

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP

SeniorPosten

NUMMER 4 2017

A photograph of a man in his late 50s or early 60s, with grey hair and a goatee, wearing a brown cap and a camouflage jacket. He is holding a rifle with a wooden stock and a black barrel. The background is a forest with mossy rocks and trees.

Runar fångar ögonblicken

**RPG debatterade
trygghet i Almedalen**

**Digitalt utanförskap
gör livet besvärligt**



Festlig nyårs- kryssning i Holland



Fira in det nya året med en oförglömlig kryssning längs Hollands kanaler. Njut av det sköna livet, god mat och fin service ombord på vårt moderna fyrstjärniga fartyg. Året avslutas med ett festligt firande, nyårssupé, fyrverkerier och bubbel vid tolvslaget!

NYÅRSKRYSSNING I HOLLAND. Vårt familjära holländska fartyg M/S Leonora kryssar på floder och kanaler från Arnhem via Utrecht till Amsterdam. I Arnhem gör vi en utflykt till Kröller-Müller Museet med sin stora samling av Van Gogh-målerier samt spektakulära skulpturpark. Till fots upptäcker vi Utrecht med sina många kanalgator, karakteristiska hus och charmiga stadskärna. I trevliga Amsterdam lägger vi till i centrum, här finns en mängd

intressanta museer att besöka och shoppingutbudet i de många små gallerierna är imponerande stort. Det nya året firas in med en festlig galamiddag och dans ombord. Tolvslaget skålar vi in med sprakande fyrverkerier och bubbel på däck.

Avresa 28/12 från Stockholm och Köpenhamn, 6 dagar. **Pris från 12.995 kr**

Allt detta ingår i priset: Flyg t/r • Transfers till och från fartyget • Del i utsides 2-bäddshytt • Kryssning och utflykter enligt program • Välkomstdrink • Helpension ombord från middag dag 1 till frukost avresedagen • Nyårssupé ombord • Underhållning ombord • Nyårsskål på däck vid tolvslaget • Dricks ombord • Grand Tours färdledare

NYÅR I NÅDENDAL. Eleganta Nådendal Spa ligger mycket naturskönt i Finlands mest uppskattade skärgårdsstad. Hotellet har allt du kan önska dig för en vistelse i välbefinnandets tecken. Njut av de många poolerna som var och en erbjuder olika badupplevelser Fira in det nya året med nyårssupé, festligt bubbel och fyrverkerier.

Avresa från Stockholm, 4 dagar 30/12–2/1. **Pris från 4.695 kr**

GRAND TOURS

KRYSSNINGAR | HÄLSORESOR | RUNDRESOR | LÅNGTIDSRESOR



Boka på grandtours.se eller ring oss på 08-24 15 25.

Ledare

TEXT MONICA BLOMBERG, tillförordnad ordförande i RPG



FOTO HANS ANDERSSON

"Kollo" kan bryta ensamheten hos våra äldre

Dagsutflykter och "kolloveckor" kan bryta ensamheten hos våra äldre, men det finns kommuner där de äldre inte ens kommer ut på rullstolspromenader.

SÅ HAR HÖSTEN kommit igen. I Östergötland är rönarna fyllda med rönnbär, ett tecken på att det skall bli en kall och snörik vinter, enligt ett gammalt talesätt. Däremot blir äppelskörden lätt i år. Kylan i våras förstörde blommorna. Men med vår livserfarenhet vet vi att inget år är det andra likt. Inför varje sommar har vi nya förhoppningar.

Själv har jag haft förmånen att få resa och besöka Hälsingegårdar. Dessa stora vackra byggnader har klassats som ett av våra världsarv. Jag känner vördnad inför dessa hus och är glad att de skall bevaras för framtiden. Resan avslutade en studiecirkel om Hälsingland som jag gick förra vintern. Studie- och landskaps-cirklar som mynnar ut i en resa ger mersmak.

Men alla har inte möjlighet att resa under sommaren. På ett äldreboende berättade personalen att de inte kunnat göra något alls under sommaren med sina äldre. Inte ens rullstolspromenader i närmiljön.

Andra boenden har ordnat dagsutflykter. För äldre med eget boende har exempelvis Stockholms stadsmission ordnat "kollo" för äldre på Stenfasta gästhem utanför Strängnäs. 350 äldre har tillbringat någon sommarvecka där. Örebro kommun har liknande "kollo" för äldre under sommarmånaderna. I Medevi Brunn har 20 personer åt gången fått njuta av omväxling i tillvaron.

Kyrkor, pensionärsföreningar, Röda Korset och andra ordnar dagsutflykter för äldre. Dagar att bara få vara och se något annat än det vanliga. En man sa vid hemkomsten: Det här kommer jag att leva på länge.

Under sommaren har det också kommit larm om att många äldre ökar sin alkoholkonsumtion. Det gäller särskilt kvinnor. Göteborgs universitet har i en studie om äldres alkoholvänor funnit att kvinnor som befinner sig i ett riskdrickande har ökat från 0,5 procent på sjuttio-talet till 10 procent i dag.

Missbruket av alkohol leder till fler fallolyckor, yrsel, sömnproblem och psykisk ohälsa. Varför äldre dricker mer idag vet vi inte, men det kan vara för att döva sin ensamhet eller sorg efter en partner som avlidit. Oron för framtiden kan ligga som ett grått skynke och alkoholen ger glömska för stunden.

Evy Gunnarsson, professor i socialt arbete vid Stockholms universitet, lyfter fram problemen med hur hemtjänsten skall agera när de uppmärksammar missbruk. Personalen har inte anmälningsplikt, men de ska se till de äldres hälsa. Evy Gunnarsson önskar att fler kommuner skall inrätta handlingsplaner för hur personalen ska agera om de misstänker eller upptäcker missbruk.

Uppsala kommun har utbildat cirka 600

personer inom hemtjänsten i "Första hjälpen till psykisk hälsa". Där ingår att känna till symptom och tecken på hög konsumtion av alkohol och droger.

För att äldre skall få bättre levnadsvillkor och en god psykisk hälsa behöver samhället ställa upp med resurser och utbildning för personal inom omsorgen. CIVILSAMHÄLLET kan på många sätt bryta ensamhet hos våra äldre.

RPG anser:

- Att insatser för att bryta äldres ensamhet prioriteras och att olika former av uppsökande verksamhet ska genomföras.
- Att det bör skapas attraktiva mötesplatser för äldre under hela året.

RPG efterlyser:

- Mer kunskap hos personal och vårdgivare för att möta personer med psykisk ohälsa. ■

INNEHÅLL

SeniorPosten nummer 4/2017

- 3** Ledaren - Monica Blomberg
Bryt ensamheten hos våra äldre

- 5** SeniorPosten får redaktionsråd

- 6** RPG debatterade
trygghet i Almedalen

- 7** RPG ställer sig bakom
Socialstyrelsens förslag

- 8** Vår pension - Bo Björkstén
Lovsång till pensionärer
i Almedalen



- 12** Karin Lindell får saker att hända

- 14** Vår hälsa - Curt Karlsson
Flytt till boende tar tid
Balansera mera

- 18** Hallå där Tobias Olsson
Måste man vara digital?



- 20** Reportage
Runar mitt i naturen

- 22** Från distrikten
Ekumenisk konferens
Sommarresor



- 26** Reportage
Vandra bland molnen

- 28** Kerstins krönika
Hårfärg eller årfärg

- 29** Kontantlöst samhälle utreds

- 30** Väckelserötter
Lydia Lithell

- 32** Reportage
Saltkråkan på riktigt



- 34** Välkommen som medlem

- 36** 43 tankar om pensionering

- 37** Korsord

SeniorPosten

www.rpg.org.se

SeniorPosten ISSN 1402-1129

UTGIVNINGSPLAN 2017

manusstopp utkommer

Nr 5 27 oktober vecka 47

Ska du delta vid någon utställning eller mäsas och behöver extra tidningar kan du beställa mot en viss kostnad hos rpgkansli@rpg.org.se eller på telefon 08-597 604 22.

Ansvarig utgivare Eva B Henriksson, RPG, 076-130 04 90, eva.henriksson@rpg.org.se
Redaktör Gunilla Schöning, Schönskrift, 070-762 07 04, gunilla.schonning@schonskrift.se
Adressändringar Mira Delgado, RPG, 08-597 604 22, rpgkansli@rpg.org.se
Formgivning Lena Hägglund, Ågrenshuset produktion, Bjästa, lena.hagglund@agrenshuset.se
Annonser Leif Dylicki, Ågrenshuset, produktion, Bjästa, 0660-29 99 58, leif.dylicki@agrenshuset.se
Omslag Runar är ett med naturen, Foto: Olle Anderstam
Tryck och distribution Ågrenshuset produktion, Bjästa
Läsarmaterial Redaktionen välkomnar tips från läsarna. Vi kan dock inte garantera publicering av insänt, icke beställt material. Textmaterial skickas i wordformat, bilder i jpg- eller eps-format (300 dpi) eller "stor/verklig storlek" i mailprogram om inte annat överenskommit. Materialet kan kortas och redigeras. Vi tar inte in osignerat material.

SeniorPosten startar ett redaktionsråd!

Vi är SeniorPostens redaktionsråd

Redaktionsrådet har tre viktiga uppgifter:

- Utveckla SeniorPosten till en tidning som till innehåll och form utgår från sina läsare, en tidning som relevant, trovärdigt och lättillgängligt tar upp de frågor som är viktiga för RPG:s medlemmar.
- Fungera som redaktörens nätverk och kontaktyta i organisationens distrikt runt om i landet.
- Stötta redaktörens arbete genom tips, förslag och idéer till innehåll.

Redaktionsrådet består av:



MONICA BLOMBERG
RPG Sörmland-Östergötland,
tf ordförande i RPG, RPG:s
representant i regeringens
pensionärskommitté

Antal år i RPG: cirka nio år

Så vill jag utveckla SeniorPosten:
Tidningen representerar vad vi i RPG vill. Jag vill utveckla en mer synlig dialog med våra läsare. Vill att tidningen skall ge vägledning i frågor som är aktuella för äldre.

Önskereportage i SeniorPosten:
Reportage om äldre som fortfarande är innovatörer och ser utveckling som sitt signum. Hälso-
drömmar som äldre kan uppfylla.
Reportage om att våga göra det som inte alla tycker är norm.



URBAN NORSTEDT
RPG Jakobsbergskyrkan
i Järfälla

Antal år i RPG: cirka tio år

Så vill jag utveckla SeniorPosten:
Den är ganska bra som den är, men allt kan ju bli bättre. Både gemenskap och påverkan i samhället skall finnas med i tidningen.

Önskereportage i SeniorPosten:
Jag vill läsa fler framgångssagor om gemenskap och samhällspåverkan.



EWA SUNDKVIST
RPG Annorlunda Fritid, Örebro,
ledamot i Förbundsstyrelsen

Antal år i RPG: Cirka ett år.

Så vill jag utveckla SeniorPosten:
Den ska vara efterlängtat och välkommen, ge information om RPG, viktiga händelser och beslut som berör medlemmar. Jag vill läsa om intressanta RPG-are, uppmuntrande artiklar om att våga, ta för sig och hindra åldersdiskrimineringen, hur vi på olika sätt har tagit och tar tillvara äldres kompetens och erfarenhet.

Önskereportage i SeniorPosten:
Fem sätt att behålla hjärtat och tankarna positiva och progressiva upp i åren.



EVA B HENRIKSSON
direktor på RPG

Antal år i RPG: Anställd sedan två och ett halvt år.

Så vill jag utveckla SeniorPosten:
Den och vår hemsida är RPG:s ansikte utåt och viktiga kanaler för att nå medlemmar och politiker. Tidningen ska ha en blandning av påverkansfrågor, nyheter från distrikt och föreningar och lättare läsning.

Önskereportage i SeniorPosten:
En lycklig pensionär som fått plats på ett boende med kompetent vårdpersonal utan alltför lång och slitsam väntan och biståndshandläggning.

Tack för alla läsarreaktioner

SENIORPOSTEN FÅR IN många tips, kommentarer och korrigeringar från er läsare, tack! Vi har valt ut några förslag som vi tror är aktuella och relevanta just nu. Annat kommer vi att ta upp längre fram.

Tack för tips, synpunkter och korrigeringar säger vi till Maja Gunnarsson, Roland Nelson, Berit Andersson, Leif Gustafsson, Ruth Gunnarsson, Gunnar Åman och Allan Helmersson. ■

Inte 70 000 i Filadelfiakyrkan i Stockholm

SOM FLERA AV er påpekat har tryckfelsniss varit framme i vår artikel om Lewi Pethrus i förra numret. Filadelfiakyrkan rymmer inte 70 000 personer! När kyrkan byggdes rymde den 3 500 sittplatser, idag är det cirka 2 200.

RPG:s egen Lewi Petrus-expert, Ivar Lundgren har hjälpt oss med mer fakta om Lewi Pethrus. Du hittar hans text på sid 25. ■

Trygghet och brott mot äldre debatterades i Almedalen

TEXT EVA B HENRIKSSON FOTO ANNA HOLMRYD

Förbud eller begränsa telefonförsäljning, utbilda vårdpersonal om våld och brott mot äldre och få rättsväsendet att ta brotten mot äldre på större allvar.

Det var några av de förslag som framfördes vid ett seminarium om äldres utsatthet för brott arrangerad av Stiftelsen Tryggare Sverige vid Almedalsveckan. RPG:s direktor Eva B Henriksson var en av debattörerna tillsammans med kriminologen Johanna Nivala, på Stiftelsen Tryggare Sverige.

DEN FYSISKA OCH psykiska sårbarheten ökar med stigande ålder och brott mot äldre ger ofta allvarliga somatiska, psykiska och sociala konsekvenser. Fysiska skador kan ta lång tid att läka och känslomässiga skador kan bli kvar för alltid. Det kan dessutom vara svårt att ställa en korrekt diagnos, då symptomen hos äldre kan vara otydliga.

Skador och konsekvenser av övergrepp som depression, sömn-

löshet och benbrott kan felaktigt förklaras av åldern hos den drabbade. Äldre kan drabbas av ben-skörhet och får lättare blåmärken och därför kanske anhöriga vårdpersonal inte förstår att den äldre utsatts för brott.

Vilka äldre är i riskzonen att drabbas av brott?

