

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 3 • 2019

senior posten

Anhöriga tyngda
av omvårdnad

"Öppna jämförelser"
- verktyg för påverkan



för släktforskaren

MARGARETA
WINBERG:

*"Det måste
bli lättare att
få bistånd"*

Stöd till flyktingar
GAV PENSIONÄRSLIVET MENING

Höjd pensionsålder
FÅR KRITIK

Hennes ord öppnar slutna rum

YLVA EGGEHORN BERÄTTAR OM SITT OMFATTANDE FÖRFATTARSKAP

• Bokrecensioner • Rapporter • Korsord • Pensioner • RPG-medlemskap



Magiska Malta

Skattkamarön vid Medelhavet

SPARA
upp till
1000:-
per person*

Med reservation för korrekturfel, prisändringar och utslädda anbud.

BOKA SENAST 18/7 2019
Uppläs rabattkoden "post2019"

FolkeFerie.se

Spa-område med utomhuspool

Stämningsfulla städer

Vår- och vinterresor till Malta med rabatt

Unna dig en vår- eller vinterresa till Malta, med direktflyg från Köpenhamn eller Stockholm Arlanda. Här väntar ett mildt och behagligt klimat, spännande upplevelser och en förtrollande natur. Mellieha Holiday Centre erbjuder de perfekta ramarna för en avkopplande och upplevelserik semester. Bo i ett av Maltas vackraste områden i eget semesterhus med privat innergård och takterrass, och med tillgång till en mängd faciliteter, utflyktsprogram m.m.

Boka din resa senast den 18/7 2019 och få upp till SEK 1000 per person i rabatt* vid avresa i perioden 19/10 2019 – 11/4 2020 (avvikelser kan förekomma).

På långtidsresor får du dessutom gratis val av husnummer!

Läs mer och boka på folkeferie.se/seniorposten

Läs mer och boka på
Folkeferie.se/seniorposten

Allt detta får du:

- ✓ 3-rums semesterhus på Mellieha Holiday Centre
- ✓ Privat innergård och takterrass
- ✓ Fullt utrustat kök, TEMPUR®-madrasser m.m.
- ✓ Gratis Wi-Fi
- ✓ Restauranger, bar och supermarket
- ✓ Utomhus- och inomhuspool, spa och fitness
- ✓ Minigolf, boule, multicourt m.m.
- ✓ Stort urval av utflykter och aktiviteter
- ✓ Direktflyg från Köpenhamn eller Stockholm Arlanda
- ✓ Erfarna reseledare

FolkeFerie.se

*Begränsade avresedatum samt reslängder från Stockholm Arlanda

Monica Blomberg:

Välfärdsteknik hot eller möjlighet?

Tekniken med digitala hjälpmedel översköljer oss dagligen. Robotar som kan sköta matningen, om man inte själv kan hantera skeden, lampor som släcks eller tänds när man rör sig, alla sorters larm, kameraövervakning med mera.

Det är snart bara fantasin som begränsar vad vi kan få hjälp med genom välfärdstekniken.

När blir detta ett hot och när ger det oss möjligheter till ett mer fungerande liv?

Tar den digitala roboten över den mänskliga kontakten kommer ensamheten att breda ut sig. Föra samtal med en robot, med en artificiell röst, får aldrig ersätta den lyssnande människan som både ser och hör och kan läsa av kroppsspråk och känslor.

MEN VI FÅR INTE AVSPISA alla möjligheter. Ulla råkade ut för en stroke. Hon lever ensam i sin stuga på landet. Det blev en lång rehabilitering, en viss förlamning hade drabbat höger sida av kroppen. När rehabiliteringen var avslutad kom den svåra frågan: skulle Ulla kunna flytta hem till sitt hus? Barnen kände en stark oro för att mamma skulle trilla och inte kunna ta sig upp. Kommunen ställde upp med larm. Jättebra! Larmet fungerade inomhus, men Ulla vill kunna ta sina promenader i skogen också.

Dottern och sönerna löste det så att de med sina smarta telefoner får larm om var mamma befinner sig. Ulla har sin egen telefon med sig i fickan som ger signaler utan att hon själv behöver agera. Ett upplägg som känns bra för både Ulla och barnen.

DET FINNS MÅNGA EXEMPEL på att välfärdstekniken bidrar till ökad trygghet för äldre.

Vi behöver ökad tillgång till god äldreomsorg i Sverige. Beräkningar av befolkningsutvecklingen fram till 2028 visar att det kommer att finnas 50 procent fler som är 80+ i vårt land. Enligt statistik har det sedan 1980 skett en minskning från 62 till 37 procent av personer över 80 år som får hemtjänst eller har plats på äldreboende. Detta beror till en viss del att fler är friskare högre upp i åldrarna, men också på att fler anhöriga har tagit över ansvaret för åldrade makar eller föräldrar.

Bristen på boenden och trygghetsboenden är stor. Flera kommuner rapporterar om långa köer för att få flytta till ett tryggt boende där en god omsorg kan ges. Det måste byggas fler särskilda boende, äldreboenden där det finns en hög bemanning och tillgång till dygnetrunt-omsorg. Även den nya formen av boende som benämns trygghetsboende, där det finns en begränsad omsorg men tillgång till matsal och andra gemensamma utrymmen, måste byggas för att ge äldre ökad trygghet.

Äldre måste få känna sig trygga med sitt boende och kunna ta del av den välfärdsteknik som bidrar till ett gott äldre. ✕

Monica



Monica Blomberg Förbundsordförande i RPG

Ledare

”

Flera kommuner rapporterar om långa köer för att få flytta till ett tryggt boende med god omsorg”

+

Välfärdsteknik kan bidra till ökad trygghet för äldre. Men tekniken får inte ske på bekostnad av mänsklig kontakt.

Bristen på trygga boenden för äldre. Sedan 1980 har de som är över 80 år och får hemtjänst eller har plats på äldreboende minskat från 62 till 37 procent.

Innehåll

SeniorPosten nr 3 • 2019



8 Författaren Ylva Eggehorn hör till en av Sveriges mest mångsidiga författare.

6 **Nyheter**
Använd Öppna jämförelser

8 **Författarporträtt**
Ylva Eggehorn: "Gud finns i naturen"

14 **Möte med regeringen**
"Anpassa arbetslivet till äldre"

15 **Pensioner**
Fler kan ha rätt till bostadstillägg

16 **Svar på regeringsförslag**
"Riktåldern är inte genomtänkt"

18 **Hallå där!**
SeniorPosten möter Margareta Winberg

17 **Doktorn svarar**
Yrsel kan ha många orsaker

20 **Nyanlända**
RPG-are engagerar sig för flyktingar

24 **Kultur**
Vilhelm Moberg-biografen med stort V

26 **Krönika**
Vi är allt för fixerade vid nuet

27 **Fototävling**
Skicka in bästa sommarbilden

28 **Samhälle och hälsa**
Allt större ansvar läggs på anhöriga



20 Alla är välkomna till pingstkyrkan i Västra Frölunda.

30 **Våra distrikt**
Matlagningscirkel för män blev succé

33 **Kalendarium**
Resa till kyrka i gruva

34 **Släktforskning, del 3**
Kyrkböckerna – dörren till släkten

36 **Medlemsida**
Välkommen som medlem i RPG

38 **Smått & gott**
Fotoutställning visar äldres livslust

40 **Korsord**
Korsordsvinnare och korsord.

42 **Ivar Karlstrands dikt**



Lars Bergström

Redaktör för SeniorPosten.

Någon går vid din sida

DET FINNS EN ANDLIG TEXT om en man som blickar tillbaka på sitt liv. Han ser sina spår i sanden längs stranden. Bredvid spåren finns ytterligare ett spår och han tolkar det som att det är Gud som har gått vid hans sida i livet. Men så upphör spåren. "Varför övergav du mig", frågar han Gud vid vägs ände.

– Jag övergav dig inte. I dina svåra stunder bar jag dig, replikerar Gud.

I det här numret av SeniorPosten intervjuar vi den mycket produktiva författaren Ylva Eggehorn. Hennes litteratur och poesi har ofta kristna referenser. Hon säger att hon känner sig som en del av något större – särskilt i naturen.

Så kan tron ta sig uttryck. Men kristen tro kan också handla om etik. Då kan man se Jesus handlingar som ett rättesnöre. Minns hur Jesus utfodrade de hungriga, eller berättelsen om den barmhärtiga samariten. På sidorna 20–23 kan du läsa om hur Västra Frölunda Pingstförsamling stöttar flyktingar. ✕

”

Jag övergav dig inte.
I dina svåra stunder
bar jag dig”

REDAKTION

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

På medlemsidan 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

Redaktionsråd
Monica Blomberg
Eva B Henriksson
Ewa Sundkvist
Urban Norstedt
Lars Bergström

Annonser
D.A. MEDIA
08–786 03 34
Tryck
V-TAB VIMMERBY

Redaktör
LARS BERGSTRÖM
076–019 26 04
bergstrom.lars@outlook.com

Art Director
ANNA FRIDH
info@annafriidh.com

Omslagsfoto
THOMAS HJERTÉN
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 överenskommit. 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.

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: 21/10, 2/11, 14/11, 26/11*, 21/12 (17- dagars jul- o nyårsresa)
2020: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 24/2, 7/3*

14-dagarsresa 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 26/11 2019 och 7/3 2020.
Nedsatt pris 21/10, 26/11 2019 samt 7/3 2020: 18.985:-

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailändsk by med härliga bad, spännande utlyktsmöjligheter 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 utlykter 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 semestrar 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 få 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.

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

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

CK:s Resor
Christer Kullberg

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

NYHETER



Missbruket ökar bland äldre.

HUR STÅR SIG DIN KOMMUN?

PÅ SOCIALSTYRELSENS **HEMSIDA** kan du se resultaten för din egen kommun i årets Öppna jämförelser. Här kan du se också se trender och hur resultaten förhåller sig till andra svenska kommuner. Resultaten visas pedagogiskt och lättöversiktligt. Röda siffror visar att kommunen hör till de sämsta 25 procenten. Gult betyder att kommunen ligger runt medelvärdet och grönt att kommunen hör till de bästa 25 procenten. På Socialstyrelsens webbsida kan du också ladda ner en handbok för hur resultaten ska tolkas.

– De öppna jämförelserna är mycket användbara för dem som sitter i pensionärsråd i kommuner, regioner och landsting. Men de är också intressanta för alla lokala RPG-föreningar. Här kan man se vilka frågor som är viktiga att driva, säger Monica Blomberg, förbundsordförande i RPG.

Monica säger också att många kommuner och landsting har öppna möten. Det är ett tillfälle då man kan ställa frågor om sådant som behöver förbättras inom vården och omsorgen om äldre.

→ Här hittar du Öppna Jämförelser:
www.socialstyrelsen.se.

Årets Öppna jämförelser Bättre rutiner för upptäckt av äldres missbruk

Kommunerna har blivit bättre på att följa upp trygghetslarm. Samordningen har också förbättrats när äldre riskerar att falla in i missbruk. Med det finns också många förbättringsområden, rapporterar Socialstyrelsen i årets Öppna jämförelser.

VARJE ÅR SKICKAR SOCIALSTYRELSEN i samarbete med Sveriges kommuner och landsting ut enkäter till brukare, anhöriga och anställda inom äldreomsorgen. I år märks en del förbättringar. Vid larm garanterar till exempel 64 procent av kommunerna ett åtgärdsbesök inom en viss tid. Jämfört med förra året är det en höjning med 3 procentenheter.

Kommunerna har också blivit bättre på att samordna insatserna för äldre som ligger i riskzonen för

alkoholmissbruk. Lite drygt en av tre kommuner har en rutin för hur personalen ska agera vid tecken på missbruk.

Men det finns också en hel del områden som behöver förbättras enligt Socialstyrelsen. Informationen om den individuella vårdplanen är ett sådant område. Även biståndshandläggarnas möjlighet till vidareutbildning lyfts fram som ett förbättringsområde. Överlag har kommunerna svårt att rekrytera biståndshandläggare. ✕

Rapport från Socialstyrelsen

Männen blir allt äldre

MÄNNENS MEDELLIVSLÄNGD börjar komma ikapp kvinnornas. Och digitaliseringen inom socialtjänsten börjar slå igenom på bred front. Det framgår av Socialstyrelsens rapport om tillståndet och utvecklingen av vård- och omsorg för personer över 65 år.

Varje år ger Socialstyrelsen ut rapporten **Vård och omsorg om äldre**. Rapporten fungerar som underlag för beslutsfattare på nationell nivå.

I rapporten framgår att mäns medellivslängd börjar komma i fatt kvinnornas. Från år 1980 har männens medellivslängd ökat med åtta år medan kvinnornas medellivslängd endast ökat med fem år. Idag är medellivslängden för män 80,7 år och för kvinnor 84,1 år. Var femte person i landet är nu över 65 år.

Rapporten uppmärksammar också den ofrivilliga ensamheten bland äldre.



Monica Blomberg, RPG:s förbundsordförande och Eva B Henriksson, direktor i RPG, har mött socialförsäkringsminister Annika Strandhäll för ett samtal om pensioner.

RPG diskuterar pensioner med socialförsäkringsministern

INKOMSTPENSIONEN OCH BOSTADSTILLÄGGET. Det var några ämen som RPG:s förbundsordförande Monica Blomberg och direktor Eva B Henriksson tog upp i ett samtal med socialförsäkringsminister Annika Strandhäll (S) i mars.

