

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 3 • 2021

senior posten

Höns

– NYGAMMAL TREND

Försoning

– SVÅRT, MÖDOSAMT
OCH VIKTIGT

Teknikskolan:
*lär dig fota
med mobilen*

11

SOMMARTIPS
på hemma plan

Läckö slott.

Bohuslän.

**JOHANNES
SÖDERBERG**

prästen och tv-
producenten bakom Helgmålsbön:

”Vi vill finnas i livets vardagsrum”

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





"JAG BLEV FRI FRÅN SNARKNINGAR OCH REFLUX"

Ulla från Ljusdal led av både reflux och snarkningar. Efter bara ett par veckors träning med det neuromuskulära träningsredskapet IQoro vände det. Idag är hon fri från symtom.

–Jag led av reflux, sväljsvårigheter och klumpkänsla och satte ofta i halsen. Dessutom snarkade jag som en skogshuggare. Alla problemen kopplades till mitt diafragmabräck och försvagad muskulatur i svalget, berättar Ulla.

En dag läste Ulla om IQoro i en annons och tänkte att det kunde vara värt att prova.

"Det kändes nästan lite löjligt att tro att IQoro skulle ha effekt på både mitt diafragmabräck och mina snarkningar. Men det hade den."



IQoro är ett neuromuskulärt träningsredskap som behandlar grundorsaken till symtomen, helt naturligt, utan läkemedel. Med 90 sekunders träning per dag ger redskapet, genom över 20 års forskning, bevisad effekt.

"Efter bara ett par veckor märkte jag resultat. Idag är jag symptomfri."

–Numera påtar jag i trädgården utan besvär. Snarkningen har minskat avsevärt och hamsterpåsarna under hakan försvann faktiskt på köpet, avslutar Ulla.

Läs mer och beställ på
IQORO.COM

010-551 75 79

Ring gratis till vårt kontor i Hudiksvall om du har frågor.

FRI FRAKT*
ANGE KOD:
TG68N

Gäller t.o.m.
20 juli 2021

*gäller standardfrakt

Svensk innovation
Tillverkad i norra Sverige

Medicinteknisk
produkt klass 1

Över 20 års forskning, granskade och
internationellt publicerade forskningsstudier

IQoro®

Monica Blomberg:

Alla ska ha en pension som går att leva av!

DRYGT 2,2 MILJONER SVENSKAR, 20,1 procent av befolkningen, har passerat en ålder av 65 år och räknas därmed som pensionärer.

Sveriges pensionärer brukar klumpas ihop som en grå massa som belastar stat och kommuner med att ta ut sin avsatta pension samt att kräva äldreomsorg. Vi är alla individer genom hela livet. En sak har vi dock gemensamt att vi har rätt till pension att leva av.

Pensionen varierar i storlek efter hur hög inkomst man haft under sitt liv. De som under sitt yrkesverksamma liv har haft en låg inkomst får också en låg pension och de som har haft en hög inkomst får en god pension.

Vi kunde för några månader sedan läsa att pensionärer aldrig har haft så god ekonomi som nu. Visst det finns många seniorer som har villa både i Sverige och på kontinenten, som gör jordenruntresor, när inte pandemin lägger restriktioner i vägen, alltid köper märkeskläder och kan äta på exklusiva restauranger. Men det är verkligen en felaktig bild att alla över 65 har en god ekonomi.

I vårt land finns drygt 300 000 fattigpensionärer enligt EU:s beräkningar för fattigdom. En majoritet av de fattiga är kvinnor. Det är en skam, att de som slitit ut sina kroppar i låglöneyrken, skall belönas med att få det vårt att få sin ekonomi att gå ihop när de lämnat yrkeslivet.

Allt stiger i pris i vårt land: mat, hyra, kläder, tandvård, kultur ... Pensionen höjs inte i samma takt. Den som varit pensionär i 20 år och är fullt frisk och klarar sig själv har verkligen fått se att pensionen inte räcker till vardagens nödort. Den pension som för 20 år sedan kändes som tillräcklig har inte hängit med i den ekonomiska utvecklingen.

Man säger att 70 procent av den sista lönen ska ligga som riktmärke för pensionen. Kollegorna som fortfarande finns kvar på arbetsplatsen har fått en löneutveckling långt mer än vad pensionen höjts och får därför ut en höger summa när de går i pension.

Vi i RPG kräver att pensionssystemet gör som helt. Vi ska inte finna oss i att det finns "fattigpensionärer" som måste få hjälp av Stadsmissionen, Gula Änglarna, kyrkor eller andra hjälpinstanser, som civilsamhället ställer upp med. Alla ska ha en pension som det går att leva av och kunna ha en god levnadsstandard. Alla människors lika värde.

Något positivt måste jag också få skriva. Vi ser en strimma av hopp i horisonten. Vaccinationen har bidragit till att vi får chansen att träffa varandra fysiskt. Börja med våra träffar i lokalföreningarna mötas till föreläsningar, andakter, musikstunder och inte minst träffas kring kaffeborden och få tala med varandra. ✕

*Så vill jag önska alla
En riktigt glad sommar*

Monica



Monica Blomberg Förbundsordförande i RPG

*Måne och sol
Måne och sol, vatten och vind
Och blommor och barn skapade Gud.
Himmel och jord allting är hans.
Herre vår Gud vill vi tacka
Psalm 21*

+ Vaccinationen har bidragit till att vi får chansen att träffa varandra fysiskt.

I vårt land finns drygt 300 000 fattigpensionärer enligt EU:s beräkningar för fattigdom.

Innehåll

SeniorPosten nr 3 • 2020

10

Johannes gör religionen
lättillgänglig för alla.



20

Teknikskolan:
Lär dig ta proffs-
bilder med
mobiltelefonen.



28



RESE-
SPECIAL!

6

Nyheter

Nordens befolkning allt äldre

8

Pensioner & ekonomi

40-talisternas pension en utmaning

10

Porträttet Johannes Söderberg

Om att predika i livets vardagsrum

18

Trend

Höns - trevligt sällskap med mervärde

20

Teknikskolan

Ta fina bilder med mobilen

24

Reportage

Lång väg mot försoning

27

Wera funderar

Den perfekta mixen

28

Res & upplev

Semestra på hemmaplan

34

Samhälle & hälsa

För ett demensvänligare samhälle

36

Kultur

Håkan Nesser skriver deckare utan mord

38

Medlemssida

Motioner

41

Korsord

42

Smått & gott



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten.

Sinnesro

DET KALLAS FÖRSONING, och den kan ge sig uttryck på många sätt.

För ett år sedan hade jag förmånen att träffa bröderna Christian och Robin Dahlén, som växte upp i tron att de mördat sin fyraårige kamrat Kevin. De var då fem och sju år gamla.

Idag är bröderna helt frikända och fallet Kevin är en av Sveriges största rättsskandaler någonsin.

18 år av familjens liv togs ifrån dem. Familjen tvingades leva dold med en ständig rädsla. Fick aldrig skaffa några nära vänner.

När jag frågade mamma Annika om hon kände sig bitter svarade hon att hon bestämt sig för att inte sörja sönnernas förlorade barndom. Hon tvingade sig själv att se positivt för att överleva. Från och med nu var varje år värdefullt.

Nelson Mandela satt fängslad 27 år på Robben Island under Sydafrikas apartheidregim. 27 år av hans liv gick förlorat. År då han inte fick vara den pappa eller make han ville vara.

När han frigavs vägrade han låta hat eller bitterhet sippra in i sin själ. Istället valde han att blicka framåt. Annars, menade han, skulle han förlora även resten av sitt liv.

Det kallas försoning. Och det är något av det svåraste – och vackraste som finns. ✕

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

MARIA ÖSTLIN

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
överenskommit. Material kan komma att kortas och redigeras.
För icke beställt samt osignerat material ansvaras inte.

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

Från Rörstrand till Rio

av Anita Hammarstedt

"Vi voro ju 9 i familjen,
när vi reste bort..."

Så skrev Lars Johan Eriksson under fotot
som togs strax innan han emigrerade till
Brasilien 1891 med hustru och sju barn.
Så gjorde även 10 000-tals andra
svenskar under slutet av 1800-talet.
Lars-Johan skrev dagboksanteckningar
från resan och de ligger till grund för
boken. Innan de gav sig iväg arbetade han
som porslinsarbetare på Rörstrands
porslinsfabrik i Stockholm under tio år.
Lars Johan Eriksson var författarens
mammans kusins farfar.



Beställ och få boken signerad på www.avh-forlag.se

Finns även att beställa hos internetbokhandlare och vanliga bokhandlare.

Kontakt med Anita: info@avh-forlag.se eller mobil nr 0709-820016.

AVH Förlag

ANNONS

NYHETER



Välfärd i Norden

Nordens befolkning blir allt äldre – år 2040 kommer 8,6 procent av den nordiska befolkningen att vara 80 år eller äldre. Det innebär att det blir allt viktigare att tillgodose behoven också hos denna målgrupp.

