småningom till en psykiater som satte diagnosen depression men lyckopiller hade ingen effekt, en annan läkare trodde att han hade en rubbning i ämnesomsättningen, men inte heller den behandlingen hjälpte. Han arbetade i sitt yrke men fick anstränga sig hårt och minnet svek allt som oftast och till slut hamnade han i mitt undersökningsrum på vårdcentralen där jag nyss nedflyttad från Stockholm fick utlopp för min nyfikenhet och förkärlek för detektivarbete. Och efter att ha gått igenom hans sjukhisto-

ria och journal fann jag den viktiga ledtråden - Stockholms skärgård - och jag förstod då vad han drabbats av - TBE. Fallet var klassiskt, tyvärr fanns det inte något bot att ge honom, men vetskapen att sjukdomen var över - det han hade var ett restillstånd - gjorde att både han och hans familj kunde lugna ner sig och försöka att hitta ett sätt att tackla hans funktionsnedsättning och ett år senare mådde han betydligt bättre. Det enkla och urgamla håller än - berättelsen är så viktig och även den gamla läkareden håller, den säger att vi endast ibland kan bota och det är sant, men att lindra och trösta kan vara nog så viktigt! Aldrig skada - ibland bota - oftast lindra - alltid trösta!

Julgranen

Fästingsäsongen sträcker sig oftast från april till november, men jag har plockat bort fästingar på barn som blivit bitna efter att julgranen kommit in. Bästa sättet att undvika fästingsbett är att ha heltäckande kläder, gärna med byxor nerstoppade i stövlarna. Om du har varit ute i skog och mark är det bra att inspektera hela kroppen, håret och kläderna på en gång när du kommer in. Även de allra minsta fästingarna, de så kallade nymfarna, kan bära på smittan.

Om du blir biten av en fästing som bär på TBE förs viruset över direkt. Om man blir sjuk tar det vanligen en knapp vecka innan man får feber och ibland huvudvärk i några dagar. Därefter mår man lite bättre igen. Om viruset sedan sprider sig till hjärnan eller hjärnhinnorna blir man sjuk igen efter några dagar eller ibland ett par veckor. Då är symtomen oftast hög feber, svår huvudvärk, illamående och yrsel. Man kan vara känslig för ljus och få svårt att gå, tala och koncentrera

sig. Minnesstörningar och förlamningar kan också förekomma. Det finns inget sätt att bota TBE när sjukdomen har brutit ut, utan kroppen måste själv läka infektionen. Men det finns dock behandling mot en del av sjukdomssymtomen och om man blir ordentligt sjuk behöver man oftast sjukhusvård. Det kan ta lång tid innan man blir frisk och vid svår TBE blir man kanske aldrig riktigt återställd, precis som min patient ovan.

Vaccinera dig

Det är därför det är så viktigt att vaccinera sig, särskilt om man är äldre. Grundvaccineringen består av flera injektioner med ett visst tidsintervall och sedan behöver man fylla på vart 3e-5e år beroende på ålder. Barn kan vaccineras från ett års ålder och vaccinationen sker med fördel på din egen vårdcentral.



Borrelia

En annan och betydligt vanligare smitta som fästingar bär på är Borrelia. Borrelia är en bakterie vilket gör att sjukdomen går att behandla med antibiotika. Då man blir biten av en fästning är det vanligt med en lokalreaktion som liknar reaktionen på ett myggstick men den bleknar efter några dagar. Det första tecknet på en borreliainfektion brukar vara att rodnaden återkommer eller tillväxer samt bleknar i mitten, detta sker oftast en till fyra veckor efter bettet och rodnaden som kallas Erytema Migrans, EM, ska vara större än fem centimeter. Ibland kan huden domna och kliä. Om man

missar den första rodnaden kommer ringen att växa, därav namnet migrän (jämför migrant) och blekna centralt. Jag har sett ett EM som mätte 50 centimeter i diameter och då hade patienten blivit biten på skinkan långt innan. Om infektionen kvarstår i kroppen kan man få ledvärk eller blånader och domningar på händer eller fötter. Borrelia kan även ge upphov till förlamningar och nervsmärtor och kallas då neuroborrelios. Det viktiga är att känna igen symtomen och söka vård för då kan smittan behandlas med antibiotika, även i sena stadier. Om man blir smittad brukar man se rodnaden senast en månad senare så här kommer ett tips, gör som jag gjorde när barnen var små och ideligen drog hem fästingar. Jag skrev jag en notering i almanackan en månad senare exempel "kolla vänster fotled på Noah" om det då inte fanns någon rodnad var han inte smittad!

Biten av en huggorm - då gäller det att ta det lugnt men agera!

Bett av huggorm brukar synas som två små hål eller prickar bredvid varandra på huden. Ofta svullnar det runt om. En del får bara en liten svullnad av bettet medan andra kan bli mycket sjuka. Hur man reagerar beror på hur mycket gift som kommit in i kroppen och var man blivit biten. Även ålder och kroppsvikt spelar in. Barn och äldre personer är särskilt känsliga och bör därför söka vård omedelbart.

Den som har blivit biten av en huggorm bör vara stilla och vila. Giftet sprids fortare om man rör sig. Den bitna kroppsdelen ska hållas stilla och högt. Ta av saker som sitter åt, som skor, ringar, klocka. Lämna bettstället ifred. Försök inte suga ut giftet eller kyla, värma eller snöra av

den kroppsdel som blivit ormbiten. Det kan göra saken värre.

Eftersom det är svårt att veta hur man reagerar på huggormsbett ska man alltid ta sig till en vårdcentral, närlut eller ett sjukhus. Man ska inte åka ensam utan be om hjälp med att ta sig dit. Om man känner sig dålig, om svullnad och missfärgning sprider sig snabbt eller om bettet sitter på bröstet, huvudet eller halsen bör man ringa 112. Giftet kan ibland spridas genom blodet och leda till snabba och allvarliga reaktioner, då är det ambulans som gäller.

Tecken på allvarlig reaktion kan vara...

- svårt illamående och kräkningar
- magsmärtor
- diarré
- kallsvettning
- hjärklappning
- yrsel
- andningsbesvär
- kraftig blekhet.



Så här kan man även reagera om man blir väldigt rädd men då brukar det gå över om man lugnar personen. På vårdcentralen eller sjukhuset får man alltid kortison för att stoppa eventuella allergiska reaktioner men man kan även få huggorms serum som effektivt kan hejda sjukdomsförloppet om man har reagerat starkt på bettet.

Getingstick, bistic

Ja, dessa små flygare är bra semesterarodörer de med. Jag har flera gånger fått agera akutläkare då jag

varit på en strand med familjen. Senast förra året då jag efter en vecka som lägerledare äntligen skulle få ta ett svalkande, avslappnande bad. Plötsligt börjar folk skrika efter mig, och en afrikansk ung man som varit med på lägret ligger på marken med svår andnöd och röda utslag på hela kroppen. Efter ett tag förstår vi att han har blivit getingstucken och att han som liten i Afrika blivit biten av en riktigt giftig geting och sen dess varit allergisk men framför allt har han varit fylld av rädsla för nya bett eftersom man sagt till honom att han kan dö vid ett nytt stick!

Så där ligger han, med en svår allergisk reaktion men framför allt med en svår dödsångest. Själv var jag inte övertygad om att han skulle klara sig tills dess ambulansen var på plats för han kunde knappt andas. Vad gör man då? Eva min syster som är ambulanssköterska ringer 112 och ber att de ska åka med blåljus eftersom situationen är mycket akut, hon ordnar sen så att folk möter upp ambulansen vid landsvägen så att de inte blir fördröjda. Noah min snabbaste son får springa till bilen för att hämta reseapoteket. Själv får jag tala liv i min vän och övertyga honom om att han kommer att överleva samt skapa lugn och ro på platsen. Vännerna runt honom börjar be och mannen lugnar ner sig. Strax är medicinväskan där och han får enligt konstens alla regler allergibletter, kortison upplöst i en kork ▶



► läsk samt astmamedicin som underlättar hans andning. Dock hade jag ingen adrenalinspruta som annars är standard om man tidigare reagerat på getingar. Lugnet, medicinen och bönerna har effekt, när ambulansen kommer tvekar de att ta med honom men jag insisterar, situationen kan snabbt bli sämre och vi var långt från sjukhuset.

Så vad kan en lekman göra i en sån situation? Först ska man förebygga stick genom att undvika att vifta med armarna när getingarna cirkulerar omkring en, de sticks bara om de måste försvara sig. Om du äter ute, var försiktig så att du inte får in en geting i munnen.

Efter bitt: Peta bort gadden med något vasst, som en nagel, en matkniv eller ett kontokort. Det är särskilt viktigt vid bistick, eftersom biets gadd har en giftblåsa som fortsätter att pumpa in gift även när biet är borta. Badda stickstället med kallt vatten eller alsolsprit. Man kan även smörja med kylbalsam, lokalbedövande salva eller hydrokortisonkräm som aöllt är receptfritt.

Om man tidigare reagerat allergiskt ska man prata med sin husläkare som bedömer reaktionens allvarlighets grad och förser med de läkemedel som är lämpliga. Det kan vara allergitabletter, Betapred, en sorts kortison som man löser upp i vatten samt adrenalinspruta som kan behövas om man tidigare haft en allvarlig allergisk reaktion. Dessutom bör man veta hur man ska ta medicinen och även instruera sin familj eller vänner så de vet vad de ska göra om olyckan är framme.



Mygg- och knottbett

Eftersom jag här skriver om farliga varelser hör de väl knappast till men mygg och knott kan ju ge en hel del lidande. Försök att klä dig ljust, använd myggmedel och om du blivit biten; KLIA INTE! Det går fortare över om du kan låta bli. Badda med kallt vatten, kylbalsam eller smörj in med hydrokortison. Vissa reagerar kraftigt på mygg och knottbett och man kan då förebygga genom att använda allergitabletter de dagar myggorna inar.

Sommar, sommar, sommar...

Så låt oss nu njuta, sommaren är kort men ack så ljuvlig. Varje minut är viktig och det gäller att ta vara på tiden! Ät god mat i härligt sällskap och känner du dig ensam, varför inte bjuda in grannen på en härlig sockerkaka, eller varför inte ta picknicken vid sandlådan, och dela kakan med en ensam mamma och hennes barn! Vi har allt att vinna på att bjuda på oss själva, vi kan vinna vänner och gemenskap som sen kan lysa upp de mörkare dagar som stundar... ■



"DEN VITA MASSAJEN" – ja, bok- och filmtiteln är upptagen, av Corinne Hoffman, som i flera bästsäljande böcker beskrivit när hon bodde i en massajby en tid. Men Elaine Åman, som ägnat många år av missions-tjänst i Kenya, lever i ännu högre grad upp till det epitetet. I april besökte hon RPG i Aspnäskyrkan och gav några fascinerande glimtar från sitt omväxlande liv.

I bokhyllan i föräldrahemmet i Kroksjö, några mil från Lycksele i södra Lappland, fanns en reseskildring av den store pingstledaren Lewi Pethrus. Bokens titel var Afrikas pärla och handlade om Pethrus besök i Kongo i slutet av 40-talet. Den lilla flickan Elaine brukade bläddra i boken och titta på fotona. Då kände hon, så liten hon var, en föraning om att hon själv skulle bli missionär i Afrika när hon blev stor.

De e bar å åk

Efter skolan tillbringade Elaine några år som pingstevangelist i Norrland. Bland annat i Tärnaby, där hon också hoppade in som lärarvikarie ibland. En av eleverna som hon undervisade hette Ingemar Stenmark, som bara några år senare slog igenom som världens skickligaste slalomåkare. "De e bar å åk", sa han ju och visst såg det retfullt enkelt ut när han tog sig nedför backarna. Ibland skilde bara några hundra delar till näste man, men oftast till Stenmarks fördel. Som han själv sa, visade detta att det nog inte bara var tur, utan att det

låg en hel del träning bakom också. "Men jag var inte hans danslärare", skämtar Elaine, apropå Stenmarks aktiviteter på senare tid.

Elaine hamnade på pingströrelsens folkhögskola i Mariannelund. Hon skulle välja ett främmande språk att lära sig och det blev först spanska, men det tyckte hon var så tråkigt att hon gav upp den idén. I stället blev det swahili och då klickade det till för Elaine. Hon älskade det språket från första lektionen, berättar hon. Visst funderade Elaine en hel del när hon gick på folkhögskolan vad det skulle bli av henne. Så en vacker höstdag, då löven lyste gula, var hon ute på promenad, och då kände hon plötsligt en förvisning inom sig att det var i Kenya hon skulle få användning av sin swahili.

Bodde helt ensam

Ett drygt år senare hamnade hon i Machakos, cirka sex mil sydost om Nairobi och där bodde hon under sju sammanhängande perioder åren 1974 och 1997. Cirka hälften av den tiden bodde hon helt ensam bland sina afrikanska vänner från stammen kamba, som bor i det området. Hennes främsta uppgift var att undervisa lärare i församlingarnas barnarbete, men som ensam missionär fick hon hjälpa till och stötta på många olika sätt. Elaine berättar att när hon kommer ut till Kenya blir hon en helt annan människa, något som också de vänner hon haft med sig ut kunnat notera. I Kenya är hon

Den vita massajen

Text Börje Norlén

Elaine Åman hade inte börjat skolan ens när hon fick en inre förvisning om att hon skulle bli missionär i Afrika. Drömmen blev sann, i 23 år verkade hon i olika perioder i Kenya. 1997 kom hon hem men återvänder så gott som varje år till sina vänner bland massajerna.

känd som Helena och skrattar och pratar med alla hon möter. De som inte bott i Afrika, tycker ofta att alla afrikaner ser ganska lika ut, och detsamma tycker de om oss. Så när Elaine haft med sig någon från Sverige har hennes afrikanska vänner undrat om de är systrar. De var ju så lika, tyckte de. Men vi är alla individer och det upptäcker vi när vi kommer varandra närmare.

Elaine har gjort många praktiska insatser för folket där hon jobbat. Bland annat lärde hon ett antal kvinnor brodera och en del kunde därför få in lite egna pengar. Ibland när Elaine haft någon från Sverige på besök och de åkt runt i omgivningarna, har Elaine pekat ut de olika husen och hyddorna, där det finns människor som hon hjälpt på olika sätt. Det blir rätt många eftersom hon bott i området så länge, men med självdistans och humor säger hon på sin härliga norrländska dialekt: "hä låt ju som ja ha hjälpt hela Afrika!" Säkert är i alla fall att hon försökt finnas till hands där hon behövts.

