

NUMMER 1 ■ 2016

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP

SeniorPosten



**RPG:S
RISSTÄMMA**



2016 UPPSALA



**500:-
medlems-
rabatt!**

**När du bokar
senast 20/3**

Njut av livet på Kroatiska rivieran



Kroatien är det perfekta resmålet med allt från turkosblått hav, vacker kust till skön natur och flera världsarv. Lägg därtill en vänlig atmosfär, trevliga utflyktsmål och god mat.

Direktflyg från Stockholm och Köpenhamn till Split där våra omtyckta färdledare möter upp för busstransfer till våra hotell i mysiga Makarska, ca 1,5 tim.

Makarska är vackert beläget vid foten av de mäktiga Biokovobergen. Denna småstad inbjuder till strandliv i de gömda badvikarna och till strövtåg längs den palmkantade strandpromenaden. En avkopplande atmosfär, utöver det vanliga.

Strandnära hotell. Välj mellan populära Dalmacija*** eller Meteor**** invid stranden. Modernt inredda rum med balkong som har delvis eller full havsutsikt.

Service och utflykter. I början av din vistelse genomför vår uppskattade färdledare en guidad rundvandring i staden. I övrigt ordnar färdledaren med service och tips för att du ska få ut det bästa av din vistelse. Makarska är perfekt som utgångspunkt för strövtåg och utflykter till skärgårdens öar, Split och Dubrovnik.

Allt detta ingår i resans pris: Flyg till Split t/r • Transfer t/r • Del i dubbelrum, 7 nätter • Halvpension med frukost- och middagsbuffé • Ett glas vin/öl/alkoholfritt vid middagarna • Guidad rundvandring i Makarska • Grand Tours färdledare.

Avresor från Stockholm och Köpenhamn 30/4, 7/5, 14/5, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10. Även Bouleresa 30/4. 8 dagar. **Pris från 7.995:-/person**

GRAND TOURS

KRYSSNINGAR | HÄLSORESOR | RUNDRESOR | LÅNGTIDSRESOR

Rabatten avser nybokningar t o m 20/3. | Boka på grandtours.se eller ring oss på 08-24 15 25.



Text Berndt Holgersson, förbundsordförande

Inte bara att sälja villan, reavinstregler kan vara ett hinder!

Så blev det år 2016! Du kanske tyckte att det nya året kom alltför fort, att du inte hann förbereda dig tillräckligt väl eller inte förbereda dig över huvud taget. Men nu är det nya året ett faktum och vi tvingas eller har möjligheten att vandra vidare mot framtiden och vi får önska varandra en god fortsättning på det nya året.

VID LILJEHOLMENS STATION gick det på en yngre prydlig herre. Han satte sig bredvid mig på tunnelbanan in mot Stockholm. Det var en tidig morgon så vagnen var överfull. Som de flesta i vagnen som inte stirrar i mobiltelefonen, bläddrar både den prydliga unge mannen och jag i gratistidningen Metro. Båda hade vi fått upp artikeln om bostadsbristen i Stockholm. Efter en stund vänder han sig till mig och säger: "Tänk om ni äldre kunde sälja era villor här i Hägersten, flytta till något mindre, mer anpassat för era behov och vi fick igång flyttkarusellen". "Om du räknar in mig bland husägarna, äger jag tyvärr inget småhus utan bor i ett 55+-boende" säger jag och fortsätter: "Men det ligger kanske något i vad du säger". Kanske är det så. Vi äldre är ju ingen homogen grupp utan har olika önskemål och behov för vårt framtida boende. Men visst är vi litet trögörliga av olika anledningar.

Gissningsvis bor minst 50 procent av RPG:s medlemmar i småhus eller bostadsrätter och av alla äldre i landet som är mellan 65 och 74 år är det en majoritet. Men problemen med tillgängligheten i det egna boendet ökar med stigande ålder. Trapporna blir för svåra, snöskotningen alltmer ansträngande och dessutom kan huset och trädgården upplevas som betungande att sköta. En och annan säljer bostaden och flyttar in i en mer anpassad lägenhet. Efter 75

år är det enligt Statistiska Centralbyrån, SCB 42 procent som bor i småhus och efter 85 år endast 26 procent.

För många äldre som ägt villan eller radhuset under många år har det i vissa delar av landet varit en bra affär. Bostadspriserna har stigit kraftigt i och runt storstäder samt i tillväxtkommuner. I Stockholm och i övriga kommuner i länet handlar det om mer än mångdubblade priser bara under de senaste 20 åren. Bostadspriserna i många kommuner har pressats upp av att befolkningen ökar klart snabbare än bostadsbyggandet. Låga räntor under många år och den generösa kreditgivningen från banker har också bidragit till en kraftig prishöjning på bostäder.

För de äldre bostadsrätts- och husägare som tillhör vinnarna på bostadsmarknaden, kan en försäljning ge finansiering till ett nytt bättre och mer tillgängligt boende, en anpassad bostadsrätt eller en nybyggd hyresrätt. Benägenheten att flytta är dock låg hos äldre. Och de som bor i småhus är ännu mindre benägna att flytta. Orsakerna till att alltför få flyttar är även bristande information om utbudet, få alternativ och en upplevelse av att bostadskostnaden blir för hög. Flera skräms av den förhållandevis höga beskattningen av reavinsten på 22 procent.

För äldre med bostadsrätt eller småhus som bor i de delar av

landet där inte fastighetspriserna stigit i samma utsträckning finns dessutom inte de ekonomiska förutsättningarna. I vissa regioner kan det vara svårt att över huvud taget sälja ett hus, i vilket fall resulterar det inte i någon större vinst. I delar av norra Sverige finns kommuner där priserna backat med nio-tio procent de senaste 20 åren, visar SCB:s index. Även om inte priserna gått ned så är det i många län norr om Mälardalen bara i läns-huvudstaden som priserna ökat i någon större utsträckning de två senaste decennierna.

Till detta ska läggas att utbudet av alternativa bostäder att flytta till som passar äldre är mycket begränsat, framför allt i de kommuner som har svag eller ingen tillväxt. Samtidigt visar gjorda intervjuer att det finns en större trygghet och tillförsikt i att bo kvar i sin ordinarie bostad bland äldre på landsorten. Det handlar om större möjlighet att få hjälp av grannar, vetskap om att hemtjänsten fungerar och en kännedom och tillit till att det finns särskilda boenden att flytta till den dag då man inte längre orkar bo kvar i sin invanda bostad. Det finns ett visst tryck, främst i områden med en "het" bostadsmarknad, att vi äldre ska hjälpa till, lämna våra hus till de yngre och vara mera rättörliga. Men då är det viktigt att politikerna intresserar sig, ger oss och bra förutsättningar för att flytta. Det är inte bara att sälja villan. ■



UTGIVNINGSPLAN 2016

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



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

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

FORMGIVNING Lena Hägglund
Ågrenshuset Produktion, Bjästa

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

TRYCK OCH DISTRIBUTION
Ågrenshuset Produktion, Bjästa

SENIORPOSTEN ISSN 1402-1129

OMSLAG Shutterstock



Inbjudan



Foto Hedwig Kamras

**LEDAR-
SEMINARIER**
ARRANGERAS
I UPPSALA 19 MAJ.

**DETALJ-
INBJUDAN**
KOMMER SENARE.

HÄLSNINGAR RPG
OCH BILDA

RPG:S Riksstämman 2016 UPPSALA

TIDER

Fredag 20 maj 2016 klockan 11.00–12.15 gemensam lunch. Riksstämman inleds klockan 12.30 på fredagen och avslutas cirka klockan 15.00 lördagen 21 maj.

PLATS

Missionskyrkan, S:t Olofsgatan 40, Uppsala med gångavstånd till järnvägsstation. Samtliga måltider och alla förhandlingar äger rum i Missionskyrkan.

KOSTNAD

Deltagaravgiften är 750 kronor och inkluderar luncher, kaffe, middag med kvällsprogram samt omfattande dokumentation. Deltagaravgiften faktureras under april månad till uppgiven adress.

BOENDE

RPG har träffat rabattavtal med First Hotel Linné, Skolgatan 45, som ligger i närheten av Missionskyrkan. För bokning 018-10 20 00. Upplysningar om övriga boendeanternativ, kontakta gärna Destination Uppsala 018-727 48 00 eller www.destination uppsala.se. För den som vill bo på vandrarhem, kontakta Hotel Kvarnortorget som ligger på 10 minuters gångavstånd

från Missionskyrkan telefon 018-24 20 08 eller Fyrishov stugby och Camping som ligger i norra delen av stan telefon 018-727 49 60.

PARKERING

I anslutning till Missionskyrkan och Uppsala centrum finns enbart dyra parkeringsmöjligheter. I samband med den information som kommer att skickas ut till Riksstämmans deltagare kommer vi att ange alternativa parkeringsförslag.

ANMÄLAN

Skriftlig anmälan av såväl ombud som övriga deltagare görs på nedanstående blankett som ska vara RPG:s förbundskansli tillhanda **senast 7 mars 2016**. Motsvarande uppgifter kan skickas med E-post till rpgkansli@rpg.org.se

OMBUD

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

HANDLINGAR

Kompleta möteshandlingar och information är anmälda deltagare tillhanda under vecka 16, 2016.

Anmälan till RPG:s Riksstämman 2016

Skickas till RPG, Box 30183, 104 25 Stockholm

Faktureringsadress.....

.....

Namn.....

Adress

Postnummer och postadress

.....

Telefonnummer.....

E-post.....

☐ Jag är utsedd som ombud för följande RPG-distrikt eller RPG-förening

.....

☐ Jag är deltagare och inte ombud

.....



Anmälan till RPG:s Riksstämman 2016

Skickas till RPG, Box 30183, 104 25 Stockholm

Faktureringsadress.....

.....

Namn.....

Adress

Postnummer och postadress

.....

Telefonnummer.....

E-post.....

☐ Jag är utsedd som ombud för följande RPG-distrikt eller RPG-förening

.....

☐ Jag är deltagare och inte ombud

Sedd och omsluten

Text Ruth Wernolf Nyberg, Hässleholm

"Du omger mig på alla sidor, jag är helt i din hand" Ps 139:5

NYTT ÅR OCH nya möjligheter. Det känns både glädjefyllt, spännande och lite ängsligt. Frågorna finns men också önskningarna precis som vid tidigare årsskiften. Endast det där svåridentifierbara tomrummet efter 46 års gemenskap är nytt, men hanterbart. I allt står ett fast och gör mig trygg - att jag alltid är sedd och omsluten av en levande Herre och Gud som aldrig har svikit mig. "Glömmer en kvinna sitt lilla barn? ... om hon skulle glömma, glömmer jag aldrig dig. Ditt namn är skrivet i mina händer" (Jes 49:15-16) "... ingen skall rycka dem ur min hand" sa Jesus (Joh. 10:28) Den förvisningen fyller mig med tacksamhet och frimodighet. Jag är älskad sådan jag är och jag duger som jag är. Detta gäller ju oss alla, bästa läsare.

Att bli sedd och älskad som man är och för den man är, är viktigt för alla, vare sig vi lever ett tillsynes gott "Svensson"-liv eller ett liv som tycks mest präglas av oro, besvikelser och utsatthet.

För några år sedan fick jag det där beskedet ingen vill ha. Det blev tårar, frågor och en närkamp med livets Gud. En dag när jag går min dagliga promenad och ropar ut min oro och frustration sker något märkligt. Helt plötsligt "rinner" all oro av mig och jag fylls av en värme och glädje i hela min varelse. Där och då fanns en "seendets Gud" (1 Mos 16:13) vid

min sida. Idag är jag helt fri från alla cancerceller.

Upplevelsen, en av flera, gör mig förvissad om att Han som "omgiver oss på alla sidor" följer oss med kärlekens blick var stund och säger "Var inte rädd, jag är med dig. Ängslas inte, jag är din Gud" (Jes. 41:10) När ropet stiger från djupet i vårt inre når det Guds väldiga djup fyllt av kärlek och nåd. "Djup ropar till djup i dånet av dina forsar" (Ps 42:8)

"Se dem åtminstone. Titta dem i ögonen och sen kan du göra vad ditt hjärta känner." Svaret gavs av en hjälparbetare som ofta är i Rumänien på frågan som är så aktuell: "Ska jag ge dem något?" - EU-emigranterna som sitter på våra gator med sin muggar. Orden har förföljt mig. "Se dem!" Alla behöver vi bli sedda. För att bli sedd är att bli bejakad och bekräftad och öppnar upp för en gemenskap som kan ge en stråle ljus och mänsklig värme. Han som ser oss vill att vi ska SE varandra. Se och finnas till hands för den som behöver en nästa. Se och byta några ord "...att byta ett ord eller två gjorde vägen lättare att gå" eller kanske en värmande fika. En uträckt hand, ett kort handslag kan vara nog för att ge kraft att gå vidare. Alla behöver vi få uppleva att vi finns och har ett värde även om vi finns i den allra största utsatthet.

Gud bejakar och bekräftar oss genom att se oss, omsluta oss på

alla sidor och ge oss del av himlens välsignelser och han kallar oss att se varandra till glädje, inspiration och tjänst för en bättre värld.

Bön: "Ge mig öppna ögon, så jag

ser mina medvandrare såsom du ser mig och som du sluter in mig i din värme, jag kan ta in de jag möter i en mänsklig famn fylld av kärlek och omsorg." ■

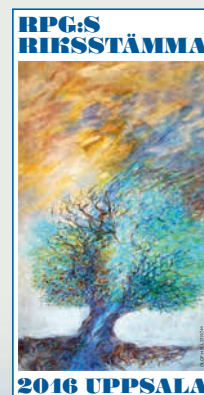
”

...jag är älskad sådan jag är och jag duger som jag är. Detta gäller ju oss alla, bästa läsare...



Ruth Wernolf Nyberg.

Inbjudan RPG:s Riksmästerskap BOULE



TID	Torsdag 19 maj 2016 med samling på tävlingsplatsen klockan 10.00 .
PLATS	Hammarskogs friluftsområde – vid Mälarens strand – 25 kilometer sydväst om centrala Uppsala. De tävlande åker direkt till tävlingsplatsen.
TÄVLINGSFORM	Mixade tremannalag som kan vara föreningslag eller distriktslag. Vi kommer att välja en tävlingsform där alla lag kommer att spela flera matcher. Varje lag tar med egna klot .
PRISER	De tre främsta lagen tilldelas medaljer. Segrande lag får pokalen "Redaktörens vandringspris" .
KOSTNAD	250 kronor per anmält lag som inkluderar kaffe och smörgås på förmiddagen, lunch samt kaffe vid avslutande prisutdelning.
INFORMATION	Anmälda lag erhåller skriftlig detaljinformation som skickas till en person i laget två veckor före tävlingen.
ANMÄLAN	Senast 15 april 2016 till: anders.engstrom@rpg.org.se med följande uppgifter ✓ Lagets namn och hemort ✓ Lagmedlemmarnas namn ✓ Postadress till en person i laget ✓ E-postadress till en person i laget ✓ Om eventuell biltransport önskas mellan Uppsala och tävlingsplatsen ✓ Uppgifter om deltagarna/laget ska delta i RPG:s Riksstämman 20 – 21 maj 2016 Uppsala.
FÖRFRÅGNINGAR	Kontakta gärna Anders Engström för vidare information, mobil 070 727 47 45 eller e-post, se ovan.

VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN!



Text Anders Engström

10

motioner till RPG:s Riksstämman

En väsentlig del av kommande Riksstämman är att behandla förslag från RPG-distrikt och RPG-föreningar – motioner – och förslag från förbundsstyrelsen – propositioner. I nummer två av SeniorPosten kommer vi att presentera bland annat förbundsstyrelsens yttranden över motionerna, propositioner samt valberedningens förslag.

SÅ HÄR SAMMANFATTAS MOTIONERNA

■ Avstå från införande av central utdebitering av medlemsavgifter till RPG

Likalydande motioner från RPG-föreningarna i Motala respektive Misionskyrkans och Valsätrakyrkans Pensionärsförening i Uppsala. Motionärerna föreslår att RPG ska slå vakt om nuvarande system där RPG-föreningarna själva får ta upp den årliga medlemsavgiften till RPG. De tankar som redovisats att eventuellt införa en central utdebitering av medlemsavgifter via förbundets nya central medlemsregister bör inte realiseras.

■ Förbilliga framtagandet av RPG:s medlemskort

RPG Bankeryds seniorer och RPG:s kommunförening i Jönköping föreslår i en gemensam motion att RPG:s medlemskort i ett grundutförande ska tillverkas i plast och ska vara årsneutrala samt att förbundet varje år trycker och distribuerar en mindre dekal med aktuellt årtal som kan klistras på medlemskortet.

