

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 1 • 2021

senior posten

TEKNIK-
SKOLAN:

Nytt sätt att
umgås på

Kultur:

*Han berättar den
vanliga människans
historia*

Novell- tävlingen:

Bonusmorfar

MÖT JESUITEN
& KATOLSKA PRÄSTEN:

Thomas Idergard

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





Liselotte Ersgaard, 56, Sorö

Så blev mitt hår fylligt

"Mitt hår har de senaste åren varit helt platt och inte det minsta fylligt, oavsett vilken frisyr jag har haft. Det trodde jag att jag var tvungen att leva med. Men en dag fick vi ett paket från Wellvita med kosttillskott som vi hade beställt, av misstag hade ett paket Siff Hair Grow kommit med.

När vi kontaktade Wellvitas kundtjänst beklagade de felet och sa att vi kunde

behålla paketet. Då tänkte jag att jag lika gärna kunde prova tabletterna.

Min frisör såg skillnad

Fem månader senare upplevde jag en klar förbättring av mitt hår. Minst tio olika vänner och bekanta har sagt att de tycker mitt hår har blivit tjockare. Till och med min frisör märkte att något hade hänt med mitt hår utan att jag hade pratat om det.

Det är inte bara håret som har haft nytta av Siff Hair Grow. Det är även bra för mina ögonbryn. Nu har det nämligen börjat växa fram små nya hårstrån där det inte har funnits några i årtal, antagligen för att jag plockade dem lite väl flitigt i min ungdom. Så jag är definitivt nöjd med att det rådde komma fel produkt med i vårt paket."

Läs mer på www.wellvita.se



SÅ FUNGERAR SIFF HAIR GROW

Siff Hair Grow-tabletter tillför näringsämnen till hår och hårsäckar inifrån.

Tabletterna innehåller hårets egna naturliga ämnen L-cystin, taurin, hirsextrakt samt biotin, även känd som hårvitamin. Biotin hjälper till att bevara ett normalt hår.

Annon

ORSAKER TILL Håravfall

Tunt hår uppstår när bildandet av nytt hår inte kan hålla jämna steg med förlusten av det gamla håret. Det är mest märkbart hos män och det är kanske därför problemet försummas mer hos kvinnor.

Mer än en tredjedel av alla kvinnor upplever betydande håravfall under deras livstid. Det kan bland annat skyllas stress, hårfärgning, styling-produkter eller tuffa bantningskurer.



SPECIALPRIS

Prova Siff Hair Grow med abonnemang. Specialpris på 1:a leveransen

Endast **139:-** för två månaders förbrukning + frakt 39:-

OBS: Ingen bindningstid

BESTÄLL HÄR:



RING: 0223-50 03 50 vardagar kl 8-16

WEBB: www.wellvita.se

Kundservice är alltid redo att ge råd och vägledning.

wellvita
Kanalstråket 1, 433 76 Jonsered

Monica Blomberg: Alla har rätt till likvärdig äldreomsorg

AR2020 HAR VARIT ETT MYCKET turbulent år och början av 2021 har följt samma spår. Restriktioner och väntan på det förlösande vaccinet. Ovissheten om hur och när vi pensionärer som är 70+ ska få våra sprutor har verkligen varit förvirrande. RPG har tillsammans med övriga pensionärsförbund lyft frågan till socialminister Lena Hallengren och SKR (Sveriges kommuner och regioner). Hoppas att vi nu när tidningen gått i tryck har fått lite större klarhet i hur det skall fungera. Vaccinet är mycket viktigt för att vi ska få stopp på den galopperande smittspridningen och därmed sänka dödstalen i vårt land.

Coronakommissionens ordförande Mats Melin redovisade en svidande kritik strax före jul om hur Sveriges kommuner har hanterat pandemin på våra särskilda boenden för äldre. Kritiken gäller bland annat att personal inte har den kompetens som krävs för att ge en trygg vård. Melin anser även att hela äldreomsorgen i Sverige behöver utredas.

Regeringen har nu gett uppdrag till Socialstyrelsens generaldirektör Olivia Wigzell att föreslå en särskild äldreomsorgslag som ska redovisas 30 juni 2022 och vara ett komplement till Socialtjänstlagen.

INOM RPG TYCKER VI att det är viktigt att alla har rätt till en likvärdig äldreomsorg oavsett var vi bor i landet. Vi vill dessutom att det ska vara en vård som ger goda levnadsvillkor och inte bara skäliga, som det fortfarande står i den föreslagna Socialtjänstlagen.

Drygt 3,3 miljarder kronor tillför regeringen till kommunerna för kompetenshöjning genom Äldreomsorgslyft under 2021 och föreslår samtidigt att satsningen ska pågå till 2023.

Inom RPG har vi möjlighet att vara med och påverka. I regeringens pensionskommitté är vår direktor och jag delaktiga och lyfter frågor som kommer upp nationellt. I våra distrikt och lokalavdelningar har vi förtroendevalda som har som uppgift att föra medlemmarnas talan i bland annat RPR (regionens pensionärsråd) och KPR (kommunens pensionärsråd). Det är viktiga förtroendeuppdrag. Kommunikationen mellan medlemmar och den förtroendevalda har dem stor betydelse.

Vi i RPG får vara med och lyfta fram de som inte kan föra sin egen talan, påverka situationen för oss själva, för blivande pensionärer och inte minst arbeta för att våra barn och barnbarn ska få goda levnadsvillkor när de blir pensionärer en dag. Vi behövs.

Med glädje har några av oss sett på våra bankkonton att vi fått mer pengar från Pensionsmyndigheten. Men vi arbetar vidare med att pensionen ska vara möjlig att leva på för alla. Under våren ska vi ha möte med socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi. Inom pensionärsförbunden vill vi ha en översyn av hela pensionssystemet och inte "ett lappande och lagande" som nu gäller. Så vill jag önska er alla en fin vår! ✖

Monica



Monica Blomberg Förbundsordförande i RPG

Ledare

”

Var inte rädd det finns ett hemligt tecken. Ett namn som skyddar dig nu när du går.
Psalms 256 Ylva Eggehorn.



Att några av oss fått mer pengar från Pensionsmyndigheten.



Sveriges kommuners hantering av pandemin på våra särskilda boenden för äldre.

Innehåll

SeniorPosten nr 1 • 2021



Thomas Idergard konverterade till katolicismen och blev präst.

6
Nyheter
Coronakommissionen

8
Pensioner & ekonomi
Positiva nyheter för landets pensionärer

10
Porträttet
Så hittade den katolska prästen
Thomas Idergard tillbaka till Gud

18
Gilla din ekonomi
Har du rätt till bostadstillägg?

20
Teknikskolan
Umgås över nätet

25
Novelltävlingen
Bonusmorfar

28
Hälsa
Ta hand om dina tänder

30
Weras krönika
Saknar vanligheten

32
Samhälle & Hälsa
Anhörigas situation en folkhälsofråga

34
Kulturtipset
Ola Larsson berättar
vår glömda historia



20

**TEKNIK-
SKOLAN:**
Håll kontakten
under
pandemin.



Tändernas kvalitet ändras med åldern.

36
Våra distrikt
Pandemin påverkar årsstämmorna

38
Medlemssidor
Nytt datum för riksstämman

41
Korsord

42
Smått & Gott
Ord från trädgårdslandet

FOTO: THOMAS HJERTÉN, FREEPIK, ANNA MOLANDER



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten.

Ta hjälp av tekniken

MIN MAN BEHÖVER EN SLADD, och det är så bråttom att han måste gå in i en butik, trots Folkhälsomyndighetens restriktioner.

Väl hemma igen är han lyrisk över det genialiska kösystemet.

"Det var bara att fota av en QR-kod, gå in i det digitala väntrummet och sätta mig i bilen och vänta på min tur."

Jag kontrar med att ett sådant kösystem skulle ha fått mig att vända.

Ett gräl är under uppsegling. Jag blir kallad teknikfientlig och... ja. Kanske ligger det något i det.

Det finns ju många fördelar med digitaliseringen. Och jag konsumerar själv kultur över nätet. Ser på streamade tv-serier, lyssnar på poddar och gamla radioprogram. Gör låtlistor.

Pandemin har gjort att många upplever en större isolering än någonsin. Samtidigt kan världen faktiskt kännas mer lättillgänglig nu – eftersom det öppnat sig oanade möjligheter i form av digitala mötesplatser.

I några nummer framöver kommer vi att ha en teknikskola, där vi visar möjligheter med den nya tekniken.

Jag kommer definitivt att hänga på. Jag hoppas att du också gör det? ✕

FOTO: THERESIA KÖHLIN

REDAKTION

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

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

Ansvarig utgivare

EVA B HENRIKSSON, RPG
076-130 04 90
eva.henriksson@rpg.org.se

Redaktör

ANNA-MARIA STAWREBERG
073-362 61 72
anna-maria@stawreberg.se

Redaktionsråd

Monica Blomberg
Eva B Henriksson
Ewa Sundkvist
Urban Norstedt
Anna-Maria Stawreberg

Art Director

ANNA FRIDH
info@annafridh.com

Annonser

D.A. MEDIA
08-786 03 34

Tryck

V-TAB VIMMERBY

Omslagsfoto

THOMAS HJERTÉN

ISSN 1402 -1129

Prenumerationsärenden

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

Läsarmaterial

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

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

Just nu...

...ska jag börja boka in digitala träffar också privat, så att jag får träffa min mamma, min syster och min moster med familj som jag inte träffat på länge. Hittills har jag bara haft digitala möten i jobbet.

...längtar jag efter att få skaka hand och kramas igen. Enkla, vardagliga saker som jag tidigare tagit för givet. Och oj, vad jag saknar det!

Var 20:e minut får någon stroke
Det måste bli färre! skänk en gåva till
Strokefonden



Linda,
mamma &
undersköterska
fick stroke

Swisha din gåva till 123 90 05 307
Pg: 90 05 30 - 7 / Tel: 0200 - 88 31 31
www.strokefonden.se

ANNONS

NYHETER



Den nationella
överblicken saknades,
vilket ökade takten
på smittspridningen.

Samhället har misslyckats att skydda de äldre

Den svenska strategin att skydda de äldre har misslyckats, slår corona-kommissionen fast vid en pressträff i mitten av december 2020. Kommissionen, som tillsatts av regeringen och vars uppdrag är att granska Sveriges hantering av pandemin, presenterade sin första delredovisning med fokus på smittspridning inom vård och omsorg om äldre.

TEXT MONICA BLOMBERG

ÄLDREOMSORGEN HAR strukturella brister vilket gör verksamheten oförberedd och illa rustad för en pandemi. Besluten om åtgärder för äldreomsorgen var sena och otillräckliga. Ansvar delas av myndigheter, kommuner och privata utförare, men det är regeringen och tidigare regeringar som är ytterst ansvariga presenteras i rapporten.

”

Det är en skam för ett välfärdsland som Sverige att så många äldre har dött.”

Det sägs vidare att det saknades en nationell överblick av kommunernas beredskap när smittspridningen tog fart i landet och den allmänna smittspridningen pekades också ut som huvudorsak till att så många äldre dött.

SOCIALMINISTER LENA HALLENGREN säger i samband med kommissionens pressträff att två utredningar ska tillsättas med fokus på hur äldreomsorgen kan stärkas.

Monica Blomberg, förbundsordförande i RPG menar att ”det är bra att coronakommissionen är så tydliga och för upp äldreomsorgen till ytan

i samhällsdebatten. Äldre måste respekteras och prioriteras. Det är en skam för ett välfärdsland som Sverige att så många äldre har dött under 2020 och att vi inte lyckats skydda de sköraste i samhället”. RPG som sitter i regeringens pensionärskommitté kommer under året att vara tydliga med vikten av förbättringar inom äldreomsorgen samt att nödvändiga resurser skjuts till. Äldreomsorgen står för en större andel av kommunernas budget och RPG ser med förskräckelse på hur vissa kommuner trots extra öronmärkta miljarder från statskassan, skär ned på personal inom äldreomsorgen. ✕

FOTO: FREEPIK



RPG:s förbundsordförande Monica Blomberg och SeniorPostens Bo Björkstén träffade Stefan Löfven.

RPK – Regeringens Pensionärskommitté

Historiskt stora satsningar för att kommunerna ska förstärka äldreomsorgen.

Det informerade Regeringens Pensionärskommitté om under sitt möte den 4 november.

TEXT BO BJÖRKSTEN FOTO PRIVAT

SVERIGES KOMMUNER kommer, tills vidare, årligen att få 4 miljarder kronor för att stärka äldreomsorgen. Ytterligare 3,7 miljarder kronor öronmärks för det så kallade Äldreomsorgslyftet, vidareutbildning av undersköterskor.

KOMMUNERNA FÅR också 610 miljoner kronor för insatser som ska minska ensamheten bland Sveriges äldre och för att öka kvaliteten på vård av demenssjuka.

Högekostnadsskydd för äldres tandvård utreds vidare.

Generaldirektör Sofia Wallström, Inspektionen för Vård- och Omsorg, rapporterade även om det uppdrag som myndigheten har att granska arbetet inom äldreomsorg och vård under Coronapandemin. Särskilt när det gäller brist på skyddsutrustning och rutiner har det riktats kritik och nu har ny tillsyn påbörjats för att peka på åtgärder och förbättringar som behöver göras.

Statsminister Stefan Löfven medverkade under mötet för att ge sin och regeringens syn på det allvarliga läge som vi befinner oss Coronapandemin. Han uttryckte

”

Det viktigt att RPG får del av medlemmarnas förslag och frågor.”

sin uppskattning för det arbete som pensionärsorganisationerna gör under pandemin och han refererade till Barbro Westerholms utredning som ska leda till bättre levnadsvillkor för de äldre.