Månggifte

Elaine erkänner att ensamheten ibland kunnat kännas tung, men att hon mitt i allt sett otaliga exempel på Guds omsorg. Det kanske skulle nog kunna bli en separat artikel. Det finns också traditioner i kulturen som inte är så lätta att handskas med, som månggifte och könsstympning. Som så ofta är det mest kvinnorna som blir lidande. Men det har också tagits

initiativ för att genom information och undervisning ta itu med dessa nedärvda traditioner som vållar så mycket lidande.

Så gott som varje år sedan 1997 har Elaine återvänt till Kenya på kortare besök. Då till sina vänner massajerna i Kimana, nära gränsen till Tanzania och berget Kilimanjaro. Massajstammen är ingen stor stam i Kenya, men har ändå blivit känd och mytomspunnen, på grund av deras iögonfallande röda kläder, dinglande smycken, boskap och rykte som krigare. Där blir hon alltid väl mottagen och när hon var där tidigare i år fick hon höra: "Vi vill inte att du ska åka hem; du ska vara här jämt."

Mobiltelefoner

Elaine berättar livfullt om hur den moderna tidens "välsignelser" nu även har nått massajerna. På Kimana komarknad, som hålls en gång i veckan, finns det nu för tiden många bilar och motorcyklar parkerade och affärerna görs upp via banktransaktioner från deras mobiler. Mobiltelefonerna har haft en explosionsartad utveckling, det beräknas finnas cirka 30 miljoner abonnemang. Kvinnorna lär sig hantera mobilerna fast de inte kan läsa.

Elaine har en granne i Kroksjö, som hon brukar hälsa på då och då och ibland underhålla med historier från vardagen i Afrika. När hon en gång berättade om obehagligheter som tropiska sjukdomar, kackerlackor och annat. "Men varför åk

du dit då?" undrade grannen. Elaine's svar är tveklöst: Människorna! I Afrika har hon lämnat en stor del av sitt hjärta.

När det för en tid sedan kom en flyktingfamilj från Kongo till Lycksele via Uganda, fick Elaine erbjudande om att undervisa några av de nyanlända flickorna i svenska. Nu åker hon till skolan i Lycksele och

undervisar ett par dagar i veckan. På det sättet får hon möjlighet att på hemmaplan både använda sin swahili och umgås med afrikaner – och likt tjuren Ferdinand är hon SÅ lycklig! För att understryka detta, utbrister hon i en afrikansk jojk, eller möjligen joddlings, ett jubelrop som kvinnorna i Afrika stämmer upp när det är fest och glädje. ■



Elaine Åman, i annan skepnad.

LENNARTH

spelade med jazzens storheter

Han var en musikerprofil under årtionden i gamla Missionsförbundet och Baptistsamfundet. Nu är pianisten Lennarth Gustafsson tillbaka med instrumentalskivan "Bakom flygeln i Hässelby Missionskyrka" (Anna Records). Här mixar han evergreens som Charlie Chaplins "Smile", Harald Arlens "Over the rainbow", Harry Warrens "There will never be another you" och andliga klassiker som Oscar Ahnfelts "Blott en dag" och Nils Frykmans "Jag har i himlen en vän så god". Plus ett par egna kompositioner.

LOVORDEN HAR INTE låtit vänta på sig: "Melodiös och meditatív instrumentalmusik när den är som bäst", har man skrivit.

– Det har varit inspirerande att spela in skivan i min egen kyrka. Det har också betytt mycket att jag fått göra den tillsammans med ljudteknikern och producenten Sören Winqvist också han medlem i Hässelby Missionskyrka, säger Lennarth Gustafsson.

Lennarth, som numera bor i Hässelby Villastad, är en av RPG-föreningen Hasselseniorernas trognaste medlemmar. Ofta är det också hans musicerande vid flygeln och klaviaturerna som lyfter de lokala RPG-samlingarna i denna del av Förortsstockholm.

Debut som 13-åring

Lennarth berättar att hans pianospelande började redan 1937. Då hade familjen skaffat ett piano som 10-åriga Lennarth snabbt gjorde "till sitt". Det första officiella framträdandet gjorde han som trettonåring med uppdraget att spela underhållningsmusik för middagsgästerna på Drottningholms Världshus. I Vecko Revyns och Folkparkernas talangjakt för unga musiker, strax efter kriget, hämtade den då 19-åriga Lennarth Gustafsson framgångsrikt hem förstapriset. Musikkarriären rullade på och Lennarth spelade med jazzlegendarer som Putte Wickman, Ulf Linde och Simon Brehm. Scenerna var Nalen, Oscarsteatern och Chinateatern.

Genom "kyrkkaffespelningar" på missionsförsamlingarnas ge-

mensamma sommargård Borgen kom Lennarth i kontakt med Valhalakyrkan, Missionsförbundets kyrka i Klarakvarteren i Stockholm och senare med Ebeneserkyrkan på Södermalm. I baptistkyrkan Ebeneser var Lennarth ledare för den stora musikföreningen, körledare och sångsolist. Dessutom stod han snart som ledare för Baptisternas i Stockholm Musikförbund.

Många namnkunniga

Det musikaliska samarbetet har under åren skett med några av frikyrkans mest namnkunniga musiker och sångsolister som Mani Mattsson, Svante Widén, Per Håkansson och Börje Ström. Under ett kvartsekel ingick han i det Baptistsamfundsbaserade "Jesus i Centrum-teamet".

Numera framträder Lennarth Gustafsson gärna och ofta med Hässelby Missionskyrkas församlingsmusiker Anna Birgersson.

– Anna är en underbar sångerska och en framstående gospelkörledare för 1st Garden Gospel i Hässelby. Anna och mina framträdanden i gudstjänster och samlingar i jazzton, även utanför Hässelby, är uppskattade av åhörarna och synnerligen givande för Anna och mig.

Detta säger den numera legendariske "frikyrkopianisten" som slutligen rankar sina musikaliska förebilder:

– Först och främst min tålmodiga pianolärare som barn, fru Kindell på Högbergsgatan på Söder. Hon som lade grunden. Senare i livet min kördirigentlärare Eric Ericson och sånglärare Ragnar Hulthen. ■



Lennarth Gustafsson vid flygeln i Hässelby Missionskyrka.

Foto Sören Winqvist

Den 13 juni gick den traditionsenliga Postrodden över Ålands hav, i år med start i Grisslehamn. Den här postrodden har arrangerats sedan 1974, vilket gör den till landets äldsta. Den är ett sätt att hedra de Roslags- och Ålandsbönder som under 250 år var ålagda att året om sköta de farofyllda transporterna över havet.

Ägna en stund åt dessa bilder, låt dig inspireras, känn historiens vingslag och insup atmosfären från detta årliga evenemang. Eller inför nästa år - åk till Grisslehamn och känn doften av tjära, snus, kokkaffe och våta bomullssegel.

EN RODDTUR i fädrens spår

Text och foto Olle Anderstam

FAKTA OM POSTRODDEN

POSTRODDEN ARRANGERAS TILL minne av ett riskfyllt uppdrag för Vaddöbönderna sedan 1640-talet; att i utbyte mot skattefrihet forsla post och passagerare över Ålands hav. Den äger rum varje år den tredje helgen i juni.

I år seglades och roddes den 42:a postrodden över Ålands hav, mellan Eckerö och Grisslehamn. Vartannat år går den andra vägen med start på Eckerö.

Den hittills snabbaste överfarten gjordes 1990 av den åländska båten Doris af Ekenäs som avverkade de 40 kilometerna på 3 timmar och 20 minuter.

Postrodden är i lika hög grad ett kulturhistoriskt evenemang som en tävling. Vinnaren utses efter en sammanvägning av tid, besättningsens klädsel och utrustning samt mest genuina och tidstroga båt.

POSTRODDEN I SIFFROR

Arrangör	Roslagens Sjöfartsminnesförening
Sträcka	44 kilometer
Antal båtar	Som mest upp till 60, under förra året 36 rotar/båtar
Antal deltagare	Upp till 200
Tid	3,5 – 6 timmar, beroende på väder och vind



Börje Maars, Lasl Ståhl och Kalle Revahl är alla postanställda i Estland. Båten de ställer upp med heter Margaretha af Qvarken. De har satsat på den rätta utstyrseln och har tidigare blivit totalsegrare i Postrodden. Vid bedömningen av klädseln utgår man ifrån 48 poäng och gör sedan avdrag för sådant som kanske inte håller måttet.

– Vi hade lite motvind, men en bra tid och framför allt rätt klädsel och utrustning ombord, förklarar de.

Under segel och till rors. Det gäller att vara upp-värmd när starten går och utnyttja de energikällor som stod till buds när det begav sig, arm- och vindkraft. För de flesta rotarna väntar en krävande tur över Ålands hav på mellan fyra och fem timmar. Här är det den spetsgattade allmogebåten Nischens Maria med André, Sune och Mats Sjöström samt Olle Eriksson som provar åroarna.





En utflykt till LÖVSTABRUK

Text Bertil Jakobsson, Uppsala

I Seniorposten nr 1 2015 beskriver Karl-Erik Andersson en utflykt till Lövstabruk. Han har många lovord över vad han har fått se. Jag som många gånger varit i Lövstabruk kan bara hålla med och önska att flera får uppleva denna idyll. Karl-Erik Andersson saknar dock en plats i bruket som åskådliggör själva järnbruksproduktionen.

På 1960-talet läste jag samhällsvetenskapliga ämnen på Uppsala universitet. Redan från början blev jag fascinerad av ekonomisk historia och då främst och inte minst av olika järnbruk.

Min doktorsavhandling kom att handla om Söderfors bruk vid Dalälven i norra Uppland. Perioden som jag undersökte var 1895 – 1925. Det är en brytnings-tid mellan gammalt och nytt. Det moderna samhället växer fram med demokrati, parlamentarism och fackföreningsrörelse. I de gamla bruksorterna sker också en långsam förändring men gamla attityder och föreställningar är seglivade.

Mitt intresse både för forskning och för undervisning ledde till ett mångårigt lektorat i historia vid Södra Latin i Stockholm.

BERTIL JAKOBSSON
Ordförande för RPG-distriktet
Norra Svealand

TYVÄRR ÄR DET så att när järnbruksproduktionen upphörde i början av 1920-talet revs alla byggnader som hade med tillverkningen att göra. Liksom på många andra bruksorter insåg man inte det värde, för kommande generationer, som det ligger i ett bevarande av arbetsplatser. Det finns dock några andra uppländska bruksorter med bevarade smedjor, som man kan besöka till exempel i Österby och Söderfors. Gamla verktyg finns kvar, som vitt-

nar om vilket tungt och hett jobb det var för de som arbetade i smedjan. Många verktyg är så tunga att man bara med möda kan lyfta upp dem från golvet. Tänker man då att de var dagliga arbetsredskap så inser man vilket slit det måste ha varit för smeder och andra som arbetade i smedjan.

Kräver vattenkraft

Järnproduktion är som bekant en gammal historia i vårt land. I Lövstabruk fanns det redan på 1500-talet ett bondeägt bruk. Efter att ha arrenderat bruket i flera år köptes bruket 1643 av Louis de Geer. För att kunna tillverka järn krävdes vattenkraft. Vattnet drev ett vattenhjul som i sin tur via en axel lyfte upp en hammare i smedjan som i nästa moment slog ner på städet. Den proceduren upprepades så länge vattnet forsade och då kunde man smida stångjärn. Tidigt insåg de Geer att eftersom bönderna ägde markerna varifrån vattnet kom, skulle bönderna lätt kunna dämma upp vattnet och därmed stoppa all produktion. För att motverka att så skedde inbjöd han alla bönder i närheten till ett stort midsommarfirande som pågick i tre dagar. Det bjöds på mycket mat och spirituosa. Bönderna blev druckna och med hjälp av kyrkoherde Måns lyckades han få bönderna att i fyllan och villan skriva sina bomärken under kontrakt, som innebar att de bytte gårdar med de

Geer. När bönderna kom till sans fick de klart för sig att de måste flytta till andra gårdar i Uppland, i vissa fall ganska långt bort från sin hembygd.

Ingen gräns för antal röster

Ofta blev de stora bruken ett samhälle i det stora samhället. Till det bidrog hur rösträtten i kommunala val var utformad under 1800-talets senare hälft. Fram till början av 1900-talet var den kommunala rösträtten graderad vilket innebär att ju större inkomst ju fler röster. Från 1872 till år 1900 fanns det ingen gräns för hur många röster man kunde ha. En annan skillnad mot dagens samhälle är att även bolag hade rätt att rösta i kommunala val. På landet där bruken låg fick de anställda 1 röst per 10 öre man betalade i skatt. I praktiken innebar det att nästan alla arbetare fick fem röster var eftersom skatten för de allra flesta var 1 krona per år. Samtidigt kunde bruket få till exempel 20.000 röster, beroende på vilken vinst företaget redovisade. Resultatet blev att företaget även formellt hade all makt över hela socknen.



Bruken var patriarkaliska samhällen som enväldigt styrdes av ägaren. I vissa fall kunde ägaren överlåta makten till en bruksförvaltare. Ett undantag är Söderfors bruk några mil från Lövestabruk där det under 1700-talets senare del var fråga om matriarkatet det vill säga kvinnligt maktutövande, i det här fallet var det två kvinnor som båda hade samma namn Anna Johanna Grill d.ä. respektive d.y.

Det är lätt att tro att arbetskraften vid ett järnbruk, innan industrialismens tidevarv, mest bestod av smeder men inget kan vara mera fel än det. Alla möjliga hantverk och yrken var representerade. Där fanns allt kuskare, snickare, glasmästare, bodknoddar och bokhållare och många andra yrken. De som var smeder tillhörde arbetsadeln och var högt aktade för sina kunskaper och sin skicklighet. De var ofta stolta och medvetna om sin särställning.

Vi får inte heller glömma de bönder som lydde under bruket och var tvingade att göra dagsverken som att kola eller köra tackjärn. Det blev långa dagar för de bönder som var tvungna att gå upp mitt i natten för att med ett par hästar åka till masugnen i Tobo och efter att ha vilat några timmar lasta tackjärn för att sedan fortsätta sin färd till Lövesta bruk dit man kom på kvällen. Där skulle tackjärnet, som enbart dög till att gjutas, komma att omvandlas till stål. Detta skedde genom en process som innebar att man reducerade kolet i tackjärnet.