■ Namnbyte från RPG till Sveriges Kristna Seniorer

RPG i Västerås föreslår att RPG ändrar namn till Sveriges Kristna Seniorer.

■ Värdegrund, beslutsnivå för fastställande av policyprogram samt dess innehåll

RPG:s kommunförening i Jönköping föreslår att RPG ska ändra sin tolkning av begreppet värdegrund som återfinns i RPG:s Policyprogram samhällsfrågor. Policyprogrammet ska även innehålla vissa uppmaningar rörande föreningarnas program. Vidare föreslås att policyprogram ska fastställas av RPG:s Riksstämman. Avslutningsvis föreslås att policyprogram inte ska innehålla uttrycket Kristna seniorer.

Detta uttryck finns inte angivet i det fastställda policyprogrammet, artikelförfattarens påpekande.

■ Central hantering av STIM-ärenden

RPG:s kommunförening i Jönköping föreslår att RPG:s rikskansli tar ansvar för alla framtida kontakter med STIM och att detta meddelas till alla lokala föreningar.

■ Ändring av namnet på RPG:s tidning

Örebro kommunförening RPG föreslår att till kommande årsskifte byta ut namnet SeniorPosten mot SeniorNytt. Motiveringen till detta är att nuvarande namn på tidningen kan antyda att RPG är en pensionsförening för Posten.

■ Medlemsrapportering till RPG Riks

RPG Gemenskapsträffen i Mariestad föreslår fyra förslag tilländring av nuvarande rutiner för medlemsrapportering och senareläggning av inbetalning av medlemsavgifter till RPG.

■ Medias information om gudstjänster i TV och radio

RPG Ölmstad, Gränna föreslår att RPG arbetar för att snarast få bättre information i tidningarna om gudstjänster i radio och TV.

■ Med ekonomiska styrmedel attrahera nya medlemmar

RPG-distriktet i Västerbotten föreslår att förbundsstyrelsen får i uppdrag att utreda möjligheter för och konsekvenserna av att med ekonomiska styrmedel intensifiera marknadsföringen av RPG i syfte att attrahera främst de yngre seniorerna att gå med som medlemmar. ■



EN KYRKA BLIR TILL
Konsten i Uppsala
Missionskyrka

Kampanil vinter.





EN KYRKA BLIR TILL **Konsten i Uppsala Missionskyrka**

Text Bertil Jakobsson Foto Göran Almlöf, Uppsala



Uppsala Missionskyrka invigdes 1:a advent 1983 och ersatte då den kyrka som sedan 1875 varit församlingens hemvist. Den gamla kyrkan låg bara ett stenkast från den plats där den nya byggdes. En av de många som i början av 1980-talet deltog i planeringsarbetet inför byggandet av den nya kyrkan var Sigbert Axelsson. Han framstod då för mig som den store visionären som med stark framtidstro planerade för det som skulle komma. Församlingen, menade han, skulle ta ett viktigt steg från en i viss mån sluten kyrka till en öppen kyrka där människor i skaror skulle komma, något som vid den tidpunkten lät närmast otroligt.

Planeringsarbete, valv och utsmyckningar

Det var många som deltog i planeringsarbetet. Ett antal församlingsmedlemmar reste runt i Sverige tillsammans med arkitekterna och tittade på olika konstnärliga utsmyckningar i olika missionshus och kyrkor. Betlehemskyrkan i Göteborg hade en krypta i form av ett valv. Tanken blev då att också vi i Uppsala skulle bygga ett valv i källaren och inreda till en krypta men det visade sig att det skulle bli orimligt dyrt. Murarna, som arbetade med att uppföra kyrkan, blev först mycket glada då de fick höra om planerna. Det skulle förmodligen bli första och sista gången som de skulle få tillfälle att bygga något liknande. När det sedan stod klart att det nog inte skulle bli av på grund av kostnaderna, erbjöd de sig att gratis bygga ett valv. Trots detta generösa erbjudande var församlingen tvungen att lägga ner planerna på ett valv. Det blev trots allt en krypta men utan valv.

En konstnär som förstod vad som krävdes

Uppsalakonstnären Olof Hellström fick uppdraget att stå för det konst-

närliga utformandet i kyrksalen. Det blev ett gott samarbete mellan församlingen, arkitekten Jan-Ove Fogelberg och Olof Hellström, som utarbetade skisser och hade olika förslag. Han var en konstnär som förstod vad som krävdes för att det skulle bli en teologisk helhet samtidigt som det skulle bli estetiskt tilltalande.

Det centrala konstverket i hela kyrkan är fondreliefen – inte bara för att det är centralt beläget på väggen ovanför nattvardsbordet, utan främst för att det är ett högst ovanligt krucifix, som på ett mångtydigt sätt ger uttryck för den kristna tron. Det är ett konstverk som kan tolkas på olika sätt. I fondreliefen som är uthuggen direkt kyrkans tegelvägg ser man Jesu sargade, uppspikade kropp. Lansen är instucken i hans sida. Men till skillnad mot vad vi brukar se i andra kyrkor finner vi i

Olof Hellströms verk också ljus och hopp mitt i det hemska. Den övre delen av konstverket går över i varma färger, uppståndelsens färger. Hoppet om ett annat liv lever!

En stege restes vid korset och spikarna slogs dit

När vi betraktar reliefen behöver vi inte mycket fantasi för att se att Jesu huvud också kan ses som ett barns huvud, ett barn som föds fram av en kvinna. Jesu död blir paradoxalt nog också hans uppståndelse. Kanske kan man tolka det som en symbol för att Jesus dog på korset som en ställföreträdare för mänskligheten, en tolkning som skulle kunna leda till tanken att också vi i samma ögonblick som vi dör uppstår till ett nytt liv i en annan dimension. Liv och död är förbundna med varandra och tillhör alla människors villkor. ►



**...en tolkning som skulle kunna leda till tanken att
också vi i samma ögonblick som vi dör uppstår till
ett nytt liv i en annan dimension...**





EN KYRKA BLIR TILL konsten i Uppsala Missionskyrka

Det syns inte på håll, men går vi nära ser vi att Jesu händer är genomborrade av grova spikar. Dessa spikar har vid några få tillfällen utnyttjats i en symbolhandling. När kyrkan var ny hände det vid ett par tillfällen att spikarna togs bort strax före påsk. På långfredagen restes en steg vid korset och som en del av gudstjänsten slogs spikarna dit igen för att på påskdagen återigen tas bort. Därigenom blev dramat under påsken på ett särskilt sätt synliggjort för gudstjänstdeltagarna.

Livets träd

Temat om liv och död återkommer i den höga muralmålningen Livets träd. Där fångas årets kretslopp – från kala grenar, genom lövsprickning, blomning, frukter och åter till det kala trädet. En tidsresa genom storm och solsken, ett träd med kraftigt rotsystem, som via en osynlig källåder hämtar sitt vatten från dopkällan. Inifrån kyrkan ser man ett levande träd alldeles intill kyrkan. När kyrkan byggdes fick det medvetet stå kvar och bildar nu en treenighet tillsammans med Kristi korsträd och Livets träd. På dopkällans fond finns den urgamla symbolen av en fisk inristad samt de grekiska initialerna ICHTHUS med betydelsen Jesus Kristus Guds son, Frälsare. Längst ner på fondväggen finns ett lamm inristat. Det är konturen av det lamm som fanns inristat år 1915 i gamla Missionskyrkan. Även de bibelord som återfinns ovanför dörrarna in till kyrksalen är hämtade från fonden i den gamla kyrkan. Ovanför de två dörrarna lyser som i guld



Släpljus på fondväggen Att födas på nytt.

orden "Gud är kärlek och I sonen är livet". Ytterligare några ting som påminner om den gamla kyrkan är armaturen inne i kryptan och inte minst nattvardsbordet, som troligen är det ursprungliga från 1875.

Guds starka armar

I flera av kyrkans konstverk återfinns den cirkulära formen. Cirkeln finns också runt fondreliefen. Guds

stora cirkel som omsluter allt och alla, liv och död, korsfästelse och uppståndelse. Utanför kyrkan finns en hög kampanil som högst upp har en rund form. De kraftiga betongpelarna i kampanilen får ses som Guds starka armar där hans händer omsluter hela jorden eller om man så vill hela kosmos. Ett jordklot som är genomstunget av korset och skyddat av Guds



händer. Även i ljusbärarskeppet framme i kyrkan återkommer den cirkulära formen. Det är ett skepp som symboliserar den världsvida kyrkan och kanske kan ses som människans färd genom livet. Det är vid skeppet som barnen samlas vid gudstjänsterna för ljusständning och bön. Det är också dit de vuxna söker sig för att tända ljus och finna frid och ro även i vardagen. Innan-

för dörrarna till kyrksalen är väggarna prydda med något så ovanligt som ikonmålningar. Motiven är främst hämtade från Johannes-evangeliet. Eftersom vår kyrka är öppen för alla ska även företrädare för andra kristna riktningar eller religioner kunna känna sig hemma genom dessa bilder.

Slutligen kan jag bara konstatera att det som för drygt trettio år sedan

tycktes som en ouppnåelig vision i många år varit och är en verklighet. Kyrkan har ett gott renommé och besöks av många människor. Men det är lätt att bli hemmablind. Vid ett tillfälle råkade jag höra vad två yngre konferensdeltagare sa till varandra när de var i kyrksalen - Det är så vackert här, sa den ena.

– Ja och så fridfullt, svarade den andra. ■

DIREKTANSLUTNA MEDLEMMAR

inbjuds till RPG-distriktens årsmöten 2016

Text Anders Engström

Norra Svealand

17 mars med samling och
kaffe klockan 9.00



Pingstkyrkan, Myrgatan 29, Avesta

Förutom årsmötesförhandlingar medverkar Anders Engström, tidigare förbundssekreterare i RPG och nu redaktör för SeniroPosten. Med temat "Om jag tittar tillbaka under 60 år" berättar Anders om sin uppväxt i Norra Värmlands skogar och minnen efter vägen söderut.

Kantor Heléne Thunberg samt en sånggrupp medverkar.

Kostnad för kaffe förmiddag och eftermiddag samt lunch är 150 kronor.

Anmälan senast 10 mars till bertil.t.jakobsson@telia.com eller under adress Bertill Jakobsson, Snorrevägen 14, 754 40 Uppsala.

Skåne-Blekinge

Fredagen 11 mars med
inledning klockan 10.30



Missionskyrkan, Första Avenyn 9, Hässleholm

Medverkande direktor Eva B Henriksson som berättar om "RPG just nu."

Kostnad 100 kronor per deltagare. Anmälan senast 4 mars 2016 till Ann-Christin Lindbom, telefon 046-85263, mobil 073-752 06 97 eller a-c.lindbom@tele2.se

Stockholm-Gotland

Torsdag 17 mars 2016
klockan 10.00–13.00



Sollentuna Missionskyrka, Kapellgränd 2, Sollentuna

Årsmöte med aktuell föreläsning, musik och servering.

Anmälan senast 4 mars till Bo Schylander, telefon 08-511 740 15 eller bo.schylander@gmail.com

Södra Norrland

17 mars 2016 klockan 10.00 - 15.00



Forsa Folkhögskola, 10 km väster om Hudiksvall

Sedvanliga årsmötesförhandlingar, möteshandlingar delas ut på plats.

Varje förening har rätt att representeras av ett ombud för varje påbörjat 25-tal medlemmar.

Medverkande RPG:s direktor Eva B Henriksson, "RPG just nu", kontraktsprost Stefan Nilsson, marknadschef Sigge Dahlqvist, distriktsordförande Åke Berglund. Kostnad: 150 kronor per person. Anmälan till Åke Berglund, Nordanåvägen 7, 820 75 Harmånger, mobil 070-386 30 57 eller ake.berglund@svenskakyrkan.se senast 8 mars 2016.

Södermanland- Östergötland

11 mars, klockan 10.00, årsmötes-
förhandlingar



Centrumkyrkan, Götgatan 10, Flen

Medverkande vid den offentliga samlingen klockan 13.00 är pastor Lisbeth Stigemyr, Nyköping.

"Källor till livsglädje"



Eva B Henriksson medverkar i Skåne-Blekinges, Västerbottens, Väst kustens, Örebro-Värmlands samt Södra Norrlands årsmöten.

Anders Engström medverkar i Norra Svealands årsmöte.

Pernilla Emme medverkar i Väst kustens årsmöte.

Lisbeth Stigemyr medverkar i Södermanland-Östergötlands årsmöte.

Tomas Hammar medverkar i Västgötadals årsmöte.

Tommy Karlsson och Corallerna inramar samlingen med sång och musik.

Anmälan senast 4 mars till Roland Lundqvist, Vallarvägen 10, 611 35 Nyköping, telefon 0155-28 28 92, 072 200 23 83 eller roland.lundqvist@bredband2.com

Västerbotten

Onsdag 6 april klockan 13.00



Grisbackakyrkan, Grubbevägen 4, Umeå

Andakt.
Årsmötesförhandlingar.
RPG:s direktor Eva B Henriksson berättar om "RPG just nu".

Väst kust

Betel, Lindblomsvägen 21, Hönö



1 april 2016 klockan 11.00

Medverkande direktor Eva B Henriksson och sångartisten Pernilla Emme.

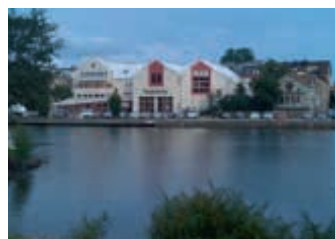
Anmälan senast 23 mars till Sam Nodlycke, Fallströmsgatan 17,

431 41 Mölndal, telefon 031-27 00 28, 0702-92 65 53 eller nodlycke@bitcom.se

Västgöta-Dal

Ni kallas härmed till årsmöte för Västgöta-Dals RPG-distrikt.

Fredag 11 mars 2016 klockan 10.30



Pingstkyrkan, Strandgatan 22, Trollhättan

Vi kommer att få lyssna till Tomas Hammar, regionledare för Equmeniakyrkan som talar över ämnet "Att finna tillit i en flyktig tid".

En lokal manskör inramar anförandet.

Anmälan senast den 26 febru-

ari 2016, telefon 0303-74 67 50, 0735-16 67 99 eller daniel.g.hoglund@gmail.com

Örebro-Värmland

Onsdag 9 mars med start klockan 9.30



Broängskyrkan, Kungsgatan 24, Kristinehamn

Medverkande RPG:s direktor Eva B Henriksson "RPG just nu".

Anmälan senast 4 mars till Ingrid Ström telefon 019-32 14 04 eller ingrid.strom@privat.utfors.se ■

Välkomna!

Policyprogram SAMHÄLLSFRÅGOR

Text Anders Engström

RPG:s förbundsstyrelse har fastställt ett policyprogram för samhällsfrågor. Det primära syftet med programmet är att ge RPG:s ledamöter i pensionärsråd och andra samverkansorgan riktlinjer för hur RPG ser på olika samhällssektorer som berör äldre och anhöriga. Syftet är också att inspirera och informera ledamöterna i pensionärsråden om de möjligheter som finns för att vitalisera råden och påverka besluten.

DEN PROJEKTGRUPP SOM utarbetat policyprogrammet har tillsatts av RPG:s förbundsstyrelse. Projektgruppen vars ledamöter har en bred erfarenhet av myndigheter, beslutsfattande, vård och omsorg, har haft följande sammansättning: Anders Engström RPG:s förbundskansli, Sonja Helsingwall Skövde, Berndt Holgersson RPG:s förbundsordförande, Curt Karlsson Nässjö, Wera Olovsson Katrineholm, Bo Schylander Vallentuna, Sten Zetterfeldt Finspång och Georg Örtenstedt Järfälla.

Före fastställandet, har programförslaget presenterats för 200 RPG-ledare i samband med höstens dialogseminarier. Därefter har samtliga RPG-distrikt getts möjligheter att yttra sig över förslaget i samband med ett remissförfarande.

Programmet har tryckts i en förstaupplaga. Samtliga RPG-distrikt har erbjudits att beställa en upplaga för sina styrelseledamöter, RPG-föreningar och representanter i kommunala pensionärsråd. Flera distrikt har beställt stora upplagor medan några distrikt helt avstått från att göra några beställningar.

RPG har inlett ett samarbete med studieförbundet Bilda som kommer att erbjuda RPG-distrikt och kommunföreningar att under våren genomföra studiecirklar med utgångspunkt från policy-programmet. En studiehandledning utarbetas för närvarande. ■



Riksförbundet PensionärsGemenskap



RPG:s policyprogram SAMHÄLLSFRÅGOR



RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM

Riksförbundet

PensionärsGemenskap – RPG

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

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

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

■ RPG är öppet för pensionärer och de som är intresserade av äldre frågor.