HAN BERÖRDE ATT avgiften till pensionssystemet bör höjas. Det är viktigt att pensionärsorganisationerna för fram sin syn på vad som bör åtgärdas. Pensionssystemet är underfinansierat idag. Pensionärsorganisationerna framförde vid samtalet att Pensionssystemet måste reformeras och vid mötena i Regeringens pensionärskommitté kan medlemmars synpunkter framföras. Därför är det viktigt att RPG får del av medlemmarnas förslag och frågor.

Kommande möten i RPK under första halvåret 2021 är den 16 februari och den 27 april. ✕



LYSSNA!

OM PANDEMIN och de reflektioner som kan uppstå i en nedstängd värld resonerar de båda prästerna Karolina Hellman och Carin Saracco i podcasten **Präster på gränsen till sammanbrott**.

Karolina och Carin är stationerade vid Svenska Kyrkan i Mallorca, och i programmet sjunger även Karolina egenhändigt komponerade psalmer, ackompanjerad av artisten Jakob Hellman på gitarr. www.poddtoppen.se



Kramas digitalt är också bra

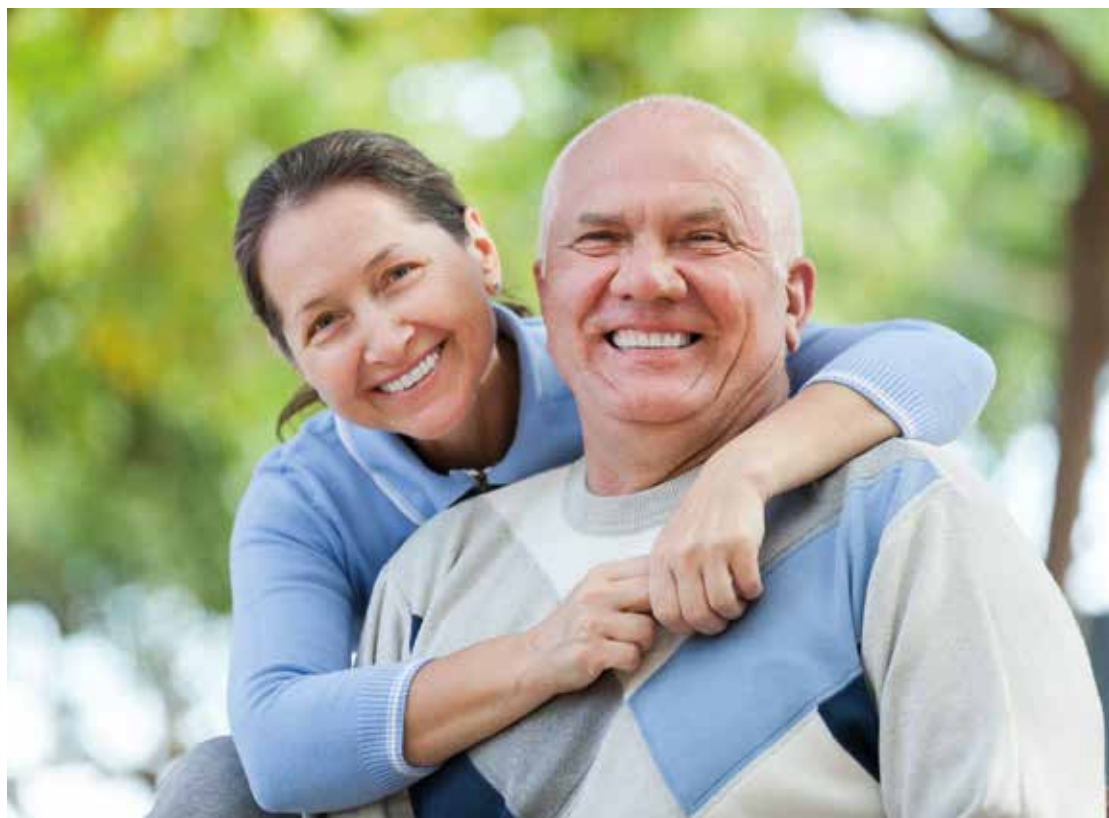
I PANDEMINS SPÅR har vi undvikit att kramas och enligt en Sifo-undersökning som genomförts på uppdrag av Apoteket Hjärtat, längtar sju av tio personer efter att kramas.

Fysisk närhet aktiverar olika delar av hjärnan, må-bra-hormonet oxytocin frigörs, puls och blodtryck sänks. Dessutom minskar stresshormonet kortisol och immunförsvaret stärks.

Nu visar forskning att det går att få en liknande effekt genom att se andra kramas.

Därför har Apoteket Hjärtat tagit fram kortfilmen **Omfamningen**, som fungerar som en ”nära-kram-upplevelse”. Titta och njut i väntan på bättre tider, alltså! www.apotekhjartat.se/omfamningen

PENSIONER & EKONOMI



Ljusning
ekonomiskt.

Positiva nyheter för landets pensionärer

Pensionsmyndigheten rapporterar att den totala pensionen höjs med mellan 70 kronor och 550 kronor per månad efter skatt 2021. En nyhet är inkomstpensionstillägget. Dessutom sänks skatten.

DET ÄR FLERA OLIKA faktorer som påverkar hur pensionen utvecklas. Följsamhetsindex som styr inkomst- och tilläggspensionen höjs med 0,5 procent för 2021. Prisbasbeloppet, som påverkar garantipensionen och förmånsbestämda tjänstepensioner, höjs med 0,6 procent.

– Förändringen i pension skiljer sig mycket åt mellan olika grupper av pensionärer. Men de flesta får en höjning av sin totala pension med

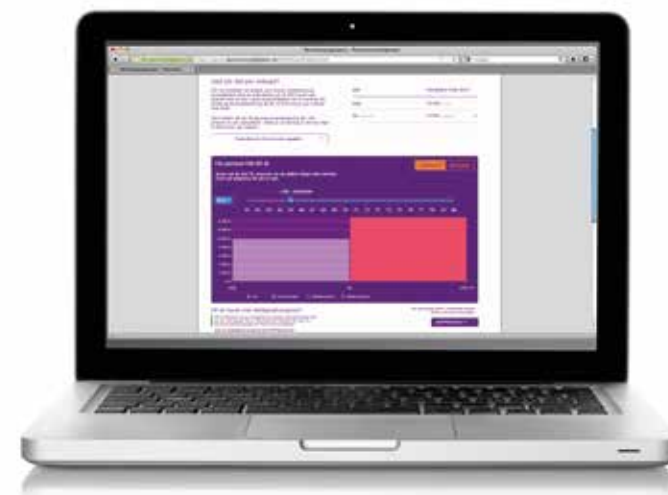
mellan 70 kronor och 550 kronor per månad efter skatt. Höjningen av pensionen blir större efter skatt än före skatt tack vare skattereduktionen samt de skattelättnader som införs för pensionärer 2021, säger Linda Wiese, analytiker på Pensionsmyndigheten.

FÖR 2021 HANDLAR det om lägre skatt på pension från det att man fyller 66 år. Dessutom sker en skattereduktion på äldres inkomster. Det införs också

ett så kallat inkomstpensionstillägg från och med september till de som har en allmän pension mellan 9 000 kronor och 17 000 kronor per månad.

– Inkomstpensionstillägget beslutas av Pensionsmyndigheten utan att man behöver ansöka. Vi prövar rätten till inkomstpensionstillägget i samband med att man ansöker om pension. Tillägget blir från noll kronor till 600 kronor, före skatt, säger Agneta Claesson som är pensionspecialist på Pensionsmyndigheten. RPG kommer att återkomma till inkomstpensionstillägget i kommande nummer av SeniorPosten. ✖

KÄLLA: PENSIONSMYNDIGHETEN



Kolla in din pensionsprognos på www.pensionsmyndigheten.se

Sänkt skatt för pensionärer och lönearbetare över 65

Nu sänks skatten ytterligare för pensionärer samt för dem som lönearbetar och är över 65.

SKATTESÄNKNINGEN BEROR på att grundavdraget höjs för personer som under året fyller 66 år. Dessutom införs en skattereduktion för förvärsinkomster. Ju högre inkomst, desto högre skattereduktion, upp till en maxnivå om 1 500 kronor.

Detta framgår av en ny rapport som Pensionsmyndigheten publicerat. Myndigheten har även tagit fram beräkningar som visar hur pensionen samt lönen påverkas av att man fortsätter att arbeta efter det att man fyllt 65.

– Det är få som känner till hur mycket mer man får i plånboken av att arbeta längre upp i åldrarna. Att skatten är lägre både på pension och

arbetsinkomst från det år man ska fylla 66 år ger relativt stora effekter för individen. Vi tycker därför att det är viktigt att illustrera det i kronor och efter skatt, säger Hannes Nilsson, analytiker på Pensionsmyndigheten i ett pressmeddelande.

Av samma pressmeddelande framgår att skatten kan sägas vara negativt för den som fortsätter att arbeta efter 65 och har en inkomst på upp till 437 000 kronor.

– Du betalar då mindre i skatt på din lön än den pensionsrätt du får på samma inkomst, säger Stefan Granbom, analytiker på Pensionsmyndigheten. ✖

KÄLLA: PENSIONSMYNDIGHETEN

ANNONS



Köp 10 förpackningar
betala bara för 9!
Ange rabattkoden **RPG-01**

23,90

kr / förpackning

TRYGG HÖRSEL

Beställ på telefon eller på www.trygghorsel.se
010-750 24 80

Betala med faktura,
swish eller kort



Vi bjuder på ett praktiskt
förstöringsglas i kreditkortsformat

TRYGGARE EKONOMI PÅ ÄLDRE DAR

FINANSINSPEKTIONEN TILLSAMMANS med RPG och pensionärsorganisationerna samarbetar kring utbildningar i privatekonomi.

→ Den 13 april 2021 kl 08.30-14.30 erbjuder vi återigen kursen **Tryggare ekonomi på äldre dar**.

Kursen sker via det digitala verktyget Zoom och är kostnadsfri. Kursen ger dig en bra översikt över en rad områden som är viktiga att känna till.

→ Anmäl dig till RPG:
eva.henriksson@rpg.org.se
senast den 15 mars, 2021.

De som anmält sig kommer att få ett gediget utbildningsmaterial från Finansinspektionen hemskickat.

Bedrägeri mot äldre

NU VARNAR Folkhälsomyndigheten, FHM, för ett nytt bedrägeriförsök. Det är bedragare som ringer upp och utger sig för att vara från FHM. Den uppringda ombuds logga in på 1177.se med sitt bank-id och på så sätt boka tid för vaccination.

FHM varnar allmänheten för bedragarna, och poängterar att man aldrig uppmanar någon att logga in med bank-id.



THOMAS IDERGARD

”Gud visste att jag behövde en 20 år lång utflykt”

I 20 år var **Thomas Idergard** borta från den aktiva tron. Istället var han karriäristen, partykillen och opinionsbildaren som hade Gud som en tröstande teddybjörn. Men kallelsen var stark. Så stark att han konverterade och blev katolsk pater.

VÅREN 2007. De senaste åren har Thomas Idergard allt oftare dykt upp i SVT:s morgonsoffa där han varit en del av nyhetspanelen. Frispråkigt och klarsynt kommenterar han olika nyheter, utan att vara rädd för att sticka ut hakan. Han är ett välkänt ansikte i maktens korridorer. Har gjort karriär inom Moderaterna där han under bland annat varit förbundsordförande i Moderata Ungdomsförbundet, MUF. Nu spelar han som personalchef på Prime PR en

viktig roll i kommunikations- och PR-branschen.

Han lever ungarliv och är ett ofta förekommande ansikte i Stockholms krogvärld.

Men det är något som saknas i hans liv.

HAN HAR SMUGIT IN I KYRKAN och satt sig på en bänk längst bak. Det är söndagsmorgon, och han har inte sovit många timmar. Krogkvällen innan blev sen.

– Jag minns att kyrkan var fullsatt. Det var alldeles tyst och jag såg att ljuset föll in så vackert genom fönstren. Sedan hörde jag en röst inom mig som sa ”Titta dig omkring, för här ska du verka en dag”.





Thomas Idergard valde aldrig att bli präst – han blev kallad.



THOMAS IDERGARD

ÅLDER: 51 år.

BOR: I Stockholm.

GÖR: Jesuitpater i S:ta Eugenia katolska kyrka.

AKTUELL MED: Konverterade till katolicismen 2009 och blev prästvigd 2017.

FRITIDSINTRESSEN: Läser gärna när jag har tid, både teologi och kioskklitteratur; träffa familj och vänner; titta på film.

HJÄRTEFRÅGOR: "Talar gärna om vårt ständiga behov av omvändelse till Kristus och det "katolska språnget", det vill säga att tilliten till Kristus överförs i en tillit till den Katolska kyrkan som Herren själv har grundat."

”

Jag var ju den minst lämpade av alla för att verka inom kyrkan.”

Thomas Idergard skrattar vid minnet. Säger att det där var ju helt knäppt.

– Jag var ju den minst lämpade av alla för att verka inom kyrkan. Men två år senare hade jag konverterat till katolicismen ...

Det var tanken på bikten, förlåtelsen, som gjorde att just katolicismen lockade.

– Jag hade fått insikt om att jag var en syndare, även om jag var en förlåten syndare. Jag menar: Jag hade ju levt i synd. Levt i tio år tillsammans med en kvinna utan att vara gift, och de senaste åren hade jag levt ungarliv.

Det är nio dagar kvar till julafton när vi gör den här intervjun, pandemin härjar över världen och Thomas Idergard har precis fått veta att hans antikroppar försvunnit.

