

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP



SeniorPosten

NUMMER 4 2018

6 TIPS

värva nya
medlemmar

Krisberedskap

Äldrebrott

Skrivtips

RPG i Almedalen

Sommarens resor

Anita får inte
träffa barnbarnen

Sveriges första
VUXENDOP

**Sociologiprofessorn
kräver värdiga villkor för äldre**



BORNHOLM

Hand i hand. Kritvita stränder.
Branta klippor. Solen skiner.
Leenden och romantik. Fred.
Semesterkänsla. Frisk luft. Ro.



Strand, Sol och Vatten

- Fin semesterlägenhet på Dueodde
- Inklusive färja med bil t.o.r.
- Städning och el i priset
- Gratis guidad tur
- 4 nätter: Totalt för 2 pers. SEK **4 395:-***
- ** Valfri ankomstdag*
- 7 nätter: Totalt för 2 pers. SEK **4 995:-****
- *** Ank. på mån-, tis-, ons- el. torsdagar*



Gudhjem med Fiskbuffé till 4

- 4 nätter i fint semesterhus i Gudhjem
- Fiskbuffé för 4 pers. på lokalt rökeri
- Inklusive färja med bil t.o.r.
- Städning och el i priset
- Gratis guidad tur
- Totalpris för 4 personer SEK **5 795:-**



Griffen Spa Hotel i Rønne

- Nyrenoverat (2017/2018) spahotell
- Läckert rum med havsutsikt
- Stor frukostbuffé varje morgon
- Fri tillgång till lyxigt spaområde
- Färja Ystad-Rønne tur/retur inkl. bil
- 4 nätter: Totalt för 2 pers: SEK **7 895***
- ** Valfri ankomstdag*
- 7 nätter: Totalt för 2 pers: SEK **10 995****
- *** Ank. på mån-, tis-, ons- el. torsdagar*



Beställ nu: 0045 5695 7295

info@semester-bornholm.se

www.semester-bornholm.se

LLS-lagen är åldersdiskriminerande

VI HAR HAFT en lång och varm sommar. Ingen av oss har tidigare varit med om något liknande i Sverige. 1756 började man föra väderstatistik i Stockholm och statistiken visar att vi har fått vara med om den varmaste julimånaden på minst 260 år. Vi kan se tillbaka på några månader med svår torka och stora skogsbränder, men också sommarstormar med skyfall över vårt land.

Har denna extremsommar något med den mänskliga klimatpåverkan att göra? Några av våra experter säger att man inte kan dra slutsatser av ett enstaka år, andra säger att det är resultat av vårt överutnyttjande av jordens resurser. Koldioxidutsläppen måste minska och naturen komma i balans. Vår generation är med och påverkar klimatet för våra barn och barnbarn. Vi vill lämna över en jord med ett gott klimat där människor, djur och växter kan leva.

Arbetar för bättre villkor

Så har då hösten kommit till vårt land och höstdagjämningen infaller i veckan. Dag och natt blir lika långa.

Valdagen har passerat Senior-Posten kommit ut, och vi pensionärer har varit med och påverkat dess utgång. Vi är cirka en fjärdedel av den röstberättigade befolkningen. Våra röster har haft stor betydelse för hur landet ska styras fyra år framåt.

RPG är ett helt partipolitiskt obundet förbund. Vi kommer hela tiden att arbeta för att vi pensionärer ska få ett bra åldrande och en stor trygghet i vår vardag, hur än vår regeringsbildning ser ut.

Alla är olika

Jag har alltid hävdats att vi pensionärer verkligen inte är någon

”grå massa” som man kan klumpa ihop. Vi är fortfarande egna individer fast vi har passerat 65 år. Vi har samma intressen som före pensionsdagen. Den som har gillat Mozart, gör det även som pensionär och Beatlesfantasterna fortsätter att lyssna på Yellow Submarine med glädje. Har jag gillat att äta pizza så innebär inte att smaklökarna hellre vill ha mannagrynsvålning.

Det finns dock en del i våra liv som förändras med tiden. Våra kroppar blir svagare och sjukdomar av ålderskaraktär drabbar oss. Vi klarar inte vår vardag själva utan blir beroende av service, vård och omsorg.

Äldrelag på förslag

Hur vi ska kunna få denna hjälp styrs av socialtjänstlagen. Lagen är en ramlag som tillkom 1982 och som utgör grunden för socialtjänstens verksamhet i Sverige. Barn och unga, missbrukare, funktionshindrade, brottsoffer är några av de grupper som ingår i lagen utöver gruppen äldre.

Under sommaren har regeringen gett Margareta Winberg uppdraget att utreda om äldrefrågorna ska lyftas ut från socialtjänstlagen och skapa en egen äldrelag. Margareta Winberg arbetar redan med uppdraget att utreda *Framtidens social-*

tjänstlag, där RPG finns med i referensgruppen.

Utredningen Framtidens socialtjänstlag har fått förlängd tid och ska nu slutredovisas senast den 1 juni 2020, mot tidigare 1 december 2018.

Inom RPG välkomnar vi förslaget att lyfta ut äldrefrågorna från socialtjänstlagen och inrätta en egen äldrelag.

15 olika mediciner

Många äldre är stora konsument av läkemedel. Tio – ja upp till femton – olika sorters tabletter per dag har många fått utskrivna av läkare. Yngve Gustafson, professor och överläkare i geriatrik säger att medicinering av riktigt gamla är rena rama experimentverksamheten.

Nya mediciner skrivs ut vid varje nytt läkarbesök och ing-

en medicin tas bort från listan. Den läkemedelsinteraktion som uppstår kan var förödande. Forskning på hur två till tre olika farmaka interagerar finns det forskning på, men det är mycket sparsamt med forskning när det gäller hur en stor mängd olika mediciner påverkar varandra.

Största delen av medicinsk forskning bedrivs med medelålders män som målgrupp. Yngve Gustafson påpekar att en 40-årig man och en 85-årig kvinna kan reagera olika om de får samma medicin utskrivna.

Vi i RPG vill att forskning om äldres mediciner ska utökas och att det ska forskas mer om multisjuka äldre och deras medicinering. Det är viktigt att läkare får större kunskap om hur den åldrande människan reagerar på olika farmaka. ■



Ansvarig utgivare

Eva B Henriksson, RPG

076-130 04 90, eva.henriksson@rpg.org.se

Redaktör

Lars Bergström

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

Redaktionsråd

Monica Blomberg

Eva B Henriksson

Ewa Sundkvist

Urban Norstedt

Lars Bergström

Adressändringar

Mira Delgado, RPG

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

Annonser

d.a. media

Omslag

Marta Szebehely är professor i sociologi och har forskat i 30 år om äldre frågor.

Foto: Lars Bergström

Grafisk form, tryck och distribution

Ågrenshuset produktion, Bjästa

www.agrenshuset.se

Läsarmaterial

Redaktionen välkomnar tips från läsarna.

Vi kan dock inte garantera publicering av insänt, icke beställt material.

Textmaterial skickas i wordformat, bilder i jpg- eller eps-format (300 dpi) eller "stor/verklig storlek" i mailprogram om inte annat överenskommit. Materialet kan kortas och redigeras. Vi tar inte in osignerat material.

UTGIVNINGSPLAN 2018

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

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

www.rpg.org.se**SeniorPosten ISSN 1402-1129**

SIDAN 13



SIDAN 16



SIDAN 29



SIDAN 10

INNEHÅLL

SeniorPosten nummer 4-2018

- 3** Ledare – **Monica Blomberg**
- 7** Nyheter – **Majoritet för äldremottagningar i Jönköping**
- 8** Vår hälsa – **Curt Karlsson Höftledsopererade behöver stöd**
- 10** Förening i medvind – **6 tips för bättre medlemsvärning**
- 14** Våra Pensioner – **Bo Björkstén Partiernas fagra vallöften**
- 16** Om äldres villkor – **Möt sociologiprofessor Marta Szebehely**
- 20** Låt dig inte luras av bedragare
- 22** Saknade barnbarn – **stöd åt drabbade mor- och farföräldrar**
- 24** Insänt – **Större text om jag få be!**
- 25** Kyrkvaktmästaren som förbereder sig för kris och krig
- 28** Tre RPG-are ger sina bästa skrivtips
- 30** Krönika – **Om konsten att leva i det eviga nuet**
- 32** Våra Distrikt – **Rapport från sommarens spännande resor**
- 36** Väckelserötter – **Vuxendop i all hemlighet**
- 38** Medlemssidor
- 40** Ivar Karlstands dikt och korsordsvinnare

Alla nior får **Hédi Frieds** bok om **förintelsen**

I HÖST KOMMER alla nior att få en klassuppsättning av Hédi Frieds bok *Frågor jag fått om Förintelsen*. Hédi har föreläst flitigt sedan 1980-talet om nazisternas brott och massutrotningsläger. Under hennes föreläsningar har hon fått många frågor om utrotningslägren. Det är bland annat svaren på dessa frågor hon har sammanfattat i boken.

Hédís och hennes familj deporterades till Auschwitz. Föräldrarna gasades ihjäl, men Hédi och hennes syster fördes med de vita bussarna till Sverige vid krigsslutet.

Boken skickas till skolorna tillsammans med en lärarhandledning. Den har bekostats av bokförlaget Natur & Kultur, företagskoncernen Axel Johnson samt Forum för levande historia.

– Det är bara kunskap, kunskap, kunskap som hjälper – och därför hoppas jag att den här boken blir läst och mottagen, säger Hédi Fried till tidningen Dagen. ■



Hédi Fried är en av få överlevande från förintelselägret Auschwitz som ännu är i livet. Foto: Anna Lundqvist

KULTURHUSET

DÄR SENIORER OCH BARN MÖTS

BACKAPLAN I STADSDELEN Lundby i Göteborg ska få ett nytt kulturhus. Men det är inte vilket kulturhus som helst. Huset ska bli en mötesplats för olika generationer. Här ska seniorer och barn kunna mötas och ha utbyte av varandra.

Stadsdelsförvaltningen Lundby, kulturförvaltningen och olika fria aktörer har redan haft diskussioner med barngrupper och seniorgrupper. I september är det dags att föra samman barn och seniorer för gemensamma samtal om innehåll och utformning av kulturhuset.

Lisa Holtz är processledare för stadsutveckling i Göteborg stad och jobbar med kommunens uppdrag "Åldersvänliga Göteborg".

– Vi kommer att studera vilka likheter och skillnader det finns mellan hur barn och seniorer samtalar med varandra. När har åldern betydelse och när har den inte betydelse?

Under samtalen med barn och seniorer kommer en arkitekt och designer att ha skapande workshops med deltagarna. ■



Bilden visar en iscensättning av möjligt innehåll i det kommande kulturhuset. Foto: konstnärspedagog Monique Wernham

FLYMÖRKRET! I Mae Phim har vi minst 12 timmar dagsljus under vår mörka årstid.

Res till Thailands genuina pärla på En – nästan – All inclusive resa

Badparadiset Mae Phim

2018: 21/10, 21/11, 14/11, 26/11, 8/12* samt 22/12 en 17-dagars jul- och nyårsresa.
2019: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 23/2 samt 7/3*.
(21/10, 26/11, 8/12 -18 och 7/3 -19 har 2.000 kr lägre pris)

14-dgrsresa med reseledare, endast 19.985:- (inkl. er rabatt), med möjlighet till förläng. med 6 alt. 12 dagar för endast 3.900:- resp. 7.600:-/pers. i dubbelrum inkl. frukost och middagar (*gäller ej resorna 8/12 -18 och 7/3 -19)
17-dagars Jul- och nyårsresa, endast 27.985:- (inkl. er rabatt)

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailändsk by med härliga bad, spännande utflyktsmöjligheter och god mat.

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage, intressanta utflykter och vänlig atmosfär.

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång.

Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudna barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungäppar semestertratt här liksom tusentals seniorer som har semestertratt här tillsammans med oss.

Prisnivå: Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestertratt här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterorterna" i Thailand.

Res med Christer och få 2.000:- RABATT!

Pris endast 19.985:-/person i dubbelrum (inkl. er rabatt) Enkelrumstillägg 2.400:-

NYHET! LONG STAY upp till 53 dagar. Läs mer på cksresor.se

I priset ingår:

- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på htl Princess el Avatara lgh
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christer och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all drinks under måltider och utfärder.

För mer info, reseberättelser m.m. gå in på www.ckresor.se

CK:s Resor
Christer Kullberg

Anmälan per Epost: christer@ckresor.se
OBS! Begränsat antal platser på varje resa.



**HAR DU PLATS
FÖR FLER BARN I
DITT TESTAMENTE?**



Rädda Barnen

Beställ vår testamentsfolder och läs mer på raddabarnen.se/testamente, eller ring 08-698 90 30.

Hur skapar vi åldersvänliga Göteborg?

EN HELDAG PÅ TRÄDGÅRDSFÖRENINGEN
I GÖTEBORG DEN 1 OKTOBER 2018



Göteborgs
Stad



Nordens
välfärdscenter

Vi blir allt fler äldre och det ställer krav på framtidens städer. En genomtänkt stadsplanering och ett inkluderande förhållnings-sätt är nödvändigt så att vi alla kan leva aktiva liv långt upp i åren. Vi behöver skapa åldersvänliga samhällen – och för detta krävs nytänkande och kreativitet.

GÖTEBORGS STAD VILL tillsammans med seniorer arbeta för att bli en bättre plats att åldras på. År 2015 blev Göteborg som första svenska stad medlem i Världshälsoorganisationens (WHO) nätverk *Age-friendly cities and communities*. I Nordens välfärdscenters publikation *En bättre plats att åldras på*, skildras arbetet i Göteborg och sex andra städer i Norden.

Välkommen till en inspirerande dag där många konkreta tips kommer att ges. Nordiska städer i nätverket *Age-friendly cities and communities* medverkar och delar med sig av kunskap och erfarenheter. Det handlar om stadsplanering, transporter, att skapa social gemenskap och lyfta äldres resurser.

Seminarier är ett samarbete mellan Göteborgs stad och Nordens välfärdscenter. Det riktar sig till pensionsorganisationer, seniorer, beslutsfattare, tjänstepersoner och andra som vill bidra till att skapa åldersvänliga städer.

Tid: 1 oktober, kl 09:00–16:00

Plats: Trädgårdsföreningen i Göteborg

Sista anmälningdag: 17 september 2018 kl 20.59

Anmälan: www.nordicwelfare.org/evenemang

Skrolla ner till *Hur skapar vi tillsammans åldersvänliga Göteborg* och klicka på länken. Knapp för anmälan finns till höger. ■



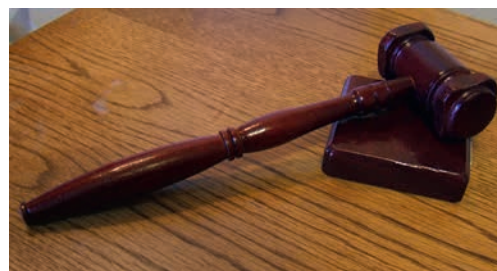
På Trädgårdsföreningen i Göteborg har du möjlighet att medverka i ett intressant seminarium om åldersvänliga städer. Foto: Flickr

SeniorPosten tisar:

LÄR FÖR LIVET med Senioruniversitetet

SENIORUNIVERSITETET HAR ETT rikt utbud av studiecirklar i olika ämnen och svårighetsgrad, föredrag, studiebesök, föreläsningsserier samt en- och flerdagarsresor. Alla som uppbär pension och som fyllt 55 år är välkomna att bli medlemmar.

Senioruniversitetet samarbetar med Folkuniversitetet. Medlemsavgiften är 250 kronor per år. Medlemskap söker du på Senioruniversitetets hemsida. Där hittar du även Senioruniversitetets program. Senioruniversitetet finns i de största svenska städerna. För att hitta Senioruniversitetet i din stad sök i Google på: *senioruniversitetet + din stad*. ■



RPG HAR FÅTT NYA STADGAR

RPG har fått nya stadgar. De nya stadgarna gäller från och med i juli i år. Det var i våras som RPG:s riksmöte röstade för att anta förbundsstyrelsen proposition *Förslag till nya stadgar i sin helhet*.

– ETT GRUNDLÄGGANDE synsätt har varit – och är – att se RPG som en helhet där föreningar, kommunföreningar, distrikt och riksorganisation knyts samman, säger Curt Karlsson som har varit involverad i stadgearbetet.

Innan beslutet togs hade ombuden möjlighet att ställa frågor och komma med synpunkter. Efter några mindre språkliga förtydliganden togs ett enigt beslut om stadgarna enligt förbundsstyrelsens förslag. Det innebär att alla så kallade normalstadgar som hittills funnits för RPG nu upphört att gälla.

De nya stadgarna finns på RPG:s hemsida. ■

Påverkan gav majoritet för ÄLDREMOTTAGNINGAR

TEXT: LARS BERGSTRÖM

Nu finns en majoritet för äldrevårdsmottagningar i Region Jönköpings län. Flera politiker har bytt fot efter ett grundligt utredningsarbete och en målmedveten uppvaktning från pensionärsorganisationerna.

