

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP

SeniorPosten

NUMMER 1 2018

Teveläkaren:

Äldre övermedicineras

SIDAN 14

- ▶ Anmäl dig till riksstämman SIDAN 6
- ▶ Paradiset på jorden SIDAN 8
- ▶ Mer pengar i plånboken SIDAN 19
- ▶ "Stärk inflytandet för äldre" SIDAN 22

Pension | Utbildningsdagar | Hälsa | Årsmöten | Försäkringar | Korsord

Mina ben var en plåga!

Henning har arbetat stående sedan han var 17 år. Båda hans knän har efterhand blivit helt utslitna och är därför utbytta. Det var emellertid inte helt problemfritt. Men sedan Henning började ta Active Legs dagligen kan han äntligen ta sina promenader tillsammans med sin hustru igen.

Henning som är 84 år är en aktiv och fullt frisk man. Efter att ha arbetat inom livsmedelsbranschen, mest stående, i hela sitt liv, blev han till slut tvungen att byta ut sina utslitna knän. Detta blev emellertid inte helt lösningen på hans problem med benen och han upplevde stora problem med stickningar. – Det var verkligen hemskt och jag kände att min normalt höga livskvalitet fick sig en ordentlig törn.

Testade Active Legs

–Min fru läste om Active Legs i en veckotidning och frågade om jag hade lust att prova. Jag var egentligen ganska skeptisk, men hon övertalade mig. Redan efter några få dagar började jag märka av resultat av tabletterna. Nu har jag tagit dem i två månader och jag vågar inte sluta. Det är helt fantastiskt.

**Beställ
fraktfritt!**
newnordic.se
040-239520

Rekommenderar Active Legs till alla

–Nu njuter jag av livet som pensionär tillsammans med min fru. Varje dag tar vi en lång promenad tillsammans och dessutom spelar jag golf två gånger i veckan. Jag rekommenderar Active Legs till alla – det är en fantastisk produkt.

Därför är Active Legs så bra!

Active Legs kombinerar extrakt av bark från medelhavstall och vindruvsblad med vitamin C. Bark från medelhavstall bidrar till hälsosamma kärl. God cirkulation i benen är viktigt för välbefinnandet och kan motverka känslan av trötta och tunga ben.

Vitamin C bidrar till normal kollagenbildning som har betydelse för blodkärlens normala funktion. Dosen för Active Legs är endast en tablett om dagen.



Var kan man köpa Active Legs?

Active Legs kan du köpa i din hälsobutik, på utvalda apotek och på www.newnordic.se

Har du frågor? Ring gärna New Nordic kundtjänst 040-239520



Nytt år med RPG

I januari var det många pensionärer, som med stor förväntan öppnade sina pensionsmeddelanden. Det fanns många löften i luften. Högre pension och lägre skatt. Drömmar skulle kunna förverkligas. Många av oss fick också ett glädjebesked och kan genomföra drömmen vi haft med oss under lång tid.

FÖR CIRKA 150 000 uteblev den höjda pensionen och siffrorna visade ett minus. Några fick hela 1000 kronor mindre i sin tjänstepension. Det blir 12 000 kronor på ett år för de som redan tidigare har en låg pension. Det drabbar pensionärer födda före 1938.

Ansvar för avtalet, som ligger till grund för detta, ligger på de som 1994 skrev under avtalet, alltså arbetsgivare och fackförbund. SKL (Sveriges kommuner och landsting) som arbetsgivarpart och Kommunal som facklig företrädare var bland de parter som undertecknade avtalet. De är endast parterna som kan ändra detta avtal. Glädjande har SKL lovat att gå in och kompensera de stora bortfallen i tjänstepensionen. Vi inom RPG uppmanar parterna att vid nästa förhandling göra en noggrann analys av avtalets konsekvenser innan det undertecknas.

Bostadstillägget har höjts vid årsskiftet. Detta är en rättighet som pensionärer har som komplement till sin pension. Varje år går cirka 100 000 berättigade pensionärer miste om sitt bostadstillägg, för att man inte söker. På Pensionsmyndighetens hemsida kan man klicka fram blanketten. Har du inte själv tillgång till dator, be någon om hjälp. Högsta summan är 5 600 kronor som man kan erhålla. Prova alltid att söka.

Socialstyrelsen delar varje år ut Stimulansmedel för extra bemanning inom äldreomsorgen. Medel som varje kommun måste söka själv. Pengarna skall användas till personal som arbetar nära den äldre. De flesta kommunerna har rekviderat och använt den summa de har tilldelats. Snittet i riket är 97% och det känns bra att det leder till bättre vård. Men så länge vi kan se att

en kommun använt endast 28% av summan, som de hade rätt till under 2018 vill jag uppmana alla representanter i KPR att efterlys vad pengarna används till. ■



Ansvarig utgivare

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

Redaktör

Lars Bergström
076-019 26 04, bergstrom.lars@outlook.com

Redaktionsråd

Monica Blomberg
Eva B Henriksson
Ewa Sundkvist
Urban Norstedt
Lars Bergström

Adressändringar

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

Annonser

d.a. media

Omslag

Monica Blomberg och Stefan Löfven.
Foto: Kungliga Vetenskapsakademien

Grafisk form, tryck och distribution

Ågrenshuset produktion, Bjästa
www.agrenshuset.se

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/verk-
lig storlek" i mailprogram om inte
annat överenskommits. Materialet kan
kortas och redigeras. Vi tar inte in
osignerat material.

UTGIVNINGSPLAN 2018

	MANUSSTOPP	UTKOMMER
Nr 1	22 januari	vecka 9
Nr 2	19 mars	vecka 17
Nr 3	21 maj	vecka 26
Nr 4	13 augusti	vecka 38
Nr 5	22 oktober	vecka 48

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

www.rpg.org.se

SeniorPosten ISSN 1402-1129



SIDAN 6



SIDAN 22



SIDAN 8

INNEHÅLL

SeniorPosten nummer 1-2018

- 3** Ledaren - Monica Blomberg **Nytt år med RPG**
- 5** Antalet pensionärsväljare ökar
- 6** Dags för RPG:s riksstämma
- 8** Paradiset på jorden
- 10** RPG-universitetet i Lund
- 12** Vår hälsa – Curt Karlsson **Lättare att söka hemtjänst**
- 14** Tevedoktorn: **Äldre vanvårdas**
- 17** Livsmedelsverket: **Undernäring orsak till fall**
- 18** Vår pension – Bo Björkstén **Skatteändring gynnar pensionärer**
- 20** Kerstins krönika **"Sätt guldkant på livet"**
- 21** Insändare – **Skriv om sämre lottade!**
- 22** Hallå där Susanne Rolfner Suvanto **"Kvalitetsplanen ska användas"**
- 24** **Ny olycksfalls- och livförsäkring**
- 25** **Seniormässan slog rekord**
- 26** Våra distrikt **Hälsingland – Here we come! • Väckelsen orsak till utvandring**
- 30** Väckelserötter **Frälsningsarméns pinonjär i Sverige**
- 32** **Svenska Skolkritfabriken**
- 35** **Jakobsbergskyrkan återanvänder**
- 36** **RPG-distriktens årsmöten**
- 38** **Medlemssidor**
- 40** Ivar Karlstrand **Längtan söker svar**
- 41** **Korsord**

97-åring donerar 16 miljoner

BLENTARPS FÖRSAMLINGS kyrko-verksamhet och klostret i Ystad får sammanlagt 16 miljoner kronor i en donation av 97-åriga Florence Ljungdahl. Genom åren har hon tjänat på långsiktiga aktieinvesteringar, skriver Kvällsposten.

– Församlingen har gjort mig en tjänst. De har tagit hand om mina föräldrars grav och lovat att sköta om den för all framtid, säger Florence till Kvällsposten. Klosterkyrkan i Ystad tillhör kommunen. Det är en av Sveriges äldsta bevarade klosterbyggnader och inrymmer ett kulturhistoriskt museum. ■

Klostret i Ystad är grundades av gråbröder. Foto: Helen Simonsson



Sydkoreas socialdepartement besökte RPG vid ett besök i Sverige. Foto: Eva B Eriksson

PENSIONSSYSTEM OCH SNIGELSLEM

I **SYDKOREA** ÄR pensionsåldern 60 år och utmaningarna med en åldrande befolkning liknar Sveriges. Det framgick när 24 tjänstemän från Sydkoreas pensionsmyndighet och Socialdepartement besökte RPG:s förbundskansli under en rundresa i Europa.

Vid träffen informerade Stockholmsdistriktets ordförande Bo Schylander och direktor Eva Henriksson om hur det är att vara pensionär i Sverige och villkoren för sjukvård, omsorg och bostäder.

Pensionssystemet var ett annat ämne som intresserade besökarna.

Som gåva överlämnade sydoreanerna en av Sydkoreas största exportframgång – ansiktsmasker med snigelslem! ■

Ansiktsmasker gjorda av snigelslem är populära i Sydkorea. Foto: Flickr



Foto: Jens O. Z. Ehms

Fler röstberättigade pensionärer

EN ALLT STÖRRE andel av de röstberättigade är pensionärer. I ett tiotal kommuner kommer 65-plusarna att utgöra över 40 procent i höstens riksdagsval. Det skriver Svenska Dagbladet.

Störst andel pensionärer finns i Pajala, Borg-holm, Kalix och Simrishamn. Även flera andra kommuner i landet har en stor andel äldre röstare. I en tredjedel av kommunerna är minst en av tre väljare 65-plus.

Antalet pensionärsväljare har ökat stadigt under senare år och utgör nu totalt hela 27,5 procent av väljarna. Men för de yngre röstberättigande är trenden den motsatta, speciellt i åldersgruppen 18–29 år.

– Det är de gamlas år kring valurnorna! skriver av Hannes Delling i Svenska Dagbladets artikel.

Han konstaterar att en halv miljon fler 65-plus-sare får rösta jämfört med i början av 2000-talet.

Men riksdagen hänger inte med. Bara tre procent av riksdagsledamöterna har nått pensions-åldern. Och inga tecken tyder på en förändring. Så hur står det egentligen till med pensionärernas representation i riksdagen? ■

Välkomna till RPG:s riksstämma 2018 i Jönköping

Torsdag den 25 maj – fredag den 26 maj

Projektgruppen för RPG:s riksstämma bjuder tillsammans med RPG:s styrelse och förbundskansli in till 2018 års riksstämma.

Under hösten 2017 har förslaget till nya stadgar för RPG varit ute på remiss bland distrikten. Stadgeförslaget går att läsa på RPG:s hemsida men kommer också att biläggas till dokumentationen till anmälda stämmodeltagare.



Tider

Fredag den 25 maj, klockan 11.00–12.15: gemensam lunch. Riksstämman inleds därefter klockan 12.30 och avslutas den 26 maj klockan 13.30.

Registreringen inleds från klockan 10.00. Deltagarförteckning, namn, måltidsbricka, röstkort med mera lämnas ut vid registreringen.

Alla RPG-medlemmar, anhöriga eller andra är välkomna till kvällsandakten den 25 maj klockan 21.00 i Pingstkyrkan. Separat inbjudan med program kommer.

Plats

Pingstkyrkan, Lagermansgatan 1, 553 18 Jönköping. Det är cirka 10 minuters gångväg från

järnvägsstationen. Samtliga förhandlingar, kvällsprogram och måltider äger rum i Pingstkyrkan.

Boende

RPG har träffat avtal med tre hotell i närheten av Pingstkyrkan: Savoy: Brunnsgatan 13–15, tel. 036-17 32 90, 750 kronor för enkelrum och 900 kronor för

dubbelrum. Ange Pingst vid bokning.

Comfort Hotell: Klostergatan 28, tel. 036-10 08 00, 700 kronor för enkelrum och 800 kronor för dubbelrum. Ange RPG vid bokning.

City Hotell: Västra Storgatan 25A, tel. 036-71 92 80, 695 kro-

nor enkelrum och 895 kronor för dubbelrum. Ange RPG vid bokning.

Andra boendalternativ: Rosenlund Camping, vandrarhem eller något av de andra många hotellen som finns i Jönköping.

Parkering

Parkering finns i närheten av Pingstkyrkan. I parkeringsgarage på Lagermansgatan 4 (2 kronor/timme) eller utmed Junegatan. Vi avråder från parkering på torget där det under lördagen arrangeras stor torghandel.

Anmälan och kostnad

Skriftlig anmälan senast den 6 april. Gäller ombud och övriga deltagare.

På anmälan anger du namn, adress, telefon, e-postadress, om du är ombud eller deltagare, om du representerar ett distrikt eller en förening – samt särskilda önskemål, som till exempel kost och allergier.

Skicka anmälan till rpgkansli@rpg.org.se eller RPG, box 301 83, 104 25 Stockholm.

Maxantal är 200 personer. Vi behandlar anmälningarna i turordning.

Kostnad

Deltagaravgiften är 1 100 kr per person och inkluderar luncher, kaffe, middag med kvällsprogram, andakt och musik samt dokumentation. Observera att betalning sker i förskott och att förbundskansliet skickar ut fakturor löpande i samband med anmälan.

Ombud

Varje RPG-distrikt har rätt att representeras av högst fyra ombud och RPG-föreningar av ett ombud för varje påbörjat 50-tal betalande RPG-medlemmar i föreningen.

Handlingar

Komplett dokumentation trycks upp och skickas med post till anmälda deltagare under vecka 16. Deltagarförteckning delas ut i samband med registreringen på plats i Jönköping den 25 maj. ■



Boka utbildningsdag den 27 mars i Göteborg

2018 är temat för RPG:s förbund "äldres hälsa". Därför arrangerar vi en utbildningsdag för alla RPG-medlemmar. Utbildningsdagen äger rum i pingstkyrkan i Västra Frölunda i Göteborg. Arrangemanget är kostnadsfritt och vi bjuder på lunch.



Annika Andreasson från "Hela människan" talar om äldres hälsa och alkohol.

Äldre dricker mer alkohol vilket får till följd att de alkoholrelaterade skadorna ökar.

Vad kan samhället och RPG göra?



Charlotte Erlansson – Albertsson, professor i medicinsk och fysiologisk kemi vid Lunds Universitet talar om **kosten och kostens betydelse** för ett friskt liv.

Vad ska vi egentligen äta för att hålla oss friska?

För mer information och anmälan, se RPG:s hemsida eller information från RPG:s föreningar.

Anmälan till RPG:s Riksstämma 2018

Jag är utsedd som (kryssa i)

☐ Ombud

☐ Deltagare

Jag representerar (kryssa i)

☐ Distrikt

☐ Förening

Namn och adress

.....

.....

Telefon

Särskilda önskemål (kost, allergier)

.....

.....

.....

Skickas till: RPG, Box 301 83, 104 25 Stockholm, eller via e-post: rpgkansli@rpg.org.se

Från ovan är Jönköping paradiset på jorden

"Ovanifrån är Jönköping ett paradiset". Det blev en gång, för nu ganska många år sedan, rubriken när en Stockholmsbaserad kulturtidskrift skulle beskriva staden.

TEXT ERIK LINDFELT

VÄLFUNNET. DEN SOM närmar sig Jönköping med bil eller tåg möts av hänförande utsikt. Liksom genom flygplansfönster i siktigt väder.

"Der ligger Jönköping som en vattenfågel på Näset, och speglar sig i Göthas Medelhaf, i Vettern" skrev på 1800-talet skaldebiskopen Tegnér (han hade en del mindre smickrande

att säga om smålänningarna som fanns i hans stift).

Jo, nog är Jönköpings läge ut-sökt där bebyggelsen breder ut sig utmed sydstranden till rikets andra sjö. Omgivet av höjder – framförallt i öster. Denna del av kommunen har till och med genom FN-organet Unesco upphöjts till biosfärrområde, ett av drygt 650 i hela världen.

Men: där fanns en underton i den stockholmskt formulerade rubriken. "Ovanifrån". Var det lika paradisiskt när man kom ner på marken?

Jag måste ärligt erkänna att jag inte kommer ihåg textens detaljer. Men minnesbilden ger vid handen en mer traditionell skildring av Jönköping. Intolerant, bigott, slutet. Var man inte raggare, sportfåne eller from ("frireligiös" stod det säkert) hade man inte mycket i Jönköping att hämta.

Visst fanns det raggare i staden. Men de var nog fler på många andra håll. Idag märks de mest vid påsktid då det på Elmia ordnas stor motormässa. Den bilburna ungdomen – eller rättare sagt, ungdomen är numera minst medelålders – fyller då Jönköpings gator och parkeringar med bröl och ölburkar.