■ RPG har 15.000 medlemmar i 200 föreningar runt hela landet.

Intressebevakning

Som medlem i RPG stödjer Du en pensionärsorganisation som aktivt påverkar beslutsfattare alltifrån företrädare för riksdagen, regeringens pensionärskommitté till pensionärsråd inom landsting/region och kommuner.

Gemenskap

Som medlem i RPG kan Du delta i stimulerande program och aktiviteter.

■ Du får i RPG-föreningen berikande gemenskap tillsammans med andra.

■ Du är försäkrad i samband med alla arrangemang.

■ Du har möjlighet att engagera Dig som ledare för att föra fram Dina och RPG:s synpunkter till beslutsfattare.

■ Du har medlemsförmåner i SJ och Smart Senior.

SeniorPosten

Förbundstidningen SeniorPosten kommer ut med fem nummer per år.

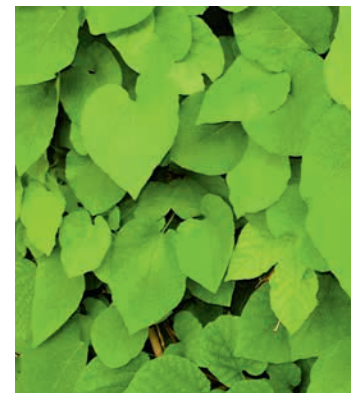
Två sätt att bli medlem i RPG

■ Du kan söka medlemskap i en RPG-förening på Din hemort. Medlemsavgiften för föreningsansluten medlem fastställs lokalt.

■ Du kan söka medlemskap som direktansluten medlem via RPG:s riksorganisation om det saknas en RPG-förening på Din hemort. Medlemsavgiften är 300:- för enskild (450:- för makar) per år, vilket inkluderar tidningen SeniorPosten som du får fem gånger per år.

RPG:s hemsida ger Dig ytterligare och dagsaktuell information. Besök gärna

www.rpg.org.se



Riksförbundet PensionärsGemenskap

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

BESÖKSADRESS Franzéngatan 4, Stockholm
Tunnelbana Stadshagen, uppgång Hornsberg
PLUSGIROKONTO 24 52 33-2

HEMSIDA www.rpg.org.se

FÖRBUNDSORDFÖRANDE Berndt Holgersson
berndt.ga.holgersson@telia.com, 08-21 61 73, 070-395 61 95

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

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

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

RPG-DISTRIKT

Skåne-Blekinge

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

Småland-Öland

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

Västskusten

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

Västgöta-Dal

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

Örebro-Värmland

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

Södermanland-Östergötland

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

Stockholm-Gotland

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

Norra Svealand

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

Södra Norrland

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

Västerbotten

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

Norrbottn

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

INTRESSEANMÄLAN

Skickas till RPG, Box 30183, 104 25 Stockholm

- ☐ Jag vill bli medlem i RPG-förening på min hemort.
☐ Jag vill bli direktansluten medlem. Medlemsavgift 300:- för enskild (450:- för makar) per år.
☐ Jag vill ha skriftlig information om RPG.

Namn

Personnummer

Adress

Postadress

Telefonnummer

E-postadress

RPG-förening på hemorten

SP1/16

TJÄNSTER MED VALFRIHET

Sveriges Kommuner och Landsting har presenterat statistik för införandet av LOV (Lagen om valfrihet). Så här ser statistiken ut:

- 157 kommuner har LOV i drift
- 19 kommuner har beslutat att införa LOV
- 30 kommuner utreder införande av LOV
- 50 kommuner har beslutat att inte införa LOV
- 31 kommuner har inte ansökt om stimulansbidrag eller arbetat med frågan
- 3 kommuner har avbrutit LOV

Den största insatsen - i 128 kommuner - är området hemtjänst, omvårdnad, service samt delegerade hälso- och sjukvårdsinsatser. Hemtjänst med enbart serviceinsatser drivs i 25 kommuner och särskilt boende enligt LOV i 15 kommuner. ■

Omsorgsboende eller mitt emellan

Myndigheten för vård- och omsorgsanalys (Vårdanalys) har tagit fram ett kunskapsunderlag för att underlätta planeringen av morgondagens äldreomsorg. Underlaget beskriver konsekvenserna av olika sätt att utforma äldreomsorgen med sikte på år 2025. Äldres behov av omsorg blir alltmer individualiserad med stora variationer. Det finns behov av vägledning var gränsen går för det offentliga åtagandet.

Äldreomsorgen måste ses i ett större sammanhang, där förutom traditionell äldreomsorg man också bör väga in hälso- och sjukvården och inte minst insatser från närstående. Med förebyggande och rehabiliterande åtgärder förbättras möjligheterna att betydligt klara av den demografiska utmaningen.

Äldres egna önskemål talar för att det behövs olika typer av äldreomsorg. I den enkät Vårdanalys genomfört visar det sig att hälften vill flytta till en form av mellanboende med anpassade lokaler, gemensamma utrymmen och personal på plats under dagtid. Övriga föredar hemtjänst i sitt hem. Antalet platser i vård- och omsorgsboenden behö-

ver öka med minst 19 000 för att behålla dagens nivå.

Några slutsatser i rapporten:

- Det är en utmaning att ta hand om den ökande andelen äldre.
- Planeringen av morgondagens äldreomsorg måste utgå från äldres skilda behov och anpassas till en ökad mångfald.
- Det finns ett stort underskott på mellanboenden jämfört med vad som efterfrågas.
- För att undvika en ojämlik äldreomsorg behöver kommunerna få stöd i att planera inför morgondagen.
- Kommunerna och landstingen bör samverka och gemensamt

satsa på förebyggande och rehabiliterande åtgärder, både för äldre som har och som inte har äldreomsorg.

- Kommunerna bör erbjuda flera alternativa omsorgsformer.

För att allt detta ska kunna förverkligas måste regeringen säkerställa strukturer för samverkan mellan kommuner och landsting kring morgondagens vård och omsorg för äldre. Regeringen bör också inleda ett arbete för att tydliggöra var gränsen går för åtaganden inom äldreomsorgen. Morgondagens äldreomsorg måste ses i ett bredare samhällsekonomiskt perspektiv, än enbart ett kommunalekonomiskt perspektiv.

LÄS MER

Hemtjänst, vård- och omsorg eller mitt emellan, Vårdanalys

Äldre är unika och vill ha olika sorters omsorg, Fredrik Lennartsson, Dagens samhälle

TEXT CURT KARLSSON, Nässjö



Trygghet utan tvång

Svenskt Demenscentrum har tagit fram en handbok för att förstärka ett personcentrerat arbetssätt inom vård och omsorg av personer med demenssjukdom. Man talar om en "nollvision utan tvång och begränsningar".

För att kunna genomföra denna vision behövs kunskap, arbetsmetoder och redskap. Att arbeta personcentrerat innebär att många svåra situationer kan undvikas. Det handlar om att kunna läsa av varje person och bemöta, hjälpa och stödja. Det innebär också att vara lyhörd genom att öka tilliten och tryggheten. Svenskt Demenscentrum utbildar ambassadörer för att genomföra nollvisionen.

LÄS MER

Nollvision, För en demensvård utan tvång och begränsningar,

Svenskt Demenscentrum
Nollvision, En anhängarskrift från Svenskt Demenscentrum

Skapa trygghet utan tvång, Inspektionen vår vård och omsorg (IVO)

TILLSYN BÅDE DAG OCH NATT

”Trygghetskamera är en tjänst som vänder sig till personer med biståndsbeslut om tillsyn. Trygghetskamera kan erbjudas både dag och natt. Tjänsten är bra för den som blir orolig av besök i hemmet, är lättväckt och inte vill bli störd. För många är det också en fråga om integritet att inte få besök av personer i sitt hem.

Trygghetskamera kan också passa personer med minnesproblematik som har svårt att känna igen ansikten eller blir nervösa och oroliga av främmande människor i sitt hem. Lugn och trygg.”

Citatet kommer från folder om trygghetskameror i Göteborg.

I en rapport har man dokumenterat hur trygghetskameror upplevs, dels av omsorgstagaren och dels av personalen eller verksamheten. Man beskriver i rapporten olika nyttoeffekter.

För omsorgstagaren: Möjlighet och valfrihet att välja den tillsyn som passar bäst för ostörd tillsyn både dag och natt.

För verksamheten: Frigör resurser som kan återinvesteras i verksamheten och förbättrad arbetsmiljö för medarbetare.

Trygghetskamera var i projektet den första välfärdstekniska lösningen för omsorgstagare som togs i bruk i Göteborg. På lång sikt finns ett mål att uppnå ett rikare utbud av tjänster att välja bland. I rapporten sägs att ökat tekniskt stöd kan bidra till att äldreomsorgens yrken bli mer attraktiva.

Det är viktigt hur informationen ges inför införandet av trygg-

hetskameror och att det bygger på frivillighet. Samordning mellan olika enheter måste eftersträvas eftersom den tekniska delen kan finnas i en del av förvaltningen och biståndsbesluten i en annan del.

Den tekniska utvecklingen går snabbt. Det är viktigt att göra olika avvägningar. Tekniken i sig får inte vara ett självändamål. Fackförbundet Kommunal ställer en del frågor om trygghetskameror i förhållande till den personliga omsorgen.

LÄS MER

Trygghetskamera – Ostörd och trygg tillsyn både natt och dag, Hälsans nya verktyg

Flera artiklar i Göteborgs-Posten, bland annat

Digitalt öga sparar in på hembesök



Baptistförsamlingen i Eskilstuna firar sitt 150-årsjubileum

Text Anders Engström Foto Roger Pedersen, Eskilstuna



Bror-Erik Ohlsson.

I Eskilstuna har Elimkyrkans baptistförsamling bråda dagar fram till Pingstdagen den 15 maj 2016 då församlingen firar sitt 150-årsjubileum. En jubileumsbok har kommit ut ur tryckpressarna. Författare är stadsarkivarie Bror-Erik Ohlsson, som ända sedan sin ankomst till Eskilstuna 1964 har tagit ansvar för församlingens arkiv. Stöd har han fått av ett team som blev något av ett bollpank för det som nu har skrivits i bokform.

OM MAN BORTSER från de organisationer som uppstått och funnits inom Svenska kyrkans ram, är Elimkyrkan i Eskilstuna stadens äldsta frikyrkoförsamling. Medlemmar i Baptistförsamlingen tog del av det politiska livet i staden. Frikyrkorna satte sin prägel på 1870-talet medan 1880-talet blev nykterhetsrörelsens genombrottstid och 90-talet arbetarrörelsens årtionde. Alla dessa folkrörelser behandlas summariskt i jubileumsboken, eftersom syftet med bokutgivningen har varit att framhålla vad baptister-

na och dess församling betytt och utträttat för Kristi evangeliums spridande. Bokens författare ser som sitt hopp att Kristi evangelium ska vinna fäste i många människors hjärtan. Men historiker av facket som han är har han dessutom med bokens hjälp också slagits för att frikyrkorna ska akta på sin skriftliga dokumentation och bildsamlingar men också ställa den till forskares förfogande.

Läs gärna boken Elimkyrkans baptistförsamling 150 år. För kontakt 016-14 82 11. ■





Ylva spelar på ett av de äldsta elektroakustiska instrumenten kallat theremin.
Ena handen styr ljudstyrkan, andra handen tonhöjden.

Bibelpristagaren Ylva Q Trimmar toner

Text Lotta Ring, Bibelsällskapet Foto Olof Brandt

Ylva Q Arkvik är en bibelpristagare driven av upptäckarlusta och kärlek till musik. När hon var liten och växte upp i ett samhälle utanför Uppsala var hon med i kyrkans barnkör, men började snabbt tillverka egna instrument för att få mera ljud i sitt liv.

NÄR HON BLEV äldre läste hon musikvetenskap, men insåg snart att det inte räckte att läsa om musik, hon måste spela och skapa själv också. Efter några år började hon studera komposition vid Kgl. Musikhögskolan i Stockholm och tog examen 2000. Hon har även läst Philosophy of Composition vid Huddersfield University i England och doktorerade 2015.

Ylva är bland annat känd för att ha skrivit oratoriet Johannes Uppenbarelse för blandad kör, två solister, kammarorkester och elektronik. Inspirationen kommer från Uppenbarelseboken i Bibeln. Att närma sig texten som Ylva som barn upplevde som både läskig och otäck var inte direkt någon självklarhet. Men hon ställde in sig på att ta itu med apokalypsen och tränga in i Uppenbarelseboken efter att länge ha undvikit den.

Johannes kommer i hänryckning

– När jag började med komponerandet tänkte jag först på texten

som hotfull, men sedan såg jag drömaspekterna och tankarna om paradiset mot slutet. Att Johannes kommer i hänryckning och får sina syner inspirerade mig till att göra oratoriet lite drömskt.

Under sin musikaliska bana har Ylva länge varit fascinerad och intresserad av det elektroakustiska mediet.

– Det är väldigt spännande. Det är roligt att skapa sina egna ljud och på ett sätt skapa mina egna instrument. Hur det låter beror sedan mycket på miljön där det spelas upp och högtalarna. Men helst blandar jag det elektroakustiska med traditionella instrument i ett samspel.

Kantat för fred

Ylva har fått göra många roliga saker. Hon tycker om när det är ”stort och mycket” som när hon arbetat med radiosymfonikerna, stor kör, dansare och olika ensembler.

– Jag vill använda hela paletten, alla färger!

Tidigare verk som hon är stolt

över är en miniopera på 24 minuter som bygger på tankar kring terroristdåden 11 september 2001. Den handlar om en fiktiv terrorist hemma hos sin familj, en gravid fru och tre barn, dagen innan allt elände skade.

Hon har även skrivit en kantat för fred 2008, där världens alla religioner skulle vara inblandade. Människor från 15 länder deltog i föreställningen och i finalen samlades alla medverkande på scenen i Blå hallen i Stockholms Stadshus, 200 körsångare och Stockholms Läns Blåsarsymfoniker. Som sagt, ”stort och mycket”!

– Efter det var det skönt att få göra något mer gripbart, och då blev det Johannes Uppenbarelse! säger Ylva och skrattar menande.

Nu arbetar Ylva tillsammans med saxofonisten Johannes Thorell och komponerar ny musik som enligt planerna ska uruppföras nu i vår under någon av Johannes turnéer.

– Meningen är att det här blir första delen i något som ska bli en läng-

re föreställning där flera tonsättare kommer att delta.

Tänker Ylva på framtiden skulle hon gärna närma sig Bibeln igen. Att komponera ett juloratorium vore häftigt, ett stort oratorium, en stor passion. Vad det än blir, brukar det börja med att hon sätter sig med penna och papper, testar klanger på pianot och ritar en form av hur hon tänker sig musiken rent visuellt.

– Det är ett hantverk och när jag skriver musik jobbar jag med inre bilder, säger Ylva.

Under kvällen för bibelprisets utdelande bjuder Ylva på flera smakprov ur sin repertoar. Delvis tar hon datorn till hjälp och spelar själv flygel tillsammans med förinspelade ljudmattor och melodier på datorn. Vi får även se när hon spelar theremin och rör händerna i luften likt en magiker. Toner och ljudstyrka förändras i takt med hennes handföring.

Ett harmoniskt tänkande

För den som lyssnar inbjuder musiken till att skapa filmsekvenser i sin fantasi. Kanske man kan kalla Ylvas musik för visuell?

– När jag skriver musik jobbar jag med inre bilder, men som lyssnare är man ju fri att tolka ett stycke som man själv vill.

Efter ett smakprov ur oratoriet Johannes uppenbarelse svarar hon, med glimten i ögat, på frågan hur man ska klassificera hennes komponerande:

– Jag har ett modernistiskt angreppssätt. Ur den synvinkeln var det fräckt att börja med ett C-durackord i kören, men den egentliga anledningen var att jag sökte något tidlöst, som funnits jämt, och i den här kontexten fick det symboliseras av ett C-durackord, som dock snabbt går vidare till något annat, även om tonspråket i oratoriet bygger på ett harmoniskt tänkande.

Ylva kommer med största sannolikhet att fortsätta att undersöka musikaliska gränser och utforska olika genrer. Nyfikenheten och lusten att skapa driver henne vidare. ■

Kan en 30-åring bli medlem i en pensionärsorganisation?

Text Roland Nelsson, Holsbybrunn

Med jämna mellanrum kommer det Oranga kuvertet ut till 30-åringar i vårt land. Innehållet i försändelsen ber dem att tänka över hur det ska bli när hen slutat att jobba.