PÅVERKANSARBETET FRÅN RPG, PRO, SKPF och SPF för att införa äldrevårdsmottagningar i Region Jönköpings län har burit frukt. Vid ett av vårens fullmäktigemöte framgick att en majoritet av partierna nu är för äldrevårdsmottagningar, ett krav som pensionärsorganisationerna drivit sedan 2016.

– Nu är det valet som avgör, säger Marie-Louise Stålbark, som sitter som representant för RPG i regionens pensionärskommitté.

I dagsläget ställer sig Liberalerna, Socialdemokraterna, Vänsterpartiet, Miljöpartiet och Sverigedemokraterna bakom kravet på att varje distriktsmottagning i länet ska ha en äldresjuksköterska. Kristdemokraterna, Centern och Moderaterna säger nej.

Marie-Louise är dock noga med att understryka att det inte går att blanda ihop rikspolitik med region- och landstingspolitik. Partierna har ofta andra ställningstaganden och prioriteringar på riksnivå.

– Äldresjuksköterskan ska vara en länk mellan den äldre och läkarna. Sjuksköterskan ska också kunna ha kontakt med den äldres anhöriga. Det håller inte att äldre bollas fram och tillbaka inom vården, säger Marie-Louise.

Chefläkare väntar på beslut

SeniorPosten har tidigare skrivit om hur pensionärsorganisationernas företrädare i Region Jönköpings läns pensionärskommitté har intervjuat chefläkarna vid regionens vårdcentraler och privata vårdcentraler. Av 46 vårdcentraler tackade endast tre privata mottagningar nej till intervjuer.

– Många chefläkare inser behovet och är för äldremottagningar, men man avvaktar att regionfullmäktige ska sätta ner foten och skriva in det i regelboken. Det handlar om att omfördela resurser så att vårdcentralerna kan ha en äldresköterska på halv- eller heltid. Äldre ska inte behöva tillbringa flera timmar på akuten i onödan.

Intervjuade politiker

Under våren har pensionärsorganisationerna i regionens pensionärskommitté följt upp besöken på vårdcentralerna som gjordes för ett år sedan med samtal med de politiska partierna. Man har också sammanställt alla partiers ställningstaganden i äldrefrågor inför valet 2018.

– Under en ny omgång ska vi nu besöka alla 46 vårdcentraler från och med oktober och hela vinterhalvåret. Då ska vi föra samtal om hur de har funderat vidare när det gäller äldremottagningar och om de har tagit några egna initiativ, trots att de ännu inte fått några klara besked från politikerna.

Den 27 augusti anordnade pensionärsorganisationerna en stor debatt med alla partier i regionfullmäktige. Fokus låg på hur de röstade i frågan om äldremottagningar och varför. ■



Äldre ska få en bra och trygg vård. En mottagning för äldre är ett steg i rätt riktning menar pensionärsorganisationerna i Region Jönköpings län. Foto: Stanford University



Nyhemsveckan är pingstvännernas stora årliga satsning. Foto: Wikipedia

NYHEMSVECKAN RPG är med där det händer

Under Pingstförsamlingarnas generalmönstring – Nyhemsveckan i Mullsjö – berättade Roland Eckerby och Curt Ankarberg om hur RPG tryckt på för att förbättra pensionärernas villkor. För SeniorPostens räkning summerar Roland Nelsson veckan.

NYHEMSVECKAN ÄR EN folkfest för alla generationer. I RPG-montern ser man gammal och ung passera. RPG frågar inte om du är senior eller fortfarande är mitt uppe i karriären. Och de som stannar upp kan snappa upp några ord om RPG:s betydelse för gruppen äldre i Sverige.

Roland Eckerby och Curt Ankarberg är pratsamma och de som stannar till vid rolluppen får höra vad RPG uttårar i kretsarna runt regering och opposition – och inte minst hos Socialstyrelsen. RPG kan sannerligen ta åt sig en del av äran att seniorerna har fått mera i plånboken.

Från RPG-montern tar många med sig SeniorPosten till husvagnen eller hemorten med Roland och Curts miniföredrag fortfarande ringande i öronen. I tidningen kan de läsa att garantipensionstillägget och det höjda taket i bostadstillägget är genomförda. De kan också läsa intervjun med riksdags- och centerkvinnan Solveig Zander som har medverkat till att äldre kvinnor får det drägligare. För att inte tala om Bosse Björkstens alltid alerta kommentarer om försäkrings- och pensionsfrågor eller Curt Karlssons tema om hälsa. Han vet verkligen vad socialfrågorna handlar om.

Alla 15 000 besökarna till Nyhemsveckan passerade väl inte RPG-montern, men tillräckligt många för att Curt och Rolands ord ska tas på allvar – och förhoppningsvis ge god frukt – nu eller senare. ■



CURT KARLSSON
bevakar vård och
omsorg för SeniorPosten

Livsmedelsverkets matråd kan
vara ett stöd i arbetet i de kom-
munala pensionärsråden.
Foto: Findus.

Möte minskar risken för återinläggning

EN INDIVIDANPASSAD utskrivnings-
plan för äldre patienter med
medicinska tillstånd minskar ris-
ken för återinläggning inom tre
månader. Det konstaterar SBU,
Statens beredning för medicinsk
och social utvärdering.

Tyvärr får inte alla patienter
ett sådant möte på sjukhuset,
trots att många patienter på
sjukhus har stora behov av vård
och omsorg även efter hemkom-
sten. En grupp som ofta är i be-
hov av olika hjälpinsatser efter
sjukhusvistelsen är gruppen
äldre och sköra över 65 år, en-
ligt SBU.

Vid ett vårdplaneringsmöte
kartläggs patientens behov. Det
är ett sätt att försäkra sig om en
trygg utskrivning.

Region Gotland informerar
om vårdplanering på följande
sätt:

För att samverkan ska funge-
ra i praktiken ska den enskilde
vara delaktig. Den information
som behövs för fortsatt vård,
behandling, rehabilitering och
omsorg ska kommuniceras.” ■

Läs mer:

Statens beredning för medi-
cinsk och social utvärdering
(SBU). På sökordet "Vårdplane-
ring" får man olika träffar och
exempel på hur en vårdplane-
ring ska genomföras.



LIVSMEDELSVERKET ger matråd för äldre

LIVSMEDELSVERKET HAR i en nyutkommen skrift presenterat olika råd
för bra och innehållsrika måltider för äldre. Råden riktar sig till både
hemtjänstverksamheter och äldreboenden.

Skriften har ställts samman efter ett remissarbete och kan vara
ett bra hjälpmedel i kommunala pensionärsråden (KPR) när man be-
handlar olika former av måltidspolitik. ■

Läs mer:

Bra måltider i äldreomsorgen, Råd för ordinära och särskilda boen-
den – hemtjänst och äldreboenden, (ISBN 978-91-7714-262-1, april
2018) Livsmedelsverket



Margareta Winberg
ska utreda om det
behövs en särskild
lag för äldreomsorg.
Foto: Anders Henrikson

Särskild äldreomsorgslag KAN BLI VERKLIGHET

BEHÖVS DET EN särskild lagstiftning för beslut om äldreomsorg och
andra insatser för äldre? Det ska nu regeringens särskilda utredare
Margareta Winberg ge svar på. Winberg fick uppdraget att göra en
översyn av socialtjänstlagen och vissa av socialtjänstens uppgifter
av regeringen förra året. Senare kom ett tilläggsdirektiv om en even-
tuell särskild lagstiftning för beslut om äldreomsorg.

– Äldre bör ha rätt att få en sammanhållen och effektiv vård och
omsorg och ha rätt till en aktiv och meningsfull gemenskap med
andra, säger äldreminister Lena Hallengren i en kommentar till det
nya utredningsuppdraget.

Två miljoner äldre omfattas i dag av insatser enligt socialtjänst-
lagen. ■

Läs mer:

Framtiden Socialtjänst.



Från och med 1 juli i år har kommunerna rätt att bevilja hemtjänst utan prövning.

Foto: Andreas Bohnenstengel

Hemtjänst UTAN PRÖVNING

EN NY LAG ger kommuner möjlighet att bevilja hemtjänst utan behovsprövning. Det kallas för ett förenklat beslutsfattande och innebär att den äldre kan söka hemtjänst när hen har uppnått en viss ålder eller uppfyller andra kriterier i kommunens riktlinjer.

När den äldre söker insatser från hemtjänsten utan behovsprövning ska han eller hon få grundläggande information om:

- Hur mycket och på vilket sätt han eller hon kan påverka utförandet av insatserna.

- På vilket sätt kommunen följer upp insatserna.
- Rätten att alltid kunna ansöka om bistånd.

Den nya lagstiftningen trädde i kraft 1 juli 2018. ■

Läs mer:

Meddelandeblad nr 3, 2018, Socialstyrelsen

FORSKARE kartlägger äldre invandrare

DET ÄR LÄTT att tala om gruppen "äldre invandrare" som en enhetlig grupp. Det menar en grupp forskare vid Umeå universitet som ska ta fram ett bättre kunskapsunderlag om äldre invandrades situation i Sverige. De startade arbetet år 2016 och det kommer att pågå till 2020.

Forskarna menar att livssituationen kan skilja sig mycket beroende på när man kom till Sverige och av vilken orsak. Andra faktorer som påverkar gruppen äldre invandrare är om de har barn och sociala nätverk.

– Hur ska situationen se ut för våra äldre i framtiden? Ska vi räkna dem som invandrat till Sverige som "våra äldre" och vad kräver det i så fall? Det är frågor vi behöver ta ställning till, säger Cecilia Gustafsson, doktor i kulturgeografi och som ingår i forskargruppen.

För den som vill fördjupa sig i ämnet ytterligare finns ett dokument med titeln "Äldre invandrades levnadsförhållanden i Sverige – En bakgrund till framtida forskning". ■

Läs mer:

Äldres invandrades levnadsvillkor kartläggs, Seniorhälsa

Äldre höftopererade behöver stöd

ATT GE INDIVIDUELLT stöd under återhämtningstiden för äldre, 65 år och äldre, som har fått en höftoperation kan öka förutsättningarna för ett normalt liv.

– Psykologiskt stöd bör alltså vara en viktig del i återhämtningen, säger sjuksköterskan Berit Gesar i en avhandling vid Lunds universitet

– Direkt efter operationen hade patienterna en stor tilltro till att de skulle återhämta sig och återgå till sin tidigare vardag. Men rutinerna och vårdkulturen bidrog till att de blev osäkra om de skulle kunna klara sig själva när de kommit hem, konstaterar Berit Gesar.

Patienterna upplevde dubbla budskap från personalen. Å ena sidan uppmanades de att göra saker själva, å andra sidan skulle det ske vid en viss tidpunkt som passade personalen.

Fyra månader efter operationen hade några återhämtat sig, några hade gett upp. Många var fortfarande påverkade och beskrev att det pågick en inre kamp. Sviter efter frakturen påverkade det dagliga livet fysiskt, psykiskt och socialt. ■

Läs mer:

Äldre blir passiva av vårdkulturen på sjukhus, Vårdfokus; Att återhämta sig efter en höftfraktur, Vetenskap och Hälsa



Bristen på stöd i kombination med vårdkulturen kan förlänga återhämtningen för äldre som fått en höftoperation. Foto: National health institute

GPS-LARM ökar äldres frihet

ETT HUNDRTAL ÄLDRE i Norrtälje använder sig av GPS-larm istället för ledsagade promenader. Hittills har responsen varit god.

Larmet utgörs av en liten dosa med knapp som användaren har på sig eller som ett armband. Det kan också sättas in i exempelvis en skosula.

Hittills är erfarenheterna goda. Den som använder GPS-larmet får större frihet och är inte beroende av hemtjänstpersonalen vid promenader eller andra aktiviteter. Larmen gör även att anhöriga känner sig tryggare. ■

Läs mer:

GPS-larm som promenadstöd ger Norrtäljes äldre större frihet, RISE

Äldre får sjukvård via video

REGION NORRBOTTEN HAR tillsammans med ett antal kommuner i regionen infört videotjänster för vård och omsorg på distans. I ett första projekt fick äldre personer med demens som bor i glesbygd stöd via en videolänk.

Videotjänsterna har minskat resorna för patienter och anhöriga och lett till bättre kontakt med sjukvården. Många av de deltagande patienterna upplever också större trygghet när konsultationen sker i hemmiljö. ■

Läs mer:

Norrbottens väg mot bättre äldrevård på distans, RISE

Så fick vi föreningen ATT VÄXA

TEXT: LARS BERGSTRÖM

När många föreningar brottas med medlemstapp så har RPG Oskarshamn haft en stadig tillväxt under föreningens blott sjuåriga historia. För att få veta mer ringde SeniorPosten Göran Åverling, ordförande i föreningen.

NÅGRA VECKOR EFTER midsommar når SeniorPosten Göran Åverling, ordförande för RPG Oskarshamn. Han är hemma i staden för att vattna blommor. Men det blir bara några dagar, för snart vänder han tillbaka med sin fru Kerstin till sommarstället vid Övra Wannborga, bara någon mil från Borgholm på västra sidan av Öland.

Trots sina 73 år ger Göran ett spänstigt och ungdomligt intryck. Han pratar medryckande med en varmt klingande röst. Under den uppkavlade skjortan skymtar en t-shirt. Blå sneakers på fötterna matchar de lediga blåjeansen. Hade jag inte vetat hade jag aldrig tagit honom för en pensionär.

RPG Oskarshamn är en av RPG:s nyaste föreningar. Den bildades under hösten 2011 efter ett besök av Curt Ankarberg och Roland Nelsson från RPG:s distrikt Jönköping-Öland.

– I dag är vi 142 medlemmar. Under de senaste två och ett halvt åren har vi vuxit med drygt 50 medlemmar, berättar Göran Åverling.

Fristående förening

Göran tror att en av framgångsfaktorerna med Oskarshamnsföreningen är att den är fristående. Föreningen består av medlemmar från stadens olika frikyrkor och Svenska Kyrkan –

men även medlemmar som inte är engagerade i någon kyrka och gillar föreningens verksamhet.

– Många blir nyfikna när jag berättar att det finns en opolitisk pensionärsförening med kristna grundvärderingar, säger han.

Ungefär hälften av Oskarshamnsföreningens styrelse på åtta personer och ordförande är mellan 65 och 70 år. Många av dem har breda kontaktytor i kommunen. Det är en stor tillgång för att nå nya medlemmar – också de som är födda på 50-talet. De personliga kontakterna är mycket viktiga, understryker Göran.

Program som lockar

En annan framgångsfaktor är alla intressanta och lockande evenemang för en bred publik, menar Göran. När författaren, krönikören och halvtidspastorn Thomas Sjödin höll sin föreläsning fyllde man Oskarshamns kyrka med 350 åhörare.

Andra föreläsare som dragit stor publik är den gamla tv-profilen Siewert Öholm, som pratade om Israel, och Lena Maria Vendelius, före detta Klingvall, som trots sitt handikapp har tävlat internationellt och satt världsrekord i simning. Hon turnerar jorden runt och sjunger kristna sånger.

Till hösten kommer journalis-

ten Göran Skytte att berätta om sin resa från ateist till troende. Han kommer också att ta upp sin bok *Omvänd* där han skriver om sina samtal med Lennart Koskinen, Ulf Ekman, Ma Oftedal och KG Hammar – samtal som påverkat honom mer än han först ville erkänna.

Föreningen har även haft spännande föreläsningar om bland annat biodling och dykning i grottor under Mexikos djungler. Sådana föreläsningar drar folk och väcker intresse för vem arrangören är.

Göran säger att föreläsningens inramning också är viktig.

– Vi inleder med klassisk musik eller sång av olika slag och avslutar oftast med bön eller en betraktelse. Naturligtvis missar vi inte chansen att berätta om RPG:s syfte och våra aktiviteter. Och vid kaffebordet knyter vi nya kontakter och bygger relationer. Alla ska bli sedda.

Draghjälp från lokalpressen

För Oskarshamnsföreningen har lokalpressen stor betydelse. Föreningen lämnar material om föreläsare och artister till de två ortstidningarna. Samtidigt bokas intervjuer före framträdandet. Arbetet mot pressen har gett resultat; RPG-arrangemangen bevakas ofta av lokaljournalister och inte sällan kan man läsa intervjuer i tidningarna.

Mellan de populära månadsträffarna har RPG Oskarshamn en bokcirkel med någon aktuell författares bok. Bland författarna märks Thomas Sjödin, Göran Skytte, Joel Halldorf och Stinissen. Föreningen har även en bibelcirkel. Och till hösten planeras en samlingsgrupp om kristen tro och livsåskådning.

Promenader med tema

Ett annat inslag i verksamheten är temavandringar på två, tre kilometer.

– Då går vi promenader och berättar om något spännande i anslutning till vandringen. Det kan gälla natur, industriverksamhet, historiska tillbakablickar med mera. En typisk temavandring tar cirka två timmar inklusive fikarast, berättar Göran.