Ändå är Thomas inställd på att vi ska träffas på hans kontor vid Kungsträdgården i Stockholm. I jobbet som pater i S:ta Eugenia katolska kyrka ingår att träffa människor, även om de flesta mässor på senaste tiden har varit digitala.

Han pratar fort, men utan att snubbla på orden. Stannar upp då och då för att kontrollera att jag hänger med i svängarna.

DEN DÄR RÖSTEN SOM TALADE till honom i kyrkan var stark och envis. För snart insåg Thomas att det inte räckte med att konvertera till katolicismen. Han skulle bli präst också, något som innebar att han måste lägga det mesta i sitt gamla liv bakom sig.

Dessutom skulle det innebära att han behövde stänga vissa betydelsefulla dörrar i framtiden och att han skulle behöva fatta en rad livsavgörande beslut.

En vecka innan han skulle konvertera tog han upp sina funderingar med sin biktader, Pater Erwin, som Thomas beskriver som en klok man.

– Pater Erwin blev förvånad och skickade mig på retreat över sommaren. Jag åkte dit, och hoppades innerligt att de här idiotiska tankarna skulle försvinna, att jag bara skulle kunna bli en vanlig aktivt troende katolik. Åh, vad jag hoppades på det!

Thomas skrattar än en gång, och han låter glad när han fortsätter sin berättelse. För istället blev det tvärtom. Gud fortsatte att tala till honom och Thomas insåg att han var tvungen att fortsätta på den utstakade vägen.

– Annars skulle jag ångra mig på min dödsbädd.

I efterhand har han insett att det svåra inte var att sälja



”

Jag lever ett helt annat liv än vad jag gjorde för tio år sedan.”

den påkostade lägenheten och alla ägodelar, att sluta gå på krogen eller att byta karriär. Det svåra var inte heller att lära sig tyska, något som krävdes för att han skulle kunna genomföra ordensutbildningens första del, novistiden, i Tyskland.

– Nej, det svåraste har varit de vanliga kristna tvivlen, som alla kristna upplever då och då. Nämligen om hur mycket av mitt som på allvar återspeglar Kristus och hans vilja och om hur jag gör min kallelse verklig rättvisa.

Men, hur kom du ens på tanken att du skulle bli jesuitpräst?

– Tanken? Jag kom inte på tanken. Jag blev kallad! Annars skulle jag aldrig leva det här livet, vet du. Att säga upp tankarna på familj och att styra själv över mitt liv för att istället leva med fyra karlar ...

Thomas skrattar återigen, säger att det som egentligen var en helt absurd tanke nu blivit helt självklart. För Gud gav sig inte. Istället talade han till Thomas med allt högre röst.

När Thomas får frågan om vad han har fått uppoffra i och med att han prästvigdes blir han allvarlig och tystnar en liten stund.

– Att man i och med det här beslutet har sagt att man aldrig någonsin ska få en familj. Ibland när jag ser små bebisar kan jag tänka att det här kommer jag aldrig att få uppleva. Den här dörren har jag stängt.

Att välja bort äktenskapet och att välja bort föräldraskapet är ett dyrt pris att betala. Ändå är Thomas övertygad om att han har valt rätt.

Dessutom: Han har ett nära förhållande till sin systers barn som han träffar ofta. Och de gamla vännerna från kommunikationsbranschen, politiken, feståren och ungdomen, de har han kvar.

– Däremot kan jag inte längre följa med på den där city-resan över påskhelgerna. Men allt det där har jag redan gjort. Det är jag tacksam över. Jag är mätt – och behöver inte sådana upplevelser längre.

Han funderar en stund. Konstaterar att Gud är klok, och att Gud förmodligen hade en plan för honom.

– Gud visste att jag behövde en tjugo år lång utflykt för att sedan komma tillbaka och följa Jesus.

När Thomas föddes, den 1 mars 1969 i Arvidsjaur,

föddes han in i en kristen familj med högt till tak och med stor lust att debattera. Thomas morfar var pastor i den evangeliska frikyrkan, hans mamma var även hon frikyrklig och hans pappa var pingstvän. Med sin mormor hade han många teologiska samtal som barn. Bibelläsning och kvällsbön var naturliga inslag i tillvaron.

NÄR DEN LILLA FAMILJEN flyttade till Skellefteå gick de istället med i Missionskyrkan, där hans faster var aktiv.

– Och min farbror studerade teologi i Uppsala. Han var först präst i Svenska kyrkan, konverterade sedan till katolicismen och blev katolsk präst. Det var han som introducerade mig för katolicismen, och 1983 fick jag den katolska böneboken *Oremus* av honom i doppresent.

Han beskriver det som om han alltid levte i trons värld, även om tron spelade mindre roll för honom under åren inom politiken och kommunikationsbranschen.

– Jag fortsatte att gå i kyrkan då och då, och bad gjorde jag när jag hamnade i svårigheter. Jag använde bönen och Gud som en teddybjörn, när jag behövde tröst. Men det handlade inte om någon varaktig relation.

Orsaken till att Thomas engagerade sig i politiken var en kombination av diskussionslusten hemifrån, och en lust att skapa rättvisa.

– Jag gick med i Moderata ungdomsförbundet när jag var 13 år eftersom jag engagerade mig starkt i betygsfrågan. Först fyra år senare började jag jobba aktivt inom politiken i och med att jag blev distriktsordförande i MUF i Västerbotten.

NÄR DET VAR DAGS att börja läsa på universitetet valde Thomas att läsa statskunskap och sociologi i Umeå. Efter examen flyttade han till Stockholm och erbjöds han tjänsten som talskrivare åt Per Westerberg, som var näringsminister i Bildt-regeringen 1991–1994.

Ju mer han drogs in i intensiteten i det politiska arbetet, desto mer större blev hans fokus på sig själv, och desto längre bort hamnade Gud.

– Jag trivdes inom politiken. Fick många bra vänner. Men det sög också massor av energi, och mycket tid gick åt till att reagera på journalistiska inspel istället för att agera. När jag blev ordförande i MUF efter Reinfeldt, var jag 26 år. De jag företrädde var mycket yngre och jag började känna mig allt tröttare ...

I efterhand kan Thomas se att den Thomas han var då, det var en person han inte ville vara och till slut valde han att kliva av politiken för att istället kliva in i PR-branschen.

– Mina narcissistiska sidor blev väldigt tydliga under de här åren. Det var bara ”jag” och ”jag” hela tiden, jag var kung i min organisation och jag blev någon jag inte tyckte om.

Min livslinje

1969

Föds i en frireligiös familj i Arvidsjaur.

1982

Går med i Moderat Skolungdom.

1983

Döps av sin farbror i Svenska Kyrkan inför konfirmationen några månader senare.

1986

Blir oväntat vald till distriktsordförande MUF i Västerbotten.

1990

Väljs till vice förbundsordförande i MUF under Ulf KristerSSon.

1995

Blir vald till förbundsordförande i MUF och efterträder Fredrik Reinfeldt.

1998

Avgår från ordförande-posten och lämnar alla partipolitiska uppdrag och medlemskap. Är vid sin avgång rankad på plats 27 på listan över Sveriges 100 viktigaste opinionsledare.

2004

Jobbar aktivt inom PR-branschen.

2009

Har fullföljt konversionsprocessen och upptas i den Katolska kyrkans fulla gemenskap.

2012

Inträder i Jesu Sällskap, Jesuitorden, som novis i Nürnberg.

2017

Blir vigd till präst av kardinal Arborelius i S:ta Eugenia kyrka och utnämns till kaplan.

ANNONS

EL&FLEX

NU BLIR FRIHETEN ÄNNU LÄTTARE!

Med vår nya modell Eloflex D2 blir det ännu lättare att ta med dig elrullstolen i vardagen och på resor. D2 är hopfällbar och kan också delas i två delar för att minska vikten vid i- och urlastning i bilen.

Eloflex är Sveriges populäraste hopfällbara elrullstol. Den har en stabil konstruktion som samtidigt är lätt, kompakt och smidig. Du kan ta med dig elrullstolen i bilen och på resan. Eloflex är enkel att köra och den fungerar lika bra ute som inne. Modern teknik ger dig över 30 km körsträcka på en laddning. Eloflex är testad och godkänd med högsta kvalitet.



- ✓ Lastvikt – 17,1 kg
- ✓ Hopfällbar på 3 sek.
- ✓ Kompakt & smidig
- ✓ Ta med i egen bil
- ✓ Lång körsträcka
- ✓ Ta med på resan

Besök www.eloflex.se eller ring 010-18 33 100 för att hitta din närmaste återförsäljare.

Idag har han hittat ett lugn. För idag lever han alltså ett helt annat liv. Han säger att han inte längre har samma autonomi som han hade då, och han råder inte längre över sin egen tid. Ändå känner han sig mer tillfreds än vad han någonsin gjort.

DAGEN Börjar med bön, och bönen är också ett återkommande inslag under resten av dagen. Han firar mässor, hör bikt, förrättar dop, vigslar och begravningar. Tar emot människor för andlig vägledning, skriver predikningar, håller konfirmationsundervisning och har möten med par som förbereder äktenskap. Dessutom håller han kurser och föredrag inom och utanför kyrkan.

Måltiderna äter han tillsammans med de andra prästerna han delar bostad med.

Thomas har visserligen gjort stora uppoffringar. Samtidigt har han aldrig känt sig mer hemma än där han är nu.

– Jag lever ett helt annat liv än vad jag gjorde för tio år sedan. Men jag är fortfarande samma Thomas. Bara mer mig själv. ✕

S:ta Eugenia församling

S:ta Eugenia församling, som grundades 1837, är Sveriges äldsta katolska församling sedan reformationen.

Den 10 500 personer stora församlingen har många volontärer och ett stort och varierande utbud med bland annat gudstjänster, kursverksamhet och föredrag, barn- och ungdomsarbete, körer, musik, själavård, verksamhet för församlingens äldre, bönegrupper och sociala verksamheter för utsatta.

Kyrkan är helgad åt Sankta Eugenia, abedissan Eugénie d'Alsace som levde på 700-talet i Alsace.



KICKI TRÄNADE BORT REFLUX & SLEMHOSTA

Kicki, 65, hade haft besvär med magen i hela sitt vuxna liv. Trots flera läkarundersökningar blev det inte bättre, snarare tvärtom. Det neuromuskulära träningsredskapet IQoro blev vändpunkten.

– Mina besvär med reflux, rapningar och känslan av att känna sig uppblåst har jag kopplat ihop med vad jag ätit. Jag även lidit av slemhosta, berättar Kicki.

Hon har gjort flera gastroskopier genom åren och fått behandling för magsår med olika läkemedel. Det var när hon själv läste sina journaler som hon upptäckte orsaken: ett diafragmabräck.

Kicki letade mer information om diafragmabräck och sina symtom och hittade IQoro.

“Jag fick en förklaring till varför jag hade dessa symtom, något som ingen läkare förklarat för mig tidigare. De har bara skrivit ut läkemedel.”

IQoro är ett neuromuskulärt träningsredskap som behandlar grundorsaken till symtomen, helt naturligt, utan läkemedel. Med 90 sekunders träning per dag ger redskapet bevisad effekt.

“Nu i efterhand vet jag att den är värd varenda krona och lite till.”



– Träningen är så enkel att det är svårt att tro att det ska fungera. Efter 2–3 månader kände jag att träningen verkligen gav resultat. Idag mår jag så mycket bättre, avslutar Kicki.

Läs mer och beställ på **IQORO.COM**

☎ 0650-40 22 37

Ring oss för fri support

🇸🇪 Svensk innovation
Tillverkad i norra Sverige

CE Medicinteknisk
produkt klass 1

🔍 Över 20 års forskning, granskade och internationellt publicerade forskningsstudier

IQoro®

FRI FRAKT*
ANGE KOD:
TY44G

Gäller t.o.m.
1 april 2021

*gäller standardfrakt

ANNONS

Att vara rädd om sina fötter är extra viktigt som senior

Äldre personer svullnar lättare om ben och fötter och får ofta ont av strumpor med resår som lämnar märken på benet. Resåren hindrar blodet från att cirkulera i kroppen vilket resulterar i svullnande fötter. För att förhindra detta kan rekommendera Ulrika Gustafsson från sockhuset.se att använda strumpor med lös resår och stödstrumpor. ”En bra strumpa med lös resår sitter uppe men sitter inte åt och lämnar därför inte märken på benet” säger Ulrika. Strumpor med lös resår finns i många olika material såsom bomull, bambu eller kashmirull.



Stödstrumpor sitter åt kring ben och fötter och komprimerar (trycker ihop) blodkärlen och ökar på så sätt blodcirkulationen i kroppen. Detta gör att man samlar på sig mindre vätska i ben och fötter. Har man hjärtproblem brukar läkare rekommendera stödstrumpor. Återhämtningen efter aktivitet går också snabbare om man använder stödstrumpor och benen känns lättare.

Dessa båda modeller är egentligen varandras motsatser, berättar Ulrika men det är samma personer som oftast använder dessa olika typer av strumpor. Det finns också speciella diabetikersockor. Dessa strumpor skall ha lös resår, vara gjorda utan söm som skaver över tån och ha en frottésula som skyddar foten och tådelen från skavsår. Dessa strumpor är också bra för personer som har sjukdomar där fötter ömmar och gör ont.

Ulrika tipsar också om halkstrumpor för äldre. Halkstrumpor är toppen då man som äldre ofta blir lite stel och ostadig och lätt kan halka omkull och slå sig riktigt illa. Använder man halkstrumpor i hemmet kan man undvika onödiga fallolyckor som ofta slutar med skador. Vi har flera olika modeller av halkstrumpor i lager. Både i bomull och ull och även diabetikerstrumpan tillverkas med halkskydd.