TEXT CURT KARLSSON

HUR SER VÄLFÄRDEN UT i de nordiska länderna? Vad är det som skiljer och vad är det som förenar? Detta är några av de frågor som forskare söker få svar på i Nordens välfärdscenter som är en institution inom Nordiska ministerrådet.

Genom goda exempel söker välfärdscentret dokumentera erfarenheter och komma med rekommendationer till hjälp för beslutsfattare på olika nivåer.

I rapporten *Att åldras i Norden* behandlas fyra viktiga områden:

- **Åldersvänliga städer och samhällen**
- **Åldersintegrerade mötesplatser och generationsövergripande bostadsmiljöer**
- **Motverka ensamhet och social isolering**
- **Aktivt och hälsosamt åldrande med hjälp av välfärdsteknologi**

ATT INKLUDERA FLER ÄLDRE i arbetet med frågor som berör äldre är en av nycklarna för att fler ska få uppleva ett aktivt och hälsosamt åldrande.

Av rapporten framgår också att

För allas hälsa

I SVENSKA PELLO I TORNEDALEN vid gränsen till Finland valde man att satsa på sin hembygd när det mesta av servicen försvann. Företagaren Allan Letho köpte den nedlagda skolan i Pello och tillsammans med kommunen renoverades och planerades för verksamhet som skulle kunna möta nuvarande och framtida behov. Ett äldreboende med 14 platser, en förskola och en restaurang blev resultatet. Nu har också en digital hälsocentral öppnat där fysisk vård kan bedrivas.

De boende i Pello upplever att det nu blivit mer liv i byn. Att det i samma hus kan rymmas både organisatoriskt olika verksamheter och olika åldrar gör att gränser suddas ut för allas bästa.

TEXT CURT KARLSSON

Nordens äldre bör vara med i allt från politiska processer till stadsplanering och utveckling av välfärdsteknologi.

Nyhetsbrevet *Nyheter om aktivt åldrande* utkommer med tre till fyra gånger per år. Där presenteras olika nordiska projekt, forskning och publikationer. En åldrande befolkning är en av huvudfrågorna i det kommande strategiska arbetet.✕

FOTO: RAWPIXEL



Träna hemma med Sofia Åhman eller med Stockholms filharmoniker. Du väljer.

3X träna i sommar

1 Sofia Åhman har fått många av oss att träna hemma under pandemin. Lagom till sommaren kommer hon och journalisten Marit Andersson med nya boken **Träna hemma med Sofia**.

2 Professorn i medicinsk vetenskap med inriktning mot idrottsfysiologi, Michail Tonkonogi, och sjukgymnasten Helena Bellardina har tagit fram en rad styrketräningsövningar speciellt anpassade för äldre. **Senior Power** bjuder på en rad pedagogiska, och svettiga, övningar.

3 Träna till klassisk musik fungerar alldeles utmärkt. I sommar bjuder Konserthuset i samarbete med Stockholms filharmoniker och Friskis & Svettis på sex gympapass i olika svårighetsgrad att göra hemma framför skärmen. Snöra på dig träningskorna, öppna fönstret och klicka på länken nedan. Gå in på: www.konserthuset.se



Vetenskapligt OM RELIGION

NÄR EN TEOLOG och en civilingenjör samtalar om livet, Bibeln och livet efter detta blixtrar det stundtals till. I poddcasten **Teologen och ingenjören** ger bibelvetaren och pastorn Rikard Roitto och ingenjören Johan Gunnarsson olika gäster möjlighet att prata till punkt.

www.poddtoppen.se/podcast/1335142121/teologen-och-ingenjoren

EU-anpassad utbildning

SVERIGE HAR KRITISERATS av EU-kommissionen för att inte beräkna utbildningar för sköterskor och barnmorskor på ett sätt som överensstämmer med EU:s krav. Enligt EU ska antalet studietimmar anges i den nationella lagstiftningen.

Agneta Karlsson, generaldirektör vid Tandvårds- och Läkemedelsförmånsverket, har fått i uppdrag av utbildningsdepartementet att genomföra en översyn och komma med förslag på förändring.



Digitalisering

I EN SLUTRAPPORT SOM överlämnats till regeringen bedömer Post- och telestyrelsen, PTS, att det finns behov av att utveckla stödtjänster och kontaktvägar till de som lever i ett digitalt utanförskap. Långsiktighet, bättre ekonomiskt stöd och en grundläggande digital kompetens inom äldreomsorgen skulle minska den digitala isoleringen bland äldre.

Som ett första steg har PTS tagit fram webbplatsen Digitalhjälp där det finns olika vägar till hjälp för att förstå och använda digitala tjänster och verktyg.

PENSIONER & EKONOMI



MÖTE MED REGERINGENS

pensionärskommitté

När regeringens pensionärskommitté hade möte den 27 april deltog, förutom pensionärsorganisationerna, socialförsäkringsminister Lena Hallengren, finansminister Magdalena Andersson och socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi. RPG:s förbundsordförande och direktor var givetvis på plats.

TEXT: EVA B HENRIKSSON

SOCIALFÖRSÄKRINGSMINISTER Ardalan Shekarabi talade om vikten av att avsättningen till inkomstpensionssystemet höjs, men att det i pensionsgruppen råder djup oenighet i frågan. Regeringen arbetar med ett skarpt förslag om att öka avsättningen. Ardalan uppmanar till en debatt om pensionssystemet eftersom systemet är djupt ojämnt och många kvinnor som arbetat i tunga yrken riskerar att få en mycket låg pension då de inte orkar arbeta till 65 år. Det leder till låg pension för resten av livet.

Istället borde en äldreventil i sjukförsäkringssystemet finnas som bygger på nedsatt arbetsförmåga.

På RPG:s fråga om omställningspension kunde ministern inte svara. I en analys som Pensionsmyndigheten genomförde på regeringens uppdrag, rekommenderades regeringen

2018 att antingen ge omställningspension till alla efterlevande oavsett ålder eller inte ge omställningspension till någon efterlevande utan barn.

Finansminister Magdalena Andersson talade om de stora budgetsatsningarna som gjorts under 2020–2021. Hela 400 miljarder kronor har satsats sedan pandemin bröt ut. Bland satsningar som riktas till seniorer kan nämnas höjningar av det generella statsbidraget, nytt riktat statsbidrag till äldreomsorgen, äldreomsorgslyftet, med möjlighet för personal inom äldreomsorgen att vidareutbilda sig på arbetstid, sänkt skatt för personer över 65 år (från 1 januari 2023) samt inkomstpensionstillägget. Inkomstpensionstillägget är ett tillägg som utbetalas för de pensionärer som har 9 000–17 000 kr i inkomstpension före skatt.

EFFEKTERNA AV HÖJD PENSIONSavgift

I EN NY RAPPORT FRÅN Pensionsmyndigheten diskuteras vilka effekter en höjning av pensionsavgiften skulle få, såväl på samhällsnivå som på individnivå.

– Om lagstiftaren vill höja avgiften finns det många olika sätt att göra det på och alla innehåller betydande politiska och samhällsekonomiska överväganden, säger myndighetens analyschef i ett pressmeddelande.

Pensionsmyndigheten anser att det bästa sättet att höja avgiften på är att ta bort den allmänna pensionsavgiften och i samband med detta ta bort skattereduktionen.

Myndigheten konstaterar att inkomstindex och inkomstpensionen kommer att öka med 6,6 procent om inte effekten tas bort. Om ökningen inte används för att höja pensionerna ökar överskottet inom inkomstpensionen med 5 procentenheter.

Om avgiftshöjningen genomförs i enlighet med rapportens slutsatser kommer staten att stå för finansieringen genom minskade skatteintäkter på 21 miljarder kronor 2022.

På pensionärsorganisationernas fråga hur äldreomsorgen ska finansieras för att klara av den stora 40-talistgenerationen de kommande åren, sa ministern att det blir en utmaning som kommer att kräva omfattande prioriteringar.

Skattesystemets reformering som tidigare varit en av de viktigaste frågorna för regeringen och samarbetspartierna under mandatperioden har, på grund av arbetet med bekämpningen av coronapandemin, fått pausas men nu börjar arbetet komma igång igen. Att höja fastighetsskatten står inte på dagordningen avslutar finansministern. ✖

FOTO: FREEPIK



- Nu är mina knän inte längre ett problem

För Christer Ullmark var ledvärk den obehagliga konsekvensen av många års hårt fysiskt arbete. Därför var han inte sen att slå till när en vän rådde honom att prova Revalenk. Det är ett val han är glad för idag när han äntligen har blivit bättre från ledvärk.