En tredjedels livslängd

Jag har en kompis i min egen ålder. Redan vid 30 års ålder tecknade han en privat pensionsförsäkring och vid 57 års ålder kunde han ta ut avkastningen som en rejäl månadslön. Jag beundrar honom för hans förutseende. Han förstod redan som ung att han en dag skulle bli pensionär. Han planerade för den sista tredjedelen av sitt liv, vad han skulle göra då och vad hans månadsinkomst skulle bli. Många av oss andra som också nått pensionsåldern och som inte fick chansen att tidigt i livet köpa en pensionsförsäkring, lever i sanning ett otryggare liv.

Påverkan redan nu

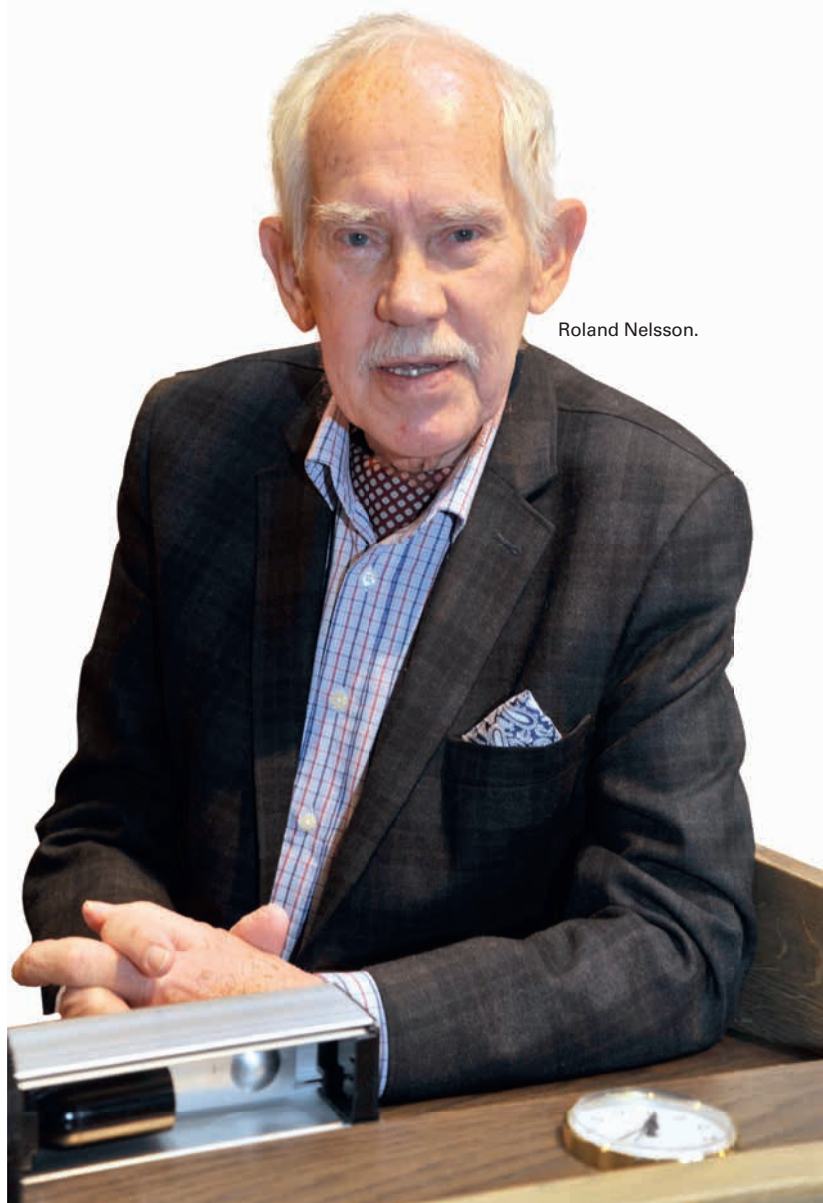
Men inte bara det, min kompis ville redan som 30-åring påverka den etiska och estetiska utformningen av samhället. Han ville tillförsäkra sig att den värdegrund hans föräldrar gett honom skulle kunna bevaras tills han själv nådde pensionsåldern. Min kompis engagerade sig, levde ett bra yrkesliv, byggde familj och var en aktiv föreningsmänniska. Allt för att göra sin del i det viktiga samhällsbygget. Men han nöjde sig inte enbart med att planera för nuet, han såg också runt hörnet och gav därmed sitt liv en god kvalitet som senior.

Seniorerna utgör 20 procent av vårt lands befolkning

Av vårt lands cirka 2 miljoner seniorer är uppskattningsvis 800.000 medlemmar i pensionärsorganisationerna. Vi har rejäla synpunkter på det mesta och vi lyfter goda förslag till beslutsfattare. Det gör vi bland annat i regeringens pensionärskommitté, men även till oppositionspartierna i riksdagen. Dessutom sitter vi med i Socialstyrelsens äldreråd. Vi är dessutom representerade i regionala sammanhang och i det kommunala pensionärsrådet. Men fortfarande bryr sig 1,2 miljoner seniorer inte, brutalt sagt, men ändå. Den lojheten är ingen bra signal till det politiska Sverige. Med ett större engagemang från den stora gruppen ickemedlemmar skulle vi utgöra en än starkare armé av erfarna och beprövade samhällsbyggare. Vi har ju oftast väldigt bra synpunkter på den nuvarande samhällsordningen i våra samtal sinsemellan.

Man måste inte ha uppnått 65 år innan man kan påverka sin kommande pensionsålder

Varken staten eller försäkringskassan och självklart inte heller pensionärsorganisationerna tycker att man ska vänta till dagen då första pensionsutbetalningen kommer.



Roland Nelsson.

Det Oranga kuvertet visar med tydlighet att det är dags redan nu! Riksorganisationen PensionärsGemenskaps (RPG) ledare beslutade för en tid sedan att den undre åldersgränsen för medlemskap är borttagen och att vem som helst numera kan bli medlem, oavsett

ålder, församlingstillhörighet, religion eller politik. Man behöver alltså inte ens vara i närheten av seniortid för att kunna bli medlem. Redan nu finns ungdomar och representanter från mellanåldern med i RPG, bland annat en stor grupp anhöriga till äldre.



...min kompis engagerade sig, levde ett bra yrkesliv, byggde familj och var en aktiv föreningsmänniska...

Behöver seniorföreningarna ungdomarna?

Varför ska ungdomar nu engagera sig i en pensionärsorganisation? Ja, varför inte! Det borde vara lika naturligt för ungdomar och medelålders att komma in i beslutandeställning inom en pensionärsorganisation som att redan nu teckna sig för en pensionsförsäkring. Vill man trygga sin seniortid och få ut en hygglig månadsersättning, så kan man väl också tänka på att den kommande seniortiden har en etisk och estetisk acceptabel värdegrund att leva på. Jag själv är 78 år och jag är bekymrad över mina barnbarns framtid. Det verkar inte vara riktigt ljus för dem att möta sin kommande vuxenålder. Jag tänker

då på den livserfarenhet jag själv vunnit vars värden hotas av dem som exempelvis har media och läromedel i sina händer. Utbudet är ofta skrämmande, eller hur? Media styr de flesta folkföreläsningarna och lagstiftarna följer oftast det som media lyfter fram.

Visserligen har en juniorsenior inte tid att vara med vid de månatliga Dagledigträffarna, de jobbar ju. Men utöver sitt eget intresse av goda samhälleliga förutsättningar några decennier framöver, blir de redan nu en kraftig stöttning för redan nyblivna seniorer som har vårt lands väl och ve på sitt idéprogram. Med sitt engagemang och medlemskap kan de redan nu vara med och styra in samhället i goda folkföreläsningssamfund. ■

SEMESTERPAKET PÅ HOTELL LAPPLAND



Njut av underbara semesterdagar hos oss!

I paketet ingår:

- 3 Logi
- 3 Frukost
- 3 Middagar

Seniorkpaketet

Pris: 1 695:-/pers
Enkelrumstillägg: 600:-



Brons, silver eller guld.

Gäller hela året

- Logi i minisvit
- Frukost
- 2-rätters middag
- Fri tillgång till SPA

SPA-paket

Pris från: 795:-/pers
Behandlingar bokas separat

(Kontakta oss för mer info om olika behandlingar)



Boka ditt semesterpaket via vår hemsida, telefon eller e-post!

0950-37000

nojen@hotelllappland.se • www.hotelllappland.se

MINNEN OCH DISKTRASOR

Text Wera Olovsson, Katrineholm

I skrivande stund har jag nyligen avslutat julen och skickat alla ljusen, tomtarna och julbonaderna ned i förrådet. Och årets första tulpanbukett står på köksbordet. Det är nämligen en princip jag har: inga tulpaner på julen, då skall det vara julstjärnor, hyacinter och amaryllis. Men när julen är utstädad så träder tulpanerna in. Kanske som en hälsning om att ljuset håller på att återvända och att våren är på väg. Det känns underbart.



MEN NU, KÄRA vänner, när ni läser detta, är vi mitt inne i fastan och har redan ätit en mängd fastlagsbul-lar. På tal om fastan så kunde jag som barn inte förstå när man på julgransplundringen sjöng om att julen varar till påska men att det inte är sant för däremellan kommer fastan. Julen, påska och fastan, vad hade de med varandra att göra? I min skånska värld betydde nämligen fastan farstun. I fastan, där hängde man ytterkläderna och ställde stövlarna. Att fastan hade något med kyrkoåret att göra begrep jag inte. I den miljö jag växte upp höll man inte så strängt på kyrkoåret

och jag vet inte om ens psalmen Se vi går upp till Jerusalem stod i Segertoner. Jag kan i varje fall inte minnas att vi sjöng den.

Minnas ja. Jag har under julen läst några böcker, bland annat Torgny Lindgrens Minnen. Jag har haft den i bokhyllan ett bra tag och hade en dunkel aning om att jag läst den. Men jag kom inte alls ihåg vad jag läst. När jag nu tog ner boken och började bläddra i den så fann jag anteckningar som tyder på att jag använt den i min litteratursirkel. Det har jag nu ett svagt, men dock minne av, vilket bevisar hur det är beställt med mitt minne. När jag nu läser om boken, finner jag att det måste vara en av de vackraste böcker jag läst. Lindgren har verkligen förmågan att göra de vardagligaste minnesepisoder vackra och nästan heliga.

Apropå böcker så har jag läst om att det kommit ut en bok om disktrasan. Inte vilken disktrasa som helst utan Wettex-trasan, en produkt som jag själv använder och som en del tycker är äcklig och använder till exempel, som i Norge, virkade varianter av lin. Hur man nu kan torka upp vatten med sådana tingestar förstår jag inte. Inte heller förstår jag att wettex-dukar kan vara äckliga om man håller dem

rena. Wettex-trasan är en svensk innovation precis som dynamiten, skiftnyckeln och blyxtlåset. Uppfinnaren hette Curt Lindqvist och var verkställande direktör för ett textilt-företag i Norrköping. Nu tycker de två författarna till Käraste disktrasa, som boken heter, att även disktrasan är värd att lyftas fram bland andra svenska uppfinningar och att vi ska ge den lite mer av vår kärlek och omtanke.

Förutom att den är en baddare på att torka upp vatten är den miljövänlig, tillverkad av cellulosa och bomull och därmed biologiskt nedbrytbar. I komposten förmultnar den på sex till åtta veckor. Den tillverkas bara i Norrköping samt på licens i

Wiesbaden. Wettex är ett registrerat varumärke i ett stort antal länder.

Disktrasan är en vardagspryl och som sådan väldigt viktig. Det vardagliga är betydelsefullt. Det ansåg Torgny Lindgren när han skrev ner sina minnen. Överhuvudtaget bör vi lära oss att uppskatta det vardagliga mer. Vara tacksamma för vad vardagen ger oss för den utgör utan tvekan den största delen av våra liv. Med önskan om många glada vardagar under det nya året. ■

Ps Författarna till boken om disktrasan heter Åsa Kax Ideberg och Anna-Karin Murén. Ds.





TIDIG VÅR I NEW YORK CITY

Text och foto Hedwig Kamras

Alla årstider i New York City har sin charm. Tiden precis innan den riktiga våren kommer, kan ändå vara lite grå och tråkig. Men i Central Park har man känslan att det är något magiskt som händer.

TIDEN PRECIS INNAN träden börjar spira och då blommorna börjar blomma är en underbar tid att vara i Central Park. Ett plus är också att vid den här tidpunkten på året är parken ganska folktom. Vädret i New York i början av våren kan variera mycket från dag till dag. En dag kan det vara soligt och varmt, för att dagen därpå snöa.

Central Park är det första storstads landskapet i USA. Från början var parken gjord för de rika människorna i New York. Det blev senare en park för alla, det är därför alla ingångar till parken är döpta efter olika yrken. Det symboliserar att parken är till för alla i New York City. Parken har genom åren gått igenom mycket. En tid var den väldigt nedgången och farlig att vistas i. Idag är parken åter upprustad och är öppen varje dag från 6:00 på morgonen till 1:00 på natten. Det finns hundratals intressanta statyer i parken. Från början var det meningen att det endast skulle finnas en staty, det är "Angel of Waters Statue" som står vid Bethesda Terrace, i mitten av Central Park vid 72nd Street. ■





DEN STORA UTVANDRINGEN

Av Elisabeth Thorsell, medlem i Genealogiska Föreningen och redaktör för Swedish American Genealogist

Bortsett från 1600-talets försök att bygga en svensk koloni, Nya Sverige, i Delaware på Amerikas östkust, så var den svenska utvandringen till USA länge ganska obefintlig. Under perioden 1820-1850 utvandrade dock cirka 5.000 svenskar till USA. 1820 började de amerikanska myndigheterna föra obligatoriska listor över de som invandrade.

I BÖRJAN VAR det bara ett fåtal, men mot periodens slut kom ett större antal. Den första grupputvandringen skedde från Kisa i Östergötland år 1845, där Peter Cassel utvandrade med sin familj, tjänstefolk och några fler. De slog sig ner i Iowa, där de grundade den lilla orten New Sweden.

År 1846 utvandrade många familjer från Dalarna, Gästrikland och Hälsingland med sina familjer, och alla som ville fick följa med. De var anhängare till "profeten" Erik Jansson från Biskopskulla i Uppland. Erik Jansson föraktade kyrkan och de civila myndigheterna, och predikade att människor skulle följa sitt samvete och läsa Bibeln och tolka den på egen hand.

Vi hade då något som hette konventikelplakatet från 1726, som innebar att det var förbjudet att samlas i större grupper än familjen och hålla bönemöten, samt läsa och tolka bibeln. Erik Janssons inställning gjorde att han blev jagad av myndigheterna, och rätt snart insåg han att han måste lämna landet. Han hade i förväg skickat ut spanare, som hade köpt ett landområde i västra Illinois. Dit reste han och hundratals av hans följare och byggde ett nytt samhälle, Bishop Hill, där de levde i "kommunistisk egendomsgemenskap". Erik Jansson blev mördad 1850, och kolonin upplöstes några år senare, men själva samhället lever vidare och är väl värt ett besök.

Efter 1850 ökade utvandringen från Sverige kraftigt, med vissa nedgångar i antalet under Amerikanska inbördeskriget i början av 1860-talet, goda konjunkturer i Sverige på 1870-talet, kriser på den amerikanska arbetsmarknaden på 1890-talet, Första världskriget, och till slut den amerikanska kvotlagstiftningen på 1920-talet, som till slut nästan satte stopp för utvandring från Sverige. Kvotlagstiftningen innebar att invandring från andra länder bara tilläts i ett visst förhållande till dessa länders befolkningstal, och den svenska befolkningen var förhållandevis liten jämfört med till exempel Tyskland och Italien.

Toppar i utvandringstatistiken blev det efter de svåra nödåren i slutet på 1860-talet, ekonomiska kriser på 1880-talet, efter storstrejken runt år 1909, med mera.

Enligt den offentliga statistiken utvandrade ca 1,3 miljoner individer under perioden 1850-1930. Sedan finns det ett stort mörkertal, för alla brydde sig inte om att tala om för prästen i hemförsamlingen att de tänkte utvandra, utan gav sig av i alla fall utan något flyttningsbetyg.

1820 beräknas Sveriges befolkning till ca 2,5 miljoner och 1880 till cirka 4,8 miljoner. Den kraftiga befolkningsökningen sägs bero på "vaccinet, freden och potäterna" som tillsammans gjorde att fler barn överlevde sin barndom och sedan behövde egen bostad och försörjning.



Utvandringens tio största län 1851-1925, och antalet därifrån utvandrade personer: (Siffrorna ur L. Ljungmark: "Den stora utvandringen.")