Mellan de ordinarie träffarna anordnas ibland studiebesök. Ett av besöken gjordes på det smått legendariska Nilssons konditori som har fått många utmärkelser. Konditorn Anders Oskarsson har bland annat utsetts till årets konditor bland tävlande från hela världen. Idén till besöket kom från en av medlemmarna.

I september gör RPG Oskarshamn en sexdagarsresa till Hållandsgården i Åre. Där väntar dagsvandringar och samvaro i familjen Eklövs kursgård. ➔



Intressanta och lockande evenemang för en bred publik är Göran Åverlings recept för en förening som vill växa. Foto: Lars Bergström





Vid vårutflykten besökte föreningen Härlöfs barockkyrka. Foto: Oskarshamns RPG-förening.

→ SEX TIPS SOM FÅR FÖRENINGEN ATT VÄXA

1) Arrangera program för en bred publik

Vilka profiler och föreläsare kan locka en stor publik? Försök tänka brett och utanför den så kallade boxen. Allt behöver inte ha anknytning till den kristna tron. Glöm inte att samarbeta med studieförbundet Bilda för ekonomiskt bidrag. Kolla även med din kommun om det finns fonder där man kan söka bidrag till arrangemang och resor.

2) Skapa en bra inramning

Se till att evenemangen får en bra inramning. Berätta kort om något som profilerar RPG som en kristen pensionärsförening. Var tydlig med vem som arrangerar evenemanget och vad ni erbjuder för andra verksamheter. Glöm inte att ha med anmälningssblanketter för att fånga upp dem som är intresserade. Naturligtvis ska det finnas en fikastund för samvaro och erfarenhetsutbyte efter programmet.

3) Använd lokalpressen

Ta hjälp av lokalpressen – både för annonsering och för att få in artiklar om era evenemang. Förbered med pressmaterial. Mejla och ring tidningen eller boka ett möte på redaktionen. Fråga om

en reporter kan bevaka evenemanget. Förbered så att hen kan få en intervju med föreläsaren eller artisten innan programmet äger rum. Annonsering kostar mycket pengar, men är evenemanget tillräckligt stort så kan man ta en inträdesavgift.

4) Starta studiecirklar

Studiebesök, bibelcirklar, bokcirklar och temavandringar – alla sådana aktiviteter skapar gemenskap och stimulerar kunskap. Planera gärna andra aktiviteter mellan de månadsvisa programpunkterna. Lyssna till medlemmarnas intressen och önskemål.

5) Tänk ekumeniskt

RPG Oskarshamn lånar och hyr in sig i de olika kyrkornas lokaler för träffarna. Det gör att föreningen har ett brett kontaktnät som förgrenar sig ut i alla församlingar på orten. I varje kyrka finns en kontaktperson.

6) Berätta om föreningen

Berätta för dina vänner och bekanta om RPG:s verksamhet. Bjud in dem till något evenemang som du tror att de skulle gilla. Se till att fånga upp nya personer som kommer till träffarna. Alla ska känna sig välkomna och sedda. ■



Oskarshamnsföreningen satsar på föreläsare som drar mycket folk. Till hösten kommer journalisten Göran Skytte att berätta om sin omvändelse. Foto: André Loisted

ALMEDALEN 2018

Äldre frågor på RPG:s agenda

I år deltog RPG under tre intensiva seminariedagar i Almedalen. Målet var att lyfta upp äldre frågorna på dagordningen.

ÄLDREFRÅGOR HAMNAR ofta i skymundan i Almedalen. Därför arrangerade RPG två egna seminarier tillsammans med studieförbundet Bilda. RPG:s förbundsordförande deltog också i andra seminarier som belyste äldre frågor.

Under RPG:s seminarium om åldersdiskriminering kritiserade Amelia Adamo medias konservativa sätt att belysa äldre. Idag är äldre betydligt "yngre" än tidigare generationer.

– Därför måste medierna sluta visa upp personer som är mycket sjuka och svaga så fort man ska visa seniorer i tidningar och tv. Det finns förstås sjuka och svaga seniorer, men de flesta är friska långt upp i åldrarna. 70 är det nya 50, säger Amelia Adamo.

I RPG-seminariet om äldres

alkoholkonsumtion samtalade Kattis Ahlström med professor Sven Andréasson, Mia Nilsson från *Hela Människan* samt journalisten Maggan Hägglund. Maggan Hägglund har egen erfarenhet av alkoholism och hon har skrivit en bok i ämnet. Sven Andréasson berättade om sambandet mellan alkohol och cancer, som forskningen nu slagit fast. Alkohol är betydligt giftigare än vad man tidigare trott.

Så ett frö!

Vad kan man då göra om någon närstående dricker för mycket? Maggan Hägglund var tydlig i sitt budskap: "Våga säga till att du är orolig över personens drickande. Får du då ett negativt svar har du i alla fall satt ett frö som kanske leder till insikt längre fram." ■



Sverige har en historia med mycket drickande, men glädjande nog minskar konsumtionen bland de yngre. Istället är det de äldre som dricker mer. Och det oroar. Kattis Ahlström diskuterade frågorna med Maggan Hägglund, författare och nykter alkoholist, Mia Nilsson, generalsekreterare i organisationen *Hela Människan* och professor Andréasson.



Äldres livserfarenhet tas inte tillvara. Det menade riksdagskvinnan Barbro Westerholm (L), och fick medhåll från de övriga deltagarna i panelen. Från vänster Barbro Westerholm (L), John Mellkvist (Mindmakers) och Amelia Adamo (publisher).



Var ska vi bo när vi blir äldre och vem vill ta hand om oss när vi behöver vård? Det var två frågor som pensionärsorganisationerna ställde till Kristdemokraternas Jakob Forssmed och äldreminister Lena Hallengren (S) tillsammans med teve-profilen Sverker Olovsson. Från vänster Monica Blomberg (RPG), Berit Bölander (SKPF), Jakob Forssmed (KD), Lena Hallengren (S), och Christina Tallberg (PRO).



En av frågorna som togs upp under seminariet med äldreministern var ensamheten. – Ensamhet är vår tids gissel, och gemenskapen i våra RPG-föreningar kan minska utanförskapet, säger Monica Blomberg förbundsordförande i RPG.

De lovar runt – men håller de vad de lovat?

Riksdagsvalet är ännu inte klart när Seniorposten går till ryck. Därför vet vi inte vad som kommer att påverka pensionärernas ekonomi framöver. Men partiernas vallöften är kända och SeniorPosten sammanfattar dem här. Det är en ändlös lovsång till Sveriges pensionärer.



BO BJÖRKSTÉN

Vice förbundsordförande, ledamot i ledamot i Regeringens pensionskommitté, Pensionsmyndighetens pensionsråd och i Statens pensionsverks pensionspanel. Bo bevakar pensionsfrågor i SeniorPosten.

MÅNGA PARTIER UTTRYCKER sig svävande när det gäller pensionärernas framtida villkor. Frågor om var, när och hur lämnas ofta obesvarade. Bo Björkstén har granskat partiernas löften till pensionärerna åt SeniorPosten. I grova drag lovar partierna detta:

Socialdemokraterna: Vill höja pensionen med 600 kronor för dem som har en pension på mellan 11 000 och 14 000 kronor. Bostadstillägget ska justeras så att pensionshöjningen inte äts upp. I augusti gjorde statsminister Stefan Löfven ett nytt utspel. Han vill att pensionen ska vara 70 procent av slutlönen och att detta ska finansieras med höjd pensionsavgift.

Vänsterpartiet: Vill höja garantipensionen. Motsätter sig höjningen av den lägsta pensionsåldern från 63 till 64 år.

Miljöpartiet: Vill höja garantipensionen och ta bort skatteskillnaden mellan lön och pension.

Kristdemokraterna: Vill höja garantipensionen och sänka skatten för pensionärer. Partiet menar att pension är uppskjuten lön och ska beskattas som sådan.

Centern: Vill höja pensionerna för de ekonomiskt svagaste pensionärerna, men vill samtidigt behålla skillnaden till dem som arbetat ett helt yrkesliv. Föreslår en riktålder för pensionen som följer medellivslängden. Centern vill också anpassa tjänstepensionerna till en allt högre medelålder.

Moderaterna: vill införa ett förstärkt jobbskatteavdrag från

64 års ålder. Det ska förmå fler att jobba högre upp i åren. Exempelvis skulle den som tjänar 20 000 kronor i månaden få 1 000 kronor mindre i skatt. Moderaterna vill också sänka skatten för pensionärer och att samma kvalifikationsregler för garantipensionen ska gälla alla. **Liberalerna:** Vill sänka skatten för pensionärerna. Föreslår att rätten att jobba kvar höjs till 71

år. Vill höja bostadstillägget för dem som har låg pension.

SD: Vill att skatten för pensionärer sänks till samma nivå som för löntagare. Motsätter sig den föreslagna höjningen av pensionsåldern. Förespråkar bättre mat i äldreomsorgen. Dessutom ska antalet anställda inom vård och äldreomsorg öka. Föreslår att personer mellan 65 och 70 år ska ha rätt att gå ner på halvtid. ■



I valtider lovar partierna bättre villkor för pensionärerna. Men många löften är vaga och svävande. Foto: Bengt Nyman

PREMIEPENSIONEN STORSTÄDNING I FONDTORGET

Från och med den 1 november 2018 kommer det att ställas fler och högre krav på de fondbolag som vill finnas på premiepensionens fondtorg.

PENSIONSMYNDIGHETEN KOMMER bara att teckna avtal med de bolag som klarar de nya kraven. Efter ett riksdagsbeslut ska det hårt kritiserade premiepensionssystemet bli tryggare och mer hållbart. Pensionsmyndigheten har gjort en lista på 30 punkter som ska återskapa förtroendet för fondtorget.

De nya reglerna innebär bland annat att en fondförvaltare måste teckna avtal med Pensionsmyndigheten. De som vill vara med på fondtorget måste uppfylla myndighetens krav. De fonder som inte ansöker på nytt och/eller inte uppfyller de nya kraven kommer att avregistreras under nästa år.

– För pensionsspararna kommer åtgärderna att öka tryggheten, säger Erik Fransson, chef för Pensionsmyndighetens fondtorgsavdelning.

Behöver inte välja

Om någon fond skulle avregistreras behöver pensionsspararna inte byta fond förrän under nästa år. Och om man inte gör ett nytt aktivt fondval då en fond avregistreras placeras pengarna automatiskt i det statliga icke-valsalternativet, AP7, "Såfan".

Från och med 1 juli 2018 krävs underskrift vid fondbyte. Då blir det också ett förbud mot telefonförsäljning av fonder.

Det är en bra början för att

återskapa förtroendet för PPM-systemet, menar RPG. Men förbundet vidhåller samtidigt att systemet bör avvecklas och att kapitalet ska läggas till det allmänna pensionssystemet på personliga konton.

– Det kan inte vara meningen

att den enskilde spararen ska ta all risk på börsen. Inte heller att hen ska vara beroende av Sveriges ekonomi och den internationella ekonomiska utvecklingen, säger RPG:s ordförande Monica Blomberg. ■



Det har blivit förbjudet med telefonförsäljning av premiepensionsfonder.

Nya krav för fondbolagen

- Ett minsta förvaltad kapital per fond utanför premiepensionen.
- Krav på verksamhetshistorik
- Relevant och sammanhållen avkastningshistorik för fonden.
- Miniminivå för hållbarhetsarbete i förvaltningen
- Krav på god sed och lämplighet.
- Fondens agerande får inte skada premiepensionssystemet.
- Max 25 fonder per förvaltare.



Upptäck något nytt!

2-4 OKTOBER • STOCKHOLMSMÄSSAN

Bli inspirerad på Seniormässan. Här kan du som vill leva ett rikt liv hitta en stor mängd kvalitetsprodukter och tjänster hos våra utställare. Missa inte heller utbudet av föredrag, aktiviteter, musikunderhållning, tävlingar med mera. Allt ingår i entrépriset!

- RESOR & TURISM
- VÅRD & OMSORG
- HÄLSA & SKÖNHET

- FRITID & KULTUR
- BOENDE & TJÄNSTER

Kom till Seniormässan – mötesplatsen som skapar nya möjligheter och vidgar vyer.

Fri garderob
– Rolfs Flyg
& Buss bjuder!

LÄS MER PÅ WWW.SENIORMASSAN.SE



På scen (från höger): Theodor Kallifatides, Anders Arborelius, Christopher O'Regan och Marie Göransson. Dessutom Alexandra Charles, Stefan Sauk, Per Westerberg och många fler!

VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ

Entré 80 kronor

80 kronor per person (ord pris 140 kr). Max två personer per kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Seniormässan 2-4 oktober på Stockholmsmässan i Älvsjö. Öppet: 10-16 alla dagar.





Det stora problemet inom äldreomsorg idag är bristen på personal. Därför förslår Marta Szebehely att det ska bli möjligt att rekrytera personal till äldreomsorgen redan under SFI. Foto: Stockholms universitet

Professorn i socialt arbete: "Äldre ska ha värdig omvårdnad"

TEXT: BIRGITA KLEPKE

Äldreomsorg berör alla. Därför är Marta Szebehely förvånad över att så få röster kräver att alla ska få samma goda omvårdnad – oavsett ekonomi och bostadsort. Hon är professor i socialt arbete och menar att riktade statsbidrag, bättre introduktion för migranter och justare arbetsvillkor är några steg på vägen. Ett annat är att byta ut lagtextens ordval "skäliga" mot "värdiga" när det gäller livsvillkor.

MARTA SZEBEHELY HAR sitt arbetsrum på Socialhögskolan i Stockholm. Här har hon ägnat drygt 30 år åt att studera svensk äldreomsorg. Efter årets Almedalsvecka är hon besviken på många politikernas ointresse och bristande kunskap.

– Jimmy Åkesson och SD vill till exempel skapa bättre äldreomsorg genom att omfördela pengar som går till integration. Det är ju bullshit! Utan invandringen skulle ingenting fungera.

I dag kommer en fjärdedel av alla anställda inom äldreomsorgen från andra delar av världen. I större städer är andelen dubbelt så stor.

Undersökningar visar att många svenskar tror att äldreomsorgen är sämre än den är, vilket gör att de väljer att lösa sina behov på egen hand. Något som på sikt kan leda till att omsorgen blir en klassfråga, menar Marta Szebehely och hänvisar till andra undersökningar som visar att många är beredda att betala mer skatt för att få en omsorg som fungerar.

Kostnaderna ökar

Kostnaderna för dagens äldreomsorg motsvarar 2,7 procent av BNP. Enligt Sveriges Kommuner och Landsting (SKL) behöver kostnaderna öka med cirka 20 procent under den närmaste tioårsperioden för att behålla

dagens standard. Enligt Marta Szebehely behövs en större resursökning för en bra och jämlik omsorg, men hon är enig med SKL att det inte är ekonomin som är den största utmaningen.

Problemet är brist på personal – och att nästan hälften av dem som jobbar överväger att sluta eftersom jobbet blivit tyngre. Något som bland annat beror på att de som bor på äldreboenden blivit allt sjukare och att antalet hjälptagare per personal i hemtjänsten har ökat från nio till tolv mellan 2005 och 2015. Räddningen stavas invandring.

Marta Szebehely förespråkar möjligheten att rekrytera duktig personal redan under utbild-

ningen i svenska för invandrare (SFI). Hon ser också gärna riktade statsbidrag som gör det möjligt för verksamheten att ta hand om den vidare språkutbildning som krävs. Men poängterar samtidigt ledningens ansvar för att personal inte utsätts för rasism från omsorgstagare – eller anhöriga.

Hon är också positiv till arbetsdelning och menar att alla inte behöver vara undersköterskor eller "kunna allt".

Skäligt är inte nog

Svensk äldreomsorg har tveklöst blivit sämre och orsaken är bland annat äldreomsorg lyder under Socialtjänstlagen

(SoL) som erbjuder ett svagare lagstöd, jämfört med *Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade* (LSS) från 1994. Medan LSS ska garantera goda livsvillkor, lägger SoL-ribban vid skäliga villkor.

Det kan låta som härklyveri, men för dem som berörs är skillnaden på riktigt.

Ett exempel är ledsagning, där en kommun till exempel kan bedöma att en gång i veckan är ett gott livsvillkor för den som omfattas av LSS, medan den som får sitt behov bedömt enligt SoL får nöja sig med varannan vecka.

– När lagen skrevs var det tänkt att skäligt skulle vara ett golv, men när resurserna krym- ➔



Ett äldreboende kan ge trygghet och kontinuitet när behoven ökar och hemtjänsten har svårt att hinna med.
Foto: Internationell Människohjäl

→ per blir det allt oftare ett tak, säger Marta Szebehely och refererar till en kommun som slog fast att en toahink i vardagsrummet är skälig nivå.

För att komma åt detta vill hon byta ordet skäligt mot värdigt och utöka SoL med en ny paragraf som reglerar tjänster.

Anhöriga drar stort lass

Enligt Marta Szebehely tvingas många makar axla ett tungt ansvar när deras partner blir sjuk.

– Viljan är ofta starkare än förmågan, och att tvingas lämna sin partner till andras vård efter 60–70 år är bland det svåraste som finns.