Många pensionärer lever nära existensminimum och det är något som oroar pensionärsorganisationerna. När pensionsöverenskomsten slöts 1994 kom partierna överens om att nivån på pensioner-

na skulle vara minst 60 procent av den intjänade förvärvsinkomsten, vilket i dagsläget inte är fallet. Därför måste insättningarna i pensionssystemet höjas.

Annika Strandhäll berättade att regeringen nu arbetar för att försöka tillföra mer pengar till inkomstpensionssystemet. Hon sa även att regeringen föreslår en höjning av bostadstillägget för att de som har det sämst ställt ska få det bättre. I den gruppen ingår många kvinnor. ✕



Pensionärer "äldretestar"

VÅRDMOTTAGNINGAR I STOCKHOLM

PENSIONÄRSORGANISATIONERNA i Stockholms län – RPG, PRO, SPF Seniorerna och SKPF – har undersökt hur länets vårdcentraler och husläkarmottagningar fungerar för äldre personer. Flera medlemmar från organisationerna har bedömt den fysiska miljön på mottagningarna och intervjuat personer ur ledningen. Och nu ska resultaten sammanställas.

– Det är avgörande för äldre personers hälsa och livskvalitet att ha tillgång till en trygg och säker vårdcentral som är anpassad till behoven, säger Urban Norstedt från RPG Järfälla.

År 2016 medverkade RPG i en liknande undersökning i Region Jönköping. Initiativet fick beteckningen Vårdcentralpatrullen.

Resultatet av undersökningarna i Stockholms län kommer att redovisas i SeniorPosten.

Livsberättargrupper bryter isolering

ENSAMMA ÄLDRE SOM får möjlighet att berätta om sitt liv kommer ofta ur isolering och nedstämdhet. Det menar Stockholms Stadsmission som sedan hösten 2016 erbjuder livsberättargrupper för äldre. I träffarna får de äldre möjlighet att prata med andra och dela med sig av tankar och känslor.

I varje samtalsgrupp finns sex till åtta deltagare. Grupperna leds av utbildade ledare från Stockholms Stadsmission.

Stockholms stadsmission har nu följt upp verksamheten med livsberättargrupperna. 97 procent av deltagarna skulle rekommendera en vän att delta i en grupp. Och hela 60 procent fortsatte att träffas efter avslutningen i gruppen. Stadsmissionen skriver på sin hemsida att ensamhet och symptom på ångest minskat påtagligt. De som deltagit i samtalen känner också större tilltro till framtiden.

När hennes ord når fram är de som nycklar som kan öppna upp slutna rum och bygga broar över erfarenhetsdjup. **Ylva Eggehorn** debuterade redan som 13-åring och har prövat de flesta genrer.

– Något av det svåraste som finns är att skriva psalmer, där jaget ska rymma ett inkluderade vi, säger hon.

TEXT LARS BERGSTRÖM FOTO THOMAS HJERTÉN

Författaren Ylva Eggehorn hör till en av Sveriges mest mångsidiga författare.

YLVA EGGEHORN

”Orden ska vara som broar mellan människor”

”**V**AR INTE RÄDD DET FINNS ett hemligt tecken, ett namn som skyddar dig där du går. Din ensamhet har stränder in mot ljuset. Var inte rädd i sanden finns det spår.”

Strofen finns med i en av de 20 psalmer som Ylva Eggehorn har skrivit i den svenska psalmboken. Det som är speciellt med psalmen är att ordet Gud inte nämns direkt. Istället andas den gudomliga närvaron genom beskrivningen av naturen.

Men tron är inget som Ylva Eggehorn har fått med sig sedan barnsben.

– Jag växte upp i Älvsjö och kände inte en kotte som var troende, och jag hade inte någon tanke på att konfirmera mig, berättar Ylva.

VI ÄTER EN GEMENSAM BUFFÉLUNCH på Körunda golfanläggning på Södertörn någon mil norr om Nynäshamn. I byggnaden inryms klubbhus, konferenshotell, en restaurang med rustika trämöbler och en lounge med bekväma fåtöljer och bokhyllor där de gamla böckerna för tankarna till en engelsk countryklubb.

På andra sidan fönstren böljar välklippta golfbanor ner mot sjön Muskan. Och på andra sidan sjön ligger Hannagården, det röda missionshuset, som Ylva och hennes man och tidigare folkhögskolläraren Georg Eggeholm köpte i i början av 1970-talet.

Genom åren har Hannagården varit en plats för personliga möten med workshops i skrivande, andlighet, teater, kultur och samhällsfrågor.

I tonåren var Ylva med om en omvälvande upplevelse. Hon kände att någon mer fanns i rummet. Hon nämner inte Gud. Det var mer en förnimmelse av kärlek och samhörighet med skapelsen. Men lika verkligt som fysiska föremål.

– Som bordet här, säger Ylva och smeker med handen över de ådriga brunfärgade bordsplankorna.

Känslan av att vara delaktig i ett större sammanhang är något som har följt Ylva genom författarskapet. Sedan den lite brådmogna

YLVA EGGEHORN

BOR: Utanför Ösmo på Södertörn, en och en halv mil norr om Nynäshamn.

AKTUELL MED: Skriver på en musikteaterföreställning om Polhem tillsammans med dottern Elisabet och arbetar med en fastebok på uppdrag av ärkebiskopen Antje Jackelén.

FAMILJ: Maken Georg och två vuxna barn.

PRODUKTION: Ett 40-tal böcker i olika genrer, drygt 10 pjäser och musik-dramatiska verk, 20 psalmer i svenska psalmboken samt översättningar från flera språk.

I de flesta sammanhang har Ylva varit den yngsta. Nu har hon kommit in i ett annat livsskede där det handlar om att befria sig från det som en gång var viktigt. Men än visar Ylva inte några tecken på att trappa ner.



Jag ville utforska det som jag inte förstod och det är fortfarande en stark drivkraft

debuten som 13-åring med diktsamlingen *Havsbarn* på Bonniers förlag har hon skrivit ett 40-tal böcker i olika genrer – lyrik, romaner, noveller, fackböcker, översättningar, barnböcker och läromedel. Till det kan läggas drygt tio pjäser och musikdramatiska verk. Hennes böcker är översatta till tyska, finska, norska, danska, engelska och holländska.

Med den produktionstakten är det inte så konstigt att hon har känt sig utmattad vid något tillfälle. I det tillståndet har hon inte ens varit mottaglig för favoritmusikern Bach och jazzsångerskan Billy Holliday. Då har hon gått ut i naturen där lövens sus med sina alfavågor trotsar stressen och får henne att slappna av och känna sig som en del i en större helhet.

– Det händer att träden talar till mig. En urgammal knotig ek säger: "Ni människor är bra rastlösa". Och en annan med bara en nyutsprungna grön gren säger: "Pröva något nytt Ylva". Det ger perspektiv. Vi människor kan vara så otroligt antropocentriska.

MUSIK OCH RYTM HAR STOR INVERKAN på Ylva Eggehorns skrivande, oavsett genre. Hon har också samarbetat med kända musiker som Benny Andersson och George Riedel. Hennes pappa Bengt Nilsson, biträdande chef vid Tekniska Museet, brukade spela evergreens och jazzsånger på en taffel, stämd en halvton under ett vanligt piano. Det var en optimistisk och framåtsyftande tid, vilket även gällde musiken som pappa Bengt spelade. På repertoaren fanns "Res med mig med en ubåt till Kina", "Att segla uppför Fyrisån", och andra ganska lättsamma låtar.

Men även antika versmått och en tradition av gamla psalmförfattare, som J O Wallin och Anders Frostensson, har mer eller mindre medvetet påverkat hennes psalmer och lyrik.

Vid 20 års ålder blev hon snudd på geniförklarad. Karl Vennberg, en av de då tongivande litteraturkritikerna, skrev i Aftonbladet att den religiösa lyrikens förnyelse inte skulle varit möjligt utan en Ylva Eggehorn.

– Det var inte lätt att leva upp till de lovorden. Jag blev rädd för att jag skulle förlora konstnärligheten i min lyrik. Jag riskerade att bli en "affischmålare" som tappat djupet, komplexiteten och det mångbottnade i livet.

1994 gav Ylva Eggehorn ut sin första roman, *Kvarteret Radiomottagen*, som till stora delar hade ett självbiografiskt innehåll och handlar om Ylvas första fyra år i livet.

– Jag ville utforska det som jag inte förstod och det är fortfarande en stark drivkraft. Under folkhemsåren blev det ständigt bättre. Allt andades optimism. Men det fanns också tillfällen då de vuxna blev tysta, till exempel

när flyglarmet gick under måndagseftermiddagarna. Inte heller pratade man om mentalsjukhuset Långbro som låg i kanten av villaområdet. De som bodde där hörde inte till dem som var ombord på framtidskeppet.

Nästa bok i uppväxtserien, *Liljekonvaljekungen*, har som tema hur den moderna människan ville skapa ett värdigt rum genom att bygga trädgårdsstäder och anlägga kolonilotter; hur hon ville bort från fabriker och trångboddhet till luft och hygien.

Ännu en bok i serien är inplanerad. Då ska det handla om de första åren på Hannagården.

DET HAR BLIVIT DAGS ATT HÄMTA KAFFE. Ylva byter några ord med personalen vid kassan. Det verkar som om hon är välkänd. Någon undrar hur det går med det nyopererade knäet. Efter två månader har hon ställt undan kryckorna.

3

BÖCKER SOM VISAR YLVA EGGEHORNS BREDD.



1.



2.



3.

Kvarteret Radiomottagen

1. Här skildrar Ylva Eggehorn de första åren av ett liv. Hon skriver om femtio- talets efterkrigsstämningar i en förort söder om Stockholm, där en liten flicka lever med sin familj. Romanen har delvis självbiografiskt innehåll och följs av *Liljekonvaljekungen*. Originalutgåva, 1994, Bonnier

Att ta ansvar för Gud

2. Det här är en bok om judinnan Etty Hillesum och den tyske motståndsmannen Dietrich Bonhoeffer. Det är en historia om motstånd och hängivenhet. Båda talar om en tro utan maktanspråk.

Natt och dag

3. I den senaste boken *Natt och dag* har Ylva Eggehorn valt ut 366 texter i olika genrer från sitt 50-åriga författarskap. Varje dag under året har en egen text. Det är en välavvägd mix av bön, lyrik, reflektioner och skönlitterära texter. Ylva behövde tre år för att sammanställa texterna. 2018, Verbum

”När jag slog igenom som 13-åring var jag en mycket allvarlig person”

Kanske blir det en skrivarkurs på Hannagården för personalen vid Körunda så småningom. Kocken är ivrig och har varit på Ylva flera gånger.

Vi slår oss åter ner vid bordet med en behaglig mättadskänsla från den vällagade lunchbuffén bestående av köttfärslimpa, panerad fisk med skagenröra och morotsoppa. Ylva har kurat in sig i en flerfärgad vävd schal. Trots att vi är i maj slås kylrekord på många orter i Sverige.

I flera av sina romaner har Ylva Eggehorn skildrat människor under mycket utsatta förhållanden. I romanen *En av dessa timmar* från 1996 skildras en slavpojke som på 1700-talet ”importeras” till det gustavianska hovet. Och i *Duvan och Lejonet* skriver Ylva Eggehorn om kvinnan som den religiöse läromästaren Augustinus försköt.

En annan bok på temat utsatthet är dubbelbiografin *Att ta ansvar för Gud*. Där berättar Ylva Eggehorn om den

tyske motståndsmannen Dietrich Bonhoeffer och den samtida judiska kvinnan Etty Hillesum i Amsterdam.

– Jag var så fascinerad av de här personerna som stod raka och orkade stå ut under så extrema förhållanden.

Ylva berättar att Etty Hillesum var sekulär. Men en dag fick hon ett infall att falla ner på knä. Tack vare ett oavbrutet samtal med Gud kunde hon leva ett rikt liv med mycket humor, trots all ondska under krigsåren.

I MÅNGA ÅR HAR YLVA BEFUNNIT SIG i sammanhang där hon varit den yngsta. Det gäller inte längre. Hur ser hon då på åldrandet?

– När jag slog igenom som 13-åring var jag en mycket allvarlig person. Idag känner jag både allvar och glädje och kan ofta skratta åt mig själv.

Ylva och hennes väninna brukar skildra livets gång

genom att beskriva de bilder som summerar livet. Först är det bilder på objektet för förälskelsen, sedan utlandsbilderna och bilder av barnen. Därefter kommer barnbarnen.

– Och nu är det röntgenbilder, säger Ylva och skrattar med hela kroppen.

Så kommer en utläggning om hur andra halvan av livet går ut på att befria sig från personan, de roller som man klätt sig i för att möta omvärlden.

– Nu handlar det om att kläs av, att befria sig från allt som en gång var viktigt. Vi ska bli visa och göra oss redo att möta den yttersta verkligheten och bli del av det stora hela.

MEN ÄN HAR YLVA inga planer på att trappa ner i någon större omfattning. Tillsammans med dottern Elisabet Eggehorn arbetar hon på en ny version av en musikteaterföreställning om uppfinnaren Christoffer Polhem, som växte upp i trakten. Trots att han var urfattig och dyslektiker lyckades han med att få studera i Uppsala. Ylva skrev pjäsen för snart tio år sedan och den har spelats under tre säsonger.

– Den nya versionen speglar också historien om hur föreställningen blev till mot alla odds, berättar Ylva.