Lös resår

Bomull **150:-**/4 par
Bambu **170:-**/4 par
Kashmirull **260:-**/4 par



Stödstrumpor

Bomull **220:-**/2 par
Ull **300:-**/2 par
Bambu **260:-**/2 par



Diabetikersock

Lös resår med frottésula
Bomull **200:-**/4 par
Merinoull **220:-**/2 par



Halkstrumpa

Bomull **170:-**/3 par
Kashmirull **250:-**/3 par
Med frottésula **200:-**/3 par



sockhuset.se
Strumpor på nätet



BOSTADSTILLÄGG

– ett skattefritt tillägg

Har du fyllt sextiofem år och tar ut hela din allmänna pension, kan du ansöka om bostadstillägg hos Pensionsmyndigheten. Redan innan du ansöker kan du själv kontrollera om du är har möjlighet att få tillägget.

TEXT MARCUS LINDENIUS, INFORMATÖR, PENSIONSMYNDIGHETEN FOTO PENSIONSMYNDIGHETEN

BOSTADSTILLÄGG ÄR ett skattefritt tillägg som du kan få från den månaden du fyller sextiofem år, och tar ut hela din allmänna pension. Du ska vara bosatt i Sverige, och du ansöker om bostadstillägg för din permanenta bostad. Om du hyr eller äger din bostad spelar ingen roll. Är du ensamstående är det högsta bostadstillägget 6 540 kronor per



Marcus Lindenius
Pensionsexpert

månad, och om du är gift, sambo eller registrerad partner är det högsta beloppet 3 270 kronor per månad. Medelbeloppet för de som får bostadstillägg är cirka 2 800 kr per månad.

DET ÄR FLERA FAKTORER som avgör om du är berättigad till bostadstillägg och hur mycket du kan få. Bland annat är det dina inkomster, bostadskostnad och eventuella tillgångar som avgör.

FOTO: FREEPIK

”För att få svar på om du har möjlighet att få bostadstillägg bör du börja med att göra en beräkning på Pensionsmyndighetens webbplats.”

För att få svar på om du har möjlighet att få bostadstillägg bör du börja med att göra en beräkning på Pensionsmyndighetens webbplats. Du behöver inte logga in för att göra beräkningen, och du får ett preliminärt svar direkt.

Ansök först efter det att du gjort en preliminär beräkning som visar att du har möjlighet att få bostadstillägg. Enklast ansöker du genom Pensionsmyndigheten, logga in med e-legitimation på Pensionsmyndighetens webbplats. Du kan också ringa vår kundservice för vidare vägledning, eller vända dig till ett servicekontor på din ort.

MÖJLIGHET TILL ATT få bostadstillägg uppkommer ofta senare än vid 65 års ålder. Det kan exempelvis bero på att din tjänstepension har upphört att utbetalas och du därmed får lägre inkomst, eller att civilståndet har ändrats. Av det totala antalet som idag har bostadstillägg, är cirka nittio procent ensamstående.

Det finns många förutfattade meningar kring bostadstillägg.

En av dem är att det är en avancerad ansökningsprocess med många papper som ska skickas in. Så är det inte längre.

FOTO: WIKIPEDIA

Ansökningsprocessen har förenklats, du behöver inte skicka in några underlag. Du fyller endast i bostadskostnaden, inkomster och tillgångar.

En annan förutfattad mening är att man inte kan få bostadstillägg om man äger ett eget hus.

Men faktum är att du kan ansöka oavsett boendeform, även för egen fastighet eller bostadsrätt. Permanentbostadens värde påverkar inte ditt eventuella bostadstillägg.

MÅNGA TROR OCKSÅ att det inte är någon idé att ansöka så länge man har pengar på banken. Dock finns det många pensionärer som får bostadstillägg trots att de har tillgångar.

Det som avgör är den totala ekonomin.

Även den som har sommarstuga kan ha rätt till bostadstillägg.

Taxeringsvärdet tas med i beräkningen av tillgångarna.

På Pensionsmyndighetens webbplats hittar du mer information om hur bostadstillägg fungerar och hur du ansöker om bostadstillägg. ✕



3

steg för bostadstillägg

1. Börja med att göra en preliminär beräkning på Pensionsmyndighetens webbplats, www.pensionsmyndigheten.se.

2. Om den preliminära beräkningen visar att du är berättigad är det dags att ansöka.

Ansök helst digitalt. Logga in med hjälp av e-legitimation. Du kan också få hjälp via vår kundservice eller om du vänder dig till ett servicekontor.

3. Om du blir beviljad bostadstillägg gäller det oftast tills vidare. Kom därför ihåg att så snart som möjligt anmäla eventuella ändringar i din ekonomi eller familjesituation, då det kan påverka nivån på bostadstillägget. Detta för att du inte ska gå miste om pengar eller bli återbetalningsskyldig.

FAKTA BOSTADSTILLÄGG

- Bostadstillägg är ett skattefritt tillägg till den allmänna pensionen.
- Cirka 290.000 pensionärer har bostadstillägg i Sverige, och av dem är cirka nittio procent ensamstående.
- Det högsta bostadstillägget är för ensamstående 6 540 kronor per månad, och för gift/sambo/registrerad partner 3 270 kronor per månad. Nivån på bostadstillägg bestäms bland annat av dina inkomster, bostadskostnad och eventuella tillgångar.
- Medelbeloppet för de som får bostadstillägg är cirka 2 800 kronor per månad.

➔ Mer information finns på www.pensionsmyndigheten.se

BRYT ISOLERINGEN

med hjälp
av tekniken

Så nära, men ändå så långt
borta. Ta hjälp av tekniken och
träffas trots pandemin.

Osäker på den nya tekniken? Du är inte ensam.
Men tekniken kan ge oanade möjligheter
och göra tillvaron lite enklare.

I det första avsnittet av **Seniorpostens nya
Teknikskola** hjälper vi dig att komma igång
att umgås digitalt under pandemins isolering.

TEXT BRITA SYLVÉN FOTO ANDERS NILSON,
ANNA DANIELSSON/NATIONALMUSEUM





Karin Adelsköld, hedersdoktor vid Lunds tekniska högskola, brinner för att involvera allmänheten i den digitala tekniken.

I EN TID AV SOCIAL distanse-ring är det lätt att känna sig ensam och isolerad. Då kan videosamtal vara ett nog så bra sätt att skapa mervärde i livet under den besvärliga coronatiden. Det enda du behöver är en dator med internetuppkoppling och kamera (det har de flesta moderna datorer), eller en smart telefon med internetuppkoppling.

ATT KUNNA SE VARANDRAS ansiktsuttryck och kroppsspråk gör att du känner dig närmare den du pratar med. Bilden ger en extra dimension till samtalet på flera sätt.

Kanske har du ett barnbarn som ännu inte har lärt sig att prata, men som du kan kommunicera med genom gester? Under ett videosamtal kan ni också visa varandra saker i, kanske en nyinköpt vårblopp, eller fika tillsammans, men på var sitt håll?

Videotjänster kan naturligtvis inte ersätta ett personligt möte, men i situationer när vi inte har möjlighet att ses fysiskt kan det vara ett värdefullt komplement.

– Alla ska ha möjlighet att komma med på det digitala tåget, säger Karin Adelsköld, teknikjournalist, inspiratör och hedersdoktor vid Lunds Tekniska Högskola.

Karin Adelsköld har alltid haft stort intresse

HÄR KAN DU FÅ MER INFO OCH HJÄLP

→ Det finns många bra och tydliga manualer online. Skriv "steg för steg guide för videosamtal" i ditt sökfönster i webbläsaren. Till exempel Telia och PTS (Post och telestyrelsen) har utförliga och tydliga guider, med bilder.

→ **Dataprata** är en gratis tjänst för att hjälpa äldre och andra datorovana personer att ha kontakt med sina anhöriga trots social isolering. dataprata.se

→ **Seniornet** erbjuder hjälp med datorer, mobiler och digitala tjänster för 250 kr om året, såväl digitalt som via lokala föreningar. seniornet.se

av att lära och lära ut. Som teknikexpert i Sveriges Radio och i TV4, samt genom böcker och föreläsningar vill hon förklara teknikutvecklingen så att alla kan förstå och hennes hjärta klappar för att öka människors digitala delaktighet.

Karin Adelsköld menar att teknik ofta framställs som onödigt komplicerad och vill hjälpa oss att hitta modet att använda tekniken.

– Skäms inte för att du inte kan! Det är svårt att få saker och ting att fungera direkt och jag tror inte det finns någon som inte haft strul med videosamtal. Det är bara att testa igen och inte ge upp.

KRÄNGLAR DET FINNS DET olika forum där man kan få hjälp. Finns det tonåringar eller lite äldre barnbarn i omgivningen brukar de vara experter och villiga att hjälpa till över telefon.

– Våga be om hjälp. Det finns massa hjälp att få, men man måste be om den. Det finns ingen teknisk gen som man föds med, poängterar Karin Adelsköld. Så: Gör som de unga. Våga experimentera och prova dig fram. Alla experter har någon gång lärt sig genom att trycka på knapparna tills det funkar. Det är väldigt sällan man förstör något på internet – så ha självförtroendet och tryck på! ✕



• Många museer i Stockholm är stängda för tillfället, men som tur är visas intressanta utställningar och samlingar online. Följ livesända digitala visningar på Facebook och Instagram, eller gå på museum och få en virtuell rundvandring via filmsnuttar på nätet. Perfekt när du vill ta del av konst, fotografier, uppfinningar och mycket mer hemifrån, dessutom helt gratis.

På Nationalmuseets hemsida, finns en film som visar upp en del av museet och dess konst. www.nationalmuseum.se

3 seniorer som använder internet för inspirerande och digitala möten.

Birgitta Lertséus, 75 år, läser godnattsaga för sitt barnbarn via Skype



Birgitta bor i Örebro och har ett brokigt yrkesliv inom universitetsvärlden bakom sig. Hon är alltså yrkesverksam som God man åt en 90-årig dam.

Under det senaste året när de inte haft möjlighet att ses har de haft möten via Skype. Personalen på vårdboendet ger läsplattan till kvinnan när det är dags för möte. Birgitta skickar en mötesinbjudan som hon klickar på och sedan är de igång med mötet.

Dessutom läser Birgitta två till tre gånger per vecka godnattsaga för sitt nioåriga barnbarn via Skype. De har redan hunnit läsa en hel rad av Enid Blytons "Fem-böcker".

– En riktigt mysig stund som är värdefull för oss båda. Vi brukar också busa lite och lägga olika filter över våra ansikten på skärmen så vi ser tokiga ut, säger Birgitta.

Margareta Nyholm, 70 år, lyssnar på barnbarnens fiolspel via Skype



Margareta bor utanför Karlstad och har jobbat många år som barnskötare. Att umgås med hjälp av videosamtal var helt främmande för henne fram

till pandemin. Hon har en sambo som hjälpt henne att komma igång och det är hon tacksam över.

– Det ger sådana fina möjligheter. Inte minst har jag möjlighet att träffa barnbarnen och följa med i deras värld en stund, säger Margareta

Barnbarnen som är fem och nio år spelar fiol och bjöd in till fiolkonsert via Skype.

– Det kom en sms-inbjudan med datum och tid och vi kopplade upp oss när det var dags. Jättestemt. Så roligt att både få se och höra när barnen spelar. Nästan som att vi var där.

Barnbarnen, som är fem och nio år gamla, spelar fiol och bjöd in sin farmor och andra äldre släktingar som sitter i karantän till fiolkonsert via skype.

Pia Sandstedt, 75 år, umgås med vänner och går på museum via Zoom



Pia bor i Stockholm och har jobbat i många år som guide bland annat på Kungliga Slottet, Vasamuseet och Gripsholms slott. Hon drabbades hårt av

pandemin eftersom hon är social och älskar att umgås med vänner och familj. Räddningen har till stor del kommit tack vare teknikens möjligheter.

– Jag är långt ifrån dataexpert men har provat mig fram och tagit en del hjälp av min dotter. Nu umgås jag med vänner via Skype, Zoom och Messenger och även om jag inte tycker det är fullt lika bra som att ses på riktigt så är det fantastiskt att det finns och fungerar så bra, säger Pia.

Förutom att ses via videosamtal är Pia fortfarande aktiv och har regelbundet gjort digitala museibesök under året och har varit på många virtuella föredrag. Det är bara att anmäla sig via museernas hemsidor och när det är dags för visning eller föredrag kommer det en länk i mailen som man klickar på. De flesta kostar dessutom ingenting.

TEKNIKSKOLA för nybörjare

1. Det finns olika tjänster för videosamtal, till exempel FaceTime, Messenger, Skype, Teams, Slack, Whats app och Zoom. Vilken ska du välja? Fråga dina vänner, det är möjligt att de redan använder och kan tipsa. Generellt kan man säga att det är lättast att använda det man har. Om du har Facebook – använd Messenger, om du har en iPhone – använd FaceTime. Man måste ses "på samma ställe", det vill säga, du och den du pratar med måste använda samma plattform när ni pratar.

2. Om du själv vill bjuda in genom att skicka en inbjudan behöver du skaffa ett konto på någon av plattformarna. Messenger, FaceTime, Skype och Whats app är gratis. Zoom är också gratis men bara i 45 minuter och Teams kostar en liten slant. Att skaffa ett konto är lätt, följ instruktionerna på tjänstens hemsida och fyll i telefonnummer och mailadress. Ibland måste du bekräfta din mail genom att klicka på en länk men sedan är det klart.

3. Om du blir inbjuden av någon annan på de stora tjänsterna Teams, Skype eller Zoom, behöver du inte ha ett konto hos tjänsten. Du får en inbjudan via mail och klickar på länken i mailet som öppnar tjänsten i din vanliga webbläsare. Därefter blir du uppmanad att skriva in ditt namn, du klickar på ok att vara gäst och mötet kan börja.