En annan anhöriggrupp är barnen till gamla och sjuka.

– Vi trodde att 40-talisterna skulle ställa högljudda krav men idag är ju de barn till dem som är riktigt gamla – så varför hörs de inte mer, frågar sig Marta Szebehely.

Hon menar också att det är svårt att ta emot hjälp och att ingen vill vara beroende.

– Studier visar att bara var tionde äldre vill ha hjälp av sina barn, och den hjälp de vill ha handlar oftare om att betala räkningar, än om att byta inkontinensskydd, klippa tånaglar och duscha.

Hon noterar också ordets makt som gör att det är en fördel att ha välutbildade barn som kan formulera gamla föräldrars krav och önskningskrav.

Färre platser på äldreboende

Ofta blir livet lättare för alla när den som är gammal och sjuk får flytta till ett äldreboende eftersom ett sådant ofta kan erbjuda mer trygghet och bättre kontinuitet.

Många – särskilt ensamma – vill också flytta när de behöver mycket hjälp.

Sedan år 2000 har mer än var

fjärde plats försvunnit och i princip alla kommuner har dragit ned på antalet platser på sina äldreboenden.

För dem som behöver mindre hjälp är hemtjänst eller RUT bra alternativ. Dessa svarar dock mot olika behov. De som har hemtjänst nyttjar i snitt sju timmar per vecka, medan de som köper RUT-tjänster i snitt nyttjar 30 minuter per vecka.

– En fördel med RUT är att man vet vem som kommer, när de kommer och hur mycket hjälp man har betalat för. Men så kan även en bra hemtjänst fungera, säger Marta Szebehely som gärna skulle se att socialtjänsten besökte alla äldre för att se vad de behöver. Så fungerar det i till exempel Danmark.

En fördel med hemtjänst är att det är lättare att lägga till nya tjänster när behoven ökar, säger hon, och berättar om sin svärmor som först fick hjälp

med städning från hemtjänsten – men absolut inte ville ha hjälp att duscha.

– Efter ett tag föreslog personen som städade att svärmor skulle passa på att ta en dusch medan hon var där, och sedan var steget inte så långt till att ta emot hjälp av med hygien.

Den som har hemtjänst två gånger om dagen får i snitt besök av 15 olika hjälpare per vecka. Men många behöver betydligt mer hjälp än så.

– Att organisera biståndet så att samma person kan komma tre gånger per dag måndag till fredag ökar känslan av trygghet även om det kommer andra hjälpare på kvällar och nätter, säger Marta Szebehely.

Tre bolag i samma trappa

I en ny bok Äldreomsorger i Sverige – lokala variationer och generella trender (red Marta Szebehely och Håkan Jönson) konstateras att hemtjänst generellt fungerar bättre på mindre orter. Problemen i stora städer är hög personalomsättning, tajtare scheman och flera konkurrerande vårdgivare. I Marta Szebehelys trappuppgång i Stockholm arbetar personal från minst tre olika bolag.

På mindre orter är arbetsmiljön inte lika pressande, men anställningsförhållandena inom i hemtjänsten ofta sämre. Till exempel är delade turer betydligt vanligare på landsbygden än i storstäderna.

Ett annat orosmoment är *Lagen om valfrihet (LOV)*.

– Det är så klart bra att den som är missnöjd kan byta utövare, men marknaden fungerar inte på samma sätt inom äldreomsorg som när en frisör slås ut för att hen klipper dåligt. Det är svårare att bedöma kvaliteten och det är mycket svårare att utnyttja möjligheten till "exit" eftersom kontinuitet är så viktigt för den som är i en utsatt position.

En annan nackdel med LOV är den tidskrävande kontroll som krävs för att stävja fusk och tackla den misstänksamhet som kan uppstå mellan biståndshandläggare och utförare. ■



Mycket återstår innan våra äldre kan få en värdig omsorg, menar Marta Szebehely. Foto: Rolf Å Gustafsson

VAD GÖRA?

- Avsätt tillräckligt mycket skattepengar för en väl fungerande och väl organiserad äldreomsorg.
- Inför riktade statsbidrag som garanterar att alla får lika bra omsorg.
- Öka antalet platser på äldreboende och korttidshem för alla som behöver hjälp 5–6 gånger per dag eller mer.
- Väg in partners behov i bedömningen av bistånd.
- Skapa rimliga anställningsformer för personalen så att ingen tvingas arbeta delade turer eller deltid mot sin vilja.
- Ge personalen handlingsutrymme så att den kan anpassa verksamheten efter läge och behov. Först då kan brukarinflytandet fungera.
- Sluta detaljreglera och inse att New Public Management inte fungerar överallt.

**SJUKSKÖTERSKAN
FICK HJÄLP TILL
SINA HÖFTER**

ÄNTLIGEN SLUT MED LEDSVÅRIGHETER

Kirsten Sörensen fick bekymmer med sina leder efter många års arbete som sjuksköterska. Hon har upplevt en tid där man skötte om patienter utan samtidigt att sköta särskilt mycket om sig själv.

- Då fanns det inte så många regler kring vad vi fick göra och inte göra, berättar den 71-åriga kvinnan.
- Jag har gjort många tunga lyft som idag lyckligtvis görs med olika hjälpmedel som t.ex. en lyftanordning.

Det som sker ganska naturligt för många av oss när vi

kommer upp i åldern, skedde också för den hårtarbetande sjuksköterskan: Kirstens leder började krångla.

Svårigheter med lederna

- Det startade gradvis för ungefär 8 år sedan. Det kändes riktigt obehagligt i mina leder.
- Jag kände det speciellt vid höften och bäckenet.
- När jag sökte hjälp fick jag veta att det var naturligt och åldersbetingad och jag skickades hem med oförrättat ärende.

Vändpunkten

Genom sitt arbete var Kirsten van vid att vara lösningsorien-

terad och hon började leta efter något som kunde hjälpa.

Kirsten hade flera gånger sett en annons om Movizin och den hjälp till lederna som växterna i produkten kan ge. Hon valde att prova de populära naturtabletterna. Det blev en vändpunkt för henne.

»De är bara toppen«

- Det var exakt vad jag behövde, berättar hon.
- Innan Movizin hade jag det så jobbigt med höfterna. Jag sov oroligt och dåligt. Nu har jag inte alls svårt med det längre.
- De är bara toppen helt enkelt. Och de är samtidigt milda och skonsamma.

Kirsten Sörensen hade svårigheter med sina leder. Hon fick beskedet: "Det är naturligt. Ömma och stela leder kommer med åldern och sånt gör man inte något åt". Kirsten tog saken i egna händer: Movizin Complex med ingefära som är bra för lederna och motverkar obehag.

- Jag tänker fortsätta ta dem. Varför skulle jag sluta, säger hon.

På jobbet som 71-åring

Att Kirsten fick hjälp till sina höfter gav henne energi till att bibehålla en hög aktivitetsnivå trots hon för länge sedan har uppnått pensionsåldern.

Hon fortsätter göra vad hon gör bäst: Att hjälpa andra. Nu förtiden arbetar energiska Kirsten 20 timmar i veckan hos en ögonläkare.

- Till alla med ledsvårigheter kan jag bara säga: Prova! Sätt igång! Växterna i Movizin har hjälpt mig SÅ mycket.

Hjälp till alla leder i kroppen



Movizins innehåll av den skräddarsydda trippeln från de tre aktiva växtextrakt ingefära, nypon och boswellia bidrar till att upprätthålla ledernas rörlighet, styrka och funktion.

Växtämnena tas upp i din kropp och verkar precis där de behövs.

PROVA FÖR HALVA PRISET

Just nu från:

149:- kr

180 tabletter

Ingen bindningstid eller
förskottsbetalning!

RING:

0223 50 03 50

Mån-fre 8:00-16:00

ONLINE:

www.wellvita.se

wellvita

Kanalstråket 1
433 76 Jonsö

Det är viktigt med en allsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil



Skydda dig mot LURENDREJARN!

TEXT: NILS OTTO

Vissa bedragare och tjuvar riktar särskilt in sig på äldre. Dessa ses som lätta offer, samtidigt som bytet kan bli stort. Brotten följer ofta vissa mönster. Genom att känna till dessa kan man skydda sig från att bli utsatt. Det menar polisen Jan Olsson.

DET KALLAS FÖR *åldringsbrott*. Kriminalitet där brottslingarna utnyttjar offrens höga ålder till sin fördel. Vid bedrägerier och stölder mot äldre lyckas gärningsmännen oftare fullborda brottet. Dessutom blir följderna större.

– När äldre drabbas försvinner ofta väldigt mycket pengar. Skadan som uppstår är ofta mycket större än vid andra brott. Den äldre är den som behöver pengarna bäst, säger Jan Olsson på Polisens nationella bedrägericenter.

Hur går då åldringsbrotten till? Enligt Brottsförebyggande rådet (BRÅ) finns några utmärkande drag. Bland annat är det vanligt att brotten sker hemma hos offren. Ett vanligt bedrägeri går ut på att förövarna knackar på dörren.

– De säger att de exempelvis är från fastighetsbolaget och ska byta något med elen. Då måste de såklart ta betalt, och då blir man lurad, berättar Jan Olsson.

Den som knackar på har alltid en bra anledning till att bli insläppt. De kan låtsas vara fastighetsvärd, hemtjänstpersonal eller läkare. Väl inne lurar de till sig betalkortet, och vips så är pengarna borta.

Utnyttjar hjälpsamhet

En annan variant är det så kallade "barnbarnsbedrägeriet", vilket bygger på offrets hjälpsamhet.

– Det börjar med att någon ringer och säger "Hej, hör du vem det är?"



Kräv legitimation av den som uppger sig vara något och vill komma in din lägenhet.

Foto: Kristianstads kommun



Jan Olsson arbetar på polisens nationella bedrägericenter
Foto: Polisen

När den äldre gissar på att det är barnbarnet slår fällan igen.

– Man tror att det är barnbarnet Kalle. Och då svarar den kriminella "jajamän, det är Kalle. Vet du vad, jag står på E4:an med trasig bil och väntar på bäraren, men jag måste få lite pengar".

Eftersom den äldre vill hjälpa sitt barnbarn åker garden ner.

När "Kalles kompis" en stund senare knackar på lämnas både kontanter, kreditkort och pin-kod över.

En sista metod att vara vaksam på är "karttricket". Det sker i offentlig miljö när en okänd person säger sig vara vilse och vecklar ut en karta.

– De kan lägga den på bordet där du sitter och äter lunch, sen stjal de telefonen som ligger under kartan.

Tanken med karttricket är att få offret att rikta uppmärksamheten åt fel håll. Men också att rent fysiskt dölja vad som försiggår. Karttricket används även vid bankomater, där någon av gärningsmännen i skydd av kartan får fria händer att ta ut pengar.

Var på din vakt!

Vad kan man göra för att skydda sig? Enligt Jan Olsson är det viktigaste att vara på sin vakt. Kommer fastighetsvärden för undersöka brandlarmet, ja, då kan man ringa dit och fråga om det stämmer.

– Och om någon ska in i din lägenhet måste de visa legitimation. Det gäller både fastighetsvärd, elektriker och polis.

Att vara skeptisk och undersöka en extra gång hjälper även mot barnbarnsbedrägeriet. Ring barnbarnets förälder och fråga om berättelsen verkligen stämmer. En kort väntan är långt bättre än att bli av med sina besparingar.

– Och lämna aldrig ut kortuppgifter över telefon. Det stämmer inte att det är banken eller polisen, de gör aldrig så. Samma sak gäller för BankID. Logga aldrig in för att någon säger åt dig, uppmanar Jan Olsson. ■



Smycken kan vara dyrbara. De kan också ha ett högt affektionsvärde som betyder mer än pengar. Foto: Nancy Worden



Lämna aldrig ut ditt kortnummer till någon som ringer. Foto: Flickr

FAKTA ÅLDRIKSBROTT

- Åldringsbrott är brott där personens höga ålder utnyttjats av förövaren.
- Typiska åldringsbrott är vissa typer av bedrägerier och stölder.
- En relativt stor andel av dessa brott utförs av ligor som systematiskt utnyttjar äldre personers sårbarhet.
- Äldre ses ofta som en enklare måltavla.
- Konsekvenserna för äldre brottsoffer är ofta värre än för yngre, både ekonomiskt och psykiskt.

Källa: Brott mot äldre, rapport 2018:7, BRÅ; Jan Olsson.

GRATTIS!

Du har åldern inne.

Alla pensionärer får alltid 10% rabatt på alla tågresor. Dessutom finns massor av billiga sista minuten-biljetter att välja mellan. Köp din resa på sj.se eller i vår app.

Välkommen ombord och trevlig resa!



SNUVAD PÅ BARNBARNEN

TEXT: LARS BERGSTRÖM

Att inte få träffa sina barnbarn innebär en stor sorg. En som vet är RPG-medlemmen Anita Gunnar i Vetlanda. Men istället för att gräma sig så har hon engagerat sig i föreningen "Saknade barnbarn" – och håller samtalsgrupper för andra i samma situation.

BARNBARN BEHÖVER SINA mor- och farföräldrar. Det är utgångspunkten i föreningen *Saknade barnbarn*.

– Vi är inga egoister. Mor- och farföräldrar är en stor tillgång för barnbarnen. De var de för min dotter. Men jag och min dotter har en konflikt som gjort att hon stängt dörren för mig. Så jag får inte träffa mina två barnbarn, säger Anita Gunnar från Vetlanda, som skrivit till SeniorPosten.

Hon vill berätta att det finns en förening där borträknade mor- och farföräldrar kan få stöd.

Anita berättar att hon har försökt göra allt för att gå dottern tillmötes. Hon har till och med erbjudit sig att betala för samtalsterapi så att de ska kunna få en någorlunda normaliserad relation. Men det har inte hjälpt.

– Jag fortsätter att skicka julkappar och födelsedagspresenter till mina barnbarn, trots att jag inte vet om de kommer fram. Jag vill göra allt jag kan för att de åtminstone ska veta att jag tänker på dem och bryr mig. Jag kan ju bara göra det som jag



"Tyvärr är det skämmigt och tabubelagt att inte få träffa barnbarnen" Anita Gunnar

På grund av en konflikt med dottern förvägras Anita Gunnar kontakt med sina två barnbarn.
Foto: Privat



Ove Eriksson är ordförande i föreningen Saknade barnbarn.

själv kan påverka. Det viktiga är att inte konflikten går ut över tredje part, det vill säga barnbarnen, säger Anita.

För Anita har föreningen Saknade barnbarn varit ett stort stöd. Efter ett besök i Vetlanda av några föreningsaktiva bestämde hon sig att starta en samlingsgrupp för andra mor- och farföräldrar i samma situation.

– Tyvärr är det fortfarande skämmigt och tabubelagt att tala om att man inte får träffa sina barnbarn. Men i samlingsgruppen kan vi prata öppet och stötta varandra. Vi "gråter tillsammans" och delar med oss av tips. Och vi hjälper varandra att hitta ett sätt att förhålla oss till situationen och att inte lägga skulden på oss själva. Många av oss har medvetet valt att inte bli bittra eller att hämnas.

Anita säger att relationen till barnbarnet har varit hennes mest angelägna böneämne de senaste fem åren.

Kämpar med små medel

Saknade barnbarn är ännu så

länge en liten förening med knappt 100 medlemmar som kämpar på med små medel. Förutom att ge stöd till medlemmar enskilt och i grupp så försöker föreningen att påverka politiken. Målet är att mor- och farföräldrar ska få större möjlighet att få umgås med sina barnbarn. Och då är lagen och tillämpningen av lagen viktig.

Ove Eriksson är ordförande i föreningen:

– Enligt föräldrabalken har inte mor- och farföräldrar rätt att på egen hand föra talan i tingsrätten. Det strider mot den urgamla principen om allas likhet inför lagen. Det är ett förbud som borde tas bort, säger han.

En mor- och farförälder kan inte heller överklaga ett tingsrättsbeslut.

Det menar Ove Eriksson är ett avsteg från en lång förvaltningsrättslig tradition. Han tror också att vi skulle få en bättre fungerande socialtjänst om överklagandeförbudet för mor- och farföräldrar skulle tas bort.

– Men att ändra lagar handlar

om politik och att påverka politiker handlar ofta mer om makt än om goda argument. En förening med få medlemmar är tyvärr ganska maktlös. Tyvärr representerar vi inte någon röst som politikerna behöver bry sig om.

En miljon drabbade

Hur stort är då problemet? I Sverige finns inga data – eller ens uppskattningar? Men en undersökning har gjorts i England och Wales.

– Där uppskattas att drygt en miljon mor- och farföräldrar har en ofrivilligt bruten kontakt med sina barnbarn, säger Ove Eriksson, som nu kommer att göra en sammanställning av den litteratur som finns om ämnet.

Idag har föreningen en kortfattad informationsbroschyr. Men man har för avsikt att ta ett mer samlat och djupare grepp på problemet i bokform. Tanken är att boken ska redovisa både åsikter och insikter. ■

Mer information och kontakt:

www.saknadebarnbarn.se

Vi bjuder alla läsare på **succé-BH:n** och ett par **högkvalitativa stödstrumpor i bomull!**

Stödstrumpor

Förbättrar blodcirkulationen i benen.