Låg kvar i sovsalen

Vilka arbetstider gällde då för smederna och andra som arbetade i smedjan? Om vi tänker att det gäller senare delen av 1800-talet så arbetade man ca 64 timmar under en vecka. Arbetsveckan började klockan 6 måndag morgon och slutade klockan 18 på lördagskvällen. Man arbetade i skift fyra timmar och vilade i fyra timmar dygnet runt. När

man vilade gick man inte hem, även om hemmet bara låg några hundra meter bort. Man var alltför trött och alltför smutsig och istället låg man kvar i "labbyt" det vill säga sovsalen som fanns i direkt anslutning till arbetsplatsen. När man skulle äta kom hustrun eller något barn med mat.

Vad fick man då i lön? Ända fram till början av 1900-talet var lönen till övervägande del in natura i form av fri bostad och ibland en bit äng samt t.ex. mjöl, salt, strömming och kanske några få kronor i kontanter. Först i början av 1900-talet kom lönen att betalas ut enbart i kontanter. Fackföreningar och en ökad demokrati gjorde att levnadsförhållandena förbättrades med tiden.

Det patriarkaliska samhället innebar inte bara elände. Blev man anställd på bruket så var det på livstid. När man blev alltför gammal för att kunna arbeta fick man gratial, en slags pension.

I Lövestabruk och på många andra bruksorter anställdes lärare och barnen fick gå i skola. Läkare, sjuksköterska och barnmorska var också anställda av bruket. Även kyrkan och prästerskapet lydde under Lövesta bruk och långt fram på 1900-talet bekostade friherre de Geer renoveringar av olika kyrkor.

Lövestabruk var på 1700-talet ett stort järnbruk som tillverkade den tidens främsta stångjärn i hela världen. Kvaliteten på järnet berodde till stor del på den berömda Dannemoralmalen. Allt har sin tid i och med nya uppfinningar kunde de gamla järnbruken inte längre konkurrera med de nya industrierna som växte fram.

Lövestabruk har under århundraden sjudit av hammarslag. Nu har det ständiga dånet från smedjan för alltid tystnat. För tidigare generationer var bruksmiljön deras vardag. För oss som nu besöker Lövesta bruk är det en idyll och en fantastisk miljö. ■



RPG-DISTRIKTET VÄLKOMNAR TILL ÖREBRO-VÄRMLANDS GEMENSKAPSDAG

Sandvikengården Edane
26 augusti kl 10.00

Talare Pastor Robert Bådagård med temat Mor i Vall

Sångare Sunnebröderna, grupp bröder från Sunne
som sjunger gamla läsarsånger

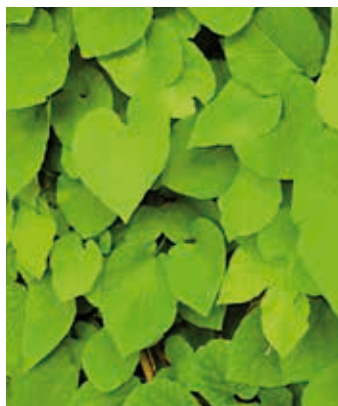
Lotteri och Tipspromenad

Kaffe för- och eftermiddag samt middag

Kostnad 200 kr. Eventuellt ordnas buss

Anmälan senast 17 augusti till Ingrid Ström,
tel 019-32 14 04, ingrid.strom@privat.utfors.se
VÄLKOMNA!





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

BESÖKSADRESS Franzéngatan 4, Stockholm
Tunnelbana Stadshagen, uppgång Hornsberg
PLUSGIROKONTO 24 52 33-2
HEMSIDA www.rpg.org.se
ADMINISTRATÖR Mira G. Delgado
rpgkansli@rpg.org.se, tel 08-597 604 22

RPG-DISTRIKT

Skåne-Blekinge

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

Småland-Öland

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

Västskusten

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

Västgöta-Dal

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

Örebro-Värmland

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

Södermanland-Östergötland

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

Stockholm-Gotland

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

Norra Svealand

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

Södra Norrland

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

Västerbotten

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

Norrbottnen

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



RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP

Välkommen som medlem

Riksförbundet

PensionärsGemenskap – RPG

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

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

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

■ RPG är öppet för pensionärer och de som är intresserade av 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

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

SP3/15

Mitt älskade Öland

Text Bengt Hellman



Ett Ölandsminne

*Säg, minns du än den vackra vägen ned mot havet
som vi med barnen vandrade i junisol
längs betesängar över enbevuxna hagar,
där nyckelblomster blommade och nattviol?*

*O, vilken örtagård! Var såg vi förr dess like
I färg och skönhet, arters mångfald likaså?
En utsökt matta, konstrikt vävd av mästarhänder
vi varsamt lätt med gripna hjärtan trädde på.*

*Skärfläcken var egentligen vårt mål den dagen.
Den rara gästen svek oss, men vad gjorde det?
Vi fick ju vandra samma vackra väg tillbaka,
och vi fick se på nytt den markens härlighet.*

*Med bruset ifrån havet blandas fågelsången.
Du ser dig kring. Du är så vacker där du står.
"Det här är Öland!" hör jag dig förälskat säga.
Och sommarvinden leker med ditt gyllne hår.*

Bengt Hellman



Mitt älskade Öland

"Det jag älskar med Öland är himlen. Det är himmel överallt." Orden kommer från en kvinnlig jägare som intervjuas i höstnumret av Ölandsmagazinet 2014. För henne är det "som balsam för själen" att vistas i det öländska landskapet.



PÅ PRICKEN! Öland är balsam för själen. Himlen är där, horisonten är där, havet är där, det sistnämnda alltid nära. Och överallt på ön ringlar sig spännande vägar och stigar, mer eller mindre farbara, ner mot en strand. Där hittar man ibland raukar, ibland kalkstenshällar, ibland klapperstensfält, ibland badstränder med uppspända parasoller i den finaste sand.

Det är ett öppet och flackt landskap, men ingalunda enformigt. Det saknar visserligen högre höjder (högsta punkten 58 m ö h), men bjuder i gengäld generöst på skiftande naturtyper och mängder av intressanta utflyktsmål. Här

finns både tallskog och lövlundar, alvarmark och strandängar, åkrar och beteshagar, mossar och myrar. Här finns naturreservat och parker, golfbanor och fornlämningar, kvarnar och bondgårdar, slott och kyrkor.

Jag har blivit ombedd att berätta om kyrkor och natur - på ett begränsat utrymme och med ett begränsat antal illustrationer. Hur gör man det? Jag tänker med viss frustration på Goethes ord: "I konsten att begränsa sig avslöjar sig mästaren."

Upp mot nämnda himmel, som betyder så mycket för upplevelsen av det öländska landskapet, pekar de många kyrktornen på ön. Inte mindre än 34 kyrkor är i bruk. En

av de märkligaste finns i Alböke på norra Öland. Den är nämligen den enda i vårt land med koret vänt åt norr! Kyrkans kor är ju annars orienterade åt öster. När jag häromåret, i samband med ett RPG-besök i Vadstena klosterkyrka, berättade detta för guiden/prästen, blev denne mycket förvånad och utbrast: "Men det är ju den ondes väderstreck!"

Klockor

Kyrkan i Ås på södra Öland blev av med den finaste av sina klockor i samband med danska härjningar på 1600-talet. Ortsborna hade försökt gömma undan den för fienden, men tvingades under hot att ta fram den, för annars... Ja, den lede dansken hotade minsann att bränna ner hela socknen! De båda klockor som nu hörs är från 1690 resp. 1827. Under en följd av år ringde de in nyåret i TV. Som många äldre säkert minns.

Gärdslösa kyrka är Ölands bäst bevarade medeltidskyrka. Här gif-

te sig 1964 prinsessan Margareta med sin John Ambler. Och här arbetade i början av 1800-talet skalden Stagnelius' far som kyrkoherde, innan han utnämndes till biskop och flyttade till Kalmar. Den i ortens södra utkant belägna prästgården, där skalden tillbringade sin barndom, har en väl bevarad interiör. Och där serveras dessutom god mat till en måttlig kostnad! En minnessten över skalden är rest på gårdstunet.

Sommarlandet Öland är något av ett paradiset för naturvänner. Fågelskådare och blomsterälskare får här sitt lystmäte.

Skärfläcken, som spatserar i strandkanten och plöjer efter föda med sin uppåtsvängda näbb, häckar numera troget på ön, näktergallarna sjunger i snart sagt varje buske i maj och på schäferiängarna vid Ottenby tråder brushanarna sin dans. Att se den i svart och gult tecknade sommargyllingen är en exklusiv upplevelse. Jag minns ett tillfälle i



...sommarlandet Öland är något av ett paradiset för naturvänner. Fågelskådare och blomsterälskare får här sitt lystmäte...

fågeltornet vid Petgårde träsk när plötsligt en gök for ut ur lövverket i ett träd intill - med en upprört flaxande sommargylling efter sig! Inga främmande ägg i boet, tack!

Av Sveriges drygt 40 orkidéarter finns ett 30-tal på Öland! De flesta av dem är mer eller mindre kalkberoende, och Öland vilar som bekant på solid kalkgrund.

De vårblomande orkidéerna, som Adam och Eva, Sankt Pers nycklar och göknycklar möter fortfarande vandraren ställvis i mängd. Att besöka öns strandängar i maj kan ge en oförglömlig upplevelse. I samma månad börjar de kontrastrikt färgade krutbrännarna blomma och tändes den vita skogsliljan sina ljus i Bödaskogen och längs dike-srenarna – den senare så namngiven på grund av sin likhet med en lilja. Redan i maj blommor numera också de rätt vanligt förekommande johannesnycklarna. De gjorde Linné häpen på hans öländska resa 1741, för dittills hade han bara sett den arten utanför Versailles i Frankrike.

Vackert tecknade blommor

En anslående syn på fuktiga ängar i skiftet juni/juli bjuder bestånden av kärknipprot på, särskilt när de vackert tecknade blommorna i brunrött och vitt rör sig sakta i vinden. På norra Öland finns Sveriges ovanligaste orkidé, skruvaxet, som dock inte är ursprunglig utan resultatet av en lyckad försöksinplantering från England för några decennier sedan. Torde här ha sin enda växtplats i Norden.

Samtliga orkidéer i Sverige är numera fridlysta. Andra fridlysta blomster på Öland är våradonisen och mosippan, det strandbundna martornet och givetvis silverviolen, som i Borgholm har sina enda växtplatser norr om Karpaterna. Därtill kommer den sällsynta tovsippan, tidigare landskapsblomma, en rangplats som numera alvarmarkens klenod, den endemiska Ölands solvända, intagit.

Icke fridlyst är blåelden. Kända för det blomstret är "Neptuni åkrar," klapperstensfälten norr om



Byxelkrok, men den riktigt rikliga blomningen, den som färgar hela området blått, sker långt ifrån varje år. Och ett grattis till dig som på dina strövtåg hittar lövlundarnas lilla

desmeknopp, som med sitt klotformade ax inte liknar någon annan i vår flora. Gå försiktigt!

Slutligen. Den som älskar rika blomstermarker bör inte missa att

besöka reservatet Södra Greda ängar, inte heller Högbys lundreservat. Och tillåt mig även rekommendera Edins lustgård strax söder om Föra. ■

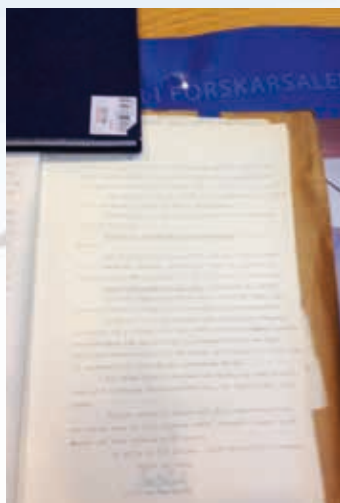
Flyktingar i släkten

Det är 70 år sedan andra världskriget tog slut. Nu kan den som har flyktingar i släkten som kom till Sverige alldeles före och under andra världskriget lättare komma åt personuppgifter i olika databaser och arkiv.



Thomas Fürth

har forskat i sin släkt sedan mer än 25 år. Familjen har central-europeiskt ursprung och kom till Sverige som immigranter i början av 1900-talet medan andra kom som flyktingar i slutet av 1930-talet. Thomas Fürth är ordförande i Genealogiska Förbundet och i Judiska Släktforskningsföreningen i Sverige.



Herbert Felix rapport.

IDAG FÖR SVERIGE en generös flyktingpolitik. Senaste året har man tagit emot 100.000 flyktingar bland annat från inbördeskriget i Syrien. Men Sverige har inte alltid haft en generös attityd mot flyktingar. Under andra världskriget var urvalets politik en styrande princip för vilka som fick komma in i landet och vilka som fick avslag på sina ansökningar.

I slutet av 1930-talet var svensk flyktingpolitik extremt restriktiv. Den präglades av främlingsrädsla och antisemitism och det fick även praktiska konsekvenser för lagstiftningen. Under andra världskriget gällde 1937 års utlänningslag och i februari 1939 genomfördes i Sverige en utlänningsräkning där en av frågorna var om utlännings- endera eller båda föräldrar var judar. Sverige och Schweiz tog också initiativ till att Tyskland skulle stämpla ett stort J i tyska judars pass så att de lättare kunde avvisas vid gränsen.

Kristallnatten

Under de två månader som följde på Kristallnatten 1938 avgjorde Socialstyrelsen 1.750 ansökningar från tyska medborgare av vilka nästan alla var judar eller gifta med judar. Endast 900 ansökningar beviljades. I och med att kriget bröt ut i september 1939 infördes viseringstvång för alla utomnordiska invandrare och invandringen från Nazityskland så gott som upphörde. Fram till andra världskrigets utbrott i september 1939 tog Sverige emot bara omkring 5.000 flyktingar från Nazityskland varav 3.000 var judar.

Den här politiken fortsatte fram till augusti 1943. Om urvalets po-

litik var den första komponenten i svensk flyktingpolitik vid den här tiden så var ett annat utmärkande drag det antisemitiska bakgrundsbruset. Enligt den historiska forskningen låg moderata uttryck för antisemitism som ett bakgrundsbrus hos dåtidens beslutsfattare och var en del av det normala i samhället.