5-6 timmars arbete liggande på knä varje dag. Det är så Christer Ullmark, 66, har haft det i sitt jobb som golvläggare och byggnadsarbetare genom mer än 30 år. Christer är egenföretagare i byggbranschen och tycker om de många olika uppgifter det medför. Men det hårda fysiska arbetet och alla timmar han genom åren har tillbringat liggande på knä har inte varit utan konsekvenser för Christers leder. Under de senaste tio åren har han kämpat med ledvärk i axlar, tummar

och speciellt i knäna.

– Nästan alla i min bransch har knäproblem, säger Christer.

En aktiv livsstil höll ledvärken i schack

Genom åren har Christer kunnat begränsa sin ledvärk genom att hålla igång kroppen och bl.a. träna på gym. Han har alltid haft en aktiv livsstil och styrketräning, golf och skidåkning har varit några av Christers favoritaktiviteter.

Äter normalt inte tabletter

För två år sedan satte dock ett trasigt ledband ett tillfälligt stopp för aktiviteterna. Under fyra månader var Christer tvungen att gå på kryckor - utan möjlighet att vara sig arbeta eller träna, vilket gjorde att smärtorna ökade i styrka.

– Ledsmärtorna blev så jobbiga att jag var tvungen att göra något. Så när en vän föreslog jag skulle testa Wellvitas Revalenk, var jag redo att försöka. Detta trots jag nästan alltid har varit "aller-

gisk" mot tanken på att ta piller. Men du vet inte vad som faktiskt fungerar innan du har försökt, erkänner han.

Räkskal blev lösningen på ledproblemen

– Det tog några månader innan jag kände effekten i mina knän, men det är kanske inte så konstigt när man tänker på den påfrestning de utsätts för varje dag, säger Christer och fortsätter;

– Revalenk passar mig perfekt. Efter jag beställde på hemsidan har tabletterna skickats regelbundet till mig. Inget krångel, det enda jag behöver komma ihåg är att ta 3 tabletter om dagen.

Revalenk tabletterna är baserade på glukosamin, som extraheras från räkskal. Det är ett faktum som Christer tycker om.

– Jag hade aldrig trott att lösningen på mina ledproblem skulle komma från räkskal. Tidpunkten kunde inte vara bättre, eftersom människor har varit tvungna att stanna hemma i nästan ett år, har många behövt hjälp med att bygga om och renovera, säger Christer med ett leende.

Läs mer om Revalenk på www.wellvita.se

Ledsmärtor och stelhet i lederna

Väldigt många människor lider av artros i större eller mindre utsträckning. Smärtan uppstår när ledbrosket bryts ned snabbare än det återbildas.

Det är dock inte i brosket du får ont, utan däremot i omgivningen runt lederna. Artros kan drabba alla typer av leder; höfter, nacke, axlar och fingrar. Det är dock knäleden som oftast drabbas av artros.

Läkemedlet Revalenk är baserat på glukosamin som extraheras från räkskal. Studier tyder på att glukosamin stimulerar bildandet av de ämnen som finns i broskvävnaden runt lederna och kan hämma nedbrytningen av brosk så att rörligheten därmed förbättras. Revalenk är godkänt för lindring av symtom på lätt till måttlig artros i knäna.



Glukosamin i räkskal - skydd av bästa slag

När det gäller skydd är räkorna bättre ställda än de flesta. Räkorna skyddas av det som kallas exoskelett. I sin enkelhet betyder detta att skelettet sitter utanpå kroppen. Det hårda skalet skyddar således räkorna mot t.ex. rovdjur och parasiter - ett skydd som människor har försökt kopiera i form av bland annat rustningar för t.ex. krigsföring.

Det är dock inte bara räkor som drar nytta av skyddet från räkskalen, det gör även människor med artros - Glukosamin extraheras nämligen från räkskal.

Här kan du köpa Revalenk

Revalenk med abonnemang. Specialpris på 1:a leveransen.

SEK 189:- (+ frakt 39:-)
2x90 tabletter

RING: 0223-50 03 50
Vardagar kl. 8-16

Beställ online:
www.wellvita.se

Ingen bindningstid.
Betala efter du har mottagit din beställning.

wellvita®



Revalenk 400 mg tabletter (glukosamin). Receptfritt läkemedel för symtomlindring vid lätt till måttlig knäledsartros. Från 18 år. Använd inte under graviditet eller amning. Använd inte om du är allergisk mot skaljur. Bör inte användas under längre tid än 1 månad utan samråd med läkare. Läs bipacksedeln noga före användning. För mer info se fass.se

JOHANNES SÖDERBERG

ÅLDER: 59 år.

BOR: I Linköping.

GÖR: Präst och tv-producent, ansvarig för 61 gudstjänster och 52 Helgmålsringningar, två muslimska högtider och en judisk högtid varje år på SVT.

AKTUELL MED: Helgmålsringningen firar 50-årsjubileum.

FAMILJ: Gift med Helena och pappa till tre vuxna barn.

FRITIDSINTRESSEN: Modelljärnvägar.

HJÄRTEFRÅGOR: Mångfald och tillgänglighet.

Johannes står bakom 52 helgmålsringningar, 61 gudstjänster, två muslimska och en judisk högtid. Om året.

Den unge **Johannes Söderberg** tänkte absolut inte gå i pappa Pelles fotspår och bli präst. Nu har det gått 30 år sedan han prästvigdes. Lika många år har gått sedan han började producera Helgmålsringning på tv.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG

FOTO MARIA ÖSTLIN, JOHANNES SÖDERBERG/SVT

JOHANNES SÖDERBERG

”Vi spelar in där livet pågår”

DEN MÅ VARA EN KVARLEVA från medeltiden, helgmålsringningen. Men, faktum är att den än idag, 2021, för många är en signal som visar att arbetsveckan är slut, och att helgens vila inträder. Och för många har det blivit en viktig tradition och ritual att slå på tv:n för att se den tv-sända Helgmålsringningen.

Att helgmålsringningen spelar roll i vårt moderna samhälle är alltså tydligt.

Gång på gång träffar Johannes Söder-

berg, producent för programmet, människor som berättar om hur Helgmålsringningen, som sänds under fem minuter på SVT 1 varje lördag klockan 17.50, fungerar som inledning på helgen, men också som en stunds reflektion och viktig eftertanke.

– När jag lämnade bilen på service för en tid sedan pratade jag några minuter med reparatören. Helt plötsligt berättade han om vilken roll Helgmålsringningen spelar i hans liv, säger Johannes Söderberg.

För bilreparatören började helgen på lördagseftermiddagen med bastu tillsammans med kompisarna. Men, bara en stund. För i god tid till klockan 17.50 såg han alltid till att vara hemma, slog sig ner framför tv:n, hällde upp en grogg och tittade på Helgmålsringningen...





Prästvigd tv-producent med tåg som intresse.

– Och han är inte ensam! Varje vecka tittar 350 000 svenskar på programmet, säger Johannes och låter nöjd på rösten.

I fjol firar programmet 50-årsjubileum, och faktum är att Johannes varit med på ett hörn ända sedan 1976.

Det var nämligen Johannes pappa Pelle som under många år producerade programmet, och snart hade Johannes sin framtid utstakad framför sig.

– Jag var 15 år när jag för första gången fick följa med pappa när han skulle producera en adventsgudstjänst i Kumla. Jag minns att jag bestämde mig där och då för att det var tv jag skulle syssla med i framtiden, säger Johannes och skrattar.

HAN ÄR PÅ VÄG TILL ST KLARA KYRKA, men har för intervjuens skull gjort ett stopp i loungen på Centralstationen i Stockholm. Här är det lugnare, och med tanke på aktiviteten i kyrkan, är det bäst att prata här. I St Klara kyrka är han ett välkänt ansikte, och många vill byta några ord med honom.

Tidigt samma morgon har han tagit tåget från hemmet

i Linköping. Han har precis avslutat en fem dagar lång inspelningsturné i Norrbotten, där han på egen hand spelat in sju Helgmålsringningar. Men av någon trötthet märks inte ett spår.

Han jobbar i ett fantastiskt tv-team när det gäller gudstjänstinspelningarna, säger han, där alla är samkörda och drar mot samma mål.

– Men sedan pandemin kom har det blivit väldigt mycket hemarbete.

Hemma, det är i villan i Linköping. Men, här har han inte bott hela sitt liv. Johannes växte upp i södra Örebro som äldst i en syskonskara på fyra. Mamma Ingrid var lärare i svenska och konstvetenskap och doktorerade i kvinnohistoria.

Pappa Pelle var präst och tv-producent.

Under barndomen sa Johannes, på det tvärsäkra sätt som bara barn kan uttrycka sig, att han aldrig i livet skulle gå i pappa Pelles fotspår. Tv: Absolut. Men inte präst.

Idag är det 30 år sedan han prästvigdes. Livet blir som bekant inte alltid som man tänkt sig.

