

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 1 • 2019

senior posten

Snabb
digitalisering
Äldre exkluderas

Släktforskning,
DEL 1
"Börja med dig själv"

SeniorPosten
i ny kostym!
Välkommen!

7

Fotvårdstips

DET HÄR TYCKER
VI OM RPG

"Heja alla
årsrika
pensionärer"

RIKSDAGSLEDAMOT
BARBRO WESTERHOLM, 85

Klimatsmart
ALLT FLER BYTER FLYG MOT TÅG

Framtidsfullmakt
PLANERA STÖDET I TID

Årsmöten
när, var, hur?

"Vandring frigör din inre röst

OLLE SAHLSTRÖM
– LO-mannen som blev pilgrim

• Pension • Utbildningar • Hälsa • Försäkringar



JAG SLAPP MIN SVULLNA MAGE...

Anettes mage har krånglat i många år. Den svullnade alltid påtagligt under dagens lopp. Hon fann en bra lösning med hjälp av växterna i Macoform extrakt-tabletter.

Det kändes många gånger som om jag gick runt med en fotboll i magen. Den kunde bli så svullen att jag såg gravid ut!

Så rakt på sak berättar Anette Adamsen om hur det kändes när hon tidigare kämpade med sin mage.

- Vissa dagar var det värre än andra, men jag minns tydligt de många åren då jag arbetade som ledare i en dagligvarukedja. Den trötthet som följde med min svullna mage kom ofta över mig, men på grund av arbetspressen och mycket att göra kunde jag ju inte bara lägga mig ned. Ibland bråkade min



"Jag tar inte längre hänsyn till vad jag äter. Nu klarar min mage av det mesta", säger Anette.

mage så väldigt att jag nästan inte stod ut att vara i min egen kropp, berättar Anette som sadlade om från den stressfyllda ledarrollen och blev psykoterapeut med eget företag istället.

Stressnivån sjönk

- Det gav mig mer lugn i vardagen. Jag kunde själv bestämma mina arbetstider och stressnivån sjönk direkt, men ballongmagen fanns kvar.

- Jag var tvungen att köpa mina byxor en storlek större än normalt annars fick jag inte plats i dem senare på dagen, förklarar Anette.

- Magen hindrade mig också från att delta i olika tillställningar eftersom jag ofta saknade energi och inte orkade mer när arbetsdagen var över. Min uppsvullda mage hindrade mig helt enkelt och jag var för trött efter att ha använt så mycket psykisk energi på den, berättar Anette.

Tar Macoform varje dag

- Jag hade i stort sett provat allt från vanliga huskurer till diverse produkter från den lokala hälsokostaffären när jag äntligen följde min mammas råd och beställde Macoform-tabletterna på Wellvitas hemsida. Det visade sig vara den helt rätta lösningen. Extraktet av maskros och kronärtskocka hjälpte mig verkligen.

- Den uppsvullda magen försvann snabbt och Macoform har nu varit en fast del av mina morgonrutiner under de senaste två åren.

- Nu när vi sitter och pratar om det är jag faktisk inte alls orolig över min mage längre. Den är numera en helt naturlig del av mig och hindrar mig inte längre från att delta i sociala aktiviteter.



"Macoform med maskros och kronärtskocka är perfekt för min mage", berättar Anette.

HJÄLP TILL EN PLATT MAGE I BALANS

Kronärtskocka och maskros i Macoform sätter igång matsmältningen och avhjälper uppsvälldhet.

AVHJÄLPER UPPSVÄLLDHET

Kronärtskocka innehåller ämnen som understödjer lever- och gallsystemet samt stimulerar matsmältningen. Kronärtskocka avhjälper därmed en krånglande matsmältning, multrande mage och uppsvälldhet.

EN SUND MAGE

Därutöver innehåller Macoform aktiva ämnen från maskros som bidrar till en sund mage i balans. Ingredienserna i Macoform har bred verkan och kan därför användas mot många av de olika typer av vardagsobehag man kan få med magen.

- ✓ Minskar gaser i magen
- ✓ Ger balans i tarmfloran
- ✓ Motverkar uppsvälldhet
- ✓ Ger välbefinnande i magen
- ✓ Stimulerar fettnedbrytningen

KÄNNER DU IGEN DETTA?

På morgonen är magen platt och du mår bra, men allt eftersom dagens intag av mat ökar känns uppsvälldheten också mer och mer. Allt fler människor i alla åldrar störs av obehag, buller och uppsvälldhet till följd av dålig matsmältning. Macoform innehåller växter som kan hjälpa.



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

PROVA MACOFORM FÖR HALVA PRISET!

Prova Macoform med leveransservice
Just nu: kr. 149,- (60 tabletter)

Macoform kan endast köpas via hemsidan www.wellvita.se eller via telefon 0223 50 03 50 Vardagar kl. 8-16.

wellvita Kanalstråket 1 433 76 Jönköping

Monica Blomberg: Digitaliseringen stänger många ute

MYCKET AV VÅR SAMHÄLLSINFORMATION och många tjänster som vi är i behov av utgår från att vi har tillgång till dator, smarta telefoner och internet.

När hyran skall betalas eller när räkningen för böckerna i bokklubben har kommit är det bekvämt att sitta hemma vid sin dator och med några klick låta banken sköta betalningen. Biljetten till tågresan, bion, teatern eller konsertupplevelsen bokas via internet. Allt är så enkelt.

Den enkla hanteringen fungerar för alla som har den digitala utrustning som krävs. Med det är en utrustning som är kostsam för många med låga inkomster eller låg pension. Har man inte vuxit upp med dessa smarta redskap eller använt dem under sitt yrkesverksamma liv kan det vara svårt att ta till sig kunskapen.

Med ökad ålder avtar synen och fingrarna blir stelare och får svårt att klara små tangenter. Minnet blir ofta sämre och det är svårt att komma ihåg alla koder.

MÅNGA AFFÄRER HAR INFÖRT KONTANTLÖS hantering och kräver kortbetalning. Vid vissa vårdcentraler kan man förnya sin medicin endast genom internet. Många myndigheter kan idag endast kontaktas digitalt.

En studie visar att cirka en miljon människor lever i digitalt utanförskap i Sverige. En stor del av dessa är äldre. Alla skall ha lika rättigheter och möjligheter att kunna kontakta myndigheter och utföra de handlingar som krävs för att livet skall fungera.

I varje kommun skall servicekontor inrättas för att hjälpa de som behöver ha hjälp med sina digitala kontakter. I ett flertal kommuner har de redan inrättats. Men det är inte tillräckligt. Äldre ska inte behöva resa flera mil för att betala sin hyra eller beställa medicin.

För att bryta utanförskapet för äldre medborgare kräver vi att det skall finnas möjlighet till personliga kontakter parallellt med de digitala.

Landet har fått en ny regering. Lena Hallengren blir socialminister och Annika Strandhäll fick posten som socialförsäkringsminister. Men vårt hopp om en äldreminister uteblev. ✕

Monica



Monica Blomberg Förbundsordförande i RPG

”

En studie visar att cirka en miljon människor lever i digitalt utanförskap i Sverige

Innehåll

SeniorPosten nr 1 • 2019



10

6

Nyheter

Så klagar du på dålig vård

8

Intervjun

Olle bytte den röda kyrkan mot den vita

14

Barbro Westerholm, 85 (L)

Svenska partier åldersdiskriminerar

16

Pensioner

Omställningspensionen ifrågasatt

18

Miljö

Bli klimatsmart – ta tåget!

22

Framtidsfullmakt

Planera för det värsta

25

Tre röster om RPG

"Vi vill vara en röst i samhällsdebatten"

27

Kulturtipset

"Svälten" är en angelägen historia

28

Hälsa

Äldres motion prioriteras bort

30

Vad rädd om dina fötter

Fotvårdsterapeutens bästa tips

32

Släktforskning

Dina släktingar är bara ett musklick bort

34

Debatt

Digitalisering missgynnar många äldre



16

1,4-2,2 procent blir årets pensionshöjning.



27

Magnus Västerbro skildrar svensk hungersnöd i prisad bok.



18

Bli kvitt från klimatångesten – ta tåget istället!

36

Våra Distrikt

RPG:s årsmöten

Fråga Lund – om Skånes historia

38

Medlemssida

Förmånlig försäkring

40

Ivars dikt
Korsordsvinnare

41

Korsord



Lars Bergström

Redaktör för SeniorPosten.

SeniorPosten får ny kostym

VÄLKOMMEN TILL SENIORPOSTEN. Nu med nytt utseende. Under året som gått har vi fått flera signaler på att tidningen var svårläst. Många tyckte att sidorna var kompakta och texten för liten. Av den anledningen startade vi ett arbete med att förnya formen.

Vi hoppas att du tycker att SeniorPosten är mer inbjudande nu – och att det går lättare att läsa och hitta i tidningen.

Anna Fridh – som är en professionell grafisk formgivare och bland annat har jobbat med Bonniers månadstidningar – har hjälpt oss med tidningsformen. Anna kommer också att fortsätta att formge SeniorPosten, vilket vi är mycket glada för.

Innehållsmässigt då? Här är det inte fråga om någon större revolution – snarare långsiktig evolution.

Vi fortsätter att skriva om distrikten och påverkansarbetet. Vi behåller våra uppskattade personporträtt och reportage. Och vi tipsar om aktiviteter och hobbyer som kan sätta guldkant på pensionärlivet.

Fortsätt att tipsa oss om sådant som du vill läsa om i tidningen. SeniorPosten vill vara en tidning med stort öra och stort hjärta. ✕

”

SeniorPosten vill vara en tidning med stort öra och stort hjärta

REDAKTION

Postadress: Box 30183, 104 25 Stockholm,
Webb: rpg.org.se

På medlemssidan finner du mer information om RPG samt kontaktpersoner i förbund och distrikt.

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

Art Director

ANNA FRIDH
info@annafridh.com

Annonser

D.A. MEDIA
08-786 03 34

Tryck

V-TAB VIMMERBY

Omslagsfoto

THOMAS HJERTEN

ISSN 1402 -1129

Prenumerationsärenden

Mira Delgado, RPG, 08-597 604 22, rpgkansli@rpg.org.se
SeniorPosten utkommer med 5 nummer per och ingår i RPG:s medlemsavgift.

Läsarmaterial

Redaktionen välkomnar tips och material från läsarna. Textmaterial skickas i word, bilder i jpg- eller eps (300 dpi) om inte annat överenskomits. Material kan komma att kortas och redigeras. För icke beställt samt osignerat material ansvaras inte.

Material från skribenter och fotografer kan komma att publiceras på RPG:s hemsida.

Res med FOCUS TRAVEL

Göteborg med musikalen
"Ringaren i Notre Dame"
16-17 mars 2019

Israel i lugnt tempo
9-16 april 2019

Holland i tulpanernas blomningstid
10-15 april 2019

Pilgrimsvandring Camino de Santiago
4-12 maj 2019

Har ni önskemål privat med flyg, hyrbil, tåg, hotell mm för att göra din önskeresa?

Är ni en grupp eller förening som vill ha hjälp med resepaket?

Skriv eller ring och be om hjälp.



FOCUS TRAVEL

Jönköping • Tel. 036-30 26 50, telefonid mån-fre 10-18

info@focustravel.se • www.focustravel.se

NYHETER



Nu ska vårdgivaren ta emot klagomålen

Från och med 1 januari i år ska den som vill klaga eller lämna synpunkter på vården vända sig till vårdgivaren i första hand. Tidigare gjordes anmälningarna till IVO, Inspektionen för vård- och omsorg.

EFTER ÅRSSKIFTET GÄLLER nya regler för patienter och närstående som vill klaga eller lämna synpunkter på vården. Det är i första hand vårdgivaren som ska ta emot och bemöta klagomål och synpunkter, skriver Socialstyrelsen på sin hemsida.

– Det är vårdgivaren som bäst kan förklara vad som har hänt och vidta åtgärder för att det inte ska ske igen, säger Agneta Calleberg som är jurist på Socialstyrelsen.

Vårdgivaren bör bekräfta att man har tagit emot ärendet och svara inom senast fyra veckor, enligt Socialstyrelsen.

Behöver patienten eller den anhöriga hjälp med att föra fram klagomålen eller synpunkterna så kan de vända sig till *Patientnämnden*. En sådan finns i alla landsting och regioner.

Inspektionen för vård- och omsorg finns dock kvar, men kommer att behandla färre ärenden. IVO kan utreda ett ärende efter det att patienten vänt sig till vårdgivaren eller Patientnämnden. Men detta gör IVO bara om

patienten har fått en bestående skada eller ett väsentligt större vårdbehov – eller, i värsta fall, avlidit.

Socialstyrelsen har nu fått regeringens uppdrag att underlätta införandet av det nya systemet för klagomålshandling. Bland annat ska myndigheten ta fram information till allmänheten om hur man kan framföra klagomål och synpunkter inom sjukvården. ✕

➔ Läs mer och se informationsfilm: www.1177.se
Klicka på **Regler och rättigheter** och sedan **Om man inte är nöjd med vården**

FOTO: RAWPIXEL

80%

AV SVENSKARNA ÖVER 65 år är nöjda eller mycket nöjda med den vård som de har fått det senaste 12 månaderna. Det är ett resultat som står sig bra vid en internationell jämförelse visar en undersökning som Myndigheten Vårdanalys gjorde förra året.

I undersökningen deltog äldre över 65 år från 10 olika länder i Väst-europa samt USA, Kanada, Australien och Nya Zeeland. Bara schweizarna, nya zeeländarna och norrmännen var mer nöjda med vården än svenskar. Det land som hade flest nöjda var Schweiz. Där var 84 procent nöjda eller mycket nöjda. Minst nöjda var kanadensarna (66 procent) och fransmännen (68 procent). 7 000 svenskar deltog i undersökningen.



I en studie fick en grupp äldre lära sig fotografera med digitalkamera.

MAN LÄR SÅ LÄNGE MAN LEVER

OM VI INTE DRABBAS AV sjukdom kan hjärnan utvecklas under hela livet. Det skriver Äldrenytt.se.

Webbsidan hänvisar till en studie som forskare vid Texas University gjorde för några år sedan. Forskarna delade upp en grupp 60-90-åringar i tre mindre grupper. En grupp fick lyssna på musik och lösa korsord 15 timmar i veckan under tre månader. Under samma tid fick en grupp delta i sociala aktiviteter. Ytterligare en grupp fick lära sig nya saker, som att sy lapptäcken och fotografera med digitalkamera. Deltagarna i den grupp som fick lära nytt fick bättre minne, blev piggare och ökade sin kognitiva förmåga. I gruppen med sociala aktiviteter och i musik- och korsordsgruppen såg forskarna ingen förändring.

20

FLYGPLAN SKA DET KRISTNA amerikanska flygbolaget Judah 1 ha i sin flotta vid årsskiftet 2019/2020. Bolaget är det första kristna flygbolaget i världen. Det startade för att transportera missionärer, men har nu öppnats för allmänheten.