1 Värmlands län	89.353
2 Älvsborgs län	82.936
3 Kalmar län	76.661
4 Jönköpings län	74.523
5 Östergötlands län	70.677
6 Malmöhus län	62.774
7 Skaraborgs län	58.863
8 Kristianstads län	58.670
9 Kronobergs län	55.444
10 Hallands län	53.590

Det finns några generella förklaringar till varför så många lämnade landet. För den äldsta perioden var några av orsakerna en större politisk frihet och det inhemska förbudet mot frikyrkor (konventikelplakatet upphävdes inte förrän 1858). Senare var det till största delen ekonomiska orsaker, som tillgång

till mer eller mindre gratis land, och en bättre arbetsmarknad.

Vart kom de?

Var hamnade då utvandarna? De slog sig ned i Mellanvästern, i Minnesota, Wisconsin, Illinois, Iowa, Michigan, North Dakota, South Dakota, Nebraska och Kansas, i nordväst, dvs. i Oregon, Washington, Montana, Idaho och Wyoming, på östkusten i New York, Connecticut, Massachusetts, Pennsylvania och Rhode Island, i Texas och i Kalifornien. Men även i Florida har det funnits svenska samhällen, som främst odlade apelsiner.

De tidiga utvandarna, som var ute efter jord och som ville bli farmare (tänk Karl Oskar och Kristina) sökte sig särskilt till Mellanvästern. De senare emigranterna som hunnit bli litet mer medvetna om industrialismen, sökte sig till

de stora städerna och trakterna i närheten.

I början reste man familjevis med barn och tjänstefolk. Fr.o.m. 1880-talet reste ungdomar på egen hand till platser där man hört att det fanns gott om arbete. Särskilt eftersökta i USA var svenska kvinnor, som kunde ta arbete i hushåll. "Swedish Maids" var populära då de ansågs vara mer renliga och arbetsamma än andra nationaliteter. Män fick ofta arbete som byggnadsarbetare.

Det sägs att Chicago vid sekelskiftet år 1900 var Sveriges andra stad med fler svenska invånare än det fanns i Göteborg. Många sökte sig till platser där de kunde få ett arbete, som liknade det de haft hemma. Gruvarbetare från till exempel östra Värmlands bergslag sökte sig till de stora gruvorna i Övre Michigan, eller till silvergruvorna i Colorado.

Trots denna stora utvandring var Sverige ändå ett litet och folkfattigt land, som kom att ha mycket ringa inflytande på USA:s befolkningsutveckling. Av USA:s befolkning på ca 122 miljoner människor år 1930 utgjorde svensk-amerikanerna (antingen födda i Sverige eller med minst en förälder född där) 1,27 procent av befolkningen och andelen minskar för varje år.

Att hitta dem

Vill man försöka hitta sin vandrare, så bör man börja hemma och fråga runt i släkten om någon vet vart utvandrarresten, om någon har gamla brev, foto eller julkort, som kan ge en ledtråd. Om föräldrar eller ogifta syskon avled efter utvandringen, så bör man ta reda på deras bouppteckningar.

Sedan följer man utvandrarresten i husförhörslängderna för att hitta när han lämnade Sverige. Göteborg var den vanligaste utvandrarhamnen och från 1869 finns alfabetiska register där man kanske kan hitta sin utvandrarrest och vart han köpt sin biljett. Dessa register finns på en CD-skiva som heter Emigranten Populär, som finns på arkiven, på

många bibliotek (bl.a. Genealogiska Föreningen) och hos lokala släktforskarföreningar med egna lokaler. Det fanns ett nätverk i Sverige med lokala emigrantagenter, och hos dessa kunde man köpa en biljett från till exempel Värnamo direkt till Red Wing, Minnesota, beroende på att rederierna hade ett nära samarbete med järnvägsbolagen. Många köpte dock bara en biljett till New York, för att sedan stanna där och försöka arbeta ihop mer pengar för att resa vidare.

Det finns också en databas, som heter EmiBas, som innehåller en stor del av alla utvandrare, som finns i de svenska kyrkböckerna, och där man kan söka på namn och födelsedatum till exempel EmiBas finns på samma ställen som den förut nämnda skivan. Det finns också en betalsida EmiWeb, som innehåller dessa databaser och många fler. Sidan drivs av Svenska Migrationscentret i Karlstad.

Amerikansk folkbokföring

I USA har man en annan uppfattning om folkbokföring än vad vi är vana vid. Där nöjer man sig med att räkna sin befolkning vart tionde år, och vad de gör dessemellan är det ingen som håller reda på. Folkräkningarna (Census) görs vart tionde år, det som slutar på 0. Man började 1790 och den senaste skedde 2010, men det är 70 års sekretess, så den senaste tillgängliga är från 1940. Census 1890 förstördes i en brand. Uppgifterna blir mer utförliga närmare nutid, men är ändå inte perfekta. De finns att söka i olika databaser, som Mormonernas FamilySearch (gratis), och stora Ancestry (\$\$). Man kan i dessa söka över hela landet, eller i en viss delstat, eller i ett visst county.

De flesta emigranterna reste till New York, där det 1855-1891 fanns en mottagningstation på Castle Garden, och från 1892 på Ellis Island. Bägge dessa registrerade invandrarna, men Castle Gardens register innehåller väldigt få uppgifter. Ellis Islands är mycket mer utförliga.

Ett problem kan vara att utvandrarresten skaffade sig ett nytt efternamn när han väl hade stigit i land. Ofta ett svenskt efternamn, eller också ett helt amerikanskt. Kanske amerikaniserade han/hon också sitt förnamn (Jan, Johan = John, Anders = Andrew, Drew, Lovisa=Louise).

Vi svenskar sägs ibland vara mycket benägna att organisera oss på olika sätt. Redan i början av den stora utvandringen fanns en längtan efter att höra Guds ord på svenska. 1849 startade St. Augustinus svenska kyrka i Chicago, som efterföljdes av en mängd svensk-amerikanska kyrkor, tillhörande olika trossamfund, över hela Svensk-Amerika, främst i norra delen av landet. De vanligaste kyrkorna var lutheranska och hörde till Augustana-synoden. De

flesta trossamfundens medlemskyrkor förde medlemsregister, varav de lutheranska har de utförligaste uppgifterna. Kyrkböckerna finns på mikrofilm, och en samling av dessa finns på Svenska Emigrantinstitutet i Växjö och en mindre samling på Svenska Migrationscentret i Karlstad. I USA finns de på Swenson Swedish Immigration Research Center i Rock Island (Ill.). Arkiv Digital har fotograferat kyrkböcker från Kansas, Missouri och Oklahoma.

Nu för tiden tar många hjälp av moderna medier för att söka sin utvandrarrest genom någon lämplig grupp på Facebook. Man kan också använda den svenska sidan Anbytarforum, som är en del av Sveriges Släktforskarförbunds hemsida Rötter. ■

Här är några exempel på den omfattande litteraturen om utvandring

Beijbom, Ulf, **Amerika, Amerika!** en bok om utvandringen

Beijbom, Ulf, **Utvandrarkvinnor:** svenska kvinnoöden i Amerika
Clemensson, Per och Andersson Kjell, **Emigrantforska!** Steg för steg (1996)

Ljungmark, Lars. **Den stora utvandringen** (Stockholm 1965).

Norman, Hans och Runblom, Harald. **Amerikaemigrationen** (Uddevalla 1980).

Rosvall, Ted och Hultman, Anna-Lena, **Emigrantforskning** (2012).

På Genealogiska Föreningen, se nedan, finns ett rikhaltigt bibliotek

Några användbara databaser

Anbytarforum (gratis): <http://aforum.genealogi.se/discus/>

Databasen EmiWeb (\$\$): www.emiweb.eu/

FamilySearch (Mormonerna, gratis): <https://familysearch.org/>

Ancestry.com (\$\$): <http://www.ancestry.com/>

Steven Morses sida, som underlättar sökning i många databaser): <http://stevemorse.org/>

Ellis Island (passagerarlistor 1892-1924: <http://www.libertyellis-foundation.org/passenger>

Castle Garden (passagerarlistor 1855-1913): <http://www.castle-garden.org/searcher.php>

Gravregister för hela USA, med 138 miljoner gravar:

<http://www.findagrave.com/>

Databaser som kräver abonnemang finns tillgängliga i Genealogiska Föreningens datasal

Anderstorpsvägen 16, 171 54 Solna.

Telefon 08-32 96 80, gf@genealogi.net, www.genealogi.net

ANNAHITA FRÅN IRAN en osannolik livsresa

Text och foto Bernde Wilhelmsson, Järfälla

Nästan fullsatt Jakobsbergskyrka mitt på dagen en vanlig grådaskig tisdag. Ovanligt mycket folk får man nog säga. En medelålders kvinna i diskret prästdräkt hälsas välkommen av Urban Norstedt. Hon heter Annahita Parsan och är präst i Hammarby Kyrka i Stockholm. Hon kommer från Iran och har en mycket dramatisk livsresa att berätta.



Annahita Parsan, nu präst i Svenska Kyrkan, har en dramatisk livsresa. I vår tid är hon tyvärr inte ensam om att kunna berätta liknande svåra erfarenheter men också ett glädjefyllt möte som betytt allt för henne.

DET ÄR RPG i Järfälla, som har sin RPG-samling som vanligt på tisdagar. Man brukar ha en fikastund innan man släpper fram veckans gästföreläsare, sångare eller vad veckans gäst innebär. Där kan också, som den här gången, Georg Örtenstedt uppmana pensionärerna att höra av sig till de ledare som företräder RPG i det kommunala pensionärsrådet med frågor som

man vill påverka kommunen. Det kan handla om busstrafiken eller annat som kan skötas på bättre sätt för pensionärerna i kommunen.

Så är det dags för dagens gäst, Annahita Parsan. Hon gifte sig tidigt, hon var bara 17 år och muslim. Hon blev sömmerska och berättade om hur sydde brudklänningar och mycket annat.

Men livet blev inte om hon önska-

de sig. Hon berättade om att hennes man dog i en olycka, att hon gifte om sig med en man som misshandlade henne, hon berättade om flykten ut ur landet under mycket svåra förhållanden, och om hur familjen hamnade i Danmark. Hon berättade om att mannens misshandel fortsatte. Hon fick slutligen hjälp med skyddat boende och hjälp att med sina två barn fly till Sverige.



Urban Norstedt.



Georg Örtenstedt.

Under sin berättelse i kyrkan var det absolut tyst. Åhörarna hade säkerligen svårt att ta in allt som denna kvinna hade fått vara med om. Men hennes berättelse slutade inte där! Här i Sverige fick hon möta någon som idag betyder allt för henne, hon mötte Jesus. I avslutningen på hennes berättelse blev hon ivrig. Hon berättade att mötet med Jesus har betytt allt för henne.

– Glöm inte bort att namnet Jesus betyder allt för oss! Det finns kraft i det namnet! sa Annahita Parsan med eftertryck.

Annahita, nu präst i Svenska Kyrkan, har en dramatisk livsresa. I vår tid är hon tyvärr inte ensam om att kunna berätta liknande erfarenheter. Men hon är inte heller ensam om att som tidigare muslim kunna berätta om att fått möta Jesus. ■

NYSTART MED RPG

Text och foto Berne Wilhelmsson

Riksförbundet Pensionärsgemenskap i Järfälla, RPG, har startat sin verksamhet för våren. Det var inte vilken start som helst. Det var snarare en ganska ovanlig start med cittraspel, munspel, nyckelharpa och dans kring granen!

JAKOBSBERGSKYRKAN OCH ASPNÄSKYRKAN i Järfälla kommunen arbetar tillsammans i RPG-verksamheten och har tisdagsträff varannan vecka. Den här säsongstarten drog man på lite extra och glädjen var stor och lokalen var absolut fullsatt.

Som extra stort intresse kan man nog säga att en grupp cittraspelare var. Det var "Cittragruppen 74" som förgyllde sammankomsten med sin musik. Det är ju inte så ofta man får uppleva den sortens instrument i vår tid. Cittraspelarna leddes av Lars Lindqvist som trakterade ett instrument som inte heller är så vanligt, nämligen Nyckelharpa. Han är dessutom skicklig flöjtist, vilket han också visade.

Man kan inte undgå att nämna Rolf Esberg då man talar om musiker här. Han spelade fiol, mandolin och han spelade munspel av olika slag. Ett av munspelen var mycket litet, i storleken tre-fyra centimeter. Trots detta kunde han spela ett stycke ur Drottningholmsmusiken.

Så var det då granen. Det var rätt många som satte igång dansandet runt granen och det var Lars Lindqvist och cittragruppen som svarade för ackompanjemanget. Där förekom de flesta kända "dansakring-granenlåtarna".

Därmed har och också denna verksamhet satt igång och Urban Norstedt, som är ordförande i RPG Jakobsberg kommer som tidigare dela arbetet med Aspnäskyrkans RPG. ■



Urban Norstedt kunde se ut över en skara människor som verkligen uppskattade att verksamheten kommit igång efter juluppehållet.

REFERAT FRÅN RPG-UNIVERSITETET

16 november 2015

Text Lennart Björk, Lund och Ingegärd Lindqvist, Hålsingborg

Finns det en beröringspunkt mellan människans inre och djupen i vad vi kallar den klassiska musiken? Svaret fick vi under årets upplaga av RPG-universitetet, i år förlagt till Östermalmskyrkan, Kristianstad. Två giganter var inbjudna att presentera sina respektive forskningsområden.



Professor Owe Wikström.

OWE WIKSTRÖM, TEOLOG, författare, psykoterapeut och präst. Åren 1984-2012 var han professor i religionspsykologi vid Uppsala Universitet. Ingen är väl obekant med hans litteratur. "Långsamhetens lov" kan nästan betraktas som en klassiker. Hans Pålsson, professor i pianospel vid Lunds Universitet, är en av Sveriges mest kända och uppskattade konsertpianister med en lång rad framgångar i Sverige och internationellt. "Händerna är för en pianist som penseln hos konstnären."

Owe Wikström hade som rubrik för ett av sina två framträdanden "Den dolda dörren; om oron för det oundvikliga" – samma titel som på hans senaste bok som utkom 2014.

Talaren utgick från de växlingar som, inte minst under senare tid,



Professor Hans Pålsson.

vuxit fram i vårt samhälle. Han talade om religionens förändrade ansikte. Det gäller: a) religiös text, b) riten, ritualen, c) normer, regelsystem, d) dogmerna och e) erfarenhetsvärlden.

I Sverige kan man vara eller bli institutionellt religiös; du blir frälst, till exempel Frälsningsarmén.

Livsfunderarna kan höra hemma i New Age. Det finns en andlig värld; inne i människan (kosmisk andning), tillgång till den osynliga världen via sin egen kropp. Många har nog egentligen inget intresse för eviga frågor.

Andligheten går upp, i takt med privatreligiositeten. Kyrkan blir för många också mer en privatsak. För en del kan det bli en flykt från det totalitära till det fundamentalistiska.

Humanisterna tror inte på en

osynlig värld. Vi har också invandrarna – och fler och fler muslimer i Sverige.

Livskris och existentiell oro är ett grundhot, inte minst i vår tid, som inte ens terapi kan eliminera.

Ambivalensen kan öka ångesten. Existentiella frågor har med livscykeln att göra. Rädslan, hotet, tanken på väg att upplösas. Många upplever otrivsel på arbetsplatsen. Andra känner ångest inför meningen med tillvaron. Finns Gud? Frågorna om detta dyker upp under livscykeln. Detta börjar redan under perioden mellan 25-28 år. Därefter kommer 40-årskris. Tiden vid 59-61 år värderas jobb, barn och familj. Tillhör man den yngre generationen följer man annonser angående "födda", "vigda" och så vidare. Med tiden är enbart "dödsannonserna" intressanta. Man förs sakta dit man inte vill. Efter fyllda 90 tycks tiden gå ännu fortare. Wikström hänvisade till bland annat Bach och hans tankar i Matteuspassionen "Fruktansvärt vara på väg att dö." Men ingen behöver vara ensam när det är dags att dö, då man går mot något okänt. Det finns något som följer mig hela vägen. Harry Martinssons Aniara, musiken är ett uttryck för Guds handlande. Thomas Tranströmer med flera.

"Åt Gud äran," Hans Pålsson framförde musik från fyra av de stora kompositörerna. Ludwig van Beethoven (1770-1827), Johann Sebastian Bach (1685-1750), Wolfgang Amadeus Mozart (1766-1791) samt Franz Schubert (1797-1828). Det är musik från Leipzig i norr till Wien i söder.

Pålsson frågade en gång Ingmar Bergman: "Varifrån kommer musiken?" Svaret blev: "Musiken kommer ur människan." Denna fråga förde Bergman vidare i sitt program "Sommar" 2005, vilket återsändes i ett av sommarprogrammen 2007, samma år som han dog.