Lagom till tioårsjubileet år 2021 blir det nypremiär i prästgårdsparken,

Ylva har också fått ett uppdrag av ärkebiskop Antje Jackelén i Uppsala att skriva en fastebok för kontemplation. Och så är det förstås romanen om första tiden på Hannagården. ✕



Ylva Eggehorn debuterade redan som 13-åring med diktsamlingen *Havsbarn*.



Träden förmedlar en trygghet till Ylva Eggehorn.

FOTO: DAVE BONATA OCH WIKIPEDIA

Min livslinje

1950

Ylva Eggehorn föds.

1963

Debuterar som 13-åring med diktsamlingen *Havsbarn*.

1970

Får sitt genombrott med en andligt präglad lyrik. Ger ut diktsamlingarna *Ska vi dela* och *Jesus älskar dig*.

1971

Börjar arbeta som journalist på den kristna tidningen *Dagen*. Under de kommande 15 åren medarbetar hon som kulturjournalist i flera dags-tidningar och tidskrifter.

1972

Köper missionshuset Hannagården med mannen Georg Eggehorn. Gården blir ett lokalt kulturcentrum.

1994

Första romanen *Radio-mottagaren* kommer ut. Romanen handlar om folk-hemmet och rekordåren på 1960-talet.

1998

Blir tillsammans med Lars Andersson redaktör för den kristna kultur-tidskriften *Vår Lösen*.

2000

Nya bibeln ges ut, Ylva Eggehorn har varit stilistisk expert.

2003

Gästprofessor i creative writing på ett universitet i Kansas.

2005

Sommarpratere i radio.

2007

Duvan och lejonet ges ut. Det är en av flera böcker om människor i utsatta situationer.

2018

Ger ut *Natt och dag* med en text för varje dag under året.

2021

Nypremiär för ett lokalt teaterspel om uppfinnaren Christoffer Polhem.



Jodå, det är bara bra!

Många av oss håller tappert masken när någon frågar hur vi mår. Med ditt stöd kan fler människor som lever med en reumatisk sjukdom få hjälp till en bättre vardag.

Ge en gåva på reumatiker.se eller via Swish till 123 900 31 95. Tack!

Reumatiker
förbundet

RPK & PENSIONER



Bo Björkstén

Vice förbundsordförande, ledamot i Regeringens pensionärskommitté, Pensionsmyndighetens pensionärsråd och i Statens pensionspanel. Bo bevakar pensionsfrågor och rapporterar från Regeringens pensionärskommitté (RPK).



Delegationen för Senior arbetskraft

”Ta vara på äldrekraften”

Enligt Arbetsförmedlingen kommer det att krävas ett tillskott på närmare en halv miljon sysselsatta inom närmaste tio åren för att säkra välfärden. Då måste arbetslivet utformas så att äldre kan, vill och får jobba. Det menar Delegationen för senior arbetskraft som kommer att presentera sina slutsatser för regeringen senast den 1 oktober 2020.

– **ATT INTE TA VARA** på potentialen som finns hos seniorerna är slöseri med samhällets resurser. Det sa delegationens ordförande Anna Hedborg vid Regeringens pensionärskommitté i slutet av april.

Anna Hedborg menar att arbetsmarknadens parter måste vara mer flexibla och att samhället måste få en större förståelse för äldres erfarenhet och kompetens.

Delegationen ska nu ta fram ett antal korta skrifter som kommer att publiceras löpande. Skrifterna kommer att belysa hur länge vi lever och

är friska, i vilken utsträckning äldre arbetar och varför man går i pension.

Andra ämnen som kommer att tas upp i skrifterna är seniorernas hälsa, hur arbetsgivarna ställer sig till att anställa och behålla seniorer – samt drivkraften till att arbeta längre och möjligheten att göra en karriärväxling mitt i livet.

Delegationen för senior arbetskraft är en del av Pensionsöverenskommelsen där Socialdemokraterna, Moderaterna, Centerpartiet, Liberalerna, Kristdemokraterna och Miljöpartiet ingår. ✕



Inkörningsproblem med nytt it-system

PENSIONSMYNDIGHETEN investerar 500 miljoner kronor på ett nytt it-system. Men fortfarande är utbetalningarna av bostadstillägg ett stort problem med långa handläggningstider, eftersom cirka 70 procent av ansökningarna har krävt kompletteringar.

För närvarande har Pensionsmyndighetens cirka 50 000 ansökningar om bostadstillägg som väntar på beslut. Under 2018 var det cirka 20 000 fler ärenden än under 2017.

Pensionsmyndighetens nye generaldirektör Daniel Barr – som medverkade vid Regeringens pensionärskommitté – hoppas att det nya it-systemet ska förkorta handläggningstiderna.

Systemet ska vara helt i drift i september 2019. Förutom kortare handläggningstider räknar Pensionsmyndigheten med att det ska ge betydande besparingar.



FOTO: KRISTIAN POHL

Lena Hallengren, socialminister.

2 miljarder...

... ska regeringen satsa på ensamma pensionärer med svag ekonomi. Det berättade socialminister Lena Hallengren vid Regeringens pensionärskommitté.

FOTO: RAWPIXEL



Reglerna har ändrats för bostadstillägg.

Bostadstillägget

Anmälningsskyldighet för kapitalinkomster försvinner

I VINTRAS ändrades reglerna för bostadstillägg för dem som har uppgett att de har kapitalinkomster. Ränteutdelningar och aktieutdelningar räknas som kapitalinkomster och påverkar bostadstilläggets storlek.

Tidigare var det den enskilde som skulle rapportera sina kapitalinkomster till Pensionsmyndigheten. Nu hämtas siffrorna automatiskt från Skatteverket. Det betyder att anmälningsskyldigheten för kapitalinkomster har försvunnit.

Förändringen betyder inte så mycket för de flesta, eftersom majoriteten

inte har några eller har låga kapitalinkomster.

UPPGIFTERNA OM kapitalinkomster har länge ställt till problem för Pensionsmyndigheten när den ska räkna ut storleken på bostadstilläggen.

– Det är många som berörs. Hela 40 procent av 290 000 personer som får bostadstillägg uppger att de har någon form av kapitalinkomst, säger Liselott Keinprecht, sakkunnig hos Pensionsmyndigheten.

Fondavgifter urholkar pensionen

UNDER DE SENASTE sju åren har pensionsspararna förlorat totalt 29 miljarder kronor på fondtorgets höga avgifter. Det handlar om de fonder i premiepensionen som anställda själva kan välja. Riksrevisionen vill nu att regeringen höjer kraven på fondförvaltarnas redovisning. 29 miljarder kronor motsvarar hela 4 procent av de intjänade pensionerna i premiepensionen.

Om den anställda inte väljer

pensionsfond hamnar pensionerna i passiva indexfonder. Med sina lägre förvaltningsavgifter har de i genomsnitt gett betydligt bättre avkastning än de 800 fonder där spararna själva får välja förvaltare.

Ett stort problem är att spararna i pensionssystemet är passiva. De flesta rör aldrig pengarna, även om fondförvaltare höjer sina avgifter.

✕

Regeringen drar tillbaka äldresatsning

I SITT FÖRSTA budgetförslag drar regeringen tillbaka de satsningar på 440 miljoner i extra stöd till äldreomsorgen som fanns med i Moderaternas och KD:s budget.

Regeringens vårbudget innehåller reformer i storleksordningen 4 miljarder kronor. Besparingar och skattehöjningar står för en lika stor summa.

Enligt finansminister Magdalena Andersson finns det inget utrymme för ofinansierade reformer. Vårbudgeten bygger på 73-punktsöverenskommelsen mellan S, MP, L och C.



FRILANSARE RISKERAR ATT BLI FATTIGPENSIONÄRER

EN JURIST RISKERAR att gå miste om nästan fyra miljoner kronor i pension i den så kallade "gigekonomin". Det framgår av en undersökning som försäkringsbolaget Skandia har gjort.

Hundratusentals "egenanställda" riskerar alltså ett liv som fattigpensionärer. Gigekonomin, eller uppdragsekonomin, är en växande del av arbetsmarknaden. Ditt hör de som inte är anställda och arbetar med kortare eller tillfälliga uppdrag, ofta på frilansbasis.

För att inte drabbas av en pensionschock den dag man går i pension är det därför oerhört viktigt att egenföretagare skaffar en egen pensionsförsäkring och avsätter en summa varje månad.

Skandia har gjort beräkningar på några alternativa yrken med nedslående resultat.

➔ Gå in på Skandias hemsida och ta del av resultatet.

Regeringen vill höja pensionsåldern genom en så kallad riktålder. Men först måste äldres villkor på arbetsmarknaden stärkas och pensionsavgiften höjas. Det skriver pensionärsförbunden i sitt svar på regeringens promemoria om höjda åldersgränser i pensionssystemet.

I förra numret skrev Bo Björkstén om regeringens förslag om höjda åldersgränser i pensionssystemet.



Höjd pension Regeringens förslag får bakläxa

SENIORPOSTEN NUMMER 2 FANNIS
REGERINGENS förslag om höjda åldersgränser i pensionssystemet beskrivet. Idag är uttagsåldern av pension flexibel. Pensionen kan tas ut från 61 år, men den vanligaste uttagsåldern är 65 år.

NU FÖRESLÅR REGERINGEN i en departementsskrivelse att pensionsåldrarna ska höjas. RPG har under våren tillsammans med de övriga pensionärsorganisationerna arbetat med ett svar till regeringen.

– Inom pensionärsorganisationerna är vi mycket kritiska till förslaget. Först måste åtgärder som stärker äldres villkor och möjligheter på arbetsmarknaden genomföras samt pensionsavgiften höjas, säger RPG:s förbundsordförande Monica Blomberg.

Hon saknar även en analys av framtidens arbetsmarknad och vilka effekter digitaliseringen och globaliseringen kan få på pensionssystemet. ✖

YTTRANDET I SAMMANFATTNING

En riktålder kan inte införas förrän åtgärder som stärker äldres villkor och möjligheter på arbetsmarknaden först har genomförts samt pensionsavgiften

har höjts i ett första steg. Åtgärderna handlar då främst om att förbättra arbetsmiljön, öka jämställdheten, stärka möjligheterna att bevara och utveckla sin kompetens, förstärka de ekonomiska incitamenten och att motverka åldersdiskriminering. För att återställa inkomstryggheten måste pensionsavgifterna höjas omedelbart. Ett första steg till 18,5 procent och där efter ytterligare.

Sådana höjningar måste innehålla en retroaktivitet så att både dagens och framtidens pensioner förstärks.

EN HÖJNING AV LÄGSTA ålder för uttag av allmän pension från 61 till 62 år tillstyrks. Ytterligare höjningar kan sedan genomföras först när förändringar i trygghetssystemen och förbättringar i äldres ställning och möjligheter i arbetslivet blivit verklighet.

Pensionärsorganisationerna anser att det bör avvaktas med att höja åldersgränsen för garantipension och kan i nuläget inte ta ställning till förslaget om förvärvsvillkor för rätt till garantipension från 65 år.

Åldersgränserna i angränsande socialförsäkringssystem bör omedelbart höjas till 67 år, d.v.s. den förväntade riktåldern.

Det bör därefter övervägas om dessa åldersgränser ska knytas till den alternativa pensionsålder som Pensionsmyndigheten föreslagit eller till LAS-åldern.

Möjligheterna att få ersättning från dessa system måste också förbättras jämfört med idag.

I övrigt anser vi att det krävs ett helhetsgrepp och en översyn av hela pensionssystemet, istället för lappandet och lagandet som nu sker i olika delar av systemet.

Det saknas också ett tydligt ställningstagande från ansvariga politiker: är syftet med den allmänna pensionen att vi ska ha ett grundtrygghetssystem eller ett inkomstrelaterat pensionssystem? ✖

VAD ÄR RIKTÅLDER?

Regeringen föreslår i en promemoria en riktålder för pensionen. Enligt förslaget ska pensionsåldern kopplas till medellivslängden. Ökar medellivslängden så kommer riktåldern att höjas automatiskt. Enligt förslaget kommer riktåldern att bli 67 år 2026. Går förslaget igenom kommer man att kunna ta ut pension mellan 64 och 69 år. Idag kan man ta ut pensionen mellan 61 och 67 år.



Lars-Göran Dahlén

Svarar på frågor om juridik och begravningar. Har tidigare jobbat som jurist och som begravningsentreprenör.

Drabbad av olustig yrsel

FRÅGA: Jag är en kvinna på 65 år som ibland drabbas av yrsel. Yrseln kan komma periodvis. Det är inte värre än att jag klarar av att fungera. Några gånger har yrseln varit så kraftig att det varit helt omöjligt att stå upp, och i samband med det brukar jag vara svårt illamående och ha kräkningar.

Sedan kan det gå långa perioder utan några problem. Men när det slår till är det väldigt tröttnande och olustigt.

Yrslig Eva-Karin

SVAR: Yrsel är ett vanligt, i regel ofarligt symptom. Efter olika symtombilder kan yrselsjukdomar delas in i fyra grupper.

För det första, ostadighetsyrsel, där man upplever ostadighet i gående eller stående.

För det andra, svimningskänsla som ibland kan innebära att man svimmar.

För det tredje, "karusellyrsel" och slutligen ett fjärde område som vi kallar för ospecifik yrsel.

Du beskriver besvär som jag tror



Lars Mörlid

Legitimerad läkare inom allmänmedicin. Svarar på frågor om sjukdomar, behandlingar och rättigheter inom vården.

hänger ihop med någon typ av "karusellyrsel".

Orsaken sitter i balanssinnet. Den vanliga orsaken är godartad lägesyrsel eller som det ibland också kallas "kristallsjuka".