FOTO: SUSANNE SLOTTEN

Madeleine Pettersson, undersköterska på Solbacken, och Camilla Gullin, kommunens museiintendent, tycker att det är roligt att dockskåpen kan få en ny publik.

Dockskåp får äldre att minnas

ETT 30-TAL DOCKSKÅP ställs under fem år ut på Motala kommuns äldreboenden. Skåpen flyttades i samband med en renovering av det kommunägda slottet Charlottenborg, där de normalt står. Dockskåpen visar olika miljöer från en stor del av 1900-talet. Här finns exempelvis en sybehörsaffär, en hemslöjdsaffär och ett konditori.

Upphovskvinnan till dockskåpen är Eivor Nielson som har skildrat sina minnen från uppväxten och livet därefter.

– De är otroligt välgjorda och

detaljerade. Dockorna har underkläder och i skåpen finns små saker som man bara ser om man öppnar lådorna, säger museiintendent Camilla Gullin.

På vissa avdelningar har möbleringen i de små rummen skett tillsammans med de boende.

Dockskåpen är placerade i gemensamma utrymmen så att även besökare och allmänhet kan se dem.

– De fungerar som en ice-breaker och sätter igång många samtal om hur det var förr, säger Gunilla Gullin. ✕

FOTO: UNSPLASH



OLLE SAHLSTRÖM

”Jag har alltid varit *en pilgrim*”

Som arbetarbarn på Östermalm upplevde han orättvisorna in på bara skinnet. Det fick honom att bli kommunist – och sedan, när kanterna slipats av, LO-ombudsman. Men när **Olle Sahlström** kritiserade pamparna i LO-borgen blev han persona non grata. Då förstod han att den verkligt radikala livsåskådningen står Jesus för.

TEXT LARS BERGSTRÖM FOTO THOMAS HJERTÉN

V

ÄDRET HAR SLAGIT OM.

Det blåser kallt över sjön Magelungens is. Inte blir det bättre av att Olle Sahlström valt bort både handskar och mössa för att göra sig bra på Senior-Postens omslag.

– Jag valde att flytta hit för de fina möjligheterna till vandringar och friluftsliv, säger Olle när fotografen ber honom titta upp mot molnen som skingrar sig.

HEMMA ÄR BOSTADSRÄTTSLÄGENHETEN i Farsta Strand på andra sida sjön. Därifrån utgår Olle när han gör sina milslånga vandringar i skogen. De ger honom ro att bottna i sig själv och höra sin inre röst – en röst som har blivit allt mer omistlig.

I ett tidigare liv – som föreläsare, studieorganisatör och ombudsman i facket – så avslutade Olle alltid sina anföranden med orden: ”För mig finns inget viktigare än att lyssna till den egna rösten och följa den. Om det finns ett helvete på jorden så är det när man inte längre hör sin egen röst”.

– För mig handlade det om liv och död. Men då hade jag fortfarande inte definierat den inre rösten med Kristna förtecken.

Olle Sahlström har alltid kritiserat maktfullkomlighet i alla dess former. Tidigt i livet representerades makten av den överlägsna överklassen på Östermalm. Sedan de högdragna akademikerna i universitetsvärlden. Och därefter de patriarkala pamparna inom arbetarrörelsen.

Inte ens kyrkan går fri. När hierarkiernas herravälde råder får den egna rösten allt svårare att tränga sig igenom.

Idag är han inte rädd för att tala om Guds röst.

Min livslinje

1948

Föddes på Grev Magnigatan i ett arbetarhem.

1963

Blev uppkallad till samtal hos barnavårdsnämnden efter att ha stulit vespor och motorcyklar.

1967

Tar studenten och börjar läsa statsvetenskap, men känner sig inte hemma i den akademiska miljön.

1970

Mönstrar på en båt som hökarhalva (köksassistent).

1971

Efter ett och ett halvt år till sjös börjar Olle på LM Ericsson i Midsommarkransen där han monterar telefonväxlar. Aktiv inom Förbundet kommunist. Får fackliga förtroendeuppdrag och slutar kalla sig kommunist.

1980

Får anställning på ABF och håller i fackliga kurser.

1990

Börjar på LO-borgen där han hamnar i en rättviseutredning.

1996

Får full frihet att organisera ett slags LO-universitet på temat frihet och rättvisa. Med 35 000 deltagare årligen är det den största idépolitiska satsningen i LO:s historia.

1998

Debuterar som författare med boken Den röde patriarken. Boken är en uppgörelse med maktkulturen i LO-borgen och arbetarrörelsen.

2003

Kritiken mot LO:s makthavare leder till uteslutning och ”yrkesförbud”.

2006

Träffar en överenskommelse med LO och blir ålderspensionär. Börjar leda organiserade pilgrimsvandringar och byter ”Den röda kyrkan” mot den vita. Engagerar sig i Katarina församling på Södermalm i Stockholm där han ger vittnesbörd. Fortsätter att skriva böcker.



Inspirationen till böckerna infinner sig ofta under vandringarna. Det är då minnen dyker upp och den inre rösten ger sig till känna. För att fånga ingivelserna har Olle med sig penna och anteckningsblock.



Från Farstanäset går flera fina vandringsleder ner mot vildmarken på Södertörn.

”

Jag vandrar och börjar andas, minnen flyter upp till ytan, tankar kristalliseras, blir tydliga. Jag vandrar i veckor och månader och går till mig själv

Men det handlar inte om en maktfullkomlig härskarysten Gud. Olles Gud är istället kärlekslängtande och behöver människans hjälp för att förverkliga sin vilja.

ALLT DET HÄR BERÄTTAR OLLE vid ärtsoppslunchen på Ågestagården, Frälsningsarméns folkhögskola intill Magelungen. I matsalen är det stimmigt. Det ekar mellan väggarna då unga kursdeltagare diskuterar livets väsentligheter.

Olle och jag bara råkade hamna här. Det var lunchtid. Vi behövde värma oss, fylla på med energi och ha ett bord att vila anteckningsblock på.

– 40 kronor för ärtsoppa och sallad. Och de är inte rädda för att krydda, konstaterar Olle förtjust om den traditionella torsdagsmenyn.

Det var inte länge sedan som han kom tillbaka efter en två veckor lång vandring i Mont Blanc-massivet i Frankrike. Men nu tar vi det från början:

Olle växte upp som granne med Jacob Wallenberg på Grev Magnigatan i ett av Östermalms mest fashionabla kvarter. Men Olle och hans arbetande föräldrar var lite

av udda fåglar i området – pappa verkstadsarbetare och mamma hembiträde i de fina Östermalmsheppen. De fick slita för att få vardagen att gå ihop. Och när arbetsdagen var slut vidtog uppgifterna som portvakspår med den lilla enrummaren som bas.

– Det var svårt att se föräldrarna förödmjukas. Min mamma kunde inte ta ett steg utan att direktörerna var där och kladdade. Vi kände oss som andra klassens medborgare.

Som en motreaktion blev Olle vid 12–13 års ålder en slags-kämpe. Han beskriver inlevelsefullt det stora ursinne han kände och hur han spöade sina jämnåriga som hämnd. Några år senare blev han uppkallad tillsammans med föräldrarna för ett samtal hos barnavårdsnämnden. Han hade blivit häktad för stöld av vespor och motorcyklar.

Men myntet hade också en annan sida. Olle var studiebegåvad och slukade författare som Strindberg, Heidenstam och Stig Dagerman. Han hade inga svårigheter att ta studenten och examen följdes av studier i statskunskap. Han hann till och med att börja forska innan känslan av att inte höra till tog överhanden.

Han lade ut ny kurs i livet och mönstrade på som hökarhalva (köksassistent) på en båt. Här mötte han alkoholiserade och trasiga människor som löste konflikter med nävarna.

NÄR HAN EFTER ETT OCH ETT HALVT ÅR gick iland började han montera telefonväxlar på LM Ericsson i Midsommarkransen. Han gick med i Förbundet kommunist – en av de få vänsterradikala rörelserna som inte gick i Sovjetunionens, Kinas eller någon annan kommunistisk diktators ledband.

Som politisk agitator upplevde han en stark förlösning.

– Jag kände mig hemma på verkstadsgolvet, i facket och uppe på podiet vid det fullpackade mötet. Det var en befrielse att för en gångs skull få kliva fram, berättar Olle då vi kommit till kaffet.

Men Olle var en av revolutionärerna från 1968 som ganska tidigt insåg att parlamentarismen hade sina fördelar. De började dyka upp allt för tydliga bevis på att den militanta vänstern inte ledde till frihet utan istället bara ersatte en typ av förtryck mot ett annat. Och när Olle i början av 1980-talet fick en tjänst som studieorganisatör vid ABF hade han gjort upp med kommunismens fördömande attityd. Vid det här laget hade han slutat att kalla sig för kommunist. Nu reste han istället runt och fick fackliga ombudsmän att fördjupa sig i politik och ideologi och lärde dem argumentera.

Tio år senare började Olle jobba på ”Borgen” – LO:s pam-piga byggnad vid Norra Bantorget i Stockholm. Han blev handplockad för att arbeta med fackets rättviseutredning,

En resa i det yttre och inre

Olle Sahlström började sin författarbana i slutet av 1990-talet. Han har skrivit om uppväxten, fackligt arbete och den patriarkala kulturen inom arbetarrörelsen. Ett annat tema går ut på att hitta sin egen röst genom att vandra. Sammanlagt har det resulterat i nio böcker.

SENIORPOSTEN HAR VALT UT FEM AV DEM:

Vänd andra kinden till

1 Sommaren 2015 vandrade en grupp pilgrimer mellan Göteborg och Bofors vapenfabriker. Man ville reflektera över de ämnen som låg i tiden: flyktingströmmar, vapenexport, krig och förtryck.



Den röde patriarken

2 Debutboken kom år 1998 och handlar om machokultur, korruption och maktmissbruk inom facket och Socialdemokratin.

Gå hem

3 Under sin pilgrimsvandring över Pyrenéerna till Santiago del Compostella skriver Olle Sahlström om sin inre och yttre resa. Att det handlade om pilgrimsvandring förstod han långt senare i livet.

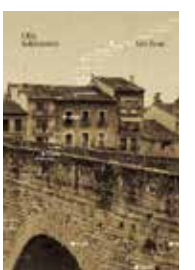


Don Emelios badkar

4 I boken berättar Olle om sin uppväxt i ett enkelt arbetar-klasshem i det aristokratiska Östermalm. Dagliga förödmjukelser leder honom in i den revolutionära studentvänstern.

Vi möts i länkans sång

5 Vandrarpästen David Petander lämnade sin trygga tjänst i Svenska Kyrkan i början av 1900-talet och gav sig ut på vägarna för att predika fred och bättring. Olle Sahlström har följt honom i spåren.



en uppgift som passade honom som hand i handske.
– Jag tyckte om kulturen i LO och vi fick förtroende att arbeta förutsättningslöst, berättar han.
Ännu mer så när han och kollegan Ingmar Lindberg startade ett slags LO-universitet med begreppen frihet och rättvisa i fokus.

OLLE OCH INGMAR ANLITADE KÄNDA socialdemokratiska, socialliberala och socialistiska fritänkare och samhällsdebattörer som höll föredrag och ledde seminarier. I sällskapet fanns bland annat essäisten Anders Ehnmark, idéhistorikern Sven-Erik Liedman, kvinnohistorikern och feministen Yvonne Hirdman och DN-journalisten Maciej Zaremba.
Seminarierna varvades med filmvisningar och diskussioner om arbetslivet. Man besökte ett trettio-tal orter runt om i landet. Bland filmerna fanns exempelvis Full Monty, den legendariska filmen om sparkade gruvarbetare som börjar strippa.
– Det är den mest omfattande idépolitiska verksamheten som LO har haft. Årligen deltog hela 35 000 människor, berättar Olle.
Men säg den glädje som varar. Parallellt med den öppna och kreativa fri- och rättvisedebatten såg Olle de auktoritära tendenserna inom fack och socialdemokrati växa.

ANNONS

1998 kom Olles första bok ut. *Den röde patriarken* beskriver hur en bredbent patriarkal kultur tillätits växa sig stark inom arbetarrörelsen. I början av 2000-talet publicerade Olle också en rad kritiska artiklar på debatt- och kultursidor i landets ledande tidningar. Temat var fackets politisering och uppbindenhet till Socialdemokraterna.
– Det blev en hätsk stämning som slutade med att jag blev förtida ålderspensionär. Det blev tyst. Jag fick inga fler inbjudningar att föreläsa i fackliga sammanhang. Men jag fortsatte en tid på bibliotek och i församlingar.

SÅ VID 55 ÅRS ÅLDER BLEV OLLE avtalspensionär. I ett och ett halvt år satt han hemma med full betalning. Villkoret var att han aldrig mer visade sig i LO-borgen.
Sina upplevelser från tiden som idéspruta till ”bannlyst” fick han möjlighet att bearbeta under ett antal vandringar i Frankrike och Spanien mellan åren 2006 och 2007. I boken *Gå hem* skriver han om sitt andliga uppvaknande och sin resa från att ha varit en ”fördömande fackföreningsman med murar av sten” till att bli en ”förlåtande människa med öppet hjärta”.
– Jag förstod att kristendomen vänder sig till de mest nödställda - och att det aldrig tjänar någon att svara med samma mynt. En bestående samhällsförändring kan aldrig åstadkommas med maktmedel. I stället handlar det om

ödmjukhet, om att vända andra kinden till, så som Olles stora förebilder Mahatma Gandhi och Martin Luther King gjorde.

VÄNDA ANDRA KINDEN TILL är förövrigt titeln på Olle Sahlströms senaste bok med förord av den tidigare ärkebiskopen KG Hammar. Den skrevs i efterdyningarna av den stora flyktingkrisen år 2015. Under sommaren gav sig Olle Sahlström ut på en vandring mellan Göteborg och Bofors vapenfabriker. I sällskapet fanns medlemmar från flera olika samfund, till och med buddister.
Längs vägen samtalade man med flyktingar från Syrien, fältpräster, FN-soldater och församlingsmedlemmar. Vandrigen avslutades med en mäs sa utanför Boforsfabrikens grindar.
– Det var en övning i närvarons och lyssnandets konst. Få saker skapar sådan förbrödring som vandrandet. Man delar både tystnad och erfarenheter. Det är en fredshandling.
En stor inspiratör till fredsvandringen var prästen David Petander. Petander lämnade Svenska kyrkan i början av 1900-talet och blev fri predikant. Under sina predikningar samlade han stora skaror. Liksom idag levde David Petander i en brytningstid. Många kände ett starkt hot om att världen skulle kastas ner i avgrunden.
– Petanders budskap var att människan måste börja med att förändra sig själv innan vi tillsammans kan bygga en bättre värld. ✕

➔ Läs mer om Olle Sahlström: www.ollesahlstrom.se

FLY MÖRKRET! 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

2019: 11/2, 23/2, 7/3*, 21/10, 2/11, 14/11, 26/11, 8/12**, 22/12 (17-dagars jul- och nyårsresa) 2020: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 23/2, 6/3* 14-dgrsresa med reseledare, endast 19.985:- (inkl. er rabatt) med möjlighet till förlängning med 6 alt. 12 dagar för endast 4.500:- resp. 8.800:-/person i dubbelrum inkl. frukost och middagar.
*Förlängning gäller ej resorna 7/3, 8/12-19 och 6/3-20.
**Resan 8/12-19 kan förlängas över jul resp. jul o. nyår.
Nedsatt pris 7/3-19: 17.985:- och 21/10, 26/11, 8/12-19 samt 6/3-20: 18.985:-

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 högljudda barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar semestrat här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss. **Prisnivå:** Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterorterna" i Thailand.