Idrotten då? Viktig. Men Jönköping är långt ifrån unikt. Bygdens hockeystolthet HV har

förvisso tagit flera guld under årens lopp, men både Färjestad i Karlstad och Brynäs i Gävle till exempel ligger före i guldligan.

"Sveriges Jerusalem"

Så vad med kyrkligheten? "Smålands Jerusalem"?

Här är beskrivningen helt korrekt. Olika undersökningar kommer till samma resultat: Jönköpings län är överlägset mest både frikyrkligt i synnerhet och religiöst i största allmänhet. I en stor mätning som gjordes en helg inför millennieskiftet av all religiös aktivitet i riket hamnade länet på nästan 16 procent. Därefter kom inget. Och sedan inget. Förrän län som Västerbotten och Örebro dyker upp med runt åtta procents gudstjänstbesökare. De gamla danska landskapen i syd hamnade längst ned med under fem procent.

Bland landets större kommuner – Jönköping är nummer tio i befolkningsstorlek – är mönst-



Den gamla tändsticksfabriken som en gång var ryggraden i Jönköpings näringsliv är idag kulturområde. Foto: Wikipedia



Jönköping ligger mellan Vättern (i överkant) och Mulsjön. Den runda byggnaden i mitten är en del av Jönköpings Högskola som kaxigt nu kallar sig för Jönköping University. Foto: Peter Appelin

ret det samma. Ingen av dessa kommer i närheten av Vätterstaden i kyrkligt avseende. Så nog finns det fortfarande fog för det ganska slitna uttrycket.

Hur uppstod det förresten? Vi får gå tillbaka till 1800-talets folkväckelse då stora skaror vallfärdade till sitt eget – Smålands – Jerusalem där det ordnades kvartalsmöten. Med respektfullt avstånd till vakande biskopar i Växjö, Linköping och Skara.

Då och nu hör man allt möjligt skyllas på Jönköpings starka frikyrklighet. Mest är det yngre som gnölar. "Varför kan det inte vara som i Stockholm?"

Det kan det förstås inte. En stad med närmare miljonen invånare överglänser naturligtvis en kommun som bara är drygt tiondelen så stor. I föga kyrkliga Falun, Östersund eller Eskilstuna lär ungdomen tycka detsamma om hemkommunen. Å andra

sidan betraktar nog många yngre i Gnosjö, Aneby och Sävsjö just Jönköping som en storstad. Och i Stockholm drömmer de väl om New York.

Den småländska kyrksamheten har ändå präglat Jönköping på både gott – framförallt – men också en del ont.

Starkt ideellt engagemang

Det sociala engagemanget är ett exempel på det förra. Det aktiva musiklivet i de många församlingarna ett annat. Men just de starka ideella krafterna har också använts som ett argument från kommunens styrande (man pratar sällan om en stark frikyrklighet, istället är täckordet "föreningstät") att avhålla sig från offentliga satsningar. När det handlar om skattefinansierad kultur ligger Jönköping dåligt till.

Nu är det ändå annat som märks mest i Jönköping. Stads-kärnan har de senaste tio åren

i grunden förändrats. Runt Munksjön, mitt i staden, byggs det som aldrig förr. Högskolan, med rötter i små lärar- och sjuksköterskeseminarier, har de senare åren givit kommunen en rejäl skjuts framåt på skilda sätt; i slutet av augusti livas staden upp av studenter från både Sveriges alla hörn och många delar av världen. Högskolan har för

övrigt bytt namn till "Jönköping University" utan att formellt vara universitet. Kaxigt tycker en del. Larvigt säger andra, direkt missvisande ytterligare några.

Så paradiset även på närmare håll? Nja. Men väl en mycket trevlig och levande stad. RPG-besökarna får döma själva. Välkomna i maj! ■

JÖNKÖPINGS KOMMUN

- Bildades 1971 av städerna Jönköping, Huskvarna och Gränna samt ett antal småsamhällen och landsbygdskommuner runt omkring.
- Jönköping fick stadsrättigheter 1284 – privilegiebrevet från Magnus Ladulås finns bevarat. Sex år tidigare nämns staden för första gången i skrift: Junaköpfung.
- Den är uppkallad efter Junebäcken, där västgötar och östgötar möttes för att överlämna nya kungar på eriksgator.
- Har 137 031 invånare.
- Jordbruksverket, Domstolsverket och Skogsstyrelsen finns i staden, ditlokaliserade på 1970-talet. Göta hovrätt etablerades redan 1634.
- Centrum för lager och logistik. Företaget Husqvarna är världskänt. Det var tändstickorna från Jönköping tidigare också – idag är den äldsta tändsticksfabriken ett kulturområde.

Winberg utreder ny socialtjänstlag

SOCIALTJÄNST- OCH SJUKVÅRDS- LAGEN ska reformeras. Ensamutredare är mångåriga ministern och ambassadören Margareta Winberg, som fått regeringens uppdrag att lägga fram ett nytt lagförslag. Till sitt förfogande har hon ett kansli med sju personer som är väl insatta i dagens social- och sjukvårdslagstiftning och hur den tillämpas.

Den nya lagen föreslås vara gemensam för socialtjänsten och sjukvården. Enligt direktiven får den inte öka kostnaden för staten. Margareta Winberg beräknar att ett förslag till ny lag kan presenteras för regeringen under våren 2018, för att därefter behandlas i utskott och riksdag under året.

De nuvarande lagarna är från början av 1990-talet och var tänkta att vara vägledande. Men de har mer och mer kommit att uppfattats som kontrollerande. ■

Kontanthering utreds

RIKSBANKSKOMMITTÉN UTREDER användningen av kontanter. Speciellt i glesbygden finns en stark oro över att ingen aktör vill ta på sig kostnaden för kontantheringen.

Redan för ett år sedan uttryckte Post- och telestyrelsen, PTS, oro för att digitaliseringen håller på att utarma infrastrukturen för betaltjänster med kontanter. Enligt utredarna är problemet högprioriterat och man räknar med att presentera ett förslag under 2018. ■

"TANDHÄLSA ska ingå i högkostnadsskyddet"

PENSIONÄRSORGANISATIONERNA anser att tandhälsan är viktig för den allmänna hälsan och bör ingå i högkostnadsskyddet. Vid pensionärskommitténs decemblemöte med regeringen gjorde dock regeringen inte några utfästelser, men sa att man kommer att beakta organisationernas synpunkter. ■

KPR-representanter blir bättre på påverkan

TEXT ÅKE BERGLUND

Under hösten har RPG Södra Norrland haft en konferens för medlemmar i de kommunala pensionärsråden.

Inspiration och utbildning för påverkan på lokalplanet är en viktig del av distriktets ansvar, menar distriktsordförande Åke Berglund.

ETT 20-TAL RPG:ARE slöt upp till konferensen i Mellanfjärden mellan Sundsvall och Hudiksvall. Under två dagar fick de fördjupa sig i frågeställningar och möjligheter i arbetet i de kommunala pensionärsråden, KPR.

Michaela Prochazka, som är ansvarig för äldreomsorgsfrågor i Socialstyrelsen, gav en intressant genomgång av Socialstyrelsens erfarenheter av hur olika kommuner arbetar med äldreomsorgen. Socialstyrelsens "Öppna jämförelser" visar hur kommunerna står sig i jämförelse med varandra, till exempel när det gäller medborgarnas upplevelser av servicen gentemot äldre.

Deltagarna fick också tillfälle att ställa frågor om sina egna kommuner. I de efterföljande samtalen delades många idéer om hur KPR-ledamöter kan inspirera och utveckla arbetet på hemmaplan. Deltagarna diskuterade också sina upplevelser av KPR-arbetet.

Malin Rutström, chef för äldre- och omsorgsarbetet inom Nordanstigs kommun talade om hur man arbetar med äldreomsorg inom kommunen. RPG:s tillförordnade ordförande Monica Blomberg talade sedan om RPG:s värderingar och arbetet i regeringens pensionärskommitté. Därefter delade RPG:s direktör, Eva B Henriksson, ut deltagarnas respektive kommunresultat från Socialstyrelsens Öppna jämförelser. Det är ett material som kan användas i samtalen med den egna kommunen, till exempel om möjliga förbättringsområden.



Utbildningen var förlagd en naturskön omgivning i Mellanfjärden mellan Sundsvall och Hudiksvall. Foto: Eva B Henriksson



Malin Rutström, chef för äldre- och omsorgsarbetet inom Nordanstigs kommun. Foto: Eva B Henriksson

Erfarenheter från Taizé

En viktig del av en konferens är inspirationen som ett kulturinslag ger. Hanna-Karin Berglund och Elena Gradin medverkade med sång och musik. De avslutade med att dela med sig av sina erfarenheter från Taizé, ett ekumeniskt centrum för ungdomar i Frankrike.

Kulturinslaget stöddes av studieförbundet Bilda.

Distriktet fick bidrag för konferensen, som riktade sig till medlemmarna i Gävleborgs län.

Deltagarna själva, eller deras föreningar, svarade för resekostnaderna. Konferensen varade från lunch till eftermiddagskaffet dagen därpå. Utvärderingen var positiv. Inte minst uppskattade deltagarna möjligheten till mingel och samvaro vid sidan av de olika inslagen i konferensen.

Konferensen hölls på Hotell Mellanfjärden i samarbete med Restaurang Sjömärket.

Styrelsen för RPG Södra Norrland har som ambition att genomföra ytterligare utbildnings- och fortbildningsinsatser för de lokala styrelserna.

Distriktet har sökt och fått pengar för 2018, bland annat för denna viktiga verksamhet. ■



Rekordmånga svenskar firar guldbröllop

ALLT FLER SVENSKAR firar guldbröllop. År 2016 var det hela 22 000 par som hade glädjen att fira guldbröllop. Det framgår av Statistiska centralbyråns (SCB) tidskrift Valfärd.

I en artikel i tidskriften konstateras att det är ett historiskt högt tal. 1975 var motsvarande siffra bara 8 000 par. Sedan dess har antalet guldbröllopspar ökat varje år.

Den höjda medelåldern i befolkningen påverkar antalet guldbröllop, men även storleken på barnkullarna, antalet giftermål och vid vilken ålder giftermålen sker. ■

Sov mera och håll dig frisk

STÄNDIG SÖMNBRIKST KAN göra dig sjuk. Det menar forskare vid University of California i USA i en studie som publicerats i tidskriften Neuron. Forskarna har gjort en genomgång av den senaste kunskapen på området.

De menar att det inte finns några belägg för att äldre människor behöver mindre sömn än yngre, trots att det är en allmän uppfattning.

Däremot kan olika sjukdomar som diabetes och demenssjukdomar som alzheimer direkt kopplas till bristen på sömn. Sömnsvårigheter börjar ofta redan i 30-årsåldern och den som vant sig vid ständig sömnbrist vet inte hur det känns att vara utvilad.

Människor behöver sju–åtta timmars sömn. ■

Källa: Neuron, DN med flera

RPG-universitetet i Lund

”Ät rätt och låt apotekaren granska medicinen”

TEXT IVAR KARLSTRAND

Ät rätt mat så blir du glad och minns. Och låt en apotekare granska din medicin. Budskapen framfördes av två professorer under RPG-universitetet i Lund. Ivar Karlström sammanfattar här två angelägna föreläsningar under dagen.

CHARLOTTE ERLANDSSON-ALBERTSSON är professor i medicinsk och fysiologisk kemi. Hennes forskningsområde är aptitreglering och energibalans. Ämnet som hon valt kändes onekligen lockande: ”Mat så vi blir glada och minns”.

Inledningsvis fick vi veta att svenskarna inte blir äldst i världen längre. Den rollen har japanerna lagt beslag på. Kvinnorna där blir 86 år. Ska man bli riktigt gammal ska man bosätta sig på en ö med fisk runtomkring eller ett berglandskap där man får tillfälle till mycket motion. Att äta fisk och anstränga sig är bra för kroppen. Vill man bli riktigt gammal, 100 år eller så, då får man åka till Okinawa eller bli sjundedagsadventist. Okinawa har mycket som är bra för hälsan och sjundedagsadventisterna håller en dag helig och bryter därmed vardagsstressens skadliga effekter.

Vi ska laga maten, menar Charlotte Erlandsson-Albertsson. Ett exempel: Om man äter

en måttligt kokt morot på 70 gram så får man äta två råa morötter – lika stora – för att få samma nyttigheter i sig. Vidare bör köttkonsumtionen minskas – och äter man kött ska det vara väl genomstekt. Det röda köttet ska man helt undvika.

Mjölk är bra för barn därför att den stimulerar tillväxt. Men att stimulera tillväxt på fullvuxna och äldre är däremot inte alls bra. Allt för mycket mjölk ökar risken för diabetes 1, tarmstörningar och vissa cancerformer. Dricker man mjölk ska det vara utan vitamin A-tillskott. Havredryck är bra men inte mjölkpulver. För lite salt ger depressioner och för mycket ger högt blodtryck. Lagom är bäst!

Kolla medicinen

Efter en god middag i kyrkans nyrenoverade matsal var det dags för nästa föreläsning. Föreläste gjorde en annan professor. Yngve Gustafsson är välkänd för sin medverkan i TV-serien ”Sveriges bästa äldreboende”.



Charlotte Erlandsson-Albertsson, professor i medicinsk och fysiologisk kemi. Hon menar det finns ett tydligt samband mellan kost och ålder. Foto: Lunds Universitet

Han är professor i geriatrik och överläkare vid Umeå universitetssjukhus. Hans samlande rubrik var ”Diskrimineras äldre människor i svensk vård och omsorg?”. Om detta hade han mycket värdefullt att säga, så mycket att svaret på frågan kom först i den sista meningen, men då med ett klart ”Ja”. Men långt dessförinnan hade vi förstått att det är nog så.

Yngve Gustafsson behövs

verkligen i den svenska äldre vården. Allt fungerar tyvärr inte så bra. Yngve är mycket rak. Vissa formuleringar kändes nästan smärtsamma. Vem skulle våga säga att hälften av alla fallolyckor orsakas av läkarna! Inte så att de knuffas, men vissa mediciner ger ibland oönskade biverkningar i hjärnan som gör att man plötsligt bara ramlar omkull utan yttre påverkan. Bra att veta är också att man vid 90 års ålder har förlorat 50 procent av hjärtats och lungornas kraft.

Man bör alltså anpassa livet när man blir äldre så att man inte överanstränger sig. Likaså kan det vara bra att veta att man som äldre kan vara sjuk utan att ha några feber.

Som patient har man mycket att vinna på att låta en apotekare granska medicinen man äter. Deras medicinska kompetens kan vara betydligt större än läkarnas när det gäller bieffekter.

Att fallolyckorna handhas av justitiedepartementet får nog anses som helt obegripligt. ■



CURT KARLSSON
bevakar vård och omsorg för SeniorPosten

Sov mera och håll dig frisk

STÄNDIG SÖMNBRIST kan göra dig sjuk. Det menar forskare vid University of California i USA i en studie som publicerats i tidskriften Neuron. De har gjort en genomgång av den senaste kunskapen på området.

Forskarna menar att det inte finns några belegg för att äldre människor behöver mindre sömn än yngre, trots att det är en allmän uppfattning.

Däremot kan olika sjukdomar som diabetes och demenssjukdomar som alzheimer direkt kopplas till brisen på sömn. Sömnsvårigheter börjar ofta redan i 30-årsåldern och den som vant sig vid ständigt sömnbrist vet inte hur det känns att vara utvilad. ■



Människor behöver sju-åtta timmars sömn.

Källa: Neuron, DN med flera



MATKASSE för äldre

LIDKÖPINGS KOMMUN erbjuder äldre en matkasse som en servicetjänst. Den som vill fortsätta att laga mat, men som har svårigheter att göra detta från grunden, ska erbjudas denna tjänst. I matkassen finns ingredienser förberedda för att underlätta matlagningen.

Kommunen vill på det här sättet ge fler möjlighet att klara av sin egen matlagning i hemmet. Projektet beräknas pågå fram till sommaren 2019. ■

◀ I Lidköping har äldre möjlighet att få en matkasse med förberedda ingredienser. Foto: Närings- och fiskeridepartementet i Norge

Nya riktlinjer för demensvård

MER VIDAREUTBILDNING för personal, rätt till dagverksamhet och trivsammare måltider med stöd av personal – även för de som bor hemma. Detta är några delar som ingår i de nya riktlinjerna för vård och omsorg vid demenssjukdom som Socialstyrelsen nu fastställt.