– Hög ålder, stort vårdbehov, fysiskt beroende, beteendeförändring, förändrad sinnesstämning eller kognitiv försvagning ökar riskerna. Dessutom löper personer med demenssjukdom extra hög risk för brott och vanvård, sa Johanna Nivala och förklarade att vi tyvärr har begränsad kunskap om äldres utsatthet för brott.

– Enligt statistiken är inte äldre särskilt utsatta för brott jämfört med andra grupper. Däremot är äldre en sårbar grupp och många kommuner saknar rutiner för att förebygga, identifiera och hantera äldres utsatthet för brott.

I den efterföljande paneldiskussionen togs sedan en rad förslag upp kring vad som kan göras för att förebygga och upptäcka brott mot äldre samt vilket stöd som kan ges.

- Förbud eller begränsa telefonförsäljning.
- Utbilda all vårdpersonal kring våld och brott mot äldre.
- Se till att rättsväsendet tar brott mot äldre på allvar och utreder dem och att förövare åtalas.
- Stödet av anhöriga, personal på boenden samt gode män är viktiga för att förebygga, stödja och upptäcka eventuella brott.

SOCIALSTYRELSEN HAR UNDER våren 2017 publicerat ett utbildningsmaterial "Blånader och silverhår" som används för att utbilda vård-

personal. SeniorPosten skrev om det i nummer 2/2017 och materialet finns att ladda ned från Socialstyrelsen hemsida.

Kort om Almedalen

Almedalsveckan på Gotland i början av juli är årets största politiska mötesplats. Politiker, lobbyister, organisationer och företag samlas för att diskutera aktuella ämnen. I år kunde besökarna välja mellan över 4 000 seminarier samt besöka en mängd utställare.

RPG deltog inte som utställare utan istället i seminarier. Almedalsveckan har vuxit och det är svårt för mindre organisationer att delta på grund av de höga kostnaderna. ■

Äldre frågor viktiga för svenskarna – men inte i Almedalen

TEXT EVA B HENRIKSSON

Sjukvården är den viktigaste frågan för svenskarna visar en analys som tidningen Dagens Samhälle gjorde vid årets Almedalsvecka. Äldre frågor kom på femte plats enligt samma analys. Analysen jämfördes med Novus undersökning om svenskarnas viktigaste frågor från maj 2017.

ÄLDREFRÅGORNA SYNTES dock inte i samma utsträckning i programmen under Almedalsveckan. Där handlade de flesta seminarier om hållbarhet. Som nummer två kom vård och omsorg samt byggande på tredje plats.

Äldre frågor har sedan tidigare år varit de mest underrepresenterade frågan i Almedalen. Det var de även i år och kom först på 27:e och sista plats. Endast 1,3 procent av alla seminarier i Almedalen hade äldre frågor som första kategori.

Det är därför av största vikt att RPG tillsammans med övriga pensionärsorganisationer fortsätter arbetet att lyfta äldre frågor på central och lokal nivå oavsett om det är i Almedalen eller på andra platser. ■



Eva B Henriksson från RPG deltog i en debatt om äldres säkerhet i Almedalen.



– Äldre är en sårbar grupp och många kommuner saknar rutiner för att förebygga och hantera äldres utsatthet för brott, sa kriminologen Johanna Nivala.

RPG ställer sig bakom Socialstyrelsens förslag:

Enklare omsorgsbeslut och nya vårdformer

TEXT GUNILLA SCHÖNNING FOTO EVA B HENRIKSSON

Kommunerna ska kunna besluta om omsorg och service till äldre utan individuell bedömning. De ska också kunna inrätta särskilda boenden för äldre som behöver lättare hjälp och service. Det föreslår Socialstyrelsen i en promemoria som föreslår en ändring av socialtjänstlagen i juli 2018.

RPG ställer sig principiellt bakom förslagen.

KRAVEN PÅ UTREDNING och individuell behovsprövning gör att det kan ta lång tid och vara svårt för äldre att få plats på boenden, även om de själva vill. Bristen på särskilda boenden gör att kommunernas äldreomsorg tvingas prioritera hårt.

RPG är en av de pensionärsorganisationer som har drivit frågan om valfrihet och boende hårt. RPG:s tillförordnade ordförande, Monica Blomberg, har lyft frågan i debattartiklar, intervjuer och senast i en ledare här i SeniorPosten.

RPG ställer sig nu principiellt bakom Socialstyrelsens förslag, men med några viktiga kommentarer:

- Vikten av rättssäkerhet måste garanteras.
- Uppföljning måste kunna göras regelbundet.
- Olika arbetsformer måste kunna följas upp på nationell nivå.
- Hänsyn måste tas till enskilda individers önskemål och ska vara evidensbaserade.

RPG ställer sig också frågan hur valfriheten att välja ska fungera i kommuner där det bara finns en utförare?

– Framför allt är det viktigt att de äldre själva ska kunna påverka, säger Monica Blomberg och lyfter fram följande ur promemorian:

”Äldre personers inflytande, självbestämmande eller makt kan och bör förbättras för att äldre personer ska kunna ha det som andra i samhället.”

– Det finns ett stort behov olika boenden för äldre, även för dem som inte behöver vård och omsorg dygnet runt. För många är ensamheten värst, säger Monica Blomberg och påpekar att RPG i sitt remissyttrande anser att det krävs stor flexibilitet och finkänslighet och att det därför behövs planlagd utbildning hos kommunernas handläggare för att klara det. ■



– Det är viktigt att äldre själva kan påverka, säger Monica Blomberg.

Monica föreslås som ordförande på RPG:s riksstämma 2018

DEN VALBEREDNING SOM utsågs vid riksstämman i Uppsala 2016 följer kontinuerligt förbundsstyrelsens och riksorganisationens arbete. De flesta av nuvarande förbundsstyrelse ställer upp för omval, men det kommer att behövas några kompletteringar.

Valberedningen kommer att föreslå att Monica Blomberg, Fin-spång utses som ordinarie förbundsordförande vid riksstämman i maj 2018.

Valberedningen består av Ingrid Ström, Ruth Wernolf Nyberg, Ragne Fransson, Curt Karlsson och Allan Samuelsson.

Boka in RPG:s riksstämma 2018

RPG:s riksstämma 2018 planeras för fullt. Boka därför redan nu in tid och plats så du kan delta.

Datum: 25 - 26 maj 2018

Plats: Pingstkyrkan, Jönköping

Mer information om stämman med program och inbjudan kommer på RPG:s hemsida och i nästa nummer av SeniorPosten, nr 5/2017.



Lovsång till äldre i Almedalen

Under Almedalsveckan i somras sjöng alla partiledare de äldres lovsång. Alla vill de ge oss bättre villkor, stärkta bostadsbidrag, minskade skatteskillnader och förbättrade möjligheterna till särskilt boende.

FINANSMINISTER MAGDALENA ANDERSSON

talade i Almedalen om ett reformutrymme på 20 miljarder kronor för att stärka välfärden och förslag om hur skatteskillnaden mellan lön och pension ska utjämnas kommer sannolikt att finnas med i höstbudgeten.

I skrivande stund (slutet av juli) vet vi inte hur regeringens höstbudget ser ut, men när du läser detta har du facit och kan jämföra storordiga löften och konkreta resultat.

Tappad köpkraft

Socialförsäkringsminister Annika Strandhäll vill att den arbets-

grupp, som Socialdepartementet tillsatt för att se över hela grundskyddet i pensionssystemet, också ska ta fram skarpa förslag för att stärka pensionärernas ekonomi. Förslaget ska vara klart i början av 2018.

– Det är för många pensionärer som tappat i köpkraft under senaste åren, säger Annika Strandhäll.

RPG och övriga pensionärsorganisationer har vid två tillfällen (ett under våren och ett före mid-sommar) fått ge sina synpunkter och ytterligare ett tillfälle kommer under hösten. Vi har fått komma med flera värdefulla förslag till förbättringar på pensionssystemet.

Ekonomisk utveckling för olika grupper 2003 - 2016

Garantipensionärer	+ 34 procent
Garantipensionärer med bostadstillägg, BTP	+ 36,5 procent
Inkomstpensionärer	+ 29 procent
Inkomstpensionärer med bostadstillägg, BTP	+ 36 procent
Medianlöntagare	+ 66 procent

Den här utvecklingen har vi från pensionärsorganisationerna påtalat vid flera tillfällen. Vi följer utredningen för att se vilka förslag som kommer fram för att minska gapet. Det naturliga första steget är att ta bort den orättvisa skatteskillnaden. ■

Cykelprognos i Almedalen

PRECIS SOM TIDIGARE är erbjuds besökare vid Almedalsveckan att få göra pensionsprognoser, på kontor och med hjälp av en ambulerande prognoscykel på Visbys gator.

Du som inte var i Visby gör enklast din pensionsprognos på Pensionsmyndighetens hemsida, under rubriken "mina sidor". Pensionsmyndigheten har också ett hundratal servicekontor runt om i landet om du hellre vill tala med en handläggare. Du behöver inte boka tid i förväg.

Både Pensionsmyndigheten och Statliga pensionsverket (SPV) för dig som jobbar eller har jobbat statligt arrangerar informationsträffar. ■

Mer information:

www.pensionsmyndigheten.se, 0771-776 776,
www.spv.se, 020-65 00 65, 020-51 50 40



Bo Björksten

Tf vice förbundsordförande

Ledamot i Regeringens Pensionärskommitté, Pensionsmyndighetens Pensionärsråd och i SPV, Statens Pensionsverks Pensionspanel.

Bo bevakar pensionsfrågor i SeniorPosten.

Foto: Anders Engström

Förbud telefonförsäljning av premiepensioner, alla fondbyten ska vara egenhändigt undertecknade, kräv minst tre års historik för både fonder och fondbolag och ett tak på hur stor andel av fondens kapital som får finnas inom premiepensionen.

Det är några av de förslag som Pensionsmyndigheten lämnat till regeringen för att stärka skyddet för konsumenterna.

Förslag om stärkt konsumentskydd

TEXT BO BJÖRKSTEN



– Vårt fokus är pensionsspararnas och pensionärernas bästa, säger Katrin Westling Palm, generaldirektör på Pensionsmyndigheten.

I DECEMBER 2016 fick Pensionsmyndigheten i uppdrag av regeringen att föreslå hur konsumentskyddet skulle stärkas vad gäller premiepensioner. Deras slutrapport med cirka 30 förslag lämnades till regeringen i juni.

– Vår uppgift har varit att identifiera brister och föreslå åtgärder, säger Pensionsmyndighetens generaldirektör Katrin Westling Palm. Vårt fokus från början till slut har varit pensionsspararnas och pensionärernas bästa.

Förslagen är utformade som en helhet så att de tillsammans ska ge önskad effekt.

– Vi tror att vi, inom ramen för nuvarande premiepensions-system, kan komma tillrätta med oseriösa aktörer och deras bedrägliga beteende. Men för att göra det behöver vi ett tydligare och utökat uppdrag från rege-

ringen och pensionsgruppen säger Katrin Westling Palm.

Några av förslagen från Pensionsmyndigheten

- Utveckla samarbetsavtal mellan Pensionsmyndigheten och fondbolagen.
- Kräv tre helårs avkastningshistorik för fondbolag och fonder.

- Minst 500 miljoner kronor i förvaltat kapital i fonder.
- Krav på egenhändig underskrift vid fondbyten.
- Förbud telefonförsäljning inom premiepensionen.
- Inrätta ett branschråd för premiepensionsfrågor. ■

Källa: Pensionsmyndigheten

Lägg på luren

Det tål att upprepas: **Lägg på luren när pensionsrådgivare ringer och erbjuder fantastiska fonderbjudanden!**

ÅTERIGEN HAR ETT fondbolag lurat pensionärer att satsa på riskfonder. I media läser vi om en pensionär som på kort tid förlorade 25 000 kronor.

Vi upprepar, avskaffa PPM-fonderna. De är ett lotteri med alldeles för höga risker för enskilda pensionärer utan kunskap om fondsparade. ■

Orange eller digital?

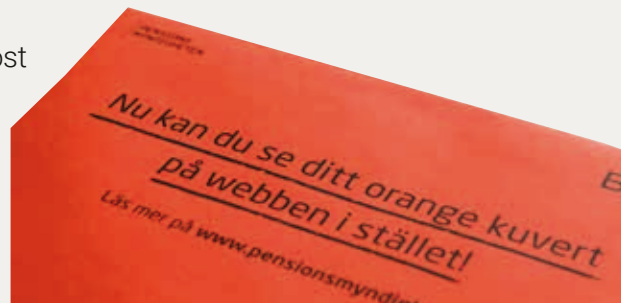
Den som vill slippa det orange kuvertet med pensionsbesked kan numera få det digitalt. En digital brevlåda är säkrare än papperspost och e-post eftersom du loggar in med e-legitimation, till exempel med ditt BankID.

GÖR DU INGET alls får du ditt orange kuvert i brevlådan precis som tidigare.

Vill du ha dina pensionsbesked digitalt ska du ansluta dig till någon av de fyra säkra brevlådorna som tjänsten "Mina meddelanden" hantlar. Då får du aviseringar om pensionsbesked där. Tjänsten är gratis.

För att skaffa en digital brevlåda behöver du e-legitimation som du enkelt kan beställa av din bank.

När du valt vilken digital brevlåda du vill ha kan du sedan välja vilka myndigheter du vill ska skicka din post dit.



- Kivra (myndigheter, kommuner och företag)
- Digimail (myndigheter, kommuner och företag)
- Min myndighetspost (myndigheter och kommuner)
- E-Boks (myndigheter, kommuner och företag)



Regeringens pensionärskommitté, där RPG:s Monica Blomberg och Bo Björkstén är ledamöter, träffade Åsa Regnér och Magdalena Andersson.

Vår påverkan bär frukt

TEXT OCH FOTO BO BJÖRKSTÉN

Med förbättrad ekonomi, fler och bättre boenden, trygg äldreomsorg och god vård vill regeringen förbättra pensionärernas levnadsvillkor. Det förklarade äldreminister Åsa Regnér och finansminister Magdalena Andersson vid ett möte med regeringens pensionärskommitté i juni.