Slutligen kan man även drabbas av en tumör i området kring balansorganet. Denna kallas akustikus neurinom och är godartad, men måste ofta opereras.

I ditt fall tror jag dina besvär kan bero på Meniers sjukdom. Möjligen en svårare form av kristallsjuka. Det viktiga, om det inte redan är gjort, är att du genomgår en rejäl undersökning. Det gäller förövrigt alla yrselsjukdomar. Hörseletesten är avgörande och skall i princip utföras vid alla typer av yrsel.

Lars Mörlid

ANNONS

PARTILLE HISS Trapphiss snabbt och enkelt!

Egna montörer och säljare i hela Sverige

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

ANNONS

Unika tvättmaskiner från KENNY

Duo

- ✓ Både tvättar och torkar!
- ✓ Endast 0,3 m² golvyta
- ✓ Energieffektiv

Kompakt format. Perfekt i badrummet eller smidig kombination i fritidshuset. Passar överallt!

46 cm

68 cm

Euronova 1000

- ✓ Marknadens minsta tvättmaskin!
- ✓ Unika mått

Se även www.kenny.se
Ring 08-714 98 98 för närmaste återförsäljare.

HALLÅ DÄR!

”Äldrefrågorna behandlas styvmoderligt”

En färgstark och engagerad politiker som aldrig slår sig till ro. Nu utreder tidigare statsrådet Margareta Winberg hur den explosionsartade ökningen av antalet äldre i Sverige ska kunna mötas av kommunerna med en modernare lagstiftning.

TEXT OCH FOTO MARIANNE HÜHNE VON SETH

HON BÄR ROSA KAPPA och vita jeans och är sig lik från de intensiva åren i riksdag och regering. Då var Margareta Winberg i tur och ordning arbetsmarknadsminister, jordbruksminister, jämställdhetsminister och vice statsminister, innan hon av dåvarande statsminister Göran Persson skickades till Brasilien som svensk ambassadör, en överraskande utnämning, inte minst för den nyutnämnda ambassadören själv.

Nu är Margareta Winberg tillbaka i Sverige sedan många år och har just nu regeringens uppdrag att utreda en modernisering av socialtjänstlagen som styr kommunernas insatser på det sociala området. I dagarna tar Margareta Winberg ställning till om äldrefrågorna bör brytas ut och bli en egen lag.

Den här försommardagen har hon stått i talarstolen på en konferens för äldreomsorgschefer och slår fast att äldrefrågorna är styvmoderligt behandlade och att det krävs helt andra insatser för att morgondagens äldre inte ska hamna ännu mer i bakvatten än i dag. **Vilken är den viktigaste äldrefrågan i dag?**

– Bostadsfrågan. Antalet bostäder för äldre har minskat med 30 000 mellan

MARGARETA WINBERG

FAMILJ: Gift med före riksdagsmannen Jörn Svensson (V), tre barn från tidigare äktenskap, tre bonusbarn
BOR: Lägenhet i Östersund. Sommarhus i Skåne och i fjällen.

GÖR: Särskild utredare av socialtjänstlagen med tilläggsuppdrag att undersöka om äldreomsorgen ska brytas ut till en särskild lag.

HJÄRTEFRÅGA: Mänskliga rättigheter

år 2000 och 2015. Det innebär att var femte plats har försvunnit. Samtidigt kommer om bara tio år vi att vara 50 procent fler människor över 80 år i Sverige.

Vilka är konsekvenserna?

– Eftersom hemtjänsten också har minskat har anhöriga i det tysta tagit över samhällets uppgift att ge gamla och sjuka de insatser de har rätt till. Detta är fel och med en moderniserad lagstiftning tror vi att kommunerna kommer att få verktygen att ge mer individanpassade insatser.



Margareta Winberg är regerings utredare. Hennes uppdrag är att ge förslag på en moderniserad socialtjänstlag.

Hur ska det gå till?

– Utredningen ska vara klar först i juni 2020, så jag kan inte säga i detalj vad vi kommer att föreslå. Vi vänder på alla stenar. Men det kommer att behövas fler typer av boenden än i dag. Utöver särskilda boenden för de allra äldsta och sjukaste behövs mindre vårdkrävande trygghetsboenden. Jag förordar också kollektivhus som en bra boendeform för friska äldre.

Vad kan kommunerna göra för att förebygga dålig hälsa och ensamhet hos en äldre befolkning?

– Aktiviteter, föreningsliv och mötesplatser är viktiga faktorer. Vidare att synen på socialtjänsten ska förändras. Det ska inte vara stigmatiserande att vända sig till socialtjänsten för att be om hjälp och stöd. Söker man insatser i tid kan de riktigt resurskrävande insatserna skjutas framåt i tid.

Socialtjänstlagen är en ramlag som tillämpas och tolkas olika av kommunerna. Den är inte bindande, vilket gör att för få hemtjänsttimmar eller nekat särskilt boende upplevs som godtyckligt. Vad säger du om det?

– Vi kan och ska inte rubba kommunernas självstyre. Det som kommunerna vill ha är en större frihet att enklare kunna ge insatser som brukarna vill



Ärkebiskop KG Hammar fick Margareta Winberg att återta kontakten med Svenska Kyrkan.

”

Det ska inte vara stigmatiserande att vända sig till socialtjänsten”

ha, utan arbetskrävande utredningar och biståndsbeslut. Det skulle frigöra resurser till annat.

Vilka insatser skulle de äldre kunna få utan biståndsbeslut?

– Det är lättare att svara på vad som INTE kan beviljas utan den formella gången. Dit hör exempelvis försörjningsstöd eller tvångsomhändertagande av barn.

Tror du alltså att kommunerna kommer att få råd att bli generösare?

– Det är en prioriteringsfråga för kommunerna. Tanken är att stärka det kommunala självstyret, men inte ”det här ska ni göra och det kostar så här mycket.”

Du är 72 år och tillhör själv den växande skaran av äldre. Hur känns det?

– Jag tycker väldigt illa om att bli gammal, det är den krassa verkligheten. Jag förstår inte dem som säger ”åh det är så härligt, åh nu kan jag göra så mycket”. Man får krämpor och man orkar inte lika mycket som förut. Det irriterar mig hemskt mycket.

Du sitter bland annat i kyrkofullmäktige och i kyrkorådet lokalt. Men hade inte du gått ur Svenska Kyrkan?

– Jo, men jag gick in igen när K G Hammar blev ärkebiskop. Han personifierade det som är det viktigaste för mig: alla människors lika värde.

”Är han sån, då måste Svenska Kyrkan vara sån”, tänkte jag. Det har jag aldrig ångrat. Mina kyrkliga uppdrag är några av de roligaste jag har haft.

Du är känd för din frispråkighet. Finns det något du ångrar?

– Ja, verkligen. Riksdagshuset skulle få parabolantennor för många år sedan och jag fick uttala mig i något massmedium. Jag svarade ”varför ska vi ha det, det är så få riksdagsledamöter som kan prata engelska”. Hahaha, det var korkat.

Till sist, vad är det bästa du har åstadkommit i svensk politik?

– Det är nog att jag drev igenom lagen som kriminaliserar sexköp. ✕

HIT ÄR ALLA VÄLKOMNA!

Pingstkyrkan i Västra Frölunda har blivit en fristad för många flyktingar. Som pensionärer har RPG-arna Ingalill Albertén och Kerstin Wersén funnit en ny uppgift i livet. De stöder en grupp nyanlända iranier som lämnat landet på grund förtryck och en icke-existerande åsikts- och trosfrihet.

TEXT OCH FOTO LARS BERGSTRÖM

VÄSTRA FRÖLUNDA ÄR en av Göteborgs förorter. Utefter motorleden radas de höga bostadslängorna i ljusgrå betong upp sig. Precis mitt emot centrum, på andra sidan motorvägen, ligger Pingstkyrkan i ockrafärgat tegel. I den rymliga restaurangen med öppen skjutdörr till kyrkorummet råder det full aktivitet. Det slarar när besticken landar på brickorna och kön ringlar sig runt salladsbuffén, där den libanesiska kryddstarka röran ich är ett annorlunda inslag till torsdagspannakorna.

KYRKAN GÖR SKÄL FÖR NAMNET "kyrkan mitt i byn". Det är ett populärt lunchställe för de som jobbar på kontor, företag och stadsdelsförvaltningen i Västra Frölunda.

SeniorPosten slår sig ner vid ett bord tillsammans med det iranska paret Shahrzad Jahangiri och Arash Tootoonci Sarraf samt Siamak Hosseini. Alla tre är flyktingar på grund av sin kristna tro, men också på grund av den hårt inskränkta åsiktsfriheten i Iran. Allt som allt har mellan 60 och 70 nyanlända iranier deltagit i kyrkans aktiviteter de senaste åren.

Med oss är också RPG-arna och församlingsmedlemmarna Kerstin Wersén och Ingalill Albertén som engagerat sig för att Shahrzad, Arash och Siamak ska känna sig välkomna i det svenska samhället, bli en del av församlingen och få det stöd de behöver. Även församlingsföreståndaren Mats Särnholm sitter med runt bordet.

Siamak kom till Sverige i slutet av 2015 under den stora vågen av flyktingar från Syrien, Afghanistan, Irak, Eritrea, Somalia, Iran och Etiopien. Hans historia känns bekant:

”*Vi var 35 personer i en gummibåt som vi fick pumpa upp själva***”**

– Vi var 35 personer i en gummibåt som vi fick pumpa upp själva. Vi fick motorstopp fyra gånger. I båten fanns gravida kvinnor och nyfödda. Båten var till hälften fylld av vatten innan vi anlände till Kos där FN:s personal tog hand om oss. Innan jag kom till Sverige hade jag passerat 12 landsgränser.

SIAMAK FLYDDE LANDET PÅ GRUND AV den auktoritära religionen och ett samhälle där ingenting fick ifrågasättas.

Shahrzads och Arashes historia är lite annorlunda. De kom till Sverige för drygt ett år sedan med ett turistvisum.

Men under tiden i Sverige fick de uppgifter om att situationen för kristna i Iran hade förvärrats. Myndigheterna hade avslöjat flera underjordiska kristna grupper och Shahrzad och Arash hade fått uppgifter om flera fängslade.

– Vi hade missionerat i liten skala till de närmaste och delat ut flygblad med kristet budskap, men utan avsändare för att vara på den säkra sidan. Tanken var att flygbladen skulle så ett litet frö, berättar Arash.

De iranska flyktingarna Arash (t h) och Siamak (t v) har fått stort stöd av RPG-arna Kerstin och Ingalill att ta sig in i det svenska samhället. Nahid i randig tröja tolkar vid gudstjänsterna och i olika gruppsammanhang.



6 Tips på hur du välkomnar nyanlända

1. Hälsa på alla nya människor som söker sig till församlingen.
2. Lägg märke till nya personer, visa intresse och ge tid.
3. Du kan inte ta hand om alla, men du kan göra något för någon.
4. Skapa mötesplatser där folk känner sig välkomna.
5. Bjud hem på söndagsfika eller grillkvällar.
6. Se engagemanget på lång sikt. Du får otroligt mycket tillbaka. Men räkna också med att det kan vara krävande eftersom flyktingar lever under stress och hård press.



”Jag har hittat min uppgift som pensionär” Kerstin Versén



”Genom att stötta flyktingarna så har kyrkan blivit mindre introvert”

Mats Särnholm, församlingsföreståndare



”Jag trodde att en av medlemmarna i Alphagruppen var en spion utskickad av regimen”

Arash Tootoonci Sarraf, asylsökande



”Kanske jag kan bidra till en mer avspänd intervju på Migrationsverket”

Ingalill Albertén



Kerstin är mån om att Arash ska använda svenska så mycket som möjligt.

Han har nyligen berättat samma historia för en handläggare under en lång intervju vid Migrationsverket i samband med sin asylansökan.

Framtiden hänger ofta på svaren under intervjuerna som kan vara mycket påfrestande. Ingalill har varit med som stöd vid ett femtontal intervjuer vid Migrationsverket och hon börjar bli välkänd i myndighetens korridorer.

– Jag kan vara en mellanhand som kan intyga att flyktingarnas tro är äkta och vittna om personens karaktär. Jag kan bidra till en mer avspänd situation, säger Ingalill.

Runt bordet är man enig om att myndigheterna är mycket misstänksamma mot konvertiter, alltså de som har bytt tro. Församlingsprästen Mats Särnholm tycker inte alltid att bedömningarna är rättssäkra.

– Vi har uppfattningen att man inte gör samma bedömning i landet och att Migrationsverket i Göteborg avslår en mycket större andel än i övriga landet, säger han.

Att få uppehållstillstånd på grund av asylskäl är en lång

process som kan ta upp till fyra år. Under den tiden finns mycket som kan bryta ner en människa: underbetalda svartjobb, trångboddhet, att inte behärska språket och känslan av utanförskap. Här har kyrkan en viktig uppgift menar Mats.

– Men det är inte meningen att vi bara ska ta hand om de nyanlända. De ska vara med på samma villkor som övriga församlingsmedlemmar och känna att de är med och äger kyrkan.

Shahrzad, Arash och Siamak är liksom många nyanlända med i kyrkans värddgrupper. Det innebär att de hälsar välkommen vid gudstjänsterna och tar in kollekt. De stödar kyrkan och är med i köksarbetet. De deltar också i bibelgrupper och Alphakurser, där medlemmarna får grundkunskaper om vad det innebär att vara kristen.

Vid gudstjänsterna och i Alphakurserna simultantolkar Nahid Gholami till farsi, det dominerande språket i Iran. Hon har bott i Sverige i 32 år.