Pris endast 19.985:- (person i dubbelrum inkl. er rabatt) Enkelrumstillägg 2.700:-

Res med Christer och fa 2.000:- RABATT!

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)
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all dricks under måltider och utfärder.

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

CK's Resor Christer Kulberg Anmälän per Epost: christer@ckresor.se OBS! Begränsat antal platser på varje resa.

ANNONS

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.

+ 59 kr frakt
0:-

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

+ 59 kr frakt
0:-

• Inga bågar
• Inga byglar
• Inga sömmar **Passar Storleksförslag 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 fortsätta efter ditt prov blir priset:

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
Överraskande 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

Frankeras ej
mottagaren betalar portot

Seniorsposten 1:190225

ANNONS



Magelungen är en av flera sjöar i ett stort sjösystem i södra Stockholm.

SVENSK HJÄRT- OCH LUNGFONDEN

Ge människor mer tid att leva. Bli månadsgivare!

Det sägs att tid inte går att köpa för pengar. Vi menar att det gärl! Tack vare forskningen lever drabbade idag i genomsnitt 12 år längre. Så var med och gör skillnad. Bli månadsgivare och stöd hjärt-lungforskning som ger människor mer tid att leva.

Solid forskning långsiktigt!
hjart-lungfonden.se

Hjärt & Lungfonden

Tid att leva

www.hjart-lungfonden.se/manadsgivare

HALLÅ DÄR!

”Ålderism drabbar alla förr eller senare”

Barbro Westerholm, 85, är riksdagens äldsta ledamot. Hon drivs av orättvisorna mot äldre och föreslår ett batteri av åtgärder för att få bort ålderismen i samhället.

TEXT MARIANNE HÜHNE VON SETH FOTO RIKSDAGEN OCH LIBERALERNA



Barbro Westerholm fick näst flest kryss på valsedlarna för Liberalerna i Stockholm i förra riksdagsvalet. Bara partiledaren Jan Björklund fick fler.

LIBERALERNAS riksdagslokaler ligger på Riddarhustorget och Barbro Westerholm (L) har som alla dagar tagit en rask promenad på 35 minuter hit till jobbet, från hemmet på Östermalm. Hon säger att hon i princip kan göra det mesta som hon kunde i yngre dagar, utom möjligen att åka skidor utför. Det satte höftledsoperationen för 15 år sedan stopp för.

Barbro Westerholm blev invald i riksdagen första gången 1988 efter att ha varit engagerad generaldirektör för Socialstyrelsen i många år. Ålderism är i dag en av de viktigaste frågorna i samhället, anser hon.

Ni är bara sex ledamöter av 349 som är över 65 år, trots att den åldersgruppen utgör 20 procent av befolkningen. Varför är det så?

– Det är ingen slump. Dels handlar det om vilka personer som partierna place-
rar på valbar plats på riksdagslistorna, dels på ett ointresse i samhället för äldre frågor. Särskilt de stora partierna har ett stort ansvar för detta. Men personligen har jag aldrig känt mig drabbad av ålderism i riksdagen. Däremot känner jag till en tidigare ledamot som på grund av sin ålder blev diskriminerad.

BARBRO WESTERHOLM

NAMN: Barbro Westerholm
FAMILJ: Make, barn, nio barnbarn
BOR: Stockholm
GÖR: Riksdagsledamot (L)
HJÄRTEFRÅGA: Avskaffa ålderismen

Hur ska representationen bli bättre efter nästa riksdagsval?

– De politiska partierna, särskilt de stora, har ett stort ansvar för hur nomineringarna ser ut. Små partier har inte samma möjligheter. Pensionärsorganisationerna och andra intresseorganisationer är viktiga opinionsbildare och kan sprida information till sina medlemmar om vilka riksdagskandidater som driver deras frågor.

Du har lanserat ordet ”årsrika” i stället för ”äldre” eller ”gamla”. Varför det?

– För att årsrika är ett positivt laddat ord. Att ha levt många år är att vara rik på erfarenhet och kunskap.

Vilka är de viktigaste politiska frågorna för äldre?

– Nästan alla politiska områden berör äldre: sjukvård, skattepolitik, konsumenträtt och socialtjänstlagstiftningen är några av de viktigaste.

På vilket sätt ska sjukvården bli bättre?

– Ett stort problem är bristande samverkan mellan landsting och kommun. Trots lagstiftning och otaliga utredningar om samverkan är bristerna stora på många håll. Men det finns hopp för framtiden. Norrtälje har lyckats och deras modell är ett framgångsrecept som jag tror kommer att få efterföljd i hela Sverige. Där fungerar det så att sjukvård och kommunens omsorg samordnas runt patienten, vilket inte bara är bra för patienter, anhöriga och personal utan också sparar pengar.

Vilka förändringar vill du se inom socialtjänstlagen?

– En statlig utredning som ska vara klar 2020 tittar nu på hur äldres rättigheter ska stärkas. Det kan ske genom en helt ny äldrelag eller som en del av socialtjänstlagen. En viktig fråga är vilka boendeformer som ska finnas för äldre. Det ska finnas vård- och omsorgsboenden, liksom trygghetsboenden. Dagens

”

De politiska partierna har ett stort ansvar för hur nomineringarna ser ut

socialtjänstlag fungerar inte när det gäller hur insatserna ska bedömas och genomföras. Kommunernas ansvar krockar med deras rätt till självbestämmande.

Du var med om att klubba igenom lagen mot åldersdiskriminering 2013. Hur fungerar den?

– Den har för svaga muskler och behöver skärpas. Av de uppemot 1 300 anmälningar om åldersdiskriminering som kommit in efter fem år till Diskrimineringsombudsmannen (DO) har bara tre gått till domstol och fyra till förlikning. Vad övriga innehåller vet vi ingenting om för de har inte genomgått någon djupare analys. Det visar på stora problem. Ålderism är den enda diskrimineringsgrund som förr eller senare drabbar oss alla och ändå går det så trögt.

Hur står sig Sverige i ett internationellt perspektiv när det gäller diskriminering av äldre?

– Dåligt. Världshälsoorganisationen WHO har gjort en global studie som

visar att Sverige finns bland de länder som är värst när det gäller ålderism. Överhuvudtaget visade studien att länder med bäst välfärd var sämst på att tillgodose äldres rättigheter.

Kan äldre själva bidra till en förändrad syn på äldre i Sverige?

– Absolut. Årsrika bidrar många gånger själva till förminskningen av sin åldersgrupp. Svaret aldrig ”jag är bara pensionär” på frågan vad du sysslar med. Berätta med stolthet vad du gör. Promenader, lösa korsord, volontärarbete, passa barnbarn eller föreningsliv är inte ”bara”.

Säg en fråga som engagerar dig just nu.

– Kattfrågan! Rätten att få umgås med ett husdjur på vård- och omsorgsboendet är så viktig. Det handlar inte om att den boende själv ska ha hund eller katt utan att den finns där som en del av det sociala livet. Det finns redan i dag olika modeller för hur man kan förverkliga detta. ✕

Skarpa förslag om äldreomsorg nästa år

ÄLDRE SKA HA RÄTT TILL en sammanhållen och effektiv vård och omsorg. Därtill rätten att ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra. Denna programförklaring blev upptakten till ett tillägg till direktiven för en redan pågående utredning av socialtjänstlagen. Nu får utredaren mer tid och ska lämna sitt förslag först den 1 juni 2020. Utredaren Margareta Winberg (S) ska titta på möjligheten att rycka ut äldre frågorna från socialtjänstlagen för att i stället flytta dem till en egen äldrelag. Dagens socialtjänstlag är en ramlagstiftning och omfattar också insatser för äldre. Den är inte bindande för kommunerna, till skillnad från LSS som är en rättighetslagstiftning som kommunerna är skyldiga att efterleva.

PENSIONER



Bo Björksten

Vice förbundsordförande, ledamot i regeringens pensionärskommitté, Pensionärsmyndighetens pensionärsråd och i Statens pensionspanel. Bo bevakar pensionsfrågor i SeniorPosten.



Pensionsmyndigheten om omställningspensionen *”Antingen ska alla ha – eller så ska ingen ha”*

PENSIONSMYNDIGHETEN ÄR kritiskt till dagens åldersgräns på 65 år i den så kallade omställningspensionen. Det framgår av en färsk rapport som nyligen överlämnats till regeringen.

– Rapportens slutsats är att antingen så bör omställningspension ges till alla efterlevande oavsett ålder – eller

så ska staten inte ge omställningspension till någon efterlevande utan barn, säger Kristin Kirs, analytiker vid Pensionsmyndigheten.

Myndigheten har på regeringens uppdrag analyserat statens efterlevandeskydd och kommit fram till att det är svårt att motivera en åldersgräns på 65 år i omställningspensionen. ✖

DET HÄR ÄR OMSTÄLLNINGSPENSION

- en del av det allmänna efterlevandeskyddet.
- ges till vuxna under 65 år som har förlorat make, maka eller registrerad partner oavsett barn – eller sambo om paret har gemensamma barn.
- är ettårig och behöver inte sökas utan betalas ut automatiskt vid dödsfallet.
- uppgår i normalfallet till minst 8 076 kronor per månad.

170-740

KRONOR PER MÅNAD efter skatt år 2019. Så mycket höjs den genomsnittliga totala pensionen. Höjningens storlek skiljer sig mellan olika grupper inom pensionärskollektivet.

FOTO: PENSIONSMYNDIGHETEN, RAWPIXEL



Pensionerna höjs med **1,4 till 2,2%**

I ÅR FÅR SVERIGES PENSIONÄRER mellan 1,4 och 2,2 procents höjning av sina pensioner. Storleken på höjningen bestäms av vilken pension som man har, och om man har bostadstillägg eller inte (se tabell nedan). Till grund för höjningen av pensio-

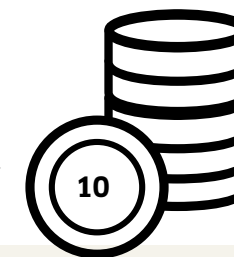
ner ligger Moderaternas och Kristdemokraternas budget, som röstades igenom i slutet av förra året.

I år likställs skatten på jobb och pensioner. Det betyder skattesänkningar för pensionärerna, vilket kommer att märkas i plånboken.

SÅ HÖJS PENSIONEN FÖR OLIKA GRUPPER

1,4 - 2,2%

FÅR DE SOM HAR BÅDE garantipension och inkomstpension. 400 000 pensionärer hör till gruppen.



1,4%

FÅR DE PENSIONÄRER SOM varken har garantipension eller bostadstillägg. Gruppen är den största och består av 1,5 miljoner pensionärer.

2,2%

FÅR DE PENSIONÄRER som inte har någon eller låg inkomstpension, garantipension och/eller bostadstillägg. Till den här gruppen hör cirka 330 000 pensionärer

FOTO: RAWPIXEL





2007

...debuterade ordet "klimatångest" och ger nu 155 000 träffar.

40 000

...träffar ger nyordet "flygskam" när man gör en Google-sökning på olika webbsidor.

21%

... uppger SJ att affärsresorna har ökat i vinter.

Visst tog det mer tid och var dyrare att åka tåg till Lofoten än att flyga, men resan var en upplevelse i sig, menar Eva Sanner.

Eva slutade flyga

– SEMESTERN BÖRJAR PÅ TÅGET

Eva Sanner tog tåget till Lofoten och Toscana. Hon hör till den växande skaran flygvägrare och tågvrutare. Klimatet kräver att vi ändrar vanor, och det gör vi lättast om vi hittar det roliga i förändringen, menar hon.

TEXT ROLAND COX FOTO MALIN GÖRANSSON, HENRIK FLAARÖNNING OCH SJ PRESSBILD

FOTO: FLICKR

DET KÄNNS SÅ VIKTIGT att prata om det här på ett positivt sätt, säger Eva Sanner som bor i en by utanför Göteborg. – Väldigt få människor gör en förändring enbart av rädsla. Skulle informationen om klimatet ha fungerat så skulle ingen flyga nu. Det som funkar är när vi förstår att det finns ett bra liv, med kvaliteter som gör att vi inte känner att vi har förlorat något.

Eva brukade flyga en hel del. Hennes barn har studerat och arbetat utomlands. Hon har haft barn i Kina och Kenya. Jobbet krävde ibland flygresor till andra länder. Nu undviker hon att ta på sig uppdrag som förutsätter flygresor.

Motviljan mot att bidra till utsläppen av koldioxid har vuxit under åren.



– När man flyger börjar semestern när man kommit fram. Vi börjar semestern när vi kliver på tåget, säger Eva Sanner, författare och terapeut som undviker att flyga.



Toscana är en region i mellersta Italien. Många lockas av den fina naturen, den goda maten och den intressanta historien.

– Hela situationen med klimatet blev allt mer personlig för mig. Förändringarna är inget som händer långt borta, utan berör mina egna livsval, säger hon.

FÖRRA ÅRET BLEV DET TVÅ långa tågresor istället för flyg. Visst hade det varit billigare och snabbare att ta sig till Lofoten i Nordnorge med flyg, men hon och maken valde tåg. De ställde bilen i Trollhättan och tog kvällståget till Oslo. Där blev det en promenad och en öl på stan innan nattåget gick till Trondheim.

– De har väldigt fina sovkupeér på de norska tågen. När de vaknade tog de dagtåg till Bodö, en resa på nio timmar. Enligt förlaget Lonely Planet är det en av de vackraste tågsträckorna i världen.

Väl i Bodö norr om polcirkeln hyrde de bil och tog färjan över till öarna i Lofoten. Där blev det en tur bland pittoreska ➤

”Man hinner varva ner, prata med varandra och umgås”

fiskebyar, ståtliga berg och djupa fjordar. Här har man chansen att se havsörnar och späckhuggare.

En tågresa är en del av upplevelsen och avkopplingen, menar Eva Sanner.

– Det är ett fantastiskt sätt att resa. Vi inkluderar tågfärden i semestern. Den börjar när vi kliver på tåget, inte när vi kommer fram.