DET ÄR GLÄDJANDE att pensionärsorganisationernas oförtröttliga påverkansarbete börjar ge frukt. Vid mötet med regeringens pensionärskommitté redovisade Magdalena Andersson regeringens förslag till skattesänkningar, cirka 195 kronor per månad, för de pensionärer som har en pension på högst 14 000 kronor i månaden. Förslaget innebär att skatt på lön och pension blir likställda och kom-

mer att börja gälla från 1 januari 2018. Steg för steg ska sedan pensionärsskatten avskaffas, bostadstillägget höjas och grundskyddet i pensionssystemet utredas.

Satsning på bostäder

Under 2000-talet har cirka 20 000 platser på servicehem försvunnit. En av de åtgärder som regeringen nu vill prioritera är bostadsbyggande med en specialsatsning på

boende för äldre. Det blir den största satsningen på 20 år och regeringen har presenterat ett program på 22 punkter. De föreslår också en ny boendeform som innebär en ny nivå på särskilt boende utöver trygghetsboende samt serviceboende med biståndsbedömning. RPG och övriga pensionärsorganisationer har framfört krav/önskemål om boendegaranti för alla över 85 år. ■

E-legitimation ersätter PIN-kod hos Pensionsmyndigheten

Under sommaren har E-legitimation ersatt de personliga PIN-koderna på Pensionsmyndighetens webbsida. Syftet är att höja säkerheten för pensionärer och pensionssparare. PIN-kod ska dock kunna användas för att legitimera sig hos Pensionsmyndighetens kundservice.

– **DEN PERSONLIGA KODEN** har inneburit en onödig säkerhetsrisk och vi bedömer nu att tillräckligt många använder E-legitimation för att kunna göra förändringen, säger Sten Eriksson, kommunikationschef på Pensionsmyndigheten.

Att avskaffa personliga PIN-koder är en rekommendation från Datainspektionen och personuppgiftslagen som säger att myndigheter är skyldiga att skydda integritet och säkerhet vid behandling av personliga uppgifter när de inför nya system.

– Vi är medvetna om att det kan bli krångligare för personer som inte har E-legitimation, bland annat äldre, gode män och förvaltare. Vi bedömer att säkerheten är viktigast och hjälper gärna till, förklarar Sten Eriksson och påpekar att det också i fortsättningen ska gå att identifiera sig hos Pensionsmyndighetens kundservice med hjälp av PIN-kod. ■

Källa: Pensionsmyndigheten



Foto: Pensionsmyndigheten

– Den personliga koden är en onödig säkerhetsrisk, e-legitimation är säkrare, säger Sten Eriksson på Pensionsmyndigheten där de nu ersätter pin-koder med e-legitimation.

Kvinnor oroar sig för pension

Bara 45 procent av alla kvinnor tror att de kommer att få bra ekonomi när de blir pensionärer. Bland männen tror 57 procent att de kommer att ha bra ekonomi. Det visar en PTK-rapport som presenterades i Almedalen i juni.

NÄR PENSIONSSYSTEMET diskuteras framställs ofta kvinnor som förlorare och det bidrar till den oro och osäkerhet som många kvinnor känner.

– Kvinnors genomsnittspension

har ökat med 25 procent de senaste tio åren så oron är i många fall obefogad, säger Anna Allerstrand, pensionsspecialist på PTK. PTK:s rapport "Tilltro eller miss-
tro? Pensionssystemet ur kvin-

nors perspektiv" bygger på två undersökningar, dels en kvalitativ med djupintervjuer och dels en kvantitativ med frågor om hur privatanställda kvinnliga tjänstemän ser på sin framtida pension.

Rapporten visar också att många kvinnor upplever pensionssystemet som orättvist och missgynnar kvinnor.

– Systemet gör inte skillnad på kön, men det speglar den arbetsmarknad vi har där män har högre löner och kvinnor oftare är föräldralediga eller tar hand om sjuka barn. Pensionsgapet minskar, men det krävs att arbetsmarknad och familjeliv blir jämställda för att det ska jämnas ut helt, säger Anna Allerstrand.

Tilltron till systemet är låg. Många anser att det är krångligt och svårt att begripa, att det är stressande, svårt att överblicka och att de vill ha anpassad information.

Rapporten är en del av PTK:s långsiktiga arbete för ett mer jämställt pensionsutfall. ■

Källa: PTK



– Det krävs att arbetsmarknad och familjeliv blir jämställda för att pensionerna också ska bli det. Kvinnors genomsnittspension har dock ökat med 25 procent de senaste tio åren, säger Anna Allerstrand, pensionsspecialist på PTK.

Foto: Linus Meyer

Utställning • Seminarier • Underhållning • Aktiviteter



24–26 OKTOBER • STOCKHOLMSMÄSSAN • WWW.SENIORMASSAN.SE

Upptäck något nytt!

På Seniormässan kan du som vill leva ett rikt liv bli inspirerad och hitta en stor mängd kvalitetsprodukter och tjänster.

Möt fler än 250 utställare inom resor, turism, boende, tjänster, vård, omsorg, hälsa, skönhet, fritid och kultur på Sveriges största mässa för seniorer.

På scenen talar en rad namnkunniga föreläsare om aktuella och intressanta ämnen. Dessutom mängder av aktiviteter, musikunderhållning och tävlingar med mera. Kom till mötesplatsen som skapar nya möjligheter och vidgar vyer.

Vi ses på Seniormässan!

På scen: Knut Knutson, Madelein "DJ Gloria" Månsson, Göran Hägglund m fl.



KLIPP UR OCH TAG MED!

VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ

Entré 65 kronor

65 kronor per person. Max två personer/kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Seniormässan 24–26 oktober 2017, Stockholmsmässan i Älvsjö. Öppet: 10–16. Entré: ord pris 130 kr.



Seniormässan

Karin får saker att hända

RPG är en viktig plattform

TEXT KERSTIN KLASON FOTO JOHAN LINDELL

Det står en lækker jordgubbstårta i tilltalande hjärtform på trädgårdsbordet hos Karin Lindell. Bakad efter Ernst Kirchsteigers recept.

– Jag blev så nyfiken på hur den skulle smaka så jag bestämde mig för att baka den, säger Karin.

SNART INSER JAG att det är så hon fungerar – hon får en idé, ser en möjlighet, och skrider till handling. Det gäller ingalunda enbart små projekt som att baka tårter, utan också riktigt stora som att etablera sig i modebranschen med en egen butik, eller kasta sig in i omsorgssektorn genom att starta och driva äldreboende med många anställda och boendeplatser.

Karin är nu åttio år fyllda och bor med sin man Ruben, i Sollen-tuna.

Samtidigt som jag skär en bit av

den färggrant dekorerade tårten, får jag några smakprov från ett långt och färgstarkt och fullt pågående liv och verksamhet.

Engagemang

När Karin berättar inser jag omgående att det livet näppeligen låter sig speglas på det begränsade utrymme som erbjuds här. Men det kan sammanfattas med engagemang och en stark vilja att styra sitt eget liv och en tro på att allt är möjligt.

Hon växte upp på Gotland,

strax utanför Visbys murar och fortfarande, efter nästan hela sitt vuxna liv på annat håll, bär hon Gotland i sitt hjärta. Under en tid hade hon ett sommarhus där, och fortfarande återvänder hon till barndomens platser när tillfälle ges.

– Jag brukar söka upp den stengiga stranden där farfars lilla fiskerbod låg och där jag tillbringade sommardagarna i min barndom.

Sladdbarn med drivkraft

Boden är borta sedan länge, stranden har påverkats av både människa och natur, men minnena lever. Karin, som var något av ett sladdbarn i familjen, går tillbaka till barndomen för att förklara varifrån hennes drivkraft kommer.

– På grund av åldersskillnaden till mina syskon hänvisades jag mycket till mig själv. Jag tror det gav mig styrka och utvecklade min initiativförmåga och företagsamhet, säger hon.

Och tro på sig själv, kan man tillägga.

Hon bestämde sig tidigt för att bli operationssjuksköterska. Efter utbildningen återvände hon till Gotland och det lilla sjukhuset

där. Och trots både låg ålder och begränsad yrkeserfarenhet upptäckte hon brister i organisationen, tog initiativ och såg bland annat till att det fanns akutteam på sjukhuset när olyckan var framme.

– Med bland annat flera militära skjutfält, så hände det ibland svåra olyckor som krävde snabba beslut och avancerad vård.

RPG - en påverkanskanal

Vårdfrågorna har följt henne genom åren och äldreomsorgen fort-



Kort om Karin Lindell:

Bor: Sollentuna

Familj: Maken Ruben, fem barn och tio barnbarn (varav nio i livet)

Nuvarande förtroendeuppdrag: Styrelseledamot i RPG

Stockholm-Gotland
Ordförande i KD Senior Stockholms stad och län med Gotland





Karin Lindell har fyllt 80 men är fortfarande på väg. Här i sin sportiga, röda bil där hon, vid passande väderlek, gärna kör med öppet tak.

sätter engagera henne. Hon har många år bakom sig i politiken och numera är det Kristdemokraternas seniorförbund som är hennes plattform, liksom RPG, som är ännu en kanal för påverkan när det gäller hennes hjärtefrågor.

När jag ber henne berätta om vad hon tänker om framtiden så inser jag att drömmarna ingalunda är slut. Hon tar en servett och ritar en enkel skiss på hur hon tänker sig ett boende där dementa och deras friska partner ska kunna fortsätta att dela livet till-

sammans och ändå ha tryggheten med omsorg och vård tillgängligt på plats.

– Jag har varit på studieresa i Kalifornien och såg där en modell för detta som inspirerat mig och som jag nu hoppas kan bli verklighet.

Och så nämner hon, lite i förbigående, en annan dröm:

– Jag skulle vilja öppna restaurang, säger hon, men tillägger snabbt att det nog ändå inte blir av.

Men vem vet. Tron på möjlig-

heten verkar hittills ha övervunnit alla hinder.

Mormor med sportig bil

Med ett liv, som efter åtta decennier går på hög fart mot framtiden, så har hon förstås också förverkligat en och annan dröm:

– Jag tycker om att köra bil, säger hon och det gnistrar till lite i ögonen.

En röd sportig bil med öppet tak imponerar, inte minst på barnbarnen. Som ett av dem sa, när Karin hämtade i skolan:

– Tänk att ha en mormor som kör bil med öppet tak.

Bilen är precis som Karins liv – utan onödiga begränsningar.

Och när jag lämnar Karin så tänker jag att det nog ligger en del sanning i att det där med att ålder bara är en siffra. ■



Tusentals äldre och sjuka tvingas vänta orimligt länge på en plats i äldreboende. Det finns dock stora skillnader i landets kommuner. I ett försök att korta väntetiderna måste kommunerna rapportera alla ärenden där personer fått vänta med än tre månader.

Flytt till äldreboende kan ta lång tid



Curt Karlsson bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.

STATISTIKEN FÖR 2016 visar att det var nästan 1 500 personer som fått vänta mer än ett halvår innan den äldre kan flytta till ett äldreboende. För närmare 300 av dessa har väntetiden varit mer än ett år.

– Att få plats på ett äldreboende är som att spela på lotteri. Det beror på var i landet du bor och vilken biståndshandläggare du

får, säger Carina Lindegren, ledamot i Demensförbundets styrelse.

Väntestatistiken visar bara en del av problemet. Ett okänt antal äldre kommer aldrig så långt som till väntelistan, eftersom de får avslag på ansökan.

– Kommunerna säger att det är för dyrt med äldreboende och satsar på hemtjänst i stället. Men hemtjänst är billigare bara upp till

en viss nivå. Politiker tror också att de äldre vill bo kvar hemma längre än vad de äldre själva vill och vad de anhöriga tycker är rimligt, säger Marta Szebehely, professor i socialt arbete vid Stockholms universitet.

De som riskerar att fara mest illa är äldre som saknar familj eller vänner som kan stötta dem. Detta utvecklas till ökad ojämlikhet. ■

Förstärkt vårdgaranti

DAGENS VÅRDGARANTI i primärvården ska ersättas av en behovsstyrd garanti. En medicinsk bedömning ska garanteras inom tre dagar istället för dagens sju dagar. Detta föreslår utredare Anna Nedergårdh i ett delbetänkande som överlämnats till regeringen.

Förutom förstärkt vårdgaranti föreslås några viktiga principer:

- Vården ska vara lätt tillgänglig för kontakt och besök.
- Den ska organiseras nära befolkningen.
- Den ska i första hand ges som öppenvård.

Läs mer

Pressmeddelande från regeringen. ■

Vårdpersonal får stärkt skydd

PRIVATANSTÄLLDA INOM skattefinansierad vård, skola och omsorg har genom en ny lagstiftning fått samma meddelarskydd som offentligt anställda.

Detta innebär:

- Rätt att fritt skaffa information för offentliggörande.
- Rätt att anonymt kontakta grundlagsskyddade medier.
- Förbud för arbetsgivaren att efterforska och straffa den som kontaktat dessa medier.
- Chef som bryter mot meddelarskyddet kan dömas till fängelse.

Skyddet begränsas av de regler om tystnadsplikt som finns på respektive område och medför ingen rätt att lämna ut handlingar. ■

Läs mer

Nu får privat vårdpersonal stärkt skydd vid kontakt med medier, Vårdfokus; Meddelarskydd för bättre kvalitet i välfärden, Regeringen.

Effektivt skydd mot höftledsfraktur

Nu finns ett effektivt skydd mot höftledsfrakturer, något som ofta drabbar äldre kvinnor. Risken för höftledsfrakturer minskar med 65 procent visar en studie i The Journal of the American Medical Association, JAMA.

DET ÄR LÄKEMEDELSSUBSTANSEN alendronat som minskar risken så radikalt. Trots det är det få patienter som får läkemedlet. Okunskap och bristande rutiner ligger bakom det menar Mattias Lorentzon, professor i geriatrik och överläkare på Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Läkemedlet kostar cirka 200 kronor per person och år.

Höftledsfrakturer drabbar framför allt äldre kvinnor och många över 80 år har svårt att klara operation och lång sjukhusvistelse.

Studien har gjorts genom en samkörning av flera register

(Senior Alert, patientregistret, läkemedelsregistret, dödsorsaksregistret och folkbokföringsregistret). ■

Källa: Sahlgrenska akademien
www.sahlgrenska.gu.se

Balansera mera – nationell kampanj

Mat, medicin och motion är viktiga i för att förebygga risken för fallolyckor. I oktober genomför Socialstyrelsen återigen den nationella kampanjen Balansera mera.