– Att ha vuxit upp med en förälder som är präst är en



Medeltida tradition

Helgmålsringningen är en medeltida tradition, som var en signal för folket att lägga ner arbetsredskapen och ta efterlängtat och välbehövlig vila efter den många gånger hårda arbetsveckan.

Helgmålsringningen genomförs av bland annat Svenska kyrkan, och man låter då kyrkklockorna ringa in helgen, oftast klockan 18 på lördagskvällen.

Att det rings till helg på lördagen beror på att Bibelns dygn, enligt Första Moseboks första kapitel, börjar kvällen innan helgdagen.

bra förberedelse på yrket. För, då vet man vad som väntar. Men en annan fin förberedelse var mina år som taxichaufför, förklarar Johannes.

UNDER ÅREN SOM TAXICHAUFFÖR träffade han alla slags människor i alla möjliga slags sammanhang. Fick lyssna på deras sorger, fick delta i samtal om deras drömmar, bekymmer och tankar om deras vardag.

– Det var den bästa prästutbildning man kan tänka sig.

Så, Johannes blev präst. Men inte bara det. Som 15-åring hade han ju bestämt sig för att syssla med tv i framtiden, och den drömmen var lika stark upp i vuxen ålder.

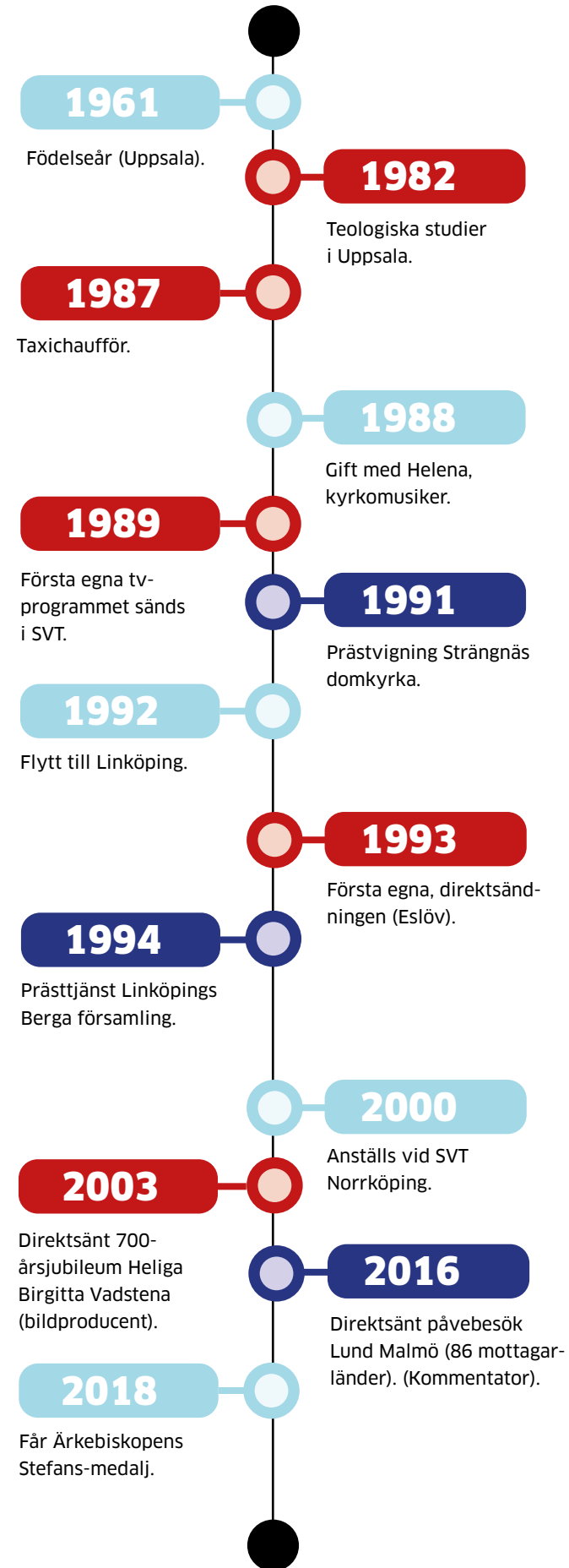
– Man kan väl konstatera att jag är fallfrukt från min pappa vad gäller båda mina professioner, konstaterar Johannes självvironiskt.

Det är tydligt att han är stolt över vad han, medarbetarna och Sveriges television åstadkommer när det kommer till gudstjänster och Helgmålsringningen.

– Vi på den här redaktionen gör 61 gudstjänster och 52 Helgmålsringningar, två muslimska högtider och en judisk högtid varje år. Mångfald är ett av SVT:s ledord, och vi

FOTO: WIKIPEDIA

Min livslinje



”

Vi har många smygtittare som kanske inte skulle gå till kyrkan och fira gudstjänst, men som tack vare våra program kan fira hemma istället.”

utför ett viktigt uppdrag där vi speglar och spelar in över hela landet.

De 52 Helgmålsringningarna gör han själv, de 61 gudstjänsterna hjälps redaktionen åt med, vilket innebär att han producerar en fjärdedel av dem.

– Men någon vanlig arbetsvecka finns inte. Det varierar kraftigt. Däremot, tvärt emot vad många kanske tror, spelar vi alltid in Helgmålsringningen i förväg, och vi försöker då spela in flera program vid samma tillfälle.

Tittarsiffrorna är stadiga. Förutom de 350 000 svenskar som varje vecka bänkar sig framför Helgmålsringningen slår 120 000 tittare på tv:n för att fira gudstjänst.

– Det är ganska fantastiskt, eller hur? Vi lever i det som sägs vara ett av världens mest sekulariserade länder, och så har vi ändå denna produktionsvolym och dessa tittarsiffror.

HAN TAR SIN UPPGIFT PÅ ALLVAR. Trots att han inte varit i församlingstjänst på 21 år är han väl medveten om vilken betydelse programmen har för alla slags tittare.

– Vi har många smygtittare, många som kanske inte skulle gå till kyrkan och fira gudstjänst, men som tack vare våra program kan fira hemma istället, säger han, och syftar både på människor som av olika skäl inte kommer hemifrån, på personer som är nyfikna och vill veta mer om kristendomen och på alla dem som valt att inte vara officiella med sin tro.

Om ”mångfald” ett av Sveriges Televisions huvudord, är ”inkludering” ett av Johannes ledord. Enkelt uttryckt: Han vill göra kristendomen tillgänglig och begriplig för alla.

– Svenskarna är ett andligt folk, även om man inte går i kyrkan och även om man inte har ett språk för sin andlighet. Idag har naturen blivit svenskens katedral. Se bara hur människorna vallfärdar ut i skogen i dessa pandemitider, konstaterar Johannes.

Samtidigt är han bekymrad över den okunskap kring vår kristna kulturbakgrund som sprider sig över samhället. Han slås gång på gång av hur omedvetna många har blivit om de kulturbärande berättelserna som kyrkan bär.

– Vi firar jul. Vi firar påsk. Men många vet inte längre varför vi gör det, säger han med skärpa i rösten.

Därför har termer som inkludering blivit allt viktigare – och Johannes och hans redaktion har under årens lopp gjort en del djärva och uppseendeväckande satsningar.

Han förklarar det med att Helgmålsringningen inte måste spelas in i en kyrka. Programmet kan – och ska – spelas in var helst livet pågår.

– Någon gång har vi spelat in på en förlossningsavdelning, någon gång på en bilprovning och på ett fängelse. En annan gång var vi på en soptipp och vi har även spelat in i en second handaffär. Gemensamt för alla dessa platser är att de utgör livets vardagsrum, att där existerar både glädje, oro och sorg. Det finns en symbolik i det, menar Johannes.

– Dessa platser är som livet i sig. Man är orolig under vissa stunder man är glad under andra. På bilprovningen är man nervös för om bilen ska gå igenom eller inte. Och lättad när den väl gör det. På samma sätt är man orolig för sin egen del – ”blir även jag godkänd?”...

En stor del av hans yrkesidentitet ligger i att vara producent för Helgmålsringning, men han säger samtidigt att han inte skulle klara av sin tjänst på Sveriges television om han inte vore präst.

– Jag är anställd som sakkunnig producent, och där är prästutbildningen nödvändig. Men, under mina första år på Sveriges television gjorde jag även program som *Gokväll* och *Fråga Doktorn*. Det var viktiga år!

Privat är han lyckligt gift med kyrkomusikern Helena sedan 33 år och de senaste 30 åren har de bott i Linköping, en stad som, enligt Johannes, har allt.

De tre vuxna barnen har flyttat hemifrån, och ingen har gått i föräldrarnas fotspår.

– Nej, det har vi inte heller haft några förväntningar eller förhoppningar kring. Det är viktigt att barnen själva får välja och göra det som passar dem. Så äldste sonen är flygingenjör, dottern är barnsjuksköterska och vår yngste läser beteendevetenskap.