DEN ANDRA RESAN GICK TILL Toscana i Italien. I en kupé lärde Eva och hennes man känna en man som de visade sig dela intressen med. Nu planerar de att träffas i Sverige.

På vägen hem stannade de till i Zürich där Eva har en gammal vän som hon inte träffat på flera år.

– Promenad i stan, middag. Det blev som en miniweekend där innan vi fortsatte.

Tågresan kan ha pauser och mellanvisiter. Om man mellanlandar med flyget så blir man som regel kvar på en anonym flygplats.

Eva Sanner arbetar som terapeut, hon hjälper bland annat par med deras relation. Hon har hört berättelser om par som flyger till sitt resmål och som grälar efter landning.

– Båda är jättestressade när de kommer fram, de har massor av grejer med sig, barn och packning. En tågresa blir en mjukare övergång.

– Tågresan är vår tid, man hinner varva ner, samtala och umgås. När man flyger blir det ofta stressigt när man ska iväg.

Flyget utmålas som mer glamoröst och snabbare än vad det är, tycker hon. Man måste vara på flygplatsen timmar i förväg och landar långt utanför städerna. Sen följer mer eller mindre krånglig incheckning, bagageinlämning och köer till säkerhetskontrollen.

– Man kan få ta av sig skor och hårspänne, man får inte ha med schampo i handbagaget. Det är så mycket rädsla hela tiden. Alla är misstänkta terrorister, särskilt den med mörkt hår eller skägg. Sen ska man sitta och vänta. Sen in i ett trångt flygplan.

Eva blir 60 nu och arbetar fortfarande men ser fram emot att resa på räls som pensionär.

– Vi såg väldigt många par som var ungefär tio år äldre än vi. I den åldern tycker nog många att det är jobbigt att flyga, att sitta still så länge. Man stelnar, får ont och svullnar upp.

Eva Sanner vaknade istället en morgon på väg till Italien, kunde stiga upp och gå till restaurangvagnen och smutta på en cappuccino, med ett alplandskap rullande förbi.

Hon arbetade som journalist, bland annat på tidningen Hälsa, innan hon utbildade sig till terapeut. Intresset för sambandet mellan människan och naturen har vuxit, och hon har skrivit flera böcker på det temat.

Den senaste kom förra året, den heter ”Naturens hemlighet/Återfinn din plats i det stora sammanhanget”, och bygger på ekopsykologi. Där skriver hon om naturen som en väv som omger oss, som påverkar hur vi mår, psykologiskt och existentiellt.

Hon har lyft fram vår anknytning till Moder Jord.

– Det är en väldigt tunn hinna liv som omger den här planeten. Vi ingår i ekosystemet. När det mår dåligt så mår vi också dåligt.

– Om jag som parterapeut skulle behandla relationen mellan människa och natur skulle jag se den som obalanserad. Den ena parten utnyttjar den andra. En hållbar relation måste vara ömsesidig.

EVA SANNER TYCKER att reklamen bombarderar oss med budskapet att ett gott liv kräver att vi måste resa långt bort.

– Det stämmer faktiskt inte. Man kan ha en jättebra semester på närmare håll än Thailand.

– Jag vill bestämma själv vad som är en bra semester för mig. Och då vill jag inkludera naturen i det, så att jag minimerar hur mycket jag förstör.

Hon märker att hennes exempel både inspirerar och provocerar andra. Någon kan be henne om råd om hur man hittar tågresor, andra kan vara urskuldande när de berättar om en planerad weekend i New York.

– Klimathotet är svårt att ta in. Det kan väcka en djupt rotad överlevnadsskräck som vi dövar med olika beteenden, som lyxkonsumtion.

En dotter bor nu i Dublin. Eva planerar att besöka henne och tänker ta tåget dit. Då blir det Paris, byte till tunneln under Kanalen och nytt byte i London. Sen färja från Holyhead i Wales.

– Jag tycker att det här är jättekul. Det är mer fritt och äventyrligt att kliva på ett tåg. ✕



Eva Sanner slår ett slag för tågresandet. Förutom att det är miljövänligare än att ta flyget så får man uppleva mycket mer.

EN RÖRELSE I TIDEN

Allt fler tycks välja tåg framför bil och flyg. Här är några tecken i tiden:

- Tågtrafiken tar in på annat resande och utgör nu nio procent av alla persontransporter. Det är den största siffran på över 50 år, enligt Transportstyrelsen. Tågresandet ökar snabbare än bilåkandet.
- Inrikesflyget minskar, men utrikesflyget ökar fortfarande. Totalt ökar flygandet, men mindre än väntat, enligt Transportstyrelsen.
- Facebook-gruppen Tågsemester startades 2014, hade i maj 17 000 medlemmar och vid årsskiftet mer än 39 000.

FOTO: PRIVAT

Vad gör du för att bidra till ett bättre klimat?

ARNE EDVINSSON, RPG Allträff i Lidköping

– Jag är nog rätt dålig på det... Men när jag tänker efter så åker pensionärer i Lidköping gratis. Det är något som både jag och min fru utnyttjar istället för att ta bilen ner till stan.



BRITTA KARLSSON, RPG Pingstkyrkan i Trollhättan

– Här i staden är vi mycket noga med att sortera sopor. Förutom glas, papper och tidningar sorterar vi ut matavfall. Det slänger vi i speciella papperspås som kommunen tillhandahåller. Av matavfallet gör man gas till bilar och bussar.



LENNART LIDÉ, Pingstkyrkans RPG i Linköping

– Jag har bytt till elbil och köpt en elcykel. Hemma har jag bara LED-lampor och jag försöker ta tåg istället för att flyga. Men när jag ska hälsa på min dotter som bor mellan Luleå och Boden så flyger jag på grund av avståndet.



Kompensera för klimatet

DEN SOM FLYGER KAN klimatkompensera genom att köpa utsläppsrätter, så att de inte kan användas av någon annan. Eller så kan man investera i trädplantering eller solenergi. På det sättet mildras i någon mån den skada flygresan gör. Naturskyddsföreningen ser klimatkompensation som ett komplement till andra åtgärder. Det viktigaste är dock att de totala utsläppen minskar kraftigt, anser föreningen och skriver på sin hemsida:

”Klimatkompensation riskerar att ta fokus från ansträngningarna att minska utsläppen och kan bli ett sätt att köpa sig fri från nödvändiga teknik- och beteendeförändringar.”

Enligt Naturskyddsföreningen ger en persons Thailandsflygning lika mycket utsläpp som en bil släpper ut under ett helt år, cirka två ton koldioxid. Tåg är överlägset bäst miljömässigt, men mindre om elen kommer från olje- eller kolkraftverk.

Att ta bilen är inte bättre än att flyga, om man inte är fler som åker tillsammans.



Tre råd från Naturskyddsföreningen

1 Flyg mer sällan och stanna istället borta längre.

2 Välj närmare resmål.

3 Ersätt resor med tele- och videomöten.

Förra året kom en ny lag om framtidsfullmakt. Den innebär att du redan nu kan utse en person som du litar på att sköta dina personliga angelägenheter och din ekonomi den dag du inte klarar det själv. Juristen och RPG-medlemmen **Lars-Göran Dahlén** berättar vad som gäller.

TEXT LARS-GÖRAN DAHLÉN

Vem ska sköta dina angelägenheter när du inte längre kan själv?

... och vi som hade tänkt göra så mycket ...

DETTA UTTRYCK har jag ofta mött i min yrkesverksamhet som jurist. Det kunde vara i en vanlig situation, till exempel att mannen hade gått i pension och avlidit efter några månader. Då säger den som blivit lämnad kvar: "och vi som hade tänkt göra så mycket".

Man tänker på alla resor som inte blivit av, man tänker på fritidsintressen som man skulle ägna sig åt och man tänker på grönsaks- och blomsterodlingarna som skulle frodas.

Det här uttrycket har skapat en livsstil i vår familj. Vi bestämde att detta skulle vi inte behöva säga. Vi skulle försöka realisera våra drömmar efter hand som vi fick dom.

DET ÄR SKÖNT ATT vi inte vet något om morgondagen. Och det är inte alltid som det blev som man planerade eller tänkte. Frågan är hur det blir – när det inte blir som det är planerat?

Nu behöver det inte vara de mest drastiska händelserna som förändrar tillvaron. Både du och jag har vänner och släktingar som helt plötsligt har fått förändrade livssituationer på grund av en olycka eller sjukdom. Det kanske behövs hjälp med både det ena och andra.

Jag kommer ihåg Hugo. Vi hade ingen

speciell relation. Vi hade bara träffats några gånger. En dag drabbades han av en svår stroke. Jag blev kontaktad och tillfrågad om jag kunde vara god man för Hugo. Det var tydligen mitt namn han kom ihåg i den situationen. Jag blev också kontaktad och tillfrågad om jag kunde vara god man för en rullstolsbunden kvinna. Hon kände inte till mig, och frågan är om det var hennes önskan. Det fungerade alldeles utmärkt med bägge dessa personer. Men ibland måste det väl inträffa att någon blir god man som man inte hade önskat. Och man kanske inte ens har förmågan eller möjligheten att göra sin önskan känd.

Var det så här Hugo och kvinnan ville att deras angelägenheter skulle skötas? Men det var ju så dags att fundera över det då, när situationen väl hade inträffat.

Ibland funderar vi nog över vem som ska hjälpa oss om vi inte har handlingsförmåga själva. Vi planerar och organiserar. Att tänka framåt är viktigt. Tänk om jag kunde ordna så att han eller hon tog hand om mig, min ekonomi och andra personliga angelägenheter när jag en gång inte klarar det själv.



Lars-Göran Dahlén
Jurist och RPG-medlem

UNDER 2017 KOM EN NY LAG – Lagen om framtidsfullmakter. Det är nog ett behov

Livet kan förändras och det som tidigare var lätt kan bli svårt att bemästra. Genom att skriva en framtidsfullmakt kan man utse någon pålitlig person att ta hand om ens angelägenheter den dag det skulle behövas.



som funnits länge. Nu kan man styra och förordna vem som ska sköta ens angelägenheter när man själv inte kan eller förstår.

Vi vet ju hur skört livet kan vara och hur snabbt det kan förändras. Då är det en fantastisk möjlighet att i tid kunna skriva ner hur man vill att ens tillgångar och förhållanden ska förvaltas och skötas.

En fullmakt betyder att man överläter till någon annan att företräda sig själv och agera i sitt ställe. Det kan vara en god vän eller någon släkting. Och det fina med framtidsfullmakten är att den träder i funktion först när jag själv inte kan sköta mina angelägenheter. Jag har också möjlighet att fram tills dess ändra vem som ska företräda mig.

Det kan ju ha inträffat olika saker. Då går det att skriva en ny framtidsfullmakt. Det fina är också att jag i fullmakten kan ange fler personer som skall träda in, om den förstnämnda inte kan fullgöra uppdraget.

DEN SOM VILL SKRIVA EN FRAMTIDSFULLMAKT måste ha fyllt 18 år och kunna ta hand om sig själv och sina angelägenheter. Ett självklart villkor är att fullmakten ska vara skriftlig. Då är det helt klart vad fullmakten gäller för och hur den skall tolkas. Här är klokt att betona vikten av att prata med någon som begriper juridik, så att man formulerar sig på ett korrekt sätt. Det kan kanske räcka med telefonkonsultation.

”
*Det behöver inte vara
det mest drastiska som
förändrar tillvaron*

Eller så bestämmer man tid med en jurist för att i lugn och ro prata igenom villkor och förutsättningar och få hjälp att utforma framtidsfullmakten i enlighet med den egna önskan.

För att säkerställa äktheten i en framtidsfullmakt ska den bevitnas av två personer över 15 år. Självklart ska bägge vittnena se när man skriver på handlingen. Men vittnena ska också känna till att det är en framtidsfullmakt man bevitnar. Vad fullmakten innehåller behöver vittnena inte veta. För vittnen gäller samma regler som vid bevitnande av testamente. Be gärna en granne eller vän bevitna så att det inte finns några släktband.

Vad ska det då stå i framtidsfullmakten? Jo, den skall ge klarhet och vara tydlig så att det otvivelaktigt framgår vad man vill att den ska omfatta. Självklart skall det stå att det är en framtidsfullmakt och vem som ska vara fullmaktshavare. ➤



Det är bra att precisera vad fullmaktsinnehavaren inte har rätt att göra. Man kan också bestämma att en granskare ska utses.

En fullmaktshavare är den som agerar i stället för den som skrivit på fullmakten. Av fullmakten ska det också framgå vad fullmaktshavaren har rätt att göra. Egentligen är det enkla och självklara villkor som gäller.

Antingen kan man skriva att fullmakten ska vara generell, det vill säga gälla för de flesta ekonomiska och personliga angelägenheterna. Eller så kan man specificera vad fullmakten ska gälla för.

Något som fullmaktshavaren kan göra är att betala räkningar och ha kontakt med banken. Fullmaktshavaren kan också sälja hus eller lägenhet. Andra viktiga saker är att fullmaktshavaren kan se till att närstående uppvaktas på födelsedagar och vid jul - samt att paket hämtas på posten med mera.

I fullmakten kan man också skriva vad fullmaktshavaren inte får göra, till exempel ge bort eller sälja min fastighet. Eller att fullmaktshavaren inte får ge bort några gåvor.

Ytterligare en möjlighet är att skriva in att det ska finnas en granskare som ser till att rätt åtgärder vidtas. Granskaren kan också ha möjlighet att återkalla fullmakten om fullmaktshavaren exempelvis missköter sitt uppdrag.

VEM AVGÖR DÅ NÄR FULLMAKTEN skall börja gälla? Det är faktiskt fullmaktshavaren som gör det. Man har även möjlighet

Framtidsfullmakt i korthet

ÅR 2017 TOGS DEN NYA LAGEN om framtidsfullmakt. Lagen innebär att du kan utse någon som du litar på att sköta dina personliga och ekonomiska angelägenheter den dag du inte längre klarar av att göra det själv.

Den som har fyllt 18 år kan upprätta en framtidsfullmakt. Den måste vara skriftlig och bevittnad av minst två personer.

Huvudregeln är att fullmakten träder i kraft den dag som fullmaktstagaren bedömer att det är dags. Tidpunkten kan också provas i domstol.

Av handlingen ska framgå:

- Att det är en framtidsfullmakt
- Vem eller vilka som är fullmaktshavare
- Vad fullmakten omfattar
- Övriga villkor

→ **Ställ frågor om juridik**

Vill du ställa frågor om framtidsfullmakt eller har andra juridiska frågor så kan du mejla Lars-Göran Dahlén som kommer att sitta med i tidningens expertpanel. Mejl: dahlen.lg@gmail.com

att skriva att en domstol ska pröva om fullmakten har börjat gälla. När fullmakten väl har börjat gälla så är det viktigt att meddela fullmaktsgivaren. Make eller sambo och närmaste släktingar ska också underrättas. Om en granskare har utsetts så ska även denne underrättas.