SENIORPOSTEN HAR I tidigare nummer berättat om att fallolyckor orsakar flest akutbesök, sjukhusinläggningar och dödsfall. Varje år faller cirka 70 000 personer så illa att de måste söka vård. En SIFO-undersökning förra året visar att 30 procent i åldern 55 - 84 varit med om så allvarliga fallolyckor att de lagt om sina liv för att undvika att falla igen.

Många fallolyckor kan dock undvikas med balansövningar, styrketräningar, rätt medicinering och bra mat.

Socialstyrelsens kampanjmaterial kan beställas utan kostnad.

Broschyren Balansera mera – tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen innehåller fakta om behovet av styrke- och balansträning, att äta näringsriktig och god mat samt vikten av att se över sitt medicinintag.

Materialbeställning kan göras genom att kontakta Socialstyrelsen och hemsidan Balansera mera där nytt material presenteras kontinuerligt. ■



Se vår film om WED/RLS på www.wedforbundet.se med information om symtom, diagnos och behandling av sjukdomen.

KÄNNER DU OBEHAG I BENEN ELLER ANDRA KROPPSDELAR?

Obehag i kroppen kan vara symtom för sjukdomen Willis-Ekbom Disease (WED), även kallad Restless Legs Syndrom (RLS).

Det är en neurologisk sjukdom, som är okänd för allt för många.

Den som är drabbad av WED/RLS har ofta följande symtom:

- Obehagen känns djupt inne i benen, oftast mellan knä och ankel och ger ett oemotståndligt behov av rörelse.
- Andra kroppsdelar kan drabbas, till exempel armar, händer eller bål.
- Känslan beskrivs som stickande, krypande, hettande, svidande, domnande, brännande och pirrande. En del drabbade har obehagskänslor kombinerat med smärta.
- Obehagen känns svårare vid vila eller stillhet, och reduceras vid rörelse av den drabbade kroppsdelens. Obehagen kommer omedelbart tillbaka då rörelsen upphör.
- Känslan är värst kvälls- och nattetid – speciellt i liggande läge. Vid svårare fall känns obehagen under hela dygnet.



Musik och ridning hjälper strokepatienter tillbaka

Strokepatienter kommer tillbaka snabbare med hjälp av rytm, musik och ridning. Det visar en ny studie från Sahlgrenska akademien.

123 SVENSKA MÄN och kvinnor mellan 50 och 75 år som drabbats av stroke ingick i studien. De hade drabbats av stroke mellan tio månader och fem år tidigare. Under tolv veckor fick de rytm- och mu-

sikbaserad terapi eller ridterapi två gånger i veckan.

Efter terapin fick de göra tester av bland annat balans, styrka och kognition. De fick också själva uppskatta sin återhämtning.

56 procent av dem som fick ridterapi och 38 procent av dem som fick rytm- och musikterapi uppfattade ökad återhämtning. I en kontrollgrupp var samma siffra 17 procent.

Forskarna bakom studien, Michael Nilsson, gästprofessor vid Sahlgrenska och Lina Bunke-torp-Käll, huvudförfattare till studien, menar att det verkar vara kombinationen av olika aktiviteter som ger effekt.

De ska nu gå vidare med ytterligare analyser av resultaten.

Cirka 30 000 svenskar drabbas av stroke varje år. ■

Källa: Sahlgrenska akademien
www.sahlgrenska.gu.se



Cykla i minnenas värld

Genom att resa i en virtuell värld kan personer med demens återuppleva minnen och besöka platser som tidigare spelat en viktig roll i deras liv.

I TIBRO KOMMUN har man köpt in specialbyggda träningscyklar som är kopplade till en skärm med Google Street View. Den som cyklar kan söka efter valfri adress som har speciell betydelse, exempelvis en gata, en plats man besökt eller andra viktiga minnen och upplevelser.

Erfarenheterna visar att livskvaliteten ökar och ger möjligheter till erfarenhetsutbyte och skapar ny motivation. ■

Läs mer

jDome BikeAround, Hälsan nya verktyg

Stress ger problem med minnet

Slipper minnet så ofta att du är orolig för att du håller på att bli dement? Det behöver inte vara så illa som du tror. Stress, utmattning och depression kan påverka minnet.

DET VISAR EN avhandling av psykologen Marie Eckerström vid institutionen för neurovetenskap och fysiologi på Sahlgrenska Universitetssjukhusets minnesmottagning.

Många patienter som söker hjälp på Sahlgrenska minnesmottagning har inga objektiva tecken på demenssjukdom trots att de själva upplever problem med minnet. Marie Eckerström har utrett och följt ett hundratal patienter under fyra år.

Ofta är de högt utbildade, yrkesverksamma i 50 – 60-årsåldern och upplever problem med minnet i sin vardagsmiljö. Tester i sjukhusmiljö visar dock inga demenssjukdomar.

Däremot visade sig allvarlig stress, utmattningssyndrom och depression påverka minnet hos sju av tio patienter. Bara en av tio utvecklade demens under de fyra år som forskningen pågick. ■

Källa: Sahlgrenska akademien
www.sahlgrenska.gu.se

Nationell strategi för demenssjukdom

SOCIALSTYRELSEN HAR GENOMFÖRT en kartläggning och utredning för att få fram underlag för hur en långsiktig nationell strategi ska utformas för personer med demenssjukdom och deras anhöriga och närstående.

Sju områden har identifierats:

- Samverkan mellan hälso- och sjukvård och socialtjänst
- Personal
- Kunskap och kompetens
- Uppföljning och utvärdering
- Anhöriga och närstående
- Samhälle
- Digitalisering och välfärdsteknik

Inom varje område finns delområden där det anges vid vilken tid prioriterade åtgärder bör vara genomförda. En viktig del i åtgärdsförslagen är att utgå från individens behov. ■

Läs mer

En nationell strategi för demenssjukdom, Socialstyrelsen (2017-6-4 hela dokumentet eller 2017-6-5 kortversion)

Framtidsfullmakt

Bestäm vem som ska bestämma när du inte kan

I JULI INFÖRDES en ny lag om så kallad framtidsfullmakt. Det innebär att du själv kan välja att utse en egen förvaltare och bestämma vem som ska sköta din ekonomi, dina deklarationer, medverka till lämpligt boende, hemtjänst och annat om du blir dement, psykiskt sjuk eller inte kan eller orkar av andra skäl.

Tanken är att du själv, medan du kan och orkar, ska kunna bestämma dels vem som ska förvalta din ekonomi eller din vård - det kan vara olika personer, dels vad fullmakten ska innehålla, hur du vill att förvaltningen ska gå till, när den ska träda i kraft och så vidare.

Framtidsfullmakten kan bara skrivas på fysiska personer, det vill säga inte på banker, advokat- eller juristbyråer. Den ersätter inte systemet med gode män utan ska vara ett alternativ och ett komplement till det.

För att skriva en framtidsfullmakt gäller vissa formella krav:

- Du ska vara 18 år.
- Du ska vara i stånd att fatta egna beslut.
- Fullmakten ska vara skriftlig och bevittnad av två personer.
- Fullmakten ska tydligt ange vilka områden den ska gälla.

Regeringen vill att fullmakten ska kunna lämnas elektroniskt. Det går inte idag. Vänd dig till en jurist- eller advokatbyrå, Villaaägar- nas riksförbund eller liknande om du vill veta mer och få blanketter. ■

Läs mer

Svensk författningssamling 2017:310, Lag om framtidsfullmakter

Snårigt om tandvård

SeniorPosten har tidigare skrivit om de nya patientavgifter som infördes i januari 2017. För tandvård gäller delvis andra regler för dem över 85 år. Tandläkare och tandhygienist är skyldiga att informera om vad som gäller. Från 1177 Vårdguiden har vi hämtat följande uppgifter:

Statligt stöd för tandvård består av två delar

Allmänt tandvårdsbidrag

150 eller 300 kronor per år beroende på ålder. Är du över 75 år är det allmänna tandvårdsbidraget 300 kronor.

Det allmänna tandvårdsbidraget gäller alla undersökningar och behandlingar som ersätts inom tandvårdsstödet. Behandlingar som inte ersätts är bland annat tandblekning eller fasader.

Särskilt tandvårdsbidrag

600 kronor per halvår för undersökning och förebyggande tandvård om du har en sjukdom som påverkar tänderna. Det kan vara till exempel cystisk fibros, KOL, vissa tarmsjukdomar, frätskador på tänderna, viss diabetes,

Sjögrens syndrom. Ofta behövs ett läkarintyg och ett salivprov.

Högekostnadsskydd

Om tandvården överstiger 3 000 kronor per år får du avdrag på de delar som överstiger den summan. Hinner du inte bli färdigbehandlad inom en tolv månadersperiod får du börja om med en ny period och betala från början. Du får själv ha koll på slutdatumet.

- 50 procent mellan 3 001 kronor och 15 000 kronor.
- 85 procent på det som överstiger 15 000 kronor.

Allt täcks inte av högekostnadsskyddet. Tandläkaren eller tandhygienisten är skyldig att informera om vad som ingår.

Du kan välja att avsluta och starta en ny period tidigare än

efter tolv månader. Det kan löna sig om du till exempel redan har påbörjat en period men sedan behöver behandling som kommer att pågå under en längre tid och som kommer att kosta mycket.

Lägre kostnad över 85 år

Ibland kan du få tandvård för samma avgift som vid sjukvård. Om du behöver mycket vård gäller det vanliga högekostnadsskyddet för hälso- och sjukvård, 1 100 kronor under ett år.

För personer som är 85 år och äldre kostar det inget med sådan tandvård.

- Om du har en sjukdom och tandvård är en del av behandlingen. Om du till exempel ska gå igenom en hjärtoperation får du inte ha några infektioner i munhålan. Då behöver du få behandling mot infektionen innan operationen.
- Du kan också få tandvård för samma avgift som sjukvård om du har stort behov av omvårdnad i det dagliga livet eller omfattas av LSS, lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade.
- Vid vissa långvariga sjukdomar och funktionsnedsättningar behöver du ofta mer tandvård än andra. Om du har ett läkarintyg på din sjukdom och funktionsnedsättning kan du få tandvård för samma avgift som hälso- och sjukvård.

Akut tandvård kan bli dyrare

Ibland måste du få hjälp direkt, akut tandvård. Varje gång du söker akut brukar du få betala för en akut undersökning. Ofta är det också bara det mest akuta som undersöks och behandlas. Behöver du ytterligare behandling senare för att allt ska bli klart får du även betala för det. Dessutom är det oftast dyrare på kvällen och helger om det är jourtid. ■





Tobias Olsson

professor vid Lunds Universitet, som forskat om hur äldre generationer använder digital teknik

Livet blir besvärligare utan digital teknik

TEXT GUNILLA SCHÖNNING FOTO FREDRIK SCHOUG

Sverige ligger, jämfört med Europa, långt framme när det gäller digital teknik. 90 procent av alla svenskar använder internet, men mer än 20 procent av dem mellan 65 och 85 år har ingen digital utrustning alls. Måste man vara digital?

– **NEJ, MAN MÅSTE** inte vara digital. Men livet blir besvärligare för dem som står utanför det digitala samhället.

– Perspektivet i vår forskning är att vi måste förhålla oss till den ökande digitaliseringen. Allt fler myndigheter, kommuner, landsting, banker och andra samhällsfunktioner blir mer digitala när kraven på effektivisering ökar.

Vilka andra skillnader har ni upptäckt i forskningen?

– Vi har tittat på människors olika resurser, exempelvis ekonomi, bostadsort, utbildning, språk och sociala kontaktnät. Vår forskning visar att de som har mer resurser också har mer digital utrustning. Generellt kan man säga att välutbildade män med god ekonomi som lever i familj i större städer, har mer digital utrustning än ensamstående, lågutbildade kvinnor på landsbygden.

– Siffran 20 procent som saknar digitala möjligheter, är i underkant eftersom det ofta är de mer resursstarka som svarar på enkäter. Vi har även delat in personerna i femårsintervall och ser då att resurserna minskar med sti-

gande ålder och då minskar även de digitala apparaterna.

Kommer problemet att försvinna, när de yngre som är mer digitala idag, blir pensionärer?

– Nej, det finns en tendens att tro det och se det digitala utanförskapet som ett övergående problem. Men tekniken utvecklas hela tiden och kommer att ställa nya krav på kommande pensionärgenerationer. När jag blir pensionär är tekniken inte densamma som idag.

Hur kan vi minska det digitala utanförskapet hos våra äldre?

– Först måste vi bli medvetna om att problemet finns och inte kommer att försvinna. Sedan måste vi verka för fler möjligheter till utbildning, handledning och stöttning. Seniorerna är en av de möjligheter som finns idag. Många pensionsföreningar och utbildningsinstitut har också utbildningar i hur man ska hantera den digitala tekniken.

Många äldre är rädda för hackare och luredrejdare på nätet, hur ska vi hantera riskerna?

– Det är också en kunskapsfråga och det gäller att kunna värdera den information som kommer. Att vara försiktig.

När minskar användningen av digital teknik?

– Den stora förändringen i digital användning sker när man lämnar yrkeslivet. Även den som jobbat aktivt med digital teknik slutar producera olika saker. Man blir

mer konsument, än producent. Användandet går från dator till surfplatta och smart telefon och där tappar många i digital kompetens.

Kommer ni att forska vidare om det digitala utanförskapet?

– Vi hoppas kunna forska vidare och då fokusera på kompetens-tappet bland äldre användare av digital teknik. ■

FAKTA

Ung teknik - äldres vardag

Tobias Olsson, professor vid Lunds universitet har tillsammans med kollegor vid Linnéuniversitetet och Jönköpings universitet forskat om äldres användning av internet. 1 600 slumpmässigt utvalda svenskar över 65 år fick svara på frågor om sina internetvanor. Enkäten gick ut med brev. 1 100 svarade, de flesta per brev.

Regeringens digitaliseringsstrategi

Regeringen presenterade i maj en digitaliseringsstrategi med fem delmål (kompetens, trygghet, innovation, ledning och infrastruktur) och visionen om ett hållbart digitaliserat Sverige som ska vara bäst i världen på att använda digitaliseringens möjligheter. Ett digitaliseringsråd har inrättats på Post- och telestyrelsen.

Var nyfiken, våga prova

SeniorPosten har pratat med några medlemmar om digitaliseringen



Hur digital är du, Erling Olmosse, RPG, Västerbotten?