När Johannes inte planerar kommande tv-program eller befinner sig på resande fot för att spela in, ägnar han sig gärna åt tåg. Där hemma i villan i Linköping har han ett helt rum tillägnat hans modelljärnvägar.

– Ja, tåg är kul, säger han förtjust och kastar sig in i det närmaste existentiell utläggning om modelljärnvägarna som trängs i hans egna rum.

Johannes Söderberg ser de tv-sända gudstjänsterna som ett komplement till att närvara på plats i kyrkan och han är inte rädd för att prova nya format när det kommer till tv-sända gudstjänster.





Biskop emerita Caroline Krook talar om Jesu väg till korset utifrån Albertus Pictors väggmålning i Bromma kyrka.

Aktiv jubilar

I år fyller tv-programmet Helgmålsringning i SVT 50 år. Det är en viktig tradition, och en del av SVT:s mångfaldstänk, och har så varit sedan det sändes första gången 1970.

Varje vecka sedan dess har SVT sänt Helgmålsringning klockan 17.50 på lördagar. Det innebär 52 program om året, utslaget på 50 år blir det mer än 2 500 tv-sända helgmålsringningar.

De fem minuter långa helgmålsringningarna spelas in i

kyrkor över hela Sverige, och utbudet är rikt: Vi har cirka 3 500 kyrkor i vårt avlånga land.

Men, eftersom det finns en ambition om att vara bred och folklig, att sända från "livets vardagsrum" har Johannes Söderberg, programmets producent, valt att även spela in helgmålsringningen på Bilprovningen, på BB och på en soptipp.

”Åren som taxichaufför var den bästa prästutbildningen.”

Men han tror ändå inte att vi med teknikens hjälp kommer att ändra gudstjänsternas utformning i någon större utsträckning.

– Du menar om jag tror att vi kommer att använda oss av artificiell intelligens, AI, när det kommer till framtidens gudstjänster? Nej, det tror jag inte. Jag tror att vi kommer att vilja fortsätta att träffas i samma rum och dela samma bröd. Det är ändå det kyrkorna kan bäst.

Han tystnar en stund. Funderar lite, och konstaterar sedan att han, med sina 59 år i bagaget kanske inte är rätt person att uttala sig.

– Nej, jag är nog lite för gammal för att tänka högteknologiskt i form av robotar och annat ...

Sedan pandemin startade har han, precis som de flesta andra, tillbringat mer tid hemma. Men om pandemin inneburit att de SVT-sända gudstjänsterna och Helgmålsringningen fått mer tittare, är det enbart marginellt. Antalet tittare håller sig på ungefär samma nivå, pandemi eller inte,

även om ökningen var påfallande stor de första "corona-månaderna" april-maj i fjol.

Johannes är imponerad över den omställning som många församlingar runt om i Sverige gjort i och med att de gjort gudstjänsterna tillgängliga och börjat sända digitalt.

Samtidigt konstaterar han att det är tydligt vilken stor roll religionen haft under pandemin. För, som Johannes säger, under kriser väcks våra existentiella tankar till liv.

– Därför tyckte jag att det fanns något så fint i den minnesgudstjänst som hölls till minnet av pandemins första dödsoffer i Sverige, säger Johannes.

Han syftar naturligtvis till den gudstjänst som hölls den 11 mars på kungahusets initiativ från Drottningholms Slottsskyrka där kungafamiljen medverkade.

– Jag tycker det är vackert. Hans Majestät konungen ville visa omsorg om sitt folk och valde att göra det i form av en gudstjänst. Han läste en psaltartext och den dagen fick 610 000 svenskar ta del av orden... ✕

Frekvent uriner

MÄN & HÄLSA Antalet toalettbesök per dygn ökar vanligtvis med åldern. Det är naturligt, men det kan vara irriterande i vardagen. Inte minst på natten.

Är du man som är mitt i livet eller äldre, så har du kanske också upplevt hur vattenkastningen har förändrat sig genom ditt liv. Det är en helt naturlig åldersförändring och normalt ganska ofarlig.

Ändå är det en av de små skavanker som du som en mogen man kanske önskar att du kunde få hjälp med. Och det kan du faktiskt. Nu introducerar Wellvita den nyutvecklade produkten Prostabona Plus med växtbaserade ingredienser för uriner och prostatafunktion.

En växande "kiwifrukt"

Prostatan - även känd som blåshalskörteln - är en körtel med samma storlek och form som en liten "kiwi". Den finns i den nedre delen av bäckenet hos pojkar och män. Man märker vanligtvis bara av den senare i livet.

Prostata växer gradvis med åldern och normalt har alla män

en större prostata när de fyller 65 år än när de var 25 år. Det är alltså ett helt vanligt tillstånd som är ofarligt*, men man kan i och med detta uppleva förändringar i samband med uriner.

Normal prostatafunktion och normal vattenkastning

Prostabona Plus är ett kosttillskott för män som gärna vill upprätthålla en normal prostatafunktion och understödja en normal uriner. Produkten är producerad som extrakttabletter, där linfrön kombineras med fänkålsfrön.

Linfrön stöder prostatans normala funktion hos mogna män, medan fänkålsfrön bidrar till normal uriner och urinutsöndring.

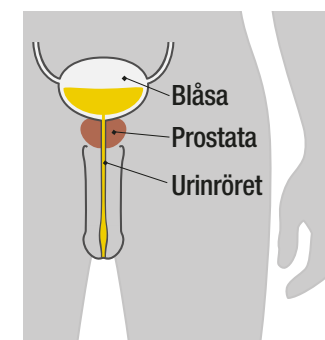
Tabletterna innehåller också zink, vitamin E och selen. Zink medverkar till att upprätthålla en normal testosteronnivå i blodet, medan vitamin E och selen skyd-

dar cellerna från oxidativ stress.

Som en extra bonus bidrar selen till normal bildning av spermier, medan zink bidrar till normal fertilitet och reproduktion.

Läs mer på www.wellvita.se

**Problem med uriner kan bero på sjukdom som bör behandlas av en läkare. Om du upplever stora svårigheter och/eller om dina problem förvärras rekommenderar vi att du uppsöker läkare.*



Prostatan som ligger i nedre delen av bäckenet, märker man vanligtvis först av senare i livet.

Har du en normal prostatafunktion?

1 Du sover hela natten utan fler toalettbesök

2 För vuxna är 5 till 7 gånger om dagen normalt

3 Du har ett normalt tryck på urinstrålen

4 Det droppar inte när du är klar

Prostabona Plus till specialpris

Prova Prostabona Plus med abonnemang. Specialpris på 1:a leveransen.

Endast 169:- (+ frakt 39:-) 2 månaders förbrukning

RING: **0223-50 03 50** Vardagar kl. 8-16

Ingen bindningstid. Betala efter du har mottagit din beställning.

BESTÄLL ONLINE: www.wellvita.se



wellvita

Ett onödigt tabu

Är du som de flesta män när det gäller de förändringar som kan bli i samband med vattenkastningen, då kanske du också tänker "Jag får helt enkelt lära mig att leva med det". För det finns nog något som stämmer i den gamla sanningen om att män, i större utsträckning

än kvinnor, är mindre villiga att vara uppmärksamma på de små skavanker som kan följa med en åldrande kropp.

Att det sedan handlar om något så privat, som uriner och storleken på ens prostata, gör uppenbarligen inte saken bättre. Men varför inte erkänna det och kanske få lite naturba-

serad hjälp? Det är trots allt en helt normal sak som de flesta av alla män kommer att uppleva i mer eller mindre utsträckning.

En daglig Prostabona-tablett ger dig en bra dos linfrö som kan bidra till en normal prostatafunktion, samt fänkålsfrön, som bidrar till en normal uriner och utsöndring av urin.

Hönor är inte bara äggleverantörer. Nej, nu upptäcker allt fler inser vilka trevliga sällskapsdjur hönor kan vara och höns blir ett allt vanligare inslag i i vanliga bostadsområden.

TEXT OCH FOTO MONICA BLOMBERG

HÖNS

- världens bästa sällskapsdjur

VIT LEGHORN ÄR NOG DEN vanligaste hönsrasen i våra hönsraser, men det finns så många fler spännande raser.

Holländsk vithätta, appenzeller spetshättad, maran, dvärdkochen, kinda och ölandshönor, är några av de hönsraser som mitt barnbarn Elvira Blomberg har i sitt lilla hönsbarn i ett hörn av familjens trädgård.

DET VAR ELVIRAS BROR ANTON, som började med några hönor, som han fick när ett hönsbarn skulle byta ut sina gamla hönor mot yngre. Meningen var att hönsbarna skulle få bo i en bur under sommaren, gå fritt på dagarna i trädgården, äta av gräset och plocka efter maskar, samt förhoppningsvis lägga ett eller annat ägg. Efter sommaren skulle de gamla hönsbarna, som ju var pensionärer redan när de kom till gården i Ingelstad, få sluta sina dagar.