Därför kan det underlätta att skriva en förteckning med namn, gärna personnummer, och adress över de släktingar som ska meddelas.

Den som är fullmaktshavare har rätt till ersättning för sitt arbete. Men då ska det anges i fullmakten och till vilket belopp.

Finns det ingen risk att framtidsfullmakten missbrukas? Jo, den risken finns ju alltid. Men då ska man komma ihåg att det är ju du själv som har utsett fullmaktshavaren. Det borgar för att det är en person som du litar på. Sedan kan ens närmaste släktingar begära redovisning en gång om året. Och överförmyndaren kan när som helst begära redovisning och även återkalla fullmakten om det förekommer missbruk.

Om inget annat framgår av fullmakten så fortsätter den att gälla efter fullmaktsgivarens bortgång för att användas till dödsboets förmån.

Så bra att möjligheten med framtidsfullmakt finns, när livet inte riktigt blir som det ska. Planera i god tid medan du kan tänka klart. ✕

FOTO: UNSPLASH

Vad tycker du om RPG?

”För många är det en social trygghet”

Vad är bra med RPG?

– Att vi får en kristen röst i riksdag och regering, men även i regionala och kommunala sammanhang. För många är det också en social trygghet att vara med i RPG eftersom man ser varandra regelbundet.

Varför gick du med i föreningen?

– Jag halkade in på ett bananskal redan i 50-årsåldern. Jag bodde i en kyrka där många var medlemmar i RPG och styrelsen behövde hjälp med samlingarna.

Hur pass engagerad är du?

– Rätt mycket. I kommunens pensionsnärskåd har jag argumenterat för att man ska koppla ihop trygghetslarm och brandlarm. Vårt arbete i rådet har lett till att man kan åka färdtjänst ända fram till klockan 23.00.

Skulle du råda någon annan att gå med?

– Absolut, ju fler medlemmar desto starkare förening och riksorganisation. RPG behöver växa.



BRITT ERICSSON, RPG,
Södermanland-Östergötlands distrikt.

”Vi stimulerar och möter varandra”



TORSTEN GUNNARSSON,
Borbygdens RPG-förening,
Småland-Ölands distrikt.

Vad är bra med RPG?

– Föreningen är en viktig kontaktyta. Som äldre kan man drabbas av ensamhet och depression när den sociala livsmiljön förändras. I RPG pratar vi om existentiella frågor. Vi stimulerar och möter varandra på ett meningsfullt sätt.

Hur kom du i kontakt med föreningen?

– Jag har arbetat som pastor. Genom jobbet har jag sett betydelsen av sociala kontaktytor. Det kändes naturligt att arbeta vidare med de här frågorna.

Hur ser ditt engagemang ut?

– Jag är med i det kommunala pensionsnärskådet. Där aktualiserar vi frågor om

äldres livsvillkor. På en årligen återkommande seniormässa presenteras vår verksamhet tillsammans med den kommunala omsorgen.

Skulle du råda någon att gå med i föreningen?

– Absolut. Vi arbetar för att skapa en gemenskap på djupet som inte bara handlar om sysselsättning och underhållning. Någon gång per månad har vi bibelsamtal där vi även tar upp livsfrågor. Vi har också bjudit in socialchefen för att berätta om den kommunala omsorgen.

”Vi vill vara aktuella i samhällsdebatten”

Vad är bra med RPG?

– Våra samlingar kännetecknas av att det är högt i tak. Det finns en fin gemenskap och lättsam samvaro. Men det utesluter inte att vi tar upp livets stora händelser och djupa frågor. I RPG är det lätt att få vänner.

Varför gick du med i RPG?

– Jag såg att det behövdes hjälp med praktiska uppgifter. Jag väntade dock i flera år med att gå med eftersom jag tyckte jag var för ung. Men det var dumt.

Hur pass engagerad är du?

– Jag sitter i styrelsen där vi planerar föreningens träffar med intressanta föredrag, kåserier och sång och musik.

Jag ser också till att kaffeborden är vackra och välkomnande – och att kaffebrödet är välsmakande. Dessutom ingår jag i kommunens vård- och omsorgsnämnd som representant för RPG. Där tar vi upp frågor som berör pensionärer.

Skulle du råda någon att gå med i RPG?

– Ja! Vi har ett mycket bra programutbud med allt från dikter av Nils Ferlin till föredrag om förföljda kristna i vår tid. Vi vill vara aktuella i samhällsdebatten. Ett annat uppskattat inslag är den årliga bussresan då vi besöker sevärdheter i närområdet.



KERSTIN NORDENSTAM,
Allträff i Lidköping,
Västgöta-Dals distrikt.



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Att se det stora i det lilla

”

JAG HAR ETT FÖRHÅLLANDE. Ett kärleksförhållande. Det handlar om en hel orkester. En symfoniorkester. Katrineholms symfoniorkester. Nej, jag är ingen musiker. Det var däremot min saliga man som spelade första fiol i nämnda orkester. Det var han som lärde mig att älska klassisk musik. Men mitt kärleksförhållande till orkestern hade nog inte så mycket med honom att göra. Det började väl med att jag kom med i orkesterns vänförening nån gång på 90-talet. Det var där jag insåg att man kunde göra insatser för musiklivet utan att själv vara musiker. Man kunde affischera, koka kaffe, skaffa blommor och så vidare. Men aldrig kunde jag tro att jag skulle hamna i orkesterns styrelse. Dock hände det att dåvarande ordföranden ringde en dag och undrade om jag kunde tänka mig att bli styrelsens sekreterare. Glad och stolt tackade jag ja och det har jag aldrig ångrat. Tänk att lilla omusikaliska jag skulle få ta plats i en symfoniorkesterstyrelse!

SAMMANTRÄDENA VAR FÖRLAGDA till ett litet rum i det som vi kallar Musikens hus. Lite trångt var det och någon suckade nånting om att det vore gott med kaffe. Det var då jag kom på idén att vi kunde hålla till i mitt kök. Eftersom jag bor i centrum, nära Musikens hus, så var det inga problem. Ett stort köksbord och tillgång till kaffe fällde avgörandet.

I min enfald tror jag att jag gör en insats för kulturlivet i Katrineholm. Tanken gör mig lycklig. För jag har insett att även om de duktiga musikerna är viktiga för att en orkester ska fungera så är det även vi små runt omkring som är viktiga. Så är det också i andra sammanhang. Inte minst i det som vi kallar Guds rike. Jesus talar om Guds rike som ett senapskorn. Det kan se litet och oansenligt ut men det har en väldig växtkraft. Att se det stora i det lilla kan vara svårt men det är viktigt. Världen är fylld av ondska men det goda finns också även om det inte alltid verkar så. Nyss såg jag Anette i ett inslag på TV. Hemlös och nerknarkad upptäckte hon en morgon en smörgås och en liten termos med kaffe bredvid sitt nattläger. Någon hade sett henne, brytt sig om henne. Det blev vändpunkten i hennes liv. Det har gått 16 år sedan dess och nu lever hon ett liv som en upprättad människa. Visst är det stort! Tänk vad en liten termos och en smörgås kan göra! Ett senapskorn med en oerhörd växtkraft! Att göra gott mot en medmänniska är att delta i upprättandet av Guds rike. Det är min stora övertygelse. ✕

”

”

I min enfald tror jag att jag gör en insats för kulturlivet i Katrineholm. Tanken gör mig lycklig

Årtalet 2011

Den 4 juli bildas samfundet Equmenia av Metodistkyrkan, Baptistsamfundet och Missionskyrkan. Samma dag hittar polishunden Gant 560 gram hasch i en fågelholk norr om Kalmar.

”När ni beslutade att bygga ett sjukhus under kriget förstod ni kanske inte vilken missionsgärning det var”

Nobelpristagaren Denis Mukwege i ett tal till 200 missionärer och representanter från svenska Pingstförsamlingar.



I talet uttryckte Mukwege sin tacksamhet för Pingstmissionens stöd till uppbyggnaden av Panzisjukhuset i Kongo där våldtagna kvinnor och barn får kvalificerad vård och hjälp att läka. Sjukhuset grundades 1999 med stöd från Pingströrelsen, SIDA och Läkarmissionen. Idag drivs Panzisjukhuset av Pingströrelsen.

MANDATPINGIS

Eftersom det var så jämnt i sluträkningen av rösterna i valet 2018 så åkte mandat fram och tillbaka under valnatten. Det gav upphov till ordet mandatpingis i media. I år hamnade 32 nya ord på Språkrådets nyordslista.

FOTO: WIKIPEDIA

Magnus Västerbro är journalist och författare med inriktning på historia.



Svälten

Av: Magnus Västerbro
Albert Bonniers Förlag



FOTO: JOHANNA HANNO

Ären som orsakade Sveriges största svältkatastrof

ÅR 1867 VAR ETT OSEDVANLIGT kallt år i norra Sverige. Skörden frös och det lilla som backstugusittare, torpare och nybyggare kunde skörda tog snabbt slut. Nästa år följes av en torka av sällan skadat slag, den här gången i södra Sverige.

Men riksdagen och myndigheterna var sena att reagera. Många ansåg att de svältande hade sig själva att skylla. De var opålitliga, tjuvaktiga och förfallna och däri låg orsaken till deras hungersnöd. Allmosor skulle vara att göra de fattiga en björntjänst. De skulle få dem karaktärlösa och arbetsskygga.

MEN TILL SLUT INSÅG DE flesta omfattningen av katastrofen. Hjälpinsändningarna kom dock för sent och riktades till fel personer. Bara de som hade råd att betala tillbaka skulle omfattas av hjälpen.

Om dessa omskakande år skriver Magnus Västerbro i boken Svält, som belönades med 2018 års Augustpris i fackboksklassen. Magnus är både journalist och författare vilket märks på hans sätt att levandegöra historien.

”

Många ansåg att de svältande hade sig själva att skylla

Han skriver om den förre fjälljägaren och nybyggaren Nils Borg som gick 108 mil från Lappland till Stockholm för att lämna över egenhändigt skrivna dokument om svälten i norr till kung Karl XV.

VÄSTERBRO HAR OCKSÅ letat fram en rad levnadsbeskrivningar från människor som var med under svältåren. Vi får bland annat läsa om eleverna i en skola i Värmland som under lektionstid fick gå ut i skogen för att samla in bark, mossor och lava för att dryga ut brödet.

Magnus Västerbro väver ihop den lilla människans perspektiv med de stora skeendena i samhället.

Efter svältåren förändrades Sverige gradvis. Emigrationen sköt fart och på sikt utvecklades landet till ett mer demokratiskt samhälle där även de sämst ställda fick inflytande genom rösträtten.

Skrämmande nog så har boken många paralleller med vår egen tid. Inte minst genom alla bränder som orsakats av klimatförändringar och svälten i Afrika som driver på migrationen. ✕

SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.

Äldre på särskilda boenden *rör sig för lite*

Boende på vård- och omsorgsboenden får inte tillräckligt med fysisk aktivitet. Det beror på att personalen vid stress prioriterar rutiner och regler. Då får den fysiska aktiviteten stryka på foten.

ATT FYSISK AKTIVITET är positivt för både den fysiska och psykiska hälsan är det nog inte många som säger emot. Det finns också flera rekommendationer för hur mycket fysisk aktivitet man bör ägna sig åt varje dag. Trots det så följs sällan rekommendationerna i särskilda boenden för äldre.

Det framgår av en doktorsavhandling av Annsofie Mahrs Träff vid Linköpings universitet. Hon har

kartlagt möjligheterna till motion och fysisk aktivitet för de äldre genom att intervjua 30 anställda och boende från fyra särskilda boenden.

– Personalen är ofta pressad och styrs av rutiner och regler. När personalen ignorerar en enskild persons önskan har det koppling till tidsbrist, säger Annsofie Mahrs Träff.

Annsofie menar att det vardagliga arbetet präglas av en organisationskultur istället för av en rehabilite-

ringskultur. Därför har det skapats en acceptans för att äldres individuella behov inte kan mötas om personalen har rutinuppgifter att utföra.

– För att få större fokus på fysisk aktivitet behövs en aktör som har tid och kompetens. Denna roll skulle fysioterapeuterna ha. I dag är deras roll i det särskilda boendet inte särskilt tydlig. Kanske också personliga tränare skulle kunna introduceras, säger Annsofie. ✕



Du har rätt till en första medicinsk bedömning inom tre dagar.

VÅRDGARANTIN SKÄRPS

VID ÅRSSKIFTET SKÄRPTES VÅRDGARANTIN inom primärvården. Det innebär att en patient ska ha rätt till en första medicinsk bedömning inom tre dagar. Bedömningen behöver inte alltid göras av läkare utan kan göras av annan legitimerad vårdpersonal beroende av behovet.

– Tanken med den förstärkta vårdgarantin är inte bara att korta tiden till första besöket. Patienterna ska också få en snabbare medicinsk bedömning av någon inom det område patienten söker vård för, säger Anders Henriksson, vice ordförande i Sveriges kommuner och landsting, SKL.

FOTO: UNSPLASH



Många äldre riskerar undernäring

Det finns en stor risk för att äldre med hemtjänst inte får tillräckligt med näring. Det konstaterar Livsmedelsverket i en rapport.

FÖR FÖRSTA GÅNGEN HAR

Livsmedelsverket genomfört en heltäckande kartläggning av den kommunala måltidsverksamheten.

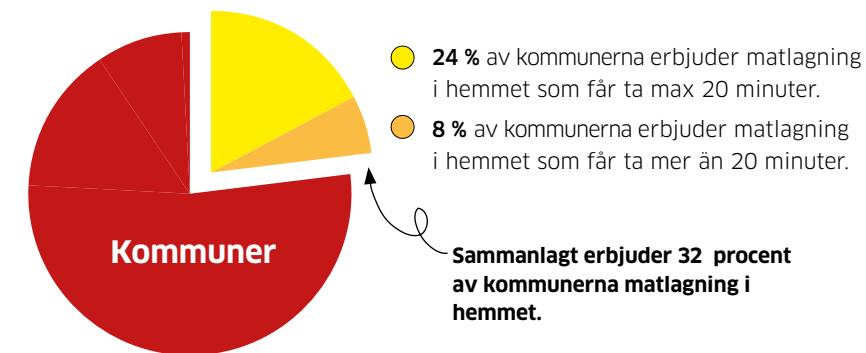
Det vanligaste sättet att ordna mat för äldre som bor hemma med hemtjänst är matlåda från ett kommunalt kök eller privat livsmedelsföretag.

Men matlådorna täcker bara om-

kring en fjärdedel av energibehovet för en dag och behöver kompletteras med mellanmål och annat måltidsstöd. Problemet är att endast få kommuner erbjuder planerade mellanmål, matlagning i hemmet eller ledsagning till restaurang.