NAHID HAR PRECIS ANSLUTIT till intervjun efter att ha avslutat arbetet i sin sopprestaurang i centrala Göteborg. Även om det inte är hennes profession så går det undan värre när hon snabbt och diskret översätter i samma stund som jag ställer frågor. Orden på farsi syns komma till henne direkt och utan ansträngning. Nu berättar hon på svenska hur misstänksam Arash var till en början mot sina landsmän i Alphagruppen.

Det är inte ovanligt med infiltratörer i det nya landet som rapporterar om människor som är regimkritiska. Och även om så inte är fallet så berättar Arash hur regimen sprider

”

Jag kan dela upp livet i före och efter beskedet. Innan kunde jag inte tänka mig en framtid”



Det gäller att skapa en välkomnande miljö, och att ta sig tid att verkligen lyssna, menar Nihad, Siamak, Arash, Ingalill och Kerstin. Fika tillsammans är en stund då man kan dela erfarenheter.

rykten i hemlandet om att man aldrig kommer undan regimen långa arm. Det finns också en stark rädsla för att anhöriga som är kvar i hemlandet ska bli drabbade av avhopp. Tillit är därför ofta en bristvara hos många iranska flyktingar, vilket är något som Mats Särnholm bekräftar:

– Vi upplever att många iranier är reserverade. Det tar lång tid innan man lär känna dem, säger han.

Arash och Shahrzad satt på sin kant för sig själva i en månad innan de började prata med sina landsmän.

– Jag trodde allvarligt talat att en av medlemmarna var spion, säger Arash.

Men efterhand har tilliten vuxit och nu är iraniererna i församlingen en väl sammansvetsad grupp som stannar kvar och pratar länge efter gruppsamlingarna.

Däremot fick Arash och Shahrzad direkt förtroende för de ”gamla tanterna” Kerstin och Ingalill som med sitt vänliga och avväpnande sätt tog emot dem med ”en öppen famn”.

– Redan efter någon dag blev vi hembjudna till Kerstin och Ingalill, fastän vi inte kände dem. Vi kände oss välkomna direkt, säger Arash.

KERSTIN KÄNNER ATT HON har hittat sin livsuppgift efter pensionen. Hon hör till en av dem som genom åren har behållit sitt stora engagemang för att hjälpa flyktingar. Hon är mån om att de nyanlända ska tala så mycket svenska som det bara går. ”Säg det på svenska. Det är bästa sättet att lära sig språket och komma in i det svenska samhället”, är en av Kerstins återkommande repliker när Arash och Sahrzad förlitar sig på sin engelska.

När den stora flyktingvågen kom 2015 hjälpte Ingalill till

med aktiviteter för flyktingbarn som bodde i ett idrottsklubbhus vid Åkered.

– Det var något av det roligaste och mest meningsfulla som jag har gjort, säger Ingalill.

Kanske skulle man kunna kalla Kerstin och Ingalill för lotsar, eller vägvisare. Förutom att delta i Alphagrupper, hemgrupper med bibeldiskussioner, språkkaféer, stickcaféer och värddgrupper, så hjälper de till med sfi-uppgifter, mejl- och brevväxling med myndigheter, att få komma till läkare eller att hitta någonstans att bo – kort sagt att ta sig in i det svenska systemet.

SIAMAK HAR PRECIS I DAGARNA fått besked om att han fått ett provisoriskt uppehållstillstånd i Sverige. En stor sten har fallit från hans bröst.

– Jag kan dela upp livet i före och efter beskedet. Innan kunde jag inte tänka mig en framtid. Jag hade lämnat allt i mitt hemland och en flickvän som jag hade planerat att gifta mig med. Nu tror jag att jag kan förverkliga 90 procent av mina drömmar.

Men Shiamaks drömmar har bytt skepnad. I Iran drömde han om den mest exklusiva bilen, den vackraste kvinnan och om att bli rik.

Han tittar på oss under lugg och skrattar befriande hjärtligt.

– Om jag inte hade fått det bemötande som jag fick när jag kom till Sverige så vet jag inte vad som hade blivit av mig, säger han.

Flera familjer i församlingen har också öppnat sina hem för afghanska ensamkommande tonåringar. En av dessa är Mats Särnholms familj.

– Det har påverkat oss alla. Mina egna barn blir till exempel oerhört provocerade om någon uttrycker rasistiska värderingar, säger han.

Han sammanfattar vad stödet till flyktingarna inneburit för församlingen.

– Idag är vi betydligt mindre introverta. Tidigare utgjordes församlingen mest av vita medelålders personer. Nu speglar församlingsmedlemmarna den blandning av olika nationaliteter som man kan se på Frölunda torg.

Han säger också att han själv utvecklats genom alla vetgiriga frågor som människor från en annan kulturbakgrund och ett annat politiskt system har ställt till honom. ✕

Bokslukare tipsar om sina favoriter

Bokslukaren Solveig Strömberg kommer att medverka som bokrecensent i SeniorPosten. Som pensionär deltar hon i fyra bokcirklar.



Under större delen av sitt liv har Solveig arbetat i Libris bokhandel i Örebro. Libris har funnits sedan 1930-talet. Liksom förlaget med samma namn hade bokaffären från början en tydlig kristen profil som breddades under årens lopp med ett större utbud av skönlitteratur. När två medarbetare tog över butiken i Örebro döptes den om till Din bok. Idag är butiken i Örebro nedlagd men i bokhandelskedjan finns flera butiker kvar runt om i landet.

BOK-FAVORIT!



Mannen i skogen

Författare: Jens Liljestrand.
Bonniers förlag 2018. Inb. 700 sid.

Wilhelm Moberg-biografin *Mannen i skogen* är en guldgruva för den som vill veta mer om författaren. Läs den, uppmanar Solveig Strömberg som recenserar böcker för SeniorPosten.

Moberg-biografin är en stark läsupplevelse

I **MANNEN I SKOGEN** FÅR VI följa en av vår största 1900-talsskald från vaggan till graven, vi får se både goda och mindre tilltalande sidor hos honom.

Vilhelm Moberg föddes den 20 augusti 1898 i ett fattigt soldattorp i småländska Moshultamåla by. I hemmet fanns bara bibel och psalmbok, men Vilhelm lärde sig tidigt att läsa och läshungern varade livet ut. Hans första berättelser infördes i ortens tidningar under namnet "Ville i Momåla".

VILHELM VAR KROPPSLIGEN storväxt och stark, han cyklade, simmade och fiskade. Som vuxen var han ofta sjuk, han led av svår tinnitus och periodvis av depressioner och ryggsmärtor.

Han var motsägelsefull – bråkig, tvärsäker, ombytlig och överkänslig. Han kunde ta strid för sina åsikter så att vän blev fiende – för att snart försonas igen. Vilhelm var kritisk mot all överhet, gillade inte kyrkan och prästerna, inte judar och nazister och homosexuella. Han tackade nej till doktorshatt och medlemskap i Svenska Akademien. Dem han beundrade och sökte sig till var andra författare och män i tidningsbranschen.

1923 GIFTE SIG VILHELM med Greta, som stod vid hans sida hela livet trots att det fanns flera kvinnor i Vilhelms liv. Greta födde fyra döttrar och så småningom en efterlängtd son.

De tidiga romanerna hämtade motiv från uppväxten i Småland. Med romanen *Raskens* 1927 kom det stora genombrottet. Och *Rid i natt* år 1941 blev en succé.

Pengar strömmade in och familjen flyttade till Stockholm. Vilhelm tyckte om att träffa sina vänner på teatern och på krogen och kunde vara charmerande, dansa och fests en hel natt och hade alltid sitt munspel med sig i fickan.

När han arbetade med sitt epos om utvandarna flyttade familjen till USA. En planerad bok blev fyra. Det tog 12 år och Vilhelm vistades sammanlagt fyra år i olika delar av USA. Materialet hämtades i svenskbygderna och från brev och dagböcker. *Utvandrarna* kom ut i Sverige 1949, sedan följde *Invandrarna*, *Nybyggarna* och *Sista brevet till Sverige*. Böckerna såldes i över två miljoner exemplar.

FLERA AV VILHELMS ROMANER sattes också upp som dramer på olika teaterscener. Vilhelm var nu en rik man och spenderade pengar på boenden i södra Europa medan han fortsatte skriva. "Skrivandet var som ett rus". Under den här perioden skrev han *Din stund på jorden* och *Berättelser* ur min levnad. Sedan påbörjade han *Min svenska historia* som skulle omfatta fyra band. Det blev två. Vilhelm var nu sjuk och deprimerad och hade sömnproblem. Den 8 augusti 1973 hittades han drunknad i Roslagen.

Solveig Strömberg

FOTO: FREDRIK JERLING

Jens Liljestrand är författare till *Mannen i skogen*, han jobbar också som skribent och biträdande kulturchef på Expressen.

”

Med romanen *Raskens* 1927 kom det stora genombrottet”

Ring med Teleco på mobiltelefonen Just nu ingår en telefon från Doro!

Vi månar om dig som kund!

Teleco är operatören (Tele2s nät) som sätter dig i fokus. Vår kundtjänst är lättillgänglig och vi tar oss verkligen tid att hjälpa dig. Precis som Doro är vi måna om att ta fram tjänster och produkter som är anpassade efter dina behov.

Erbjudande

Tecknar du ett mobilabonnemang bundet i 24 månader med **Teleco**, ingår fria minuter och en mobil från Doro. Välj vilket erbjudande som passar dig bäst nedan.



Mobil Mellan 149:-/mån

ENKLAST

- Ingår samtal: Ja, 3 timmar
- Ingår sms: Ja, obegränsat

Doro 2415 - Lättanvänd och vikbar.

- Högt och tydligt ljud
- Enkel navigering
- Trygghetsknapp
- 3 MP kamera
- Hörslina



Mobil Stor 249:-/mån

POPULÄRAST

- Ingår samtal: Ja, 30 timmar
- Ingår sms: Ja, obegränsat
- Ingår surf: Ja, 2 GB

Doro 8035 - En enkel smartphone.

- Kompatibel med BankID
- Facebook direkt i telefonen
- Trygghetsknapp
- Kamera fram och bak (5MP)



JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG

- ☐ Mellan m. Doro 2415, 149 kr/mån
- ☐ Stor 2GB m. Doro 8035, 249 kr/mån

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

Abonnemanget är bundet i 24 månader med 1 månads uppsägningstid. Fakturaavgift 29 kr (0 kr vid autogiro). Samtals-, minut- och SMSavgifter är 79 öre för trafik över angiven fri trafik. Adressuppgifter hämtas från folkbokföringen. Dina konsument-rättigheter skyddas av DAL (Lagen om distansavtal och avtal utanför affärslokaler). Fullständiga villkor bifogar vi med orderbekräftelsen.

Teleco Mobile AB, 556820-4126 | Strandbergsgatan 61, 112 51 Stockholm | 0771-40 45 40 | www.teleco.se

SeniorPosten Nr 3

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

Teleco

SVARSPOST
20603619
110 05 Stockholm



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Livet ska levas i alla tonarter

”LIVET ÄR SOM EN PÅSE, tomt och innehållslöst om man inte fyller det med något. Karameller till exempel. Livet kan vara som en karamell också, man suger och suger och vill ha ut det göttaste.”

Så uttryckte sig Hasse Alfredsson i en Lindemansketch en gång i tiden. Och visst är det sant att man måste fylla livet med något, och något gott ska det helst vara. Men man kan också se livet som en gåva, något att förvalta. Som människa har man ett ansvar för vad man gör med sitt liv. Dock kan man ju inte påverka allt.

Som gammal kan man inte låta bli att fundera över livet och fråga sig varför det blev som det blev. ”Alla dessa dagar som kom och gick, inte visste jag att det var livet” som Stig Johansson så bra har uttryckt det.

Jag erinrar mig ett studiebesök hos antroposoferna i Järna. Där träffade vi en man som talade om skillnaden mellan att vara vid liv, att leva och att vara levande. Det optimala är förstås att vara levande. Ibland träffar man människor som man upplever som särskilt levande. Som till exempel Lars Lerins målarelever som vi nyss sett i en gripande tv-serie. Men hur gör vi ”vanliga”?

I VÅR TID ÄR DET INNE att tala om att man ska leva i nuet. Visst är det viktigt att vara närvarande i det som sker nu. Men livet är mer än nuet. Tänk på alla minnen man har. Minnena är en väsentlig del av livet. Men man måste också tänka framåt, även om man är gammal. Om man inte planerade, hur skulle man då få något gjort?

Härförleden hörde jag ett intressant filosofiskt samtal på tv där man liknade livet vid ett musikstycke med flera toner. Att bara leva i nuet, menade man, blir för entonigt. Dessutom finns risken att man blir självvisk. Nej, slog man fast, livet består både av det som var, det som är nu och det som ska komma. Vill vi leva fullödigt så ska vi ge rum för alla tre tonarterna.

Själv planerar jag att ställa till tårtkalas med anledning av min 87:e födelsedag. Ett sätt att blicka framåt men också att leva i nuet. Om morgondagen vet vi inget, men som kristen kan jag instämma med Nils Frykman: ”Min framtidsdag är ljus och lång, den räcker bortom tidens tvång. ✕”

”

Skillnaden är stor mellan att vara vid liv, att leva och att vara levande. Det optimala är förstås att vara levande.

+

Att leva i både dåtid, nuet och framtid.