Riktlinjerna innehåller ett antal rekommendationer och lyfter särskilt fram behovet av utredning, uppföljning och utformning av vården.

För att kunna erbjuda en god och personcentrerad vård och omsorg till personer med demenssjukdom behöver personalens kompetens höjas, menar Socialstyrelsen. Vidare krävs långsiktig och kontinuerlig utbildning kombinerad med praktisk träning och handledning.

Socialstyrelsen räknar med att utbildning och handledning i personcentrerad vård och omsorg och utbyggd dagverksamhet kommer att ge ökade kostnader på omkring en miljard kronor. ■

Läs mer

Vård och omsorg vid demenssjukdom, Socialstyrelsen (artikelnummer 2017-2-2). Vårdfokus och Läkartidningen har kommenterat de nya riktlinjerna.



En serviceassistent ska avlasta undersköterskor med enklare arbetsuppgifter. Foto: Trausti Evans

Ny yrkesgrupp ska avlasta vården

DET RÅDER BRIST på undersköterskor. Därför formas en ny yrkesgrupp med titeln serviceassistenter. De ska frigöra tid för undersköterskorna, som på det sättet får större möjligheter att utföra sina egna arbetsuppgifter.

En serviceassistent arbetar med städning, tvätt, inköp och mathantering inom äldreomsorgen.

– Det är för få som söker till undersköterskeutbildningar. Därför undersökte vi om vissa sysslor skulle kunna göras av andra. Vi har erbjudit personer som är utanför arbetsmarknaden utbildning – och nu är nio personer igång och jobbar, säger Christina Änglehed, områdeschef för äldreboenden i Askim-Högsbo.

Inom hälso- och sjukvården används begreppet "vårdnära service" för en ny yrkesgrupp som ska frigöra tid till vård för annan personal. ■

Läs mer

Sökorden "serviceassistenter" och "vårdnära service" ger många träffar där kommuner, regioner och landsting presenterar vad de nya yrkesgrupperna arbetar med.

De flesta kommuner har infört LOV

161 KOMMUNER har infört LOV, Lag om valfrihetssystem. Det visar en översikt som Sveriges Kommuner och Landsting, SKL, har gjort. 11 kommuner har beslutat om införande och 32 kommuner utreder.

Närmare tjugo kommuner tillämpar LOV för särskilt boende. Hemtjänsten är den vanligaste tjänsten där kommunerna infört LOV. ■

Läs mer

Valfrihetssystem i kommuner 2017, SKL

Chefer är fördomsfulla mot äldre

ENGELSKA CHEFER tycker att gränsen för äldre medarbetare går vid 48 år för kvinnor och 51 år för män. Svenska chefer är något mindre avogt inställda till äldre. De räknar medarbetare som äldre vid 59 år. Det här visar en studie som Kerstin Nilsson vid Lunds universitet har gjort.

Att räknas som äldre medför ofta diskriminering. Man anses ha sämre utbildning och vara långsamare. Dessutom får äldre inte lika ofta vidareutbildningar som yngre medarbetare.

Det här är ett stort problem eftersom 43 procent kan tänka sig att jobba efter 65 år. Men det är bara 22 procent som vill det. Kanske beror det på arbetsgivarnas negativa inställning till äldre.

Kerstin Nilsson vid Lunds universitet menar att det behövs en rad åtgärder för att förbättra de äldres ställning på arbetsmarknaden och öka lusten att arbeta längre.

Det handlar bland annat om minskad stress, mindre fysisk belastning, flexibla arbetstider och jobbrotaion. Hon föreslår också ett flexibelt pensionssystem som är anpassat efter vad vi jobbar med.

– Vi vill alla ingå i en gemenskap och göra något meningsfullt och roligt. Kan vi få till detta på arbetsplatsen så vill troligen fler bli kvar på jobbet utan att man behöver bli tvungen till det, säger Kerstin Nilsson. ■

Källa: Sajten Vetenskap & Hälsa

Vård i livets slutskede ska bli bättre

VÅRDEN AV PATIENTER som vårdas i livets slutskede måste bli bättre och mer jämlik. Som en del av förbättringsarbetet har en expertgrupp inom Socialstyrelsen nu tagit fram olika nationella kvalitetsmål. Men det kommer att ta tid att genomföra förändringarna, skriver Socialstyrelsen i en kommentar. Därför ska en uppföljning genomföras inom två till fyra år.

– Vi har satt målnivåer som visar riktningen för att patienterna ska få en god och jämlik vård, säger Christina Broman, utredare på Socialstyrelsen. ■

Läs mer

Palliativ vård, Socialstyrelsen

Äldre får stöd att uttrycka vilja

DET KAN VARA svårt för personer med nedsatt beslutsförmåga att uttrycka sin vilja. Nu har Socialstyrelsen gett ut ett arbetsmaterial för hur personal inom vård och omsorg kan stödja äldre att fatta egna beslut. Arbetsmaterialet består av åtta steg med olika ämnesområden.

Enligt Socialstyrelsen är målet alltid att maximera varje persons inflytande och självbestämmande. Kommunikationen med den äldre personen bör anpassas till hans eller hennes förutsättningar och önskemål. Som handläggare det viktigt att vara lyhörd och observant, och följa upp olika insatser, skriver Socialstyrelsen. ■

Läs mer

www.kunskapsguiden.se, sök på "Stödja äldre personers vilja"



I ett nytt lagförslag föreslås att man ska kunna få en medicinsk bedömning efter tre dagar. Foto: EdTech Stanford University

Regeringen föreslår förstärkt vårdgaranti

DEN SOM SÖKER vård ska få en medicinsk bedömning av legitimerad sjukvårdspersonal inom tre dagar. Det framgår av ett lagförslag om förstärkt vårdgaranti inom primärvården som regeringen har beslutat om.

Dessutom föreslår regeringen att landstingen och regionerna som huvudregel ska organisera vården nära befolkningen.

Lagförslaget bygger på ett delbetänkande från utredningen God och nära vård. ■

Läs mer

Pressmeddelande från regeringskansliet samt SOU 2017:5

Enklare med hemtjänst

REGERINGEN HAR TILL lagrådet överlämnat en remiss med förslag på en förenkling när det gäller att bevilja hemtjänst. Genom ett tillägg i socialtjänstlagen kommer det att finnas möjlighet för kommuner att erbjuda hemtjänst utan behovsprövning. Det är den omstridda "Linköpingsmodellen" som på detta sätt kan bli verklighet.

Lagförslaget ska stärka äldre personers självbestämmande, delaktighet och medinflytande.

Enligt förslaget ska kommunerna själva få bestämma vilka tjänster som ska ingå och från vilken ålder detta ska kunna tillämpas.

Lagändringen föreslås träda i kraft 1 juli 2018. ■

Läs mer

Regeringens lagrådsremiss "Förenklat beslutsfattande om hemtjänst för äldre" samt pressmeddelande från Sveriges Kommuner och Landsting.

– Vi måste få ett samhälle som värderar gamla människor på ett annat sätt, säger Yngve Gustafson, känd läkare från teveserierna om Sveriges bästa äldreboende och hemtjänst.
Foto: Mattis Pettersson



Yngve Gustafson från "Sveriges bästa hemtjänst":

– Gamla får medicin som gör dem sjuka

TEXT ROLAND COX

För mycket mediciner. För lite kunskap, närvaro – och choklad.

Yngve Gustafson fortsätter uppröras över hur äldre vanvårdas i Sverige idag.

Den tevekände geriatrikläkaren har rönt ett väldigt gensvar på sina larm.

Han är med och utvecklar en databas mot olämplig pillerkonsumtion.

Den används nu av tusenden.

VAD BORDE GAMLA mamma få mindre doser av? Vilka mediciner passar inte ihop?

Över- och felmedicinering kan orsaka en massa lidande, skador och till och med livsfara, berättar Yngve Gustafson, som är expert på åldrandets sjukdomar.

– Studier visar att 40 procent av inläggningarna av äldre människor orsakades helt eller delvis av läkemedelsbiverkningar, säger han.

Att äldre ramlar och bryter lårbenet beror i många fall på felaktig eller för kraftig medicinering, framhåller han.

I tio år har han varit med och byggt upp EES, en databas för läkemedel. Alla apotek har tillgång. Under 2017 gjordes 2,5 miljoner kontroller med EES. Det går blixtnabbt att upptäcka felmedicinering.

Patienten bestämmer över användningen, och anhöriga kan söka fullmakt för att se om en gammal förälder får olämpliga preparat. Blankett finns på apoteket.

Yngve Gustafson blev känd, för att inte säga folkkär, genom tevedokumentärerna om Sveriges bästa äldreboende och hemtjänst. Vi såg honom samtala intensivt med sina patienter, uppmuntra dem, ge en klapp på kinden, och peppa personalen att ta sig tid att verkligen lyssna.

Han upprörs av felaktig vård av de gamla. Svenskarna blir allt äldre och de demenssjuka blir fler. Samtidigt har vårdplatserna blivit färre.

– Den absoluta majoriteten vårdas av hemtjänsten, av personal utan specialutbildning. Och äldres behov är oerhört komplexa, säger Yngve Gustafson.

Än värre blir det om det är många olika vårdare som kommer.

– Då är det svårt för dem att upptäcka plötsliga förändringar som kan bero på en svår sjukdom. Kontinuitet är A och O.

Många är felmedicinerade

Han skulle önska att alla som vårdar dem lärde sig mer om åldrandet. Även läkare.

Ont i lederna kan bero på att de äter vätskedrivande läkemedel och får högre halter av urinsyra, vilket kan orsaka gikt. Att då sätta in värktabletter kan vara ett misstag, menar han. Förvirring kan bero på magsår, en infektion eller hjärtinfarkt. Rätt diagnos är avgörande.

Yngve Gustafson har sett hur man på sjukhusen medicinerar istället för att göra en ordentlig utredning.

– De som fått höftledsfraktur ges kanske något lugnande eller morfin mot smärtan. Det

hämmar andningen, så under natten får de andningsuppehåll och syrebrist i hjärnan. De kan till och med få hjärnskador. Har man sömnapné är morfin eller sömnmedel livsfarligt.

Även alkohol kan förvärra sömnapné, och i synnerhet i kombination med läkemedel kan det vara livsfarligt, enligt läkaren.

När man åldras förändras kroppens funktioner radikalt. – Efter 85 års ålder har njurar-

na förlorat halva förmågan att utsöndra flera hundra vanliga mediciner.

Det här är bara några av ett flertal saker som vården måste ha koll på, understryker Yngve Gustafson och hävdar att bättre kvalitet ger säkrare och även billigare vård.

Han har särskilt engagerat sig för den mentala hälsan hos seniorerna. En depression kan vara lika livshotande som cancer, menar han. →



Under 2017 gjordes 2,5 miljoner kontroller med EES, den databas för läkemedel som Yngve Gustafson har byggt upp. Blankett för att söka i databasen finns på apoteken och anhöriga kan söka fullmakt för att se om en gammal förälder får olämpliga preparat. Foto: Wikipedia



Till vänster: Alla som jobbar med äldre borde lära sig mer om åldrandet och ta sig tid att lyssna, menar Yngve Gustafson. Foto: Lars Bergström
Till höger: Sociala och psykologiska åtgärder inom vården kan vara minst lika viktiga som rätt kost och medicinering. Foto: Lars Bergström

→ – Psykofarmaka har mycket biverkningar och ger sämre effekt hos gamla och multisjuka. Ändå ges doser som till yngre, vilket kan ge fruktansvärda bieffekter. Demenssjuka är de som får mest antidepressiva, trots att det enligt studier inte har någon effekt alls på deras depressioner. En äldres depression kan bero på en livskris efter att livskamraten dött. Ensamhet bidrar. Yngve Gustafson vill förebygga, ta fasta på det friska. I teveserien från hemtjänsten i Vännäs längtar en gammal man tillbaka till sin kyrka och till orgeln han spelat på. Hemtjänsten hjälper honom dit och han lever upp.

– Det handlar om att förebygga

ga ensamhet, undernäring och biverkningar av läkemedel. Det handlar också om sociala och psykologiska åtgärder, säger Umeåläkaren.

Choklad är också nyttigt, påpekar han. Den innehåller aminosyror som gynnar de friska signalsubstanserna serotonin och noradrenalin.

Kyrkopolitiskt aktiv

Yngve Gustafson sätter inte sitt ljus under en skäppa. Sedan tre mandatperioder är han kyrkopolitiskt aktiv, både i Ålidhems församling i Umeå och i stiftet. Nu även i kyrkorådet i Umeå pastorat.

Pappan var stridbar antina-

zist under kriget, inget ofarligt ställningstagande. Lille Yngve växte delvis upp hos sin mor, vars rättesnöre var att vara ärlig och göra rätt för sig. Hon var sjuksköterska och sjunde-dagsadventist, en rörelse känd för hälsoarbete.

Kombinationen av medkänsla med de utsatta och en plikt-känsla fanns säkert med när han som studentfacklig protesterade mot att vissa studenter behandlades illa, liksom när han senare var med som talare vid en demonstration mot nedläggning av vårdplatser i Dorotea.

Den som brinner utstrålar värme. Teveprogrammen fick starkt gensvar. Tidvis var det 200 personer om dagen som hörde av sig via mejl, telefon och handskrivna brev, berättar han.

– Det var ibland rop på hjälp, människor som beskrev vanvård i svensk äldreomsorg.

Där fanns mycket som Yngve

hade velat gå in i. Men en människa räcker inte till allt. Läkaren är fylld 68 år men återanställdes som seniorprofessor. Jobbar 40–50 timmar i veckan. Han har lovat hustrun att varva ner, borde ge tid åt fisket, barnen och barnbarnen, hundarna och fågelskådan.

Kanske i år eller nästa år.

Jobbet verkar ju ge effekt. Webbutbildning av AT-läkare i geriatrisk farmakologi är igång, och Socialstyrelsen och politiker nappar på en del saker som den driftige läkaren i Umeå föreslagit.

– Jag är kanske en av många som har bidragit lite grann.

Han drar en djup suck.

– Jag kan skämmas för hur respektlöst gamla, försvarslösa och sköra människor ibland blir bemötta av sjukvården, även av läkarkolleger. Vi måste få ett samhälle som värderar gamla människor på ett annat sätt. ■

Det var ibland rop på hjälp, människor som beskrev vanvård i svensk äldreomsorg...

BILSEMESTER Som läsare av Seniorposten får du detta utvalda läsarerbjudande. Uppge reskoden **SENIORPOSTEN** vid beställning – så får du automatiskt rabattpriset.



Skånsk pärla i parkidyll

3 dagar på stiftgårdshotell i Höör

Åkerbergs Hotel

Upplev den lilla oasen, som ligger norr om Bosjökloster Slott och Trädgårdar (8 km) – en skön belägenhet i hjärtat av Skåne. Hotellet ligger omgärdad av en härlig park, med många gamla, stora träd och i parken finns också flera promenadstigar.

Ankomst: Fredag t.o.m. 22/6 samt valfri 9-23/2, 29-31/3, 10-11/5 och 18-19/5 2018.

BRA BARNRABATT

Pris per person

1.649:-

Pris utan reskod 1.799:-

- 2 övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 2 x 2-rätters middag
- 1 x entrébiljett till Bosjökloster Slott & Trädgårdar
- Fri Wi-Fi

Barnrabatt vid 2 vuxna. Avbeställningsskydd kan tillköpas. Expeditionsavgift på 99:- tillkommer. Förbehåll för tryck- och prisfel samt utsålt.

Beställ nu på **www.happydays.nu** eller ring **020 79 33 84**

Vardagar kl. 9-17
helger kl. 10-14

Kom ihåg reskoden:
SENIORPOSTEN

Teknisk arrangör:
Happydays

Livsmedelsverket:

"Maten viktig för att förhindra fallolyckor"

VARJE ÅR DÖR 1 000 personer i Sverige i fallolyckor. Bland dem som är över 80 år orsakas nio av tio skador av ett fall. Eftersom undernäring är en starkt bidragande orsak till fallolyckor ska nu Livsmedelsverket informera om betydelsen av mat och näring, skriver DN.

Fallolyckor orsakar inte bara personligt lidande. Olyckorna ger också stora samhällskostnader. Exempelvis måste 70 000 personer varje år besöka akutmottagningen efter ett fall.