Livsmedelsverket efterlyser därför en ny lagstiftning kring undernäring.

Kommunernas måltidserbjudande till äldre med hemtjänst:



Ny yrkesgrupp minskar stressen

I SKÖVDE HAR SJUKSKÖTERSKORNA

inom hemsjukvården fått mer tid för patienternas omvårdnad och upplever mindre stress. Förändringen beror på ett nytt arbetssätt. En del av arbetsuppgifterna som tidigare utfördes av sjuksköterskorna har förts över till serviceassistenter.

– Alla har blivit mer närvarande på våra arbetsplatsträffar. De slipper springa fram och tillbaka, svara i telefon och ordna med olika saker, säger enhetschef Ann Lövgren.

En annan effekt av förändringen av arbetssättet är att sjukskrivningarna har minskat.



Kommuner kan starta trygghetsboenden

SVERIGES KOMMUNER får nu möjlighet att starta biståndsbedömda trygghetsboenden. Boendeformen är till för äldre som har behov av stöd och hjälp och annan lättåtkomlig service i boendet, men som inte behöver heldygnsvård.

Det här framgår av ett tillägg i socialtjänstlagen och socialtjänstförordningen.

HEMSJUKHUS FÖREBYGGER AKUTVÅRD

BORGHOLMS KOMMUN HAR infört så kallade "hemsjukhus". Det innebär att hemsjukvård, hemtjänst, hälsocentral och ambulanssjukvård har ett nära samarbete. Genom samarbetet slipper många äldre akuta sjukhusbesök.

Vårdformen har fått namnet Borgholmsmodellen och har väckt stor uppmärksamhet i olika medier. I skriften "Nära vård i Borgholm" beskriver verksamhetschefen och initiativtagaren Åke Åkesson både utvecklingsarbetet och framtida utmaningar. Han menar att Borgholmsmodellen är framtidens vård.

70

PERSONER ÖVER 70 ÅR med låg muskelmassa fick under en tid utföra enkla träningsrörelser för att öka musklernas massa och funktion. Träningen bestod av enkla övningar där den egna kroppen användes som belastning. I andra övningar belastades kroppen med ryggäckar som innehöll tyngder. Forskare från Umeå universitet som följde gruppen fann att personerna i försöksgruppen klarade fysiska tester bättre än en kontrollgrupp som inte genomförde några träningsrörelser.



Ett tio minuters fotbad i lagom temperatur följt av insmörjning, och dina fötter blir som nya.

UNNA DINA FÖTTER

lite omtanke

Våra fötter tar oss fram i livet, och normalt ägnar vi dem inte så mycket tanke. Det är först när vi får skavsår, förhårdnader, torrsprickor och liktornar som de ställer till besvär. Mycket går dock att förebygga.

TEXT LARS BERGSTÖRM

FRISKA FÖTTER BIDRAR till vårt välbefinnande. Alla som någon gång har drabbats av skavsår, nageltrång eller liktornar vet hur svårt det kan vara att rikta uppmärksamheten mot något annat än den irriterande och ständigt närvarande smärtan.

Sanna Bång är medicinsk fotvårdsterapeut. Hon understryker att det



Sanna Bång

Medicinsk fotvårdsspecialist

första man bör tänka på är att ha fotriktiga skor som inte skaver.

– Och skulle man få en blåsa ska man inte sticka hål på den. Då uppstår det lätt en infektion, säger hon.

Har blåsan trots allt spruckit så är det viktigt att hålla rent, vilket går bra att göra med tvål, vatten och alsolprit. För att påskynda läkning kan man använda särskilda skavsårplåster.

”

Huden försvarar sig genom att bilda ett tjockare lager av celler, det är en naturlig reaktion

Och för att skydda mot tryck och nötning kan man använda filt- eller silikonringar som kan köpas på apotek eller hos fotvårdsterapeut.

Har du skor som trycker riskerar du också att på sikt få förhårdnader på tår, hälar och fotdynor.

– Huden försvarar sig genom att bilda ett tjockare lager av celler, det är en naturlig reaktion, förklarar Sanna.

Men ett alltför tjockt hudlager medför också risker. Tjock hud blir lätt torr och oelastisk och kan i värsta fall ge upphov till självsprickor. Dessa kan du förebygga genom att regelbundet smörja fötterna med en mjukgörande kräm som återställer hudens fukt och fett.

DET ÄR OCKSÅ BRA att hålla efter förhårdnader så att hudlagret inte bygger på och blir allt för tjockt. Med hjälp av en nagelfil kan man slipa bort det översta lagret med döda celler.

– Men det bör man inte göra mer än högst en gång i veckan, och man bör ta det lugnt. Filar man för mycket får det motsatt verkan. Då stimulerar man istället cellbildningen, säger Sanna.

En speciell typ av förhårdnader är liktornar. Vid ett långvarigt tryck på fotens hud kan förhårdnaden pressas in i huden som en tagg som trycker på blodkärl och nerver, vilket är mycket smärtsamt. Råkar du ut för detta bör du uppsöka en fotvårdsterapeut för att få hjälp med att ta bort liktornen.

ETT ANNAT VANLIGT problem som Sanna stöter på som fotvårdsterapeut är nageltrång, det vill säga att

en nagelkant växer in i huden och trycker på blodkärl och nerver. Ofta är det stortånageln som är boven. Ett tips som hon rekommenderar är att fukta foten i ett fotbad och sedan försöka fila av den del av nageln som skaver och avluta med att smörja nageln med nagelolja. Det är också viktigt att klippa naglarna rakt av för att undvika nageltrång. Det vassa hörnet på nageln kan man istället lite försiktigt avrunda med fil.

HAR MAN SVÅRA OCH LÅNGVARIGA problem med nageltrång rekommenderar Sanna ett besök hos en medicinsk fotvårdsterapeut. Inte att blanda ihop med en pedikyr, som är specialist på kosmetisk nagelbehandling. Terapeuten kan hjälpa till att ta bort en del av nageln, rensa och avlasta med copolingas mellan nagel och hud om det skulle behövas.

Du kan alltså göra mycket själv för att förebygga besvär med dina fötter. Klipp naglarna på rätt sätt, håll efter förhårdnader med fil och återställ fukt och fett med hudkräm. Och kanske viktigast av allt: gå i fotriktiga skor och använd strumpor som andas och inte har skavande sömmar.

MEN DET ÄR INTE heller fel att boka in ett besök hos en medicinsk fotvårdsterapeut i förebyggande syfte – ungefär som när man kontrollbesiktigar bilen. Andra skäl till att besöka en fotvårdsterapeut kan vara orörlighet eller svag kraft i händerna.

Särskilt observant på dina fötter bör du vara om du har dålig cirkulation, problem med leder eller någon hudsjukdom. Det gäller inte minst diabetes, reumatism och psoriasis. ✕

7

Råd för friskare fötter

1. Se till att ha fotriktiga och bekväma skor

För trånga skor kan orsaka skavsår, förhårdnader och liktornar.

2. Smörj fötterna ofta med mjukgörande kräm

Däremot ska du inte smörja mellan tårna eftersom fukten kan orsaka fotsvamp. Se istället till att torka noga mellan tårna när du tvättat dig.

3. Fila ner förhårdnader på hälar och tår

Men ta det försiktigt. Om du filar för kraftigt och för ofta stimulerar du hudtillväxten. Max en gång i veckan räcker.

4. Klipp tånaglarna så rakt som möjligt

Undvik att klippa för kort och runt hörnen eftersom det kan skada huden.

5. Gymnastisera fötterna

Bøj och speta med tårna. Rita cirklar med dina fötter. Hitta lustfulla sätt att röra dig. Bra cirkulation är viktigt för att hålla fötterna friska.

6. Välj mjuka strumpor som andas

Bomull, bambu och ull är bra material. Strumporna ska inte stasa, alltså trycka runt foten och ankeln. Har du lätt för att få svullna ben kan du köpa stödstrumpor på apoteket.

7. Unna dig lyxen av ett fotbad

10 minuter och inte för varmt vatten. Slipa sedan försiktigt bort torr hud. Avsluta med att smörja fötterna med återfuktande hudkräm, dock ej mellan tårna.

Släktforskning ligger i tiden, och det är lätt att forska idag. Numera behöver man inte åka till ett bibliotek eller arkiv långt borta. Med datorns hjälp kan man få reda på det mesta hemma som rör våra förfäder. Men all släktforskning börjar med en själv. Ditt liv är unikt och måste berättas, och vem kan göra det bättre än du själv?

TEXT KG MATTSSON FOTO ELIN MATTSSON

Släktforska steg för steg. DEL 1

Släktforskning börjar med dig själv

VAD MÅNGA INTE tänker på som börjar släktforska är att man själv är en del av historien. Man kan tycka att det inte var länge sedan man var barn. Men ungdomstiden och människorna som fanns omkring oss då lever och är högst närvarande i våra liv. För ungar idag kan din barn-dom vara en exotisk tillvaro från en svunnen tid. Femtio år tillbaka känns kanske inte så långt bort för den som uppnått pensionsåldern, men utan tvekan har det hunnit hända en hel del under de åren. Det har gått många tåg sedan du var liten.

STEG ETT; Börja med dig själv.

Det finns många sätt att skriva sin egen historia. En del kan åstadkomma strukturerade biografier utgivna i bokform, andra kan samla mer

lösryckta minnesbilder från speciella händelser i deras liv. På lösa papper eller i anteckningsblock. Det vanliga är kanske ändå att följa en årtalsordning. Men för den som vill ha stöd och är osäker på vad som kan vara värt att skriva om finns det frågeformulär att få på museer och folkrörelsearkiv.

STEG TVÅ; Ordning och reda.

Snart nog kommer uppgifterna kring dig och dina förfäder att bli så många att du redan från början måste skapa en ordning kring alla uppgifter. Annars finns risken att du översvämmas av spridda anteckningar. Man kan samla allt i en löslbladspärm eller skriva in dem i dokument på datorn. Datorn är en fantastisk uppfinning men säkrast är alltid papper, se därför till att skriva ut all din forskning.

GÅ MED I EN LOKALFÖRENING

I EN LOKAL SLÄKTFORSKARFÖRENING får du ofta hjälp av andra. Det finns 165 stycken i Sverige att välja på. Övergripande organisation för dem är Sveriges Släktforskarförbund. På deras webbplats du kan hitta kontaktuppgifter. På förbundets hemsida får du många tips. Sveriges Släktforskarförbund har också en tidning som kan ge inspiration.

➔ Sveriges Släktforskarförbunds hemsida: www.genologi.se

STEG TRE; Minns dina förfäder.

Vad har du för minnen av dina föräldrar, eller far och morföräldrar? Vad har du hört berättas om dem? Känner du till deras arbete och vardagsliv, skriv ner det. Glöm inte att ta vara på släktens kunskaper. Äldre medlemmar eller kusiner kan ha kunskaper som inte du vet om. Bjud hem dem på fika. Gör pratstunden trevlig och avspänd, ha gott om tid och om möjligt fota eller spela in samlingen. Titta på bilder ihop och dela erfarenheter om era gemensamma förfäder.

FOTOGRAFIER

De flesta av oss har äldre fotografier på släkt och förfäder, lösa eller insatta i album. Kanske du är den enda som vet vilka som är med på bilderna. Just därför är det viktigt att du antecknar dina kunskaper, helst på en klisterlapp som du kan sätta in direkt i albumet. Risken med att föra lösa anteckningar är att de kan tappas bort. Har du tillgång till en dator kan du skanna in bilderna och överföra dem till dator och cd-skivor. För dig som saknar bilder kan du kanske finna sådana i Sveriges släktforskarförbunds porträttfynd. De har nu samlat över 20 000 porträtt.



Spara på alla handlingar som berättar om dina förfäder. De berikar bilden av deras liv.

PAPPER

Ta vara på gamla handlingar som du sparar efter dina förfäder: skolbetyg, kassaböcker, bouppteckningar, gästböcker, brev, vykort och tidningsurklipp av allehanda slag. Kopiera dem och sätt in dem i din löslbladspärm. Eller du kanske hör till dem som har en sådan tur att det redan finns en släkttavla eller minnesbok. Ta vara på dem.

PRYLAR

I arvsskiftet efter förfäder delas äodelarna upp och förs vidare i släkten. Här kan finnas husgeråd, köksattiraljer, porslin, kontorsmaterial, prydnader, musikinstrument och böcker. Alla med sin egen historia, ta vara på

dem. Fotografera och sätt kopiorna i din samlingspärm.

INSPELNINGAR

Kanske har du ett sparad ljudband eller en filminspelning med dina förfäder. Se till att få dem överförda på dator och cd eller dvd. Gamla inspelningar riskerar att med tiden suddas ut. Enkla konverteringsprogram finns att köpa i elektronikaffärer. Om du själv vill spela in och intervjua en släkting så finns det digitala bandspelare och diktafoner med upp till 50 timmars inspelningstid. Och vill du filma själv så finns allt från enkla videofunktioner i mobiltelefoner till digitala filmkameror. ✕

SLÄKTFORSKARPROGRAM

DET FINNS EN RAD ANVÄNDBARA släktforskarprogram på internet som hjälper dig att hålla reda på alla uppgifter. De är anpassade för Windows eller Mac och kan köpas och laddas ner. De flesta brukar även ge möjlighet att prova på en demo under en tid, innan man bestämmer sig. Bland de större programmen kan nämnas Ancestry, Disgen, Min släkt och Holger. För de som inte har tillgång till dator kan man ordna ett eget pärmsystem där varje familj får en siffra. Det vanligaste är att börja med sig själv som nr 1, far och mor som nr 2–3, farfar och farmor nr 4–5, morfar och mormor 6–7 och så vidare.

Så kommer du igång

1.

Börja med din egen historia.

Ta vara på dina minnen.

2.

Prata med äldre släktingar.

Börja snarast.

3.

Prata med kusinerna.

Hos släkten kan finnas kunskap som du inte vet om.

4.

Fråga om gamla bilder.

Fotografera eller skanna av dem.

5.

Läs brev och vykort.

De kan berätta spännande saker om livet förr.

6.

Sök efter gamla handlingar.

Här finns fina ledtrådar.

7.

Fynd bland tidningsurklipp.

Ibland innehåller de intressant lokalhistoria.

8.

Ta vara på sparade minnesprylar.

Be en expert datera och värdera sakerna.

9.

Ljud och film.

De kan digitaliseras och läggas på dator eller cd- och dvd-skiva.

10.

Sök släkttavlor.

Sådana kan även finnas i bibliotek och arkiv.



Många hamnar utanför när myndigheterna stänger sina servicekontor och förväntar sig att invånarna ska betjäna sig själva på webben.

Kravet på digitalisering ställer många utanför

Sverige är ett av världens mest digitaliserade länder. Numera räknar myndigheterna med att invånarna ska betjäna sig själva genom olika tjänster på webben.