Från cirka 1942 svänger den svenska flyktingpolitiken från en mycket restriktiv hållning till en mer generös inställning. Nu gällde det att ta hand om flyktingarna, men det var en villkorad generositet. Den utsträckta handen gällde etniska nordbor. Den tredje komponenten i svensk flyktingpolitik kallar historikerna den nordiska tanken. Nu gällde det att ställa upp för danskar, norrmän och estlandssvenskar som hade tvingats fly undan kriget. Men den här toleranta inställningen stod i bjärt kontrast till synen på balter och judar. Till och med mottagandet av de danska judarna på hösten 1943 var i samtiden inte oomtvistad. Särskilt i den svenska pressen så framhölls det samtidigt som det gällde rädda "broderfolket" att de danska judarna var krävande, vilket inte var fallet med vanliga danskar.

Mer generös inställning

Men trots detta kom just räddandet av de danska judarna och tyskarnas deportationer av de norska judarna leda till att den svenska opinionen svängde till en mer generös inställning till flyktingar. Från regeringens håll gällde det också gentemot omvärlden visa att Sverige ställde upp för ett humanitärt flyktingmottag-

ande. Vid krigsslutet kom svensk flyktingpolitik att präglas av en fjärde komponent pragmatismens drivkraft. Nu ställde svenska myndigheter upp och stöttade bland annat en stor aktion att rädda skandinaviska fångar ur tyska koncentrationsläger. Initiativet var norskt och danskt. Aktionen genomfördes av Svenska Rödakorset under Folke Bernadottes ledning i mars och april 1945, det vill säga under de sista krigsmånaderna. Det var de vita bussarna med vilka 15.000 skandinaver och andra nationaliteter räddades. Efter krigsslutet i maj och juni 1945 genomfördes en andra omgång med de vita bussarna då 10.000 människor fördes till Sverige.

Vid ankomsten till Malmö registrerades alla passagerarna från de vita bussarna hos Malmöpolisens. I dessa register finns uppgifter om för- och efternamn, födelseår, nationalitet, yrke och ankomstdatum. Vissa listor innehåller också uppgifter om födelseort, familjeförhållanden och blivande adress i Sverige. För ett mindre antal finns även förhørsprotokoll med de anlända. Då finns utförliga berättelser om flyktväg, familjeförhållanden, religion och anhöriga i Sverige samt många gånger foto på den "förhörde".

Många nationaliteter

Den ursprungliga tanken med de vita bussarna vara att hämta hem skandinaviska fångar från tyska koncentrationsläger, men även många andra nationaliteter räddades till Sverige. Malmöpolisens register över passagerarna från de vita bussarna är ordnat efter vilket



”

...den ursprungliga tanken med de vita bussarna vara att hämta hem skandinaviska fångar från tyska koncentrationsläger, men även många andra nationaliteter räddades till Sverige...

land man var från som Belgien, Baltikum, Frankrike, Grekland, Holland, Jugoslavien, Luxemburg, Polen, Rumänien, Tjeckoslovakien, Ungern och Österrike. Passagerarna i de vita bussarna kom även från länder utanför Europa som Argentina, Egypten och USA. Andra uppfördes som statslösa och många som judar – även om det fanns många judar bland de andra nationaliteterna.

Alla uppgifterna i Malmöpolisens listor håller nu på att registreras av Genealogiska Föreningen <http://www.genealogi.net/>. Det innebär att alla personuppgifter blir digitalt sökbara. Databasen kommer från hösten 2015 finnas tillgänglig för Genealogiska Föreningens medlemmar på GFs hemsida.

För den som har personer i sin släkt som våren 1945 kom till Sverige blir det här en mycket viktig källa. Detta gäller framför allt när dessa nya uppgifter kan kombineras med uppgifter från andra databaser.

Genom uppgifter från databaser som Yad Vashems Shoa Victims Names eller Holocaust.Cz kan den som söker efter släktingar i olika av förintelsens läger få reda på hur de kom dit. De flesta kom aldrig därifrån utan mördades i lägren. Men en liten skara överlevde. För den som söker uppgifter om överlevare från förintelsen är GFs databas över flyktingar en ovärderlig källa. Har man tur och hittar en släkting med ett förhörprotokoll i GFs databas så har man dessutom kommit över ett unikt material.

Arkiv en stor tillgång

För den som söker släktingar som tog sig till Sverige i slutet av 1930-talet och senare under kriget är svenska myndigheters arkiv ofta en stor tillgång och då särskilt de handlingar som låg till grund för ansökningarna om att få vistas i Sverige. En bra början är att leta reda på de aktuella personerna i Statens Utlänningskommissions arkivs per-

sonakter. För personer med judisk bakgrund från Tyskland, Österrike och Tjeckoslovakien som ansökte att få komma till Sverige i slutet av 1930-talet finns två slags dossierer. Den ena är viseringsdossierer med handlingar kring inresetillståndet. Dessa dossierer fördes av Utrikesdepartementet men finns nu i Statens Utlänningskommissions passbyrås arkiv. Handlingar kring uppehållstillstånd för att fortsatt få vistas i Sverige finns i centraldossierer, som fördes av Socialstyrelsen. Även de finns numera i Statens Utlänningskommissions kanslibyrås arkiv. Alla dessa handlingar kan beställas fram i Riksarkivet i Marieberg i Stockholm.

I dessa persondossierer finns alltid sk polisrapporter. Dessa är mycket detaljerade och innehåller nästan fullständiga personbeskrivningar, var personen ifråga var född, vilka skolor han eller hon hade gått i, arbetsplatser, föräldrarnas namn och yrke och ev. maka eller make och barn. Ansökningarna innehåller också uppgifter om referenspersoner som oftast är släktingar. Det säger sig självt att med ett så rikhaltigt material får man upplysningar som leder in i andra arkiv och källor. Många flyktingar i Sverige i slutet av 1930-talet eller för den delen en hel del av de som kom med de vita bussarna reste vidare efter en kortare tids vistelse i Sverige. Flyktingakten ger då uppgifter om vart och hur. Det kan i sin tur föra släktforskaren till ytterligare nya källor och fånga hela livsspannet hos en person eller till och med en hel familj som inte skulle kunnat ha gjorts om inte uppgifterna i flyktigdossieren hade funnits.

För den som inte kan ta sig till Riksarkivet i Marieberg i Stockholm för att få tillgång till en flyktingdossier går det också att få fram uppgifter genom att gå in på Riksarkivets hemsida om personer med utländsk bakgrund <https://riksarkivet.se/person-utlandsk-bakgrund>. ■



”I Spanien besöker
med hunden dig på



5 SNABBA

Vitt eller svart?

Vitt

Sverige eller Spanien?

Jobb i Sverige, hjärtat i Spanien

Kosläpp eller tjurfäktning?

Tjurfäktning

Dansbandsmusik eller flamenco?

Flamenco

Skägg eller inte?

Skägg

Foto Fredrik Lillgård

– Ett sommarsamtal med Miguel Quintero om målning, målvakter och medmännisklighet.

JAG SKA TRÄFFA Miguel Quintero, egenföretagare och målare i Stockholm, för att prata om mångas favoritsysselsättning under sommaren och samtidigt ett ångestfyllt måste för andra – att måla eller måla om utomhus.

Men ödet ville annorlunda. Det blev även ett samtal om den svenska sjukvården och försvunna bananplantager.

Miguel kommer till vårt möte på kryckor och hans rosa gips på den högra foten lyser i solen. Han ber om ursäkt för att han är sen. Det är fortfarande bökigt och ovant att ta sig fram med kryckorna knappt två veckor efter operationen, då han fick en 6 cm lång metallplatta och 8 skruvar inopererade i höger fot. Under en träning med sitt fotbollslag Uruguayanska slet han av ledbandet och den inre fotleden bröts av.

– Fotbollen har varit som terapi, i 33 år har jag varit målvakt. Man kommer ur vardagslunken och har roligt och får utlopp för tankar och problem, berättar Miguel Quintero.

Men nu som snart 43-åring lägger han handskarna på hyllan och får istället följa fotbollen via sonen som nyligen har bytt lag till Hammarby för att satsa mer.

Saknar medmännisklighet

Och erfarenheterna efter operatio-

nen gör att han har åsikter om den svenska sjukvården.

– Det fattas medmännisklighet inom vården. Kontakten mellan patienten och sjuksköterskan eller läkaren är minimal. Jag var yngst på avdelningen, medelåldern var kanske runt 75 år, och det var sorgligt att se farbröderna ligga där och ingen anhörig som besökte dem.

– I Spanien kommer alla och besöker en. Familjen, grannarna, kusinen till grannen, ja till och med hunden. Och där får man mycket uppmärksamhet av personalen och man pratar med varandra, ibland för oss i Sverige på ett ovant sätt:

Hur har du sovit min lilla

man-mitt hjärta-sötis?

Cómo has dormido mi pequeño hombre-mi corazón-guapo?

– Och jag tror man mår bättre av det, blir lugnare och det påverkar självklart också läkningen och man blir friskare fortare, menar Miguel.

Han skulle vilja åka runt i landet och prata om sina erfarenheter och om skillnaderna mellan svensk och spansk sjukvård.

På prästgård

Miguel växte upp i kyrkan med en farbror som var omtyckt präst i Las Palmas på Gran Canaria och han ►

till och sjukhuset”



► bodde sina första 13 år på en prästgård tillsammans med sina föräldrar, syster, två bröder och morfar.

Det var en bra miljö för ett barn, för att undvika att bli en odåga, säger Miguel och skrattar och hans intresse för språk märks tydligt i ordval och i humorn under vårt samtal.

Många äldre kunder som han möter idag berättar om sina resor till Gran Canaria på 60-talet och när de åker tillbaka nu blir de besvikna. De känner inte igen sig, det har byggts mycket nytt och man saknar känslan av det gamla och genuina.

– När jag bodde där odlade man tomater och bananer. Nuförtiden har man byggt kilometerlånga golfbanor istället och tagit bort bananplantagerna, berättar Miguel.

När sommartiden kommer är både ung och gammal ute och målar och många äldre som han har träffat berättar att de stått på stegar och målat.

– Det skulle jag inte rekommendera! Hyr en rullställning istället; det är inte dyrt idag och det gör job-

bet effektivare, snabbare och det blir definitivt tryggare.

Dekorationsmåleri populärt

Det finns också skillnader mellan länderna i hur man ser på företagen – berättar Miguel. I Sverige är man som egenföretagare mer proffsig. Måleribranschen i Spanien är inte lika utvecklad och det finns många utbildade målare eftersom det saknas utbildning för yrket. Man får lära sig under arbetets gång.

Hur ser trenderna ut inom målning och tapetsering idag?

– Tapetsering har tappat i popularitet. För två år sedan märkte vi i branschen att det blev mindre tapetseringsuppdrag. En orsak är att man vill sälja objekten fortare och det går snabbare med målning än med tapetsering, berättar Miguel.

Något som börjar bli populärt igen är dekorationsmåleri. Ofta är det möbler eller trapphus som får marmorering eller ådring.

Kärleken tog honom hit för 21 år sedan och sedan blev han kvar.

– Idag är jag lycklig varannanveckas pappa, och när jag har barnen är det fullt upp med matlagning, gärna grytor, tvätt, städning och barnens aktiviteter. Idag rusar jag inte in i en ny relation, men jag hoppas få öppna hjärtat igen för någon och på riktigt den här gången.

Var ser du dig själv om 10 år?

– Sliten, ommålad och klokare, skrattar Miguel.

Ska du sitta på läktaren och heja fram fotbollslaget Uruguayanska i sommar?

– Absolut! Det är terapi att titta på fotboll en ljummen svensk sommarkväll. ■



Recept på den klassiska såsen **MOJO PICON** från Kanarieöarna

Gott till kött och potatis.

Blanda ingredienserna efter tycke och smak:

Vitlök
Kummin
Röd paprika
Paprikapulver
Salt
Vinäger
Olivolja

Bästa tipsen inför sommarmålandet

- Be ett proffs undersöka underlaget – det kan till exempel vara linoljefärg och då måste man fortsätta med det.
- Måla med kvalitetsfärg – det täcker bättre och är skönare att måla med.
- Måla när det är lagom varmt, inte för varmt eller för kallt. Optimal temperatur är 20 grader och inte under 5 grader.
- Tvätta fasaden innan målning. Mögel, framför allt på norrsidan, ska bort.

Nyhet

Nya regler från 1 januari i år säger att den som utför målningsarbete i badrum eller tvättstuga måste vara behörig våtrumsmålare.



Intervjuad av Merja Metell Suomalainen, kommunikationskonsult på Comma.

Text Birgit Olsson, Malmö Foto Joachim Wall

PLANERA FÖR

det du helst inte vill tänka på!

Min första kontakt med sjukdom och död var när min morfar var sjuk, låg på sjukhuset, men kom hem en dag för att fira sin 60-årsdag. Några dagar senare dog han. Jag var 8 år, levde var dag med en rädsla, för krig och död, men hade ingen aning om vad död egentligen innebar. Vi bodde utanför Malmö, bara en kilometer från en luftvärnsförläggning, som nästan dagligen sköt varningsskott mot inkommande flygplan. Min far var marinofficer och ute på sjön bland minor och tyska fartyg i vattnen från Falsterbo till norska gränsen. Mormor och morfar hade försökt förklara för mig vad döden innebär, genom att använda bibelns bilder om ett land utan sjukdom och hunger, där allt var bra. När mor och mormor nu var ledsna kunde jag inte förstås detta, morfar hade ju fått det så bra hos Jesus. Det var ju mycket bättre än att leva här på jorden.



Livsrum, extriören.

Blott en dag

Då kunde jag inte tänka mig att jag skulle möta människor med sorg i den omfattning som jag har gjort. Som präst har jag varit officiant vid hundratala begravningar, som har gett mig insikten att vara beredd när den dagen kommer, som jag helst vill skjuta långt ifrån mig. Många står handfallna i sorgen, tar emot hjälp som finns utan att tänka på konsekvenserna. Jag har nu besökt några av de begravningsbyråer som jag har samarbetat med i mina år som präst, för att kunna ge aktuella svar på de frågor som jag mött genom åren. Måste man sjunga Blott en dag och härlig är jorden, måste man ha svarta kläder, hur gör man med små barn, skall de vara med, vad kostar en begravning?