Regeringen har därför gett i uppdrag till Livsmedelsverket att ta fram kunskap om kosten och näringens betydelse för att förebygga fallolyckor. Verket ska sedan informera personal inom hälso- och sjukvården och socialtjänsten, samt ta fram information som ska riktas mot äldre män och kvinnor.

– Undernäring bidrar till att minska muskelmassan. Äldre som äter för lite kan tappa flera kilo muskelmassa under ett år. Med sämre muskelstyrka blir man vingligare, säger Anna-Karin Quetel, projektledare på Livsmedelsverket, i en artikel i DN.

Andra orsaker till sämre styrning kan vara fysisk inaktivitet, biverkningar från mediciner och ensamhet. Många äldre tappar intresset för matlagning om de blir ensamma. Därför erbjuder nu vissa hemtjänster matlagning i hemmet tillsammans med den äldre i stället för att komma med matlådor.

År 2020 ska Livsmedelsverket redovisa sitt uppdrag för regeringen. ■



Näring har stor betydelse för att förebygga fallolyckor.
Foto: Jörgen Schyberg



◀ Ensidig vädring är betydligt effektivare än självdrag.

VÄDRA KYRKAN

MÅNGA MÄNNISKOR OCH många tända ljus i samma lokal bildar koldioxid och partiklar. En studie vid högskolan i Gävle visar att det är viktigt att vädra i kyrkan. En timmes vädring tar bort 50 procent av alla skadliga partiklar ur luften.

Abolfazi Hayatis forskning vid högskolorna i Gävle handlar om naturlig ventilation i kulturhistoriska byggnader utan modern ventilation. Dit hör många kyrkor och Abolfazi menar att det är viktigt att vädra, öppna fönster om det går, eller öppna kyrkporten.

Han har jämfört naturligt självdrag, ensidig vädring från en sida av byggnaden och korsdrag. Ensidig vädring är 10 gånger effektivare än naturligt självdrag, men korsdrag är mest effektivt, 15 gånger mer effektivt än ensidig vädring.

Energiförlusten blir inte så stor som många tror. Cirka en procent vid ensidig vädring en timme varje vecka året runt. Då vinner man istället mer genom att få bort partiklar och koldioxid. Fräsch luft i kyrkan ger också piggare kyrkobesökare och minskar fuktskador på möbler och målningar. ■

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

GOTLAND

FRITIDSBOSTÄDER
UTHYRES
– ÅRET RUNT
www.gotlandsstugor.com

0498-26 65 00



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

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

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



Stockholmarna har högst medelpension. Foto: Tobias Lindman

Stor skillnad mellan pensioner i landet

DET ÄR STOR skillnad när det gäller medelpensionen i landet. I topp återfinns Stockholms län med en medelpension på 22 219 kronor per månad före skatt. I Jämtlands län är motsvarande medelpension 17 290 kronor per månad före skatt.

På kommunnivå är skillnaden mellan topp och botten ännu större: högst genomsnittlig total pension har Danderyds kommun i Stockholms län med 30 086 kronor per månad före skatt. I Eda kommun i Värmlands län är motsvarande siffra 14 932 kronor per månad före skatt. ■

Pensionärerna skattevinnare

PENSIONÄRERNA ÄR VINNARE på de skatteändringar som trädde i kraft vid årsskiftet. Ändringarna kan innebära upp till 400 kronor mer i månaden.

– Det är ett steg i rätt riktning mot en utjämning i skattetrycket mellan löntagare och pensionärer. Det här är vad RPG och pensionsorganisationerna kämpat för att få till stånd. Påverkan ger resultat, även om det gått långsamt, säger Monica Blomberg, tillförordnad ordförande i RPG. ■

SKL backar: Ingen sänkning av pensionen

DET BLIR INGEN sänkning av tjänstepensionen för 150 000 pensionärer som jobbat inom kommunen, skriver Dagens Nyheter. Efter påtryckningar och stor uppmärksamhet i media om hur fattigpensionärer skulle drabbas backade Sveriges kommuner och landsting, SKL. Nu får de kommunala pensionärerna behålla sin tjänstepension under 2018. Under året kommer SKL och facken att förhandla fram en långsiktig lösning för att pensionerna ska bli förutsägbara och få en jämn utveckling. ■



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

Färre fonder i PPM-systemet

PREMIEPENSIONSSYSTEMET, PPM, kommer att behållas men görs om. Antalet fonder på fondtorget ska minskas radikalt och oseriösa fondskojare stoppas. Pensionsmyndigheten har fått i uppgift att rensa i PPM-fonderna. På sikt ska ett nytt fondtorg med färre och kvalitetssäkrade alternativ införas.

RPG har drivit linjen att PPM-systemet är ett misslyckande med allt för många valmöjligheter och stora risker. Därför har förbundet argumenterat för att föra över premiepengar till inkomstpensionskassan istället. Men nu blir det alltså ett nytt och omgjort fondtorg istället. ■

PENSIONSÅLDERN HÖJS

PENSIONSGRUPPEN HAR ENATS om förändringar i pensionssystemet. Gruppen föreslår att pensionsåldrarna höjs och att PPM-systemet reformeras. Pensionsgruppens förslag är att höja den tidigare pensionsåldern från 61 år till 64 år. Højningen ska ske i etapper, till 62 år 2020, till 63 år 2023 och sedan till 64 år 2026. Den övre gränsen för pension höjs från 67 år till 69 år. Det innebär att den som orkar och vill har rätt att arbeta till 69 års ålder.

Det gamla pensionssystemet togs fram för cirka 20 år sedan. Men idag lever vi längre. Medellivslängden för män var 75 år för 25 år sedan, idag är den 81 år. För kvinnor har medellivslängden ökat från 81 år till 84 år. Pensionspengarna ska alltså räcka till betydligt fler år. ■

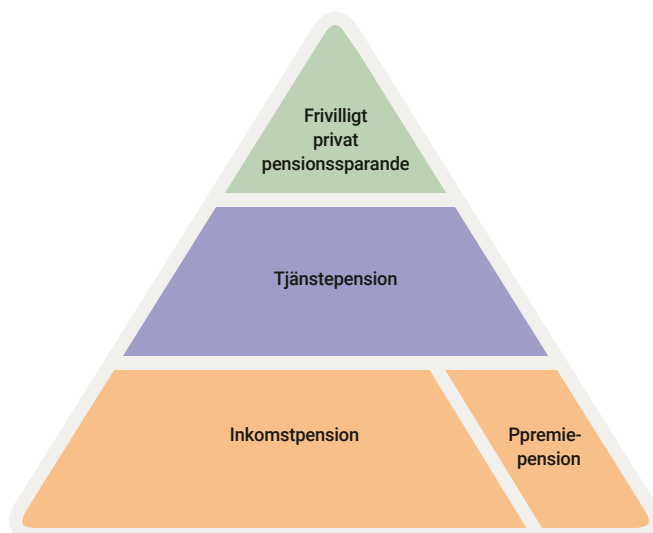


Mer pengar i plånboken

I ÅR HÖJS den genomsnittliga totala pensionen med cirka 380 kronor per månad efter skatt. Højningens storlek skiljer sig dock mellan olika grupper inom pensionärskollektivet.

Störst procentuell højning får pensionärer med låg till medelhøj pension samt pensionärer med bostadstillägg. Det visar Pensionsmyndighetens beräkningar.

– Men det kan skilja mellan olika grupper. Den största højningen ligger på 468 kronor och den lägsta på 106 kronor efter skatt, säger Hanna Linnér, statistikansvarig vid Pensionsmyndigheten. ■



Många har privat pensionssparande för att få lite mer att leva för när man blir pensionär. Det är ett bra tillskott till inkomstpension, premiepension och tjänstepension. Illustration: Pensionsmyndigheten

8 500 MILJARDER KRONOR är den så kallade pensionsskulden. Det är det som tjänats in till inkomstpension under år 2017 i Sverige. För att täcka denna "skuld" finns de avgifter som betalats in till pensionerna. Förra året var det 7 457 miljarder kronor. Dessutom finns det cirka 230 miljarder kronor i buffertkapital i Första till Fjärde och Sjätte AP-fonden.

470 KRONOR är den maximala højningen av bostadstillägget för ensamstående per månad.

80 PROCENT

av alla ensamboende pensionärer med bostadstillägg är kvinnor.

Så mycket av lönen betalar arbetsgivaren in i pension

INKOMSTPENSION • 16 procent

Utgör den största delen av pensionen.

PREMIEPENSION • 2,5 procent

Pengarna från premiepensionen placerar du själv i valbara fonder. Om du inte gör ett aktivt val placeras pengarna i AP7 Såfa som förvaltas av den statliga Sjunde AP-fonden.

TJÄNSTEPENSION • 4,5 procent i genomsnitt

Nio av tio av alla anställda har tjänstepension. Men många unga har jobb där de inte erbjuds någon form av tjänstepension. Även företagare med enskild firma eller aktiebolag saknar tjänstepension. ■

477 miljarder till pensionsrätter

I DECEMBER FÖRRA året sattes 477 miljarder kronor in i pensionsrätter på pensionsspararnas konton. Det motsvarar cirka en tiondel av den svenska bruttonationalprodukten, alltså den totala summan av varor och tjänster som produceras i Sverige under ett år.

För inkomstpensionen sattes 244 miljarder kronor in och till premiepensionen 38 miljarder kronor. Dessutom betalade arbetsgivarna in 195 miljarder kronor i tjänstepension till sina anställda. ■

Guldkant med och utan guldkuvert

TEXT KERSTIN KLASON

Jag hör till dem som gärna tittar på frågesportprogram i tv. Ett som jag gärna följer är Postkodmiljonären. Det är frågorna som lockar mig – inte lotteriet. Chansen till pengar via mitt postnummer är nämligen obefintlig av den enkla anledningen att jag inte har någon lott. Just detta bidrog faktiskt till en lugn känsla i själen när ett postnummer i mitt omedelbara grannskap "drabbades" av grannrya. Vilken tur att jag då inte behövde sitta med en lott och vara grinig över att turen hamnade på andra sidan postnummergränsen.



ÄNDÅ ÄR DET de där pengareggen som är anledningen till denna lilla spalt.

I programmet kan man ju följa hur stora guldkuvert delas ut till dem som har turen att bo i rätt område. Och det är deras reaktioner som är intressanta, även om de inte alltid känns så spontana (ni har väl sett hur ofta familj och vänner sitter och väntar med tårtan på bordet.) Men en sak som slagit mig är att när vinnarna får frågan om vad de tänker göra med pengarna så är svaren intill förväxling lika: Det ska resas. Och inte sällan kom-

mer en liten formulering om "guldkant på tillvaron".

Postkodlotteriet har, smart nog, tagit resedrömmarna på allvar och numera kan man också vinna "färdiga" resecheckar hos väl utvalt och, antar jag, sponsrande reseföretag.

Visst är det roligt när folk får möjlighet att förverkliga sina drömmar. Och inte minst verkar just föreställningen om det goda pensionärslivet handla om resor. Och om man skrollar lite förstrött på Facebook (jodå, en hel massa pensionärer använder sociala medier – tro inget annat) så blir man varse att påfallande många också förverkligar sina resedrömmar. En del tycks ta en flygtur till en solstol någonstans minst varannan månad. Andra

väljer bort vintern för några månader nära en bouleplan i södra Spanien, eller satsar på exotiska äventyr långt hemifrån. Allt förstärker intrycket av välbeställd, ekonomisk bekymmerslöshet. Åtminstone om man ska tro Facebookflödet, men det kanske man inte ska.

Hur som helst – inget ont om dem som har råd, via turliga lottnummer eller välplanerat pensionssparande till exempel, att förverkliga sina drömmar.

Men frågan jag ställer mig är: Förutsätter "guldkant på tillvaron" alltid gott om pengar? Och måste man alltid resa bort för att hitta den?

Visst inte!

Det finns en annan resurs som är guld värd, möjligen mer

rättvist fördelad mellan oss pensionärer, och det är gott om tid och möjlighet att disponera den efter eget tycke. En underskattad och, än så länge, obeskattad tillgång.

Därför kan jag känna att en vanlig vardagspromenad doftar lite "guld", av den enkla anledningen att jag kan företa den precis när jag själv vill. Andra hittar en sedan länge glömd hobby som de nu har tid att återuppta. Nog är det lyx. Andra betraktar kvalitets- och kvantitetstid med barnbarn som stunder av guld. Upptäck din guldkant. Den kan finnas närmare än du tror.

Ville bara påminna om det. ■

insänt

Välkommen till SeniorPostens insändarsida

Vill du skriva ett inlägg eller svara på ett tidigare inlägg

mejl du till: bergstrom.lars@outlook.com

Vi förbehåller oss rätten att välja ut, förkorta och redigera insändarna eftersom utrymmet är begränsat.

SeniorPosten borde uppmärksamma sämre lottade

MIN MAN OCH JAG har i många år varit medlemmar i RPG, därför att föreningen vilar på kristen grund. Vi uppskattar SeniorPosten med dess artiklar och reportage om pensioner, hälso- och sjukvård med mera. Men jag skulle vilja ge ett par förslag om hur tidningen kan bli ännu bättre:

1) Varje tidning med självaktning bör innehålla en insändarsida, så även SP, där vi pensionärer kan framföra våra åsikter. Jag är säker på att även pensionärer har åsikter som behöver gnuggas mot varandra.

2) Tidningen borde bli lite mer verklighetsförankrad. Det är trevligt med alla reportage om pensionärer som är engagerade på olika sätt, är ute och reser eller vandrar och så vidare. En pigg och penningstark grupp. Men så finns det också de som på grund av arbete eller sjukdom inte orkar vara aktiva. Eller den stora gruppen fattigpensionärer som lever under existensminimum där de sämst ställda inte ens har råd att lösa ut sina mediciner eller gå till tandläkaren.

Sedan har vi gruppen med hemlösa pensionärer som är en skam i ett land som kallar sig välfärdsstat och humanitär stormakt. De här grupperna har jag aldrig sett i något reportage i SP. Men om tidningen väjer för verkligheten så mister den i förtroende. Kristna, pigga och välbärgade pensionärer borde med kraft kämpa för dessa sämre lottade bröder och systrar. Som pensionärer är vi inte bara kallade att vara ljus utan också SALT.

Inga-Maj Lagergren

SVAR: I och med det här numret startar vi en insändarsida i SeniorPosten. Vi hoppas också att få återkomma med ett eller flera verklighetsförankrade reportage om pensionärer som har det svårt ekonomisk eller på något annat sätt.

Lars Bergström, redaktör för SeniorPosten

Man får tänka nytt som pensionär

VÄLDIGT TREVLIG TIDNING! Jag blev förvånad när jag såg mig själv på omslaget i SeniorPosten nr 5/2017. Jag var med i tidningen i ett reportage om Nobeldiplomen. Jag är snart pensionär själv och då får man ta nya steg och tänka nya tankar. Därför passade det så bra att få tidningen.

Sussane Jardeback Olesen

Inför legitimation för undersköterskor

JAG LÄSTE NOTISEN om undersköterskor i Seniorposten nr 5/2017. Jag kände mig bedrövad över hur våra myndigheter drar ut på ärendet för legitimation för undersköterskor. De har en betydande roll inom sjukvård och hemsjukvård och därför är legitimationen så viktig. Jag har själv en son som är utbildad undersköterska.

Jan-Ola Axeback

Anpassa datorprogram för äldre

DET BEHÖVS EN undersökning om hur datorer och program ska bli bättre anpassade till användare som lämnat arbetslivet. Vid utformningen av dessa måste kundperspektivet hela tiden vara i fokus. Nu behövs krafttag så att digitaliseringen inte bara blir ekonomisk, utan även användarvänlig och fungerande – för alla.

Jan Sjögren, Bromma

STÄRKEVÄSTEN

Förbättrar din hållning

Motverkar problem i rygg och nacke

Stretchar ut bröstmuskulaturen

076-77 60 777
www.starkevasten.se





HALLÅ DÄR

Susanne Rolfner Suvanto

som ledde utredningsarbetet för att ta en nationell kvalitetsplan för äldreomsorgen.

”Nu behövs verkligt inflytande för de äldre”

DEN 31 MARS förra året överlämnade du utredningen till regeringen efter 13–14 månaders effektiv arbetstid. Vad händer nu?