TEXT LARS BERGSTRÖM

I EN DEBATTARTIKEL som nyligen publicerades i Svenska Dagbladet belyser flera föreningar och organisationer hur snabbt det digitala utanförskapet växer. En av

undertecknarna är RPG:s förbundsordförande Monica Blomberg.

Artikeln tar upp den snabba nedläggningen av servicekontor. Myndigheter - som Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och Skatteverket vill spara pengar genom att ersätta de

fysiska kontoren med självbetjäning på myndigheternas webbsidor.

MEN NÄR STATLIGA myndigheter stänger servicekontor och istället hänvisar till appar på internet och mobiltelefoner hamnar stora grupper utanför. Dit hör många äldre, funktionshindrade, nyanlända, asylsökande och arbetssökande. Sammanlagt handlar det om cirka 1,1 miljoner personer som nu lever i ett digitalt utanförskap, skriver undertecknarna, som stöder sig på statistik från Internetstiftelsen.

Artikelförfattarna menar att många invånare föredrar en mänsklig kontakt när de utträttat myndighetsärenden. Och vid ett servicekontor får man möjlighet att möta statens

tjänstemän och servicepersonal öga mot öga.

För nyanlända och asylsökande är det extra viktigt att komma in i det svenska samhället. En direktkontakt leder till en känsla av ökad samhörighet.

Budskapet i artikeln är att det finns en stor risk för att förtroendet för staten eroderas om man bara erbjuder digital kontakt.

De som står bakom debattartikeln kräver nu att regeringen lämnar tydliga besked om hur man kommer att hantera den personliga kontakten mellan myndigheter och invånare.

Förutom RPG har företrädare för följande organisationer undertecknat artikeln: Refugees Welcome Stockholm, Synskadades Riksförbund, Funktionsrätt Sverige, Riksföreningen Sveriges stadsmissioner, Föreningen Alzheimer Örebro och SKPF Pensionärerna. ✕

3 Undertecknarna menar att de statliga myndigheterna måste ta itu med tre problem.

1. En plan

Man måste ha en plan för de som av någon anledning inte kan hantera datorer. Det går inte att exkludera stora grupper från samhällsservice. Alternativ till digitala tjänster måste finnas.

2. Ha kvar servicekontoren

Man måste ha kvar servicekontor där stat och invånare kan mötas. Annars riskerar medborgarnas förtroende för staten att urvattnas.

3. En garanti för nyanlända

Migrationsverket, Skatteverket, Arbetsförmedlingen och andra myndigheter måste garantera att nyanlända har en möjlighet till personliga kontakter med de som arbetar på myndigheterna. Sådana möten fyller en viktig funktion och underlättar integrationen.

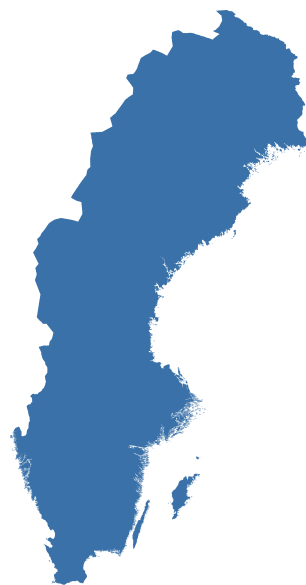
ANNONS

FOTO: ANDREW WRITER

Våra distrikt

Välkommen att skicka in bidrag till Våra Distrikt.

Vill du skicka in bidrag till Våra Distrikt. Skriv kort, max en A4-sida. Fokusera på något som är spännande och som du tror kan intressera andra medlemmar i föreningen. Skicka bidraget till: bergstrom.lars@outlook.com



KALENDARIUM

RPG-distriktens årsmöten

VÄSTKUSTEN

När: Fredag 29 mars kl 11.00. **Var:** Equmeniakyrkan i Fiskebäck (tidigare Missionskyrkan). **Program:** Utöver årsmötesförhandlingar och servering så medverkar Adam Cwejman, politisk redaktör på Göteborgs-Posten. **Kostnad:** 80 kronor inklusive servering. **Anmälan:** Senast 22 mars via föreningarna eller direkt till Sam Nodlycke, nodlycke@bitcom.se, tel: 070-292 65 53.

VÄSTGÖTA-DAL

När: Fredag 8 mars. Start med kaffe kl 10.30. **Var:** Missionskyrkan, Esplanaden 3, Lidköping. **Program:** Prästen Johnny Hagberg föreläser under temat **Händelser och gestalter i Skara stifts historia**. Sång av Mattias Johansson. **Anmälan:** Senast 28 februari till Daniel Höglund, daniel.g.hoglund@gmail.com eller tel: 073-516 67 99.

SKÅNE-BLEKINGE

När: Fredagen den 8 mars. Start kl 10.00 med kaffe. Förhandlingarna börjar kl 10.30. **Var:** Östermalmskyrkan i Kristianstad. **Program:** Utöver årsmötesförhandlingarna så berättar Egon Brodin om sina upplevelser från en resa till Israel. **Anmälan:** Senast den 1 mars till Ann-Christin Lindbom 073-752 06 97. annchristin.lindbom@gmail.com.

SMÅLAND-ÖLAND

När: Fredag 15 mars. Drop-in-fika kl 10.00-11.00. **Var:** Nässjö Missionskyrka. **Program:** Utöver årsmötesförhandlingarna får vi lyssna till sånggruppen Zon 5. Dessutom får vi besök av Aqua Vera. **Anmälan:** Föreningsvis till Egon Hult senast 4 mars, tel: 036-16 88 68 eller 076-201 28 75, egon.hult@telia.com.

STOCKHOLM-GOTLAND

När: Torsdagen den 28 mars, kl 10.00-14.30. **Var:** Högdalskyrkan. **Program:** Förhandlingar och föredrag av kyrkoherde Catharina Segerbank - samt musikinslag och lättlunch. **Anmälan:** Senast den 18 mars till rpgkansli@rpg.org.se eller tel: 08-597 604 22. Alla välkomna!

ÖREBRO-VÄRMLAND

När: Torsdagen den 14 mars kl 10.00. **Var:** Karlskoga Folkhögskola, Rektor Lindholms väg 23. **Program:** Ewa Sundkvist informerar om nytt och viktigt från RPG:s förbundsstyrelse. **Anmälan:** Senast måndag 11 mars till Ingrid Ström: ingridstrom37@gmail.com eller tel: 019-32 14 04

VÄSTERBOTTEN

När: Onsdag 10 april kl 13.00. **Var:** Vindeln - Församlingsgården (Storvägen 53) **Program:** Livet och musiken - pastor André Jakobsson

från Sävar berättar och musicerar. Fika och årsmötesförhandlingar. Ingen föransmälan behövs.

SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND

När: Fredag 5 april kl 10.00. **Var:** Missionskyrkan, Finspång **Program:** Sedvanliga förhandlingar. Offentlig storsamling kl 13.00. **Anmälan:** Till Jan Ericsson, tel: 073-834 33 65 eller mejl, jananderi@outlook.com. **Kostnad:** 150 kronor, kan betalas vid ankomst eller via Swish: 123 025 79 72.

SÖDRA NORRLAND

När: Torsdag 28 mars kl 9.30-15.00. **Var:** Forsa Folkhögskola (1 mil väster om Hudiksvall). **Medverkande:** Kyrkoherde emeritus Anders Lindgren, Valbo, musikgruppen från Forsa, Hudiksvalls RPG-förening samt distriktsordförande Åke Berglund. **Kostnad:** 150 kr, betalas på plats. **Anmälan:** Föreningsvis senast den 25 mars till Åke Berglund. Tel 070-386 30 57 eller ake.berglund@svenskakyrkan.se

NORRA SVEALAND

När: Onsdag den 27 februari kl 9.00-14.20. **Var:** Österledskyrkan, Gamla Uppsala. **Program:** Tror vi alla på samma Gud? Torbjörn Bådagård delar sina tankar med oss. **Anmälan:** bertil.jakobsson@hotmail.com eller tel: 073-049 29 41.

Våra distrikt

Efter historiestudier i Lund tog Gunnar Wetterbergs karriär en annan bana. Han blev diplomat och utredare i statens tjänst.



RPG-UNIVERSITETET I LUND

Karl den XII tog kaffet till Sverige

Kaffet kom till Sverige med Karl XII:s soldater och den danske vikingen Tveskägg grundlade den nya staden Lund. Detta och mycket mer fick deltagarna vid RPG-universitetet lära sig.

TEXT OCH FOTO ELISABETH OCH PÄR TYRBERG

NÄR VI FÅR OVÄNTAT BESÖK, vad gör vi då? Jo, vi bjuder på kaffe förstås. Och när vi har våra samlingar dricks det kaffe - liksom vid andra tillfällen då vi vill ha gemenskap och trevnad.

Kaffe började man dricka i Etiopien för 1 500 år sedan. Kaffedrickandet spred sig sedan till de muslimska länderna på Arabiska halvön och vidare till Turkiet och Konstantinopel.

Om kaffets historia berättade Sten Ullered vid årets upplaga av RPG-universitetet, som hölls i Lunds pingstkyrka i mitten av november förra året. Universitetet samlade 220 RPG-are från Skåne-Blekinge-distriktet.

TILL SVERIGE KOM KAFFET med Karl den XII, som tog med sig bruket efter sina många fälttåg i öster. Det dröjde inte länge innan huvudstaden fick flera kaffehus.

Under 1700- och 1800-talen förbjöd myndigheterna kaffet flera gånger eftersom man eftersträfvade en minskad import. Pengarna behövdes i Sverige i stället. Viktigare än kaffet var att stödja inhemsk spannmåls- och potatisodling för brännvinstillverkning.

NÄSTE FÖREDRAGSHÄLLARE var historikern Gunnar Wetterberg, känd från teveprogrammet "Fråga Lund". På sin

pregnanta skånska berättade han på ett livfullt sätt om hur han redan som sjuåring blev historienörd efter att ha fått boken Förr i världen.

Bakgrunden som historiker var dock alltid värdefull för Gunnar. Den har lärt honom att med Astrid Lindgrens ord fråga: "Väffö är det på detta viset?"

Så småningom tog dock Gunnars historieintresse över helt och han ägnade sig åt att skriva Skånes historia. Det blev tre band med 2 000 sidor om Skåne under 14 000 år.

När iskanten fanns i södra Småland levde kanske till en början 25-30 människor i Skåne, men flintfynd från både Malmö och Kristianstad visar att de rörde sig över ett stort område. De första 8 000 åren levde människorna som jägare och nomader.

Men för 6 000 år sedan började man bruka jorden och människorna blev bofasta, främst i västra och södra Skåne där jordarna är bäst.

Så småningom blev Skåne danskt.

Rika arkeologiska fynd från bronsåldern har visat att Uppåkra mellan Malmö och Lund under tusen år var västra Skånes centrum.

RUNT FÖRRA MILLENNIESKIFTET

kom den danske kungen Sven Tveskägg, son till Harald Blåtand, över Öresund, till sin hjälp hade han bland annat skånska vikingar, som tillsammans med kungen hade gjort lyckosamma härtåg i England. I stället för att erövra Uppåkra tycks Sven Tveskägg har satsat på Lund en bit därifrån. Fynd visar att det redan under Sven sons, Knut den Stores tid slogs mynt i Lund och att flera kyrkor byggdes. Lund blev sålunda tidigt den danska kungamaktens och kyrkans centrum i Skåne. ✕



3,6

KOPPAR KAFFE DRICKER finländarna per dag och leder därigenom kaffedrickandet i världen. Svenskarna kommer inte långt efter med sina 3,4 koppar per dag.



Medlemssida

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM I RPG

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 ideell och partipolitisk obunden pensionärsorganisation med kristna värderingar som är öppen för alla oavsett livsåskådning.

• GEMENSKAP

Som medlem i RPG kan du delta i de olika program som föreningarna och distrikten arrangerar, till exempel gemensamma föreläsningar, kurser, luncher och annan social och trevlig samvaro.

• PÅVERKAN

Som medlem i RPG stödjer du en pensionärsorganisation som aktivt påverkar beslutsfattare på olika nivåer. Vi samarbetar med andra pensionärsorganisationer och har representanter i både nationella, regionala och lokala råd och kommittéer. Vi finns också representerade i regeringens pensionärskommittéer, Socialstyrelsens äldreråd samt landstingens pensionärsråd och regionala- och kommunala pensionärsråd.

• BLI MEDLEM

Du kan söka medlemskap i en RPG-förening på din hemort eller som direktansluten medlem via RPG:s riksorganisation. RPG-föreningen fastställer medlemsavgiften lokalt. Väljer du att ansluta som direktansluten medlem är avgiften 250 kronor per medlem och år.

Du kan anmäla dig på flera sätt. Ta kontakt med din lokalförening eller ditt distrikt (se spalten till höger), mejla RPG:s kansli, www.rpg.org.se, eller ring till förbundskansliet, tel: 08-597 604 22.

• MEDLEMSFÖRMÅNER

I RPG:s medlemsavgift ingår medlemstidningen SeniorPosten som skickas hem till dig fem gånger per år. Du kan även teckna RPG:s medlemsförsäkringar. För mer information om försäkringar hänvisas till www.rpg.org.se, eller så kan du ringa 08-597 604 22. Sakförsäkringar i IF erbjuds via Smart Senior. Som medlem i RPG ingår ett kostnadsfritt medlemskap i Smart Senior där du kan ta del av över 300 rabatter.

*Vår grund är
alla människors
lika värde!*

MEDLEMSFÖRSÄKRINGAR VIA SMART SENIOR

SMART SENIOR ERBJUDER bland annat medlemsförsäkringar via IF Skadeförsäkringar. Du får 13 procents rabatt på hem-, villa- och fritidshusförsäkringen. Du får 5 procent rabatt på bilförsäkringen och 10 procents rabatt på olycksfallsförsäkringen. Registrera dig

för kostnadsfritt medlemskap i Smart Senior på www.smartsenior.se/rpg och du kan ta del av ytterligare 300 andra rabatter.

Gå in på www.smartsenior.se/rpg för att aktivera ditt medlemskap i Smart Senior.

FOTO: SHUTTERSTOCK

- GEMENSKAP
- PÅVERKAN
- BLI MEDLEM
- MEDLEMSFÖRMÅNER

DU HITTAR OSS HÄR

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

Många magproblem beror på samma sak.

Dina magproblem kan vara IBS. Och då hjälper PROIBS.

Vanliga magproblem kan bero på det som kallas IBS - eller Irritable Bowel Syndrome. Lyckligtvis är IBS ingen farlig åkomma. Med PROIBS får du en enkel och effektiv behandling. Allt du behöver göra är att lösa upp pulvret i ett glas vatten och dricka. PROIBS köper du på närmaste apotek. Lycka till med magen.

9 av 10 rekommenderar PROIBS**

Lugnar oroliga magar.