Motverkar trötta och ömma ben.

Bidrar till piggare och snyggare ben.

0:-
+ 59 kr frakt

60% Bomull
38% Polyamid
2% Elastan

Enkel att ta på sig!

Utmärkt för långa flyg-, bil- och bussresor och vid stillasittande eller stående arbete. **För både Kvinnor & Män**

Jag vill prova på 1 par bekväma stödstrumpor!
(Jag betalar endast 49 kr i frakt för provpaket med 1 par strumpor)

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

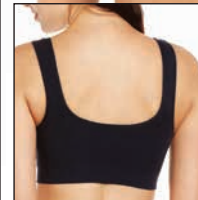
Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå
Välj bland 5 olika färger ☐ Beige ☐ Marinblå

Komfort BH

High Quality



92% Polyamid
8% Elastan



• Inga båg
• Inga byglar
• Inga sömmar **Passar Storleksförlag kvinnor i alla åldrar!**

S 75A M 80B L 85C XL 90C-D 2XL 100D

Jag vill prova på 1 bekväm Komfort BH!
(Jag betalar endast 59 kr i frakt för provpaket 1 st BH)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

☐ Svart ☐ Beige ☐ Vit

- 2 olika prova-på-paket i utvärderingssyfte.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser så länge du själv önskar utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina leveranser.
- Om du väljer att fortsätta blir ditt medlemspris:

Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 79 kr/par + frakt 39 kr.
Komfort BH: 2 st i ett paket för 89 kr/BH + frakt 39 kr.

Beställ 018-700 33 00
eller på **mkcollection.se**

Övriga gåva följer med i varje provpaket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

Paketet levereras direkt hem i brevlådan!

MK Collection
Svarspost 206 050 94
758 53 UPPSALA

Frankas ej!
mottagaren
betalar portot

Stöd-5
BH-62 Seniorposten 4-180919



insänt

Välkommen till SeniorPostens insändarsida

Vill du skriva ett inlägg eller svara på ett tidigare inlägg

mejlar du till: bergstrom.lars@outlook.com

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

Gigantiskt översättningsarbete

LÄSTE MED INTRESSE artikeln i SeniorPosten om Helge Åkesson under vinjetten Väckelserörelser. För mig som vuxit upp i en liten fribaptistförsamling i Stockholm var det extra intressant! I artikeln fanns det några upplysningar som jag inte kände till, bland annat om Åkessons föräldrar och hans hembygd Stenestad (en plats som jag och familjen passerat med bil vid flera tillfällen).

Det som annars intresserade mig mest var Åkessons skolbakgrund och att han inte läste vidare till präst och varför. Jag blev nämligen själv vigd till präst för cirka tio år sedan men är numera pensionerad.

Åkessons gigantiska översättningsarbete av Gamla- och Nya Testamentet imponerar stort och det är närmast ofattbart att han på egen hand lärde sig hebreiska, arameiska och grekiska! Vet från egen erfarenhet hur svårt det är att bara lära sig nytestamentlig grekiska! För närvarande studerar jag Nya Testamentets tillkomsthistoria vid Göteborgs universitet.

*Med vänlig hälsning
Bosse Divander, Nyköping*

Förstoringsglas ska inte behövas

TACK FÖR ETT riktigt bra nummer av SeniorPosten! Här fanns flera intressanta artiklar. Men tidningen vänder sig ju till äldre läsare. Med ålder följer sämre syn. Veckotidningar typ "Året runt och Allers" har för att vara lättlästa betydligt större text och större radavstånd än SeniorPosten. Undertecknad har kommit en gräns där jag måste använda förstoringsglas för att kunna tillgodogöra mig tidningens innehåll. SeniorPosten skulle vinna på att öka textens storlek. Detta kräver större utrymme och då måste textförfattarna fatta sig kortare. Texten blir då mer lättläst.

Varma hälsningar från Thomas Kolterjahn, Enköping

Hej Thomas!

Vad kul att du uppskattar tidningens innehåll. Vi har fått många reaktioner på att tidningen har för liten text och är svårläst. Därför kommer vi att göra om tidningsmallen. Det kommer troligtvis att ske under våren nästa år. Som du säger så innebär det att vi behöver korta artiklarna – alternativt ge dem större plats.

Med vänliga hälsningar Lars Bergström, Redaktör

Tack!

Ett varmt tack till styrelsen och alla RPG-vänner som uppmärksammat min 80-årsdag och kommit med gratulationer och glada och uppmuntrande ord. Det värmdes mitt hjärta i dubbelt måtto denna heta sommar.

Bo Björksten – en tacksam och glad 80-åring



Bli bättre på språk och träffa nya vänner - gå en 40 + kurs!

Mycket tid läggs på att VÅGA prata. Kanske var det ett tag sen du använde språket - fräscha upp dina kunskaper!

Språk: Engelska, Spanska, Franska

Datum: 1-12 oktober, med möjlighet till påbyggnad på någon av våra skolor utomlands 22/10 - 2/11.

Kostnad: Undervisningen är kostnadsfri. 5 320:- för boende i hotellstandard inkl. helpension.

Plats: Braheskolan, Visingsö folkhögskola

www.braheskolan.se
0390-56610



Braheskolan
Visingsö Folkhögskola

– Det mest grundläggande för att hålla sig varm, ha tillgång till vatten och kunna laga mat finns för ett par tusenlappar på en välsorterad friluftsavdelning, förklarar Björn Lindgren.

Spritkök med kastruller och pannor

Kaffepanna

Gasdriven utrustning för uppvärmning

Färskvattenpump som renar sjövattnet

Frystorkad mat

Hopvikbar vattendunk

Reservbatterier

Transistorradio

Vattentät plastpåse

SURVIVALIST

TEXT OCH FOTO: OLLE ANDERSTAM

Björn Lindgren bor i Roslagen och är survivalist. Det innebär att han förberett sig för att under en längre tid klara sig på egen hand vid ett kris- eller krigsläge.



→ I månadsskiftet maj/juni sände Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, ut broschyren *Om krisen eller kriget kommer*. En som läst broschyren med stort intresse är kyrkvaktmästare Björn Lindgren. Han bor vid Vaddövik i Roslagen.

Broschyren väckte stor uppmärksamhet – inte minst på grund av broschyrens form-språk och rubrik. För många väckte den minnen från kalla kriget då vi levde under ständigt hot om utplåning av kärnvapen.

Men att vara survivalist innebär att så långt möjligt förebygga egna problem, menar Björn Lindgren.

– En del kallar sig *preppers*, men det är mer en politisk inriktning med rötter i Amerika, där man är intresserad av vapen och har en genuin misstro mot stat och myndigheter. Survivalist kan istället översättas med överlevare, från engelskans survivor.

Den broschyr som MSB skickat ut träffar huvudet på spiken, menar Björn Lindgren.

– Den fokuserar på basala behov av vatten, värme, mat, tak över huvudet och kommunikation, säger han. Jag tar deras information på allvar och har gått lite längre än MSB:s rekommendationer, men är inte på något sätt extrem.

Självförsörjning vid kris

I en undersökning av genomslaget av MSB:s broschyr visar det

sig att 25 procent av befolkningen har tagit del av innehållet.

– Om vi tänker oss att 20 procent av dessa läsare tar innehållet på allvar, så skulle vi kunna kalla dessa survivalister, säger Björn Lindgren. Till stor del handlar det om att vara självförsörjande och ha en hållbar livsstil.

I Sverige rekommenderas vi ha förnödenheter som räcker under 36 timmar. I Tyskland förväntas man klara sig själv under två veckor i ett krisläge.

– I ett riktigt allvarligt läge kommer ingen med automatik och räddar oss efter 36 timmar, försäkrar Björn Lindgren. Jag tror man satt den här tidsgränsen av psykologiska skäl för att invagga oss i en – måhända falsk – trygghet.

Förnödenheter på vinden

För egen del förvarar Björn Lindgren bland annat torkad mat, stormkök, en gasdriven värmebläkt, en transistorradio, batterier, tändstickor och det alla enklaste och mest självklara – en vattendunk – i ett förråd på vinden.

– Bland det första som händer är ju att kommunen kör ut tankbilar med färskvatten som vi kan hämta, säger Björn Lindgren. Men hur många av oss har tänkt på vad vi ska hämta vatten i? En hopvikbar plastdunk tar ingen plats alls hemma i skåpet, påpekar han.

Som alternativ har Björn en handdriven pump som renar

och gör sjövattnet drickbart på någon minut.

– Egentligen är det ganska enkla grejor som krävs, förklarar han. Det mesta som behövs finns på friluftsavdelningen på våra lågprisvaruhus, det kostar inga stora pengar men kan göra stor skillnad.

Ett enkelt tips som alla kan ta till sig är att aldrig köra ner bilens tank till mindre än hälften. Det kostar i längden inte mer och innebär att man alltid har bränsle för en tids körning.

– Bland det första som införs i ett skarpt läge är ju blockad eller hårda ransoneringar av drivmedel, påpekar Björn Lindgren.

Yngre mer sårbara

Den äldre delen av befolkningen anses vara den svagaste vid en kris, och det gäller förstas de som är beroende av vård och mediciner. I övrigt är de ofta uppväxta under enklare förhållanden, mer socialt och mentalt förberedda och därmed mindre sårbara än yngre generationer

den dag elförsörjning och datakommunikation slås ut. Björn Lindgren förklarar:

– Ungdomar idag har – till skillnad från äldre – många gånger inte ens sett kontanter, alla inköp görs på kort och de lever i hög grad sitt sociala liv på internet. Deras liv rasar till stor del ihop bara genom ett elavbrott.

Idag förs en intensiv diskussion om ett framtida kontantlöst samhälle. Argumentet är att det ökar säkerheten och minskar risken för brott. I själva verket kan det ses som en säkerhetsrisk i ett krisläge eftersom vi inte kan köpa några förnödenheter när elen slagits ut och alla betalsystem upphört att fungera.

– Det här är anledningen till att jag också förvarar lite kontanter i mitt privata beredskapslager på hemlig plats, förklarar Björn Lindgren, som – naturligtvis – bara hoppas få användning för sin utrustning vid friluftsliv och att krisen eller kriget aldrig kommer. ■

"Det handlar om basala behov av vatten, värme, mat, tak över huvudet och kommunikation"



En färskvattenpump renar sjövattnet till dricksvatten på någon minut.

Kasta inte bort transistorradion. Den kan vara en ovärderlig informationskälla när inga andra står till buds – förutsatt att du har batterier.



Björn Lindgren har mat och andra förnödenheter som han och familjen klarar sig på 2–3 månader.

ÖKAD BEREDSKAP ALLAS ANSVAR

TEXT: OLLE ANDERSTAM

Broschyren "Om krisen eller kriget kommer" skickades ut till 4,8 miljoner hushåll på uppdrag av regeringen. Broschyren har fått ökad aktualitet i och med sommarens många skogsbränder.

DET VAR I månadsskiftet maj/juni som Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, sände ut broschyren.



Stefan Anering är biträdande enhetschef vid Enheten för brand- och olycksförebyggande arbete vid MSB. Foto: MSB

Uppdraget kom från regeringen som menar att hela samhället, och vi alla, ska kunna agera vid höjd beredskap och ytterst krig.

– Det finns ett stort behov av en ökad krismedvetenhet hos allmänheten. Är du välinformerad och förberedd kan du agera och hjälpa andra om något händer.

Det säger Stefan Anering som är biträdande enhetschef för brand- och olycksförebyggande arbete vid MSB.

Inom MSB har man förståelse för att broschyren kan väcka oro, även om syftet med den är det motsatta.

– Vi ska kunna hantera sådant som är mest sannolikt just

nu, förklarar Stefan Anering. Det kan gälla översvämningar i Norrland, transportstörningar, strömavbrott eller skogsbränder av den omfattning vi sett i somras. Då är det viktigt att vara mentalt förberedd, och det är här vår information kan fylla en funktion.

Oroligare omvärld

Att broschyren sänds ut just nu hänger också samman med att det säkerhetspolitiska läget i omvärlden har försämrats. Försvarsmakten bedömer dock att sannolikheten för ett militärt angrepp på svenskt territorium är fortsatt låg.

– Sverige är, och har länge varit, ett tryggt land att leva i, även om det har hänt en del i vår omvärld som gjort att säkerhetsläget förändrats, säger Stefan Anering och ger några exempel: annekteringen av Krim 2014, senare års terrordåd i Europa, terrorattacken på Drottninggatan och kriget i Syrien med dess följder.

Inom MSB bedömer man att de framtida kriser som är mest sannolika kommer att gälla naturkatastrofer eller cyberattacker. ■



Under krisberedskapsveckan, 28 maj–3 juni, skickades broschyren *Om krisen eller kriget kommer* ut till 4,8 miljoner hushåll i Sverige.

BILSEMESTER

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

3 nätter 2.149,-



Semester i Bohuslän

3 dagar på 4-stjärnigt strandhotell

TanumStrand ★★★★★ i Grebbestad

Inbjudan till Bohuslän och en av Sveriges vackraste skärgårdar: Välkommen till TanumStrand som är en mycket populär och familjevänlig semesteranläggning belägen precis bredvid vågornas kluckande! Här har du tillgång till faciliteter som badbrygga, swimmingpool med rutschkana och flott SPA-anläggning med pooler, bastu och en fantastisk utsikt över havet. Du befinner dig på kort avstånd från den omtyckta badorten Grebbestad (3 km) och endast tio minuters bilresa från de världsarvslistade hållristningarna i Tanumshede (8 km). Under din semester på TanumStrand har du en fin chans att ta för dig av allt som Bohuslän har att bjuda på: långa strandpromenader året runt, båtturer, salta bad under sommaren, utflykter till stora turistattraktioner och charmiga fiskelägen utspridda som små pärlor utmed kusten. Under hela året sjuder semesteranläggningen av liv och möjligheter för trevliga inomhus- och utomhusaktiviteter - fråga i receptionen på TanumStrand vad som är aktuellt under din vistelse. Längtar du ut på havet, finns det lokala företag som arrangerar fisketurer, båtsightseeing med olika tema, dykturer och mycket mera.

- 2 övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 1 x 3-rätters middag/buffé
- Gratis entré till hotellets badland, fri träning på gym och gratis träningspass
- Fri Wi-Fi

Barnrabatt

1 barn 0-3 år gratis.
2 barn 4-14 år ½ priset.

Ankomst

Söndag till onsdag t.o.m. 14/11 2018
och 20/1-12/6 2019.



Kom ihåg reskoden:
SENIORPOSTEN

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

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

Vardagar kl. 9-17
Weekend & helgdagar 10-14

Teknisk arrangör:
Happydays

Lusten till skrivande

TEXT: LARS BERGSTRÖM OCH EWA SUNDKVIST

I förra numret fick du möta cirkelledaren Inger Lundin som håller kurser i att skriva sin berättelse. Här får du möta tre medlemmar i RPG som kommit en god bit på vägen i skrivandets konst. De delar med sig av sina bästa tips, berättar om vad som fick dem att börja skriva och hur de får inspiration.



Rolf Christoffersson
Har arbetat som präst i Svenska baptistsamfundet i Vetlanda och Strängnäs samt i Kristna samfundets nykterhetsrörelse som idag bytt namn till Hela Människan.

Varför började du skriva?

– Jag har skrivit under hela mitt liv, mest artiklar och meningsyttringar i tidningar och tidskrifter. En stark drivkraft var upplevelsen att förlora mina föräldrar, som skänkt så mycket kraft och inspiration. Jag är född och uppväxt i liten fåbodstuga i byn Andersviksberg i Malungs finnmärk, en fåbod som var som en by i skogen. Min mamma föddes och växte upp i Digerliden, en annan fåbodby. Där fanns det inte någon väg. Om man behövde besöka en doktor fick man antingen gå eller rida. Jag funderade tidigt över mitt ursprung. Vem var egentligen min mor och min far och vem är jag? Jag började notera vad som berättades om hur det var förr.

Var hämtar du material ifrån?

– Det fanns en öppenhet i mitt hem. Samvaron präglades av lyssnande och samtal. Då min mor dog fick jag som äldsta barn ta hand om hennes dagböcker med 14 000 handskrivna sidor. Hon har berättat hur hon efter

fem års folkskola ville studera vidare, men läraren och andra sade: "Du fattigunge kan inte sådant, och ingen kan betala för dig." Hon berättade också om hur det var att bli förkastad av sådana som hade en hård religiös hållning.

Vad gör du för att komma igång?

– Av en skrivlärare lärde jag mig bland annat att börja skriva en halv eller hel papperssida med vad som helst med eller utan sammanhang. Efter hand läser man vad man skrivit. Kanhända finner man något att fundera vidare på, annars fortsätter man tills man får tag i något påstående eller fråga att utveckla.

Vem ska läsa dina berättelser?