I nästa nummer
av SeniorPostens
Teknikskola:
Kultur över nätet.

Hur går det till?

Precis som i den vanliga världen kommer ni överens om en tid när ni vill träffas. Tiden framgår också i inbjudan som den av er som tar initiativ skickar iväg. Sedan använder ni lämplig videotjänst och kopplar ihop samtalet med.

Vad behöver du tänka på?

Tänk på att gruppen helst inte ska vara för stor eftersom det är lätt att prata i munnen på varandra. Längden på mötet styrs givetvis av hur mycket ni har att prata om.

Fixa gärna lite fika eller tilltugg inför mötet, det är trevligt och gör att träffen känns mer avspänd och naturlig.

Fungerar det inte?

Bild och ljud kräver ganska hög hastighet på bredband eller wifi. Se över internetuppkopplingen. Har mobilt bredband tänk på att det går åt mycket data att ringa med bild. Då kan ljud vara att föredra.

Kontrollera att du satt på mikrofonen och kameran? Kolla en extra gång så dessa symboler på din skärm inte är överstrukna, i så fall behöver du trycka på symbolerna ytterligare en gång.

Det är inte alltid din dator, läsplatta eller telefon har inbyggd mikrofon eller kamera. Då behöver du köpa till ett headset eller en webbkamera. För att en mobil ska fungera att ringa videosamtal med måste det vara en smartphone som du kan surfa med på internet.

Novelltävlingen



Bonusmorfar

Frans funderar på att lyda sina barns råd och sälja huset för att flytta till seniorboende. Men när han lär känna grannfamiljen och grannbarnens mormor gör entré kommer han på andra tankar. **Läs Allan Söderbergs novell – det andra av de två vinnarbidragen i SeniorPostens tävling.**

FRANS TOG ETT DJUPT andetag i den friska morgonluften då han gick för att hämta dagstidningen. Han hade som vanligt vaknat prick klockan sju. Han behövde ingen väckarklocka, han tyckte ha en inbyggd sådan. Han steg genast upp trots att han inte behövde, ingen väntade på honom, han hade ingen tid att passa.

Kaffebryggarens behagliga gurglande var det enda som hördes medan Frans, sin vana trogen, ögnade igenom tidningen. Efter frukost skulle han återvända till tidningen för att

mera ingående läsa om vad som hänt i närområdet och i världen för övrigt. Samma rutin varje morgon.

Frans dröjde sig kvar vid köksbordet. Han lät ögonen vila på den spirande vårgrönskan där ute. Med fönstret på glänt kunde han höra vårfåglarnas lockrop på någon att dela livet med. Själv hade han sedan han blev änkeman inte sänt ut något lockrop...

HANS GATA VAR BEBYGGD med 60-talsvillor i gult och rött tegel. Frans tänkte på hur lyxigt de tyckte det var att få flytta från lägenheten in i den nybyggda villan. Ett antal år följde med liv och rusch, med barn och arbete. Nu

var det stilla i huset, inte ens katten fanns kvar som sällskap. Nog fanns det en del att ta itu med i huset. Men sedan Frans blev ensam hade både lusten och motivationen avtagit. Inte heller hade han några speciella intressen att ägna sig åt. Träffarna i pensionärsföreningen var i stort sett det enda positiva i ensamheten.

Från sitt köksfönster kunde han också iaktta grannarnas dagliga rutiner. Han visste att snart skulle paret med sina barn stressa iväg till skola och arbete. Klockan åtta skulle den äldre mannen en bit bort tassa ut i tofflorna och hämta tidningen, närmaste grannen skulle backa ut sin Volvo för att fara till sitt jobb och



Han kände sig som en morfar för grannbarnen.

strax därefter skulle en kvinna med barnvagn komma gående, troligen på väg till förskolan.

ALLA HADE SINA RUTINER, var och en upptagna med sitt. Han saknade att han inte hade lyckats få någon närmare relation till sina grannar. Delvis berodde det på att de flesta husen hade bytt ägare både två och tre gånger under årens lopp. Men det berodde också på att Frans var för-synt och inte ville tränga sig på. Det var enklare medan hustrun levde, hon hade bättre förmåga att skapa kontakt.

Med en lätt suck öppnade Frans tidningen igen och bläddrade fram till familjesidan. Där fanns några kon-

taktannonser införda. Det var inget som Frans brukade ägna någon större uppmärksamhet åt. Nu var det dock en annons med rubriken "Äldre levnadsglad kvinna söker" som fängade hans intresse."

"Om man skulle våga...", tänkte Frans. Han läste om annonsen några gånger, hämtade han en sax och klippte ut den. Han flyttade blicken till den inramade bilden av sin leende hustru. Han hade alltid rådgjort med henne inför viktiga beslut. Vad skulle hon ha gett för råd nu? Ta kontakt eller avstå? Nog skulle han behöva en levnadsglad kvinna... Men Frans förhastade sig aldrig. Nu skulle han låta tankarna på eventuell kontakt mogna.

Dagar och veckor gick innan Frans beslöt sig för att avstå från att ge svar till den kontaktsökande kvinnan.

Han hade ju barn och barnbarn, men de bodde på annan ort och det blev glest mellan träffarna. Barnen hade uttryckt att det nog vore dags med ett seniorboende för pappa Frans. På så sätt, menade barnen, skulle han få så mycket kontakt med de andra som han ville.

FRANS HADE FÖRST reagerat negativt på förslaget. Han orkade ju fortfarande med både huset och tomten trots den slitna och värkande höften. Det var dessutom billigtast så. Men efter en tid började han tänka om.

Det blev sommar. Huset mittemot

”

Det blev ännu en trivsamt fikastund i utemöbeln. Särskilt trivsamt eftersom barnens mormor var med.”

bytte ägare. En ung familj höll på att flytta in. Välbehövligt med en förnygring i området, tyckte Frans. Han iakttog dem med ett visst mått av intresse. Föräldrarna såg ut att vara i fyrtioårsåldern och barnen, en pojke och en flicka, tycktes vara runt sex och fyra år, plus en liten i barnvagn.

Frans var nyfiken på den nya familjen och sökte efter ett tillfälle att hälsa på dem. Då Frans tog en av sina dagliga promenader kom det första tillfället. Frun eller sambon i huset var ute på tomten med sin nyfödda i vagnen.

"Hej", sa Frans. "Välkomna till Brogatan!"

"Tack", sa frun (eller sambon).

"Och grattis till den lilla - eller lille!"

Det blev bara ett oengagerat tack till svar och ingen förklaring om det var den "lille" eller den "lilla" som låg i vagnen. Frans kände en viss besvikelse då han vandrade vidare, men tröstade sig med att han ändå tagit ett initiativ.

DE NÄRMASTE VECKORNA blev det inte mera än ett flyktigt hej till de nya grannarna. Men Frans längtade efter att få lära känna familjen mera, inte minst deras barn.

Familjen hade ofta besök av andra barnfamiljer. Den sociala förmågan verkade inte vara så begränsad som det första intrycket hade gett sken av. Det var ofta skratt och lek och ibland grillparty. Frans ensamhet blev ännu tydligare vid sådana tillfällen där han från sitt fönster iakttog den glada gemenskapen. De roade sig med krocket, badminton och kubb.

En dag ställdes pjäserna upp på gräsplanen igen. En grannflicka var där. Fem spelare. Nu har jag min chans, tänkte Frans. Det må bära eller brista. Med stigande puls tog han på sig skorna och hastade ut - så hastigt

han nu kunde med sin slitna höft.

Frans gav intryck av att bara vara på sin sedvanliga promenad då han stanna till vid grannens staket.

"Hej! Det fattas visst en spelare!"

"Vill du vara med?", undrade pappan i familjen.

"Tja, det kunde vara trevligt att få testa..."

ÄNTLIGEN KOM TILLFÄLLET då de fick presentera sig för varandra. Det visade sig att pappa Per och Frans hade gemensamma bekanta, vilket gav näring åt konversationen.

Tävlandet gick skapligt med tanke på att det var första gången för Frans. De var riktigt imponerade av hans pricksäkerhet och själv berömde han barnen då de lyckades.

Det blev flera tillfällen med kubbspel under de kommande veckorna, oavsett om Frans "behövdes" eller ej. Han blev till och med bjuden på fika emellanåt, tillfällen då de fick lära känna varandra bättre. Barnen blev allt mer fästa vid Frans och nästan slogs om att få ha honom med i sitt lag.

"Hur gammal är du", undrade sex-åringen Emma.

"Vad tror du?"

"Vet inte. 90 kanske."

"Det kan man kanske tro, men jag är bara 75."

DET FINASTE ERKÄNNANDE fick Frans då mamma Sofi med ett varmt leende sa till honom att "du är som en morfar för våra barn". Det värmdes Frans hjärta att höra, och det kändes naturligt att krama om barnen. Till och med den lilla i barnvagnen log emot honom.

Då Frans vid ett tillfälle hade nämnt om planerna på att sälja huset och flytta hade familjen reagerat med besvikelse.

"Behöver du hjälp med någonting, gräsklippning till exempel, så säg bara till."

Det var Per, pappan i familjen, som kom med erbjudandet. Frans hade tackat, smått rörd över vänligheten. Men det skulle sitta långt inne att be om hjälp.

En dag kom Emma och knackade på dörren.

"Kommer du morfar. Vi behöver en "kubbgubbe"."

"Jag kommer. Men ni är väl jämna lag?"

"Nej. Mormor har kommit och vill vara med."

Frans kände sig nästan som en i familjen. Och nu fick han också träffa och lära känna barnens mormor. Hon visade sig vara en glad och social person som var lätt att få kontakt med.

När övriga familjen rest sig efter fikastunden för ännu en match satt Frans och mormor kvar, inbegripna i något intressant samtal.

"Kommer ni?"

Inget svar.

"Kommer ni?"

"Ja, ja. Vi kommer. Men bara om Frans och jag får vara i samma lag, sa mormor."

VARJE DAG TITTADE Frans från sitt fönster för att se om barnens mormor skulle dyka upp igen. Men samtidigt intalade hans sig själv att inte ha för stora förväntningar.

En dag ringde Sofi.

"Hej! Vill du komma och fika med oss?"

Han tog en snabb titt i spegeln och kammade till det glesa håret.

Det blev ännu en trivsamt fikastund i utemöbeln. Särskilt trivsamt eftersom barnens mormor var med.

"Du, förresten, har du fått något svar?", sa Sofi vänd till sin mamma.

"Vad då svar?"

"På kontaktannonsern."

"Nej, inte ett enda. Och det var väl detsamma. Det känns inte så angeläget längre!"

Hon gav Frans en snabb blick och ett leende.

"Ursäkta mig", sa Frans. "Jag kommer tillbaka. Ska bara gå och ringa återbud till mäklaren." ✕



Tänk på att alltid begära ett kostnadsförslag från tandläkaren. Annars riskerar du att få en otrevlig överraskning när slutfakturan ska betalas.

VAR RÄDD OM...

... Dina tänder

En avbruten tand eller infektion i en tandrot? Med stigande ålder brukar tänderna göra sig påmind. Då gäller det att ha koll på vilka behandlingar som står till buds – och vad de kostar.

TEXT MARIANNE HÜHNE VON SETH FOTO ANNA MOLANDER

TÄNDERNA ÄLDRAS precis som resten av kroppen och från 60-årsåldern är det dags att skala upp både egenvård och besöken hos tandläkaren.

Karies kan dyka upp på oväntade ställen hos äldre och även om den inte längre orsakar hål i tänderna drabbas rotytorna. Det sker när tandköttet åldras och drar sig tillbaka och rotytorna blir frilagda.

– Var vaksam på om ytan runt tanden blir mjuk och skrovlig. En tand med rotkaries kan lätt gå av och det blir svårare att göra en hållbar fyllning eller krona, förklarar övertandläkare Pia Skott.

Pia Skott är forsknings- och utbildningschef vid Folk tandvården i Stockholm och också en av författarna till boken *Gerodonti – äldretandvård i*



Pia Skott
Övertandläkare, forsknings- och utbildningschef vid Folk tandvården.

teori och praktik, en handbok om tandvård för äldre.

Det finns ingen speciell åldersgräns för försämrad tandhälsa, det är helt individuellt. Det handlar om tidigare tandproblem, men också mediciner kan ha betydelse.

Men även om man tidigare varit frisknad från tandproblem och slipper äta medicin, bör alla som passerat 70 ska tänka på extra fluorskydd.

– Tänderna får en skörhet med stigande ålder, och om något händer går det fort. Att skölja med fluor både morgon och kväll ger tandhalsarna ett skydd mot karies, säger Pia Skott.

Hon poängterar att det är viktigt att ha en fast tandvårdskontakt. Då är risken inte lika stor att som äldre

”Det är inte lätt att ta ställning till kostnaden, tandvård är en förtroendebransch.”

tappa bort tandvården när kanske andra saker känns viktigare och man behöver prioritera.

RISKEN FÖR PARONDIT, (tandlossning), minskar med stigande ålder. Den som inte har drabbats vid 50 års ålder kommer förmodligen inte heller att få parondit på ålderns höst, enligt Pia Skott.

Det enda man kan vara nästan säker på är att behov av kvalificerad tandvård förr eller senare dyker upp. En eller flera förlorade tänder kan behöva ersättas av bro eller implantat.

En bro av porslin cementeras på de omgivande tänderna som då behöver slipas ner för att ge plats. Alternativet är implantat, som innebär att en skruv fästs i käkbenet och sedan förses med en porslinskrona. Vilket som är bäst beror på förutsättningarna i munnen.

En bro eller brygga har en beräknad livslängd på ungefär 20 år. Gäller det en enstaka förlorad tand kan implantat vara att föredra, eftersom de omgivande tänderna då förblir intakta.