Fototävling

– min bästa sommarbild

Nu utlyser SeniorPosten en fototävling på temat ”Min bästa sommarbild”. Skicka in dina bästa bilder, max tre bilder per deltagare, till SeniorPosten och vinn fotoboken Årsrika. I första höstnumret av SeniorPosten kommer vi att visa de bästa bilderna.

SOMMAR, BAD, SMULTRON PÅ STRÄN, FRUKOST I DET GRÖNA, utflykter med båt, getingar, solnedgång vid horisonten, vajande sädesfält, kvällsljus på den faluröda ladugården, blomsterängar och midsommarstänger, små grodorna, betande får och kor, fladdrande hår i kvällsbrisen, foppa-tofflor, solhatt i halm, sand mellan tårna, tårnan som dyker efter småsill och strandskatan i vattenbrynet, sockerdricka och hallonsaft, rödbränd rygg, tackel och tåg, dans till drag-spelsmusik, hissad vimpel, huggormar och myggbett, vita gäss på sjön, högar med klippt gräs, klirrande isbitar, deckare i hängmattan, leende på läpparna, sill och potatis och en eftermiddagslur i skuggan.

OM DU BLUNDAR och tänker på sommaren så dyker säkert många bilder upp på näthinnan. Många av sommarens ögonblick kan också fångas på minneskort i kameror och på mobilen. **Dela med dig av dina bästa sommarbilder.**

Mejla ditt bidrag till: bergstrom.lars@outlook.com

Sista lämningsdag: **10 augusti.**

Juryn består av SeniorPostens redaktion.

Vinn!

Fotoboken Årsrika som bygger på utställningen med samma namn (se sidan 38).



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.

Anhöriga får dra ett allt *större lass*

Att vårda en anhörig har blivit alltmer psykiskt påfrestande och påverkar den egna hälsan i en allt större utsträckning. Detta konstaterar Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka).

ENKÄTSTUDIEN HAR GENOMFÖRTS i samarbete med Statistiska centralbyrån. I en tidigare studie som genomfördes 2011 upplevde 13 procent att anhörigstödet till sina närstående var betungande och påverkade hälsan. I den nu genomförda studien anger 27 procent att stödet till närstående är så krävande att också den egna hälsan påverkas. Undersökningen bygger på 11 000 svar.

Drygt 1,3 miljoner personer ger i dag anhörigomsorg. Antalet omsorgsgivare som är över 65 år ökar också.

Bristen på platser på äldreboende inverkar på anhöriga. Under senare år

har minst var fjärde plats på äldreboende försvunnit.

– En bättre fungerande äldreomsorg och stöd via koordinators är ett önskemål från anhöriga, säger Petra Ulmanen, som är forskare vid Stockholms universitet.

Hon menar att närstående upplever höga krav på att ge omsorg då inte vården och omsorgen fungerar, till exempel insatserna från hemtjänsten.

– Äldre flyttar inte längre till vårdhemmet, utan vården och omsorgen flyttar hem till dem, säger Petra Ulmanen. ✕

Larm i skon när minnet sviker

ETT DISKRET GPS-LARM i form av en sula finns att lägga i vanliga skor. Larmet aktiveras när användaren rör på skon. Meddelandet skickas till anhöriga, personal eller en larmcentral om användaren passerar utanför förbestämt trygghetsområde. På det sättet skapas en trygghet när minnet sviker och personen har svårt att hitta tillbaka hem igen.



Skor som larmar.

Ny form för trygghetsboende spås växa

DET FINNS OLIKA former av trygghetsboende. **Boendeformen är till för äldre som är för friska för äldreboende men som vill ha mer trygghet och social samvaro än vad de kan få i sitt nuvarande hem.**

Den senaste formen av trygghetsboende är den som kallas "biståndsbedömt trygghetsboende". För att kunna driva verksamheten krävs tillstånd från Inspektionen för vård och omsorg (IVO). Biståndsbedömt trygghetsboende för äldre kommer troligen att växa och utvecklas. Både privata aktörer och kommuner kan bedriva sådan verksamhet.

OMBUD SKA FÖRBÄTTRA PALLIATIV VÅRD

REGION VÄRMLAND SATSAR nu på palliativa ombud efter att tidigare fått kritik för hur den palliativa vården har fungerat. Under de senaste åren har ett hundratal ombud utbildats.

– Som palliativt ombud får man kontakt med andra ombud, säger tf avdelningschef Christina Jönsson. Man stöttar varandra och har etiska diskussioner tillsammans. Det kan också handla om hur man tar hand om närstående.

Flertalet av de som genomgått utbildningen till ombud är sjuksköterskor. På senare tid har även undersköterskor på särskilda boenden och korttidsboenden utbildats.



En besöksvän lyfter vardagen.

Ängelholm kortar vårdköer

I Ängelholm har kommunen tillsammans med Region Skåne lyckats med att korta vårdköerna. Receptet är att erbjuda omsorg på rätt nivå och minska risken att hamna mellan olika vårdformer.

PROJEKTET STARTADE år 2013 och erfarenheterna är så goda att det nu blivit en permanent verksamhet. Arbetssättet är att prioritera det hälsofrämjande och förebyggande arbetet. Även träffar i pensionärsföreningar ingår.

När en person skrivs ut från en sjukhusvistelse kan personen erbjudas en besöksvän som är en form av volontärverksamhet.

– Får man en besöksvän kan det lyfta vardagen. Det ger något att se fram emot, säger projektledare Karin Dahl.

Karlstad visar välfärdsteknik

KARLSTADS KOMMUN har skapat två visningsmiljöer där besökaren kan se välfärdsteknik och prova olika produkter. Att kommuner skapar visningsmiljöer för att visa hur välfärdstekniken kan fungera i ett hem verkar vara en trend just nu.

För både brukare och personal är det enklare att ta till sig tekniken när man först får prova och får erfarenheter av den. I hemtjänsten provar man nu digitala läkemedelsskåp. Robotduschar är en annan form av hjälpmedel som erbjuds.



Undersköterskor föreslås få skyddad titel

INGEN EGEN LEGITIMATION, men en skyddad yrkestitel för undersköterskor. Detta föreslår regeringens särskilda utredare Harriet Wallberg. Den föreslagna regleringen innebär att det endast är personer med viss utbildning eller kompetens som får använda titeln undersköterska. De som redan arbetar som undersköterskor ska kunna få sin utbildning godkänd genom validering.

Enligt förslaget ska Socialstyrelsen ansvara för innehållet i yrkestiteln. Och den som obehörigt använder titeln undersköterska ska straffas med böter.

ÄLDREBOENDEN MED PROFIL ÖKAR

DET HAR BLIVIT ALLT vanligare med äldreboenden som har speciella profiler. Det kan handla om sportprofil, spa-profil, trädgårdsprofil eller boenden med "hotellkoncept".

Vad ligger bakom denna trend? Varifrån kommer alla profiler? Det är några av de frågor som ställs i ett forskningsprojekt vid Lunds universitet. I projektet inkluderas äldreomsorg i både kommunal och privat regi.

Nya riktlinjer för Parkinsonpatienter

FYSIOTERAPEUTER HAR TAGIT fram riktlinjer för att möta olika behov hos personer med Parkinsons sjukdom som komplement till Socialstyrelsens övergripande riktlinjer. Fem nyckelområden uppmärksammas: fysisk aktivitet, gång, balans, fall och förflyttningar. I Sverige har omkring 22 000 personer diagnosen Parkinsons sjukdom.

Våra *distrikt*

Välkommen att 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



Bernt Axelsson avtackades efter tio år som ledamot i styrelsen för RPG:s kommunförening i Örebro.

Bernt tackas av efter tio aktiva år

NÄRKE. RPG har inte så många kommunföreningar. Men i Örebro finns en kommunförening med hela sex lokalavdelningar.

En trotjänare som varit med ända sedan bildandet av kommunföreningen, för cirka tio år sedan, är Bernt Axelsson i Stora Mellösa. Vid det senaste årsmötet blev han avtackad efter tio aktiva år.

– Kommunföreningen är viktig i en så stor ort som Örebro. Härifrån kommer RPG:s representanter i kommunens pensionärsråd, där vi diskuterar viktiga frågor med kommunens politiker och får information om vad som är på gång, sa Bernt.

Örebros kommunförening deltog också i den stora Seniormässan där över tusen tidningar av Senior-

Posten delades ut. Dessutom ordnar kommunföreningen sommar- och vintermöten, resor för RPG Örebro samt "Minnenas kväll".

– Bernt har hjälpt till att hålla samman de olika föreningarna inom kommunen i sann ekumenisk anda, sa Öjvin Berbres, ordförande i kommunföreningen.

Trots sin avgång i kommunföreningen är Bernt Axelsson fortfarande ordförande i den lokala RPG-föreningen Östernärke. Nyligen anordnade föreningen en påskkonsert med "RPG-doktorn" Lars Mörlid och musikern Peter Sandwall. En fullsatt Baptistkyrka i Stora Mellösa fick då del av påskens budskap.

TEXT: EWA SUNDKVIST

BILD: PER JOHANSSON

HAN GER MELODIER ÅT PSALTARENS SÅNGER

PASTORN OCH MUSIKERN André Jakobsson från Sävar kom tidigt att fascineras av Psaltaren, som är Bibelns flera tusen år gamla sångbok. Ingen vet hur det lät då, men André tyckte det var spännande och befriande att själv få sätta melodier till de urgamla texterna. På RPG Västerbottens distriktsmöte i Vindeln berättade han om detta och sitt stora intresse för musik under temat "Livet och musiken".

Han framförde flera av sina tonsättningar med stor skicklighet på pianot och välklingande stämma. Mellan sångerna reciterade han också några psalmer och delgav sina tankar om innehållet.

André avslutade sitt program med att framföra psaltarpsalmen 56 – När jag är rädd förtröstar jag på dig.



Grinig gubbe hyr dysfunktionell familj

JÄRFÄLLA. RPG:s lokalförening i Järfälla har haft besök av författaren och sjuksköterskan Susanne Brijker. Hon berättade om sin roman **Att hyra en familj** som bygger på hennes erfarenheter från palliativ vård.

TEXT LARS BERGSTRÖM

BOKEN HANDLAR OM GUSTAV, 83 ÅR, som trots sin höga ålder är mitt uppe i karriären och har en hög samhällsposition. Då får han en stroke som drabbar talet och medför att han inte längre förmår att styra kroppen. Men tanken är det inget fel på.

Gustav flyttar in på ett lyxigt boende för äldre där personalen tycker att familjen är en viktig pusselbit i vården. Eftersom Gustav har ekonomiska resurser så hyr han en familj. Men det är långt ifrån den perfekta familjen. Sonen Kristoffer är evighetsstuderande och har två barn med allehanda diagnoser. Och Kristoffers mamma är ensamstående.

Mannen som hyrde en familj är en tragikomisk feel-good-roman som väcker många känslor och ställer

frågor om världen.

Författaren Susanne Brijker är född i Finspång och bor i dag i Järfälla utanför Stockholm.

Hon arbetar som sjuksköterska inom palliativ vård. Hon har också studerat biovetenskap och forskat inom tumörbiologi. Idén till den grinige gubben Gustav som hyr en familj har hon fått från sitt arbete där hon sett alltför många ensamma människor, trots att många faktiskt har en familj. **Hoi förlag, 2019**



TRO OCH VETANDE I FRUKTBAR FÖRENING

GÖTEBORGS NORRA SKÄRGÅRD. Går det att förena tro och vetande? Ja, svarar Allan Emrén, filosofie doktor i fysikalisk kemi och geokemi, Ivar Gustafsson, docent i matematik och Sebastian Ibstedt filosofie doktor i mikrobiologi. De tre forskarna verkar i Göteborgsregionen och har under våren förmedlat sin kunskap och livsåskådning i RPG:s lokalförening i Göteborgs norra skärgård under rubriken "Guds fotsår".

Alla tre menar att en tro på Gud inte motsäger evolutionsteorin och att vetenskap och tro istället kan stärka och stödja varandra på ett fruktbart sätt.

De argumenterar för att religion och vetenskap har olika syfte; religionen är förankrad i en moraluppfattning och ger ett syfte och ett slutmål för livet och skapelsen, medan vetenskapen ger oss detaljkunskaper och en djup teoretisk förståelse för evolutionen.

I nummer 5 av SeniorPosten kommer vi att publicera en intervju med de tre forskarna.

Svensk släkt har två världsrekord

SMÅLAND. Långarydssläkten med ursprung från Våthult i nuvarande Gislaveds kommun har två världsrekord i Guinness rekordbok. År 1988 noterades flest antal släktingar i världen. Idag har släkten 190 000 kartlagda levande medlemmar varav 20 000 bor utomlands.

År 1991 anordnade Långarydssläkten världens största släkträff med 2 500 personer, även det ett rekord som satte avtryck i Guinness rekordbok.

Långaredssläkten härstammar från kyrkvärden och sexmannen Nils Andersson och hans hustru Börta som levde under större delen av 1600-talet och en bit in på 1700-talet.

– Jag visste inte att jag tillhörde världens största dokumenterade släkt förrän jag blev kontaktad av någon ur släkten, säger RPG-medlemmen Ewa Sundkvist, som tillhör RPG Örebro.

➔ Mer info: www.langarydsslakten.se

Du kan läsa mer om släktforskning på sidorna 34–35





Daniel Höglund (tv) deltar i ett möte med arbetsgruppen för välfärdsteknik.

RPG sätter mål för äldreomsorgen

ALE KOMMUN. RPG deltar i ett arbete med att ta fram en äldreplan för Ale kommun. Arbetet sker tillsammans med kommunens personal, övriga pensionärsorganisationer och intresserade medborgare.