Men så blev det inte. Hela familjen tyckte att det svar spännande att ha hönsbarna och den nyanskaffade tuppen blev kvar även under vintern. Intresset växte. Familjen byggde ett litet hönsbarn i trädgården och började leta efter andra hönsraser.

Små appenzellerkycklingar acklimatiserade sig i hönsbarnet. Elvira fick ägg av rasen holländsk vithätta i födelsedagspresent, och efter 21 dygn sprack skalen i äggkläckaren och nya små duniga kycklingar med vit mössa hade sett dagens ljus.

Julklapp ett år bestod av två hönor och en tupp av den gamla svenska rasen ölandshöns.

När Anton för fem år sedan började på gymnasiet i Vreta kloster och inte bodde hemma i veckorna tog Elvira över ansvaret

”Hönsbarna och deras tupper är ett trevligt inslag i trädgården.”

för hönsbarna tillsammans med mamma.

Nu håller hon familjen, släkt och vänner med färska ägg. Säljer kycklingar och avelsäg.

Hönsbarna och deras tupper är ett trevligt inslag i trädgården. De bor i en trygg hönsbarn med nät över, eftersom hönsbarna tycker om att ta höns till middag.

När det finns människor hemma på tomten går de fritt och plockar och äter av gräset. De tycker också om att gå i rabatter och gräva gropar i jorden att lägga sig i.

PÅ SENARE TID HAR det börjat bli populärt att ha höns även i villaområden. En hönsbarn med några hönor som man kan flytta runt på gräsmattan, kan bli ett riktigt trevligt sällskap. Det är viktigt att kontrollera med Miljökontoret i kommunen vilka regler som gäller. Det brukar vara tillåtet att ha fyra till fem hönor, men ingen tupp, eftersom tupparna gal tidigt på morgonen och det kanske inte grannarna gillar.

Att få följa hur kycklingar utvecklas är spännande, men vill man ha några äggproducenter tar det 20 veckor innan de börjar lägga ägg.

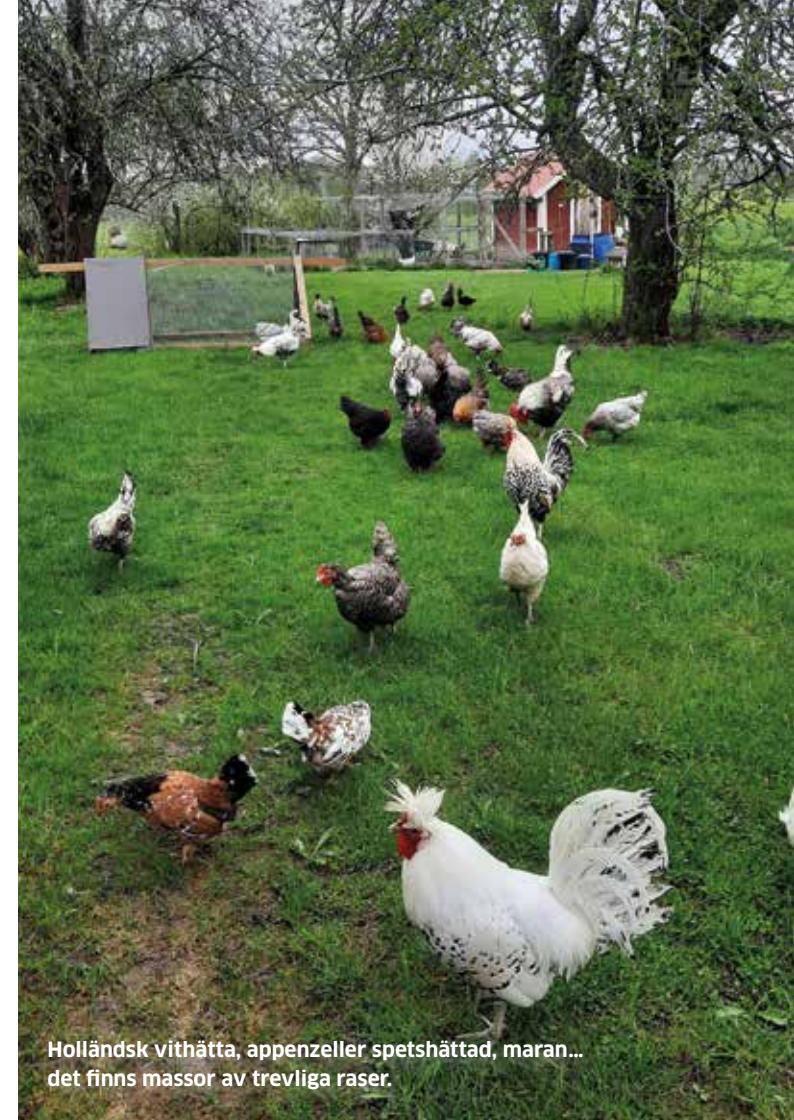
Det finns gårdar på landet som hyr ut hönsbarna under sommaren. Fyra hönor och du är självförsörjande på ägg. Varje höna lägger fem till sex ägg i veckan och på så sätt kan det serveras färska ägg till frukost varje morgon.

Det finns mycket litteratur om hönskötsel att låna på biblioteket och om du googlar höns får du hur många träffar som helst.

Vem vet, kanske blir du också intresserad av att ha några hönor i din trädgård? ✕



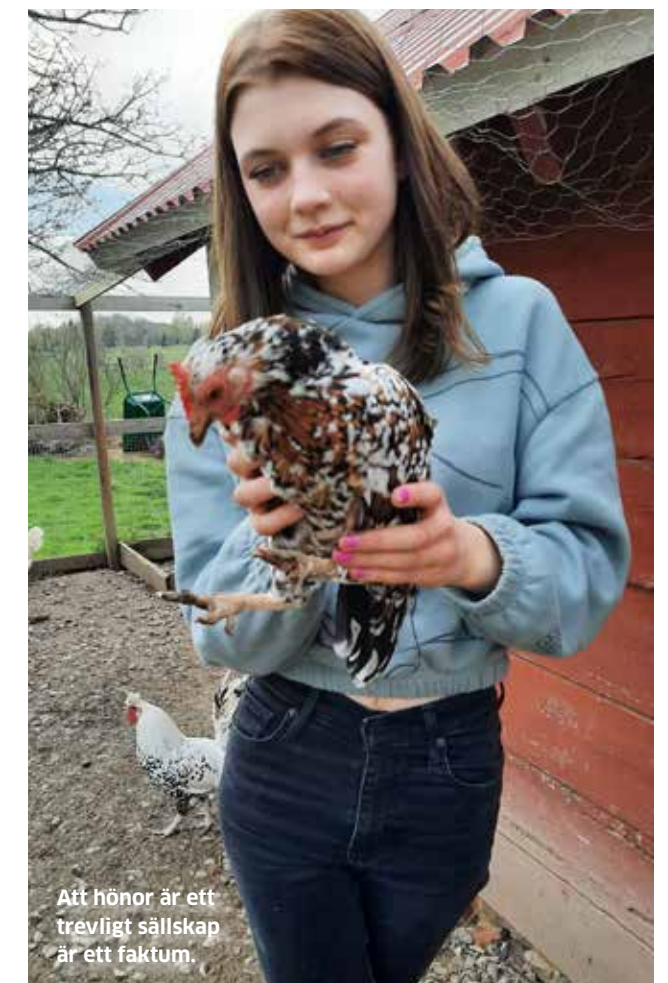
Elvira Blomberg och hennes hönor förser omgivningen med färska ägg.



Holländsk vithätta, appenzeller spetshättad, maran... det finns massor av trevliga raser.



Vissa raser är ståtligare än andra...



Att höns är ett trevligt sällskap är ett faktum.

BEVARA DINA MINNEN

med mobilen

Har du en smart mobiltelefon? Då har du alla möjligheter att ta bra bilder med den, och behöver egentligen inte längre någon kamera. Vi har pratat fototeknik med proffsfotografen Emil Nordin.



Snart ett minne blott...

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG

DET ÄR INTE MÅNGA år sedan vi fotograferade med en kamera som krävde filmrullar, där man hade 24 eller 36 försök på sig att ta bra bilder. Resultatet såg man inte direkt, det var först efter det att man åkt in till fotoaffären och lämnat in bilden på framkallning och någon vecka senare fick kuvertet med bilderna i sin hand som man kunde bedöma om man lyckats eller inte.

Det fanns visserligen snabbframkallning, där framkallningen gick på några timmar, men då fick man betala extra.

Det fanns också möjlighet att skicka iväg bilderna på framkallning, om man inte hade tid att själv lämna in sin rulle.