– Min första bok, *By i Bärj*, är en berättelse på dialekt om min hembygd. Den är slutsåld. Mycket av det som jag skriver handlar om vårt sätt att hantera ett arv och en tradition. Vi måste förstå vår religiösa tro utifrån en ny verklighetsbild. Många gånger handlar det om att tänka om och tänka nytt; Vad menar vi när vi säger att Gud finns? Hur skall vi förstå Gud idag? Det handlar om att förstå saker utifrån en ny verklighetsbild?

Har du några skrivtips?

– En bra utgångspunkt är att fundera på någon människa som väckt ditt intresse. Vad hade hen för motiv och sätt att hantera livet? Och varför tänkte och handlade personen som hen gjorde? Ett annat tips är att fundera på den utveckling som du själv genomgått. Dessutom är världen full av olösta problem att gräva i; människor, grupper och all utsatthet.



Ann Bränn
Har gett ut romanerna När skräddarn kom till byn och Skräddarns Hanna samt två kåseriböcker.

Varför började du skriva?

– Det beror på min pappa som föddes 1872. Han var skräddare, hade elva barn och bodde i ett litet dragit torp i Dalsland med två kor och höns. En av döttrarna låg på sanatorium och pappa ville att hon skulle flytta hem. Läkaren sa att då måste han ha ett varmt och gott hem. Pappa frågade storbonden i trakten om han fick bygga ett nytt hus på tomten han arrenderade. När huset stod klart sa storbonden att han behövde ha marken för annat ändamål och huset stod ju på ofri grund. Något skrivet fanns ju inte heller!

Pappa rev då huset, plankade plankor, och forslade det på isen över Långvattnet. Sen kördes det med bil och skräddarn byggde upp det tre mil därifrån i Högen Rölunda. Men då hade skräddarn köpt en tomt på andra sidan sjön i Grosshålan.

"Marken må vara bondens men huset är mitt", sa han.

"Skriv en sida med vad som helst"

ROLF CHRISTOFFERSSON



Jag hörde den här historien många gånger när jag var barn och har alltid vetat att jag måste föra den vidare. När jag var 79 år debuterade jag med boken *När skräddarn kom till byn* om skräddarn, hans stora familj och folket som fick besök av skräddarn. Sedan har det blivit ytterligare en roman om skräddarns dotter Hanna och två kåseriböcker.

Vad hämtar du material från?

– Jag har sparat brev som skräddarns tidigare barn fått av sin pappa. Pappa gifte om sig med en hälften så gammal kvinna när han blev änkeman och fick mig vid 62 års ålder. Mina halvsyskon vet att jag är intresserad av min fars liv. De har skickat gamla brev och fotografier. Vi har brevväxlat och pratat mycket i telefon.

Vad gör du för att komma igång?

– Jag har alltid haft lätt för att skriva och skriver när lusten faller på. Plötsligt kan jag upp-

täcka att det gått två tre timmar. Bästa tiden för mig att skriva är mellan tolv och två på natten. När jag hade barn var det då allt stannade av och det blev tyst och lugnt. På något sätt hänger det fortfarande i.

Vem ska läsa dina berättelser?

– Många äldre känner igen sig i naturen och atmosfären i mina böcker. Min körledare köpte den till sina föräldrar. Men han köpte också boken till sina tre döttrar för att de skulle få veta hur det var förr.

Har du några skrivtips?

– Skriv så fort du får idéer. Se till att alltid ha block till hands så att du kan skriva ner idéer så fort du kommer på något. Gör det enkelt. Fundera inte på hur du ska skriva utan skriv vad du vill ha sagt. Direkt från hjärnan ut till pappret. Det finns också många bra skrivkurser där man får uppgifter att skriva till nästa gång. Det är ett bra sätt att komma igång.

Tisdag den 13 november kl. 14.00 i Pingstkyrkan i Katrineholm berättar Ann Bränn om sin roman *Om när skräddaren kom till byn* och sitt liv som författare.

"Ha alltid ett block tillhands"

ANN BRÄNN



Kerstin Andersson har gett ut en bibelbok med illustrationer för ovana bibelläsare.

Foto: Privat

Kerstin Andersson
Anderstorp, före detta missionär i Swaziland, pastor, och diakoniassistent. Har gett ut ett häfte med illustrerade bibelberättelser, har mer i skrivbordslådan och har mer på gång.

Varför började du skriva?

Det var två anledningar. Den första att Värnamo Nyheter skulle ändra tidningsformat och i samband med det utlyste en tävling som bestod i att göra ett collage av material från gamla tidningar. Den andra var när jag stötte på en gratistidning med vackra färger som jag klippte sönder och gjorde bilder med de fyra årstiderna av. Sedan fick jag en katalog från Gudrun Sjödén av en kvinna och från den gjorde jag tre julkort som jag gav tillbaka till kvinnan. Döm om min förvåning när hon gick till en glasmästare och ramade in bilderna.

Var hämtar du material från?

Gudrun Sjödéns färgglada kläd-kataloger. Men sedan är det Bibeln och min egen erfarenhet och skaparlust. Jag är ute ibland och talar. Jag vill uppmuntra kreativiteten som finns i oss alla.

Vad gör du för att komma igång?

Jag kan inte bara sätta mig vid skrivbordet och skriva. Oftast är det något som ligger inom mig och gror, så kan en bild



"Uppmuntra varandra"

KERSTIN ANDERSSON

sätta igång tankar om texterna. Ibland klurar jag ut en bild och sätter texten efteråt.

Vem skriver du för?

Häftet som jag har låtit trycka upp är illustrerade bibelberättelser. Jag har haft många samtal med människor kring tron och har saknat en bok som passar för ovana bibelläsare. Det viktigaste är varken berättelserna eller bilderna utan vad läsaren svarar på funderingsfrågorna. Jag bor granne med ett tryckeri så jag gick dit och bad dem trycka 100 exemplar. Jag skriver för skrivbordslådan också, jag har till exempel en trädgårdsbok där jag försökt fånga de olika månaderna utifrån min trädgård.

Har du några skrivtips?

Vi har alla fått gåvor att förvalta, många gånger är vi för blygsamma för att våga visa upp det. Visst det är en sak att sitta vid skrivbordet och arbeta och en helt annan sak att visa upp det. Men vågar vi det så blir ofta responsen positiv och vi kan uppmuntra varandra att gå vidare.

Mer konkreta tips: Skriv enkelt, hitta din egen stil och tänk på den person som du vill ska läsa dina texter. ■



En bild kan ge inspiration till en text och tvärtom. Kerstin Andersson gör collage för att illustrera bibelberättelser.

Foto: Privat



Guds eviga nu

TEXT WERA OLOVSSON

Ja, så har sommaren gått och vilken sommar sen! Aldrig kunde jag tro att jag under min korta stund på jorden skulle få uppleva en så lång sommar med så mycken värme. Lite för mycket har det faktiskt blivit och det har tagit på krafterna.

I SKRIVANDE STUND är det lite svalare och jag riktigt njuter av svalkan. När jag skriver detta har valrörelsen med alla dess fagra löften satt i gång och när ni läser dessa mina rader är valet redan avklarat. Så mycket kan hända mellan manusstopp och utgivning och som skribent gäller det att hålla sig till det som inte så fort blir inaktuellt.

Jag har haft en fin sommar trots den stundom olidliga värmen. Sålunda har jag varit med om ett barnbarns bröllop, sett en fantastisk musikteaterföreställning vars manus grundar sig på Kerstin Ekmans böcker om Katrineholm. Och så har jag varit med om att inviga en litterär bänk till minne av katrineholmsfödde poeten Ragnar Thoursie. Och mycket annat.

Dock, man ska ju inte leva på minnen utan leva i nuet. Att fånga dagen som det så vackert heter. Men visst är det roligt att

ibland dyka in i minnenas skattkammare, i synnerhet om man har någon att dela minnena med. Och ibland händer det att nuet och dået möts. Som det hände för mej i början av sommaren. Jag blev bjuden till ett partimöte som skulle hållas i Björkviks bygdegård. Björkvik ligger ett par mil utanför sta'n och det var dit jag kom som 18-årig evangelist nån gång på 50-talet. På den tiden hade vi inget kapell utan vi höll till i en torparstuga som hette Franstorp och låg ute i skogen.

Nytt Pingstkapell

Efter min evangelisttid byggdes så ett Filadelfia i själva kyrkbyn och där har jag varit några gånger på gudstjänster och dagträffar. När jag den här söndagen kom till Björkviks bygdegård så visade det sig att den var identisk med byggnaden där Filadelfia höll hus. Ett pingstkapell

som fått ny ägare och nytt namn. Gamla minnen dök upp och jag blev nästan vemodig.

Så tänkte jag på Margit som jag lärde känna som ung evangelist. Hon var några år äldre än jag och bodde hemma hos sina föräldrar i Bysjön. Ett tag var hon ute som evangelist men kom snart tillbaka. Hon var en trogen och glad medarbetare i vår lilla Björkviksgrupp, en verklig tillgång. Hon flyttade så småningom till en liten lägenhet i då nybyggda Filadelfia och bodde där i många år. Den här söndagen tänkte jag på henne och undrade var hon finns nu för tiden. Plötsligt var det någon som sa: "Margit bor kvar". Vilken överraskning! Det politiska mötet fick vara för min del, nu var det Margit som gällde. Jag knackade på, blev insläppt och igenkänd. Vi hade ju inte setts på flera år. Margit hade nyss fyllt 95 och 50 av de åren hade hon bott i den lilla lä-

genheten. Lite svårt hade hon att röra sig men minnet var det inget fel på. Vi pratade gamla minnen men ägnade oss också åt nuet. Sitt glada leende hade hon kvar och hon verkade nöjd med sin tillvaro. För min del blev det ett härligt möte mellan dået och nuet och det satte spår i mitt inre.

Du är alltid densamme

Guds eviga nu, så lyder titeln på en av Sven Lidmans predikosamlingar som jag har i min bokhylla. Lidman citerar kyrkofadern Augustinus när han säger: "Men Du är alltid densamme, och allt framtida i morgon och därefter och allt som bakom oss är i går och dessförinnan, det skall Du göra och det har Du gjort i denna Din dag, och i detta Ditt eviga nu."

Och i detta Guds eviga nu ryms vi, både du och jag. Visst är det underbart! ■



Rekommenderas av sjukgymnaster

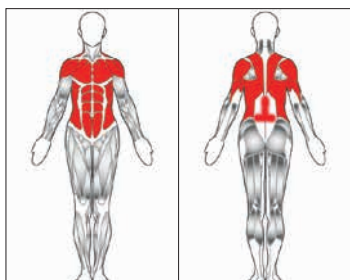
Den som väljer en aktiv livsstil får många positiva hälsoeffekter.

Fysisk aktivitet är ett mycket gott skydd för människan och den allra viktigaste friskhetsfaktor.



Konditions- och styrketräning med Bungy Pump fjädrande träningsstavar är en belastningsform som främjar syreupptagningsförmågan i blodet, förbättrar andningsmuskulaturens uthållighet, stärker muskler, vävnader och skelett. På grund av att andningsmuskulaturen stärks så ventileras lungorna bättre och gör så att lungorna får ett större blodflöde.

När du utsätter din kropp för fysisk aktivitet som träning med BungyPump, svarar den med att stärka muskler, vävnader och skelett för att klara belastningen, dessutom stärks ledband, senor och ligament och man bibehåller, alternativt ökar i muskelmassa beroende på träningsform och tempo. Med den ökade styrkan och uthålligheten får du bättre kroppshållning och avlastar utsatta delar som ryggen. Och till råga på detta, de är riktigt roliga att träna med!



Rödmarkerade partier visar de muskler i överkroppen som aktiveras vid BungyPump Walking.

När man promenerar med Bungy Pump stavarna så stärks hjärtmuskeln, vilket i sin tur betyder att hjärtat orkar pumpa runt en större mängd syrerikt blod per sammandragning och behöver då inte slå lika fort som tidigare. Samtidigt avlastas lederna främst fot-, knä-, och höftleder.

Den fjädrande effekten i Bungy Pump träningsstavar innebär att stavens nedslag mot marken blir mjukare och skonsammare för

axlar och armbågar jämfört med traditionella gångstavar. Bungy Pump träning stimulerar speciellt överarmens muskulatur (Triceps), axlarnas muskulatur (Rotatorcuffen) & (Deltoideus), ryggens muskulatur (Latissimus), (Serratus), & (Rhomboideus) Även

lednära stabiliserande muskler i ländryggen stärks. Också nackens stora muskler (Trapezius) och bröstkorgen med den stora bröstmuskeln (Pectoralis major) tränas effektivt genom träning med Bungy Pump. Man får även jobba aktivt under hela promenaden med magmuskulaturen då man ständig jobbar mot stavens fjädrande effekt.

Använd rabattkod

HÄLSA

och få 20% lägre priser vid beställning av stavar på www.webbshop.bungypump.se

Jag vill särskilt rekommendera stavgång med Bungy Pump till de som har ryggproblem eftersom stavarna bland annat aktiverar lednära stabiliserande mage- och ryggmuskulatur som är viktig för en bra kroppshållning som i sin tur avlastar ryggkotorna. Kroppen påverkas även så att det bildas fler kapillärer (små blodkärl) i muskeln vilket i sin tur innebär att möjligheterna för utbyte av näring, avfallsprodukter och syre i kroppen förbättras. Det gör att den kan arbeta längre tid utan att bli trött. Enkelt uttryckt är kondition din kropps förmåga att ta upp syre och omvandla den till energi. Med Bungy Pump stavar som träningsredskap bygger du effektivt upp din kondition, styrka och uthållighet med ett ökat välbefinnande som resultat.

"Jag vill särskilt rekommendera stavgång med BungyPump"



Rovena Westberg

Leg. sjukgymnast.
Toppform Sjukgymnastik



Välkommen att skicka in ett bidrag till Våra Distrikt. Skriv kort, max en A4-sida. Fokusera hellre på något som är spännande och som du tror kan intressera övriga medlemmar i föreningen än att rapportera allt. Gå gärna nära motivet som du vill fotografera.

Skicka bidraget till:
bergstrom.lars@outlook.com

Västra Skåne och Helsingör på fyra dagar

Det blev både Skåne och Danmark när distrikt Västra Skåne anordnade sin fyradagars sommarresa.

SLOTT, KYRKOR, TRÄDGÅRDAR, naturupplevelser och museer. En konstnärsgård och ett väveri. Para det med sång och litteraturläsning – och ett besök på Ikea i Älmhult, där det världsledande möbelföretaget en gång föddes. Vad blir det? Jo, ett vinnande koncept för en sommarresa.

Bland utflyktsmålen fanns Louisiana konstmuseum och

Kronborgs slott i Helsingör. På andra sidan sundet besökte gruppen både Helsingborg och Landskrona med stopp på Ströget och Helsingborgs centrum samt Sofia Albertina kyrka och citadellet i Landskrona.

Sedan båt till Ven – där astronomen Tycho Brahe studerade himlakroppar i sitt observatorium, och Backafall som fått

ge namn åt den kända gamla visan.

Sista dagen blev det besök på Bjärehalvön med nedslag vid Krapperuds slott, Hovs hallar och Kullabergs fyr.

Innan hemfärd hann gruppen även med ett besök på Linneväveriet. ■

*Text och bild:
Evan Brunehult*



Det blev ett späckat fyradagarsprogram för deltagarna från Västra Skåne.

TRÄFFAR SOM CIRKULERAR

RPG i Örnsköldsvik har i dag 100 medlemmar. Föreningens gemenskapsträffar cirkulerar mellan olika kyrkolokaler på orten. Under våren har allt från trädgårdsodlingar till träning lockat en stor publik, berättar Åke Nilsson för SeniorPosten.



I Myckelgensjö är de äldsta husen från 1600-talet.

I **PINGSTKYRKAN** berättade populära "Gunsan" från Friskis & Sveltis varför vi behöver röra på oss, och i Frälsningsarméns kyrka fick vi lära oss mer om lökar, frön och växter.

En gripande livsberättelse från den 96-årige missionären Ivan Karlsson rörde oss alla i EFS-kyrkan.

Vårens gemenskapsträffar avslutades med en bussutflykt till Myckelgensjö. Här promenerade vi bland de gamla husen, de äldsta från 1600-talet. I blåsten trängde vi ihop oss i en liten stuga där vi åt lunch och sjöng sommarsånger. Pastor Nenna Åström höll sedan en andakt på temat om att var och en av oss är unik och älskad av Gud.

Örnsköldsviks verksamhet startar i slutet av augusti med surströmmingsfest – vad annars i den här regionen av Sverige. ■

Text och foto: Åke Nilsson



Anna-Karin Lindholm (bilden) och Tage Öhlund stod för sång och flöjtspel under distriktsstämman.
Foto: Berndt Wikman

Socialt företagande i fokus

När RPG Södra Norrland bjöd in till distriktsträff i vackra omgivningar på Frösövallen i Östersund stod socialt företagande i fokus.

UNDER SÖDRA NORRLANDS distriktsträff berättade Anna-Lena Berglund från det sociala företaget *Kalahari* i Harmånger – några mil söder om Sundsvall – om företagets verksamhet. Kalahari fick Uppsala stifts miljöpris förra året för sitt hållbara sätt att driva företag. Man ordnar jobb och sysselsättning för personer som av någon anledning står långt från arbetsmarknaden.