– Nu är det regeringen som äger resultaten. Utredningens remissrunda är klar. Remissvaren skulle vara inne senast den sista september. Sedan ska allt sammanställas. Därefter kan regeringen lägga fram propositioner i enskilda frågor om äldreomsorgen eller som en helhet.

Till sist är det riksdagen som beslutar.

Hur ser du på utvecklingen inom äldreomsorgen?

– Först vill jag betona att det redan har hänt mycket gott inom äldreomsorgen. Skulle jag arbeta nu som för 30 år sedan hade min legitimation suttit lös. Idag finns det mer kvalificerade demensutredningar, olika kvalitetsregister, andra arbetssätt och en helt

annan avlastning för anhöriga än när jag började arbeta. Inget av detta fanns för 30 år sedan, framförallt inte de olika boendeformer som vi har idag. Men det betyder inte att allt är perfekt. Det går alltid att utvecklas och förbättras. Annars skulle en verksamhet dö. Tyvärr har vården och omsorgen ett oförtjänt dåligt rykte. Det finns fortfarande en stor rädsla för åldrandet i samhället, och den negativa sy-

nen tynger ofta dem som arbetar inom äldreomsorgen.

Vad är det då som måste utvecklas?

– Det viktiga nu är att äldre personer som har behov av vård och omsorg får ett verkligt inflytande. Kompetensen behöver också höjas, bland annat måste undersköterskeutbildningen bli enhetlig och lära ut evidensbaserade metoder som fungerar.



Det är så lätt att återupprepa det man tror är sanningen. Många menar exempelvis att det inte går att förstå det språk den demenssjuka pratar eller att den demenssjuka personen inte kan uttrycka sig. Men för det mesta är faktiskt det som hen uttrycker logiskt. Språksvårigheterna ligger ofta i min egen begränsning att "lära mig" ett nytt språk. När min pappa exempelvis bad om ränderna, så menade han sina hängslen. Vi måste alltså utveckla arbetsformerna så att vi kommer ifrån våra begränsningar och hittar glädjen i att försöka förstå den äldre personen.

Vilka är dina slutsatser efter att ha arbetat med utredningen?

– För det första så tar det tid att förändra. Det kan handla om 15 till 16 år. Det motsvarar fyra mandatperioder.

Det finns heller inga enkla jobb inom vård och omsorg. Därför behöver vi utveckla kompetensen och ledarskapet. Vidare så behöver vi veta mera och tycka mindre. Det finns tyvärr många negativa uppfattningar som aktuell data motsäger. Jag tycker också att många drar allt för långtgående slutsatser av den nationella enkäten som Socialstyrelsen skickar ut och där svarsfrekvensen är oerhört låg.

Finns det inte en risk för att kvalitetsplanen blir ännu en hyllvärmare?

– Min tanke har hela tiden varit att den nationella kvalitetsplanen för äldreomsorgen ska kunna användas i verksamheterna och av kommunerna oavsett vad som händer på nationell nivå. Utredningen är underbyggd med en massa fakta, ända ner på detaljnivå. Man kan se den som en rik och användbar kunskapsbank. Den kan också användas som grund för utvecklingsarbete i både kommuner och verksamheter. Här kan man hitta aktuell forskning, olika studier och exempel på olika verksamheter. Och för den som vill läsa vidare finns fotnoter med tips på litteratur och rapporter.

Jag är också ofta ute och föreläser om hur kvalitetsplanen kan användas i det dagliga arbetet. ■



FAKTA OM SUSANNE ROLFNER SUVANTO

som tidigare har arbetat som undersköterska och sjuksköterska inom äldreomsorg och psykiatri. Utöver det har hon arbetat på nationell nivå inom Socialstyrelsen, Sveriges Kommuner och Landsting samt som kvalitetsuppföljare under många år.

Dessutom har hon vårdat sina gamla föräldrar och arbetat i en RIA-verksamhet inom organisationen Hela Människan. Organisationen vänder sig till människor som på olika sätt har en utsatt situation. Hela människan drivs av Svenska Kyrkan och frikyrkor tillsammans. Organisationen ska vara ett komplement till kommunens verksamheter.

– Stöd på 40 miljoner kronor för att utveckla välfärdstekniken

Förenklad handläggning

– Lättare för personer över 80 år att få stöd och hjälp med exempelvis städning, inköp och matlagning
– Lagstöd som ger kommunerna möjlighet att införa förenklad handläggning av bistånd

Boende

– Bättre information om vilka boendialternativ som finns
– Låt socialnämnden delta i planeringen av bostäder

Jämställdhet och jämlikhet

– Tydligare politiska mål för jämställdhet och jämlikhet inom äldreomsorgen
– Höjt bostadstillägg

Mer information: www.sou.gov.se/nationell-kvalitetsplan-aldre

Här hittar du bland annat en lättläst sammanfattning av utredningen; utredningens direktiv; sakkunniga, experter och deltagare i referensgrupper – samt utredningen i sin helhet. Här finns också en hörvård podserie om äldre frågor av och med Susanne Rolfner Suvanto.

Vill du ha kontakt med Susanne för en föreläsning om kvalitetsplanen, psykisk hälsa hos äldre eller om existentiella frågor? Kontakta då omvardnadsinstitutet@gmail.com

Kvalitetsplanens förslag i korthet

Kvalitetsplanen för omsorgen om äldre fokuserar på sex områden:

Kompetens och ledarskap

– Legitimering av undersköterskor
– Utbildning för enhetschefer och biståndshandläggare

Hälsa

– Bättre och mer lättillgänglig rehabilitering
– Stöd för bättre psykisk hälsa
– Utveckla multiprofessionella team

Välfärdsteknik

Teckna förmånlig olycksfalls- och livförsäkring genom RPG

Som RPG-medlem kan du nu teckna en förmånlig olycksfalls- och livförsäkring. Under hösten har RPG gjort en upphandling av försäkringar. Ny försäkringsgivare blir Nordeuropa Försäkring.

FÖRSÄKRINGAR ÄR EN uppskattad och viktig medlemsförmån. För att säkerställa att RPG har ett så bra försäkringserbjudande som möjligt gjordes en upphandling under hösten med hjälp av försäkringsförmedlaren Söderberg & Partners.

Upphandlingen skickades ut till ett stort antal försäkringsbolag och det bolag som erbjöd den mest fördelaktiga försäkringslösningen var Nordeuropa Försäkring via Knif Trygghet som blir ny försäkringsgivare från och med den 1 februari 2018.

Upphandlingen innebär bland annat att RPG:s medlemmar från och med den 1 februari kan teckna en förbättrad olycksfallsförsäkring som innehåller flera ersättningsmoment än tidigare, samt möjligheten att välja en olycksfallsförsäkring med högre ersättningsbelopp vid bestående kroppsskador på grund av ett olycksfall. Läs mer om nyheter i faktarutan nedan.

Den som har en befintlig medlemsförsäkring får sina försäkringar flyttade automatiskt

till Nordeuropa. Samtliga befintligt försäkrade har fått ett brev med mer information.

Om du som medlem vill nyteckna en försäkring eller göra förändring i en befintlig försäkring kontaktar du kundtjänst för RPG:s Medlemsförsäkringar. Hos kundtjänst har du även möjlighet att ställa allmänna frågor om försäkringarna. Kontaktuppgifter till kundtjänst hittar du längst ned på sidan.

– Utbudet av bra och prisvärda personförsäkringar för pensionärer är begränsat, särskilt vad gäller livförsäkring. Genom att som RPG göra en upphandling för alla sina medlemmar, får man som medlem tillgång till försäkringar som man annars inte har möjlighet att teckna som enskild individ, säger Henrik Magnusson, försäkringsförmedlare på Söderberg & Partners.

Du är försäkrad under RPG-möten

RPG har sedan flera år en olycksfallsförsäkring i IF som omfattar deltagare på RPG-möten, förtroendevalda samt för RPG:s anställda. Försäkringen gäller vid möten på en plats. Resor omfattas inte av försäkringen. Arrangeras en bussresa i egen regi, är det medlemmens försäkring som gäller. RPG:s förbund rekommenderar därför att vid längre resor vända sig till en professionell researrangör för att lägga upp resan. De som arrangerar paketresor omfattas av paketreselagen. Lagen lägger ett tungt ansvar på arrangören i händelse av skador i samband med paketresor. ■

Utbudet av bra och prisvärda personförsäkringar för pensionärer är begränsat, särskilt vad gäller livförsäkring...

FAKTA

Nordeuropa Försäkring via Knif Trygghet

Nordeuropa Försäkring grundades 2006 och finns representerat i Sverige och Norge. Nordeuropa handlar upp försäkringsgivare på den internationella marknaden åt sina kunder, i det här fallet Knif Trygghet.

Knif Trygghet är ett norskt försäkringsbolag grundat 2007. Det är ett försäkringsbolag på kristen grund med hela 55 olika kristna organisationer och trossamfund som ägare till bolaget.

Fakta RPG:s nya medlemsförsäkringar

Olycksfallsförsäkring – Precis som tidigare ersätter olycksfallsförsäkringen kostnader som uppkommit på grund av ett olycksfall, till exempel läkarbesök, resor till och från vård, tandskador med mera. Utöver det kan försäkringen ge ersättning i form av ett engångsbelopp i de fall olycksfallet leder till bestående kroppsskador.

Den nya olycksfallsförsäkringen är dessutom förbättrad med nya ersättningsmoment som inte funnits tidigare:

- Krisförsäkring kan ersätta upp till tio besök hos psykolog vid ersättningsbar olycksfallsskada, nära anhörigs dödsfall samt rån, hot, överfall eller våldtäkt.
- Akutersättning är en schablonersättning som kan ge ersättning med 700 kronor eller mer om du på grund av ett olycksfall har en akut sjuktid om minst sju dagar.

Du väljer själv om du vill ha olycksfallsförsäkringen med en lägre eller högre ersättningsnivå, 3 eller 6 prisbasbelopp (136 500 kronor/273 000 kronor). Priserna för RPG Olycksfall är 23 kronor respektive 35 kronor per månad, beroende på vilken nivå du väljer.

Försäkringen kan tecknas oavsett hur gammal du är, och du kan behålla den livet ut, under förutsättning att du är medlem i RPG.

Livförsäkring – kan tecknas före fyllda 75 år av nya medlemmar inom tre månader från det att de blir medlemmar i RPG. Övriga kan teckna försäkringen före fyllda 70 år. Försäkringen ger efterlevande ett engångsbelopp vid dödsfall. Försäkringsbeloppet är ett prisbasbelopp vilket 2018 är 45 500 kronor. Försäkringsbeloppet reduceras med 4 procentenheter från 72 år och försäkringen upphör att gälla vid 85 års ålder. Livförsäkringen kostar 99 kronor per månad.

Du hittar mer information på RPG:s hemsida, www.rpg.org.se

Vid frågor om olycksfalls- och livförsäkringen kan du ringa RPG Medlemsförsäkringars kundtjänst på telefon 060-14 40 40 eller skicka e-post till rpg@soderbergpartners.se



Ebba Busch-Thor och Erik Slottner informerade om Kristdemokraternas Valfärdslofte.

Pensionärsförbunden möter KD

PENSIONÄRSFÖRBUNDEN TRÄFFADE Ebba Busch-Thor och Erik Slottner (KD) under ett möte i Stadshuset i november förra året. KD-politikerna informerade om partiets Valfärdslofte samt hur man vill skapa en god vård och omsorg för Stockholms äldre.

Under mötet passade PRO på att dela ut sitt "Landstingspolitiska program" – som innehåller krav på hälsa, sjukvård, kollektivtrafik, kultur och regionplanering. Man delade också ut "PRO:s krav Stockholms stad – För en god stad för alla åldrar".

Besöksrekord för Seniormässan

RPG STOCKHOLM-GOTLAND var en av utställarna på Seniormässan i Älvsjö i Stockholm. Med hela 260 utställare var mässan betydligt större än tidigare år.

Utställningen fick hålla hus i den större A-hallen på Stockholmsmässan. Enlig mässans uppgifter var det rekordmånga besökare, hela 14 309 personer. De teman som dominerade utställningen var resor, boende, vård och olika tjänster.

Men bland utställarna fanns också RPG och de flesta andra pensionärsorganisationerna. RPG hade en bra plats med många förbi-passande och fick möjlighet att informera om både den lokala verksamheten och om RPG som förbund. Mer än 300 exemplar av SeniorPosten delades ut.

Ett tjugotal seniorer avlöste varandra i RPG:s monter och alla känner att det var meningsfullt att vara med.

– Boka in nästa års mässa redan nu och kom och var med. Det är viktigt att RPG syns. Mässan ger oss möjlighet att bli en röst i samhället tillsammans med de övriga pensionärsorganisationerna, säger Allan Samuelsson från distrikt Stockholm-Gotland.

2018 års Seniormässa äger rum den 2–4 oktober. ■



14 309 personer besökte Seniormässan i år. Det är rekord.
Foto: Holger Ellgard



LILLA EGYPTENRESAN

Med kryssning på Nilen
10/2, 10/3, 7/4 2018

STORA EGYPTENRESAN

15 dagar med kryssning på Nilen
7–21 april 2018

EGYPTEN FIRST CLASS

12/2, 12/3, 9/4

LONG STAY

i Aswan

ISRAEL

Klassiska rundresan
29 april – 6 maj 2018

Direktflyg från Stockholm



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

GÖTEBORG

Välkommen till det hemtrevliga hotellet på Berzeliigatan 15, nära Götaplatsen, Liseberg och teatrar!

Fråga efter våra pensionärspriser!

Tel. 031-81 06 00



www-hotel-lorensborg.se

Flygresor!

Solens mat & italienska delikatesser
13/5, 16/9, 8 dagarfr. 12.990:-
Södra England & London
9/7, 6 dagar10.580:-
Azorererna, São Miguel
14/7, 7 dagar13.990:-
Skottland med Tattoo
21/8, 6 dagar14.580:-
Klassiska Hurtigruten, Bergen-Kirkenes
17/9, 7 dagar13.870:-
Dubrovnik med sol & bad
22/9, 8 dagar11.300:-

Flyg från Gardermoen, Oslo
Ansl.buss Karlstad-Grums-Arvika-Oslo (exkl.)

Läs mer & boka på vår hemsida!

GRUPPRESOR AB

0555-130 15 | www.gruppresor.se
Telefonöppet även lördagar & söndagar!

Vill du också synas med en annons här?

Ring oss på da Media

Carina Jansheden

Maria Larsson

Agneta Kempe Erneberg

Tel 08-786 03 34

Mail annons@da-media.se

d.a.media
Skapar möjligheter!



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

**VÅRA
DISTRIKT**



Gun Frid, Sam Sandqvist och Vivian Ödén tog hem segern i distriktsmästerskapet i boule.

Gävle RPG boulemästare i Södra Norrland

SÖDRA NORRLANDS distriktsmästerskap 2017 i boule hölls i Gävles boulehall. Gävle RPG var värdförening. Hemmalaget, Gävles lag 1, erövrade guldmedaljerna. Laget bestod av Gun Frid, Vivian Ödén och Sam Sandqvist.

Silver- och bronsmedaljerna tog Sundsvalls respektive Nordanstigs RPG-föreningar. Förutom ett vackert diplom, fick alla deltagare med sig minnet från en vacker höstdag med trivsam gemenskap. ■

Åke Silén

Småland besöker Dalarna

DEN 1 SEPTEMBER en viktig dag Då skulle resan till Dalarna bli av
Den skulle gå i RPG regi
Harriet var guide och ratten höll Åke i

Före sex på morgonen bar det av Påstigning i Nässjö och på Jönköpings torg
När det var lastat och klart for vi åstad
Och första stoppet var fralla och fika i Mariestad

Vi åker vidare mot Mora, där åt vi exotisk buffé
Sen i Nusnäs fick vi tillverkning av dalahästar se
Vi hann med museet som var tillägnat Anders Zorn
Och utan skidor gick vi i "fädernes spår" genom Vasaloppets mål

Så kom vi till Falun och då var det kväll
Och vi landade på stans fina Grand Hotell
Att Åke körde bussen bra det hade vi kunnat notera
Men han kunde även på en trång gård vår stora buss parkera

Dag nummer 2 efter en hotellfrukost som heter duga
Åkte vi till Carl Larssons mysiga stuga
Vid Sundborns kyrka nog den vackraste vy man skåda kan
Och Falu koppargruva ett världsarv, besökte vi också, tänk vad vi hann.