Ta hjälp av barnbarnen

– Jag är ganska digital och har varit det ända sedan 1980-talet när jag var skollärdare. Fick lära mig från början och har sedan gått kurser, bland annat i att göra hemsidor. Jag har en laptop, en surfplatta och en smart telefon. För mig är det redskap som jag använder varje dag. Betalar räkningar, söker vårdkontakter och allt möjligt annat.

– Visst kan jag förstå att den snabba digitala utvecklingen skrämmer en del, men jag försöker uppmuntra, visa att det inte är

så svårt som en del tror. Jag kan tycka att det är lite märkligt att en del äldre inte är mer nyfikna. Utvecklingen i samhället gör att vi måste lära oss hantera den digitala världen. Gå en kurs, ta hjälp av barnbarnen! Själv försöker jag följa utvecklingen, läsa dator-tidningar och så vidare.



Hur digital är du, Lars Sjögren, RPG Södra Norrland?

Våga försöka

– Jag har både stationär och bärbar dator, iPad och smart telefon och jag använder dem varje dag till att betala räkningar, sköta

beställningar och läsa tidningar. Jag började jobba med dator när jag jobbade med utbildning och har fortsatt. Dessutom har jag en son som jobbar med datorer så jag har en egen datasupport som hjälper mig när det behövs.

– Samhället blir mer och mer digitalt och även om jag förstår att det kan vara skrämmande för en del så tror jag det är viktigt att våga försöka.



Hur digital är du Ann-Loriz Bergman, RPG Småland-Öland?

Inga sociala medier

– Jag använder dator, iPad och smart telefon dagligen, men inte

sociala medier som facebook. Där emot har jag WhatsApp för att kunna prata med barnbarn utomlands. Jag har lärt mig en del själv och dessutom har vår RPG-förening arrangerat kurser.

– Min man och jag sköter vår RPG-förenings hemsida där vi informerar om alla våra aktiviteter. Men vi skickar också ut information med vanlig post eftersom vi vet att det finns medlemmar som inte använder dator.

Jag kan förstå dem som är skeptiska eller rädda, det finns många som försöker luras. Det är sorgligt när banker och myndigheter "omyndigförklarar" dem som inte har dator. ■

GRATTIS!

Du har åldern inne.

Alla pensionärer får alltid 10% rabatt på alla tågresor. Dessutom finns massor av billiga sista minuten-biljetter att välja mellan.

Välkommen ombord och trevlig resa!



Mannen bakom kameran

Ständigt i naturen för att fånga rätt ögonblick

TEXT OCH FOTO OLLE ANDERSTAM

Vi är många som genom åren sett avsnitt ur hans filmer på SVT:s Mitt i naturen. Men inte så många som sett mannen bakom kameran, Runar Söderberg från Hallstavik. Han har under mer än 50 år varit ute i gryningen för att fånga naturens mysterier och de rätta ögonblicken.



Runar väntar på den rätta bilden och smälter själv samman med naturen.



– Man vet aldrig vad man kommer att få vara med om när man ger sig ut en morgon. Det är en stor del av spänningen och charmen med det här intresset, anser Runar Söderberg.

NATURINTRESSET HAR FUNNITS

sedan barnsben hos Runar Söderberg, idag 82 år. Skogen var tidigt hans lekplats och från tioårsåldern minns han en av de första naturupplevelserna.

– Halvannan kilometer hemifrån fanns ett stort stenblock och där bodde grävlingarna. Jag brukade sitta uppe på blocket och titta när grävlingfamiljen kom ut på kvällen.

Här kunde unge Runar sitta tills mörkret föll eller pappa visade den signal som betydde att det var dags att komma hem och äta. Så småningom kom han på att om han byggde en koja och var ute i tid – gärna kvällen innan – så kunde han komma

nära även andra djur och fåglar utan att skrämma dem. Den insikten har givit många minnesvärda nätter och gryningar i Upplands djupa skogar.

– Det är min hembygd, Roslagen och östra Uppland som blivit mitt revir, säger Runar.

Tre favoriter

Runar delar med sig av detaljerade vägbeskrivningar till sina platser med hjälp av diken, backar, torp och vedtravar där ingen satt sin fot på decennier, men där han vet var varje sten ligger.

– Jag har filmat älg, räv, rådjur och rovfåglar. Mina favoriter är uttern, tjädern och kungsfiska-

ren, förklarar Runar, som också skurit ut och målat bilder av dem på sitt egenhändigt tillverkade kamerastativ i trä.

Det enda som kan tyckas något ålderdomligt, men samtidigt mycket personligt, är just stativet. Kameratekniken är av senaste snitt och med en timmes inspelningstid per kassett.

– Det är viktigt att ha tyst utrustning som inte skramlar eller surrar, säger han. Det har bland annat gjort det möjligt för mig att filma en morkulla på bara tre meters håll. Hon hade ingen aning om att jag var där.

Först på plats

Nyckeln till Runars intresse och framgångar ligger just i att komma nära, och att kunna ta sig dit omärkligt och tyst. Ibland har han haft cykeln med på bilen och trampat de sista kilometerna för att komma fram ljudlöst.

– Det bästa sättet att undgå upptäckt är att själv krypa till kojs innan fåglarna tagit nattkvist och vara först på plats när natten övergår i morgon, säger han och berättar att han sovit åtskilliga nätter i sitt portabla gömsle.

En annan metod han provat är att med någon dags mellanrum flytta kojan eller kameran allt närmare boet eller spelplatsen för att vänja fåglarna vid den. Han har även möjlighet att styra kameran på distans när risken för störningar är extra stor.

De filmer som visats i Mitt i naturen är sekvenser ur de betydligt längre filmer Runar har redigerat och klippt ihop. En av de senaste är inspelad vid en liten å som mynnar i en skogssjö där uttrarna fiskar.

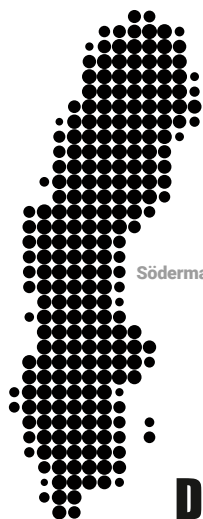
– Trots att det här utspelar sig flera mil in i landet så saknas det inte havsörnar som försöker sno maten från uttrarna. Det kan bli riktigt dramatiskt.

Någon gång har också Runar Söderberg stött på främmande fåglar i skogen. En natt när han kom till sitt tidigare uppsatta gömsle för att filma tjäderspel var det en gubbe som låg och sov i det.

– Jag sa att han gärna fick stanna, men att han måste vara tyst om han skulle vara kvar här. Då valde han att gå och jag vet än idag inte vem det var. ■



– Vissa jagar med geväret på axeln. Jag jagar med kameran, säger Runar Söderberg.



Skåne-Blekinge
Småland-Öland
Västskusten
Västgöta-Dal
Örebro-Värmland
Södermanland-Östergötland
Stockholm-Gotland
Norra Svealand
Södra Norrland
Västerbotten
Norrbottn

**VÅRA
DISTRIKT**



Karin Stenberg och Margareta Johansson från RPG tog emot besökare och berättade om RPG.



Anita Nilsson och Birgit Carlson från RPG, berättar om RPG för två besökare vid Equmenias konferens i Tånghallen i Vårgårda. En lokal som tidigare arrangerat uppmärksamade partiledarutfrågningar inför riksdagsvalen.

Västgöta-Dal

RPG på Equmenias kyrkokonferens

Fem dagar i slutet av maj deltog RPG med medlemmar från distrikt Västgöta-Dal vid Equmenias kyrkokonferens i Vårgårda. 650 ombud från olika församlingar följde förhandlingarna och totalt besökte över 1 000 personer per dag konferensen.

KONFERENSENS TEMAN VAR "Gud gör något nytt" och bland annat diskuterades gemenskap över generationsgränser och hur kyrkans röst ska nå fram i bruset. Konferensen behandlade också frågan om religionsdialog med muslimer och Equmeniakyrkan har dessutom uppmanat Regering, Riksdag, Migrationsverket och Migrationsöverdomstolen att stoppa de utvisningar av asylsökande som görs till Afghanistan.

"Ta unga flyktingars oro och psykiska hälsa på allvar, ge dem en långsiktig hem- och skolmiljö med möjlighet till trygghet och framtidstro. På grund av det rådande säkerhetsläget, stoppa utvisningar till Afghanistan".

RPG har fattat ett principbeslut om att delta med utställningsmontrar vid samfundens rikskonferenser och fanns givetvis på plats. Medlemmar från RPG Vårgårda och andra föreningar i Väst-

göta-Dal bemannade montern och berättade om RPG.

– Vi fick tillfälle att bekanta oss med många besökare från olika delar av landet och informera om vår verksamhet, berättar Daniel Höglund, ordförande i distrikt Västgöta-Dal. Vi hade förberett oss med kontaktinformation till alla RPG-föreningar i landet och vi hoppas det på sikt kan ge oss fler medlemmar. ■

Text: Daniel Höglund

Foto: Björn Emanuelsson

Småland

Smälänningar reser mot hemliga mål

RPG:s distrikt Småland arrangerar varje år flera bussresor. Vårens resor "mot hemligt mål" resulterade i tre resor med totalt 145 deltagare.

DE BESÖKTE BLAND annat Dufweholms herrgård där Sveriges största skyltsamling finns på lanthandelsmuséet, Vingåker där Säfstaholms-äpplets 180 år gamla moderträd finns. De såg Eriksbergs slott, Hjortenbergskyrkan i Nyköping, Ryttagårdskyrkan i Linköping.

Färden gick genom Kolmårdens skogar, över Vikbolandet och via Stegeborg. Höjdpunkten var stenkyrkan Capella Equmenica i St Annas skärgård. ■

Text och foto: Börje Skagerö



Stenkyrkan Capella Equmenica i St Annas skärgård var ett mål på distrikt Smålands hemliga resa.

Småland-Öland

Från Ljur till djur

Missionskyrkan i Ljurhalla, i närheten av Vårgårda, var den första kyrkan i Västergötland som använde namnet Eumeniakyrkan. Den var ett av de spännande resmålen när ett 30-tal medlemmar i Slättenkyrkans RPG i Norrhammar gjorde sin vårresa.

I LJURHALLA BESÖKTE de ett museum uppbyggt som ett missionshus med samlingar från 1935. Där fanns en rad föremål från frikyrkans barndom, bland annat instrument som ariston, psalmodikon och och pianoharpa, som inte används så ofta vid dagens gudstjänster. Även en orgel med orgelpipor i miniatyr, en reseorgel fanns i samlingen.

Från Ljurhalla gick resan vidare till Bredaryd och träkonstnären Uno Andersson. Han gick bort 2002 men hembygdsföreningen

förvaltar över 200 av hans djurkonstverk. Djuren hade han skapat ur felväxta, stora knotor från skogen och många av dem har ställts ut i Mexico, USA, Canada och i våra nordiska grannländer.

I Rydahl Spinneri, ursprunget till Sveriges textilindustri, startade 1853 Sven Erikson det första mekaniserade bomullsspinneriet i Sjuhäradsbygden och de som deltog i resan fick se långa rader av gamla spinnmaskiner och hur en bomullstråd blir till.



Olle Ekman beundrar en träsnigel hos träkonstnären Uno Andersson.

Resan fortsatte sedan till Torpa gård i Tranemo där Gustav Wasa en gång hämtade sin tredje fru Katarina Stenbock. Efter Glimmingehus anses Torpa vara den

bäst bevarade medeltidsborgen i landet. Torpa gård är från 1470. ■

Text och foto: Berthil Johansson

Foto: Björn Emanuelson

Södra Norrland

RPG Hudiksvall besökte Gävles gasklockor

ETT 40-TAL MEDLEMMAR i RPG-föreningen i Hudiksvall besökte i somras Gävle. Där fick de bland annat titta på gasklockorna som används till evenemang och ut-

ställningar, lära sig lite om stadens historia och den vackra gamla staden, dess bränder, även de på senare tid ökända julbocksbränderna. De besökte också Hedvigs-

lundskyrkan, ett aktivitetshus som också rymmer både idrott, evenemang och barnaktiviteter.

Bussen var välfylld, medlemmarna bjöds på både andakt

och allsång och lyckades också pricka in kaffepauserna mellan regnskurarna. ■

Text, foto och reseledare:

Maj Anita Persson



Ovan: Benita Björk och Ulla Norberg tyckte att kaffet smakade bra.

Till vänster: En gruppbild från Hudiksvallsgänget också med innan regnet kom tillbaka.



Skåne-Blekinge
Småland-Öland
Västskusten
Västgöta-Dal
Örebro-Värmland
Södermanland-Östergötland
Stockholm-Gotland
Norra Svealand
Södra Norrland
Västerbotten
Norrbottn

**VÅRA
DISTRIKT**

Västerbotten

Behovet av RPG och att prioritera vår tid

– Alla har vi lika många timmar per dygn, frågan är hur vi använder och prioriterar vår tid.

Det sa Mikael Örnberg vid en avslutande andakt för RPG Umeå, vid vårens säsongsfinal i Nordmaling där ett 70-tal personer deltog.

MIKAEL ÖRNBERG utvecklade sina tankar om tid vidare. T för tillgänglighet, I för innehåll och D för delaktighet. Viktiga begrepp för att vi ska använda vår utmätta tid på rätt sätt.

Temat för dagen var dock "Vad är RPG - och varför". Västerbottensdistriktets ordförande Erling Olmosse utvecklade ämnet och förklarade att RPG är landets fjärde största pensionärsförening och har samma rättigheter och möjligheter att representera

pensionärerna som PRO, SPF och SKPF.

– Vår profil är främst att arbeta för pensionärernas villkor och rättigheter utifrån ett kristet perspektiv. Det är skälet till att vi behövs, sa Erling Olmosse.

Vid säsongsfinalen besökte RPG Umeå även det gamla järnbruket i Olofsfors, ett bruk som grundades redan 1762 med skog, och vattenkraft som viktiga förutsättningar. ■

Text och foto: Erling Olmosse



Mikael och Anne-Kristine Örnberg ledde allsång med eget ackompanjering på piano och gitarr vid träffen i Nordmaling.

Östergötland

En gruvlig tur under Sala och runt Dalarna

Från Sala silvergruva 155 meter under marken till en levande fäbod 650 meter över havet. Levande historia, kultur, konst och musik fick RPG i Östergötland uppleva på sin stora sommarresa som arrangerades av RPG Skeda.