PROIBS® är ett läkemedel för medicinska ändamål som innehåller Aloe Vera extraktet Aloe Barbadensis Mill. (AVH200®), med bevisad effekt på IBS symtom. En förpackning innehåller 30 portionspåsar som löses i vatten till en dryck med citrussmak. Läs mer på proibs.se Nordic Drugs AB, 040-36 66 00. *STAOP2014 Produktenkät 1 003 deltagande konsumenter.

ANNONS

Öppet mot himlen!

Varje människa
– hur jordbunden hon än är –
har längst inne i sin själ
ett fönster
öppet mot himlen.

Ett fönster
öppet mot morgondag
och soluppgång.
Ett fönster
öppet mot någon
som ger värde
åt den värdelöse

värdighet
åt den mest fallne
kärlek och värme
åt den frusne
och ljus och hopp
till den förtvivlade.

Längst inne i vår själ
står ett fönster
öppet mot himlen!



TEXT OCH FOTO IVAR KARLSTRAND

Nästa nummer av
SeniorPosten kommer

Vecka

17

- RPG:S DATATRÄFFAR SKAPAR GENERATIONSMÖTEN I LINKÖPING
- HUR NÅR VI PENSIONÄRERNA INOM SVENSKA KYRKAN?
- TA HAND OM DINA ÖGON – TIPS FRÅN ÖGONLÄKAREN

Lös
korsordet!



Vinn presentkort! från ICA

VINNARE AV PRESENTKORT PÅ ICA

Korsord 1

1. Kerstin och Jan Sjögren, Bromma
2. Göran Lundqvist, Malmö

Korsord 2

1. Ingrid Gustafsson, Katrineholm
2. Lars Sjögren, Njutånger

Nya korsordslösningar skickas in senast
22 mars 2019.

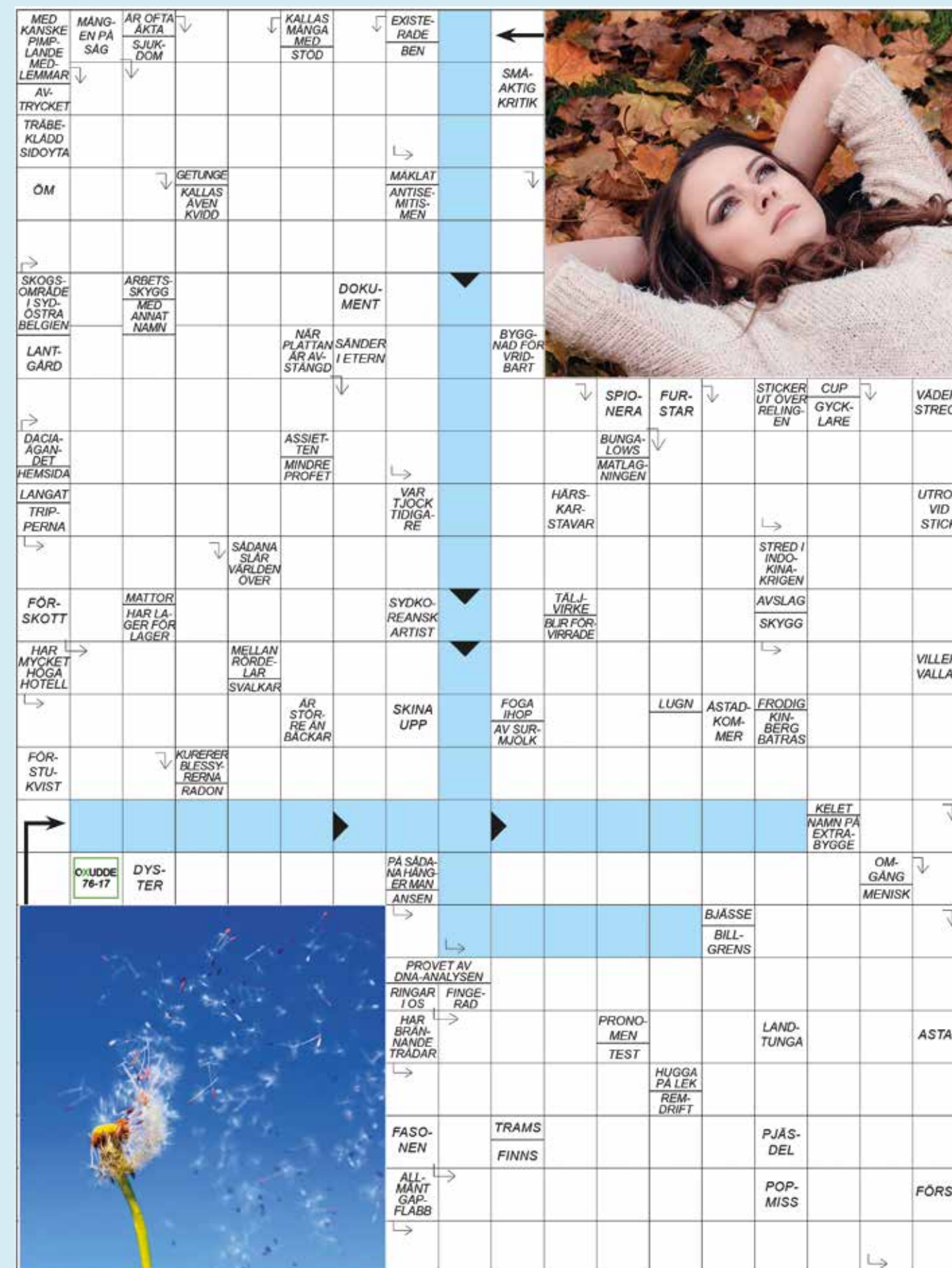
Skicka in dina lösningar till

**RPG, Box 30183
104 25 Stockholm**

Märk kuvertet **KORSORD**,
eller via e-post: rpgkansli@rpg.org.se
De tre första dragna vinnarna med rätt
lösning får var sitt **presentkort på ICA.**

FOTO: ICAGRUPPEN

KORSORD 1 SeniorPosten nr 1 • 2019



NAMN:

ADRESS: POSTADRESS:

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

Upplevelserika Güstrow

Pris pr. pers. i dbl. rum
1.399,-
 Pris uden rejsekode 1.549,-
 Pristillägg 1/5-31/10: 200,-

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 3 x eftermiddagskaffe
- 3 x middagsbuffé
- Öl och vin ad libitum kl. 18-20.30
- Alkoholfri dryck ad libitum kl. 11-20.30
- Rabatt på entré till djurpark, akvarium Wildpark-MV och badlandet Oase Güstrow

Hotel am Tierpark ★★★ i Nordtyskland
 Güstrow, som ligger söder om Rostock, tillhör eliten bland praktstäderna i Mecklenburg-Vorpommern. Här bor du med en perfekt belägenhet i förhållande till både semesterregionens och Güstrows alla turistattraktioner: Renässansslottet, djurparken, den pampiga katedralen och det populära badlandet med wellnessavdelning.
 Valfri to.m. 19/12 2019.

Beställ nu på **www.happydays.nu** eller **020 79 33 84**
 Vardagar kl. 9-17. Weekend & helgdagar 10-14

Avbeställningsskydd kan tillämpas. Expeditionsavgift 99,-.
 Förbehåll för tryck- och prisfel samt utslit. Barnrabatt vid 2 vuxna.

Teknisk arrangör:
Happydays.

PARTILLE HISS Trapphiss snabbt och enkelt!



Egna montörer och säljare i hela Sverige

Göteborg	Lidköping	Malmö	Stockholm	Sundsvall
031-442250	0510-301302	040-6021611	08-212250	060-125912

Passionsspelen i Oberammergau 2020

Mainau & Passionsspelen
 5/7 2020, 8 dagar..... 15.990,-
 Arvika-Ksd-Grums-Säffle-Värnersborg-Gbg

Tyrolen & Passionsspelen
 10/8 2020, 9 dagar..... 16.590,-
 Sunne-Kil-Ksd-Grums-Åmål-Göteborg

Flygresor till Passionsspelen
 3/9 2020, 4 dagar..... pref. 12.900,-
 Flyg från Gardermoen, Oslo
 Anst.buss Grums-Kil-Åmål-Oslo (edst.)

Läs mer & boka på vår hemsida!

GRUPPRESOR AB
 0555-130 15 | 054-18 72 50
 www.gruppresor.se

GÖTEBORG

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

Fråga efter våra pensionärsspriser!

Tel. 031-81 06 00

HOTEL * Lorensberg**
 www.hotel-lorensborg.se

LILLA EGYPTENRESAN

Se hemsidan. Nya datum med svensk resledare 5-12/10, 9-16/11, 7-14/12

STORA EGYPTENRESAN

15 dagar med kryssning på Nilen 9-23 november

KLASSISKA JORDANIEN

10 dagar • 20-29/5 & 9-23/10

KLASSISKA ISRAEL

Klassiska resor/Pilgrimsresor 16 oktober - 2 november

PÅSKRESAN TILL ARMENIEN GEORGIEN

18-29 april

KING TOURS
 0431-830 89 | 070-235 30 89
 info@kingtours.se | www.kingtours.se

GOTLAND

FRITIDSBOSTÄDER UTHYRES – ÅRET RUNT

www.gotlandsstugor.com

0498-26 65 00

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

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

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

Förhindra fallolyckor! Antihalksocka för vuxna

Finns i grå och marin.

75,-/PAR INKL. FRAKT

Ankelsocka med lös resår!

Sitter bra uppe utan gummi-resår. Handkettad täsöm 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.

Lockö-Strumpan AB
 Tel 0320-390 04, 070-826 11 55.
 www.lockostrumpan.com

90 SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

HJÄLP MÄNNISKOR I NÖD

Bli månadsgivare på **lakareutangranser.se**

MEDECINS SANS FRONTIERES LÄKARE UTAN GRÄNSER

29/5-3/6 Det ortodoxa MOSKVA med Johanna Hansson
 29/5-3/6 Kyrkornas ST PETERSBURG med Maria Eckerdal
 30/7-3/8 Nya och Gamla Valamoklostret
 3-9 sept Gardasjöns andliga skatter med prästen Bo Brander
 6-10 sept Frihetens GDANSK & Sopot med Lennart Sacredeus
 23-30 sept ROMS heliga Rum med prästen Bo Nordin

Anmäl ditt intresse till Passionsspelen i Oberammergau 2020!

Besök vår IKONBUTIK med handmålade ikoner i världsklass!

Kontakta oss gärna för info och bokning.
 Tel 018-4444 533 • info@pilgrimtravel.se

PILGRIM TRAVEL

Nyhet! Vindsnurror!

Vackra prydnader för hem o trädgård

Bästa presenten!

Nu! Rabatt **25,-**

Ange rabattkod: **SP119**

Beställ på: **www.kattmakaren.se**

EXODUS RESOR

– genom yttre och inre landskap

Israel - Golden Age 28/4-5/5
 Georgien 10-18/6

Temaesor för fördjupning:
 Lutherresa 30/4-5/5
 Irland med St Patrick 12-18/6
 Normandie med landstigningskusten och Thérèse av Lisieux 25/5-1/6

Resor för distriktet Skåne/Blekinge
 Göta Kanal, Väsingö mm 16-18/5
 Norges Väst kust 6-11/8

Vill även ert distrikt eller förening resa?
 Kontakta oss - vi kan göra verklighet av era idéer.

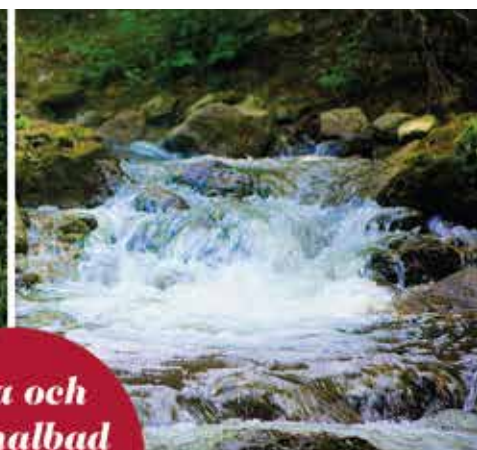
046-140 590 www.exodusresor.se info@exodusresor.se

Har flygfotot bleknat?

Vi har negativen till miljontals flygbilder från 17 företag, från 1950 till nutid!
 Hör av dig så letar vi efter din gård eller villa!

SVENSKA **AERO-BILDER**
 aerobilder.se

0171-241 00



*Spa och
termalbad
i klassiska
kurorter*

Må bra på våra Hälsoresor



Vi gör Må bra- och Hälsoresor med omtanke och kvalitet! Ibland är det en behandling, god mat eller ett härligt träningspass som får oss att må bra. Men ofta är det en mix av aktivitet och vila vi söker – i synnerhet när vi befinner oss i en vacker miljö med skönt klimat.

SANDANSKI, BULGARIEN Oavsett om du vill unna dig välgörande bad eller söker behandling för luftvägs- eller ledbesvär är Sandanski ett utmärkt alternativ! Den lilla charmiga staden Sandanski ligger vackert inbäddad i en dal på Pirinbergens sluttningar, nära den grekiska och makedonska gränsen. De höga bergsmassiven skyddar mot vindar och regn, vilket ger ett mildt och behagligt klimat året runt. Avresa från Stockholm och Köpenhamn, 29/4, 14/9. **Pris från 17 495 kr inkl. halvpension, 3 behandlingar per dag mån-fre, fri tillgång till bad- och bastuavdelningen m.m.**

CIECHOCINEK, POLEN Ciechocinek är Polens främsta kurort, tack vare sina underjordiska varma termalkällor. Här på hälsocentret Pod Tezniemi laddar du kroppen med ny energi! Under din vistelse ger specialistläkaren Katarina Andevid personliga behandlingsråd och håller inspirerande seminarier om mindfulness. Hälsoprofilen Christer Andevid leder promenader och mjukyoga. Avresa från Stockholm och Köpenhamn, 5/5, 8/9.

Pris från 11 995 kr inkl. halvpension, 3 behandlingar per dag mån-fre, fri tillgång till wellness- och badavdelning m.m.

HEVIZSJÖN, UNGERN Kurorten Heviz stoltserar med Europas största termsjö och är en av Ungerns mest besökta platser. Den anrika kurorten ligger naturskönt inbäddad bland gröna kullar strax norr om Balatonsjön. Sedan sekler har människor sökt sig hit för såväl lindring som rekreation. Njut av det mineralrika vattnets behagliga värme och personligt utformade behandlingspaket. Avresa från Stockholm 20/9. 8 dagar. **Pris från 12 995 kr. 15 dagar. Pris från 19 995 kr. Inkl. halvpension och 2 behandlingar per dag mån-fre, pass till Heviz-sjön m.m.**

GRAND TOURS

HÄLSORESOR | TÅGRESOR | FLODKRYSSNINGAR | RUNDRESOR | LÅNGTIDSRESOR | BRIDGERESOR