– Men då krävs tillräckligt med tandben att fästa implantatet i, och tandbenets tjocklek minskar med stigande ålder. Då kan det bli aktuellt att transplantera ben från någon annanstans på kroppen, eller att ta medicin som stimulerar tandbenet att bli tjockare, säger Pia Skott.

Begär alltid skriftligt kostnadsförslag från tandläkaren och tänk på att priserna skiljer sig. Ofta är folk tandvårdens taxa lägre än privattandläkarens. Likaså har allmäntandläkaren

normalt lägre pris än specialisten.

Däremot behöver billigast inte alltid vara bäst. En erfaren tandläkare med gott renommé känns kanske tryggare än nyöppnad klinik som marknadsför sig i stora annonser som billig och snabb.

Försäkringskassans ersättning till tandläkaren är baserad på en referensprislista och referenspriset motsvarar oftast Folk tandvårdens priser. Mellanskillnaden mellan referenspriset och tandläkarens eventuellt högre taxa får patienten betala själv.

TANDVÅRD KAN SNABBT bli kostsam. En undersökning kan kosta en tusenlapp eller mer, en fyllning ytterligare flera tusen kronor. Bryggor och implantat kan landa på hundratusentals kronor om det handlar om omfattande arbeten.

Statens tandvårdsbidrag är tänkt att hålla kostnaderna nere men är ofta en droppe havet. För unga och äldre över 65 år uppgår det till 600 kronor om året, för övriga handlar det om 300 kronor per år.

Det finns ett högkostnadsskydd som ska ge skydd mot orimliga kostnader, men du måste alltid betala en del av kostnaderna själv. Dessutom omfattas inte all tandvård, därför är det viktigt att i förväg gå igenom förutsättningarna med tandläkaren.

Den bästa tandvården är ändå alltid den som inte behövs.

– Jag vill slå ett slag för att besök hos en tandhygienist ska vara något man unnar sig för att må bra, som att gå till fotvård eller på massage, säger Pia Skott. ✕

→ LÄSTIPS: DIN HÄLSA SITTER I MUNNEN

Av: Björn Klinge och Pamela Andersson

En inspirerande och pedagogisk bok om hur även resten av kroppen tjänar på att vi tar hand om våra tänder. För visste du att det finns ett visst

samband mellan tand- och munhälsa och sjukdomar som alzheimer, diabetes, magproblem, demens och vissa cancerformer?



Äldre och munhälsa

→ För personer äldre än 60 år har antalet tänder ökat i genomsnitt med fyra tänder mellan 2009 och 2018.

→ Antalet karies och fyllningar minskar i hela befolkningen, utom bland de allra äldsta (de över 80 år).

→ Bland patienter över 80 år har nästan var tionde patient tandimplantat.

→ Personer över 70 år besöker tandvård oftare än övriga åldersgrupper.

→ Över 90 procent i åldersgruppen över 70 år har besökt tandvården under en treårsperiod.

KÄLLA: Pia Skott, övertandläkare i orofacial medicin, forsknings- och utbildningschef vid Folk tandvården, Region Stockholm

SÅ FUNGERAR HÖGKOSTNADSSKYDDET

Tandvård under ett år upp till 3 000 kronor betalar patienten själv.

- Kostnad 3 001–15 000 kr subventioneras med 50 procent.
- Kostnad över 15 000 kronor subventioneras med 85 procent.

→ Observera att högkostnadsskyddet omges av ett komplicerat regelverk nät det gäller vilka åtgärder som berättigar till subvention.



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Lovsång till Det vanliga

”DET VANLIGA ÄR EN GÅVA AV GUD till människorna. Det höjer henne över det tillfälliga och ogenomtänkta, det slumpartade och oprövade. Det vanliga är trygghet och gemenskap.” Så skriver katrineholmsfödde poeten Ragnar Thoursie i en av sina dikter.

Men visst är det så att när vi talar om att något är vanligt så är det lite nedsättande. Det gamla vanliga. Och om jag på frågan hur jag mår svarar: ”Det är som vanligt”, då betyder det att jag inte mår så bra.

Just nu lever vi i en tid då vi lider brist på Det vanliga. För är det inte så att vi just nu, i coronatider, inser hur viktigt Det vanliga är för oss. Att inte få krama sina barnbarn, inte få umgås som vi vill, inte samlas till gudstjänst; det är vanliga ting som vi saknar. Själv lider jag mycket av ensamheten. Vi människor är helt enkelt inte skapade för ensamhet. Vi behöver varandra.

ORDET ”VANLIGA” HÖR IHOP med ordet ”vanor”. Och med vanor är det så att ju mer vi upprepar dem, desto vanligare blir de. Till sist har de blivit Det vanliga.

Just nu talas det mycket om vikten av dygnsrytm. Att äta, låta bli att äta, sova och träna på bestämda tider kan stärka immunförsvaret. Det handlar om ordning och reda, goda vanor helt enkelt. En stabil dygnsrytm optimerar de biologiska funktionerna. Nästan varje cell har en egen klocka och när alla går i takt fungerar kroppen bäst. Så säger de lärde och jag tror de har rätt. Jag har tagit deras ord till mig och försöker så gott det går att leva efter dem. De ska bli en vana för att med tiden bli Det vanliga.

En annan insikt om vanans betydelse har jag fått genom att läsa Tomas Sjödens senaste bok, *Ljudet av tystnad*. Han talar om hur viktigt det är med ett ordnat andaktsliv. Om rutinernas bäriga kraft. Inte för att rutinerna är andliga i sig, men för att de leder till Gud. Det händer något med den som upprepar en vana. ”*Underjordiska energier väller upp genom vanornas yta*” citerar han en bönboksförfattare. Fantastiskt tycker jag.

”Det vanliga är vår andhämtning, hjärtats jämna slag, ögonlockets rörelse mot ljuset”, säger Thoursie. Men han talar också om väggklockans sega tickande, tidens gång, dödens närhet. Och han slutar med orden: ”Det vanliga är förutsättningen för det mycket ovanliga som trött lutar skuldran mot oändligheten.”

Men om vi tänker efter så har vi ännu kvar en hel del att vara tacksamma för. Själv tackar jag Gud varje dag för att jag kan stiga upp ur sängen, laga min frukost, sköta min hygien. Jag har många vänner som ringer. Häromdagen köpte jag vårens första tulpaner. Jag älskar blommor, de är ett underbart sällskap. De ger mej hopp om att det mycket ovanliga, coronaviruset, snart ska bytas ut mot den Guds gåva till människorna som kallas Det vanliga.

Vi har nyss börjat ett nytt år och jag önskar att det ska innebära att Det vanliga ska återfå sin plats i ditt och mitt liv! Med vanliga och vänliga hälsningar! ✕

”

Tulpaner ger mej hopp om att det mycket ovanliga, coronaviruset, snart ska bytas ut mot den Guds gåva till människorna som kallas Det vanliga.”

Jag slapp min svullna mage

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

– Det kändes ofta som om jag gick runt med en fotboll i magen! Så enkelt beskriver Anette Adamsen hur det kändes tidigare, när hon kämpade med sin krånglande mage.

– Vissa dagar var värre än andra, men jag minns tydligt tiden då jag arbetade som avdelningsledare i en affärskedja. Det var inte så att hindrade mig i mitt arbete, men det var ändå en extra sak att ta hänsyn till i en stressig vardag, säger Anette. Den aktiva kvinnan sa sedan upp sig från den stressiga ledarrollen och blev istället psykoterapeut med eget företag.

Stressnivån sjönk

– Mitt nya jobb gav mig mer lugn i vardagen, men matsmältningen krånglade fortfarande. Jag var tvungen att köpa mina byxor en storlek större än normalt, annars fick jag inte plats i dem senare på dagen, förklarar Anette.

– Magen avhöll mig också från att delta i olika tillställningar eftersom jag ofta

saknade energi och inte orkade mer när arbetsdagen var över. Min uppsvällda mage hämmade mig helt enkelt och jag var för trött efter att ha använt så mycket psykisk energi på den, berättar Anette.

“

... Jag tar inte längre hänsyn till vad jag äter. Nu klarar min mage det mesta.

Tar Macoform varje dag

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

svällda magen försvann snabbt och Macoform har nu varit en fast del av mina morgonrutiner under de senaste åren.

– Nu för tiden är jag inte alls orolig över min mage. Den är en helt naturlig del av mig idag och hindrar mig inte längre från att delta i sociala aktiviteter.

Läs mer på www.wellvita.se



KÄNNER DU IGEN DETTA?

Känner du till känslan: Du vaknar med en platt mage och du känner dig bekväm. Men allt eftersom dagen går och du äter mat, känner du dig mer och mer uppblåst?... koncentrerade växttabletter kan i många fall vara en bra lösning.

SÅ FUNGERAR MACOFORM

Macoform har en bred effekt och är rätt val om du vill ha en bra matsmältning. Kronärtskocka kan hjälpa mot en uppblåst mage. **Kronärtskockan** stöder också leverns avgiftande funktion och stimulerar matsmältningen så magen känns bekväm. **Maskros** hjälper till att upprätthålla magens pH-balans och kan bidra till en normal mage och leverfunktion.



PROVA NU TILL SPECIALPRIS

Prova Macoform med abonnemang. Specialpris på 1:a leveransen.

Endast **149:-** för två månaders förbrukning + frakt 39:-

Ingen bindningstid. Betala efter du har mottagit din beställning.



BESTÄLL HÄR:

📞 RING: 0223-50 03 50 vardagar kl 8-16

💻 WEBB: wellvita.se

Kundservice är alltid redo att ge råd och vägledning.

wellvita
Kanalstråket 1, 433 76 Jonsered



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.

Nationell anhörigstrategi

Anhörigas situation är en folkhälsofråga och bör därför integreras i kommuners och regioners hälsofrämjande arbete.

Det fastslås i det underlag för en nationell strategi som Socialstyrelsen hösten 2019 fick i uppdrag av regeringen att ta fram.



TRE ÖVERGRIPANDE BEHOV BESKRIVS I RAPPORTEN OM ANHÖRIGVÅRDEN

1. FUNGERANDE VÅRD OCH OMSORG

Brister i vården eller samordningen kan bidra till att anhöriga tar på sig ett större ansvar än vad man mäktar med för den närståendes omsorg och kontakter med vården.

2. ATT BLI SEDDA OCH LYSSNADE PÅ

För anhöriga är det viktigt att bli sedda, lyssnade till och få vara delaktiga i den vård som ges till den närstående. Anhörigperspektivet behöver stärkas på flera nivåer i omsorgen om äldre.

3. ATT FÅ STÖD

Stöd som efterfrågas av anhöriga är till exempel utbildningar och information om den närståendes tillstånd, olika former av avlösning, ekonomiskt stöd och stödsamtal. I rapporten konstateras att det finns stora variationer i landets kommuner och avsaknad av dokumentation försvårar arbetet att kartlägga och utvärdera stödet.

SAMMANFATTNINGSVIS PEKAR SOCIALSTYRELSEN PÅ BRISTER SOM BÖR ÅTGÄRDAS

→ tillgången till stöd är inte jämlik över landet eller mellan grupper

→ vägledning till vården och omsorgen saknas

→ stödet som erbjuds är varken behovsstyrt eller individanpassat

→ biståndsbedömningar upplevs som godtyckliga och rättsosäkra

→ möjligheter att få ekonomiskt stöd är begränsade

→ bristfällig dokumentation osynliggör både anhörigas behov och brister i det kommunala stödet

→ stödet till anhöriga till personer med demenssjukdom behöver utvecklas.

Ungefär var femte svensk ger omsorg till en närstående. Oftast är denna närstående en äldre person.



ATT BLI GÄST I DET EGNA HEMMET

DET BLIR ALLT VANLIGARE att äldre personer får vård i det egna hemmet. I fyra delstudier har Alexandra Jarling vid Borås högskola undersökt hur detta påverkar både vårdtagares, anhörigas och vårdares perspektiv.

ATT VÄRDAS HEMMA kan kännas som om man är en gäst i sitt eget hem. Förändringarna sker gradvis och att värdas innebär att man behöver rätta sig efter andras krav. För en väl fungerande vård i hemmet behöver den äldre vara flexibel och beredd att offra tidigare valda rutiner för att möjliggöra för andra att ta över. Det kan vara svårt att ställa krav och uttrycka missnöje då det kan påverka vårdrelationen negativt.

ATT VÄRDAS I DET egna hemmet innebär att ingå i relationer som inte är självvalda. Lyckas vårdaren skapa en bra relation med öppenhet och förtroende finns större möjligheter att återta sitt självbestämmande och inte behöva känna sig som gäst.

FOTO: FREEPIK



Vaccination på gång

I DECEMBER PÅBÖRJADES vaccinationen mot Covid19. Först ut var 91-åriga Gun-Britt Johnsson från Mjölby.

Vaccinationen genomförs i fyra faser, och alla över 18 år rekommenderas att vaccinera sig.

I FAS 1 ingår personer som bor på särskilda boenden för äldre eller har hemtjänst enligt socialtjänstlagen samt vuxna som lever tillsammans med person som tillhör någon i denna grupp och personer som arbetar på särskilt boende för äldre eller i hemtjänst.

I FAS 2 som planerats påbörjas i februari ingår övriga personer över

70 år, där de äldsta hamnar först i kön. I denna fas vaccineras även vuxna som får insatser genom LSS och/eller har beslut om assistansersättning enligt socialförsäkringsbalken. Personal som arbetar nära patienter och omsorgstagare ingår också i denna fas.

I FAS 3 vaccineras personer i ålderna upp till 69 år som ingår i riskgrupp.