Pålsson betonade musikens påverkan – "musiken är ett språk". Vad associerar vi till då vi lyssnar? Han talade om skillnaden mellan dur och moll och hur detta skapar och speglar olika stämningar som kompositören vill framföra. Pålsson illustrerade de olika kompositörernas känsla för tonlägen, harmonier och dissonanser för att på så sätt spegla eller skapa stämningar för åhörarna.

Pålsson betonade musikens påverkan – "musiken är ett språk". Vad associerar vi till då vi lyssnar? Han talade om skillnaden mellan dur och moll och hur detta skapar och speglar olika stämningar som kompositören vill framföra. Pålsson illustrerade de olika kompositörernas känsla för tonlägen, harmonier och dissonanser för att på så sätt spegla eller skapa stämningar för åhörarna.

Britt G Hallqvists psalm: "Det finns djup i Herrens godhet" var en följeslagare under hela dagen. Dessa ord får bli sammanfattningen av dagen.

Tack Hans Pålsson och Owe Wikström för er hängivenhet till era ämnen! Välkomna tillbaka.

Tack RPG i Kristianstad för ett gott mottagande och arrangörskap! ■



Målet för resan var Kärrbo, en plats i Västra Aros nära Västerås. Det här är väldigt gamla trakter, något som vi resenärer senare under dagen skulle få bevis på. Något förvånade, tror jag, mötte vi en mycket levande landsbygd. Kärrbo prästgård är en stor aktivt driven gård med hästar, kor, får och många jordbruksmaskiner. Jag, som i tonåren planerade att bli bonde, tittade runt i djurstallen och hittade en tjur av XXXL-storlek med en uppskattad vikt av 1.200 kilo.



Filadelfiakyrkans RPG MED KÄRRBO SOM MÅL

Text Allan Lundström, Trångsund

I STORA TÄLT på stallbacken hade ordsbefolkningen bullat upp närproducerade produkter av olika slag: grönsaker, nybakat bröd, vildsvinskorv, hemsöjld med mera. Pareringsplatserna fylldes och trots regnet gick det att åka både gammaldags hästskjuts och höskrinde efter traktor.

När det var dags för lunch tog bussen oss till Frösåker Brygga, en upplevelse utöver det vanliga. En duktig krögare, John-Erik Kockum, hälsade oss välkomna till en anläggning som inretts på temat Vikingatiden. Från början en barn-

koloni, men nu om- och tillbyggd till kursgård och hotell. Vi klev in som stormän från vikingatiden i en jättesal med bänkar, handbilade bord och alla de attribut som kanske hör vikingarna till. Dock inte det topputrustade köket, där Röde Orm definitivt inte skulle känt sig hemma. Krögaren berättade något om trakten vi kommit till. Frösåker ligger vid en vik av Mälaren som var hamn för dåtidens många vikingaskepp. När det var full aktivitet här och även på Birka var Stockholm bara en grustäckt ö som vikingaskeppen seglade förbi

på båda sidor utan problem. Med en ljudlig sångstämma inledde krögaren trerätters-lunchen och jag tror ingen gick hungrig från bordet efter den måltiden. Ljudlig sångstämma, någon som undrar? John-Erik avslöjade vid mitt bord att han i sin barndom var sopran i Stockholms gosskör.

Snabbt lämnade vi vikingatiden för att närma oss Kärrbo kyrka. I bussens bakruta hann vi se att det låg både ett stort vikingaskepp och några allmogebåtar vid konferensanläggningens brygga.

Kyrkan blev överfull när RPG-pen-

sionärerna välde in. Alla, både sockenfolk och utsocknes stadsbor, fick lyssna till julsånger och adventsbudskap. Jag funderade lite på hur en adventsgudstjänst kunde sett ut under 1200-talet, för så gammal är delar av kyrkan i Kärrbo.

Det hade börjat mörkna när vi med kassar och påsar vandrade mot bussen för hemfärd. Under resan informerade vår RPG-ordförande Olle Rosén om kommande aktiviteter och det gäller nog att hålla ögon och mailboxar öppna framöver.

Nu lämnar vi detta trevliga utfärdstips till andra RPG-föreningar! ■

Engagerat anförande om våldsutsatta kvinnor i Kongo

Text och foto Håkan Karlsson, Umeå

Erling Olmosse, vice ordförande för Umeå kommunförbund av Riksförbundet Pensionärsgemenskap/RPG/, kunde häromdagen hälsa många medlemmar och medverkande välkomna till Tegs församlingsgård. På programmet stod ett mycket givande och tacksamt föredrag, som Ellinor Ädelroth, professor emerita och lungläkare, svarade för. Hon berättade om sitt viktiga arbete på Panzis-sjukhuset i Bukavu i östra delen av Demokratiska Republiken Kongo.

SOM INLEDNING TOG hon upp vissa relevanta fakta om landet. Det finns stora flyktinggrupper i landet, oroligheter förekommer ofta, korruption samt jakten på viktiga och sällsynta mineraler är några faktorer som destabiliserar landet. Hon har varit projektledare en tid för Survivors Sexual Violence, SSV, (överlevare av sexuellt våld). I sitt anförande redogjorde hon för sjukhusets personal, kapacitet, inriktning och projektet SSV. Chefläkaren på sjukhuset är den berömda Denis Mukwege. Projektet SSV riktar in sig mot barn och kvinnor som har utsatts för våld och våldtäkter. De kan även behöva speciell kirurgisk och psykologisk vård. Man räknar med att närmare 25 procent av kvinnorna är under 18 år och det är många små flickor bara några år gamla som blir utsatta för övergrepp. Ellinor gav exempel på hur det kan vara att arbeta i projektet. Kvinnornas rehabilitering är också viktigt. Där tas bland annat upp deras rättigheter. Att samhället är korrupt är helt klart. Till och med

landets president förnekar att det förekommer våldtäkter, förklarade hon. Det är ofta deserterade soldater, som står för våldet. Grupperna våldför sig på kvinnor och bränner ner hus. Regeringen har svårt att få bukt med dessa grupperingar. Våldtäkterna har inte med kulturen att göra, utan det är ett sätt att trycka ner befolkningen, en moralupplösning råder, menade hon. Kvinnorna måste resa sig för att få slut på våldet. Här har olika kvinnoorganisationer en viktig uppgift. Om kvinnorna skulle ta hand om politiken i landet skulle det bli bättre, poängterade hon. Ellinor betonade också att SSV har en helhetssyn när det gäller vården.

Förutom medicinsk och psykologisk vård får patienterna även socioekonomisk och juridisk stöd samt andra stöd efter individuella behov. Vem är då hjältarna på sjukhuset? Det är egentligen alla, både patienter och anställda som vistas där under svåra och enkla förhållanden. Ellinor tog också upp chefläkaren Denis Mukwege, som har utsatts för mordförsök och lever med sin familj på sjukhuset under mycket sträng bevakning. Hennes mycket engagerade anförande kompletterades med viktig statistik samt ett bildmaterial från sjukhuset. Det blev många frågor från åhörarna efter det gi-



Ellinor Ädelroth höll ett engagerat anförande om hur det är att arbeta som läkare på ett sjukhus i östra Kongo

RPG Umeå

**ONSDAG 16 MARS
KLOCKAN 13.00**

Betelkyrkan Himlastigen 2, Umeå

Medverkande Anders Dahlqvist
Årsmötesförhandlingar RPG Umeå
Välkommen!

vande och gripande föredraget. Ellinor tackades med stor applåd och förklarade till sist att gåvor kan insättas till sjukhuset via Läkarmissionen, PMU eller ett speciellt

bankgiro Panzissjukhuset Ellinor 5659-8808. Den välbesökta sammankomsten avslutades med att Maria Lundgren höll en betraktelse om Tacksamhet. ■



Kjell Söderberg höll ett lärorikt föreläsning om att många invandrare till Nordamerika tolkade att kontinenten vara det förlovade landet.

Lärorikt anförande om Det förlovade landet

Text och foto Håkan Karlsson, Umeå

Ordförande Harry Engman i Pensionärsgemenskap i Umeå, hälsade häromdagen ett stort antal medlemmar välkomna till RPG-möte i Carlskyrkan. I sin information tog han bland annat upp planerna för äldreboenden i Umeå. Det har visat sig att trivsel- och seniorboendet har inte utnyttjats så mycket som det var tänkt av pensionärerna.

DET BEROR PÅ att det är dyra lägenheter. Var finns då boendet? Trivselboende finns på Marielund 120 lägenheter, seniorboende på Öbacka med 30 lägenheter, trygghetsboende på Bäckbacka med färdiga lägenheter och fler planerade 2017 och samma år seniorboende med 20 lägenheter i Sävar centrum.

Programmets huvudtalare var filosofie doktor Kjell Söderberg, som behandlade Det förlovade landet. Han ställde frågan: Varför har Jerusalem så stor betydelse? Ja, det är målet för vårt kristna liv. Bibeln visar på detta. Jerusalem existerar både i himlen och på jorden. Det nya Jerusalem har anlagts på många ställen. Kjell gav en snabb redogörelse av judarnas historia. Det började med patriarken Abraham och att Herren kallade sitt folk genom Moses ut ur Egypten, Davids intåg och vidare till Jerusalems förstö-

relse. Han fortsatte med judarnas omväxlande framgång och bakslag det senaste 2000 åren fram till Israels grundande år 1948.

Från en nyligen gjord resa till Israel visade han bilder från bland annat olika kristna minnesmärken. Huvudlinjen i hans lärorika föredrag handlade om utvandarnas Amerika där de ville skapa Det förlovade och goda landet. Under perioden 1840-1930 utvandrade 33 miljoner människor från Europa till USA och från Sverige var det drygt 1 miljon. Enligt Kjell var det religiösa motiv som var drivkraften för de första utvandarna och det var från Hälsingland som utvandringen började. Den despotiske väckelsepredikanten Erik Jansson och hans anhängare lämnade 1846 Gävle i 10 små segelfartyg för det förlovade landet. Där skapade han söder om Chicago det speciella samhället

I VÄNNÄS Min resa med RPG

Text Rune Lundqvist Foto Ingvar Holmquist, Vännäs

Vid ett RPG-möte i Pingstkyrkan i Vännäs hälsades välkommen av Per-Gunnar Israelsson som också sjöng en sång från Seger-toner. Det kom 35 personer för att lyssna till dagens gäst Erling Olmosse från Vindeln.

HAN HAREFTER ett långt liv inom skolans värld varit rektor under åren 1999-2003 för yrkesskolan i Taiz Jemen och berättade om tiden där. Erling beskrev det som en reseskildring liksom den fråga han ställde "Vad är ett bra liv?" Vi har alla ett basbehov,

vi vill ha mat, kläder och god hälsa. Att känna sig sedd, att ha god social gemenskap och kunna påverka sitt liv utgör också ett grundläggande behov för oss alla. Under sin pensionsresa har Erling upptäckt att RPG är ett sätt att få sina önskningsar tillgodosedda. Han är numera nyvald som ordförande för Västerbottens RPG-distrikt och är också ledamot av RPG:s förbundsstyrelse. Till vackra bilder var det mycket intressant att följa hans livsresa med RPG och sitt uppdrag som lärare och rektor. Han avtackades med varma applåder.

Ett alltid återkommande inslag är kaffedrickandet och den sociala gemenskap som uppstår då RPG:are möts. Goda smörgåsar och kaffebröd serverades av Eva Dalin, Birgit Pajala och Inger Thysell Johansson. Dessa personer har nyckelfunktioner. Som avslutning höll Erling Olmosse en andakt och tillsammans läste vid Fader Vår och Välsignelsen. ■



Erling Olmosse och Gull-Britt Andersson.

Bishop Hill. Det skedde många avhopp från hans speciella lära. Efter honom kom ändå många prästleda utvandrarare i erikjansarnas spår.

Vi tror att utvandringen började i Småland, men när utvandringen startade på 1840-talet så kom 46 % från Hälsingland och knappt 10 % från Småland. Tack vare träindustrin, som byggdes upp efter Norrlandskusten, dämpades utvandringen därifrån. Utvandringen från Småland accelererade och var som störst under 1880-talet, förklarade han. Kjells intressanta anförande in-

ramades av sånger som han sjöng och som handlade om Det förlovade landet.

Träffen avslutades med att församlingens pastor Mats Boman berättade om en nyligen gjord Etiopienresa. Där hade han bland annat besökt Svenska kyrkans dövskola, som gör en mycket stor insats. Enligt Mats så växer den Lutherska kyrkan snabbt i landet. Andreas Wittrin avslutade sammankomsten med en kort predikan, vars sammanfattning var att Jesus ger ett hopp i livet. ■



Guiden Oskar Oskarsson "dubbel-Oskar" beskriver den gitarr som enligt honom är juvelen i samlingen en Gibson Les Paul från 1960.



GITARRMUSÉET I UMEÅ

EN DRÖM FÖR SAMLARE

Text Börje Norlén, Akalla

Åren 1954-1966 betraktas av experter av som elgitarrernas gyllene epok. Då byggdes gitarrerna för hand och av utvalda träslag, vilket gav dem ett oöverträffat sound och ett tilltalande utseende. Tvillingarna Samuel och Michael Åhdéns unika samling av eftertraktade objekt från den epoken har väckt uppmärksamhet över hela världen.

DE VÄSTERBOTTNISKA TVILLINGARNA Samuel och Michael Åhdén har samlandet i blodet. Deras mamma och mormor åkte runt på aktioner och handlade diverse prylar. Morfar, som hade verkstad, vurmade för amerikanska vrålåk från 50-talet. I slutet av tonåren hittade Samuel och Michael sin egen nisch, musikinstrument och då främst elgitarr, från den tid då en elgitarr var handgjord och hade en egen unik klang. Fender och Gibson är de märken som står i särklass och framkallar rysningar bland de verkliga finsmakarna. Det är instrument från de gyllene åren från cirka 1950 fram till 1966 som gäller. Efter 1966 började de kända märkena med serietillverkning, på bekostnad av exklusiviteten. Den stora efterfrågan från samlare återspeglas förstås också i priserna, som de senaste två decennierna nått allt mer svindlande höjder. En Gibson Les Paul eller Fender Broadcaster i bra skick kostar idag flera miljoner kronor. De som likt bröderna Åhdén lagt vantarna på några av dessa efter sökta samlarobjekt i rätt tid har onekligen gjort en otroligt lyckosam investering. Värdeökningen

ligger betydligt högre än den allra bästa utdelningen på världens aktiebörser.

Beundra den och spela på den

Det märkliga och djupt mänskliga i allt detta är att de som äger världens allra finaste och dyrbaraste samlingen av dessa klassiska gitarrer är ett par norrländska bröder, som varken har haft något behov av att visa upp sina gitarrer eller att prata om dem. De har bara velat äga dessa favoriter, beundra dem och inte minst spela på dem. Tvillingarna Åhdén är nämligen inte några museirättor som går runt med putstrasan och aldrig tar ut sina dyrgripur ur montrarna. Det som räddar dem från att ohjälpligt hamna i "nördfacket" är nämligen deras avväpnande inställning till dyrbarheterna. De är helt överens om att gitarrer, hur värdefulla de än är, i första hand är gjorda för att spelas på. I klartext handlar det i deras fall om instrument värda tiotals miljoner kronor; exklusiva exemplar av gitarrer som samlare världen över suktar efter. Men Åhdéns pratar aldrig om pengar eller om vilket värde en enskild gitarr betingar, för

dem är dylika diskussioner överflödiga, eftersom ingen av deras ögonstenar är till salu.

200 gitarrer på lager

Under årens lopp, då allt fler i Umeå med omnejd började få nys om bröderna Åhdéns unika gitarrsamling, föddes tankarna på att visa de sägenomsusade instrumenten för en större publik. En liten grupp entusiaster jobbade vidare med dessa tankar tillsammans med bröderna och under resans gång insåg fler och fler vilket unikt dragplåster detta kunde bli för bygden. Den ena pusselbiten efter den andra kom på plats och ledde fram till att det världsunika Gitarrmuséet i Umeå öppnades första helgen i februari 2014. Lokalen, som byggdes som folkskola 1917-21, är centralt belägen i björkarnas stad. Muséet skulle inte finnas utan bröderna Åhdéns trägna samlande, några hängivna entusiasters engagemang, det enhälliga stödet från samtliga politiska partier i stan och Magnus Melkersson, som ritat muséet tillsammans med tvillingarna, för att nämna några. I muséet finns nu runt 300 gitarrer från Samuel och



...redan 1976 kunde bröderna via "Halkan" köpa en Gibson Les Paul från 1960, av många betraktad som juvelen i samlingen...