45 PERSONER FRÅN Linköping och Norrköping har gjort en resa som började i Sala silvergruva 155 meter under mark och slutade i Enköping, Sveriges närmaste stad.

Reseledarna Astrid Bäcklund och Reidun Anund hade arrangerat digert program med både Zornmuséet och Zorngården, Emma och Anders Zorns hem i Mora, som fyller 75 år i år och Våmhus Gammelgård som visade hårkullornas arbeten och spånkorgstillverkning. De fick också se Sveriges diamant, porfyrstenen

vid Porfyrmuséet i Älvdalen och äta fäbodmiddag vid Brindbergs levande fäbod, 650 över havsytan.

Nusnäs med sin tillverkning av dalahästar, Nittsjö keramik, kyrkstallarna i Rättvik och gobelänger i Tällberg hann de också se, liksom smide i Leksand, handtryck i Siljansnäs och Solleröns kyrka.

Underhållning i form av Orsa Spelmän, dragspel, bas och allsång ramade in fyradagarsprogrammet. ■

Text och foto: Bengt Helmerud

Översta bilden: Trollsländan heter den 30 meter långa uppspända väven som tillverkas vid Jobs handtryckeri.

Undre bilden: I Sala silvergruva, 155 meter under marken var det bara två plusgrader. I den stora gästbudsalen fick de se verktyg från gruvbrytningen som pågick från 1400-talet och lades ned 1908.



I Lewi Pethrus fotspår

I en rödmålad stuga vid foten av Halleberg i Vargön växte Lewi Pethrus upp. I en annan rödmålad stuga ordnade hans morbror, skomakaren Svante Nyman 1879 bygdens första läsarmöte. Vem kunde då ana att det blev embryot till Pingströrelsens framväxt?

ALLT DETTA OCH mycket mer fick ett 40-tal RPG-medlemmar från Filadelfia Stockholm veta när de gjorde en resa i Lewi Pethrus fotspår.

De besökte båda stugorna och Lewi Pethrus minnesmonument vid foten av Halleberg. Skomakare Nymans vittnesbörd gav Lewi Pethrus föräldrar deras tro och Lewi Pethrus växte upp i ett varmt troende baptisthem. Ingen kunde då ana att det lilla läsarmötet skulle bli ett embryo till pingstväckelsens framväxt i Sverige och dess spridning till många andra länder.

I programmet ingick besök i baptistkyrkorna i Lidköping och Vänersborg där Lewi Pethrus döptes i februari 1899 tillsammans med sin kamrat Daniel Högberg, senare välkänd som den store Brasilienmissionären Daniel Berg.

I Lidköpingsförsamlingen var en ung Lewi Pethrus pastor åren 1906-1910. Under den tiden växte församlingen från 50 medlemmar till 150. Det var där han tog emot kallelserna till Filadelfia, Stockholm. Han svarade nej på de två första, men efter en märklig drömsyn tackade han ja till den tredje.

I Vänersborg besökte resenärerna Filadelfiakyrkan som Lewi Pethrus var med och invigde 1963. Det besöket mynnade ut i en förbönsstund då flera av deltagarna upplevde ett gudomligt vidrörande med helande och andlig förnyelse.

Tredagarsresan avrundades med besök på Trollhättans kanal-museum och avslutades som sig borde med dånet av stora vatten, öppnandet av dammluckorna vid gamla fallet. ■

Text: Ivar Lundgren



Olof Djurfeldt t v talade vid Lewi Pethrus-monumentet. Här tillsammans med Ivar Lundgren t h. Foto: Gunilla Lundgren

Korta fakta om Lewi Pethrus

- Född 1884 i Västra Tunhem, Västergötland.
- Döpt 1899 i baptistkapellet, Vänersborg.
- 1904-1905 studerade vid Betelseminariet, Stockholm.
- 1911 föreståndare för Stockholms sjunde baptistförsamling, Filadelfia.
- 1913 gifte sig med Lydia Danielsen från Kragerö, Norge. De fick ett långt och lyckligt liv tillsammans med nio barn och många barn och barnbarnsbarn.
- Samma år, 1913, utslöts Filadelfia ur baptistgemenskapen med motiveringen att församlingen hade en friare nattvardspraxis än samfundet.
- Denna uteslutning ledde till pingströrelsens utveckling som en självständig församlingsrörelse med Pethrus som samlande och ledande gestalt.
- Under Pethrus ledning växte Filadelfiaförsamlingen under de två första åren från 74 medlemmar till 400. När han avgick 1958 hade församlingen 6 431 medlemmar.
- Pethrus startade Förlaget Filadelfia 1912, bibelskola 1915 och samma år veckotidningen Evangelii Härold. 1930 invigdes Sveriges största kyrkolokal, Filadelfiakyrkan vid Rörstrandsgatan i Stockholm. Den rymde då 3 500 sittplatser (idag cirka 2 200).
- 1942 startade Pethrus Kaggeholms folkhögskola, 1944 tidskriften Den kristne, 1945 dagstidningen Dagen, 1955 IBRA Radio och 1959 Lewi Pethrus Stiftelse för Filantropisk verksamhet.
- Han var starkt pådrivande och i praktiken avgörande för bildandet av partiet Kristen demokratisk samling, senare Kristdemokraterna, 1964.
- Pethrus var en flitig författare. Han skrev mängder av tidningsartiklar, främst ledare och en lång rad böcker, reseskildringar, predikosamlingar, debattböcker och memoarer, dessutom sånger, bland annat "Löftena kunna ej svika".



De vandrar nära himlen

TEXT OCH FOTO GUNILLA SCHÖNNING

70-plussarna Göran Ingemarson, Christina Melin och Ingrid Sjökvist är – trots grå tinningar och en och annan krämpa - fjällvandrare sedan många år.

– Jag fortsätter så länge kroppen håller, säger Christina Melin.

CHRISTINA OCH GÖRAN från Göteborg har i år vandrat en runda med start och avslutning i Abisko och en avstickare in i Norge. Görans ryggsäck från början av 1970-talet fyller fortfarande sin funktion. Han bär mellan 10 och 14 kilo som mest, kanske lite mindre när de ätit upp maten.

Ingrid från Södertälje, som vandrat i bland annat Spanien, Portugal, Kina och Norge, har i år gått Padjelantaleden, som bjöd på både botanisk trädgård och högfjällsterräng, strålande sol och ösregn.

– Vandringen ger stillhet och rörelse, vi blir ett med naturen och viddererna när vi vandrar nära molnen och himlen, säger hon.

Lyx att inte bära

Hennes ryggsäck är av det minimala slaget, sex – sju kilo vid starten och omkring fem när hon avslutar. Hon vandrar med en god vän och den årliga vandringen har blivit ett behov, ett andningshål i en välfylld pensionärstill-

varo. En vandring de planerar noga och ser fram emot varje år.

– Vår lätta packning är en förutsättning och vi ser det som en lyx att inte bära. Vi sover och äter i fjällstugorna, väger varenda grej innan den åker ned i ryggan. Med bra planering behöver vi inte bära tung mat eller sova i tält.

Bokstöd

Som de flesta fjällvandrare idag, går de med stavar för att klara strömmande vad och hålla balansen om det är stenigt eller lerigt. Ingrid går med moderna gångstavar, Göran och Christina med varsin egen personligt snidad stav. Göran visar Christinas björkstav och sitt eget "bokstöd".

– Här har jag skrivit in namnet på fjällstugor vi besökt och årtalen vi var där, en del har vi besökt flera gånger som du ser. Helags är en favorit som fått flera årtal.

– Hemavan - Ammarnäs är en av mina favoriter, högfjäll med vida vyer och inte ett enda vad, berättar Ingrid.

Barnbarnskontakt

Många som vandrar har gjort det i många år. Och många fortsätter långt upp i åldern. Ingrid vill slå ett slag för att locka nya generationer att hitta till fjällen. Ett sätt är att ta barnbarn till fjällen.

– Det är ett fantastiskt sätt att få bra kontakt med sina barnbarn. Dessutom upplever man andra saker när man ser fjällen med deras ögon. Korta dagsturer är ett bra sätt att testa vad som funkar.

Vandrar så länge kroppen håller

Hur länge kommer ni att fortsätta vandra?

– Så länge kroppen håller, vi känner inte efter, säger Christina,



Ovan: Ingrid Sjökvist vandrar med lätt packning bland molnen med Sarek i bakgrunden.

Till höger: Görans "bokstöd" har många stugnamn och årtal.



som håller igång kroppen med bland annat folkdans resten av året.

– Kanske vandringssträckorna blir kortare längre fram, men jag vandrar så länge jag kan. När jag inte längre orkar hoppas jag att någon tar med mig till en utsiktsplats där jag kan andas fjälluft, säger Ingrid. ■

MER INFO

www.svenskaturistforeningen.se

STF har bra information om leder, stugor och utrustningstips för längre och kortare vandringar, både i fjäll och lågterräng.



På väg in i Padjelantas nationalpark och världsarvet Lapponia.



Christina Melin och Göran Ingemarson fortsätter vandra så länge kropparna håller. Med stavar blir vandringen lättare.

TIPS

- I slutet av augusti/början av september är det mer plats i stugorna och fantastiska höstfärger.
- På fjällstationerna kan du behöva boka bädd, i fjällstugorna är du garanterad bädd, i värsta fall en golvbädd.
- STF, Friluftsrådet, Friskis och Svettis och andra organisationer arrangerar ledarleda vandringar.
- Många STF- och samestugor har någon form av proviantförsäljning. Vill du bära lätt kan du planera vandringen efter stugornas utbud.
- Viktigt i packningen förutom reservkläder, mat och hygien: kamera, kikare, karta, kompass och kanske skavsårplåster.

Hårfärg och årfärg Vad avslöjar åldern?



TEXT KERSTIN KLASON

Jag har funderat lite över åldersmarkörer, på sistone.
Vad är det som gör att vi själva och andra ser oss som unga,
medelålders eller äldre?
Kamouflage eller erfarenheter?

EN DEL FÖRSÖKER påverka det där: De färgar håret som tenderar att bli grått med åren, de sliter sig svettiga på gym och i löpspåret, en del lägger ner stora summor på smink och anti-rynkrämer och en del tar till och med till kniven för att lyfta upp det som med året blivit lite löst och oelastiskt.

DET ÄR JU inget större fel i det. Vill man ge sig själv en annan hårfärg och trivs med det så är ju det inget som angår någon annan. Att träna och hålla sig i form är självklart bra, ingen vill ju gå omkring med värkande leder och dålig kondition. Möjligen kan jag ha betänkligheter mot det där med kniven, men det är ju också var och ens personliga beslut. Och vill en medelålders mor snylta

lite på sin tonåriga datters garderob så är det förstås en sak mellan dem.

MEN SOM ÅLDERSKAMOUFLAGE är alltihop tämligen genomskinligt. Vi kan ju inte hejda tiden genom att polera oss på ytan. Alla blir ett år äldre för varje år som går. Där råder total jämlikhet och vi har bara att följa med. Vad än annonser och rubriker påstår: Åldern kan inte bromsas!

SJÄLV HAR JAG kommit underfund med att bästa sättet att inte avslöja sin ålder är att vakta sin tunga. För om jag bara pratar på utan att tänka mig för så är risken stor att jag i förbigående nämner till exempel vad jag gjorde den morgonen när jag fick veta att Olof Palme mördats, bara för att strax efteråt tvingas förklara för någon, i mitt tycke vuxen person i sällskapet, vem denne Olof Palme var. Eller kanske låter jag mig undslippa något minne

från resor i Östeuropa medan Berlinmuren fortfarande stod till synes orubblig. Och då är det förstås fritt fram för alla att dra slutsatsen: Den där människan har varit med några år.

MEN ÄR DET egentligen något att beklaga eller skämmas för? Oavsett vilken kulör vi väljer på håret, så är det ju våra erfarenheter som sätter färg på åren. Visst är det en rikedom att ha en livsberättelse att dela och en ynnest att få del av andras?

VÅRA ÅR OCH det vi varit med om är ju en tillgång och utgör en tolkningsnyckel som hjälper oss att hantera det nya vi möter. Generationers erfarenheter läggs till nya generationer och så förs utvecklingen framåt.

TILL SIST ETT litet bibelord att meditera över: "Vem av er kan med allt sitt bekymmer lägga en enda aln till sin livslängd" (Matt 6:27). ■

Kontantfrågan ska snabbutredas

Mer än 60 procent av Sveriges handlare tror att kontanterna försvinner senast år 2030. Det visar en undersökning från Kungliga Tekniska Högskolan, KTH, som offentliggörs under hösten. 80 procent av alla transaktioner görs redan idag med kort, enligt svensk Handel.

Nu ska frågan om kontanter snabbutredas av en parlamentarisk kommitté.

SVERIGE KAN BLI det första kontantlösa samhället, menar KTH-forskaren Niklas Arvidsson i en intervju i Svenska Dagbladet som tillsammans med forskare på Copenhagen Business School och Riksbanken intervjuat 741 handlare. Två tredjedelar av dem tror att de kommer att sluta hantera kontanter senast år 2030.

Förra året krävde Sveriges kommuner och landsting, SKL i ett brev till regeringen att hantering av kontanter ska finnas kvar. Pensionärsorganisationerna och politiker över blockgränserna

har också reagerat. Frågan ska därför snabbutredas.

Problem och risker

Det kontantlösa samhället skapar problem för många. Inte bara för äldre, utan även för dem som bor i glesbygd.

Enligt ett EU-direktiv från 2014 ska medlemsländerna se till att det går att ta ut kontanter över disk eller i automat. Trots det avvecklar allt fler banker sin kontanthantering.

Den parlamentariska utredningen om kontanter blir en del i den



så kallade Riksbanksutredningen. De ska nu se över Riksbankens ansvar för en fungerande kontanthantering i hela landet. Den ska vara klar i maj 2019, men ett förslag om kontanthantering kan komma tidigare. ■

**Så här berättar
RPG-medlemmen
Gunnar Åman
i Avesta:**

En svår- betald bil

En vän lämnade sin bil på service. När den var klar frågade han vad den kostade. Sedan gick han till en bankomat och tog ut pengarna. När han kom tillbaka till bilfirman sa de: "Vi tar inte emot kontanter, du måste betala med kort".