Så var det dags för Dalhalla och årets konsert
Fantastiskt att få vara med där
Musiken stämde in på fyrverkeriets raketer
Det var märkligt att se dirigentens aktiviteter

När man har roligt går tiden fort Kanske var tre dagar lite för kort
För på söndagen var det dags igen
Att äntra bussen och resa hem ■

Gunnel Andreasson

I huv'et på en arkitekt

– **BETLEHEMSKYRKAN I GÖTEBORG** är en sakral kyrkobyggnad med vackra pelare som man kan gömma sig bakom och känna litet anonymitet.

Det sa arkitekt Peter Erséus på RPG-samlingen i kyrkan där ett hundratal åhörare hade bänkat sig.

Varför står sig inte nyare byggnader lika bra som gamla? Går man längs Kungsportsavenyn, Göteborgs paradgata, ser man klart hur de gamla husens fasader står sig medan nyare husfasader ser smutsiga och bräckliga ut.

– Även om arkitekten räknar med ett visst materialval, så kan material bytas ut mot en billigare variant som försämrar utseendet och hållbarheten. Dessutom är hantverksskunkskapen inte lika stor i vår tid som den var under

1800- och början av 1900-talet, sa Peter Erséus

Peter menade att "Lådformen" varit förhärskande under senare år. Stora delar av husen tillverkas på fabrik och sammanfogas sedan på plats. Med kraven på upphandling har arkitekten inte heller helt fria händer. Därför är det som byggs inte alltid det som ritats, menade Peter Erséus.

– Den kanske svåraste, viktigaste och mest ansvarsfulla uppgiften för en arkitekt är att rita bra bostäder. Omfattande tekniska, ekonomiska och funktionella krav ska tillgodoses, som till exempel hur man rör sig genom en lägenhet och hur dagsljuset kan skapa atmosfär. Men alla har rätt till en fungerande och vacker lägenhet, sa Peter Erséus. ■

Text: Britta Deminger Cederin



Peter Erséus.

Mäktig avslutning i RPG Filadelfia

INFÖR FÖRSTA ADVENT 2017 inbjöd RPG Filadelfia under ledning av Olle Rosén, ordförande, till traditionell adventskonsert med Dacapokören och Citybrass samt solister. Det var på sedvanligt sätt ett knippe välkända julsånger som framfördes till stor glädje och välsignelse för det dryga 100-tal åhörarna som

även fick vara med i en del välkända sånger.

CityBrass under ledning av Allan Samuelsson startade upp med att spela "Gå Sion din konung att möta" och angav därmed tonen för hela konserten. Höjdpunkten kom med "Gören portarna höga.", Psalm 24, i mäktigt solosång av Göran Olsson. Lars

Bergman och Jan-Olov Östling sjöng även de solo, "Jul, jul strålande jul" samt "Palmerna".

Julevangeliet lästes av Inga-Maria Engström så att man riktigt levde sig in i händelserna och kände gripenhet och tacksamhet att Herren kom till denna jord.

Dacapokören under ledning

av Lars Bergman framförde flera välklingande sånger, bland annat "Vi tänds ett ljus i Advent". "O, Helga natt" framfördes av de tre solisterna tillsammans, kören och CityBrass. ■

Text och foto: Bo Björkstén





Hälsingland runt på tre dar

RPG KUMLA GJORDE i somras en mycket uppskattad bussresa i Hälsingland. På programmet stod bland annat Världsarvet Hälsingegårdar.

De första stoppen på resan gjorde den 18 man stora gruppen vid Trollharens Fiskeläge, linnefabriken i Växbo och Willy Marias träslott, ett av Hälsningslands klassiska turistattraktioner.

Gruppen besökte också Dellenbygden med stopp vid

Bror-Erics ateljé och hälsingegården Bjuråkers forngård, som har målerier från golv till tak.

Ytterligare ett stopp gjordes vid Järvsö Kyrka, som troligen är Sveriges största landsortskyrka, Strax intill kyrkan ligger Stenegård som har en mycket vacker trädgård. Här finns också en rad hantverksbutiker, verkstäder och gallerier samt Besökscentrumet för "Världsarvet Hälsingegårdar".

Den tredje och sista dagen gick färden längs "Stora Hälsingegårdars väg". En av gårdarna är Ol-Anders. Gården inrymmer Emigrantmuseet. Museet berättar om bygdens unika utvandringshistoria och Ersk-Jansarnas farofyllda färd över Atlanten.

Sist men inte minst stannade bussen hos Anny i Bollnäs. Hon är en ung tjej som gör glas, lampor med mera genom återbruk av gammalt glas. ■

Ny RPG-förening i Vindeln

RPG HAR FÅTT en förening i Vindeln i Västerbotten. Det ger RPG möjlighet att få representation i kommunens Pensionärs- och tillgänglighetsråd. Tidigare har medlemmarna i Vindeln hört till RPG i Umeå. Under senare tid har antalet medlemmar i Vindeln ökat stort. Styrelsen i den nya föreningen består av Erling Olmosse ordförande samt Birgit Jonsson, Carl-Henric Svanbäck, Jörgen Almquist och Maria Bäckman. ■

Till höger: Styrelsen för RPG Vindeln valdes under ett möte i Centrumkyrkan.



"Göte Strandsjös sånger väcker tankar"

ETT GANSKA GRÅKALLT höstväder hindrade inte ett hundratal seniorer att ta sig till Jakobsbergskyrkan för att höra Erik Ström sjunga och Jan-Erik Sandvik ackompanjera sånger skrivna och tonsatta av Göte Strandsjö – en av de stora inom kristen sång och musik.

"Som när ett barn kommer hem om kvällen". Eller den omtänkta påsksången, *"Maria stod och grät utanför graven"*. Det är sånger som många kyrkobesökare känner igen. Båda är signerade av Göte Strandsjö.

Strandsjö föddes 1916 i Malmö, han var sångpedagog och professor vid Musikhögskolan i Malmö. Dessutom var han författare och tonsättare.

Strandsjö syntes ofta i tv-program. Bland annat var han med i Bengt Roslund program "Sång på gång". Han hördes också i radio och startade NU-kören. Listan kan göras längre än så. Göte Strandsjö dog 2001.

Erik Ström är en erfaren sång-



are. Hans stämma uppskattades av publiken. Och pianisten Lars-Erik Sandvik stödde på den på ett utmärkt sätt.

– Det här var ett av många intressanta program vid våra träffar i Järfälla. Jag är ofta nyfiken på de personer som gästar oss och de ämnen de behandlar. Den här gången ville jag veta mer om bakgrunden till den vackra mu-

siken och personen som skapat den, säger Urban Norstedt, som är en av ledarna i RPG Järfälla.

– Det var mycket spännande och jag fick svar på många av mina frågor. Dessutom fick jag lyssna till vacker och tänkvärd sång och musik. Det kändes som att komma hem, fortsätter Urban Nordstedt. ■

Berne Wilhelmsson

▲ Pianisten Lars-Erik Sandvik ackompanjerade sångerna av Göte Strandsjö.

Väckelsen drev på utvandringen

DET VAR VÄCKELSERÖRELSEN som var den drivande kraften bakom massutvandringen till Nordamerika i mitten av 1840-talet. Det säger Kjell Söderberg, filosofie doktor i historia, som föreläste i Pingstkyrkan i Umeå under ett RPG-möte.

Upprinnelsen till massutvandringen kan spåras så långt tillbaka som till Martin Luthers reformer. Med även det som hände i Sverige under 1600–1700-talet med stadskyrkans svagare ställning och den spirande väckelserörelsen hade stor betydelse. Det hade även den anglosaxiska påverkan på utvecklingen i Sverige under 1800-talet, menar Kjell Söderberg.

Den första massutvandringen från Europa startade 1846.

Utvandrarna kom från områden präglade av stora väckelser. Metodistpastorn George Scott och den amerikanske nykterhets- och väckelsepredikanten Robert Baird var kända och betrodda personer som hade stor betydelse för utvandringen.

Robert Baird besökte Sverige flera gånger och gjorde ett starkt intryck i Hälsingland. Just väckelserörelsen i Hälsingland har betecknats som "norrlandsläseriets örtagård".

Men väckelserörelsen i Hälsingland fick en tragisk utveckling sedan "sektmakaren" Erik Jansson kom dit 1843 och på kort tid tog över stora delar av rörelsen.

Jansson predikade bland annat syndfrihetslära och kora-

de sig själv till apostel. Endast bibeln skulle läsas och därför anställde han bokbål på andra religiösa skrifter.

Jansson fängslades, men frigogs av anhängare vid en fängstransport.

Efter händelsen började Jansson och rörelsen att planera för att emigrera. Under åren 1846–1854 avreste 1 500 erikjansare från Gävle till Nordamerika. Första vintern i Bishop Hill bodde de i jordkulor. Kolonin upplöstes 1860. Flertalet anhängare lämnade sekten och kom sedan att utgöra kärnan i de tidigaste svenska bosättningarna i Illinois och Minnesota,

Ett stort antal väckelse- och läsarprästpionjärer följde i erikjanssarna spår. Dessa kom att få



Utvandrare i Göteborgs hamn. Resan går först till London och därefter till Amerika.

Foto: Library of Congress, Wikipedia

stor betydelse för utvandringens fortsatta spridning i början av 1850-talet.

Sammanlagt utvandrade 1,2 miljoner svenskar till Amerika. ■

Håkan Karlsson

SeniorPosten berättar i en rad artiklar om väckelsens rötter

Hanna blev Guds egen soldat

Hanna Ouchterlony läste gärna böcker och startade därför egen bokaffär. Men när hon hörde Bramwell Booth predika på järnvägsstationen i Värnamo fick hennes liv en ny inriktning. Möt kvinnan som grundade Frälsningsarmén i Sverige.

HANNA OUCHTERLONY VÄXTE upp som äldst av sju syskon i ett lantbrukarhem utanför Värnamo. Pappan hade tidigare tjänstgjort som vice häradshövding i Svea och Göta hovrätter och var mån om att alla hans barn skulle få bra jobb. 1857 såg han därför till att dottern Hanna blev husföreståndarinna hos släktingar i Stockholm. Hanna var dock mer intresserad av att läsa böcker, och återvände sju år senare som föreståndare för en bokhandel hemma i Värnamo. Några år senare ägde hon butiken.

Två av Hannas kunder var läsarprästen Karl Palmberg i Hagshult och metodistpredikanten Fredrik Åhgren i Jönköping. Genom dem blev hon intresserad att läsa Moodys, Rosenius' och Kierkegaards skrifter. Hon tilltalades av deras etiska krav för ett kristet och socialt ansvar för fattiga och utslagna. Religionsöst sett var hon först liberalt inställd, men genomgick sedan en andlig kris och startade därefter söndagsskola, uppbyggelsemöten och traktatspridning.

Möten på järnvägsstationen

När Bramwell Booth, son till engelska Frälsningsarméns grundare William Booth, 1878 kom till Värnamo för att hålla

möten, gick Hanna Ouchterlony dit för att lyssna. Sammankomsterna hölls i järnvägsstationens väntsal. Hanna blev genast inspirerad. I Frälsningsarmén, FA, fann hon alla de ideal hon sökte. Hon såg snabbt till att skaffa en bättre lokal för Booth och han blev snart hennes själasörjare. 1882 bjöd Booth med henne till England där hon fick studera Frälsningsarméns sociala arbete på nära håll. Där blev hon invigd till frälsningsofficer och återvände till Sverige för att etablera FA-verksamhet.

Efter sin hemkomst lyckades Hanna värva några kvinnor för saken. En månad senare höll de, i en fullsatt Folkteater i Stockholm, det första Frälsningsarmémötet i Sverige. En vecka senare skrevs ett 50-tal rekryter in i rullorna. Soldaterna "öppnade eld", som de sa, och predikade varhelst de gavs plats. I ridhus, i bagerier och på ölvagnar. Dock inte utan motstånd. I Malmö sköt fridsstörare skarpt, satirtecknare förlöjligade verksamheten och myndigheter förbjöd dem att verka. Man var inte van vid Frälsningsarméns verksamhetsformer. Hanna blev ofta förhörd av polis. Men hon och hennes medarbetare fortsatte ändå med sina "Hallelujapredik-



Hanna Ouchterlony var en kvick och slagkraftig talare. Under en tid reste Hanna runt i USA där hon hjälpte till att starta skandinaviska FA-kårer. Foto: xxxx



ningar", hjälpte fattiga och höll söndagsskola för deras barn. Snart startade de även en särskild räddningsmission för prostituerade samt slumstationer och härbärge för fattiga män.

Startade FA-kårer i USA

Rörelsen växte snabbt och efter ett år hade över 200 frälsningssoldater rekryterats. Man började ge ut tidningen Stridsropet som Hanna var redaktör för, man gav ut sånghäften och bidrog till grundandet av Frälsningsarmén i Norge. Under en tid reste Hanna även runt i USA där hon hjälpte till att starta skandinaviska FA-kårer.

Hanna var en utmärkt talare, kvick och slagfärdig i repliken. Hon var praktiskt orienterad och föga intresserad av teologi. Genom sin ställning som ledare kom hon att betyda mycket för svenska kvinnor. Någon kvinnosakskvinnna var hon dock inte. 1904 lämnade Hanna sin aktiva tjänst och bosatte sig i Södertälje. Här bodde hon till sin död 20 år senare. Tiotusentals människor mötte upp till begravningen.

O gränslösa frälsning, o djupaste hav av nåd och av kärlek som Kristus oss gav! För världens försoning din väg väller fram. Du flödar för alla, du flödar för alla. O, kom över mig!

Psalmen som sjöngs mycket i FA-sammanhang förr är skriven av Frälsningsarméns grundare William Booth. ■



Till vänster: Man från Frälsningsarmén dansar till julmusik. Foto: Josefine Granding Larsson

Ovan: Så här såg Frälsningsarméns stråkorkester i Gävle ut på 1940-talet. Foto: Länsmuseet i Gävleborg

FAKTA

Frälsningsarmén (The Salvation Army) är en internationell kristen rörelse som bedriver evangelisation och socialt arbete bland missbrukare, uteliggare och handikappade. Rörelsen grundades 1865 av predikanten **William Booth** i London. I dag har rörelsen över en miljon frälsningssoldater i 122 länder.

Släkten Ouchterlony har adliga rötter från Skottland. Den förste som kom till Sverige var sjökaptenen John Ouchterlony, som bosatte sig i Karlshamn på 1750-talet. Hans äldste son, kammarrättsrådet Isaac Ouchterlony, blev stamfar för den svenska släkten. En av hans fyra söner, Fabian Constantin var far till Hanna Ouchterlony. På Hannas farmors sida dominerar rader av präster bland förfäderna, däribland Västerås-biskopen Johannes Rudbeckius som i dag är stamfader för en stor del av den svenska kultureliten. Några av de mer kända namnen är Karin Boye, Alfred Nobel, Selma Lagerlöf, Olof Lagercrantz, Helen Sjöholm, Gösta Ekman, Christina Schollin och Jacob Wallenberg.

På moderns sida hade Hanna både tyska och franska rötter, med namn som Servais, Döling och Kock.

Hanna Cordelia Ouchterlony (1838–1924), kommendör. Startade Frälsningsarmén i Sverige.

Far: Fabian Constantin Ouchterlony (1803–1880), vice häradshövding och lantbrukare.

Mor: Hilda Johanna Servais (1809-1873)

Farfar: Isaac Ouchterlony (1766–1835), kammarrättsråd.

Farmor: Charlotta Dahlberg (1770–1837)

Morfar: Johan Ulrik Servais (1786–1842), sjukhusdirektör.

Mormor: Johanna Kock (1778–1817)

För dig som vill veta mer om Hannas förfäder, se underavdelningen "Väckelserötter" på webbsidan www.riseberga.dinstudio.se



Gjorde affär på krita

TEXT OLLE ANDERSTAM

Samtidigt som folkhemmets lärare skrev på svarta tavlan så kritdammet yrde så låg ständigt nya kriter på tork i solen, färdiga för leverans, på en gård i Hallstavik. Här i det lilla uppländska brukssamhället låg under lång tid Sveriges enda fabrik för skolkriter.

– Krita fungerar i alla lägen till skillnad från spritpennor och modern teknik, säger Olle Östling som arbetat som lärare.



Vi köpte gipset i säckar från Tyskland och vispade ihop det med ljummet vatten med en vanlig visp i en hink. Därefter hälldes det i en form som farfar tillverkat i samarbete med en lokal verkstad...