► Michaels världsberömda samling, tillsammans med många andra instrument av klassiska märken och årgångar. Bröderna har dessutom ytterligare 200 gitarrer på lager, och kan bidra till att hålla utställningen fräsch och levande.

När vi en sommardag besöker muséet är det Oskar Oskarsson, "dubbel-Oskar" kallad, som guidar oss runt bland montrarna med de attraktiva samlarobjekten. Oskar har förstås även några väl bevarade anekdoter på lut, för att ytterligare krydda den läckra anrättningen. En gäckande skugga i bakgrunden, den mytomspunne "Greken," vill Oskar gärna lyfta fram. En bra story behöver ju en karaktär av det formatet för att lyfta ytterligare. Samuel och Michael kom i kontakt med Greken via Jan "Halkan" Hallkvist, legendarisk gitarrkännare, som drivit musikaffär på Söder i Stockholm i över 40 år. Det var "Halkan" som öppnade dörren till den stora världen och därmed vägen till de riktigt exklusiva gitarrerna för de norrländska bröderna. Redan i mitten av 1970-talet köpte de sina första gitarrer av märket Gibson av "Halkan," som hade goda kontakter med USA och kunde ta hem speciella modeller och årgångar av dessa klassiska gitarrer. Den tiden var en gyllene epok för "vanliga" samlare, ett par decennier innan priserna för de alltmer eftertraktade samlarobjekten nått astronomiska höjder. Redan 1976 kunde bröderna via "Halkan" köpa en Gibson Les Paul från 1960, av många betraktad som juvelen i samlingen. Brödernas gitarraffärer sköt ytterligare fart när de fick kontakt med den legendariske "Greken" 1982. Denne erbjöd sig att köpa upp elgitarrer från 50- och 60-talen i USA och skeppa

dem över till bröderna Åhdén i Sverige. Eftersom Grekens mamma var flygvärdinna på SAS, som på den tiden erbjöd flygresor för hela familjen som löneförmån för sina anställda, så hade Greken försäkrat sig om fria flygresor. Detta underlättade onekligen hans affärsverksamhet.

Ingen gitarr dök upp

Bröderna Åhdén, som då ännu bara var i 25-årsåldern, började få en allt större och exklusiv samling av dessa elinstrumentens motsvarighet till Stradivarius eftersökta fioler. De köpte så många de hade råd med, en del sålde de vidare och sparade dem som de verkligen ville behålla. Detta pågick fram till 1992, då priserna hade nått så orimliga höjder att Åhdéns inte längre hade resurser att hänga med i budgivningen. Att byta ut några av de dyrgripar de redan införskaffat kunde de inte tänka sig. En story som Oskar gärna berättar är när den outtröttlige Greken fått tag i en sällsynt Fender Broadcaster hos en gitarrhandlare i Washington. Den var i otroligt gott skick, knappt använd. En sådan chans kunde de ju inte missa så för en gångs skull tog tvillingarna ett banklån. Gitarren skulle transporteras via London, pengarna hade betalats ut men ingen gitarr dök upp och bröderna blev mer och mer nervösa. När de gjorde efterforskningar på flygplatsen i London visade det sig att gitarren hade blivit beslagtagen, eftersom en knarkhund hade markerat att det var något mystiskt med försändelsen. Men trots noggranna undersökningar kunde inte tullarna hitta det minsta spår av knark. Den teori de lanserade var att det måste ha varit någon av lastarna

i Washington som använt någon form av narkotika, och att detta inte gått den tränade hundens känsliga nos förbi.

Muséet ger spännande upplevelser

Fredrik Fagerlund, själv gitarrist och PR-ansvarig för muséet, framhåller det anmärkningsvärda i att det är två anspråkslösa och blygsamma svenska killar med vanliga jobb som äger världens finaste samling elgitarrer. De har jobbat ihop den här samlingen genom tråget arbete och ett brinnande intresse. För tvillingarna Åhdén har drivkraften varit själva jakten på de eftertraktade objekten och tillfredställelsen över att få införliva nya rariteter i samlingen och även använda dem

i sitt musicerande. De spelar i flera egna band, originalbandet bär namnet Steve Roper Band. Nu jobbar Samuel och Michael heltid i museet och gläder sig över att få betalt för att jobba med sina egna gitarrer. De är eniga om att de knappast hade kunnat satsa den tid och de resurser de gjort utan stödet från sina förstående fruar, som dessutom är bästa väninnor och till och med liknar varandra till utseendet. Men något annat var väl inte att vänta när dessa tvillingar, som är så tajta, gjorde sitt livsval. Muséet ger många andra spännande upplevelser också och man behöver inte vara gitarrfreak för att få behållning av denna Umeås världsunika turistattraktion. ■



En modell av den Hagströmsaffär som Michael Åhdén jobbade i på 80-talet.



En modell av den verkstad tvillingarnas morfar ägde och som även fick tjäna som replokal.



Man vill inte vara beroende av ett eventuellt beslut från kommunen, utan man ska kunna välja själv vilken hjälp man behöver, säger Pernilla Kristoffersson.

ALLT FLER PERSONER över 65 köper RUT-tjänster. Enligt Skatteverket är det i den åldersgruppen som störst andel personer utnyttjar skatteavdraget. Allra vanligast är det i gruppen kvinnor över 75 år där nästan 17 procent utnyttjat möjligheten till RUT-avdrag.

– Vi ser flera förklaringar till den här trenden, dels handlar det om en ny generation seniorer som vill vara aktiva och ha tid till annat som att resa, umgås med vänner och barnbarn. Dels ser vi att fler och fler faktiskt väljer att köpa hushållsnära tjänster istället för hemtjänst. Man vill inte vara beroende av ett

POPULÄRT ATT KÖPA RUT-TJÄNSTER

Text Petra Hedbom, Seniorval



Att utnyttja RUT-avdraget för att köpa hushållsnära tjänster är en tydlig trend bland seniorer.

eventuellt beslut från kommunen utan kunna välja själv vilken hjälp man tar, säger Pernilla Kristoffersson, initiativtagare till Seniorval.se en webbsida som vägleder kring service, boende och omsorg för seniorer.

Om du funderar på att köpa extra hjälp finns det några saker att tänka på. Dels ska det företag du anlitar ha F-skattsedel och ett organisationsnummer för att du ska kunna ansöka om RUT-avdrag. Du behöver också ha haft en inkomst som du kan kvitta skatteavdraget mot.

– Det kan också vara bra att fråga vad de har för rutiner kring hantering av nycklar och koder till ditt hem och om företaget har en ansvarsförsäkring. Du kan alltid be om referenser från någon som redan är kund för att få en bild av hur de jobbar, säger Pernilla Kristoffersson.

För den som vill köpa en hushållsnära tjänst finns det en rad olika företag att välja bland. På Seniorval.se

kan du få en överblick över vilka som har verksamhet där du bor och vilken typ av tjänster de erbjuder för att hitta de som matchar dina behov. Vill du ha regelbunden hjälp med till exempel städ och tvätt finns ofta någon form av abonnemangsavtal. Eller så är det mest intressanta punktsättser som att få fönstren putsade eller gräsmattan klippt.

Förutom klassiska serviceuppgifter finns det företag som utför mer omvårdande uppgifter som promenadsällskap, ledsagning, hjälp

med personlig hygien och påklädning. Även för denna typ av uppgifter kan du göra skatteavdrag. Är du osäker så är en bra idé att stämma av med Skatteverket.

Trenden att fler seniorer köper extra hjälp i hemmet ser ut att fortsätta. Reglerna för hur stort skatteavdrag en person kan göra ändrades vid årsskiftet. Men den som är över 65 behöver inte oroa sig för en högre prislapp, regeländringarna gäller nämligen bara personer yngre än 65. ■

ROT- och RUT-avdragen för år 2016

Text Anders Engström

ROT-AVDRAG ÄR AVDRAG för arbetskostnader för reparation och underhåll samt om- och tillbyggnad av en bostad som du äger och bor i. Bostaden kan också vara en fritidsbostad eller en bostad som du äger och dina föräldrar bor i. Observera att du måste haft kostnaden för arbetet.

RUT-AVDRAG ÄR AVDRAG för arbetskostnader för hushållsarbetet, som utförs i en bostad som du bor i eller använder som fritidsbostad, eller som dina föräldrar bor i eller använder som fritidsbostad. Observera att du måste haft kostnaden för arbetet.

Rot- och rutavdragets storlek

Rot- och rutavdraget räknas ihop och får sammanlagt uppgå till max 50 000 kronor per person och år.

Rot- och rutavdragets storlek

Typ av skattereduktion	Max procent av arbetskostnaden	Max per person och år
Rotavdrag	30 %	50 000 kr
Rutavdrag för dig under 65 år	50 %	25 000 kr
Rutavdrag för dig som fyllt 65 år vid årets ingång	50 %	50 000 kr



47 turer i fädrens spår

UPPLÄNNING PÅ GLID

Text och foto Olle Anderstam

För nio år sedan körde Sigvard Eriksson sitt sista, eller ska vi säga senaste Vasalopp. Han har nu fyllt 83 och sedan starten 1957 har han, med några få års uppehåll, hunnit med 47 lopp i fädrens spår.

ATT SIGVARD ERIKSSON kom att intressera sig för Vasaloppet var ingen genomtänkt plan, utan mer frukten av en serie tillfälligheter. Som mekaniker och bilintresserad skaffade han sin första bil tidigt. Året var 1955. Året därpå tog han med fyra kompisar i bilen från Alunda i Uppland till Sälen för att bevittna starten av Vasaloppet – en biltur som hade kunnat sluta var som helst.

– Kan de där grå och skäggiga gubbarna åka så kan väl vi, sa vi till varandra. 1957 kom jag tillbaka, dock utan mina kompisar, för att åka mitt första Vasalopp och sen fortsatte det bara.

Det första året kom Sigvard på plats 450 av 600 startande. Sedan dess har Vasaloppet vuxit och idag har man, av utrymmesskäl, satt ett tak vid 15.800 åkare. Sigvard har, genom sitt engagemang i idrottsklubben Upplands-Ekeby IF, också blivit något av en lokal ambassadör för Vasaloppet.

– Ett år var vi 35 åkare från klubben som tog bussen härifrån för

att ställa upp, berättar Sigvard. Till årets lopp blir vi sju.

Själv åkte Sigvard sitt troligen sista Vasalopp 2007 efter att ha opererat höften två gånger. Numera, och som ordförande i skidsektionen av Upplands-Ekeby IF, ser han sin roll i att hjälpa fram andra.

Värst i Uppland

Sigvard är just färdig med en inbjudan till årets Vasaloppsåkare. Den gäller ett träningsläger i hälsingska Harsa under tre dagar för mängdträning på skidor. Själv är han naturligtvis med, men fungerar numera som reseledare och funktionär. Idag är Sigvard med i Veteranklubben där han kvalade in redan 1988 efter sitt 30:e Vasalopp.

–Därefter blev det 17 till, påpekar han och tillägger att han är värst i Uppland men alls inte i Sverige. Det är Bengt Eriksson från Sälen som åkt de nio milen 58 gånger.

Han är den som har åkt de flesta loppen, men eftersom han åker nästan dubbelt så fort som Sigvard

har vår upplänning räknat ut att han ändå har en form av rekord.

– Jag har befunnit mig sammanlagt 17 och halvt dygn i Vasalopps-spåren att jämföra med Bengts nio dygn, säger han roat.

I något fall har Sigvards övriga idrottande satt käppar i hjulet för hans deltagande i Vasaloppet. 1964 fick han göra uppehåll sedan han under en orientering sprungit ner i en grop och skadat knäet och 1979 hade han problem med menisken.

–År 2000 bröt jag vid Evertsberg, det var strax efter min operation, berättar Sigvard som menar att han inte kunnat hålla på så länge om han inte tränat och rört på sig genom åren.

Fotbollen kom först följd av orienteringen som han ägnat sig åt under nära 40 år. Dessutom har det blivit Stockholm Maraton åtta gånger samt ett i Berlin och New York, förutom Vätternrundor, Lidingölopp och mycket annat. Väggarna hemma i Sigvards kammare bär syn för sägen. De är täckta av diplom, utmärkelser och priser och i skåpen ligger medaljerna och plaketterna i raka rader.

– Fast det här med att kämpa och så småningom träna började nog egentligen tidigt, säger Sigvard anspråkslöst och berättar om hur han som liten cyklade till skolan i Fornbro. Det kunde vara sådan motvind över gårderna så jag fick sitta baklänges för att inte tappa andan. Man blev härdad.

Åkte på rimfrosten

Att Vasaloppet blivit till en institution bland svenskar och nordbor världen

över har Sigvard sett många exempel på.

– En av alla de jag lärt känna genom åren är Eskil Eriksson som åker för en klubb i Hållnäs. Han bor sedan länge i Amerika och kommer hit varje år för att åka.

Sigvard tittar ut genom köksfönstret från föräldrahemmet som nu är hans och han undrar när vintern och snön ska komma. Än står skidorna och väntar i boden hemma på gården.

– Bäst är om det ligger snö till den 15 december så man hinner få några mil i benen, säger han. Den här vintern har hittills varit så varm, mörk och dimmig att jag nästan behövt ficklampa och kompass för att gå över åkern och hämta tidningen.

Annat var det förr. När åklusten infann sig spelade det ingen roll om det låg snö eller inte. Sigvard åkte ändå.

– Man tog ett par gamla skidor och åkte på rimfrosten över kvistar och mossor, minns han. Det här var långt före rullskidornas tid så någon åkträning var inte möjlig annat än på vintern.

Sigvard Eriksson sveper det sista kaffet, kastar en blick på väggklockan och utbrister;

– Jäklar, nu har vi missat skidskyttet! Herrarna kvart över tio. Men det kommer väl igen, säger mannen som ser och läser allt om skidsport när han inte är ute i elljusspåret och spårar, röjer eller åker själv.

– Jag har alltid åkt skidor, men aldrig utför. Jag tycker bäst om uppförbackar. ■



Ett tag tänkte jag tapetsera om väggarna här i kammaren, men jag satte upp mina Vasalopps-diplom i stället, säger Sigvard Eriksson.



Redan 1988 körde Sigvard Eriksson sitt 30:e Vasalopp och blev medlem i det illustra sällskapet Veteranklubben. Sedan dess har han för säkerhets skull åkt 17 Vasalopp till, som bäst på tiden 6 timmar 34 minuter.

Våffeldags

Text Pernilla Kamras Ateljé Tårtan Foto Ludwig Kamras

Tranorna börjar anlända, vilket symboliserar att det snart är vår. När jag var liten hängde jag upp strumpbyxor vid den öppna spisen och tofflorna stod prydligt vid sängen kvällen innan Våffeldagen. Marie bebådelsedag och vårfrudagen är till minne av hur ärkeängeln Gabriel kom med budet till Maria att hon skulle föda Jesus nio månader senare. Fram till 1953 var den 25 mars en röd dag, men nu är det inte längre en kristen högtid utan kyrkan anpassar denna dag till en söndag vilket medför att detta nu enbart är en dag då vi kan frossa i våfflor. Samtidigt som alla barn som har anknytning till Småland fortsätter att vänta på tranan som så generöst fyller strumporna med godsaker och lägger en peng i tofflorna.

Små skålar med allt gott och färgkriter på bordet

Jag kommer ihåg ett av mina födelsedagskalas då alla flickor i klassen var bjudna. Vi hade lekar, tävlingar, skratt och sång. Äntligen var det dags att få njuta av något gott. Jag hade bett min mamma göra våfflor för det är som sagt något speciellt

med just våfflor. Små skålar med sylt, bär, chokladsås, socker, kanel och grädde. Mamma började grädda, vi satt alla runt vårt stora matsalsbord som dagen till ära var vackert dekorerat med vit pappersduk, ballonger och fina servetter. Våfflorna fastnade gång på gång och det ville inte bli några våfflor.

Vi fick givetvis smaka på smulorna men dofterna som spred sig gjorde att vi alla blev otåliga. Mamma som är en handlingens kvinna, tog fram plättjärnet och hällde ut massor med färgkriter på bordet. Medan hon svettades och stekte plättar till oss alla så ritade vi på duken. Lyckan och glädjen över just detta

berättade gästerna om länge. Våra fräsvåfflor är fantastiska tycker jag men i detta nummer vill jag bjuda på ett annorlunda våffelrecept. Underbara, mindre feta, belgiska våfflor.