Min vän hade nu inte kvar så mycket på sitt konto att han kunde göra det. Han går då till banken för att sätta in pengarna på kontot igen. Då säger banken: "Vi tar inte emot kontanter". ■

TRÄNA EFFEKTIVT MED BUNGYPUMP

BungyPump är en fjädrande träningsstav med inbyggt motstånd som revolutionerar utomhusträning. Man tränar både kondition och styrka på en och samma gång.

Visste du att man behöver minst 96 steg/minut för en kvinna och 107 steg/minut för en man för att det ska räknas som en måttlig fysisk aktivitet?

Medicinska bevisade förbättringseffekter vid fysisk aktivitet. Fråga efter BungyPump i din närmaste Sport- eller Hälsobutik.

www.bungypump.se | www.webbshop.bungypump.se

SeniorPosten berättar i en rad artiklar om väckelsens rötter



Lydia Lithell, sångförfattare
inom Örebromissionen

Vemodig sång skrevs i stor glädje

TEXT KG MATTSSON

En av de sånger som önskas mest i samband med begravningar är "Jag har hört om en stad ovan molnen". Man skulle kunna tro att den som skrev sången var en sorgsen och tungsint person. Ingenting kan vara mer fel. Lydia Lithell var en mycket positiv person.

– Mamma var alltid glad, det kan man ofta få höra av de som träffade henne, säger dottern Solveig Hansen.

SÅNGFÖRFATTARINNAN LYDIA Lithells alster kom till på direkt ingivelse. Hon hade alltid penna och anteckningsblad vid sängen, i handväskan, under mötet, i bilen, ja ständigt till hands ifall det skulle födas en sång. Inspiration fann hon i familjen, naturen eller i kyrkan.

Lika plötsligt tillkom hennes mest kända sång. Det berättas att hon satt hemma vid sin symaskin när hon börja kom att tänka på en text i Uppenbarelseboken 21 där det står om den himmelska staden. Orden tycktes passa perfekt för en ryskspråkig folkmelodi hon länge nynnade på. Men i hennes egen mun blev texten; "Jag har hört om en stad ovan molnen".

– Vår äldsta syster Anita kom hem precis när hon var klar, och fick se att mamma satt och grät.

Det visade sig vara glädjetårar, hon var gripen av sin nya sång, säger dottern Gunilla Olausson.

Själv beskrev hon tillkomsten av sången i ett brev många år senare; "Är det inte så, att våra heligaste minnen har vi svårt att kläda i ord, vi vill helst bevara dem i ödmjuk tacksamhet som en gåva ovanifrån. Därför är det svårt att berätta om den stunden där vid symaskinen. Men aldrig har jag känt himlen så nära och förnummit glansen och härligheten så påtagligt som då. Hjärtat blev så fullt av tacksamhet och glädje över att jag, just jag, fick vara med bland dem, som går till den staden, till ett land utan sorg, utan nöd, utan strider".

Med tiden kom sången att publiceras i flera psalm- och sångböcker och har översatts till elva

språk. Mängder av kända artister har spelat in den.

Lydia Lithell skrev över 300 sånger, bland dem "Gyllene morgon", "Det enda som bär", "Flyttfågeln", barnsången "Om jag vore en liten mus".

Örebromissionen

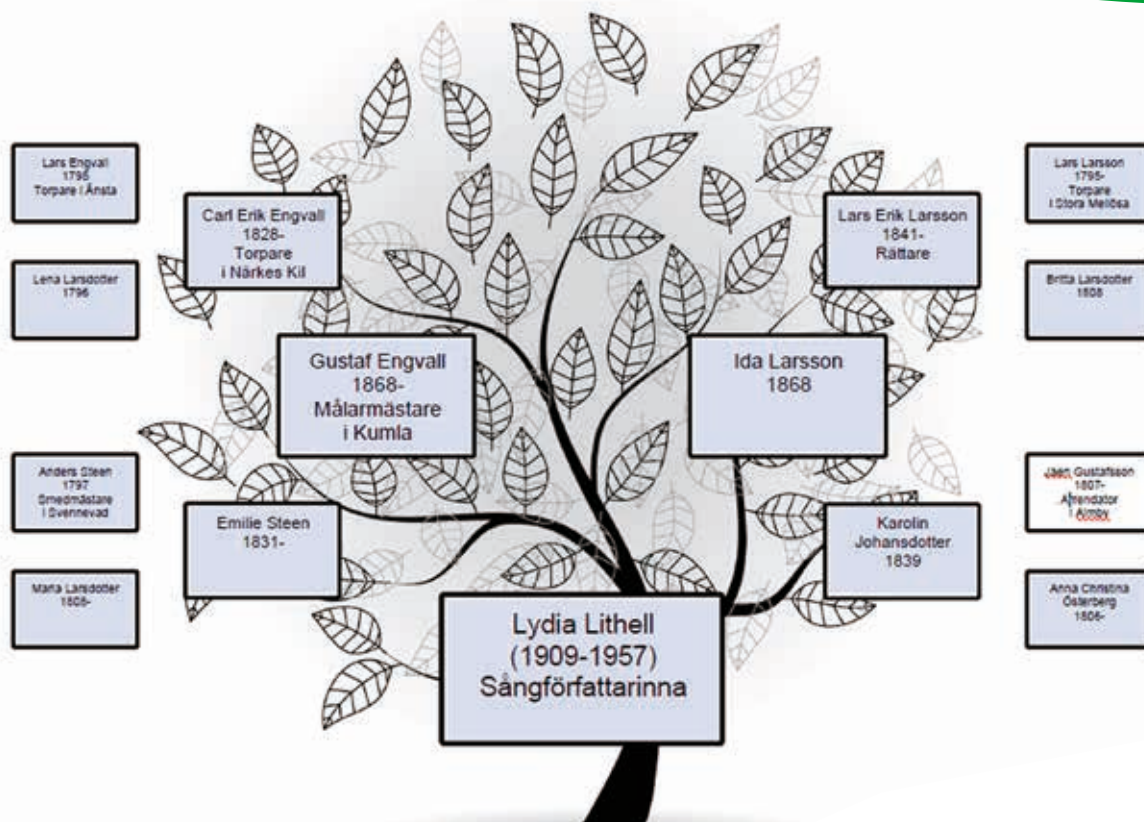
Örebromissionen, ÖM, var ett kristet samfund, grundat av John Ongman 1892. Från början en avdelning inom Filadelfiakyrkan i Örebro, men när alltför medlemmar anslöt sig blev den mer ekumenisk. Fram till 1936 var det en del av Svenska baptistsamfundet. Lydia tillhörde en blandförsamling i Kumla, där medlemmarna tillhörde både Svenska Baptistsamfundet och Örebromissionen. ÖM uppgick 1997 i Nybygget Kristen Samverkan,

som senare bytte namn till Evangeliska Frikyrkan (EFK)

Jag har hört om en stad ovan molnen ovan jordiska dimhöjda länder. Jag har hört om dess solljusa stränder, och en gång tänk en gång är jag där. Halleluja! Jag högt måste sjunga. Halleluja! Jag går till den staden. Om än stegen blir trötta och tunga, bär det uppåt och hemåt ändå.

Musikaliska gener

Lydia Lithell, eller Engvall som hon hette som ogift, föddes 1909 i Kumla som dotter till en målarmästare. Hon hade musikaliska gener och barndomen var fylld av sång och musik. Pappa Gustaf satt ofta hemma vid orgeln och spelade eller i ortens baptistför-



samling. Gustafs mormors bror var organist i Torsåker, hans morfars syster var operasångare vid Kungliga Operan och en morbror var organist i Storkyrkan i Stockholm.

Redan i småskolan började Lydia visa talang för att spela, skriva och sjunga, ofta till födelsedagar eller senare firmafester. Hon var bara 21 år när hon skrev sången "Allt av nåd". I kyrkan blev hon sångledare för mandolinorkester, gitarrsystrar, flickkör, damtrio, strängmusik och blandad kör, och till alla skrev hon noter för hand. Hon skrev sånger, arrangemang och potpurrier.

1938 gifte hon sig med Daniel Lithell (1913-1993), mannen som startade korvfabrik och lanserade Sibyllakorven.

Namnet Engvall kommer från Ängstorp, som låg i Långbro sock-

en utanför Örebro. Förfadern Lars Larsson (född 1795) var statare innan han bytte namn och tog med sig familjen till annan ort. Farmodern Emilie Steen var troligen kommen från en vallonsläkt, hennes pappa Anders Steen var smedsmästare i Svennevad. På sin mors sida härstammade Lydia från släkten Österberg i Åtvidaberg och här fanns rättare, arrendatorer och torpare.

Den som vill veta mer om Lydia Lithells förfäder kan titta på hemsidan www.risberga.dinstudio.se under rubriken "Väckelserötter". ■



Västgöta-Dals RPG-distrikt inbjuder till HÖSTTRÄFF



i Smyrnakyrkan ÄLVÄNGEN

Fredagen den 6 oktober kl 1100

Välkomstfika från 1030



**"Vetenskap och tro - konflikt
eller harmoni"?**
Chalmersdocenten
Ivar Gustafsson

**Med sång och musik
medverkar**

Anita och Thomas Granath



Avgift 150 kr inkl. lunch och fika två gånger

Anmälan senast onsdag 27 september till Daniel Höglund på telefon nr 0303 74 67 50, eller mobil 073 516 67 99 eller per epost: daniel.g.hoglund@gmail.com

Syskonen Eriksson

– de äkta Saltkråkebarnen

TEXT OCH FOTO KG MATTSSON

Snickargården på Saltkråkan. Nog klingar namnen på ett särskilt vis för alla som sett filmerna om familjen Melkerssons somrar. Huset med de skraltiga tegelpannorna och ön som lekplats för Tjorven, Pelle, Stina och de andra.

Verkligheten bakom Snickargården är inte sämre än skönlitteraturen.



Den välkända bryggan där Melker ramlade i vattnet tillhör syskonens morbror Sune.



I det lilla museet finns rekvisita, affischer och annat från inspelningarna.



De "äkta" Saltkråkebarnen, Mats, Jonas och Gabriella Eriksson med Gabriellas son Emil framför Snickargården.

DET LIGGER EN bit från bryggan. Sista huset på höger hand utedfter den smala promenadvägen. I en backe står det med den rödmålade träverandan och de båda fönstren under snedtaget. Så när som på det borttagna trädet och ytterdörren, som nu är grön, är huset sig precis likt. Snickargården på Saltkråkan.

– Men vi säger aldrig Snickargården, för oss heter det Skaten, ett av de äldsta husen här på Norröra, säger Jonas Eriksson, en av husets ägare.

Författaren Astrid Lindgrens namn på gården ger i alla fall skäl för namnet. Familjen Erikssons har ordnat nytt tak, isolerat, satt in kakelugn och dragit in elektricitet.

– Huset var faktiskt i lika risigt skick som det såg ut i filmerna för 50 år sedan. Tegelpannorna satt lösa och det regnade in.

Samma ägarläkt sedan 1800-talet

Jonas och hans tre syskon Mats, Håkan och Gabriella äger Snickargården idag. Huset har funnits inom släkten sedan början av 1800-talet.

– Den förste var vår förfader Johan Olof Sjöblom. Han var en lurig gubbe som delvis försörjde sig som sjörövare och procentare. Det påstås att han tände falska fy-

rar och lurade sjömännen att gå på grund.

Nästa generation hade inget hus på Norröra.

Sjöblomarna köpte därför ett hus och flyttade det till Norröra och kallade huset för Skaten, ett dåtida namn för udde. Willhard Sjöblom blev frälst och byggde även öns ännu bestående missionshus.

– Han blev församlingens förste ordförande och lyckades omvända nästan hela ön, säger Mats.

Morfar styrde Saltkråkan 1

Morfar Henry Sjöblom blev styrman på Waxholmsbolagets ångbåtar.

– Det var han som styrde Saltkråkan I, ångbåten som var med i TV-serien.

Våren 1963 klev filmteamet från Sveriges Television av båten på Norröra. Skaten, som därefter blev Snickargården för svenska folket, hade SVT fått hyra av morfar Henry.

Mormor förebild till tant Sjöblom

– Vårt vardagsrum blev Tjorvens sovrums och köket blev gubben Östermans. Hans stuga ägdes av en sjöman som hette Österman, så Astrid Lindgren skapade nog en del av sina figurer utifrån verklighetens öbor. Troligen var min mormor förebild till tant Sjöblom,

hon som sålde Snickargården till Pelle för en krona.

– Jag var bara ett år då men medverkade faktiskt som statist. Mamma drog runt mig i barnvagnen på ångbåtsbryggan, säger Mats.

Syskonen Eriksson har fått höra en del om filminspelningen från släktingar. Som att filmbarnen inte var några friluftsmänniskor direkt.

Louise Edlind lär ha anlänt första gången i högklackat och sjunkit ner i gräset var hon än gick. Teddy och Freddy hade aldrig suttit i en båt. Och Torsten Wahlund, Malins fästman, lär ha gjort stora ögon för en vedlår.

Även om filmerna om Saltkråkan spelades in långt innan de flesta av syskonen Eriksson såg dagens ljus har de sett filmerna i efterhand.

– Jo visst har vi sett "Vi på Saltkråkan" och nu ser ju mina barn på dem, särskilt kul är det ju att se morfar som statist. Förutom kaptenrollen var han rävjägare i avsnittet om julen på Saltkråkan.

Museum och guidade turer

Under några år drev Håkan och hans fru kafé på Snickargården.

– Vi lånade till och med en Sankt Bernhardshund som såg ut som Båtsman, säger Jonas.

Nu har de istället ett litet Saltkråkanmuseum i ett av gårdens hus med rekvisita från filminspelningarna, affischer och diverse manuskript.

Ibland har skådespelarna besökt Norröra, för tidningsintervjuer eller TV-inslag. För några år sedan kom både de som spelade Malin, Stina, Freddy och Pelle på besök för att jubilera att det var 50 år sedan serien spelades in.

Än idag är tillströmningen av filmnästalgiker stor. Fyra dagar i veckan sommartid anordnas guidade turer till ön.

– Saltkråkan betyder fortfarande mycket för många, det kommer folk hit från hela världen. Filmerna hade kanske den där idealbilden på hur vi alla önskar att ett äkta sommarlov ska vara, avslutar Gabriella. ■

**...vårt vardagsrum blev Tjorvens sovrums
och köket blev gubben Östermans...**



Välkommen som medlem i RPG

RPG – en pensionärsorganisation för dig med kristna värderingar

RPG är en pensionärsorganisation för dig som vill dela gemenskap och glädje, men också vara med och påverka i frågor som rör äldre.