Om man inte tänker sig för

Vi betalar alla, oavsett vilken religion vi har eller i vilken kommun vi bor, en begravningsavgift, via ►

► skattsedeln. I den ingår bland annat en gravplats i 25 år, lokal för begravningsceremonin, kremering och gravsättning. Är man medlem i Svenska Kyrkan kostar en begravningsgudstjänst ingenting såvida man inte vill ha solosång eller extra musik. Begravningsbyrån har förslag på solister och musiker och vad de kan sjunga respektive spela, men detta kan kosta flera tusen kronor. Om man tänker sig en borgerlig begravning, utan präst och bibeltexter, finns det många möjligheter att utforma akten som man själv önskar.

Detta brukar kosta 4–5.000 kronor. Frikyrkorna har ofta begravningsgudstjänsten i den egna lokalen, någon i församlingen sjunger och spelar. Det blir dock allt vanligare att man inte har någon ceremoni alls. Kroppen hämtas från kylrummet och förs direkt till kremering. Familjen samlas i stället vid urnsättningen.

En enkel begravning kostar 15–17.000 kronor, men om man inte tänker sig för går kostnaden fort upp till 30.000 kronor.

Innehållsrika psalmer

För min del har det varit flest begravningar inom Svenska Kyrkans ordning.

Det innebär oftast ett hembesök för samtal med efterlevande maka/make och barn, ibland även barnbarn. Om man inte haft begravning inom familjen, på länge, eller kanske aldrig ordnat med någon, är frågorna många. Familjen har oftast inte vana av kyrkobesök, känner inte till några psalmer och bibeltexter. Det man varit med om är när vänner och släktingar begravts



Livsrum, interiören.

och nu plockar man fram gamla program och ser vad som förekommit där. Då är det de psalmer som jag nämnde, oftast med, och det händer att man tror att de måste vara med. Det är mycket innehållsrika psalmer, men det finns ju så många alternativ. Psalmer kan väljas efter vilken årstid det är.

Inte densamme som jag brukar vara

Vilka kläder måste man ha? Jag har alltid försökt att få människor att förstå att det finns inga måsten, men det finns traditioner. Min mor hade änkedok ner till fällen på kappan och dessutom ett tunt flor över hatt och ansikte. Flor på hatten hade även min mor. Som tur är har dessa traditionen försvunnit. Men

sorgkläder har en funktion, de talar om att jag är inte riktigt densamme som jag brukar vara. Ta litet hänsyn till detta! Numera finns det inte ens ett sorgband att köpa för kavajslaget eller ärmen. Det finns en liten rosett, samma modell som Bröstcancerföreningens rosa, men i svart. Den finns att köpa hos begravningsbyrån. Oftast är gästerna klädda i dämpade färger, såvida det inte står i annonsen "ljusa kläder". Barn kommer ofta i sina vanliga finkläder.

Kostnaderna, det finns en hel del man kan ändra på

Varför kostar en begravning så mycket? Byrån ger ett specificerat förslag där man lätt ser vad de olika

sakerna kostar. Mycket av det som hör till en begravning är ju tradition, men det finns mycket nytt. Det finns hel del man kan ändra på.

Vi vill ju att allt ska vara fint och bra för den döde, därför är valet av kista viktigt. De flesta kistor idag är gjorda av material som är bra för miljön, av spån- eller träfiberskivor, klädda med ett foliematerial som liknar trä, eller är målade. Inuti är de alla lika, madrass, täcke, kudde. Numera är det vanligt att den döde kläs med egna kläder, men det finns också "den vita klädnaden" som bibeln talar om. En kista av det slag jag nämnde kostar 5–6.000 kronor. Men om man vill ha en i massivt trä, så finns det i olika träslag och priser upp emot 30.000 kronor. Den

enklaste kistan är en obehandlad, man täcker den med ett bårtäcke, som finns att låna i de flesta kyrkor, men även hos begravningsfirmorna. Här behövs inga blommor.

När det gäller annonsering kostar en dödsannons mellan 3–5.000 kronor i rikspressen, något mindre i de lokala tidningarna.



En enkel bukett, gjord av kärlek

Det man tittar på i kyrkan eller kapellet är ju kistan och blomsterdekorationen. Jag har aldrig förstått varför man vill ha dessa stora dekorationer. Den vackraste jag sett var en mycket enkel bukett, gjord av kärlek. Farmor och barnbarnen hade plockat blommor i den trädgård där farfar befann sig när han dog. Alla hade gjort sin bukett. Det såg inte så mycket ur från kyrkbänkarna sett, men jag som stod så nära fann det vara det vackraste jag sett, helt underbara, de doftade kärlek.

En nyhet är att man sätter 3–4 blockljus på kistan, lägger en murgrönslinga runt dem. En kistdekoration kostar minst 2.000 kronor.

Minnesstund

Det som kan bli en stor kostnad är om man vill ha en minnesstund efter ceremonin i kyrkan. Om det står

en inbjudan i annonsen bör man tänka efter vad man skriver.

Har den döde varit med i en eller kanske flera föreningar, har arbetskamrater, grannar, släktingar, kan det bli en stor skara. Om man anlitar en cateringfirma, som sköter dukning, levererar mat, serverar med mera så är ett vanligt pris för landgång eller tre snittar, kaffe och tårta 250 kronor per kuvert. Tänk efter, kommer det 50 personer så blir det snabbt tusentals kronor. Ett alternativ, något billigare, är att ta en dagens rätt från en restaurang.

Ett Livsrum

En av de begravningsbyråer jag besökte har byggt nya lokaler och verkligen tänkt på det bästa för både kunden och sig själva. Den gamla lokalen, var trång, låg mitt i stads kärnan och nu flyttar de ut i utkanten av stan, bland andra nybyg-

gen. Det som jag aldrig sett förut är ett Livsrum, en lokal för livets högtider, bröllop, dop eller namngivningsceremoni, men också begravningsfirningar. Den kan användas till alla religioner, utsmyckningen byts ut efter gästernas önskemål. Lokalen rymmer 100 personer och den får man låna. Det finns en annan lokal där man kan duka till 50 personer, men denna lokal hyrs ut, och man får ordna med servering själv.

Innan du börjar planera, gå in till en begravningsbyrå för att ta del av de informationsskrifter som finns där. De kostar ingenting och du binder inte upp dig för att i framtiden vara deras kund.

Då finns det inga trösteord som räcker

Hur är det då att vara präst och ha så många begravningsfirningar? Jag är ju inte en av de sörjande utan den

tröstande och den lyssnande. Mötet med människor är det viktigaste i min tjänst. Ibland blir det svårt, när orden inte räcker till, jag hade ett fall för några år sedan. Ett par i 40-årsåldern ville vigas i den gamla församlingskyrkan, vi hade långt samtal i deras hem. Detta vår tidig höst. Nästa midsommar ringer min vän på begravningsbyrån och säger, sätt dig! Maken hade dött i sömnen under midsommarnatten. Det blev begravningsfirning i bröllopskyrkan.

Det blev höst igen, då dör hennes tonårsdotter av ett "mördarvirus", på en dag.

Ett bröllop och två begravningsfirningar i samma familj, då finns det inga trösteord som räcker, det blev kramar och samtal. Jag lärde mig att tänka i förväg. Döden kommer alltid oönskad och ibland oväntad. Därför skjut inte bort tankar om att livet på jorden har ett slut. ■





ÅKA TILL PAKISTAN

Text och foto Anna Svernedal

– är inte det farligt?

Ja, den frågan har jag hört många gånger den sista tiden. Vad svarar man på det? Ja, det händer att bomber exploderar ibland och människor blir skadade, men dom flesta är snälla och kärleksfulla. Eller – nej, farligt, vad är det? Eller – vi har en låg profil och smiter under radarn. Eller – vi har säkerhetsvakter som beväpnade skyddar oss under våra möten. Eller – ja, det kan vara farligt men jag vet att Gud vill att vi ska resa och då litar jag på Hans beskydd. Ganska barnsligt, men det är nog det sannaste svaret på frågan.

NÄR JAG VAR gravid med min andra son Noah var graviditeten komplicerad, han växte inte, man trodde att jag hade fått hepatit C genom mitt jobb som läkare och jag hade värkar i förväg. Det mesta såg dåligt ut. Jag minns dagen jag kom hem efter dessa besked, jag sjönk ner på vår soffa, sträckte mig efter min bibel och slog upp den mitt i, det kapitel som kom upp var Psalm 91. Senare på kvällen ringde min mamma, som inte visste vad jag

fått reda på och berättade att hon bett för mig och fått till sig Psalm 91. Bibelordet talade rakt in i min situation och de följande 3 månaderna

läste jag det dag och natt, så fort oron kom över mig till dess oron inte längre fanns där. När det var dags för förlossning föddes Noah i

rätt tid, lagom stor och alldeles frisk och någon hepatit C fanns inte i min kropp. Gud och Guds ord bar mig genom dödsskuggans dal och ut

Ps 91:1-4 "Den som sitter under den Högstes beskydd och vilar under den Allsmäktiges skugga, han säger: "I Herren har jag min tillflykt och min borg, min Gud som jag förtröstar på." Han skall rädda dig från fågelfångarens snara och från den förödande pesten. Med sina fjädrar skall han övertäcka dig, under hans vingar skall du finna tillflykt. Hans trofasthet är sköld och skärm..."



på glädjefyllda ångar vid vatten där jag fann ro. Vi lärde våra barn Psalm 91 och under en period bad vi dem som kvällsbön istället för "Gud som haver barnen kär" och dessa ord har blivit en fast grund i våra liv som inte kan ryckas undan.

Så med den grunden i livet reser vi till Pakistan, kanske inte den tryggaste platsen på jorden men definitivt en plats där det finns glädje, gemenskap, kärlek och behov av missionärer. Denna gången var vi ett större team, sex från Sverige och två amerikaner som sammanstrålade med våra Pakistanska medarbetare. Återigen undervisade vi på bibelskolan och predikade i kyrkor i Lahore. En eftermiddag tog vi en picknick i en park, vi spelade

lovsång i en högtalare, åt och njöt av vårsolens värme och gemenskapen med vänner som vi träffar alltför sällan. En grupp Pakistanska studenter kommer fram till oss för att dela vår gemenskap, några är muslimer och andra var kristna. Vi lär känna varandra och innan vi skiljs åt får vi be för några av dem som var sjuka och välsigna flera andra. Dock känner vi plötsligt att stämningen ändras, äldre tydligt starkt religiösa män närmar sig från flera håll och vi plockar snabbt ihop våra saker och beger oss av till hotellet.

Religionsfrihet

Kanske detta speglar spänningen i landet tydligare än något annat. Det är religionsfrihet i Pakistan, man

får vara kristen och muslimer och kristna har alltid levt sida vid sida. Dom flesta, även muslimer, tror att det finns helande och välsignelse i Jesu namn. Även i Koranen står det att Jesus botade blinda, spetälska och väckte upp döda, men skiljelinjen går mellan att tro på att Jesus är Guds son och att tro att han är en profet. Många söker helande på kampanjer och när de ser att Jesus är verklig är det också många som kommer till tro på honom som deras frälsare men att bekänna det offentligt kan vara förenat med döden för en muslim och för den som leder någon till tro. När vi åkte in i Rawalpindi, staden där vi hade en kampanj andra veckan i Pakistan, möttes vi av en stor banderoll där

det stod "Döda den som omvänder de rättrogna, det vill säga muslimer". Välkommen till Rawalpindi! Pakistan är ett spänningsfält där allt kan hända och det gäller att vara vaken men också att ta tillfället att vittna och be för människor som man kommer i kontakt med.

Kvinnliga turister ovanliga

Det roligaste med att resa är alla möten med människor och i ett land som Pakistan där turister är ovanliga och kvinnliga sådana ännu ovanligare blir det många möjligheter att få nya vänner. Överallt där vi rörde oss fick jag möjlighet att prata med kvinnor, alla är nyfikna på varför man är i Pakistan och när man säger att man är missionär och ►



ÅKA TILL PAKISTAN – är inte det farligt?

► berättar om sjuka som blivit helade och att Gud älskar varje människa blir det ofta tillfälle att be tillsammans innan man skiljs åt. På vägen från Rawalpindi blev vi stoppade av en trafikpolis på grund av att vår chaufför överträtt någon bagatellartad regel. Chauffören, som är muslim, gick ut och pratade med polisen och får reda på att vi måste betala böter. Chauffören berättar då att vi är pastorer och missionärer och att vi inte kan göra fel, vad han nu fick det från, och polisen vill då istället ha förbön. Polisen sliter upp bildörren och vi blir ordentligt oroliga men förstår strax att han bara vill ha förbön, så vi lägger våra händer på honom och välsignar honom och hans familj varefter han nästan tvingar oss att besöka hans hem på en kopp te! Tyvärr finns det inte tid för det men mötet lämnar en mersmak. Det finns en hunger bland Pakistans folk, en hunger efter efter en kontakt med Jesus som i kärlek gav sitt liv för att ge oss liv och liv i överflöd. I Jesu namn finns frälsning och helande och det blir så synligt när man rest långt för att dela med sig av evangelium.

Hur var tiden i Rawalpindi då?

Underbar, vi hade fyra fantastiska dagar med ledarsamlingar på förmiddagarna och stora kampanjmöten på kvällarna där många blev frälsta och helade både fysiskt och psykiskt. Ni skulle ha varit där, hört musiken som var en blandning av västerländsk lovsång och pakistansk trumbaserad musik, sånger sjungna på urdu och engelska om vart annat, dans som fick hela salen att gunga och alla dessa nya vänner som vi fick predika och betjäna i förbön tillsammans med. De väpnade vakterna utanför byggnaden, säkerhetskontrollen vid ingången och hoten som kommit är inget man hinner tänka på, man är fullt upptagen med att leva och njuta av att leva livet fullt ut.

För med sig en risk

Och det är väl därför man reser trots den fara som finns, säkerhet kan vara rätt tråkig, äventyr för alltid med sig en risk, men när man vågar ta steget ut i det okända så kommer glädjen och man blir liksom mer levande. Strax efter att vi kom hem exploderade två bomber i Johannabad, en kristen statsdel i Lahore där FGA, det samfund vi

samarbetar med har ett flickhem. Jag var där på förra resan och plötsligt så blir faran verklig och kryper nära. Vänner och släktingar till mina vänner dog i bombningen. Det var ett ungt par, småbarnsföräldrar, som som såg vad som var på gång att hända och utan att tänka på sina egna liv slängde de sig på gärningsmännen och genom att ge sina liv räddade de hundratals människor från en säker död. De är sanna hjältar! Och det är också det livet och det hotet som våra vänner möter varje dag, hela sina liv. Varför skulle då jag vara rädd för en kort tids farlighet när jag kan komma in med frihet, ljus och styrka till mina kristna trossyskon som bor i ett land där de hotas och utsätts förföljelse år efter år. Jag tror att Pakistan återigen kan bli ett tryggt land men då måste det bli religionsfrihet på riktigt dvs att var och en självständigt får ta ett beslut att tro och att det beslutet respekteras av syskon, föräldrar och samhälle.