Därefter kom digitalkameran. En revolution i fotosammanhang, där det gick att se direkt i kameran om bilden blivit lyckad eller inte – och där de misslyckade bilderna kunde raderas. Digitalkamerans bilder kunde sedan tankas över till datorn för vidare framkallning. Men, oftast fastnade bilderna i datorn, och fotoalbumen började bli ett minne blott.

Sedan gick det fort. För bara några år sedan hade de smarta mobiltelefo-

nerna utvecklats så pass att kameran kunde ta lika bra, eller nästan lika bra, bilder som en vanlig kamera, och kameran blev mer eller mindre onödig.

I det här numret av Seniorposten har vi bätt Emil Nordin, frilansfotograf som jobbar för flera av Sveriges största tidningar lära ut grunderna för att ta riktigt bra bilder med mobiltelefonen.

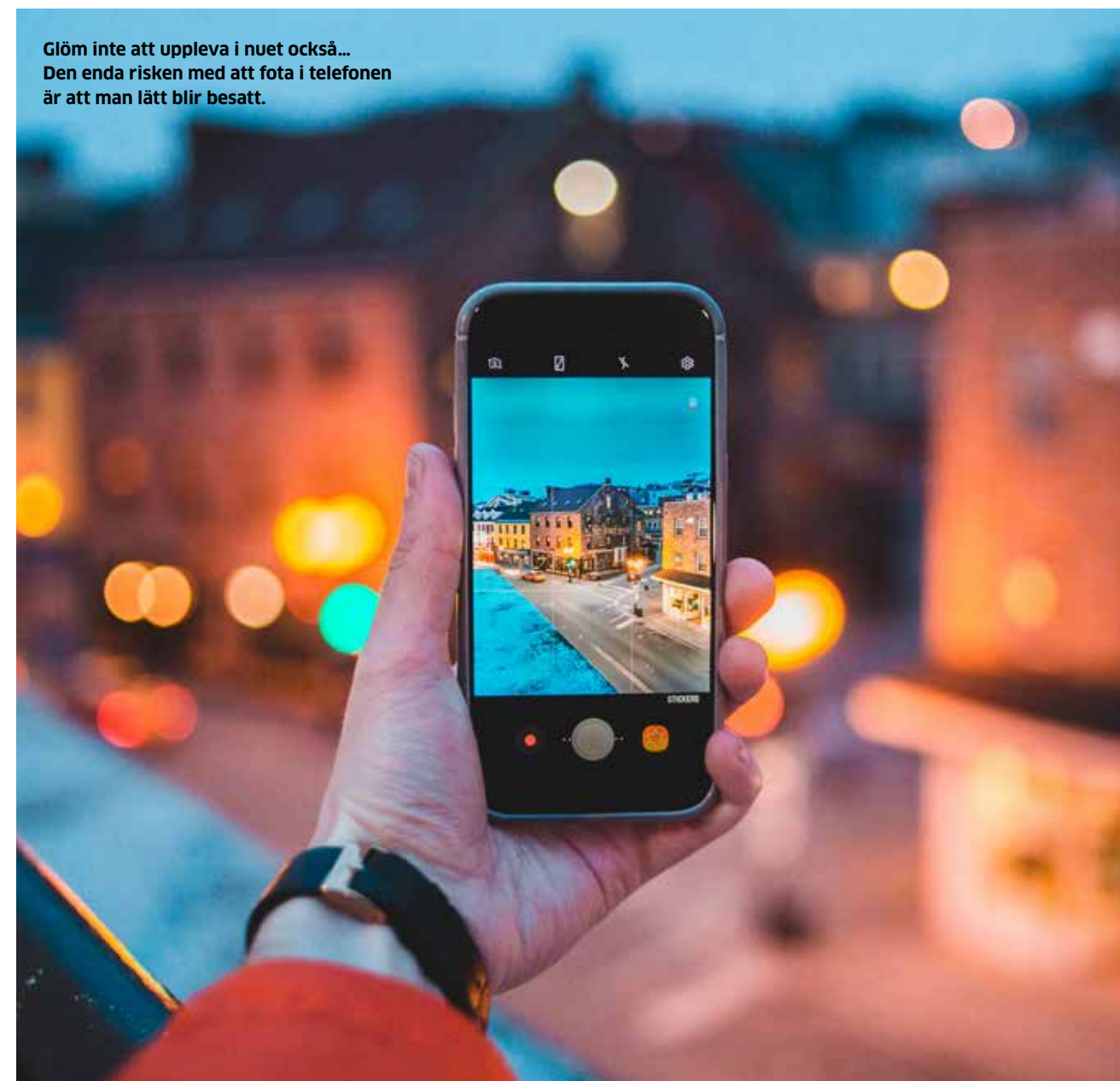
Läs i lugn och ro, låt dig inspireras och börja sedan experimentera på egen hand. För: Det bästa med att fota med mobiltelefonen är inte bara att den finns med överallt. Det är gratis att prova sig fram, vilket gör att det går alldeles ypperligt att finslipa tekniken.

– Många av dagens mobiltelefoner har så bra kameror så att det går att ta bilder som är fullt jämförbara med bilder tagna med vanlig kamera, konstaterar Emil Nordin, som tycker att kameran i mobiltelefonen har en rad fördelar.

– Mobiltelefonen tar inte stor plats, du har den alltid med dig och med dagens teknik är möjligheterna så stora att få en bra bild med hjälp av den att det många gånger kan vara onödigt att också packa ner den vanliga kameran. Dessutom finns kamerafunktionen med i telefonens standardutrustning, så du behöver inte köpa till något. ✕

FOTO: FREEPIK

Glöm inte att uppleva i nuet också...
Den enda risken med att fota i telefonen
är att man lätt blir besatt.



Bra tips för nybörjare

➔ Det bästa är att prova sig fram på egen hand. Ta hellre för många bilder och radera de som blir dåliga än att bara ta någon enstaka bild som blir misslyckad. Med dagens teknik har vi alla möjligheter att experimentera.

När du väl tagit dina bilder kan du lätt kontrollera på plats om resultatet blev lyckat eller inte. Ta upp bilderna en efter en, antingen genom att trycka på "alla bilder" alternativt genom att ta fram bilden manuellt.

– Förstora upp och kontrollera så att ingen på bilden till exempel blundar eller gör någon oönskad min, och släng de bilder som inte är lyckade. Det finns ingen anledning att spara bilder som man inte är nöjd med, säger Emil Nordin.

Ta för vana att kontrollera bilderna

direkt, på så sätt kan du snabbt ta en ny bild om resultatet inte blev som du tänkt dig.

Ta vara på de bra bilderna

➔ Ta för vana att inte enbart spara bilderna i telefonen. Om mobiltelefonen blir stulen, går sönder eller på annat sätt går förlorad kanske du kan få ersättning genom din försäkring och på så sätt kan köpa ny telefon. Men, bilderna blir du av med, och de är ofta oersättliga.

Därför är det viktigt att ta vara på bilderna genom att spara dem på annat ställe än bara i mobiltelefonen, på en minnessticka, extern hårddisk, i "molnet" eller liknande med jämna mellanrum.

De flesta av oss tycker det är roligare

att titta på utskrivna bilder än att bara kika på dem i telefonen eller på datorskärmen.

Har du en bra färgskrivare kan du själv skriva ut dina bilder på fotopapper som du hittar på kontorsavdelningen på varuhus, eller genom att lämna in dem på närmaste fotoaffär.

Du kan också få hjälp att göra riktiga fotoböcker genom att skicka in dina bilder till någon av alla de leverantörer som finns. Googla "fotoböcker" och välj därefter den modell och leverantör som passar dig.

Du kan naturligtvis göra dina egna fotoalbum också, där du helt enkelt sätter in de utskrivna bilderna och skriver egen text.

Så funkar det:

1. Under förutsättning att du har en smartphone finns kameraikonen på skärmen. Den ser helt enkelt ut som en liten stiliserad kamera och det står "kamera" under den.

2. Genom att trycka på kameraikonen ser du det du ska fota på skärmen. Kameralinsen ser du på telefonens baksida, i ena hörnet. I övrigt fungerar telefonen som en vanlig kamera, du håller alltså upp linsen mot det du ska fota.

3. Genom att hålla telefonen upprätt får du högre bilder, genom att hålla telefonen liggande får du bredare. Du kan också ta så kallade "selfies", det vill säga bilder på dig själv, genom att trycka på selfiesymbolen, ofta en kamera med pilar på.

Tänk på bildens komposition, då kan du få väldigt fina resultat.



Emil Nordins *snabbskola:*



Om jag vill ta en riktigt fin bild, finns det något särskilt jag ska tänka på då? Genom att peka på skärmen kan du sätta både skärpa och exponering. Mobiltelefonens kamera kan nämligen mäta ljuset. Det ser du genom att det dyker upp en liten bild av en sol på skärmen. Symbolen kan variera något, beroende på mobiltelefonens märke. Du ser också var skärpan sätts. Titta efter den lilla rutan som dyker upp på skärmen, det är där som fokus hamnar.