- ♦ RPG är en pensionärsorganisation för dig som värnar om kristna värderingar.
- ♦ RPG är en ideell och partipolitiskt obunden pensionärsorganisation.
- ♦ RPG är öppen för alla – oavsett livsåskådning – vår grund är alla människors lika värde.
- ♦ RPG:s verksamhet syftar till gemensamma, berikande aktiviteter, att förmedla samhällsinformation och skapa opinion i viktiga pensionsfrågor.
- ♦ RPG vill tillvarata medlemmarnas intressen och verka för en trygg framtid för äldre.
- ♦ RPG är öppen för pensionärer och för alla som är intresserade av äldre frågor.
- ♦ RPG har ungefär 15 000 medlemmar i 150 föreningar och 11 distrikt runt om i landet.

Intressebevakning

Som medlem i RPG stödjer du en pensionärsorganisation som aktivt påverkar beslutsfattare på olika nivåer. Vi samarbetar med andra pensionärsorganisationer och vi har representanter i både nationella, regionala och lokala råd och kommittéer.

Några exempel där RPG deltar:

- ♦ Regeringens pensionärskommitté
- ♦ Socialstyrelsens äldreåd
- ♦ Pensionsmyndighetens pensionsråd
- ♦ Statens pensionsverks pensionspanel
- ♦ Landstingens pensionsråd
- ♦ Regionala pensionsråd
- ♦ Kommunernas pensionsråd

Gemenskap

Som medlem i RPG kan du delta i de program som arrangeras på distrikten. Det kan vara allt från gemensamma resor, föreläsningar, kurser, luncher och många andra aktiviteter.

- ♦ Du kan själv påverka programmen genom att bli ledare.
- ♦ Du kan också engagera dig som ledare för att föra fram våra synpunkter till beslutsfattare på olika nivåer.
- ♦ Du är försäkrad i samband med alla våra arrangemang.

SeniorPosten

Vår förbundstidning, SeniorPosten, kommer fem gånger per år och skickas till alla medlemmar i RPG. Tidningen ingår i medlemsavgiften.

Tips och förslag

Har du tips och förslag på vad du vill att vi ska ta upp i SeniorPosten är du välkommen att höra av dig. Kontaktuppgifter hittar du i redaktionsrutan på sidan 4.

Två sätt att bli medlem i RPG

- ♦ Du kan söka medlemskap i en lokal RPG-förening på din hemort.
- ♦ Du kan söka medlemskap som direktansluten medlem via RPG:s riksorganisation.

Medlemsavgifter

- ♦ RPG-föreningen på din hemort fastställer avgifter lokalt.
- ♦ För direktanslutna medlemmar till Riksorganisationen är avgiften 250 kronor per medlem och år.

Ansökan om medlemskap gör du på talongen nedan, direkt till din lokala förening (se kontaktuppgifter intill), via telefon till RPG:s förbundskansli:

08-597 604 22 eller via vår hemsida:
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 250 kronor per medlem och år.
- ☐ Jag vill ha skriftlig information om RPG.

Namn..... Personnr.....

Adress.....

Postadress..... Telefon.....

E-postadress.....

RPG-förening på hemorten.....

SP4/17



Riksförbundet PensionärsGemenskap RPG

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

Tf. förbundsordförande Monica Blomberg
Monica.blomberg43@gmail.com, 070-211 69 60
Direktor Eva B Henriksson
eva.henriksson@rpg.org.se, 076-130 04 90
Administratör Mira G. Delgado
rpgkansli@rpg.org.se, 08- 597 604 22

RPG-distriktsordförande

Skåne-Blekinge

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

Småland-Öland

Anders Bengtsson
anb@telia.com, 072- 717 49 00

Västkusten

Ragne Fransson
ragne@stjakob.se, 031- 711 20 21

Västgöta-Dal

Daniel Höglund
daniel.g.hoglund@gmail.com, 030- 374 67 50

Örebro-Värmland

Ingrid Ström
ingrid.strom@privat.utfors.se, 019-32 14 04

Södermanland-Östergötland

Jan Eriksson
jananderi@outlook.com, 070-357 87 98

Stockholm-Gotland

Bo Schylander
bo.schylander@gmail.com, 070- 298 45 48

Norra Svealand

Bertil Jakobsson
bertil.t.jakobsson@telia.com, 018-32 80 85

Södra Norrland

Åke Berglund
ake.berglund@svenskakyrkan.se, 070- 386 30 57

Västerbotten

Erling Olmosse
erling@olmosse.se, 070-373 77 04

Norrbottnen

Naima Carlsson
naima.karlaxel@gmail.com, 0920- 193 87

Förmåner för dig som medlem i RPG

► Smart senior ger rabatt

I ditt medlemskap i RPG ingår Smart Senior, ett rabattkort med 315 rabatter (värde 299 kr).



När du beställer ditt kort på internet uppger du rabattkoden RPG2017 på telefon 08-410 426 10 eller på internet www.smartsenior.se. Efter cirka 14 dagar kommer ett välkomstbrev med ett kort tillsammans med information om aktuella rabatter.

Har du redan ett kort och vill förlänga det anger du koden RPG2016F.

Några exempel på rabatter:

- 25 procent på glasögon hos Synoptik.
- Upp till 20 procent rabatt på hemelektronik hos SIBA.
- Spärr 1 000 kronor på hemtelefoni hos Tele2.
- Resor.
- Hotellnätter
- Datorer
- Tidskrifter
- Kultur

► Anpassade personförsäkringar

Du som är medlem i RPG kan teckna RPG livförsäkring och olycksfallsförsäkring. Du behöver inte fylla i någon hälsodeklaration och de tre första månaderna är kostnadsfria.

Det här gäller båda försäkringar

- Ingen åldersavtrappning
- Betalas alltid ut oberoende av andra försäkringar
- Ersättningen är skattefri
- Ingen självrisk
- Gäller dygnet runt

Livförsäkringen kan tecknas innan du fyllt 75 och behålls tills du fyller 85 år.

► Sakförsäkringar

RPG:s medlemmar erbjuds hem- och bilförsäkring hos IF och Gjensidige. Vilket alternativ som blir bäst för dig beror på din situation. RPG rekommenderar därför att du begär offert från bägge företagen. Rabatterna i IF:s försäkring förmedlas via Smart Senior. Medlemskap i Smart Senior ingår utan kostnad för medlemmar i RPG, men du måste kontakta Smart Senior för att aktivera rabatterna.

IF

- 13 procent rabatt på hemförsäkring
- 13 procent rabatt på bilförsäkring
- 13 procent rabatt fritidshusförsäkring

Kontakt via Smart Senior.

Gjensidige (nya villkor från 2017)

- Kombinationsrabatt hem + bil 10 procent rabatt.
- Kombinationsrabatt hem + bil + bil 15 procent rabatt på den 3:e produkten.

Kontakt: Gjensidige Sverige Försäkrings AB. Telefon: 0771-326 326

Här är jorden Gud oss gav

TEXT OCH FOTO IVAR KARLSTRAND

Jord och himmel, hav och höjder
vida vyer, luft och ljus.
Vita, lätta moln på himlen
allt är uppenbart och nära
– jord och himmel, land och hav.
Himlens ljus omsluter jorden
allt vi ser vi fått som gåvor
här är jorden Gud oss gav!

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

Öppna vidder, klara dagar
vindars sus och fåglars sång.
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.

43 tankar om pensionering

PENSIONÄR - DET ÄR enbart en administrativ och politisk fråga och inget funktionshinder. Så har ett par av våra skribenter uttryckt sig i tidigare nummer av SeniorPosten.

Passionär, friherre, fritidschef, spankulör, barnbarnschaufför - många hittar på egna ord, ord som de uppfattar som mer positiva än ordet pensionär, när de närmar sig pensionsdagen. En del längtar, ser fram

emot att få tid för andra intressen, byter spår i livet. Andra fasar, vet inte vad de ska göra och tappar livslusten.

Sociologerna Marita Flisbäck, Mattias Bengtsson och Anna Lund har undersökt människors reaktioner till sin pensionering. I boken "Farväl till arbetet" berättar 43 personer om sina tankar och funderingar om pensioneringen.

För visst väcker pensionsdagen känslor, positiva eller negativa, skrämmande eller förväntansfulla.

Hur var det för dig?

Vad var bra eller dåligt och vad är ditt bästa tips för den som ska eller precis har gått i pension? Barnbarn, volontärarbete, körsång, schack eller vasalopp? Eller teater, trädgård, sofflock, gamla bilar?

Skriv några rader, max 750 tecken och berätta. Vi lottar ut tre exemplar av boken "Farväl till arbetet" bland er som skriver till oss. Adressen ser du till höger.

Vi vann Ivar Karlstrand bok

Gunbritt Lindén Parsmo, Nora, John Eriksson, Lyckeby
Lilly Andersson, Falköping

Alla tre vinnarna skriver om Ivars förmåga till inspiration.

Så här skriver Gunbritt Lindén Parsmo:

"Jag upptäckte Ivar Karlstrand som en finstämd diktare på 1990-talet, när boken "Vilan vid vägen" kom ut och läste dikterna vid RPG-sammankomster. Jag fångades av dikternas innehåll om tron - hoppet - kärleken. Om vardagens livsglädje och om stora existentiella livsfrågor. Jag har länge haft längtan till en nyutkommen bok."

Vi löste korsorden i SeniorPosten nr 3/2017

Korsord 1

1. Erling Peterson, Malmö, 2. Sigbritt Kjellin, Arvika,
3. Lennart Johansson, Huskvarna, 4. Eva-Maria Larsson, Nyköping, 5. Astrid Segerlund, Finspång.

Korsord 2

1. Gun Bylund, Hede, 2. Jan Wikberger, Jönköping,
3. Börje Hägg, Värnamo, 4. Margaretha Cedergårdh, Lerum,
5. Gunnel Rylander, Örebro.

De två första vinnarna, Erling och Gun, får två trisslotter var, övriga får en trisslott. Priserna kommer med posten.

Nya korsordslösningar senast 1 november

Korsorden i detta nummer hittar du på följande sidor.

Skicka in dina lösningar till:

RPG, Box 30183, 104 25 Stockholm,
senast den 1 november.

Märk kuvertet: Korsord SeniorPosten nr 4/2017

De först dragna vinnarna med rätt lösning får två trisslotter var, ytterligare fyra får en trisslott.



SeniorPosten nr 4-2017



A large, detailed image of a woman's face, partially obscured by a red flower, serving as the background for the crossword puzzle grid. The woman has dark hair and is looking directly at the camera. The red flower is in the foreground, partially covering her face.

Namn Adress Postadress

Adress

Postadress

SeniorPosten nr 4-2017

A large explosion or impact, likely a missile strike, with a vehicle partially visible amidst the debris and smoke.

Lutherresa jubileumsåret 2017, Bussresa 30/10



**EXODUS
RESOR**

30/10 EFS reser i Luthers fotspår

Ett urval av våra övriga resor:

22/10 Jordanien med arkeologen Richard Holmgren

29/10 Ignatius fotspår

7/3 Till fots i Jesu fotspår

22/4 Golden Age Israel

23/4 Pilgrimsvandring Caminon

046-14 05 90 • www.exodusresor.se
Grupp- och församlingsresor!

GOTLAND

FRITIDSBOSTÄDER

UTHYRES

– ÅRET RUNT

www.gotlandsstugor.com

0498-26 65 00



**MARKNADS
PLATS**

INGEN VANLIG KOKBOK



Starta årets älgjakt med att inspireras av historier från storskogens män kryddat med recept från Gimdälens södra jaktlag i Jämtland. Känn värmen från tjärveds brasan och doften av nykokt kaffe. Låt er väl smaka!

WORLD BEST COOKBOOK

I gruppen "Kött" tilldelades vi "World Best Cookbook 2016".

**SPECIALPRIS
225:-**
inkl moms + frakt
ord. pris 295:-



Grafisk form/Produktion:
Olga & Friends, Lena Andersson.
Foto/Text: Leif Milling.
Tryck/Repro:
Ägrenshuset Produktion AB.
Matlagning/provsmakning:
Kerstin Hylén som provlagade
och granskade alla recept.

Gör din beställning via mail pren@agrenshuset.se
och ange namn, adress och postadress. Eller ring 0660-29 99 52

FRISKVÅRDS- RESOR

till Polens Östersjökust,
Kurort Kolobrezeg från april till
oktober, 9–16 dagar. Pris från 5.090 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

**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

ISRAEL

KLASSISK RUNDRESA
29 okt-5 nov

LILLA PILGRIMSRESAN
12-19 nov 2017 & 8-15 april 2018

HISTORISKA ETIOPIEN

20-29 okt

KOMBIRESA

ISRAEL-JORDANIEN
13-22 OKT

SOL & BAD I EILAT
VARJE VECKA
HÖST/VINTER/VÅR

KING TOURS

0431-830 89 | 070-238 30 89
info@kingtours.se | www.kingtours.se

Det är vi som köper ditt
GULD OCH SILVER

TILL HÖGSTA DAGSPRISET

MYNT • FICKUR/ARMBANDSUR • TANDGULD

FÅ MER FÖR DINA VÄRDEFÖREMÅL

ÖPPET
ONSDAG KL 12-17
TORSDAG KL 12-17

Tel 0171-300 33

GuldCompaniet

www.guldcompaniet.se



»DET VAR ETT PLÅGSAMT
OCH MYCKET LÅNGSAMT
FARVÄL AV MIN ÄLSKADE
MAMMA.«

ANDERS EKBORG



»MIN MORMOR DOG
I ALZHEIMER. DET
ÄR EN FRUKTANSVÄRD
SJUKDOM.«

CAROLINE AF UGGLAS

Stöd forskningen!
Bli månadsgivare på
Alzheimerfonden.se

SKÄNK MED HJÄRTAT
FÖR HJÄRNAN

Alzheimer
fonden 

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

»DET VAR HEMSKT ATT
SE MIN GLADA, HÄRLIGA
MAMMA BLI NÅGON HELT
ANNAN.«

HELEN ALFREDSSON



»DET VAR SVÅRT
ATT ACCEPTERA ATT
PAPPA FAKTISKT INTE
KUNDE BLI BÄTTRE.«

FIGGE NORLING