JÖNKÖPING MÅ VARA känt för sina tändstickor och Osby för sina Brio-leksaker i trä, men Hallstavik är föga känt för en minst lika spridd produkt. Man kan på goda grunder hävda att alla i vårt land har en relation till skolkritan, av den enkla anledningen att vi alla har gått i skolan. Detta under förutsättning att det skedde innan whiteboard och powerpoint tagit över i klassrummen.

– Välkommen till Svenska Skolkritfabriken, säger Olle Östling som bor kvar på gården där hans farfar, Gustaf Östling, startade tillverkningen 1910.

Härifrån kom landets alla skolkritor fram till början av 1970-talet. Idén till produktionen fick han genom en släkting som kom hem från Amerika och berättade om hur krittillverkning gick till där. Gustaf, som var både händig och kreativ, lyssnade noga, tog till sig idén och skred till verket.

– Under storhetstiden på 50-talet var man som mest sju till åtta heltidsanställda. Med deltid och extrapersonal fanns uppemot 40 personer på lönelistan, berättar Olle. Hela produktionen gick till generalagenter, bland annat Statsverket och Norstedts, varifrån kritelådor-

na skickades ut till landets alla skolor.

De två byggnader där kriterna gjöts, torkades och förpackades är sedan länge nedbrunna, men huset med den så kallade sågvinden står kvar.

– Det var där uppe vi sågade ut och snickrade ihop de trälådor som kriterna levererades i, förklarar Olle som också hjälpte till med krittillverkningen i unga år och minns att han hade 32 öre i timlön.

– Det var ju bra under en tid när man hade 25 öre i veckopeng!

Fungerar alltid

Senare i livet har Olle Östling utbildat sig till lärare och han pensionerade sig för ett par år sedan från arbetet som lektor i biologi och kemi vid gymnasiet i Forsmark. Därigenom har han fått egna erfarenheter av såväl svarta som vita tavlor.

– Drar man ett streck på en whiteboard så bleknar det, om det inte är helt omöjligt, för att pennan torkat eftersom hatten försvunnit, säger han uppgiven. Den traditionella kriter och svarta tavlan fungerar däremot i alla lägen. Dessutom – noterar han – låter det ju så trevligt när man skriver med den.

Användningen av griffeltavlan och kriter är spridd världen över i undervisningen, även om inte världens alla kriter kommit från just Hallstavik. Tillverkningen här var under alla år i det närmaste rent hantverksmässig.

– Vi köpte gipset i säckar från Tyskland och vispade ihop det med ljummet vatten med en vanlig visp i en hink, förklarar Olle. Därefter hälldes det i en form som farfar tillverkat i samarbete med en lokal verkstad.

Formen, med borrarade koniska hål för tio gross kriter, var gjord i mässing och därför inte så ➔

Bilder uppifrån och ner: Den svenska skolkritans fader må låta högtidligt, men det var just vad Gustaf Östling var.

Josef Härgefäldt smörjer formen med ricinolja och fotogen inför nästa gjutning.

Till Ellen Lindroths och Elsa Mattssons arbetsuppgifter hörde att packa kritelådor i kartonger om gross, det vill säga 144 stycken.

Gipsblandningen hälldes i gjutformen med sina 1 440 koniskt borrarade hål.

Tio gross. När Olle Östling var liten kunde han få en krona plåten när han gjöt kriter.

Foto: Anders Östling





Till vänster: Kritorna gjöts koniska för att kunna släppa lätt ur formen.

Nedan: I var lärares hand. Föga anade Olle Östling att han själv skulle bli lärare när han hjälpte till med krittillverkningen i unga år.



→ tung. Efter bara tio minuter kunde man vända formen och tömma ut 1 440 kritor på en plåt, varefter de skulle torkas under ett par veckor – gärna ute i solen under sommaren.

– Mellan gjutningarna fick vi skölja och smörja formen med en blandning av ricinolja och fotogen, minns Olle, som avancerat och något senare fick en krona per plåt. Det var ändå inget jag direkt längtade efter. Jag tyckte det här arbetet var tungt när jag var liten.

Gjutaren framför alla andra hette Joel Wiberg och hade hög status inom fabriken.

Udda beställningar

Kritfabriken togs över och drevs av Olles pappa Gunnar från 1938 till stängningen 1973. Under den här tiden kom också beställ-

ningar från en del oväntade håll.

– Vi fick till exempel en stor order från Sydamerika, säger Olle som gissar att större delen av Hallstavik fick hjälpa till att packa kritor den gången. Än idag möter jag folk i samhället, som jag inte känner igen, och som berättar att de arbetat på kritfabriken.

Gunnar Östling var också den som började tillverka färgkritor. Vid den här tiden fylldes gården av stora tunnor med pigment i grönt, rött, gult, blått, lila och brunt.

– Vem minns inte hur det kunde se ut inför jul- eller sommarlovet på den annars svart-vita tavlan, påminner Olle.

Polisen skulle också bli en av kunderna genom sina beställningar av extra stora kritor.

– De hade dem till att markera

olycksplatser på våra vägar, förklarar Olle.

Avvecklingen av kritfabriken blev naturlig eftersom Gunnar började bli gammal, varken Olle eller hans bror Anders ville ta över och man hade börjat märka av en viss konkurrens från Tyskland. Återstod att försöka sälja verksamheten.

– Vi hittade faktiskt en köpare i Finland som också ville ta över och hämta inventarierna, minns Olle. Mamma och jag skrattade eftersom inventarierna begränsade sig till en form, en visp och en hink, säger han roat.

Huruvida det blev någon fortsättning på krittillverkningen i Finland förtäljer inte historien. ■



Hallstavik bestod i början av förra seklet av ett par gårdar och en nystartad kritfabrik, dit det gick att ringa på telefonnumret 1.

EXODUS RESOR

– genom yttre och inre landskap

Några av våra resor:

- Vår i Holland, 12 april
- Israel – Golden Age 22 april
- Lutherresa - Bröllopsfest 7 juni
- Baptistiska rötter 10 juni
- Berömda författare 2 aug



Vill ni resa med distriktet eller föreningen?

Kontakta oss – vi kan göra verklighet av era idéer.

www.exodusresor.se

046 - 140 590 info@exodusresor.se

HYR LÄGENHET I TORREVIEJA

3 rok, 4 bäddar, markplan, ej trappor. Fullt utrustad.

För mer info och bokning se

www.taycasa.se

Hans 0708-13 46 50

Lena 0733-21 08 67

e-post: hans.olson@fotab.se

FRISKVÅRDS-RESOR

till Polens Östersjö kust,

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

Återvinningsdag i Jakobsbergskyrkan

TEXT OCH FOTO BERNE WILHELMSSON

Mannekänguppvisning med begagnade kläder, utställning av gamla kaffekoppar och Gunnar Wennerbergs Glunten och Magistern från 1800-talet. Recycling, eller återvinning, var temat under en dag i Jakobsbergskyrkan.

DAGEN INLEDDES med att Urban Norstedt, baryton, och Anders Engström, bas, grep sig an sångerna ur "Glunten och Magistern" från 1800-talet.

– Vi har sjungit det här förut, Så det är ju en slags återanvändning, sa RPG-ordföranden Urban Norstedt.

Sedan kom den ena mannekängen efter den andra iklädd en mössa, en jacka, byxor eller an-

dra klädesplagg inköpta på Erikshjälpen, Läkarmissionen eller någon annan hjälpporganisation.

En av mannekängerna kom in i en slipskjol. Som namnet anger var den sydd av ett antal begagnade slipsar som fallit för åldersträcket – eller kanske modesträcket.

Berit Holms samling av gamla koppar var också ett exempel på återanvändning.

– Jag har ungefär 3 700 koppar hemma. Det finns koppar lite överallt hemma hos oss! berättade hon.

Berit började på allvar att samla koppar för 35 år sedan. Hon har koppar från 45 länder. Den äldsta tillverkades i Österrike år 1789.

– Om man får främmande kan gästerna få välja kaffekopp. Det brukar uppskattas! säger hon.

Nedan till vänster: Urban Norstedt (t v) och Anders Engström sjunger återvunna sånger från 1800-talet.

Nedan till höger: Berit Holm har samlat kaffekoppar i 35 år. Hon tog med sig några som bidrag till återanvändningstemat.



Webbrabatt!

BUSS + BÅT T/R + UNDERHÅLLNING 60:–

Ordinarie pris 90:–

Mycket nöje

MED HAVSUTSIKT

Eckerö Linjens nöjespåse innehåller allt från kryssningsvärdar, pianister och trubadurer till musikquiz, bingo, shower och liveband! → eckerolinjen.se/noje



ECKERÖ LINJEN

www.eckerolinjen.se • Tel. 0175-258 00



Välkommen till årsmöte i ditt RPG-distrikt!

Skåne-Blekinge

När: Den 9 mars kl. 11:00. Fika från kl. 10:30

Var: Västerkyrkan i Lund

PROGRAM

Efter förhandlingarna kommer EU-parlamentarikern Olle Schmitt från Malmö att berätta om tiden i Bryssel.

Anmälan: senast den 1 mars till Ann-Christin Lindbom, a-c.lindbom@tele2.se eller tel: 073-752 06 97.

Västgöta-Dal

Var: Immanuelskyrkan, Sturegatan 45, Borås

När: Fredagen den 9 mars kl. 11.00. Fika från 10.30

PROGRAM

Gillis Edman kåserar om "Det goda livet som formas av goda möten och samtal".

Sång av Veteransångarna

Anmälan: Senast den 24 februari till Daniel Höglund, daniel.g.hoglund@gmail.com, 0735-16 67 99



Småland-Öland

Var: Missionskyrkan Ljungby

När: 16 mars, kl. 11.00 årsmötesförhandlingar.

Fika och ombudsregistrering kl. 9.30

PROGRAM

10.30 Sång av Bengt Birgersson

13.00 Lunch

14.45 Prästen och Resten – Jan-Åke Carlsson, Bengt Johansson, Lasse Oscarsson, Rolf Linder och Bror Ekegren. Sändningsord av distriktsordförande

15.45 Mingelfika

Anmälan: Till din förening senast 2 mars.

Föreningen lämnar anmälningarna till Egon Hult senast 4 mars, tel. 036-16 88 68, egon.hult@telia.com

Norra Svealand

Var: Borgenkyrkan, Tierp

När: 6 mars 2018

PROGRAM

9.00–10.00 Samling och kaffe

10:00-10.15 Andakt

10.20 –12.00 Förhandlingar

12.10 -13.10 Lunch

13.10-14.00 Mick Lidbäck berättar om Mission i Kina.

14.10-14.30 Per Abrahamsson och en gitarr

14.30 Eftermiddagskaffe och hemfärd.

Anmälan: senast den 28 februari till Bertil Jakobsson, Uppsala, bertil.jakobsson@hotmail.com

Södra Norrland

När: 15 mars kl. 10.00–15.00. Kaffe från kl. 9.30

Var: Forsa Folkhögskola (10 kilometer väster om Hudiksvall)

PROGRAM

RPG-kören från Sundsvall/Medelpad

Bo Johansson, prost, före detta kyrkoherde i Hälsingtuna-Rogsta

Monica Blomberg, tillförordnad ordförande RPG:s Riksförbund

Eva B Henriksson, direktor RPG:s Riksförbund (Kolla)

Sörmland-Östergötland

När: Torsdagen den 22 mars

Var: Hjortenbergs kyrkan, Runebergsgatan 51, Nyköping

PROGRAM

9.30 Inregistrering och kaffe

10.00 Förhandlingar, information

12.00 Lunch

13.00 Offentlig storsamling

RPG:s Förbundsledare Eva B Henriksson, "RPG just nu"

Frågestund, sång och musik med Tony Larsson med team.

Dagen avslutas med kaffe.

Kostnad: 150 kr som betalas vid ankomsten

Bindande anmälan: senast den 13 mars till Jan Ericsson,

Kullavägen 1, Lgh 1003, 590 43 Rimforsa

Tel: 0494-296 67, 0703-57 87 98, e-post: jananderi@outlook.com

Ange om du deltar som röstande ombud för din förening. Glöm

inte anmäla om du behöver specialkost eller har allergi.

Västerbotten

När: Onsdagen den 21 februari kl. 13.00

Var: Hedlundskyrkan, Umeå

PROGRAM

Sång, årsmötesförhandlingar och andakt

Medverkande: pastor Thomas Ahlberg och Per-Martin Jonasson

Alla välkomna. Gratis fika

Västskusten

När: Fredagen den 23 mars kl. 11.00

Var: Kungälvskyrkan (Missionskyrkan),

Utmarksvägen 3, Kungälv

PROGRAM

Talare och sångare: Jan Erixon, Älvängen

Stockholm-Gotland

När: 22 mars kl. 10.00–14.00

Var: Norrmalmskyrkan, Norrtullsgatan, Stockholm

PROGRAM

Föredrag, musik, förhandlingar och lättlunch

Anmälan: RPG:s kansli, tfn: 08-597 604 22

Örebro-Värmland

När: Torsdag den 15 mars, start kl. 9.30

Var: Karlskoga folkhögskola, Rektor Lindholms väg 23

PROGRAM

Ewa Friman, besök i Nepal

Anmälan: senast 12 mars till Ingrid Ström, 019-32 14 04,

e-post: ingrid.strom@privat.utfors.com ■



Låt någon som längtar efter att gå i skolan ärva dig.

Har du någon gång funderat på att låta en del av ditt arv gå till vårt arbete för barns rättigheter? Kontakta oss på 08-698 90 30 för råd och information. Du kan också läsa mer på raddabarnen.se/testamente.



Rädda Barnen



Andas lätt på naturligt sätt!

Med hjälp av vår saltinhalator i fickformat, kan du få naturlig läkemedelsfri lindring vid olika besvär i luftvägarna, orsakade av t.ex. pollen, andra allergener eller rökning. Den kan även användas förebyggande i förkylnings- och influensatider.

Näsadapter medföljer för att lättare lindra besvär i näsan.

"Vi har flera tusen nöjda kunder!"



saltbutiken.se

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

CE-certifierad och godkänd
medicinsk produkt av klass I





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 idéell och partipolitiskt obunden pensionärsorganisation.
- RPG är öppen för alla – oavsett livs-åskådning – vår grund är alla människors lika värde.
- RPG:s verksamhet syftar till gemenskap, 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 äldreråd
- Pensionsmyndighetens pensionsråd
- Statens pensionsverks pensionspanel
- Landstingens pensionsråd
- Regionala pensionsråd
- Kommunernas pensionärsråd

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.
Sista månaden i år ingår för den som blir betalande medlem för 2019.
- ☐ Jag vill ha skriftlig information om RPG.

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

Adress.....

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

E-postadress.....

RPG-förening på hemorten.....



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

■ Västskusten

Ragne Fransson
ragne@stjakob.se, 070-760 69 73

■ 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

■ Norrbotten

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



Rabatter för 55 plus

Ta del av hundratals rabatter - helt kostnadsfritt!

AKTIVERA ditt medlemskap i Smart Senior på
www.smartsenior.se/rpg

Vid frågor kontakta medlemservice på info@smartsenior.se
eller RING 08-410 426 10

Förmåner för dig som medlem i RPG

► Smart Senior ger rabatt

Som medlem i RPG ingår medlemskap i Smart Senior.
Det ger dig hundratals rabatter på en mängd varor och tjänster.
Utan medlemskapet i RPG kostar Smart Senior 199 kronor per år.

Några exempel på rabatter:

(för aktuella rabatter, se Smart Seniors hemsida)

- Synoptik 25 procent på alla glas
- Scandic 10 procent på hotellnätter
- Tele 2, 20 procent på mobilabonnemang
- Resor, hemelektronik, tidningar och mycket, mycket mer

För att ta del av Smart Seniors rabatter registrerar du dig på smartsenior.se/rpg.

► RPG Medlemsförsäkringar

Olycksfallsförsäkring – kan tecknas oavsett ålder och kan behållas livet ut under förutsättning att du är medlem i RPG.

Olycksfallsförsäkringen ersätter kostnader som uppkommit på grund av olycksfall, till exempel läkarbesök, resor till och från vård, tandskador med mera. Utöver det kan försäkringen ge ersättning i form av ett engångsbelopp i de fall olycksfallet leder till bestående kroppsskador.