Företaget erbjuder bland annat hushållsnära tjänster som städning, målning, tapetse-

ring, trädgårdsarbete, byte av gardiner och fönsterputsning. Kalahari har också café, sy- och vävstuga, secondhandförsäljning samt försäljning av hantverk och fair trade-produkter.

Det bjöds även på allsång, flöjt och sång samt andakt och bön.

Frösön känner många till – inte minst på grund av Wilhelm Petersson-Bergers kända komposition Frösöblomster. ■

Text: Lars Bergström

STF tackade nej – EFS tackade ja!

FRÖSÖVALLEN LIGGER PÅ Frösön utanför Östersund. Här finns ett vandrarhem, ett café och en samlingslokal som ägs och drivs EFS, Evangeliska fosterlandsstiftelsen. Under sommarhalvåret hålls gudstjänster, konserter, föreläsningar, samtal och utställningar på Frösövallen.

Den gamla och berömda pilgrimsleden till Nidaros (Trondheim) passerar också Frösövallen.

Ursprungligen köptes marken för drygt 100 år sedan av den legendariske entreprenören Per Olof Persson från Östersund som behövde mark till sin boskap. Per Olof tyckte platsen var vacker och lämplig som ett utflyktsmål i närheten av Östersund. Tillsammans med sin son byggde han ett egensinnigt hus med en stor samlingslokal.

Svenska Turistföreningen fick ett erbjudande om att köpa huset men tackade nej. I stället blev



Frösövallen ägs av EFS och innehåller både samlingslokal och café. Här har besökarna en fantastisk utsikt över Storsjön och fjälltoppar. Foto: Frösövallen

det EFS som köpte huset. Församlingen sökte vid tillfället en lämplig lokal för sina ungdoms- och sommarläger. ■

Text: Lars Bergström

KALEN DARIUM

Ni kan skicka in information om program och evenemang som er förening eller ert distrikt vill puffa för till SeniorPosten. Fatta er kort: vad, var, när, programmets innehåll, eventuell avgift och anmälan. Mejla till: **bergstrom.lars@outlook.com**

VÄSTGÖTA-DALS RPG-DISTRIKT

Vad: Höstträff i Equmeniakyrkan

Plats: Kungsgatan 46, Alingsås

När: fredagen den 5 oktober
kl. 11.00–15.00

Program: kaffe och smörgås från kl. 10.30. Kommunfullmäktiges ordförande Kristina Grapenholm informerar om Alingsås 400 år. Sångarpastor Torbjörn Lantz bjuder på läsarsång och andlig visa. Efter lunch berättar RPG:s förbundsordförande Monica Blomberg om RPG:s påverkansarbete på riksplanet. Dagen avslutas med kaffe och kaka.

Avgift för hela dagen: 180 kr.

Anmälan: senast 30 september till Gunnar Boija: 0706-94 01 30 eller gunnar.boija@gmail.com

DISTRIKT VÄSTKUSTEN

Vad: RPG:s höstfest

Var: Bifrostkyrkan i Mölndal

När: fredagen 5 oktober,
kl. 11.00

Program: föreläsning av författaren och biologen Stefan Edman under ämnet *Jord att älska*. Sång och musik för själ och hjärta med Hans-Lennart Rask (piano), Håkan Tengberg (cello) och Daniel Eliasson (sång). Information från RPG och studieförbundet Bilda.

Anmälan: till Sam Nodlycke senast 27 september. Betalningen för deltagandet tas ut i efterhand. Debitering sker även för anmälda som uteblir.

Avgift: 140 kronor, inklusive delikatesslandgång, kaffe och tårta.



VÅRA DISTRIKT

På Bornholm ligger Österlars Rundkirke. Det är en av Danmarks sju rundkyrkor. Kyrkan byggdes på 1150-talet och är i romansk stil.

"ÖSTERLENS PÄRLOR"

På Österlen finns mycket att se och upptäcka. Det fick ett femtiotal RPG:are från Skeda, Linköping och Norrköping erfara under en femdagars bussresa i slutet av juni.

VISSTE DU ATT världens största katamaran, 113 meter lång, går mellan Ystad och Rönne på Bornholm? Eller att hela 30 procent av öns el kommer från vindkraft och solceller. Eller att Sverige skänkte 330 bostadshus till ön efter Andra världskriget. Allt detta fick RPG-gruppen från Östergötland lära sig under sommarutflykten till Österlen och Bornholm.

Gruppens basläger fanns på Tomelillas folkhögskola. Här sov man alla nätter. En kväll höll en av skolans lärare en föreläsning om *Bärnsten – Nordens guld*. Bärnstenar kan vara upp till 60 miljoner år gamla. Läraren var förövrigt guide under hela resan. En annan kväll fick gruppen besök av en kvinna som spelade skånsk folkmusik på nyckelharpa.



Meditationsplats för fred

Ett av utflyktsmålen var FN:s generalsekreterare Dag Hammarskiölds Backåkra. Gården inrymmer en utställning om hans liv och gärning. Nära gården finns en meditationsplats som den fredsälskande Dag Hammarskiöld anlade, en ring av stenar och en altarsten med inskriptionen PAX.

Andra utflyktsmål på resan var Hasse och Tages museum i Tomelilla, Svabesholms engelska trädgårdar, Huseby Bruk, Jonnamuseet i Skurup, Ale stenar, Kiviks kungagrav, Fritiof Nilsson Piratens gravsten och lantbruksmuseet vid Melsteds gård.

På hemvägen besökte gruppen även Benediktinernunnornas Jesu Moder Marias kloster i Mariavall. Här bor 15 av Sveriges totalt 200 nunnor för ett liv i Guds tjänst.

Vid avskedet från nunnorna fick RPG-medlemmarna några ord på vägen: "Kör inte vidare än din skyddsängel flyger". ■

Text och foto: Astrid Bäcklund

Bussresor mot okänt mål

RPG Småland har de sista året anordnat bussresor mot okänt mål. De har blivit mycket populära. I år blev det tre tvådagarsresor i juni med sammanlagt 146 pensionärer.

PÅ SELAÖN i Mälaren berättade guiden Ulla-Lena von Krukenstjärna om slottet Mälsåker och sin gård med alpackor (ulliga boskapsdjur från Sydamerika).

Ett museitåg med gamla trävagnar antrades sedan i Mariefred. Färden gick utmed Hjort-hagen till Läggesta station.

Resedeltagarna övernattade på Öster Malma slott och jakt-vårdsskola. Här fick man se hjortar, olika fågelarter och klappa

älgar. Vid en uppskattad kvällssamling medverkade sångaren Lasse Andersson med ungdomar från Colombia.

I Trosa fick sedan pensionärerna guidning i de gamla kvarteren utmed Trosaån innan det bjöds på strömmingsflundra i hamnen. Och i stålsten Oxelösund visades den originella kyrkan, hamnen och de gamla fiskekvarteren.

Sista anhalt var i pingstkyr-

kan Renströmmen i Norrköping. Här visades församlingens exklusiva kyrksal.

Under hela bussturen fanns ett späckat program med andakt, allsång, musik, guidning och frågesport.

Turerna planerades av Börje Skagerö från Jönköping och tidigare sörmlandsbo, och Harrieth Andersson från Vetlanda. Båda var också reseledare. ■

Text och foto: Börje Skagerö



Mellan Mariefred och Läggesta går en gammal smalspårig järnväg.



Falsterbo kyrka får ibland skottas fram då den dränks av sand.

FALSTERBO KYRKA får skottas fram

Falsterbo fyr och fågelstation. Det var några av målen som ett femtiotal RPG-are från Lundabygden besökte under en dagstur i slutet av maj. I Falsterbo fick de lära sig mycket om fåglarnas flyttningar över jorden och om insekternas betydelse. Falsterbo har också en av de tre bemannade väderstationerna som finns kvar i landet.

VID ETT BESÖK I Falsterbo kyrka berättade en kyrkvärd om kyrkans nästan 1000-åriga historia. Under vissa tider har kyrkan fått skottas fram ur sanden. Inne i kyrkan finns mycket kvar från medeltiden, trots den danska reformationen 1527. Här har också kända historiska personer gjort besök genom århundradena, bland annat den tidige missionären Ansgar, unionsdrottning Margareta och Carl von Linné.

Under ett stopp vid Stora Hammars kyrka berättade sedan guiden om bibliska växter, men även växter som dyker upp i folktron. Slutligen besökte gruppen Hallongården med plasthallar fulla av hallon och krusbär. De som ville kunde plocka årets första jordgubbar. ■

Text och foto:
Ann-Christin Lindbom

Vill du också synas med en annons här?

Nästa nr (5) kommer ut den 28 november.
Materialdag 22 oktober.



Kontakta
DAmedia
ANNONS & EVENT
08-786 03 34
annons@da-media.se



KROATIEN

Aktiva seniorresor skapade med omtanke

Höst Fynda sköna resor!

4-stjärnigt hotell vid havet, pool, halvpension, båttur med grilllunch & vin, citytur, hälsoaktiviteter, flyg, transfer & bagage ingår

alltid fr. **6.990:-**



Makarska Riviera

Avresor: 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10 + November.
Svensktalande guider, utflykter till Dubrovnik, Mostar, Split, Vandrings m.m

KRORES

WWW.KRORES.SE 018-4441099
SMS:0761909444 info@krores.eu

Idylliskt ljuvlig kombination



Tre länder, åtta dagar, samma hotell.

**Kroatien, Montenegro,
Bosnien-Hercegovina**

13-20 oktober 8.990:-

Vi reser till Mlini söder om Dubrovnik i Kroatien och bor på ett bekvämt & omtyckt hotell direkt vid havet. Veckan erbjuder utflykter till tre länder—Kroatien, Montenegro och Bosnien-Hercegovina. Vårt "hem" för veckan är en rofylld plats med fina SPA möjligheter, promenader och aktiva utflykter i tillägg till några av grannlänernas guldkorn. Skandinavisktalande KRORES guide. Flyg, buss, halvpension, 1 Dubrovnik, del i dubbelrum ingår.

SeniorPosten berättar i en rad artiklar om väckelsens rötter

En iskall höstkväll skedde Sveriges första vuxendop

TEXT KG MATTSSON

Fredrik Olaus Nilsson kom till tro på Gud i en rasande storm utanför Amerikas östkust. Några år senare bidrog han både till det första vuxendopet och bildandet av Sveriges första baptistförsamling. Men då fick statskyrkan nog och utvisade honom till Amerika – igen.

DE SAMLADES I hemlighet, en sen höstkväll 21 september 1848. Vinden från havet blåste kallt in över Vällersvik. Det var bara åtta grader varmt luften, och knappast gjort för att bada. Men på stranden stod åtta personer beredda att kliva i. Det var Fredrik Olaus Nilssons hustru, två av hans bröder samt fem andra män. Men när predikanten August Förster anlände drog sig tre män ur. Kylan i vattnet avskräckte. Några minuter senare hade det allra första baptistdopet i Sverige ägt rum.

Fredrik Olaus Nilsson föddes 1809 på Vendelsö, några kilometer norr om Vällersvik. Näst äldst av fyra bröder. Fadern var sjökapten. Modern avled dock när Fredrik var sju år och pappa Per började supa. Han drog på sig skulder och snart tvingades han lämna bort sina söner till andra.

Gick till sjöss

Fredrik Olaus gick tidigt sjöss, liksom alla hans fars förfäder. Skeppare och sjömän som de blev. På 1830-talet seglade han på ett amerikanskt fartyg. På en färd till New York bröt det ut en fruktansvärd storm, och besättningen trodde deras sista stund var kommen. Fredrik

ropade till Gud om hjälp, och fick det.

– Det var som om den Allsmäktiges hand höll mig vid håret över det öppnade helvetet, skrev han senare.

Fartyget red ut stormen och efter sin ankomst till den stora staden sökte sig Fredrik till en baptistkyrka. Här blev han snart engagerad som kolportör. Gick från dörr till dörr och delade ut biblar och traktat, med budskapet om Jesus som korsfäst. Många blev omvända av hans förkunnelse.

Tillbaka som predikant

1839 var han tillbaka i Sverige som baptistpredikant, en icke tillåten syssla på den tiden. Statskyrkan tillät ingen att predika utanför sina egna hägn. Fredrik avlönades dock av ett amerikanskt bibelsällskap, som sjömansmissionär i Göteborg.

Fredrik gifte sig år 1845. Genom kontakter med en tysk predikant blev paret övertygade att vuxendopet var det enda rätta. Fredrik for till Hamburg och döptes där 1 augusti 1847 i floden Elbe. Året efter hölls det första baptistdopet i Sverige.

Efter dopet i Vällersviksbukten vandrade den lilla gruppen upp till en stuga i Borekull där de



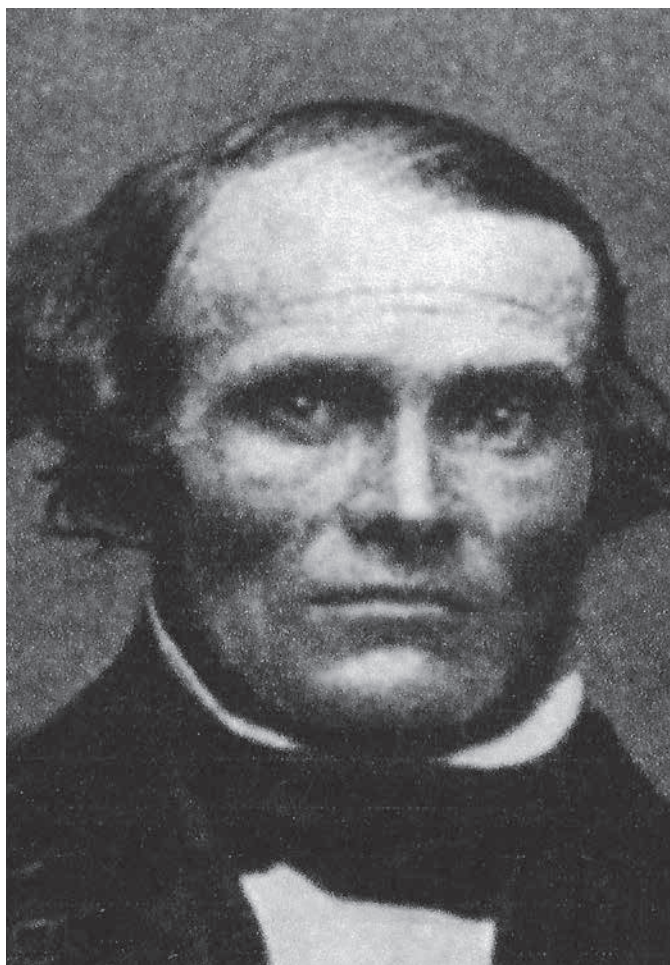
Baptisterna praktiserar vuxendop. Foto: Engelska Wikipedia

bildade Sveriges första baptistförsamling. Stugan finns kvar än idag. Allt fler kom med i Nilssons verksamhet och snart observerades de av statskyrkan, som motarbetade dem på alla sätt. 1850 hade man fått nog och utvisade Nilsson från landet. Han följdes snart av 50 andra svenskar som emigrerade frivilligt.

Nilsson reste sedan runt mycket i USA för att predika, innan han och hans fru 1860

återkallades till Sverige. Förbuden mot kristen verksamhet utanför statskyrkan hade då hävts. Så långt hade baptisterna i Sverige ökat till 4 500 medlemmar. Nilsson blev genast en av ledarna.

Han kände sig dock åsidosatt av de nya krafterna och redan 1869 flyttade han och frun tillbaka till USA. De bosatte sig i Houston där de blev ledare för den svenska baptistkyrkan som



Fredrik Olaus Nilsson gick med i en baptistförsamling i New York efter att nära nog ha förlist under överfarten över Atlanten. Fotograf okänd

hade grundats av de invandrade som följt dem till USA 19 år tidigare. Nilsson tjänstgjorde periodiskt som pastor i kyrkan. Fyra dagar innan han dog, 21 oktober 1881, skrev han till

en vän: "Herren är trogen, med honom är nåd och kärlek. Jesus Kristus är mitt enda hopp, på den klippan vill jag vila, som har räddat mig. Må Herren hjälpa mig till det sista". ■



Den lilla stugan i Borekull där Fredrik Olaus Nilsson bildade Sveriges första baptistförsamling finns fortfarande kvar. Fotograf okänd

HADE 16 000 MEDLEMMAR

Svenska baptistsamfundet och SB var ett kristet trossamfund som 2011 bildade Equmeniakyrkan tillsammans med Svenska missionskyrkan och Metodistkyrkan i Sverige. Då hade man mer än 16 000 medlemmar i 192 församlingar. De bedrev mission i Afrika, Ryssland, Asien och Europa. Både den svenska pingströrelsen och Örebromissionen har rötter i Svenska baptistsamfundet.