Och nu, Herre

Situationen i Pakistan liknar miljön där evangeliet först fick spridning. Budskapet om Jesus har alltid varit

utsatt för attack. I apostlagärningarna 4 kan vi läsa om hur den religiösa makten hotar Petrus och Johannes och förbjuder dem att predika i Jesu namn. Men som svar på det förbudet samlas den första kyrkan och ber: "Och nu, Herre, se hur de hotar oss, och hjälp dina tjänare att frimodigt predika ditt ord, genom att du räcker ut din hand för att bota och låta tecken och under ske genom din helige tjänare Jesu namn." Apg 4:29-30

När Gud är på vår sida ger han oss mod och kraft och vi behöver aldrig vara rädda. Ja, det är farligt att åka till Pakistan, men det är också farligt att gå över en vältrafikerad gata eller att köra bil på våra viltrafikvägar men den faran stoppar inte mig från att åka in till stan. På samma sätt är det för mig med mission, ja det är farligt men jag låter inte rädsla stoppa mig från att uppleva äventyr och att fullgöra det uppdrag som Gud har gett mig. Vad för uppdrag har han gett dig? Låter du rädslor hindra dig eller är du frimodig och stark? Om Gud är för dig, vem kan då vara emot dig! Våga ta risker, det ger stor lön! ■



Bli min vän!



Text och foto Jenny Axene,
grundare av Invisible Friend

...dold, omöjlig att se, gömd, ej synlig för blotta ögat, omärklig, hemlig...

Alla dessa ord kan användas med ett gemensamt ord – osynlig! Det är förklaringen om du slår upp orden i en ordbok.

KAMRAT, FÖRTROGEN, BÄSTIS, hjärtevän, beundrare, beskyddare, supporter, positiv kontakt

Dessa ord har gemensamt betydelsen – vän!

Lyssna vilka fantastiska kombinationer det kan bli ur betydelsen osynlig vän om man använder de

olika betydelserna var för sig men tillsammans.

Hemlig beskyddare

Dold hjärtevän

Omöjlig att se supporter

Dold kamrat

Ej synlig förblotta ögat beundrare

Gemensamt har det en fantastisk klang av en betydelse kring något som inte många vet eller sett men som man vill uppmuntra och ge ett värde.

Jag har i flera artiklar fått berätta om vårt arbete Invisible Friend där vi just belyser de lite mer osynliga



...min egen son fick en docka för cirka två år sedan, där den andra dockan var utdelad till ett barn i ett fängelse i Irak...

barnen världen över. De som sitter med sin mamma i fängelser, de som ensamma under långa perioder behöver besöka sjukhus, barn som nu är fria från sexslaveri och barn som växer upp under väldigt fattiga omständigheter eller på barnhem.

Denna gång vill jag vädja för dessa barn som många inte vet om eller "ser".

Vi har haft privilegiet att genom vårt arbete fått uppmuntra över 3.000 barn i 11 länder genom en

väldigt enkel gåva i form av en trasdocka som öppnat dörrar där vi aldrig trott.

Jag har mött mammor i fängelse i Irak som gråtit över att de nu vet att någon vet att just de finns innanför murarna och att de har en "osynlig vän" som tänker på dem.

Barn som bor på barnhem som berättat att de kramar sin docka när de haft mardrömmar och tänkt på sin "osynliga vän".

Jag vill nu frimodigt i deras ställe säga – Bli min "osynliga vän"!

Vi har ett stort behov av att få "osynliga vänner" till de barn som vi redan mött och uppmuntrat.

Hur fungerar då detta? Du betalar för två dockor, men får bara en docka hemskickad till dig. I den kartongen får du dockan med ett serienummer i handen, ett litet bekräftelsebrev som berättar var den andra dockan med samma serienummer redan har delats ut. Alltså lite kort information om var din vän finns och i vilket sammanhang barnet befinner sig i. Man får inte veta exakt vilket barn, pga att en del barn har identitetsskydd.

Du beställer den dockmodell som du önskar genom vår hemsida www.invisiblefriend.se

Kanske inte just du känner att du vill ha en vän eller docka, men detta är ett perfekt tillfälle att ge en gåva med ett mervärde. Ge en osynlig

vän till någon som den annorlunda gåvan, studentpresenten, dopgåvan, födelsedagspresenten, eller som en uppmuntran till den som redan har allt...utom en osynlig vän.

Jag har sett och hört hur det här med en osynlig vän betyder mer än vi tänker. Min egen son fick en docka för cirka två år sedan, där den andra dockan var utdelad till ett barn i ett fängelse i Irak.

Än idag kommer han ihåg sin docka vid aftonbön och emellanåt frågar mig:

– Mamma, tror du min vän har kommit ut ur fängelset nu?

Ung som gammal kan vara en "osynlig vän". Känner du att du istället vill ge en frivillig gåva är även det möjligt. Skriv då **"gåva"** när du betalar in på vårt **bg 666-2977**

Hjälp oss att göra fler osynliga barn synliga! ■





Vad gör vi när vi blir PENSIONÄRER?

Text Louise Häggquist, Färnebo folkhögskola

Vad hände när Nomonde gick i pension?

När jag för några månader sedan bodde hemma hos Nomonde, i den lilla byn i den glesbefolkade regionen Eastern cape, Sydafrika, fick hon mig att förstå vad som kan hända när en går i pension efter ett långt och hårt arbetsliv. Det var inte enbart bra eller dåligt. Känslan att få ledigt, mer tid att bruka, dagar att spendera till vad en vill, kom aldrig till henne, men inte heller fortsatte plågorna med samma intensitet som tidigare. Hennes liv som pensionär har inneburit mer tid på hemmafronten och mindre krav om arbete, men jag skulle inte säga att hennes liv blivit lättare.

Hon har levt ett underprivilegerat liv under apartheidregimen och utöver det har hon levt som kvinna på landsbygden, det har inneburit att hennes arbeten har varit underbetalda och att hon har blivit öppet diskriminerad.

När hon blev pensionär sänktes hennes inkomst till ett existensminimum. Bilen såldes och övriga kostnader i hushållet var tvungna att elimineras. Saker som tidigare varit självklara så som att köpa mat i affären och att kunna transportera sig långa sträckor på landsbygden krävde efter pensioneringen stora ansträngningar av en redan ansträngd kropp.

För att hantera den fattigdom

som hon blivit försatt i började hon odla sin egen mat i trädgården – något som krävde lika mycket tid och energi som den hon tidigare hade lagt ner på ett betalt arbete. Jag både oroas och imponeras av hennes lösning, att odla maten själv. Anledningen bakom är både fruktansvärd och slående, att Nomonde när det inte finns något att lägga på tallriken måste trola med knäna för att få någonting i magen.

Under den tid jag var där firade vi julafton och eftersom jag aldrig firat jul i Sydafrika tidigare frågade jag hur julfirandet skulle gå till.

Då svarade hon:

– När jag och min man hade arbete brukade vi ha en stor braai (en grillad festmåltid) där vi bjöd in alla grannarna, men nu har vi inga pengar och vi kan inte bjuda in någon. Julafton är som vilken dag som helst nu. Jag har aldrig tyckt att konsumtionshetsen varit något bra, men nu kan jag inte ens köpa julmat. Ofta går vi och lägger oss tidigt och det känns sorgligt att grannarna som har det värre än oss inte har någon mat alls.”

Några dagar senare kom det en traktor som skulle hjälpa Nomonde att plöja jorden för att hon skulle utvidga sitt trädgårdsland tillräckligt för att kunna försörja sitt hushåll. Den dagen såg jag henne inte så mycket eftersom hon var ute i byn för att se till att

alla i närheten kunde få hjälp av traktorn. För henne var det viktigt att inte enbart hon fick hjälp utan att alla runt om kring henne skulle få samma möjlighet. När Nomonde blev pensionär växte hennes engagemang för den lokala bygden. Hon gjorde mycket utav det lilla hon hade.

Vad kan vi i Sverige göra?

Det är lång tid tills jag blir pensionär, ungefär 45 år, men jag tänker att de som redan är där har all möjlighet i världen att öppna sina ögon och se sina möjligheter och styrkor. Svenska pensionärer har precis som Nomonde sina besvär, men det finns något bortom det som alla

borde försöka se. Jag är säker på att det finns många pensionerade människor i Sverige med kunskap som skulle kunna användas för att skapa en bättre värld.

Ett väldigt fint sådant initiativ har jag sett i den byn i Sverige där jag själv vuxit upp, där är det pensionärerna som främst tar emot de flyktingar som flytt till Sverige på grund av global orättvisa.

På samma sätt som Nomonde vill se till att alla har något att äta och få sin jord plöjd vill pensionärerna i min by att de nyanlända ska känna sig välkomna. Fler sådana initiativ behövs.

Att använda sin tid till att reflektera över och sedan ta tag i de orättvisor som en ser, lokalt men även kanske globalt.

Det är ett meningsfullt sätt att använda tiden och även i längden ett sätt att underlätta för människor runt om i världen som har det svårt. Jag tror att fler pensionärer skulle kunna hjälpa till att bekämpa fattigdom och orättvisa genom att bruka sin tid på att engagera och organisera sig.

Vad tänker du?

Vilka kamper engagerar dig?

Om någon vill berätta det för mig kan en svara till louisehaggquist@hotmail.com eller skicka ett vykort till Louise Häggquist, Färnebovägen 874, 810 20 Österfärnebo. ■

Namn **Louise Häggquist**
Skola **Färnebo Folkhögskola**

Kurs **Södra Afrika** reportage, en ettårig resande kurs med rättighets- och reportagetema. Under kursen har vi fokuserat på medborgarjournalistik och varför det är så viktigt att som medborgare granska sitt eget samhälle. I kursen ingick en tre månader lång studieresa i Sydafrika och Zimbabwe, där vi träffade organisationer, föreningar och folkrörelser som jobbar med diverse rättigheter.





Solen står högt upp på himlen. Temperaturen är runt 25 grader, men det känns som att det är över 30 grader. Trots den tryckande hettan som kan uppstå är New York City en fantastisk sommarstad.

Sommar i New York City

Text och foto Hedwig Kamras

HELA MANHATTAN LUGNAR ner sig lite under sommaren, till största delen beror det på att det inte är möjligt att röra sig lika snabbt längre. Med sommaren kommer andra möjligheter, så som utomhus bio, konserter, takterrasser och barer. New York har mängder att erbjuda! Det är viktigt att göra lite "research" innan man åker iväg.

Brooklyn Bridge är alltid vackert, att äta en glass från Brooklyn Ice Cream Factory njuta och titta ut över Manhattan är en härlig, och nödvändig, paus.

The High Line är också en perfekt promenad under en sommar-

dag. Fantastiska planteringar och storslagen utsikt över New Jersey. Även här finns det möjligheter att fika eller så går man av vid Chelsea Market och äter där en fantastisk lunch.

Trots allt roligt som finns att göra på Manhattan är det alltid skönt att göra en liten båtutflykt. En av dessa, som jag gillar att göra och som har den bästa utsikten, är The Staten Island Ferry (som är helt gratis). På det sättet har du möjlighet att svalka av dig och samtidigt få en av de bästa utsikterna över Downtown Manhattan och Frihetsgudinnan. Mitt tips är att gå längst bak i båten

när ni är på väg till Staten Island, det ger er den bästa utsikten och ni är oftast helt ensam där bak.

När man kommer tillbaka till Manhattan är det väldigt lägligt att besöka 9/11 Memorial. De har byggt två fantastiska fontäner där de två tornen stod. Det finns även ett nyöppnat museum som är värt ett besök. Freedom Building är ett bra landmärke att ha när ni går dit. Den sträcker sig majestätiskt över alla andra byggnader.

Några saker som är ett måste att ha med sig när man går ut på New Yorks gator under sommarhalvåret är:

- Paraply, man vet aldrig när en regnskur kommer
- En kofta eller extra tröja, alla affärer har sin AC på högsta volym
- En flaska vatten
- Solglasögon och solskydd

PS. Svenskt midsommarfirande, 19 juni, ordnas i Battery Park City. Det är värt ett besök om du saknar midsommarstången när du har åkt över Atlanten.

”

...Brooklyn Bridge är alltid vackert, att äta en glass
från Brooklyn Ice Cream Factory njuta och titta ut över
Manhattan är en härlig, och nödvändig, paus...





Min mogna ålder

Text Janne Glittrén, Habo

Att bli gammal är ej farligt
man måste ta det mera varligt
man är så lätt att missa
en del får man faktiskt gissa.
Tankarna går gärna tillbaka i tiden
idag man undrar var är friden
mamma var alltid hemma
hörde hennes ljuva stämma.
Hon frågade om skolan varje dag
det var en oskriven lag
då man från skolan kom hem
ty far kom klockan fem.

Läxorna man skulle göra
sedan skulle mor förhöra
psalmversen viktig att lära.
Kakelugnen man satt nära
för det värmdes så gott
ibland det var så lite rätt.
Efter skolan bar jag in ved
det var en bruklig sed
roligt få hjälpa till
inte jämt göra vad man vill.

~Dopsmycket 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
INSÄMLINGS
KONTROLL

Lutherresa med Reformationsdagsfesten 28/10



6/8 Telemark i Norge
5/9 Kenya med Berth Nilsson
2/9 Det heliga landet - Markus Klefbeck
13/9 Det heliga landet med Bo Brander
15/9 Provence med Anders Reinholdsson
23/9 Armenien och Georgien - Jan Erixon
23/9 Spreewald och Herrnhut i Tyskland
8/10 Portugals världsarv med Porto
11/10 Israel och Jordanien - CH Falkenberg
24/10 S:t Ignatius fotspår med Fr. R. Carls
26/10 Rom o Assisi med prof YM Werner
8/11 Vandringsresa i Det heliga landet
9/11 Rom med Peter Halldorf

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

PILGRIMS-
VANDRA I
SPANIEN

Resa till Auschwitz, Krakow och Warszawa 2015

Alebygdens RPG 25 – 30 augusti 2015

Pris 4.999 kronor/person vid minst 35 personer

I priset ingår

Resa med helturistbuss, del i 2-bäddshytt ToR Karlskrona – Gdynia ToR, del i dubbelrum 2 nätter på Hotel i Krakow, middag alla kvällar (dryck ingår ej), besök med guidad tur på Auschwitz – Birkenau, guidad tur i saltgruvan Wieliczka, del i dubbelrum 1 natt i Warszawa. Frukost alla dagar.