Den nya olycksfallsförsäkringen är dessutom förbättrad med nya ersättningsmoment som inte funnits tidigare:

- *Krisförsäkring* – kan ersätta upp till 10 besök hos psykolog vid ersättningsbar olycksfallsskada, nära anhörigs dödsfall samt rån, hot, överfall eller våldtäkt.
- *Akutersättning* är en schablonersättning som kan ge ersättning med 700 kronor eller mer om du på grund av ett olycksfall har en akut sjuktid om minst sju dagar.

Du väljer själv om du vill ha olycksfallsförsäkringen med en lägre eller högre ersättningsnivå, tre eller sex prisbasbelopp (136 500 kronor/273 000 kronor). Pris för RPG Olycksfall är 23 kronor respektive 35 kronor per månad, beroende på vilken nivå du väljer. Försäkringen kan tecknas oavsett hur gammal du är och du kan behålla den livet ut under förutsättning att du är medlem i RPG.

Livförsäkring – kan tecknas före fyllda 75 år av nya medlemmar inom tre månader från att de blir medlemmar i RPG. Övriga kan teckna försäkringen före fyllda 70 år. Försäkringen ger efterlevande ett engångsbelopp vid dödsfall. Försäkringsbeloppet är ett prisbasbelopp, vilket 2018 är 45 500 kronor. Försäkringsbeloppet reduceras med fyra procentenheter från 72 år och försäkringen upphör att gälla vid 85 års ålder. Livförsäkringen kostar 99 kronor per månad.

Som ny medlem i RPG ingår tre "pröva-på-månader" utan kostnad för både olycksfalls- och livförsäkringen.

► Sakförsäkringar

RPG:s medlemmar erbjuds hem- och bilförsäkring i försäkringsbolaget IF via Smart Senior med rabatterna: hemförsäkring 13%, vilaförsäkring 13 %, fritidshusförsäkring, 13 % och bilförsäkring 5 %.



Vi löste korsorden i SeniorPosten nr 5/2017

Korsord 1

1. Ingemar Östlund, Bergsjö
2. Birgit Andersson, Jönköping
3. Maj-Britt Palm, Umeå
4. Ingrid Åkesson, Kristianstad
5. B o JO Axebark, Jönköping

Korsord 2

1. Linnéa Nilsson, Östersund
2. Roland Söderström, Växjö
3. May Grönkvist, Söderhamn
4. Olov Persson, Katrineholm
5. Kurt Liljegren, Horndal

Bokvinnare

Börje Dahlberg, Falun
Rut Lundin, Uddevalla
Rune Gajemo, Vissefjärda

Nya korsordslösningar senast 1xx 2018

Korsorden i detta nummer hittar du på sidan 42.
Skicka in dina lösningar till:

RPG, Box 30183, 104 25 Stockholm,
senast den xx 2018.

Märk kuvertet: **Korsord**

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

TEXT OCH FOTO **IVAR KARLSTRAND**

Herre, blott du ger min längtan ett svar
låter min tanke få ro.
Bara hos dig finner hjärtat sin frid
Herre, jag kommer till dig.

Herre, jag söker den trygghet du ger
söker din tröst och din hjälp.
Tack för den kraft som du ger mig idag
tack för den vila du ger.

Herre, min hand vill jag hålla i din.
Öppna din hand då för mig.
Låt mig få vandra tillsammans med dig.
Herre, jag söker din hand.

Herre, hos dig får min längtan ett svar
tanken sin vila och ro.
Bara hos dig finner hjärtat sin frid.
Herre, jag kommer till dig.

bokanmälan?

KORSORD 1. SeniorPosten nr 1-2018

VERK- TYG	PSYK- ISK CHOCK	SKOTSK FOLKDANS FÖR- SVAGAT	RHENIUM SJUKHUS		←											
DÄNEN																BOLL- TOTT
UTAN HÄNSYN TILL																
KAMMA- RE			VÄRD AV UNGA- LAG													
SNOKAR ↳			SVÄRDS- ORDEN	SPEL- KORT	↘											
INVES- TERATS				VETTAR												
FLOSSA- VÄVNAD	TOFS AV HÄR FLANK- SPELARE				MÅLEN BUTIKS- BITRÄDE	↘	HJÄRT- KURV- OR	EGYP- TISK JÄTTE	KUNG I VINTER- TID	↘	TIDS- FRIST	SÄLL- SYNT	TURKISK HUVUD- STAD	↘	AKER- LAPP	
NÖD- VÄNDIGT FORMEL 1 VERK- TYG			KÄLLA FILFOR- MAT				FURU- FNATTAR FRAKT- LÅDA					↳			GULD- HALTEN	
↳												KÄRVE				
SKOL- PERIOD		SJUK- DOMS- LÄRA								LÅNG- SAMT BURFA- GELN						
PIZZA- BAGAR- VERKTY- GET		HJÄLPTE						PRAT- SJUNGA FILM- SLUT						AVSER OKÄND SKRI- BENT		
VIMSA	↳					↳										
↳			FILOSO- FIE DR GRUND- FÄRGER				HYPO- TESER- NA 20:E									
KALL- BRAND	DON KAZAK- STAD				SÄG- SPETS 21.00				↘	HAVET EN LUND- BERG					↘	
BEDU- IN	↳						VINTER- KVARTER SPION- THRILLER				PAUL MC- CART- NEY		LÅNGD- ÅKAR- TEAM	MOT- VIND		
MÄTT	↳			SLING- RAR SIG KUTYM				GOTT- GÖREL- SE		↘	VISENT SVAG- HETEN					
↳			ÄR VATTEN I BLEKE HUR SA?												SOM FEM	
STUDE- RAR					PRONO- MEN AVTRÄ- DE			FRISTAD SAM SOM NATIONS- SYMBOL				TILLVER- KAS MER- CEDES INOM	NATT- JÄGARE SKAFT TILL LIE			
								EXTERI- ÖRER KAN RE- VISION							TJUTA	
				ARISTO- KRATIN VEN	KÄR- LEKSMÖ- TET RYSSJA					KEJSARE EJ ANGL- VET FÖR HEN					GÅNGA	
															ÖRIKE	
				FLOCK- ARNA I SJÖN	BERÄT- TELSE SKEDE			↘	GAGE SKÄR- INGER					1000 I ROM SIFFRA	REV SMYG	
ÖKEN PÅ HALVÖ	↳									GER NOG TIPSUT- DELNING						
STIG	↳						UTOM- STÄEN- DE									
↳					MÖRK TID					FIBER					OXUDDE 42-17	

Namn

Adress Postadress

KORSORD 2. SeniorPosten nr 1-2018



Namn

Adress Postadress



NEW YORK METROPOLITANOPERAN 28 MARS-4 APRIL

PÅSKRESA TRE STJÄRNSPÄCKADE FÖRESTÄLLNINGAR

LUISA MILLER Giuseppe Verdis klassiska opera med James Levine på pulten samt **PLACIDO DOMINGO**, Puccinis **TURANDOT** i **ZEFERELLIS** storslagna uppsättning och Donizettis **LUCIA di LAMMERMORE**. Varje årstid har sin charm i New York. Följ med till "The Big Apple" under Påskveckan och upplev fantastiska operaföreställningar, otroliga enastående konstmuseer, shopping och underbara måltider! New York är staden som har allt, inte minst ett av världens främsta operahus **"The MET"**. Besök på Museum of Modern Art (MoMA) och utflykt till Brooklyn med bl.a. det berömda Brooklyn Museum ingår också i programmet. Resevärd **Tomas Svendén**.

VÅR I VENEDIG 13-17 APRIL VÄRLDENS MEST ROMANTISKA STAD

OPERA PÅ OPERAHUSET LA FENICE, KAMMARKONSERT

BESÖK PÅ VÄRLDENS VACKRASTE TEATER; TEATRO OLIMPICO I VICENZA

Ingen stad i hela världen kan liknas vid Venedig. Egentligen är det ett under att den finns kvar. Venedig lever med sitt vatten; omringad av vatten och indelad i kanaler. Det låter nästintill som en saga när man hör beskrivningar av Venedig, att kanalerna fungerar som gator, som mötesplats, som transportväg och inte minst - som arena för romantik i de långsamt glidande gondolorna. Vi får vara med om Puccinis **MADAMA BUTTERFLY** på Venedigs berömda operahus La Fenice, och vi ska också besöka den enastående Teatro Olimpico i Vicenza, en 1500-talsteater som är helt unik och oerhört vacker. Dessutom hör vi en kammarkonsert med verk av Vivaldi och Tartini.

INTERPRETI VENEZIANI spelar. Stadsrundtur och måltider ingår.
Resevärd **Magnus Kyhle**.

2 OPEROR, KONST OCH VÅRTECKEN I ZÜRICH 19-22 APRIL

Välkommen till denna välmåttade operaresa där vi får frossa i två riktiga bel canto-operor, Verdi's **LUISA MILLER** och Donizetti's **MARIA STUARDA** på Zürich's berömda operahus som sett många stjärnor tändas. Vi bor på romantiska Hotel Europa mitt i staden. Zürich har en intressant medeltida stadskärna och ligger vackert där floden Limmat rinner ut i Zürichsjön. Tillsammans lär vi känna staden till fots. Stadens symbol är Grossmünster med sina två torn, varifrån man har en strålande utsikt.
Resevärd **Magnus Kyhle**.

OPERA OCH KONSERT PÅ SAN CARLO- TEATERN I NEAPEL LA TRAVIATA OCH OLGA BORODINA, POMPEJI OCH CAPRI 18-23 MAJ

Neapel var huvudstaden i det gamla kungariket med samma namn, och staden har präglats av greker, normanner och spanjorer i en ständigt skiftande historia. Nu står hela den äldre delen av staden på Unescos världsarvslista. Vi besöker en av världens mest praktfulla operahus, San Carlo-teatern, som när den var nybyggd var en källa till stor avund i hela Europa. Många berömda operapremiärer har gått av stapeln här.

På programmet står Verdis **La Traviata** och dessutom en konsert med den världsberömda mezzosopranen **Olga Borodina**. Naturligtvis gör vi utflykt till **Capri** med Axel Munthes Villa San Michele, och även en utflykt till **Pompeji** med vidhängande besök på en vingård i närheten. Vi bor centralt i historiska delen av Neapel i familjen Sforzas gamla biskopspalatset från Bourbon-tiden som byggts om till 4-stjärnigt hotell.
Resevärd **Tomas Svendén**.

FÖRETAG OCH FÖRENINGAR VI SKRÄDDARSYR ERA RESOR EFTER ÖNSKEMÅL!



RIGA OPERA FESTIVAL 2018 13-17 JUNI SPÄNNANDE OPERARESA I PUCCINIS & DONIZETTIS MUSIKSPÅR ÖVER ÖSTERSJÖN TILL RIGA

Följ med till en av baltikums mest spännande städer, Riga, med fantastiska sevärdheter och vackert operahus. Vi reser när försommaren är som vackrast. På Nationaloperan i Riga får vi uppleva **TURANDOT** och **DON PASQUALE**. Förutom härliga musikupplevelser får vi även en stadsrundtur där vi ser kulturskatterna i Lettlands huvudstad med omgivningar. Riga har norra Europas i original bäst bevarade Jugendbyggnader. Utflykt till slottet Rundale, sommarresidens till greven av Courland. Innan vi reser hem så gör vi ett besök med lunch i Jurmala. Vi bor på Tallink Hotel Riga ****. Resevärd **Tomas Svendén**.

NYSLOTT/SAVONLINNA OPERAFESTIVAL 15-19 JULI

Världens vackraste operafestival har den kallats, den årliga festivalen på Olofsborgs fästning i Nyslott/Savonlinna. Ta några dagars sommarsemester i det finländska insjöområdet och passa på att njuta av två av operafestivalens verkliga höjdpunkter: Gounods mästerverk **FAUST** (1859) och Puccinis klassiker **MADAMA BUTTERFLY** (1904).

Vi reser till Finland med Silja Line när den nordiska natten är som vackrast. Vi hinner bland annat med en ångbåtsstur på Saimen. Givetvis äter och dricker vi gott under hela resan. Programmet är upplagt av Johan Molander från Kungliga Operan i Stockholm som också är vår musikciceron på resan.

BARCELONA-CASTELL DE PERALADA-COSTA BRAVA JONAS KAUFMANN - PLACIDO DOMINGO 27-31 JULI

Under augusti hålls festivalen **Castell de Peralada** i de vackra omgivningarna kring det medeltida slottet. Slottet ligger i byn **Peralada** i östra Spanien och hör till provinzen Girona i Katalonien. Auditoriet som byggs upp i slottsparken är den perfekta platsen för konserter i sommarnatten. Historia och prestige präglar festivalen, både på grund av dess konstnärligt höga nivå och för det otroliga katalanska landskapet där den äger rum. Tack vare festivalen utgör den här medeltida byn centrum för kultur och i Costa Bravas sommarnätter. Av sin stora kärlek till musiken, anordnade festivalens ordförande, Carmen Mateu festivalen för första gången 1987 och numera anses den som en av sommarens viktigaste. Vi besöker festivalen och lyssnar till en konsert med stjärntenoren **JONAS KAUFMANN** och ett konsertant framförande av **Jules Massenets Thaïs** med legendariska tenoren **PLACIDO DOMINGO** i huvudrollen. Utflykt gör vi till en av Kataloniens vackrast belägna och mest berömda vingårdar, där vi förstås också får vara med om en vinprovning. Bor gör vi vid medelhavets strand i kuststaden **Tossa del mar** på 4-stjärniga **Hotell Delfin 4**. Resevärd är operasångare **Magnus Kyhle**.

OPERAFFESTSPELEN I VERONA utfärd till Garda- sjön och vindistriktet Valpolicella 6-10 AUGUSTI

Arena di Verona, Här upplever vi Verdis storslagna **AIDA** i regi av Zefarelli och Bizets **CARMEN**. Resevärd **Tomas Svendén**.

NEW YORK METROPOLITANOPERAN 3-10 OKTOBER

TRE STJÄRNSPÄCKADE FÖRESTÄLLNINGAR! KAN DET BLI BÄTTRE?

Camille Saint-Saëns **SIMSON OCH DEILA**, med **ELINA GARANCA** och **ROBERTO ALAGNA**. Giuseppe Verdis mästerverk **AIDA** med **ANNA NETREBKO** och **ALEX-SANDRS ANTONENKO** samt Giacomo Puccinis **La Fanciulla del West**. Varje årstid har sin charm i New York. Följ med till "The Big Apple" och upplev fantastiska operaföreställningar, enastående konstmuseer, shopping och underbara måltider! New York är staden som har allt, inte minst ett av världens främsta operahus "The MET". Besök på Museum of Modern Art (MoMA) och utflykt till Brooklyn med bl.a. det berömda Brooklyn Museum ingår också i programmet. Resevärd **Tomas Svendén**.

YOUR NEXT TOUR AB

Lill-Jans Plan 2 114 25 Stockholm
info@yournexttour.com

-DIN BÄSTA RESEKLUBB

Tel: 08-611 51 50
www.yournexttour.com



Bridgeresa i södra Toscana



Grand Tours har mer än tjugio års erfarenhet av att arrangera resor för bridge-spelare. Vårt hotell, Riva del Sole, erbjuder service, komfort och god mat. Du spelar trivselsbridge med nya vänner under ledning av våra erfarna bridgeledare.

BRIDGEVECKA PÅ RIVA DEL SOLE, ITALIEN. Spela bridge på det svenskägda hotellet Riva del Sole. Vi bor i moderna rum och har tillgång till gym, pooler och spa vid en privat strand. I priset ingår

halvpension. **Avresa** från Stockholm 5/5 2018, 8 dagar. **Pris från 11 495 kr.**

SENSOMMARBRIDGE I TOSCANA, 15 DAGAR Njut av sensommarvärmen på Riva del Sole i Italien, en av Toscanas finaste badorter. Vi spelar bridge och trivs i varandras sällskap under två sköna veckor. I priset ingår del i 2-rumslägenhet med självhushåll samt tävlingsledares tjänster. **Avresa** från Stockholm 22/9, 15 dagar. **Pris från 13 495 kr.**

BRIDGEKRYSSNING MED M/S BIRKA. Varmt välkommen med på våra populära bridgekryssningar med M/S Birka. Vi äter god mat, umgås och spelar bridge i konferensavdelningen. **Avresa** från Stockholm/Stadsgårdskajen 30/9 och 25/11. **Pris från 1 245 kr.**

GRAND TOURS

FLODKRYSSNINGAR | HÄLSORESOR | RUNDRESOR | LÅNGTIDSRESOR | BRIDGERESOR