Värm våffeljärnen och bjud på våfflor! Gläds åt den fantastiska tid vi går till mötes. ■

Pernilla Kamras belgiska våfflor

Belgiska våfflor är det nästan inte något fett i och de äts med fördel nygräddade med florsocker. I Bryssel kan man köpa dessa läckerheter i tunnelbanan eller i gatukök. De sprider en förförisk doft, ofta blir suget för stort och det blir en tvärnit vid första bästa hål i väggen. Eller så gräddar man våfflorna i lugn och ro hemma. Låter dem svalna på galler, och bjuder på brunch med härliga färska eller nästan tinade bär och nyvispad grädde. Blir det några över går de utmärkt att spara dem antingen i kylan eller i frysen. Vilket är bra för då kan hungriga familjemedlemmar värma en våffla i brödrosten till mellanmål. Picknick-korgen kan även den fyllas med dessa läckerheter, då brukar jag ha med sylt eller kanel och socker. Cirka 14 våfflor blir det av den här smeten i mitt belgiska våffeljärn



- 3 stora ägg separerade
- 5 dl vetemjöl (300 gram)
- 2 teskedar bakpulver
- 2 teskedar äkta vaniljsocker
- 1 kryddmått salt
- 5 dl 3 %-ig mjölk
- 1 matsked rapsolja eller liknande

Sikta alla torra ingredienser i en vid skål, rör i mjölken, lite i taget till en jämn smet. Tillsätt oljan och äggulorna. Värm våffeljärnet på högsta värme. Vispa sedan vitorna till ett hårt skum så att de sitter fast i skålen när man vänder den upp och ner. Vänd ner vitorna i smeten försiktigt. Pensla järnet med lite olja om det behövs. Baka dem guldgula.

Sen är det bara att njuta!



Pernilla Kamras.

2016

bättre år för pensionärerna?



PENSIONSHÖRNAN

BO BJÖRKSTEN

LEDAMOT I PENSIONSMYNDIGHETES PENSIONÄRSKOMMITTÉ
OCH STATENS PENSIONSVERKS PENSIONS PANEL

2016 blir ett bättre år för pensionärerna. Dock inte för alla. Pensionerna höjs med 4,2 procent för inkomstpensionen. I snitt med 340 kronor per månad. För dem med garantipension sänks dock pensionen med 0,4 procent, cirka 30 kronor. Det beror på att garantipensionen är knuten till prisbasbeloppet som sänks med 200 kronor för 2016. För att kompensera denna minskning sänks skatten med 172 kronor per månad och bostadstillägget höjs med 100 kronor. Skattegapet mellan pension och lön kvarstår dock. Regeringen har lovat att på sikt avskaffa skattegapet mellan pensioner och löneinkomst. Trots alla löften kvarstår dock faktumet att pensionärerna har tappat köpkraft och att årets höjningar endast återför köpkraften till 2009 års nivå. Köpkraften för löntagarna har under samma period ökat med i snitt 18-20 procent.

Ändrad maxtaxa åter upp höjningen

Pensionen höjs men det gör också maxtaxan för hemtjänsten från halvårsskiftet 2016. Avgiftstaket för hemtjänsten höjs från 1.780 kronor till 1.990 kronor i månaden. Det innebär i många fall kommer höjningen att bli så stor att den åter upp den 4,2 procentiga höjningen av pensionen och övriga ersättningshöjningar som skett vid årsskiftet. Höjningarna berör cirka 300.000 pensionärer som har hemtjänst eller bor på särskilt boende. Förslaget slår särskilt hårt mot ensamstående kvinnor med låg pension. Här ger man med ena handen och tar tillbaka med andra handen. Var tionde svensk pensionär lever under fattigdomsstrecket.

Antalet pensionärer med inkomster under EU:s fattigdomsgräns 11.100 konor i månaden före skatt, har ökat kraftigt sedan nuvarande pensionssystem infördes slutet av 1990-talen. Idag omfattar det ca 225.000 pensionärer. Det innebär att var tionde pensionär lever under den gränsen.

Reformera hela det underfinansierade pensionssystemet.

Pensionärerna är inte nöjda med att pensionerna återställs till 2009 års nivå! Politikernas löfte om att pensionerna skulle följa löneutvecklingen har inte uppfyllts. Pensionärsorganisationerna har också krävt att PPM-pensionen avskaffas och att avgiften förs över till

inkomstpensionen. Pensionärsorganisationerna hävdar att hela pensionssystemet är underfinanserat och behöver förstärkas. En pension 2009 på 14.550 kronor i månaden är 2016 värd 14.300 kronor i månaden. Under samma tid har en lön på 28.000 kronor i månaden ökat till 32.000 kronor i månaden. Den parlamentariska Pensionsarbetsgruppen har avvisat pensionärsorganisationernas krav.

AP-fondssystemet

Regeringen presenterade 2015 sitt förslag om framtiden för fonderna. Det är nog frestande att titta ner i fondernas kassakistor på 1,2 miljarder kronor. Förslaget var att minska antalet fonder från dagens fem buffertfonder till tre. De ska i sin tur ha en "överrock" i form av en AP-fondsmyndighet som ska fastslå ett gemensamt avkastningsmål och en referensportfölj. Med en nämnd som står nära regeringen utsedd av den, ökar naturligtvis risken för kortsiktig politisk styrning. Det luktar med all sin politiska detaljstyrning 1970-tal. Fondmiljarderna ska inte vara pengar för någon politikers önskebrunn. Idag styrs AP-fonderna av riksdagens lagstiftning där högsta möjliga avkastning ska eftersträvas och etiska och miljömässiga hänsyn ska tas utan att ge avkall på avkastningen. Utredningen om förändring av AP-fonderna har möttes av en massiv kritik från bland annat pensionärsorganisationerna. Orga-

nisationerna anser att AP-fonderna ska vara självständiga och regleras i lag precis som idag. Riksdagens styrning ska vara begränsad till utnämning av styrelse. Utnämningar till styrelsen ska endast ske utifrån kompetens och meriter. AP-fondernas tillgångar är gemensamma för alla som har tjänat in, tjänar in och kommer att tjäna in pensionsrätter. AP-fondernas nuvarande och framtida buffertkapital och dess förvaltning ska vara en angelägenhet för riksdagen, inte för regeringen som det föreslås. Den massiva kritiken från remissinstanserna medförde att utredningen lades i byrålådan och förhoppningen är att den stannar där för gott. Bort med fingrarna från syltburken!

Nytt från SPV – Statens Pensionsverk

Sedan den 17 augusti har SPV en ny generaldirektör, Joakim Stymne. Pensionärspanelen fick en kort presentation av honom och hans första tid på myndigheten. SPV har på prov genomfört informationsmöte riktat lite mer mot målgruppen "pensionssparare" tillsammans med Pensionsmyndigheten och hos en statlig arbetsgivare. Det var mycket uppskattat och något som troligen kommer att planera mer av under 2016. SPV når inte så många av samtliga anställda inom staten, men som panelen påpekar så har det en spridningseffekt när fler lär sig mer och på så vis kan informera vidare bland sina kollegor. I samarbete med Pensionsmyndigheten

ska SPV söka nå fler med information till de som är berättigad till statlig pension.

SPV redogjorde för resultatet av arbetet med både kundinsikter och sin kundresa. I de samlade kundinsikterna har identifierat tre segment av kundgrupper: pensionssparare (som fortfarande har relativt långt kvar till pension), pensionsplanerare (som kanske är 58 år och framåt) och pensionärer.

I kundresan har SPV med hjälp av Transformator Design gjort en kvalitativ undersökning av kundernas upplevelse före, under och efter pensionering.

Kortfattat om kundernas drivkrafter, behov, beteenden och förväntningar:

Alla kunder vill ha enklare information och mer stegvis, inte om allt och hur systemet fungerar. Det ska också vara mer individuell information, helst hur mycket jag får och hur just jag kan göra.

Pensionssparare är minst mottaglig för information och vill bara ha information som är relevant idag. Om kunden slutar arbeta statligt vill man veta vad som gäller.

Pensionsplanerare vill ha en "knack på axeln" när man börjar närma sig pensionen, gärna några år innan och med påminnelse. När det sedan är mer dags vill kunden ha vägledning – hur kan just jag göra?

Pensionärer vill bara att det ska fungera. De vill kunna se sina utbetalningar framåt, och gärna med

någon slags påminnelse i god tid vid förändring. Speciellt om delar som är tidsbegränsade. Tiden går ju så fort! De vill också ha möjlighet att kunna få information på papper. För även om hen kunnat använda datorn tidigare så kan sjukdom och annat göra det svårt att ta till sig och utföra ärenden på webben.

■ SPV arbetar med dessa, med insikter för att kunna vägleda kunden i större utsträckning

■ Förenkla sin kommunikation och påverka branschen

■ Samverka med andra där det är bättre, exempelvis med www.min-pension.se ■

MARKNADSPLATS

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

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

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

FRISKVÅRDSRESOR

till Polens Östersjökust

Kurort Kolobrezeg från april till oktober, 9–16 dagar. Pris från 4.990 kr inkl buss, färja med hytt, plats i dubbelrum t/r, helpension, behandlingar.

ÖSTERSJÖRESOR AB

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

Solsäkra Spanien

Hyr vårt grupphus (typ radhus) per vecka eller månad i Torrevieja, 4 mil söder om Alicante. Lågprisflyg, nära till bad och golf, ca 320 soldagar per år

Besök vår hemsida
www.spanienhus.se

Tel. 0485-56 25 32
070-330 50 96

SENIOR
POSTEN

Lösningarna sänds till

RPG

Box 30183

104 25 Stockholm

senast 1 mars 2016.

Märk kuvertet "Kryss nr 1"

VINN! Insändare av den först öppnade och rätta lösningen för varje korsord får en penninglott och ytterligare fyra får var sin trisslott.

Vinnare kryss nr 1, SeniorPosten nr 5, 2015

- **1:a pris** Gösta Moberg, Borås
- Rolf Johansson, Falköping
- Inger Vännström, Borgholm
- A-G Löfroth, Sundsvall
- Kerstin Andersson, Staffanstorp

Vinnare kryss nr 2, SeniorPosten nr 5, 2015

- **1:a pris** Eva och Alf Sjöberg, Helsingborg
- Maggie Thuresson, Kumla
- Lars Sjögren, Njutånger
- Karl-Erik Sandberg, Umeå
- Torbjörn Sjöqvist, Västerås

AZORERNA

- 9/4 Grekland - i Paulus fotspår
- 11/4 Lutherresa - Anders Reinholdsson
- 25/4 Pilgrimsvandring - Anders Sjöberg
- 27/4 Georgien ortodox påsk
- 4/5 Det heliga landet med Ulf Jonsson
- 7/5 Det heliga landet från Göteborg
- 30/5 Kungens Italien - Richard Holmgren
- 2/6 Skottland med Iona
- 15/6 Wien med passionsspel
- 26/8 Luther/Bach - Carl Magnus Adrian
- 3/9 Östafrika/Kenya med Berth Nilsson
- 20/9 Noas Land - Richard Holmgren
- 1/10 Azorerna - Atlantens paradis
- 9/10 Rom med Anders Sjöberg

**EXODUS
RESOR**

Tel 046 14 05 90
www.exodusresor.se

BESTÄLL
VÅR NYA
KATALOG
2016

KORSORD ETT

[illegible]

Namn Adress Postadress

A wide-angle photograph capturing a serene sunset scene. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a soft purple at the top. The sun is a bright, glowing orb just above the horizon line, which stretches across the middle of the frame. The ocean's surface is calm, reflecting the warm light of the setting sun. In the foreground, several palm trees are silhouetted against the vibrant sky, their fronds creating a delicate, dark pattern. The overall mood is peaceful and tropical.

	ROVPIPPIS FRÅGE- STUNDER I RUTAN	↓	ÅTLÖJE GRUM- LIGA	↓	KVICKT DJUR	FORDON SES NOG MÖRK ÖLI	↓	GÅR I LED- NINGEN ELD MASSOR	↓		KON- KURS	KAN BE- HANDLING VARA	↓				HÄR- FÄRG- NINGEN
→							→					→					
LÄTT							KLIPPA	ÄR SÄLLE AVSER OKÄND SKRIBENT			JOBBAT MED PLATTOR SOM HEJ						
14/9				AVLAST- NING I VÄL- DOFT								HEM- LIG- HUSEN		STICK- LINGEN	↓	LÅNG TID	
PSYKO- LOGEN									→								
→										KARA- MELLEN SOLGUD							
BARN		VÄNLIGT FINA FISKEN					→	SALO	KARP- FISK					OLLON PÅ TRÅD		ORIEN- TERINGS- TÄVLING GREPPA	→
→						BÅST PÅ GUTAR- NAS Ö KAKADUA											→
FLICKA			↓	STÖRTA					ÄR JU CALZON- ES	SLAGIT ÖRN- GOTT							
SÖRJA FÖR				KOMPO- NERAT			→										MÅL- ANDE
→								ÄR TRÄLEN									
ÄTTIKA FRÅN VIN		KRING				VIKT- MINSK- NINGS- METOD		KVICK				ANNA SOM KAN SES I RUTAN	→	HAN MED BANDET RESTEN			
→		STUDERA						SHOW		→							
HAR SETTS I BÅDE KÖRSLAG OCH LET'S DANCE	→							VIKT- ENHET FÖR GULD		ÄR TV:N NUMER						FEM	MODE- RIKT- NING
TRUMMAN	→															GRAM	
→											STRECK		SMYCKE- STEN LÖFTE I DOMSTOL				
											FÖRST						
					NED- SATT PRIS	RÅK KORT FRU I LONDON				BE- TJÄNT						KORT NUMMER ILSK	
KAN GE SVEDA										1000 I ROM		UPP- HÖJDA					
→				BUSKE								↓	SVÄNG- EN				
							HUS- NUM- MER										
→	MED KAMOMILL ELLER ROOIBOS			DÖRR- FORSÄLJ- NING			DRYCK			OXUDE 1019	→		→	→			PÅ ÅK I BONN

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



KEEP CONTROL
OF
DISTRACTING
DRIPS

*SCA Study 2013. UK, US, DE, IT, MEX, RU, self-reported methodology, data on file not published



DISKRETASTE SKYDDET NÅGONSIN
1 av 4 män över 40 upplever urinläckage*. Ta kontroll och håll
dig fräsch med nya diskreta droppskyddet TENA Men Extra Light.
BESTÄLL GRATISPROV PÅ TENAMEN.SE



Fokus: Vackert hår!

LYCKLIGTVIS tappar jag inte så mycket hår längre!

Ane är 62 år och har alltid haft långt, tjockt och vackert hår. För en tid sedan började hon tappa mer hår, vilket störde både henne och hennes omgivning. Till slut bad hennes man henne att klippa håret eftersom det var hår överallt i huset; på möbler, kläder och i duschen. Ett tips om kosttillskottet Hair Volume förändrade situationen.

Som ung hade Anne många uppdrag som fotomodell, mycket tack vare sitt fantastiska långa och blonda hår.

–Eftersom mitt hår alltid varit en sådan stark del av min personlighet var det en skrämmande känsla när jag för en tid sedan började tappa allt mer hår, berättar Anne. Inte kändes det kul heller när min man bad mig klippa mig för att slippa hårstrån som drällde överallt.

Anne klippte håret kortare i flera omgångar, men det medförde ingen förbättring.

3 fakta om Hair Volume

- Hjälper till att bevara en sund hårväxt, hårstyrka och volym.
- Tillför viktiga näringsämnen till hårrotter, hud och naglar.
- En tablett om dagen. För bäst resultat tar man den rekommenderade dosen i minst 3 månader.



Läste om Hair Volume

Jag läste om Hair Volume i en veckotidning och tänkte att det inte skadar att prova, fortsätter Anne. I affären fick Anne rådet att starta med en tremånaderskur innan hon utvärderade.

–De förklarade för mig att det oftast först märks en skillnad på att man inte faller lika mycket och sedan efter en upplevs håret tjockare.

Anne förklarar att hon märkte en förändring redan efter sex veckor.

–Nu har jag ätit Hair Volume i sex månader och känner mig stolt över mitt hår igen. Mina lockar från ungdomen framträder tydligt i det fylligare hårsvallet.

Frisören var nöjd

–Min frisör noterade också skillnaden och jag berättade naturligtvis för henne om Hair Volume. Hon hade faktiskt hört andra kunder berätta om liknande erfarenheter om Hair Volume så nu vill hon prova själv, avslutar Anne med ett leende.



Modellbild

Hair Volume är en specialdesignad hårtablett och den enda på marknaden med växtextrakt från äpple med procyanidin B2. Tabletten innehåller också biotin och zink som bidrar till att bibehålla normalt hår. Dessutom är kosttillskottet förstärkt med åkerfräken, hirs, aminosyror och koppar. Koppar bidrar till att bibehålla normal hårpigmentering.

Du kan köpa Hair Volume i hälsobutiker, på apotek och via www.newnordic.se.

Om du har frågor ring New Nordics kundtjänst: 040-239520