Enkelrum/hyttstillägg 1.600 kronor
Tvåbäddshytt utsides 1.000 kronor/person
Enkelhytt utsides 3.000 kronor/person

ANMÄLAN TILL

Ellös Buss AB

031-313 47 80 eller info@ellosbuss.se senast den 22 juli 2015

ELLÖS BUSS AB





Ateljé Tårtan

Text Pernilla Kamras Foto Ludwig Kamras

Den här tårtan är en riktig kalori-bomb. Men oj oj så underbar, den smälter i munnen. Första gången jag bakade denna klassiska läckerhet var när jag i mitten av 1980-talet arbetade som restaurangkonditor på Grythyttans Gästgivaregård. Något år senare var jag under flera somrar tillbaka och var lärare på Cordon Bleu-kurserna. Ung och entusiastisk skrev jag fina recept-samlingar, på den tiden skrevs allt på skrivmaskin och sen kopierades de. Jag hittade en sådan samling häromdagen i mina högar med recept...

Varje kväll under veckans gång fick jag nya elever och vi skulle göra en dessertvagn. Det var högsommar och vi hade inte många timmar på oss. Men på något sätt lyckades vi varje kväll få ihop en fantastisk och dignande vagn att rulla ut till de förväntansfulla gästerna. Den skulle bestå av tre olika sorters klassiska tårtor några olika Petit Fours eller något annan smått, helst doppat i choklad.

Jag har gjort om receptet lite, dels för att alla glutenallergiker ska kunna njuta men kanske mest för att jag ville se om det gick att byta ut mandelmassan mot mandelmjöl, men allt smör och alla ägg går inte att ersätta. På originaltårtan ska det vara en ros i marsipan vilket jag inte riktigt kan förstå med tanke på allt sött som denna tårta redan är laddad med. Själv kommer jag byta ut rosen mot solmogna härliga jordgubbar.

Sätt på dig förklädet och börja baka och låt det ta tid, för det är pyssligt och tidskrävande, men så kul. Tårtan går utmärkt att frysa så inför stundande fester är detta en utmärkt tårta att göra i förväg och sen bara låta tina långsamt i kylan. Skär tunna skivor och ät med andakt.

*Glad midsommar
Pernilla Kamras*

Oscar II Tårta





Recept till Pernilla Kamras Oscar II Tårta

Jag har fyra bottnar istället för tre och sen tycker jag att det är vackert att täcka hela tårtan med ett jämnt lager smörkräm och slutligen rostad hyvlad mandel. Servera gärna med solmogna nyplockade jordgubbar eller andra härliga syrliga bär.

Bottnar 4 stycken á 22 cm i diameter

190 g Eko-Äggvita ca 6 stycken ägg

400 g Eko-Strösocker 4,5 dl

150 g Eko-Mandelmjöl siktat

100 g rostad hyvlad mandel

Värm ugnen till 160°, varmluft 150°

Separera äggen, spara gulorna till smörkrämen.

Vispa äggvitor och strösocker till ett mycket hårt skum.

Rita upp fyra cirklar på två bakplåts-

papper med en blyertspenna. Placera papperna

på två plåtar med blyertsstrecken mot plåten.

Vänd försiktigt ner mandelmjölet, blanda till en

jämn massa. Fördela massan lika, stryk sedan

ut den i cirkeln grädda i ca 40-45 minuter. Låt

svalna och ta sedan bort bakplåtspapperet. Sitter det

fast - blöt lite på baksidan av pappret och dra sedan

loss det sakta. Placera bottnarna på ett galler.

Höj temperaturen till 200°, lägg mandeln

på en plåt, rosta under ständig uppsikt och

rör runt i bland. När de är gyllengula ta

ut ur ugnen och låt svalna på plåten.

Smörkräm

120 g 40 % Svensk Eko-Grädde 1,2 dl

100 g Eko-Strösocker 1,2 dl

Märgen, de svarta fröna, från en vaniljstång, häng

upp den delade frökapseln, när den har torkat kan

du göra eget vaniljsocker.

100 g Eko-Äggulor ca 6 st ägg

280 g Svenskt rumsvarmt Eko-Smör

Koka upp grädde, vaniljmärg och socker. Vispa

under tiden samman äggulorna i en stadig bunke.

Håll under ständig vispning ner lite av grädd-

sockerblandningen, tills äggulorna blir varma.

Det är viktigt att göra detta långsamt så att inte

gulorna flockar sig. När allt är blandat håll till-

baka i grytan och nu gäller det att röra hela tiden,

tills den nästan kokar upp. När första bubblan är

synlig ska smeten skyndsamt hällas i en visp-

bunke. Tänk på att grytans botten är varmare än

blandningen därför är det bråttom. Annars är

risker mycket stor att ägget koaguler. Vispa sedan

blandningen helst i maskin tills den är kall.

Därefter tillsätts smöret lite i taget och vispas sedan

fluffigt.

Är bottnarna ojämna, putsa till dem med en

mycket vass kniv så att de alla fyra är ungefär

lika stora. Smörkrämen ska nu fördelas jämt på

bottnarna börja med att stryka ett tunt lager på den

första botten. Vänd sedan den andra botten upp och

ned tryck till lite lätt så att allt är så jämt som

möjligt. Stryk sedan ett lager smörkräm till upp-

repa två gånger. Sista botten ska ligga med botten

upp för då är det lättare att få en jämn och slät

tårta. Stryk slutligen hela tårtan med smörkräm

även kanterna.

Nu är det bara den rostade mandeln som saknas.

Lägg tårtan i ena handen och ta upp mandel i

andra handen och tryck den först mot kanterna,

sist täcker man toppen. Ställ in tårtan i kylen.

Det går alldeles utmärkt att frysa denna tårta, se

bara till att den är väl paketerad eftersom den lätt

drar åt sig smak. Detta gäller givetvis om tårtan

ska stå i kylen mer än bara några timmar.

Ja det är många steg! Det tar tid, men belöningen är

stor när man äntligen kan njuta denna underbara

läckerhet.

Lova att ni vågar prova

Pernilla Kamras

PRESS-STOPP om "utsmetning"

– pensionärsorganisationerna är emot förslaget

Pensionärorganisationerna har nyligen haft överläggningar i regeringens pensionärskommitté och med allianspartierna i riksdagen. Återigen påtalar pensionärorganisationerna att den orättfärdiga pensionärsskatten måste avskaffas. Socialförsäkringsminister Annika Strandhäll beskriver i en artikel på sidan 10 i SeniorPosten sin syn på behovet av att pensionerna ska vara jämställda.



BO BJÖRKSTEN

■ Vice förbundsordförande RPG

■ Ekonomi- och personalansvarig inom förbundsstyrelsen

■ Ledamot i Pensionsmyndighetens pensionärskommitté

■ SPV – Statens Pensionsverks pensionärspanel

■ Pensionsarbetsgruppen – D5

Foto Anders Engström

PENSIONSGRUPPEN I RIKSDAGEN meddelar samtidigt att man sett över den så kallade bromsen och har lagt ett förslag som följer precis vad som presenterades i departementspromemorian och består av tre förslag:

■ Utsmetning av både sänkning och höjning av pensionen pga. bromsen på tre år (genom en omräkning av balanstalet). Utsmetningen gäller endast i tider när bromsen är aktiv i pensionssystemet

■ Ett enklare och mer direkt beräkning av inkomstindex (som i stort innebär något snabbare upp- respektive nedräkning av indexet än idag). Detta nya inkomstindex ska verka i alla tider oavsett om bromsen är på eller inte.

■ En enklare beräkning av avgiftstillgången i balanstalet också för alla tider.

Den enda skillnaden i det förslag som bereds på departementet för beslut i riksdagen och departementspromemorian, är tiden för ikraftträdande. Det kommer att bli år 2017 i stället för år 2016. Anledningen är att utsmetningen bör införas när bromsen inte påverkar pensionerna, vilket sker just år 2017

innan bromsmekanismen åter slås på året därefter.

Enligt remissammanställningen är det endast pensionärorganisationerna som är emot förslaget om utsmetningen.

Pensionärsskatten

Avskaffa pensionärsskatten var ett av de stora löften i valrörelsen. Dagen innan pensionärorganisationerna presenterade sin rapport om den orättfärdiga pensionärsskatten, kallade Socialdemokraterna till ett möte med organisationerna.

Vid mötet presenterade Stefan Löfven ett förslag till åtgärder, där man tagit fasta på pensionärorganisationernas synpunkter, för att eliminera skatteskillnaden.

I korthet innebar det att – orättvisan ska bort – vi ska avskaffa pensionärsskatten i tre steg – Steg 1. Avskaffa omgående klyftan för alla med hel garantipension, omfattar ca 100.000 pensionärer – Steg 2. Avskaffa skattekliften helt upp till medelinkomsten för kvinnliga pensionärer (12.000 kr) Omfattar ca 450.000 pensionärer – Steg 3. När vi nått jobbmålet kommer vi ha

ytterligare 15 mdr kronor i reformutrymme. I takt med att detta frigörs kommer vi att sluta hela klyftan. Genomförande tidplan – Steg 1; 1 januari 2015, steg 2; under mandatperioden. Mål 2016, steg 3; senast när vi nått jobbmålet.

Till detta vill man göra om beräkningsreglerna för bromsen, att avgifterna från PPM-systemet förs över till inkomstpensionssystemet.

Vi kan bara konstatera av detta har intet blivit genomfört. Nu skylter regeringen på att de måste regera på alliansens budget. Det är sant, men med god vilja att leva upp till sina löften till oss pensionärer så hade regeringen kunnat lägga in steg 1 i vår budgeten men så blev det inte.

Bromsen

När det gäller den automatiska balanseringen – bromsen – så har man lagt ett förslag om att effekterna av bromsen ska slås ut under tre år för att mildra svängningarna mellan åren så att det inte blir så stora. Från pensionärsorganisationerna har vi kraftfullt motsatt oss detta. Det är inte lösningen på den negativa utvecklingen av pensionerna. Fortfarande är en 100-lapp 2009 inte värd mer än 97 kronor 2015, medan lönerna stigit med 18-20 procent. Vi har från pensionärsorganisationerna visat på lösningar där bromsen ersätts av ett index som följer samhällsekonomin utveckling och där inkomstpensionssystemet tillförs medel från PPM-systemet för att balansera svängningar i samhällsekonomin. Det kan inte vara rättfärdigt att svängningar på börsen ska slå mot pensionerna. Det är orealiserade värden i AP-fonderna som går upp och ner under tid.

Balanseringen bygger på att dividera pensionssystemets tillgångar med pensionsskulden och man får ett mått på dess finansiella ställning, en kvot som kallas balanstalet. Om balanstalet är under ett är skulderna större än tillgångarna. Detta inträffade första gången 2010 och har ytterligare inträffat två

gångar till och då aktiverades balanseringen och pensionerna sänktes.

2015 års balanstal är 1,0040

Balanstal över 1,0000 betyder att pensioner och pensionsbehållningen kommer att förräntas med mer än genomsnittsinkomstens utveckling.

I slutet av 2013 var summan av systemets tillgångar 8180 mdr kronor och skulderna 8053 mdr kronor. Det är ett överskott på 127 mdr kronor. Med treårsutjämnning av AP-fonden är tillgångarna 8086 mdr kronor. Det ger en kvot – ett balanstal – på 1,0040 och i procent ett överskott med 0,40 procent.

Den ekonomiska utvecklingen påverkar pensionssystemets finansiella stabilitet på flera sätt. En viktig faktor är sysselsättningen men även utvecklingen på kapitalmarknaden spelar roll.

För åren 2016-2017 har sysselsättningens utveckling stor betydelse för balanseringen och därmed för pensionerna.

Balanseringen 2010–2018 minskar pensionärernas köpkraft med cirka 50 miljarder

Hushållens inkomst- och tilläggs-pension har under perioden 2010–2014 minskat och beräknas under perioden 2015–2018 komma att minskas med anledning av balanseringen.

Totalt, nettoeffekten, för hela perioden 2010–2018 har hushållens, pensionärernas, köpkraft minskat med drygt 50 miljarder kronor. Nettoeffekten som andel av de totala utbetalningarna under perioden 2010-18 uppgår till cirka två procent.

Under perioden 2010-2018 beräknas brutto eller den direkta effekten av balanseringen för ålderspensionssystemet till nästan 89 miljarder kronor.

Totalt för hela perioden uppgår utbetalningarna till omkring 2 400 miljarder kronor varför bruttoeffekten är nästan fyra procent. Dessa ligger till underlag för garantipen-

sion och bostadstillägg samt äldre-försörjningsstöd som beräknas öka statens utgifter med nästan nio miljarder kronor.

Inkomstpensionen och garantipensionen är beskattningsbara varför framförallt kommunernas skatteinkomster beräknas minska med drygt 27 miljarder kronor.

Sluta förklara – börja förenkla

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.

I Riksrevisionens rapport "Att gå i pension – varför så krångligt?" granskas både inkomstpensionen och tjänstepensionen. Båda är viktiga för den slutliga pension man erhåller när man går i pension. I rapporten föreslås ett antal förbättringar, bland annat:

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

■ *Ändra inkomstskattelagen så att man kan stoppa eller ändra påbörjad utbetalning av tjänstepension, det man idag kan göra med inkomstpensionen.*

■ *Begränsa möjligheten till temporärt uttag av pension. Gör eventuell livsvarig utbetalning av tjänstepension till ickevalsalternativ.*

■ *Låt automatisk riskjustering under utbetalningstiden vara ickevalsalternativ inom premiepensionen.*

Regeringen svarade i en skrivelse till riksdagen där man avfärdade förslagen med att de antingen håller på att utredas eller det är frågor som tillhör avtalsparterna på arbetsmarknaden.