Sist ut är personer under 69 år som inte tillhör någon riskgrupp och som vaccineras i fas 4.

Hur snabbt det kommer att vara möjligt att erbjuda vaccin till samtliga över 18 beror på tillgång.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG

Utredning om äldreomsorgslag

REGERINGEN HAR utsett socialstyrelsens generaldirektör Olivia Wigzell till särskild utredare med uppdrag att föreslå en äldreomsorgslag. Lagen ska komplettera socialtjänstlagen med särskilda bestämmelser om vård och omsorg om äldre och innehålla bestämmelser om en nationell omsorgsplan.

Uppdraget ska vara redovisat senast 30 juni 2022.

Reflektion: Det kan finnas fördelar med att ha en speciell lagstiftning för äldre som tydliggör

vad som kan beskrivas som god vård och omsorg. Samtidigt kan sådan lagstiftning begränsa, det visar exempelvis LSS-lagen. Vad gör man med det som inte beskrivs i lagstiftningen?

Just nu pågår remissarbetet inför ett förslag till en ny socialtjänstlag. På något sätt bör detta föras ihop så att det inte uppstår otydligheter och oklarheter. Ur RPG:s perspektiv är det viktigt att följa det som händer, inte minst i de kommunala pensionärsråden.



MATKASSAR I ETT PILOTPROJEKT

FORSKNING VISAR ATT aptiten ofta minskar i takt med att man blir äldre samtidigt som näringsbehovet är oförändrat eller högre. I ett unikt projekt kommer Kävlinge kommun och stadsdelsförvaltningen Eneskede-Årsta-Vantör i Stockholm att erbjuda behovsanpassade matkassar. Detta sker genom ett samarbete mellan offentliga organisationer och privata livsmedelsföretag.

Under testperioden kommer de som tar emot matkassarna tillsammans med hemtjänstpersonal få svara på frågor om bland annat hälsa, välbefinnande och vad de tycker om maten. Kommunerna tillagar själva en del av måltiderna, medan andra exempelvis mellanmål levereras av livsmedelsföretag.

Primärvårdsreform fastställd

RIKSDAGEN HAR FASTSTÄLLT första delen i en primärvårdsreform. Primärvården ska svara för åtgärder i form av medicinsk bedömning och behandling, omvårdnad, förebyggande arbete och rehabilitering som inte kräver särskilda medicinska eller tekniska resurser.

Socialstyrelsen har fått i uppdrag att utforma nationellt stöd så att de patienter som behöver namngiven fast läkarkontakt kan få det. Först delen i reformen ska börja gälla den 1 juli 2021.

FAST OMSORGSKONTAKT

ÄLDRE PERSONER med hemtjänst ska få en fast kontaktperson som kan ge stöd, skapa kontinuitet och svara på frågor om omsorgsinsatser. Detta föreslår den särskilde utredaren **Barbro Westerholm** i en utredning som överlämnats till regeringen. Förslaget omfattar både privat och offentlig hemtjänst och yrkestiteln för detta kontaktmannaskap ska vara undersköterska.

– Att skapa likvärdighet över landet är ett argument för en fast omsorgskontakt, menar Barbro Westerholm. De omsorgskontakter som finns har uppkommit utifrån kommunernas egna initiativ och regleras inte i lag.



”Människovärdet och antirasismen har alltid varit en självklarhet”

Han är känd för att gräva fram ”glömd” historia och berätta om den på ett autentiskt och gripande sätt.

Seniorposten fick ett samtal med **Ola Larsmo** där vi pratade om uppväxt, trons betydelse, skrivarglädje och nya romanen **Översten**.

TEXT BRITA SYLVÉN FOTO FÖRLAG KAUNITZ-OLSSON

OLA LARSMO ÄR KUNNIG, snabbtänkt och full av citat från stora tänkare och författare. Han skulle framstå som en klassisk utpräglad intellektuell om det inte vore för att han på allvar verkar tycka att hans egen historia är ganska ointressant.

Han föddes 1957 i Stockholm som enda barnet i en familj med rötter i både frikyrko- och arbetarrörelsen. Familjen flyttade till Västervik när Ola Larsmo var nio år. Man kan tycka att det hade räckt med att vara ny i stan och prata annorlunda än de andra barnen, men den unge Ola gick dessutom regelbundet i baptistkyrkan med sin mamma och pappa.

– Jag lärde mig läsa på egen hand redan som femåring och har alltid älskat att läsa, berättar Ola och beskriver sig som ”stenmobad” i skolan.

Den påtvingade ensamheten ägnade han åt att läsa allt han kom över.

– Det blev bättre under gymnasietiden, fortsätter han, där fanns det fler som delade läsintraset.

Efter gymnasiet flyttade Ola till Uppsala för att studera historia, teologi och litteraturvetenskap och där blev han kvar. Idag bor han i Flogsta utanför Uppsala med sin fru Rita, som han har två vuxna barn med.

PÅ 1980-TALET DEBUTERADE han som författare med *Vindmakaren* och har sedan dess publicerat ett antal romaner och essäer. Hans senare verk präglas av historiska miljöer med

”Människovärdet och antirasismen har alltid en självklarhet präglad av Martin Luther King och medborgarrättsrörelsen.”

dokumentära inslag och han är även en flitig samhällsdebattör och kulturjournalist.

På frågan hur det kom sig att han blev författare svarar Ola Larsmo kort och gott med ett citat av Anders Ehnmark – för att det är ”DET ROLIGA”, med stora bokstäver, tillägger han med ett skratt.

– Det har gått hyfsat att försörja sig på skrivandet. Jag tror att jag arbetat med nästan varje led i det litterära kretsloppet, från bibliotek och bokhandel till dagstidningskritik samt, naturligtvis, att skriva fiktion.

2016 kom den hyllade romanen *Swede Hollow*, om svenska emigranternas liv i USA under det sena 1800-talet. Det var när Ola Larsmo gjorde research till den boken som han stötte på Knut Oscar Brundins fascinerande livsöde som blev upphov till nya romanen *Översten*.

– Jag är lite besatt av svensk historia, eller snarare hålen i den svenska historien, det där som vi tittat bort ifrån. När man lyckas få upp de berättelserna i ljuset kan de säga mycket om vilka vi är och varför vi blev som vi blev, säger Ola Larsmo.

Knut Oscar Brundin växer upp i en utfattig familj i Uppsala och emigrerar till Amerika i den första vågen av svenska utvandrare. Han förlorar allt under resan och är själv en hårmån från döden när han får en kallelse från Gud att slåss mot slaveriet. Han blir överste i det amerikanska inbördeskriget och erbjuds därefter andra höga militära poster som han avböjer, för att istället börja verka som baptistpastor.

Ola Larsmo ville följa Knut Oscar Brundins verkliga liv så noga det gick och även om det finns luckor i dokumenten så är mycket av det mest dramatiska sådant som inte är uppdiktat. Tack vare det gedigna forskningsarbetet känns språket, stämningen, miljöerna och karaktärerna också mycket autentiska.

Översten är en roman som kan läsas på olika sätt beroende på läsglasögon. Den många gånger djupt intensiva kristna övertygelsen, är ett starkt motiv. När Knut Oscar utmattad och plågad av sorg anländer till hamnen i ett våldsamt New York får han som många andra emigranter fotfäste i kyrkan – i det flytande metodistkapellet Bethel Ship och sedan i baptistkyrkan the Tabernacle.

Efter en svår tid kommer omvändelsen och Knut Oscar bestämmer sig för att döpas och ändrar namn till Broady. Hans vittnesbörd väcker förundran och leder till erbjudande om pastorsutbildning. Broady brinner i sina predikningar, han brinner inombords och han brinner rättvisans sak.

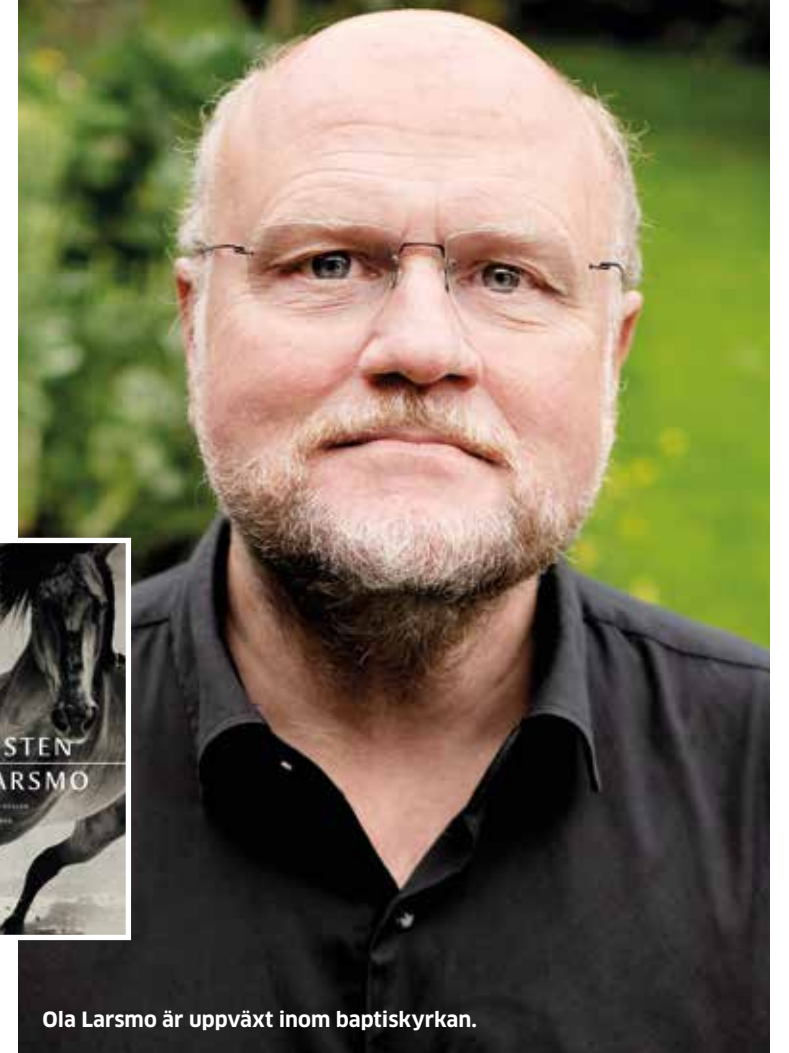
– Hans liv var fruktansvärt, en tragedi där alla dör. Men sedan vände det på något underligt sätt. Den rättfärdige drabbas oförskyllt, men får upprättelse, likt Job, konstaterar Ola Larsmo.

DEN RELIGIÖSA ÖVERTYGELSEN genomsyrar berättelsen och här predikas allas lika och okränkbara värde. Kyrkan som Knut Oscar möter är abolitionistisk och inte elitistisk. Baptister och katoliker hjälper och stöttar varandra i kampen för människovärdet. Och kyrkan som institution skildras som en plats för humanitärt bistånd och utbildning.

Detta är även djupt förankrat i Ola Larsmo från uppväxten med baptistkyrkan och hans alltjämt kyrkliga engagemang i missionskyrkan.

– Människovärdet och antirasismen var alltid en självklarhet präglad av Martin Luther King och medborgarrättsrörelsen, säger han

Historien skrivs av vinnare brukar man säga. Men tänk vad många människors historier och livsöden det finns där ute som, likt Ola Larsmo, inte har behov av framhåva sig själva. Där vi alla mestadels ser historiens olika toppar är det tur att det finns människor som kan och vill lysa upp dess många dalar och de fantastiska människoöden som kan gömmas i ”hålen”. ✕



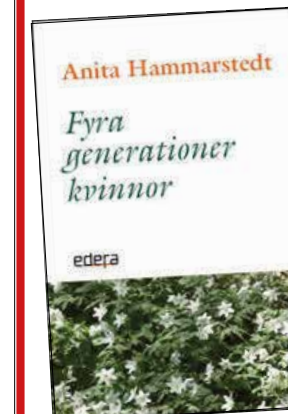
Ola Larsmo är uppväxt inom baptistkyrkan.

ANNONS

Fyra generationer kvinnor

Succéroman av
Anita Hammarstedt

Läs den spännande historien där vi får följa fyra kvinnor från tidigt 1800-tal och 150 år framåt. Deras öden blandas med Sveriges utveckling och historien utspelar sig i Sörmland och Stockholm. Christina föddes i Malmköping 1808 och fick sex oäkta barn. Hon var Anitas farmors mormors mor.



Du beställer via AVH förlag **www.avh-förlag.se** eller via telefon till Anita (0709-820016)

Förutom signering ingår en broschyr med foton bl a på verklighetens kvinnor.

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: rpgkansli@rpg.org.se



DISTRIKTENS årsstämmor 2021



Runt om i landet har RPG:s distriktsföreningar på olika sätt ställt om på grund av pandemin. Denna omställning påverkar också de kommande årsstämmorna.

SKÅNE-BLEKINGE

Tidpunkt för distriktets årsmöte är ännu inte fastställt på grund av pandemiläget. Styrelsen återkommer med mer information.

SMÅLAND OCH ÖLAND

Distriktets årsmöte sker preliminärt den 23 april i Brunnsparkens kyrka i Tranås. Styrelsen återkommer med mer information.

VÄSTKUSTEN

Distriktets årsmöte sker digitalt den 19 mars, 2021. Styrelsen återkommer med mer information.

VÄSTGÖTA-DAL

Distriktets årsmöte och värfest sker preliminärt den 23 april 2021 i Pingstkyrkan Falköping. Ytterligare information och program kommer

till lokalföreningarna efter styrelsemötet i januari.

SÖDERMANLAND- ÖSTERGÖTLAND

Tidpunkt för distriktets årsmöte är ännu inte fastställt på grund av pandemiläget. Styrelsen återkommer med mer information.