TEXT DANIEL HÖGLUND/LARS BERGSTRÖM

ALE KOMMUNS ÄLDREPLAN

– *Se mig!* – kommer att gälla fram till år 2026. Det är en långsiktig plan som ligger fast oavsett vilken majoritet som styr i kommunen.

I april 2018 bjöds statens utredare Susanna Rolfner Suharto in till kommunens omsorgs- och arbetsmarknadsnämnd. Då berättade hon om den om statliga äldreutredningen *Läs mig! Nationell kvalitetsplan för äldreomsorgen*.

Åtta grupper arbetar nu med utredningens huvudteman, som handlar om allt från delaktighet, sammanhållen vård och äldres hälsa till rekrytering, anhörigas situation och handläggningen av vårdbehov.

– För oss i RPG är det viktigt att sätta individens behov i centrum,

säger Daniel Höglund, ordförande för Alebygdens RPG-förening.

I PLANEN ANGES VILKA mål som ska uppnås till år 2026. Ett av målen är exempelvis att boendet ska underlätta den äldres självständighet.

Själv deltar Daniel i gruppen som arbetar med självständighet och ge trygghet. Han ser många fördelar med tekniken. Nyckelfria lås och nattkameror kan exempelvis öka de äldres säkerhet.

– Men nyttan måste alltid vägas mot integriteten. Och det är viktigt att de äldre får vara delaktiga.

Daniel understryker också vikten av att följa upp arbetet med planen i pensionärsrådet och i vård- och omsorgsnämndens årsredovisningar. ✕

Äldreplan för Ale kommun Några av målen i *Se mig!*

• *Om jag blir sjuk så vet jag att jag får den hjälp jag behöver.*

• *Som anhörig känner jag mig trygg och väl bemött och upplever att jag ses som en resurs.*

• *Jag har tillgång till teknik som ökar min självständighet och underlättar min vardag.*

• *Mitt boende underlättar min självständighet och ger mig trygghet.*



Kristusbilden uppstod vid en sprängning i Kristinebergsgruvan. Den har återskapats och syns ovanför underjordskyrkan Sankta Annas altare.

Världsunik kyrka 90 meter under jord

28 NOVEMBER 1946. Kristinebergsgruvan, några mil norr om Lycksele. 107 meter under marken i brytningsrum 6 skjuter bergarbetare Johan Olofsson sin sista dynamitsalva. Klockan fem morgonen därpå börjar Albert Jönsson sitt skift. När han kommer in i brytningsrummet möts han av en Kristusgestalt i silverglänsande vit sericitkvartsit inramad i mörkare kloritkvartsit. Kristusbilden är över två meter hög och glänser på bergväggen i strålkastarbelysningen.

Inte långt från den ursprungliga bilden ligger Sankta Anna underjordiska kyrka som drivs av en ekumenisk förening. Här finns den ursprung-

liga Kristusbilden återskapad efter gamla fotografier.

Kyrksalens akustik är känd för sin ljudkvalité. I anslutning till kyrkan finns ett gruvmuseum där man kan se äldre och nyare redskap från gruvan och lära sig mera om gruvdriften – antingen på egen hand eller med hjälp av en kunnig guide. I anslutning till kyrkan finns också ett trevligt kafé.

Under säsongen har gruvan cirka 1 500 besökare.

Kyrkan har öppet under sommaren mellan vecka 26 och 32.

→ Läs mer på: www.underjordskyrkan.se

KALENDARIUM Det händer i distrikten

STOCKHOLM-GOTLAND

Vad: Jakobsbergskyrkans program
3 september: "Från runsten till Twitter", Lars Gunnar Erlandson, tidigare utrikeskorrespondent, berättar om de sociala mediernas betydelse och ger glimtar från sina 30 år som utrikesreporter.
17 september: Emy Stahl, småländsk sångerska och skådespelare, välkomnar oss till ett spel om Lina Sandells liv och diktning
1 oktober: Journalisten Birger Thureson från Stockholm berättar om sin personlige vän fredspristagaren Dennis Mukwege och hans verksamhet. **Tid:** Alla program börjar kl 13.00. **Adress:** Kvarnplan 20. Ingen anmälan krävs.

DISTRIKT VÄSTERBOTTEN/UMEÅ

Vad: Bussresa till underjordskyrkan Sankta Anna i Kristineberg, guidad tur och andakt. Lunch på Thornégården och besök vid Björksele kyrka och Mårdseleforsen. **När:** Onsdag 7 augusti, samling vid Betelkyrkan, Himlastigen 2 i Umeå, kl. 8.00. **Anmälan och frågor:** senast 29 juli till PM Jonasson, 070-522 59 33. **Avgift:** 500 kronor, betalas senast 29 juli till: BG 641-2407

MATGLADA HERRAR I LINKÖPING

I LINKÖPING HAR ETT gäng män under våren deltagit i studiecirkeln **Matglada herrar**. Herrarna lagade maten i ett dubbelkök i Riksbankshuset. Intresset var rekordstort och studiecirkeln blev snabbt fulltecknad.

– Vi ville öka kunskapen om matlagning hos män och pröva olika maträtter, berättar cirkelledaren Jan Johansson för SeniorPosten.

När SeniorPosten får höra om en av gruppens trerättersmenyer rinner snålvattnet till. Till förrätt serverades en elegant formad solfjäder-avocado med tomater skurna som blommor. Huvudrätten bestod av Morfars festgryta baserad på lövbiff, purjolök och goda kryddor. Och som final serverades en generös fruktsallad.

– Stämningen är alltid väldigt trevlig och jag ser fram emot nästa gång, säger en av herrarna i färd med att tillreda förrätten med avocado och egengjord skagenröra.

Gruppen har också prövat att laga skaldjurssoppa, gratinerad hummer, rullader och lasagne.

Största utmaningen var att reda en sås utan att få klumpar i den.

Jan Johansson och Lennart Lidé, som sitter i lokalföreningens styrelse, var cirkelledare för gruppen. De tog fram recept och inhandlade ingredienser. Bilda ordnade med lokalerna.

TEXT OCH BILD: LENNART LIDÉ



Deltagarna Jan-Erik, Bengt-Arne, Lars-Gösta och Alf har ökat sin kompetens i matlagningens ädla konst.

”*För oss i RPG är det viktigt att sätta individens behov i centrum*”



Släktforska
steg för steg.
DEL 3

I Sverige är det lätt att släktforska tack vare prästernas nit att hålla reda på befolkningen.

Kyrkboken

är en guldgruva för släktforskaren

Källorna till släktforskning är enorm. Den som ger sig i kast med detta ämne blir aldrig någonsin sysslolös. Men är du nybörjare så är det lämpligt att börja med kyrkboken.

TEXT OCH FOTO KG MATTSSON

KÄLLORNA FÖR släktforskaren är outtömliga. Här finns jordeböcker, mantalslängder, domstolsprotokoll, kartmaterial, emigrantregister, generalmönstringsrullor, bouppteckningar, sockenstämmoprotokoll, fotoregister, hembygdsarkiv med mera, med mera. Men den viktigaste källan av dem alla är kyrkboken. Även den innehållande en mängd böcker, men utgångspunkten för en nybörjare är här två; födelseboken och husförhörlängden

Prästen i socknen förr hade till uppgift att hålla reda på sina sockenbor. Till nytta för kronans

soldatutskrivningar och kyrkans vilja att kontrollera församlingsbornas kristendoms-kunskaper. Prästen åkte sonika runt i sin bygd och kollade hur det låg till med folkets kunskaper i Luthers katekes, erinringar från konfirmationsundervisningen och minnen av söndagarnas predikningar.

OFTA SKEDDE DESSA utfrågningar på den största gården i byn, och blev därmed kallat för husförhör. Men här redovisades inte bara folks kunskaper i kristendom, prästen antecknade i sin stora kyrkbok namn på folk från varje gård, torp och statarlänga. Skrev upp när och var de föddes, införde nyttillkomna barn, antecknade pigor och

drängar och deras flyttningar samt tillförde eventuella anmärkningar.

EN SAK LÅG DOCK PÅ sockenborna att se till. Att vid ett barns födelse skyndsamt ta sig till kyrkan eller dit en präst befann sig för att låta döpa sitt barn i vatten. Detta för att vara säker på att barnet fick ett evigt liv. Kyrkan stödde denna uppfattning på Bibeln. Men när akten var över antecknade prästen vilket datum och år barnet föddes, namn på denne och föräldrarnas namn, var de bodde och dopfaddrarnas namn. Intet ont anande om att tusentals släktforskare många år senare skulle använda sig av hans noggranna anteckningar. ✕

Kyrkbokens övriga böcker

DÖD- OCH BEGRAVNINGSBÖCKER

Uppger döds- och begravningsdatum för avlidna personer i en församling. När han/hon dog, vad som var dödsorsak och hur gammal personen var. En del präster har även skrivit mer detaljrika berättelser om personernas liv.

LYSNINGS- OCH VIGSELBÖCKER

Ger dig namnen på de som har gift sig samt datum för vigseln. Oftast gifte man sig i brudens hemförsamling så det kan löna sig att börja leta där. Ofta kan du hitta information om var personerna kommer ifrån, hur gamla de är och uppgifter om lysning.

FLYTTLÄNGDER

Hjälper dig att följa personer när de flyttar mellan församlingar. Ofta innehåller de namnet på den gård/by som personen flyttar till vilket underlättar när du vill hitta personen i husförhörlängden.

KYRKORÄKENSKAPER

Behandlar främst kyrkans verksamhet, men man kan även hitta uppgifter som är till hjälp i släktforskningen, till exempel om gåvor som getts till kyrkan vid födelsar och vigslar. På så sätt kan dessa böcker vara ett komplement till böckerna om födsel, vigsel och död.

KONFIRMATIONSBOK

Ger uppgifter om dem som genomgått konfirmationsundervisning och deras betyg. I och med att man är konfirmerad så får man ta nattvarden.

KOMMUNIONLÄNGD

Är en matrikel där nattvardsgästernas namn antecknades för varje nattvardsgång.



i födelseboken antecknade prästen när och var barnet föddes, var det bodde och föräldrarnas namn.



Församlingsmedlemmarnas närvaro och kristendoms-kunskaper antecknades i husförhörlängden. Böckerna börjar med en förteckning över boställena.

Så kommer du igång

1. För att komma igång behöver du ha kunskap om någon av dina förfäders namn, födelsedatum och år samt ort/socken där de föddes.
2. Därefter söker du dig till ortens Födelsebok. Dessa är i sin tur uppställda i årtalsordning.
3. Nu är det bara att leta reda på det datum din förfader var född.
4. När du hittat barnet får du reda på dess föräldrars namn och var familjen bodde.
5. Faddrarna har mindre betydelse, men kan vara intressanta att känna till då de ibland var släktingar, grannar eller goda vänner.
6. Därefter letar du reda på ortens Husförhörlängd. Dessa börjar oftast med ett register över boställena i bygden. Ibland står de sist i längden, och i sämsta fall finns de inte alls. Då återstår tyvärr bara att leta igenom längden sida för sida.
7. Utifrån registret kan du alltså snabbt leta reda på den sida där familjen bodde
8. På rätt ställe ges du en mängd uppgifter, men viktigast för den fortsatta forskningen är att du där får reda på vilket datum, år och ställe barnets föräldrar föddes.
9. Med de kunskaperna i bagaget letar du dig vidare till nästa Födelsebok, där du får reda på föräldrarnas föräldrar, och var de bodde. Ibland kan föräldrarna vara födda i en annan socken än barnen, varför du får söka dig till den i husförhörlängden nämnda socknen. Alla dessa kan du lätt hitta i Riksarkivet eller Arkiv Digital's tjänster.
10. Nu är du igång. Försättningen följer sedan i ett hoppande mellan dessa två kyrkböcker; födelsebok, husförhörlängd, födelsebok, husförhörlängd osv, osv.

ANNONS

**HÖRCENTRALEN.SE**

**Betala mindre för
hörapparatsbatterier!**

1 Paket	29 kr	
5 Paket	140 kr	(28 kr/st)
10 Paket	260 kr	(26 kr/st)
20 Paket	480 kr	(24 kr/st)



Tel. 0243 - 20 41 43

www.horcentralen.se



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 bli direktansluten medlem är avgiften 250 kronor per person 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!

SOMMARLÄSNING MED SMART SENIOR

SMART SENIOR ERBJUDER 45 dagars fri läsning och lyssning av böcker via Nextory. Du kan läsa när du vill, var du vill och du har alla böcker direkt i din mobiltelefon eller surfplatta.

Registrera dig för kostnadsfritt medlemskap i Smart Senior på

www.smartsenior.se/rpg och du kan ta del av erbjudandet från Nextory och över 400 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

DISTRIKTSORDFÖRANDEN

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

BungyPump
of Sweden



Rehabträning med fjädrande stavar

"Efter en bröstcanceroperation är det viktigt att bibehålla rörligheten i muskler och vävnad kring operationsområdet. Som ett komplement till den träning du redan blivit ordinerad passar det utmärkt att använda BungyPump stavar eftersom de ger en skonsam träning och du kan anpassa intensiteten så att den passar dig och den nivå du är i för tillfället."