Riksrevisionen förslag kan sammanfattas med;

■ *Gör pensionen begriplig och se till att inkomstpension och tjänstepension fungerar tillsammans.*

Lösningen på problemet är att göra det enklare. Det borde staten redan gjort anser Riksrevisionen;

■ *Riksrevisionens övergripande slutsats är att staten inte tagit tillräckligt ansvar för en helhetslösning i det samlade pensionssystemet.*

Regeringen håller i med om att kombinationen inkomstpension och tjänstepension är svår att begripa sig på. Därför har regeringen i ett regleringsbrev till Pensionsmyndigheten bett dem analysera problemen.

■ *Pensionsmyndigheten ska lämna förslag på åtgärder för hur informationen och stödet till pensionssparare och pensionärer kan förbättras så att individen kan få en samlad och tydlig bild över vilka olika val som finns inom pensionssystemet alla delar, vad de olika valen innebär, när olika beslut fattas och vilka konsekvenser som de olika valen kan medföra för kvinnors och mäns sparande och pension."*

Det vore bättre att göra pensionssystemet enklare, rakare och bredare, inte ytterligare informationsflöde som riskerar att "dränka" folk.

Från pensionärsorganisationerna kan vi bara understryka att all förenkling av pensionssystemet är till gagn för oss pensionärer och tillkommande pensionärer.

Avslutningsvis

Det måste finnas ett stabilt och förutsägbart pensionssystem som gör att folk förstår vilka konsekvenser olika val kan få. Det får inte vara så att man inte har råd att gå i pension när man nått den åldern. Andelen personer 65 år och äldre som lever under EU:s fattigdomsgräns, 11.400 kr/mån, har ökat från 2006, ca 150.000 (9,9%) till att 2014 omfatta ca 225.000 individer (12,1 %) och den siffran ökar konstant. Det är framförallt kvinnorna som drabbas. Så får det inte vara i ett land som betraktar sig som ett föregångsland där rättvisa och jämlikhet ska råda. Här måste alla goda krafter samverka för att bryta utvecklingen. Skapa bättre förutsättningar att kunna leva på sin pension. ■

Tillönskar alla läsare en fin sommar!

Dyrbart att ta med husdjur i färdtjänsttaxi

Text Bernt Annersjö

Med bakgrund av ett telefonsamtal från en kvinna för en tid sedan beskriver jag situationen för framförallt äldre personer och husdjur.

MAN HAR UNDER många år runt om i vårt land tagit in hundar i äldreboenden och med mycket positiva effekter. Denna kunskap sprider sig i landet. Här redovisas en av alla erfarenheter av hundar i vården.

”Hundar har en lugnande effekt på äldre och man behöver inte använda lika mycket mediciner”, säger äldreomsorgschefen i Partille till tidningen GP.

Nu har även Partille fått sina egna hundar inom vården. Hundarna Freja och Troja av rasen Leonberger och Fingal av rasen spansk vattenhund har precis gått utbildning med sina ägare och börjat jobba som besökshundar på Kullegårdens äldreboende. Hundarna kommer att jobba minst två dagar i veckan på äldreboendet. Hundarna ägs av äldreboendets egna personal. Hundarna fungerar

många gånger bättre än medicin, och äldre som inte vill gå upp ur sängen tar sig upp för att rasta hundarna.

Kvinnan som ringde mig är ensamboende i en Stockholmsförort och ålderspensionär sedan några år och är ägare till en whippetik på 4 år. Kvinnan hade hjärnblödning för cirka 10 år sedan men har klarat av att bo kvar i sitt radhus. Det senaste året har hennes hälsa försämrats med lång sjukhusvård i höstas som resultat och vårdens experimenterande med starka mediciner.

Hon har fått hemtjänst en kort stund varje dag och hon tar sig ut på korta promenader med sin älskade whippet och att hon kan släppa ut hunden på sin lilla tomt för hundens behov.

Vården har varit behjälplig med att söka färdtjänstkort som hon fick beviljat och fick sig tillsänt nyligen. Hon blev mycket glad, tänk att kunna besöka vänner till exempel.

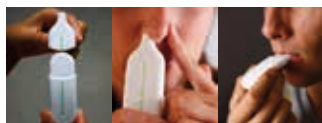
Hon ringde mig gråtande dagen efter att ha använt färdtjänstkortet första gången. Hon hade självklart sin whippet med och fick för detta betala kontant 50% av vad taxameter visade vid framkomst. Det blev många hundra kronor i stället för 70 kronor om hon lämnat hunden hemma och att lämna hunden ensam hemma i många timmar är otänkbara. Som jämförelse betalar medföljande person 20 kronor och inte flera hundra kronor som ju blev kostnaden för hennes hund. Hon har inte råd med detta och returnerar färdtjänstkortet. Så kortlivad blev den glädjen. Kvinnan är i dåligt skick och mår ännu sämre efter detta.

Slutsats

Var finns logiken i att hund och husdjur är bra för äldre människor men att det inte är möjligt för samma äldre människor att på rimliga villkor använda beviljad färdtjänst. ■

Problem med andningen?

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



CE 1
Klass
DSI Saltinhalator
är ett tryggt val!

Problem med andning eller hosta?

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



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

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

Inte tid att bli förkyld!

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

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

Jag inhalerar saltluft varje dag, säger Alexandra.

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



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

Beställ på internet eller via telefon

www.saltbutiken.se • Tel 0390-418 00



saltbutiken.se



KORSORD ETT



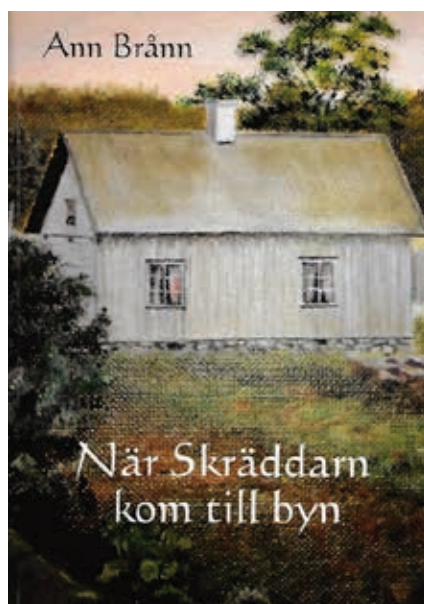
GRUND TILL CREPES HAR RESTAURANG I LINDERHOLM VISA		'BAMSE'- AND- REASSON	↓	KÖTT- RÅTT TALADE	↓	ALDRIG NED- SATT	↓	UT- GRÄV- ARNAS	LUTANDE TILL VARDAGS	OFTA SOM ETT DRAG
→						PIGG				
						JESUS BÅGARE				
→	INGÅR I PROTIST- STAM- VARDSHUS			PROFET						
				REPTIL						
									50 I GAMLA ROM	
	KAN SES PÅ MID- SOMMAR- AFTON	TRIM- MA						VÄR GUDRUN EXEMPEL PÅ	SAMMAN- BROTET	↓
LÅNG- HELGS- TRIPPER	HAR GRÄVIT HAKLAPP	SATT FING- RET PÅ DUSCH	↓			GÅS FRÅN VISCHAN				
SPRI- DA				VERK- SAMHETS- UTVECK- LING	LIDER SKRIVAR- AF TROLLE		↓	COGNACS- KVALITET KAN STÅ I PARK		RÅ- DJURS- HONA
DYNA- STI						OVALT I UGGLEBO ANDEN				→
		TRÄNINGS- PLATS AKADEMI- ANTAL								STATIONS- MARK- ERING I STOCK- HOLM
DENIM FÖR- TJÄNT				UR- SKILJER		IN- BRING- AR				GAMMAT
										OXUDE 0453
		GADD		MILD ED				FÖRSÄLJ- NING VID DÖRREN		
VURM- ANDENS	PRIVAT UND- VIKER LÄCKAGE		↓	RÄCKER TILL VINST	PÅ SAMMA LINJE		↓			
										UNDER- BEN OCH INSATS
METOD- ERNA					SKÅDIS- ERICKS UPPLEVS MED SILL					
PÄLLE- HONOR			↓	TYSKT NAMN PINAN						
TEORI VILL MYCKET HA										
		BRÖL MAT PÅ TORS DAG?			KATE- GORIER	↓	SÅDEN FNISS EN HILL	↓	SLOTS- BUNTAR	↓
SVIK- TAT				KAN ANGRI PA DATORN					UTSUG- NING STJÄRNA	↓
KON- TANT- KORT					ÄR DÅGG- DJUREN SPETS					
ÄR NEG- ATIVT LADDAD	EN KEN- NEDY			SPEL- KORT DIREKT					KONST- RIKTNING STICKS	
	VISST									KRYP
				PRO- NOMEN			EU INNAN EU		JOUR- NALIST- HÉLÈNE	
GATT			KAN BLI TILL EN ENKAT							



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

KAMP PÅ MATTAN	ARTIST- COHEN	MEST VÄL- SVARVAD	SES LEVA I LIBANES- ISKT SÅTE	PASSA VÄGG- MADAM	LÅNGA TIDEN										
MYCKET UPP- SKATTADE															
FRID		SKÅDIS- SUZANNE													
LANDET FÖR KIS		DEUTSCHE POST													
HOV- DJUR				GUBBEN PÅ BONNAK											
TRAPPOR KORT MODI- FIERAT		SKAPARE DANS- BANAN			KALIUM										
				PÅ PÅ MÅNGA APPA- RATER	TRÄD										
ICKE UTAN- FÖR	KALS VÄN GREKISK KRIGS- GUDINNA				ARM- STRONG & ALDRIN BOSKAP		ARBETS- KÄLKE	ETNAÖ VID STÖVEL- LAND	OSTRON- PLATS ÄR MAGRA	PRYDA DONERA RYSARNAS	EN GROTH				
DE BLIR KVAR				HUS- GUDÄR KÄRLEKS- GUD											
ANTI- LOP			OST- KRYP IHOP	KÄRNA ÖMKLIG- HET			DE FEM I OLYMPIAD TRÖST								
HJÄLPEN FÖR KRYSS- LÖSARE? KURAGE			HISTORIA KAN VARA VED- ELDAD		MYSTIK ARKET FÖR LINJE- DRAGNING					PÅ DETTA SKA DET SINNLIK		0657			
ÄR IBLAND LÄTT		BOLAGS- FORM BARA		PARTI IHOP	ÄR LIV- EGEN			BOTANI- SERAR HAGALNA				VID DEN TID- PUNKTEN			
SMÅLTE				ANDE- FATTIG SKÅDIS- THURMAN											
SKIVA FÖR LAGRING		VÄRMA UPP SVAGT	KORKAT TRADE- MARK			OMRÅD- ENAS INÄGOR				VISKAN TRAKTER- ÄR TILL VARDAGS					
										STUDIE- FÖRBUND GETING					
	ÄR FÖR- HOPPINGS- VIS VÄR- KVÄLLARNA				ANDRA KAMMAR- EN		VILD- KATT IHOP		ÄR UPP- DÄMD AV GLACIÄR- VALDIG						
					MOT- REAK- TION				PENDYL DESS VAT- TEN NÄR ISHAV						
					FÄSTFOLK STAD PÅ VÄST- BANKEN		SLÄKTING BRAGES HUSTRU			PER- IODEN					
									HAR NOG VÄNNER GOD BROCCOLI						
					PLATT- FORMS- STRYKARE	LINAN PÅ SEGELBÅT CHICA				VAJA					
					HUM- MERBUR				VOLYM- MÅTT KORT	EFTER					

Namn Adress Postadress



När skräddaren kom till byn

JAG HAR LÄNGE haft drömmen att skriva om min pappa, född 1872, hans okuvliga kämpande för att få livet att fungera i ett dragigt torp med en stor barnaskara. Jag kan se honom där i snön med sin cykel pålastad med allehanda skräddarattiraljer för att tjäna sitt uppehälle som skräddare, 12 kronor fick han för att sy en hel kostym. Mjölken kostade, sedan han slaktat de två korna, 18 öre litern. Såna var tiderna. Snickare tog han sej till att vara, gjorde alla möbler själv, ja byggde hus. Oförtröttlig, alltid såg han framåt och hoppades på framtiden. En dotter blev med barn, pojkens mors flytt till Amerika, allt otroligt som hände henne där. Ja mycket finns att finna i boken.

Ann Bränn, RPG i Katrineholm

MARKNADSPLATS

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

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

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

FRISKVÅRDSRESOR

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

ÖSTERSJÖRESOR AB

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

SENIOR POSTEN

Lösningarna sänds till

RPG

Box 30183

104 25 Stockholm

Märk kuvertet "Kryss nr 3"
Oss tillhanda senast
20 juli 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 2, 2015

- **1:a pris** Roy Hagberg, Ljungby
- Gun Kjellberg-Olsson, Visby
- Göran Lundqvist, Malmö
- Birgitta Edling, Alfta
- Karl-Henrik Henriksson, Töreboda

Vinnare kryss nr 2, SeniorPosten nr 2, 2015

- **1:a pris** Marianne Borgström, Västerås
- Orvokki Wallgren, Sundsvall
- Lars Sjögren, Njutånger
- Gun Henriksson, Vetlanda
- Ingemar Andersson, Borlänge



Vi har presenterna för stora och små



Vi har 40 olika CD med dessa fromma busfröner.

Det finns också 4 olika böcker, och även 5 st MP3-skivor. Munken & Kulan är vår största succé. Bibelundervisningen har aldrig varit roligare än så här!



Ny kristen ungdomsroman som är både aktuell och spännande



Är matematik tråkigt? Vi har två böcker som bevisar motsatsen



Vi har 6 olika klistermärkesböcker utifrån bibliska teman



En underbar bok där Lille Ville gömt sig i kända scener från bibeln



Vi har 8 olika DVD-filmer Förutom Lassie även 4 Jesus-filmer, Ben Hur och Narnia



Här är vår senaste serie av bra och billiga bibelböcker. De är på 16 sidor i A4 och rikt illustrerade och kostar bara 29 kr!

Här är en ny serie som vi kallar "Favoriter från förr". Totalt 13 olika CD med kända artister. Vi har även flera CD med strängmusik och instrumentalmusik



Pussel från egna bilder är också en möjlighet från TOMSING



Vi har mycket mer att erbjuda t ex: Pusselbiblar, målarböcker, korsord, musikaler och över 100 CD



Passa på att boka Tomas Hagens till er samling. Visor och kåseri och musik med mening.

TOMSING
info@tomsing.se

0582-15757 0707-575357

Läs mer och beställ direkt från

www.tomsing.se

Det går också mycket bra att ringa...