STOCKHOLM-GOTLAND

Distriktets årsmöte sker den 26 augusti klockan 10.00. Platsen är inte fastställd. Styrelsen återkommer med mer information.

VÄRMLAND-ÖREBRO

Tidpunkt för distriktets årsmöte är ännu inte fastställt på grund av pandemiläget. Styrelsen återkommer med mer information.



Många årsmöten sker digitalt framöver på grund av pandemiläget.

NORRA SVEALAND

Tidpunkt för distriktets årsmöte är ännu inte fastställt på grund av pandemiläget. Styrelsen återkommer med mer information.

SÖDRA NORRLAND

Tidpunkt för distriktets årsmöte är ännu inte fastställt på grund av pandemiläget. Styrelsen återkommer med mer information.

VÄSTERBOTTEN

Distriktets årsmöte sker preliminärt den 17 mars, Vasakyrkan Umeå, klockan 10.00. Styrelsen återkommer med mer information.

FOTO: RAWPIXEL

Julglädje med kreativt tänk

När styrelsen i Nyköpings RPG-förening insåg att även årets julfirande behövde ställas in tog man saken i egna händer och spred glädje, värme och omtanke på ett coronasäkert sätt.

Här nedan berättar **Sören Öhlund**, ordförande i Nyköping RPG-förening hur man skapade julstämning trots den sociala distanseringen.

VAD GÖR MAN DÅ PANDEMIN tvingar oss att ställa in så många aktiviteter? Så funderade RPG-styrelsen i Nyköpings kommunförening och beslutade att inställd julfest istället får bli utdelad julkasse till 145 pensionärer!

Två lokala handlare ställde upp med några gåvor, resten köptes in

och julkaffe, chokladkartong, pepparkakor, batteridrivet ledljus och julservetter packades in i kassarna.

"Vad underbara ni är!", "Ni kommer som riktiga glädjespridare!", "Tack för omtanken!"

Ja, det blev många goda samtal vid dörrarna när styrelsemedlemmar i Nyköpings RPG-förening kom

och gav en uppmuntran i decembermörkret. Flera seniorer berättade om hur pandemin resulterat i ensamhet och inställda aktiviteter men hur de ändå försökte att hålla humöret uppe. Julgåvan uppskattades mycket och blev ett bevis på att de inte var bortglömda.

HÄLSNINGAR SÖREN ÖHLUND



2020 kan komma att gå till världshistorien som de inställda aktiviteternas år. I takt med att pandemin tvingat oss till social distansering har landets föreningsliv, oavsett om det gäller inomhus- eller utomhusaktiviteter, aktiviteter för unga eller äldre ställts in.

ANNONS



Taltidning
149kr/mån

Har du hört det senaste?

Svårt att läsa papperstidningen? Du kan få Sveriges största kristna dagstidning som taltidning!

Vem får prenumerera?

Taltidningen finns tillgänglig för dig med en läsnedsättning. Vanliga orsaker till läsnedsättning är synskada och dyslexi, men det kan även vara ett rörelsehinder eller en funktionsnedsättning som gör det svårt att bläddra i en papperstidning.

Läs mer på dagen.se/taltidning
Beställ via kundcenter
08-619 24 20
eller info@dagen.se

MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER

Dagen



Medlemssida

- GEMENSKAP
- PÅVERKAN
- BLI MEDLEM
- MEDLEMSFÖRMÅNER

INFORMATION OM RIKSSTÄMMAN 2021

Riksstämman kommer som bekant att flyttas fram till **september 2021**. Det datum som angavs i SeniorPosten nummer 5/2020 och på hemsidan är dock ändrat. **Det datum som gäller är istället den 17-18 september.**

RPG:S RIKSSTÄMMA SKJUTS fram till den 17-18 september, 2021 på grund av den allvarliga coronapandemin.

Datomet som tidigare aviserats på hemsidan och i SeniorPosten den 24-25 september 2021 måste av logistiska skäl ändras.

Monica Blomberg, förbundsordförande i RPG förklarar beslutet så här:

"Vi vill så gärna kunna samlas på en plats och uppleva gemenskap tillsammans, men som läget ser ut och utifrån vad Folkhälsomyndigheten och WHO säger, kommer det inte att kunna gå att ses så många på en plats i maj. Vi prövar därför att förlägga stämman till september istället. Om vaccineringen mot covid-19 startar i januari kan vi förhoppningsvis ses på ett säkert sätt i september."

Riksstämman planeras hållas i Equmeniakyrkan Fiskebäck i Västra Frölunda. Inbjudan och mer information kommer att publiceras i SeniorPosten samt på RPG:s hemsida löpande under året.

Erbjudande
från Smart Senior
till RPG:s
medlemmar!



KungSängen

SOV GOTT I EN SÄNG FRÅN KUNGSÄNGEN!

GENOM SMART SENIOR får du 25% rabatt på sängar hos KungSängen - både när du handlar i deras webbshop och i deras fysiska butiker. KungSängen levererar ett brett sortiment av svensktillverkade kontinental - ram - och ställbara sängar.

Registrera dig för kostnadsfritt medlemskap i Smart Senior på www.smartsenior.se/rpg och du kan ta del av erbjudandet från KungSängen och 400 andra rabatter.

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



FAKTA OM CORONAVIRUSET

→ WHO meddelar i oktober 2020 att viruset kommer att finnas kvar länge.

→ Arbetet med vaccinationer kommer att pågå under hela våren 2021, och planeras utföras i fyra olika faser. Grupper som prioriteras i de första två faserna är äldre personer, övriga riskgrupper och personal som arbetar nära grupperna ovan.

→ I och med den nya tillfälliga pandemilagen kan restriktionerna komma att skärpas eller lindras, beroende på smittoläget i landet. Lagen ger regeringen befogenhet att på kort tid besluta om olika åtgärder.

*Vår värdegrund
är alla människors
lika värde!*

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 Mia 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

Karl-Gunnar Nordanstad
Kg.nordanstad@gmail.com, 073-344 41 52

VÄSTGÖTA-DAL

Arne Brännström
a.brannstrom@tele2.se, 0768-52 65 95

ÖREBRO-VÄRMLAND

Ingrid Ström
ingridstrom37@gmail.com, 019-32 14 04

SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND

Sören Öhlund
b.s.o@hotmail.com, 070-797 48 76

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

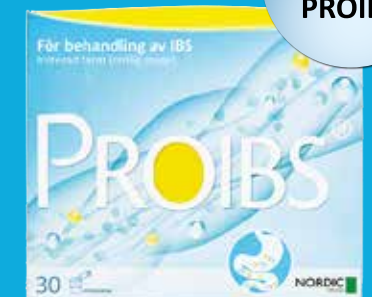
Per-Martin Jonasson
permartin.jonasson@gmail.com, 070-522 59 33



Dina magproblem kan vara IBS. Och då hjälper PROIBS.

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

9 av 10
rekommenderar
PROIBS*



Lugnar oroliga magar.

PROIBS®, dryck med citrussmak, är en certifierad medicinteknisk produkt (Ib)(CE 0481). PROIBS® används för behandling av IBS-symtom såsom; uppblåsthet, buksmärta, gaser, diarre och förstoppning. Tag 1-2 påsar dagligen. Från 13 år. Vid graviditet, amning, diabetes eller långvariga besvär med magen rådfråga läkare före användning. Läs instruktionerna noggrant före användning. Distributör: Nordic Drugs AB. www.nordicdrugs.se. PRO001-jan 2021.

18

- MÄNNISKANS BÄSTA VÄN – ATT VARA SENIOR OCH HUNDÄGARE
- TEKNIKSKOLAN: NJUT AV KULTUREN ÖVER NÄTET
- PERSONPORTRÄTT
- FÖRSONING. ÄR DET ALLTID MÖJLIGT?

A collection of various food items including vegetables, fruits, and packaged products like olive oil and honey, arranged together.

FOTO: ICAGRUPPEN

Vi bjuder alla läsare på ett par **stödstrumpor och ett par fina och bekväma **trosor i bomull!****

Seniornosten 1.210301

KORSORDSKONSTRUKTÖR: TOMMY ÖBERG

41

Smått & gott

Tänkvärt om livet

BIRGITTA JACOBSSON BOR i Linköping där hon är aktiv i Equmeniakyrkan. Efter att lämnat yrkeslivet, som lärare, är hon också medlem i RPG i samma kyrka

BIRGITTA HAR EN FÖRMÅGA att formulera sig genom sina dikter. "Tankar mitt i livet" är en av rubrikerna som Birgitta använder sig av när hon bjuds in till olika samlingar och genom egna dikter, foton samt finstämda akvareller förmedlar ett hopp och en glädje till sina medmänniskor.

MÅNGA AV BIRGITTAS DIKTER finns publicerade i Östgöta Correspondenten samt i två diktböcker: *Känslans blå blomma* och *Nya ingredienser*.

*Bön i trädgårdslandet
Tack Gud, för allt som växer
Grönsakerna vi ska äta
Ogräset som blir ny jord i komposten*

*Jag hjälper växterna att få nytt ljus
när jag rensar
Då växer de bättre*

*Jag såg en mullvad häromdagen
uppskrämd i ljuset
Han kröp snabbt tillbaka i det trygga mörkret.*

*Jag var en mullvad
ville inte få mitt liv belyst
var rädd för vad jag skulle få se*

*Då skickade du en medmänniska, Gud
som orkade stå kvar
Hjälpte mig att komma in i ditt ljus*

ANNONS



Swedelift
Partille Hiss byter namn till Swedelift

Egna montörer och säljare i hela Sverige.

Trapphiss snabbt och enkelt!

Göteborg	Karlstad	Lidköping	Malmö	Stockholm	Sundsvall
031-442250	054-2033422	0510-301302	040-6021611	08-212250	060-125912

Vill du annonsera i Seniorposten?

Utgivningsdagar våren 2021
Nr 2 Utgivning 3 maj
Nr 3 Utgivning 28 juni

Kontakta oss:
annons@damedia.se
08-786 03 34
www.damedia.se

DAmedia
ANNONS & EVENT

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



Birgitta Yavari-Ilans konst är äntligen här!
Canvastavlor och Posters
Välkommen att besöka webshopen!
www.bringbeauty.nu Tel:073-0376895

BRING BEAUTY
A piece of heaven



STOP Vindsnurror! Egen tillverkning
Vackra prydnader för hem o trädgård

Nyhet!
Rabatt 25:-

Beställ på: kattmakaren.se
Ange rabattkod: SP 0121

Förhindra fallolyckor! Antihalksocka för vuxna
Finns i grå och marin.

85:-/PAR
INKL. FRAKT

Betalning mot faktura (+49 kr).
Förskotts betalning till Pg nr 8 33 33-5 (+0 kr).

Ankelsocka med lös resår!
Sitter bra uppe utan gummi-resår. Handkettlad täsöm för bästa komfort. Finns i vit, ljusgrå, beige, svart, marin.

49:-/PAR
INKL. FRAKT

Båda sockarna är av högsta kvalitet. 75-80% bomull med polyamid. Storlekar 36-39, 40-44, 45-48.

Lockö-Strumpan AB

Tel 0320-390 04, 070-826 11 55.

www.lockostrumpan.com



Stikkan®

Stikkan är ett handverktyg i gjutjärn, som uppfanns i Telemarken, Norge 1982 och tillverkas av oss själva i Forshaga i Värmland.

Monteras på en vägg bredvid kakelugn eller öppen spis eller i vedboden och används för att göra spåntved lätt och säkert.

Se www.stikkan.com för återförsäljare eller ring 070 735 45 85



Har flygfotot bleknat?

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

0171-241 00  **AERO-BILDER**
aerobilder.se

KLIPP UR OCH SÄTT UPP DEN PÅ KYLSKÅPET

  aerobilder.se

TA HAND OM DIG!

Med fläder och vitamin D!

Nyhet! med fokus på immunsystem.

Under vinterhalvåret kan det finnas lite extra anledning att stötta sitt immunsystem. Nu lanseras Immune Function™ med skräddarsydd sammansättning av vitamin D och utvalda växtextrakt -utvecklat med fokus just på kroppens försvar.

IMMUNSYSTEMET I FOKUS

Immunsystemet är en försvarsmekanism som består av flera samverkande strukturer och processer i kroppen. För att fungera normalt ska immunsystemet upptäcka mängder av främmande mikroorganismer. Under vissa perioder är immunsystemet extra mycket i fokus.

Att äta hälsosamt, röra på sig och vara noggrann med handhygien är alltid viktigt. Nu lanseras ett nytt kosttills-

skott med en sammansättning av flera värdefulla ingredienser med inriktning på att stödja kroppens försvar. Bland annat ingår fläder, rosmarin, björkbark, havtornsolja och vitamin D.

PRAKTISK DOSERING

Med praktisk dosering av 1 tablett om dagen tillgodoses ett tillskott av vitamin D och växtextrakt från bland annat rosmarin och fläder.

Immune Function är utvecklad av

svenska New Nordic och tillverkas i Sverige. Vitamin D bidrar till immunsystemets normala funktion. Rosmarin och fläder bidrar till att stödja kroppens naturliga försvar.

VAR KAN DU KÖPA IMMUNE FUNCTION?

Immune Function kan köpas i hälsobutiker, utvalda apotek och via newnordic.se



Sambucus nigra L

FAKTA FLÄDER

Fläder, *Sambucus nigra* L., har en lång tradition i Norden. Fläderträd, som i södra Sverige kallas för Hylle, vad förr vanligt förekommande som vårdträd på gårdarna. Av bären har också sedan långt tillbaka tillverkats saft, vilken ofta traditionellt serverades rykande het under vinterhalvåret. Fläder bidrar till att stödja kroppens eget försvar.