Rovena Westberg
Leg. Sjukgymnast.
Toppform
Sjukgymnastik



Testa BungyPump stavar i
väl sorterade sportbutiker när dig
eller beställ stavar via
www.webbshop.bungypump.se

www.bungypump.se
www.webbshop.bungypump.se
info@bungypump.se | Tel: 0660-58 58 9

Smått & gott

”Årsrika” lyfter fram de äldsta

FOTOUTSTÄLLNING. Vandringsutställningen Årsrika har nu kommit till Västmanlands museum i Västerås. Årsrika är en fotoutställning som vill ifrågasätta vår bild av och våra fördomar om de allra äldsta i vårt samhälle. Utställningen har fått stor uppmärksamhet och visades för första gången på Hälsinglands museum i Hudiksvall. Senast kunde man se den på Göteborgs stadsbibliotek.

Fotona står Elisabeth Ohlson Wallin för och intervjuerna är gjorda av Annica Carlsson Bergdahl. I utställningen berättar 78–95-åringar med olika bakgrund och erfarenheter om livslust, sorg, kärlek, njutning och döden. De berättar också om sin relation till kroppen, ensamhet och naturen. Och om vilka attityder de möter. I slutet av september flyttar utställningen till Gotlands museum. ✕

ÅRSRIKA

→ Västmanlands museum
till och med 22 september.

→ Gotlands museum
28 september–17 februari 2020.



Stefan Carlsson, 83 år.



Äldre och barn möts i Villa Tollare

STOCKHOLM. På Villa Tollare i Nacka möts förskolebarn och äldre varje dag. Flera dagar i veckan har de gemensamma aktiviteter tillsammans, till exempel sång, musik och skapande.

Förskolan är inrymd på nedre botten och vård- och omsorgsboendet på plan 1 i byggnaden.

- Vi märker av en stor skillnad, speciellt när det gäller patienter med demens. De är gladare, lugnare och mer harmoniska, säger verksamhetschef Johanna Saläng till Radio P4 Stockholm.

Även barnen uppskattar samvaron med de äldre, så det handlar verkligen om win-win-situation, säger förskolechef Anna Sylvendal.

De båda cheferna träffas så gott som dagligen och planerar och diskuterar tänkbara gemensamma aktiviteter för barnen och de äldre.

Intresset för Villa Tollares verksamhet är stort och många kommuner och verksamheter runt om i landet vill veta hur mötet mellan de äldre och barnen fungerar.

Nu ska också ett forskningsprojekt ta reda på vad den dagliga samvaron mellan barnen och de äldre ger.

Förskolan och äldreboendet drivs av den kristna stiftelsen Stora Sköndal. ✕

FOTO: ELISABETH OHLSON WALLIN

ANNONS

FÖRSTORAD PROSTATA?

CoreTherm värmebehandling, behandlar godartad prostataförstoring (BPH) på **6-15 minuter** utan kirurgiskt ingrepp.

BE DIN DOKTOR REMITTERA DIG FÖR CORETHERM® BEHANDLING

www.coretherm.se
Personlig rådgivning: 046 - 12 09 04

CoreTherm

Eva Randi hade haft bekymmer med tunga och trötta ben i många år. I dag är hennes ben bättre och hon kan ha på sig vanliga skor.

TUNGA & TRÖTTA BEN

Jag kallade mina ben för stockar!

Jag kallade mina ben för mina "stockar" för de såg verkligen exakt ut som det, säger Eva Randi Solheim med ett leende.

Den vitala och snygga 78-åriga damen berättar om sina tidigare bekymmer som gjorde det svårt att röra sig. Speciellt på sommaren var det jobbigt.

Tunga och svullna ben

- Jag fick nästan inte plats i mitt eget



skinn, berättar Eva Randi om de tunga benen hon har haft i många år. Under en tid kunde jag inte heller ha på mig vanliga skor, men var tvungen att gå med tofflor så mina fötter fick bättre plats, säger hon.

- Att kunna använda vanliga "finskor" var något jag drömde om, men under några år kunde jag bara använda stora och rymliga skor som var praktiska, men kanske inte så eleganta i alla sammanhang, säger hon. Benen störde Eva Randi ända tills hon började med produkten Venolet. Produkten innehåller extrakt från röda vinblad, kärnor och bär, vilket kan bidra till bättre venfunktion i benen och hjälpa mot känslan av tunga och trötta ben.

Känner det är lättare

Det tog tre till fyra veckor innan Eva Randi började känna skillnad. Benen och fötterna var inte så stora längre, känslan var annorlunda och hon upplevde att benen inte var lika tunga och trötta som tidigare.

- Du kan tro att jag blev jättenöjd och glad när jag märkte förändringen. Under lång tid var det första jag gjorde på morgonen att gå till köket för att ta min dagliga naturtablett. Jag ville absolut inte glömma att ta den eftersom de naturliga ämnena verkligen hjälpte mig. Nu är mina "stockar" mer normala ben. Den trötta känslan har försvunnit och jag kan även ha på mig helt vanliga skor igen, ler Eva Randi nöjd.

Tunga ben och synliga vener

Om benen känns tunga och trötta kan det ofta bero på att venerna helt naturligt blir lite svagare med åldern.

Vener är blodkärl som returnerar blod från kroppens organ tillbaka mot hjärtat. Särskilt efter en längre tids stillasittande eller när vädret är varmt kan det sippra lite vätska ut från venerna så att det uppstår en svullnad. Venerna blir i många fall också mer synliga. Det är ganska vanligt och ofarligt,

men kan ändå vara ett obehagligt irritationsmoment för många.

Produkten Venolet är baserad på naturliga ingredienser, som hjälper dig att hålla dina ben lätta och rörliga. Förutom Tallbark och vitamin C innehåller tabletterna ett kvalitetsextrakt från vinplantan som kan bidra till en normal venfunktion, motverka känslan av trötta ben och understödja kapillärfunktionen i huden.



KOSMETISK SYNLIGA ÄDROR?
Venolet innehåller extrakt från vinplantan som kan stödja kapillärfunktionen i din hud.

VAD INNEHÅLLER VENOLET?



VINPLANTOR

Extrakt från vinplantor bidrar till en normal funktion av vensystem, blodkärl och blodomlopp. De aktiva ingredienserna avhjälper känslan av att ha tunga och trötta ben och kan stödja funktionen av de fina blodkärlen som finns ytterst i huden.

VITAMIN C

Venolet har tillsatts vitamin C (askorbinsyra) som hjälper till ett normalt bildande av kollagen vilket har betydelse för normalt fungerande blodkärl.

TALLBARK

Tallbarksextrakt innehåller antioxidanter som kallas proantocyanidiner. I dag forskas det ganska mycket i dessa antioxidanter beträffande deras gynnsamma inverkan på kroppen.

PROVA VENOLET FÖR HALVA PRISET

Just nu från 149:-
(60 tabletter)

RING: 0223 50 03 50
Mån-fre 8:00-16:00

ONLINE: wellvita.se

Ingen bindningstid eller förskottsbetalning!



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

Blommorna blommar vid sommarens grind...



Ljuvlig och ljum
är sommarens vind
full utav aning och dofter
och blommorna blommar
vid sommarens grind
bjuder oss alla att stiga ditin
in uti sommarens rike.

Ty nu bjuder Skaparen
alla på fest
bjuder oss komma
att vara hans gäst
här på den blommande
jorden.
Ja, nu har han dukat

så alla får rum
och alla får blommor
på borden.
Och sommarens vind
han gjort ljuvlig och ljum
och full utav sommarens
dofter.

DIKT OCH FOTO IVAR KARLSTRAND

EXODUS RESOR

- genom yttre och inre landskap

Några av våra resor:

- Schleswig - Holstein 14 aug
- Berlin med tema Bonhoeffer 18 sept
- Armenien 26 sept
- Grekland - i Pauli fotspår 28 sept
- Assisi och Rom 5 okt

Resor för distriktet Skåne/Blekinge
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

GOTLAND

FRITIDSBOSTÄDER
UTHYRES
- ÅRET RUNT

www.gotlandsstugor.com

0498-26 65 00

HYR LÄGENHET I TORREVIEJA

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

För mer info och bokning se
www.taycasa.se

Hans 0708-13 46 50
Lena 0733-21 08 67
e-post: hans.olson@fotab.se

LILLA EGYPTENRESAN

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

STORA EGYPTENRESAN

15 dagar med kryssning på Nilen
9-23 november

KLASSISKA ISRAEL-JORDANIEN

1 - 10 oktober

KLASSISKA ISRAEL

Klassiska resor/Pilgrimsresor
16 oktober - 2 november

ETIOPIEN

15 dagar • 25/9-9/10
Svensk reseledare

KING TOURS

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

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

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

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

Vill du
synas här?

Kontakta oss!

DAmédia
ANNONS & EVENT
annons@damedia.se
08-786 03 34
www.damedia.se

ANNONS

ELOFLEX - SENIORENS BÄSTA VÄN

- fortsatt leva ett aktivt liv med promenader, resor och utflykter med bilen

- ✓ Låg vikt - 26 kg
- ✓ Hopfällbar på 3 sek.
- ✓ Kompakt & smidig
- ✓ Ta med i egen bil
- ✓ Lång körsträcka
- ✓ Ta med på resan

BESTÄLL VÅR
NYA KATALOG
PÅ HEMSIDAN

Med en hopfällbar elrullstol från Eloflex får du som har svårt att gå friheten tillbaka.
Ta med den i din egen bil, på utflykten, när du hälsar på släkt och vänner och på flygresan till semesterorten. Pris fr 29 990 kr inkl leverans.

Eloflex är Sveriges populäraste hopfällbara elrullstol. Lätt, kompakt och smidig. En Eloflex är enkel att köra och den fungerar lika bra inne som ute.

Modern teknik ger över 30 km körsträcka på en laddning. Testad och godkänd med högsta kvalitet. Med Eloflex är allt möjligt och livet blir lite enklare.

ELOFLEX

Läs mer och se våra filmer
på www.eloflex.se
Tel 010 - 18 33 100

Provkör Eloflex: Besök www.eloflex.se för adress och telefonnummer till din närmaste återförsäljare.

30/7-3/8 Nya och Gamla Valamoklostret - J Hansson
3-9 sept Retreat vid Gardasjöns strand - prästen B Brander
30/9-4/10 Lisieux och Normandie - F. Feltenheim
6-10 sept Frihetens GDANSK & Sopot - L Sacredeus
23-30 sept ROMS heliga Rum - prästen B Nordin
21-25 okt Bulgariens världsarv - Plovdiv - J Pulkkanen
27/10-3/11 VIP-resa till Bibelns land - E Sennerstrand

Anmäl ditt intresse till Passionsspelen i Oberammergau 2020!
Kontakta oss gärna för info och bokning.
Tel 018-4444 533 info@pilgrimtravel.se PILGRIM TRAVEL

Resor med FOCUS TRAVEL

10 juli Dagstur från Småland till HÖNÖKONFERENSEN
28 aug - 4 sept Bussresa till BALTICUM och norra POLEN (få platser kvar)
18 - 25 nov ISRAEL i lugnt tempo
18 - 25 april ISRAEL i lugnt tempo

- Vi ordnar er resa för privat eller grupp! -

FOCUS TRAVEL

Jönköping • Tel 036-30 26 50 • info@focustravel.se • www.focustravel.se

SeniorNetSweden

Seniorer lär seniorer IT

Ideell IT-förening för seniorer med klubbar i hela landet.
Välkommen på kurser, föreläsningar, IT-café och IT-hjälp!
Bli medlem nu! Registrera dig på hemsidan!

<https://seniornet.se>



**Föredrag
& kulturella
aktiviteter**

Flodkryssningar med ciceroner



Följ med på en flodkryssning med våra inspirerande ciceroner som bidrar med sin unika kunskap och sätter guldkant på din resa! Medan vi stilla stävar längs Europas vackraste vattendägar, njuter vi utmärkt service, goda måltider, föredrag och kulturella aktiviteter. Välkommen på årets Flodkryssning!

FLODKRYSSNING PÅ RHEN OCH MOSEL MED JAN MOSANDER

Kryssningen går genom vindlande dalgångar där riddarborgar, böljande vinfält och pittoreska korsvirkesbyar avlöser varandra. Här kan du koppla av på soldäck och njuta av färden som går genom två av Europas vackraste floddalar. Med ombord är journalisten och författaren **Jan Mosander**, som var utrikeskorrespondent i Tyskland under såväl 70- som 90-talet. Under kryssningen håller **Jan Mosander** föredrag kring möten och händelser som

han varit med om under sina många år i både det delade och det enade Tyskland. **Avresa** från Stockholm, 7/9, 8 dagar **Pris från 19 495 kr** inkl. helpension och utflykter enligt program.

FLODKRYSSNING PÅ KLASSISKA DONAU MED KONSTEXPERT CLAES MOSER

Under denna klassiska kryssning på centrala Europas mäktigaste flod besöker vi fem huvudstäder och sju länder. Utöver kulturella strandhugg och intressanta sightseeingturer i Bukarest, Belgrad, Budapest, Bratislava och Wien, kryssar vi genom den imponerande Järnporten, som är en av Donaus vackraste och mest storslagna platser. Med ombord, på sträckan från Budapest till Wien, är **Claes Moser**, konsthandlare och expert inom måleri och skulptur.

Claes Moser håller fyra föredrag ombord, där han lyfter fram det udda konstnärskapet, de dolda och bortglömda söringarna vilka, enligt **Claes Moser**, är de som berikat vår konsthistoria. **Avresa** från Stockholm och Köpenhamn, 28/9, 11 dagar **Pris från 23 495 kr** inkl. helpension och utflykter enligt program.

GRAND TOURS

FLODKRYSSNINGAR | TÅGRESOR | HÄLSORESOR | RUNDRESOR | LÅNGTIDSRESOR | BRIDGERESOR