Ljuvt kärleksband

Sångerna inom Svenska baptistsamfundet är sparsamma och svåra att finna, både på nätet och i sångböcker. En sång som dock sjöngs tidigt var *Ljuvt kärleksbandet är, som Kristi lemmar band.* ■

Många sjömän i slakten

På sin fars sida härstammade Fredrik Olaus Nilsson från idel sjömän, alla bosatta i Halland. Bland moderns förfäder fanns både rådmän, militärer, lagmän och präster. I Halland, Bohuslän och Västergötland. Äldsta kända förfadern är en Claes Bengtsson som bodde på Vendelsö i slutet av 1500-talet. Bland släktnamnen märks Heijl, Unge, Magirus, Bagge, Werdelin och Hane.

Far: Per Nilsson (1776–1844), sjökapten

Mor: Catharina Werdelin (1775–1816)

Farfar: Nils Persson (1721–1785), skeppare i Halmstad

Farmor: Berta Hansdotter (1741–1813)

Morfar: Claes Werdelin (1724–1798), skeppare i Varberg

Mormor: Sara Cajsa Bagge (1739–1809)

Farfars far: Per Andersson, skeppare på Vardellson ö

Mormors far: Fredrik Bagge (1710–1778), jaktlöjtnant

Mormors farfar: Nils Fredriksson (1673–1730), kyrkoherde i Fagered

Mormors morfar: Sven Hane (1659–1735), ryttare i Hanhals

Mormors farmors far: Caspar Heijl (1702–), kyrkoherde i Tvååker

Mormors farmors farfar: Paul Heijl, häradshövding i Halland

Mormors farmors morfar: Petrus Magirus (–1692), prost, rektor i Snöstorp

Mormors farfars farfar: Nils Johan Bagge, borgmästare i Marstrand. ■



Välkommen som medlem i RPG

RPG – en pensionärsorganisation för dig med kristna värderingar

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

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

Intressebevakning

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

Några exempel där RPG deltar:

- Regeringens pensionärskommitté
- Socialstyrelsens äldreråd
- Pensionsmyndighetens pensionsråd
- Statens pensionsverks pensionspanel
- Landstingens pensionsråd
- Regionala pensionsråd
- Kommunala pensionsråd

Gemenskap

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

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

SeniorPosten

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

Tips och förslag

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

Två sätt att bli medlem i RPG

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

Medlemsavgifter

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

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

08-597 604 22 eller via vår hemsida:
www.rpg.org.se

Intresseanmälan Skickas till RPG, Box 30183, 104 25 Stockholm

- ☐ Jag vill bli medlem i RPG-förening på min hemort.
- ☐ Jag vill bli direktansluten medlem. Medlemsavgift 250 kronor per medlem och år.
- Sista kvartalet i år ingår för den som blir betalande medlem för 2019.

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

Adress.....

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

E-postadress.....

RPG-förening på hemorten.....

SP4/18

Genom att bli medlem godkänner du RPG:s medlemsvillkor. Läs mer om RPG:s medlemsvillkor och integritetspolicy på rpg.org.se/bli-medlem/villkor-och-personuppgiftspolicy/



Riksförbundet PensionärsGemenskap RPG

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

Förbundsordförande Monica Blomberg

Monica.blomberg43@gmail.com, 070-211 69 60

Direktor Eva B Henriksson

eva.henriksson@rpg.org.se, 076-130 04 90

Administratör Mira G. Delgado

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

RPG-distriktsordförande

■ Skåne-Blekinge

Ann-Christin Lindbom

annchristin.lindbom@gmail.com, 073-752 06 97

■ Småland-Öland

Anders Bengtsson

anb@telia.com, 072-717 49 00

■ Västkusten

Ragne Fransson

ragne@stjakob.se, 070-760 69 73

■ Västgöta-Dal

Daniel Höglund

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

■ Örebro-Värmland

Ingrid Ström

ingridstrom37@gmail.com 019-32 14 04

■ Södermanland-Östergötland

Jan Ericsson

jananderi@outlook.com, 070-357 87 98

■ Stockholm-Gotland

Bo Schylander

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

■ Norra Svealand

Bertil Jakobsson

bertil.jakobsson@hotmail.com, 018-32 80 85

■ Södra Norrland

Åke Berglund

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

■ Västerbotten

Erling Olmosse

erling@olmosse.se, 070-373 77 04

■ Norrbotten

Naima Carlsson

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



Rabatter för 55 plus

Ta del av hundratals rabatter - helt kostnadsfritt!

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

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

Förmåner för dig som medlem i RPG

► Smart Senior ger rabatt

Som medlem i RPG ingår medlemskap i Smart Senior.

Det ger dig hundratals rabatter på en mängd varor och tjänster.

Utan medlemskapet i RPG kostar Smart Senior 199 kronor per år.

Några exempel på rabatter:

(för aktuella rabatter, se Smart Seniors hemsida)

- Synoptik: 50 procent på alla glas
- Scandic: 10 procent på hotellnätter i Norden
- Tele 2: 20 procent på mobilabonnemang
- Resor, hemelektronik, tidningar och mycket, mycket mer

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

► RPG Medlemsförsäkringar

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

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

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

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

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

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

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

► Sakförsäkringar

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

OSS VÄNTAR EN STRAND

TEXT OCH FOTO IVAR KARLSTRAND

När glansen försvunnit från dag igår
och dagen idag är den gråaste grå
då lyser Guds löften som stjärnor ändå
att kraft för vår dag vi alltid skall få.

Den glansen vi såg och som glänste igår
är ytlig och flyktig och hastigt förgår.
Men stjärnorna vet att det finns någonstans
ett ljus som består och har evighetsglans.

Det ljuset förmedlar ett evighetshopp
till livet vi bär i förgängelsens kropp.
Och knoppar skall brista och blommor slå ut
den dag då vår jordiska vandring är slut.

Vårt liv är långt mer än en flyende stund.
Vår framtid den vilar på säkraste grund
Vårt hemland är himlen, oss väntar en strand
i livets och ljusets och änglarnas land.

Vi löste korsorden i SeniorPosten nr 3-2018

Korsord 1

Vinnarna får var sitt presentkort på ICA.

Siv Johansson, Vetlanda
Torbjörn Sjöqvist, Västerås

Korsord 2

Eva Henriksson, Jonstorp
Inger Fjellsson, Göteborg

Nya korsordslösningar senast 5 november 2018

Korsorden i detta nummer hittar du på sidorna 41 och 42.
Skicka in dina lösningar till:

RPG, Box 30183, 104 25 Stockholm,
senast 5 november 2018.
Märk kuvertet: **Korsord**

Rätta lösningar finns på RPG:s hemsida, www.rpg.org.

Vi lottar ut Mai-Lis Hellénus prisbelönade bok *Livsviktigt*.

Blimo Hjälpmedel: Störst på elscooters

		
Elcykel Classic, från 10.496kr 13.995kr före premie	Blimo X-90 17.246kr 22.995kr före premie	Blimo X-35 9.746kr 12.995 kr före premie



25% TILLBAKA

Nya elfordonspremien.
ger dig 25% tillbaka vid
köp av våra elfordon.

- Fri hemleverans!
- Inget körkortskrav!
- 100% eldrivet!

Blimo Moto, från
13.496kr
17.995kr före premie

Kontakta oss för en GRATIS katalog
08-522 309 80 - www.blimo.se

KORSORD 1. SeniorPosten nr 4-2018

HAR SETT VÄLDIGT MYCKET?			↓	LOKAL TÄVLING	STORMADE	←																					
DOM	ROBEN	MARKNADSPLATSEN					FÅ NOG																				
↘																											
DE-SIGNADE																											
SKA DET SKE PÅ?				SKICK																							
SÄG				FEM																							
↘																											
TOPP-DOMÄN		↘		ADAS FJÄDRAR MASKIN-MÄNNISKA																							
HIMLA-KROPP OCH JUL-JYCKE		STAD I NORR	TRÄNA IN NOCK																								
↘					PRO-NOMEN	ÄR IBLAND TOMATER SES I MUSKAT	↘	KOKA ERIN-RING	↘	LADES KUBER I KAFFET	↘	LÄGSTA NIVÅN SISU ICKE	↘	ILL-VILLIGA	FATT-IGA												
ÄLSK-VÄRD						ÄR VISSA VINER	↘							↘	TILL-DELA												
FLACKT UT-SMYCKAD										FAST-KEDJA OFTA MED TJIM																	
SPRIDIT UT				NICKATS TILL GOUDA								ANSE-ENDE															
MUSIKGRUPP FRÅN 70-TALET		SKYDD		SVEKET					VISST KÄRNA			SÄGS GÅ HEM		TRASIG													
													↘	TRANSPORTERAR 08:00													
↑		HAR NOG HEJARE PÅ ATT KNÄPA					↘	PRÄST-NAMN UTAN LIGATUR		FOND JUDA-KUNG																	
				DEN NÄST SISTA		OFTA MED KYRKOSKULPTUR																					
				ESKORT-ERADES		EFTER MANDO I POP-GRUPP	KOKA IHOP	NÄMNDES MÅL I LA LIGA		↘	RIOJA		↘	GELLER SOM BÖJDE SKEDAR	TRIUM-FERAT												
				↘						↘	FINNS OCKSÅ I KRONANS MODELL																
				TILL-TAL		MORS-GRIS LITEN ÅKER		STRÖM IHOP		GRÖNA ÖN ISOLAT																	
				FRUKT	SKA LÖN VARA																						
				DYGD						KVICK	ORT NÄRA NYNÄS-HAMN		ÄR JU SÄLLE	ÅKER-LAPP-EN													
				TITAN																							
FING-ER	PALM-LUND	DATOR-TILLBE-HÖR	UT-MÄRKT	DANS		SVOR-DOM JORD-LAGER		RAD FÖR FORSK-NING RÖK																			
ÖPPNAS MED RÄTT KOD VÄP																											
JAZZ-LÅTAR I SAMBA-RYTMER	↘				↘	GUN LEIJON		BIN LADIN				PRIVAT		↘	OXUDE 19-15												
↘									PLUND-RING			MET-ALL-STÅNG		↘	STRECK												

Namn

Adress Postadress

KORSORD 2. SeniorPosten nr 4-2018



Namn

Adress Postadress

GOTLAND
FRITIDSBOSTÄDER
UTHYRES
– ÅRET RUNT
www.gotlandsstugor.com
0498-26 65 00



**FRISKVÅRDS-
RESOR**
till Polens Östersjökust,
Kurort Kolobrezeg från maj till
september, 9–16 dagar.
Pris från 5.390 kr inkl buss,
färja med hytt, helpension,
behandlingar. Del av dubbelrum.
ÖSTERSJÖRESOR AB
Göteborg, Linnegatan 40
Tel 031-24 03 80, 42 16 15
ostersjoresor.wb@swipnet.se
www.ostersjoresor.se

**LILLA
EGYPTENRESAN**
Med kryssning på Nilen
6-13 Okt, 10-17 Nov,
24 Nov - 1 Dec
**STORA
EGYPTENRESAN**
15 dagar med kryssning
på Nilen 10-25 Nov
Israel Jordanien
14-22 Okt
Klassiska Jordanien
Med Petra, Döda Havet
12-21 Okt
**Klassisk Rundresa
ISRAEL**
28/10- 4/11
KING TOURS
0431-830 89 | 070-238 30 89
info@kingtours.se | www.kingtours.se



GÖTEBORG
Välkommen till det hemtrevliga
hotellet på Berzeliigatan 15,
nära Götaplatsen, Liseberg och
teatrar!
Fråga efter våra pensionärspriser!
Tel. 031-81 06 00
HOTEL *
Lorensberg**
Est. 1938
www-hotel-lorensborg.se



**Det du skrivit kan
bli en riktig bok,
ev. förlagsutgiven**
Vi läser gärna dina dikter,
din livsberättelse eller vad
du nu har författat.
Sänd in med mail till
ordochton@yahoo.se
eller med post till
FÖRLAG HEDE
Box 4, 840 93 Hede

**Vill du också synas
med en annons här?**
Nästa nr (5) kommer ut den 28 november.
Materialdag 22 oktober.
Kontakta
DAmédia
ANNONS & EVENT
08-786 03 34
annons@da-media.se



Resor med FOCUS TRAVEL
Israel med tid för fördjupning 20-27 nov 2018
Israel i lugnt tempo 9-16 april 2019
Jokkmokks marknad och Ishotellet Jukkasjärvi 6-11 febr 2019
Holland i tulpanernas blomningstid 10-15 april 2019
Pilgrimsvandring Camino de Santiago 4-12 maj 2019
FOCUS TRAVEL
JÖNKÖPING • TEL. 036-30 26 50, TELEFONTIM MÅN-FRE 10-18
INFO@FOCUS TRAVEL.SE • WWW.FOCUS TRAVEL.SE



EXODUS RESOR
- genom yttre och inre landskap
• Höstresa till Israel 28 okt
• Vandringsresa i Israel 12 nov, 5 mars
• Israel "Levande stenar" 17 febr
• Rundresa i Israel 17 mars
• Israel med hebreiska Bibeln 4 april
• Israel "Golden Age" 28 april
• Julmarknad i Spreewald 7 dec
• Resor till Irland, Lutherresor, Norge och fler
resmål planeras. Se vår hemsida.
Vill ni resa med distriktet eller föreningen?
Kontakta oss - vi kan göra verklighet av era idéer.
046 - 140 590 www.exodusresor.se info@exodusresor.se




**Några av vårens resor, fler
är på ingång.**
22/2-3/3 Det heliga landet
med Fr. Feltenheim
25-29/3 S:t Padre Pios
Apulien, flyg t/r till Bari
6-13/4 Meteora &
Thessaloniki
22-29/4 Armenien med
Bo Brander
28/5-2/6 Kiev gyllene
kupoler
Besök gärna vår hemsida
www.pilgrimtravel.se för mer information
om dessa och andra resor!
Kontakta oss för info och bokning.
Tel 018-4444 533, info@pilgrimtravel.se **PILGRIM TRAVEL**



**Förhindra fall-
olyckor!
Antihalk-
socka
för vuxna**
Finns i grå och marin.
75:-/PAR
INKL. FRAKT
Betalt mot
faktura (+49 kr).
Förskotts betalning till
Pg nr 8 33 33-5 (+0 kr).
Lockö-Strumpan AB
Tel 0320-390 04, 070-826 11 55.
www.lockostrumpan.com

**Ankelsocka
med lös resår!**
Sitter bra uppe utan gummi-
resår. Handkettad tåsom för
bästa komfort. Finns i vit,
ljusgrå, beige, svart, marin.
49:-/PAR
INKL. FRAKT
Båda sockarna är
av högsta kvalitet.
75-80% bomull med
polyamid. Storlekar
36-39, 40-44, 45-48.





**500 kr
Rabatt!**
När du bokar
senast 1/10*



På samtliga destinationer har vi svenska
värdinnor och en omfattande resmålservice.

Stanna borta länge med oss och njut av en behaglig tillvaro med trevliga aktiviteter i höst och vinter. I 20 års tid har vi ordnat bekväma och prisvärda långtidsresor till genuina resmål. Våra svenska värdinnor står för service och gemenskap.

MADEIRA, PORTUGAL. Den smaragdgröna ön med vidunderlig natur, färgsprakande blomsterprakt och betagande vyer. Vi bor på förstklassiga lägenhetshotellet Golden Residence. **Avresa från Stockholm 26/1, 22 dagar. Pris från 17 995 kr.**

ALGARVE, PORTUGAL. De milslånga stränderna längs Portugals södra kust anses som Europas bästa. Längs kusten finner du många intressanta

utflyktsmål och gemytliga fiskebyar. Vi bor på Pinhal da Marina, en omtyckt fyrstjärnig anläggning med stora lägenheter. **Avresa från Stockholm (Köpenhamn på förfrågan). 29 dagar: 27/10, 10/11, 26/1, 23/2. Pris från 12 995 kr.**

ALMUÑÉCAR, SPANIEN. I trevliga småstaden Almuñécar strosar du längs strandpromenaden, njuter av solen och umgås med nya vänner. Längs kusten finns många fina utflyktsmål att upptäcka. Du bor i enkla, rustika lägenheter på Hotell Chinasol. **Avresa från Stockholm. Prova på 15 dagar: 17/3. Pris från 10 495 kr inkl. halvpension. 22 dagar: 25/11, 6/1. Pris från 8 995 kr. 29 dagar: 20/1, 17/2. Pris från 10 995 kr.**

NERJA, SPANIEN. En pittoresk stad med vitkalkade gränder. Restauranger, barer och butiker samsas i Nerjas gamla stadsdel. Vi bor bekvämt på det moderna fyrstjärniga hotellet Marinas de Nerja, som ligger direkt invid El Playazo-stranden. **Avresa från Stockholm. Prova på 15 dagar: 17/3. Pris från 12 495 kr. 22 dagar: 6/1. Pris från 14 995 kr. 29 dagar: 4/11, 20/1, 17/2. Pris från 17 995 kr. Alla inkl. halvpension.**

GRAND TOURS

FLODKRYSSNINGAR | HÄLSORESOR | RUNDRESOR | LÅNGTIDSRESOR | BRIDGERESOR