Genom att vara lite extra aktiv genom att "peta på skärmen" och ställa in skärpa och exponering kan bilden du tar bli det där lilla extra.

Om du ska fota en person som står nära dig och har fin utsikt bakom sig, ställ då in skärpan på personen, annars riskerar personen att bli suddig och skärpan att ställas in på bakgrunden.

Du kan också prova dig fram genom att dra med fingret längs med skärmen tills texten "eponeringsfunktion låst" eller motsvarande kommer fram.

Genom att använda den funktionen säger du själv till telefonen hur ljusa eller mörka bilderna ska vara.

På min gamla kamera finns blix.

Hur gör jag med mobiltelefonen?

Faktum är att det finns blix också på din kamera i mobiltelefonen. Personligen föredrar jag att alltid ha den avstängd, eftersom det sällan blir bra resultat när man använder mobiltelefonens blix.

Kan jag zooma med mobiltelefonens kamera?

Både ja och nej. Det finns zoomfunktion på mobilkameran, men resultatet

blir ofta ganska dåligt. Därför brukar jag tipsa om att man ska gå så nära det som ska fotas som möjligt, snarare än att använda zoomfunktionen.

Att zooma med hjälp av mobiltelefonens kamera ger ofta ett gryntigt resultat, något som du förmodligen inte vill ha.

Jag tycker att det är krångligt att både hålla i mobiltelefonen och försöka hitta avtryckarknappen på telefonens framsida ...

Något som kan underlätta själva fotoprocessen är att istället för att trycka på avtryckarsymbolen på skärmen, trycka på volymfunktionens plusknapp.

Då kan du hålla mobiltelefonen i ett relativt stadigt grepp och ändå fotografera.

Jag skulle vilja ta fotograferandet ett steg längre. Vad kan jag tänka på då?

Om du lärt dig de grundläggande knepen för mobilfoto kan det vara roligt att börja tänka som ett proffs.

Genom att vara en mer aktiv fotograf kan du få riktigt bra bilder, oavsett vilken slags kamera du använder dig av. Yrkesfotografer tänker ofta på bildens komposition, och vågar "bråka" med dem som ska fotograferas.

Kanske flyttar man om personerna lite, ställer dem som är lite mindre i förgrunden eller flyttar personerna så att bakgrunden blir vackrare, lugnare eller mer effektfull.

Testa också att själv förflytta dig och prova dig fram för att se vilket avstånd som är det ultimata för just den bilden du har tänkt dig.

Sol eller inte sol?

Ett allmänt tips är att fotografen ska ha ljuset eller solen i ryggen. Då behöver du tänka på hur din skugga faller, eftersom det lätt blir så att fotograferens skugga syns på bilden. Är ljuset mycket skarpt kan det vara bättre att ställa personen i skuggan eller fota från sidan, annars är risken stor att den du fotar kisar med ögonen, förklarar Emil.

Ofta blir resultatet mer behagligt om du undviker att fota i strålände solen.

Men samma sak här, prova dig fram. Genom att experimentera och fota i motljus kan du få väldigt effektfulla bilder. Dessutom, hur konstigt det än kan låta, kan du i det här läget ha stor hjälp av blixten.

Om jag ska bli en aktiv fotograf, vad kan jag tänka på mer?

Genom att tänka på bildens komposition kan du få väldigt fina resultat. Fundera på vad du vill ska synas på bilden. Kanske är himlen fantastiskt vacker?

– Ja då är det fint om det syns mycket himmel i bakgrunden och så vidare.

Ett bra knep är att använda sig av det som kallas "det gyllene snittet", det vill säga att man undviker att ställa det som ska fotas i mitten av bilden. Istället placeras du dig så att det som ska fotograferas hamnar en fjärdedel in från sidan. Det ger en bra balans.

"Det gyllene snittet" har använts inom konsten sedan antiken, och är också ett väl beprövat knep inom fotografering. ✕

FOTO: EMIL NORDIN, FREEPIK

I båten, på campingen, i sommarstugan, under eken, vid köksbordet.



3 månader från 99 kr*

Läs mer på [Dagen.se/sommar](https://dagen.se/sommar)

*Därefter löper prenumerationen automatiskt på till ordinarie pris.
Ingen bindningstid, avsluta när du vill.

Svårt att läsa?

Du kan få Sveriges största kristna dagstidning som taltidning
[Dagen.se/taltidning](https://dagen.se/taltidning)

Dagen

Försoning

– vägen till frihet

Det som har hänt går aldrig att göra ogjort. Men när tidigare händelser ligger och skaver bör du göra något åt situationen.

Annars riskerar du att bli bitter, martyr och fastna i destruktiva beteenden.

Då är det dags att försonas.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG

DET SÅGS ATT DEN URSPRUNGLIGA betydelsen av heberiskans ord för försoning är ungefär ”torka bort” eller ”täcka över” synder och orenhet – och följderna av det som skett.

Men, med att täcka över, menas i försoningssammanhang inte att gömma och glömma. För att glömma och gå vidare opåverkad är sällan möjligt.

Det vet den som varit med om något traumatiskt, oavsett om han eller hon själv är orsaken till det som hänt, eller han eller hon har blivit offer.

Försoning med något eller någon, innebär att man först reder ut det som skett, för att sedan gå vidare. Och försoningen kan innebära att man antingen pratar ut och når en förståelse, eller att man aktivt väljer att acceptera det som skett, utan att göra något åt det. I den bästa av världar kan man till och med få förlåtelse eller förlåta, även om det inte alltid är möjligt.

– För mig innebär uttrycket försoning att bli sams, att acceptera att man själv, eller någon i ens närhet, inte levt upp till sina och andras förväntningar, säger Lovisa Hagerfors, fängelsepräst på Skänningeanstalten och präst i Folkungabygdens pastorat.

I egenskap av präst möter hon ofta människor som behöver försonas med något som skett, oavsett om det inträffat nyligen eller långt tillbaka i tiden.

– Acceptans är ett centralt begrepp inom försoning. Att man accepterar att livet inte blev som man hoppats.

”Att glömma och gå vidare är ofta omöjligt.”



Lovisa Hagerfors
Fängelsepräst, samt präst
i Folkungabygdens pastorat

Det är naturligtvis inte lätt. Vi har alla en bild av hur livet ska förete sig. Och om det är något vi kan vara säkra på, så är det att det aldrig blir som man tänkt sig. Saker händer utan att vi kan påverka det. Vi låter saker hända utan att tänka igenom vilka konsekvenser de kan få. Saker kan inträffa utanför vår kontroll.

FÖRSONING ÄR SVÅRT. Samtidigt är det en av livets viktigare processer, eftersom det är en väg till ett friare liv med lättare börda. Det tar tid, det gör ont, men oavsett. Försoning är viktigt för att kunna gå vidare.

För Gunnar, nybliven pensionär har försoning varit en process som tagit årtionden. Han och hustrun är föräldrar till tre barn, och morföräldrar till fem livliga barnbarn. Han säger själv att han är lyckligt lottad med en intakt familj.

– Min barndom var däremot tuff. Man kan väl konstatera att mina föräldrar inte tog

sitt föräldraansvar och lät sina egna intressen och känslor gå före oss barn, berättar Gunnar.

Han minns sin tidiga barndom som idyllisk, men när han var i tioårsåldern började föräldrarna bråka. När de slutligen separerade något år senare fick han och syskonen fara vind för våg.

Han förlorade kontakten med sin far efter skilsmässan, och de träffades bara sporadiskt under Gunnars uppväxt. För Gunnar var det något av ett trauma. Han hade alltid upplevt att han och fadern stått varandra nära, men nu fick han höra av omgivningen att pappan struntade i honom, att han inte ville ha någon kontakt med sina barn.

– Det var en stor sorg för mig. En sorg som jag vände till någon form av hat mot min pappa. Jag rusade fram genom livet, lät bli att tänka på honom och intalade mig själv att jag klarade mig utan honom.

Av och till under årens lopp hade han och pappan gjort trevande besök att umgås, men Gunnar tyckte att pappan var oengagerad och likgiltig. Gunnar försökte flera gånger ta upp sina känslor med honom, och han ifrågasatte varför pappan slutat ha kontakt med barnen.

– Det var som om det inte gick att nå fram till pappa. Som om han vägrade förstå vad jag menade.

Det var först när Gunnar själv blev pappa som känslorna kom ifatt honom och han sökte till slut hjälp i terapi.

– Nu, när jag var vuxen, började jag återigen umgås med pappa. Vi berörde aldrig barndomen. Istället försökte jag börja från noll. Strunta i det som varit. Jag valde aktivt att se på den pappa jag faktiskt hade. Inte den jag önskat att jag hade.

I terapin och i samtal med syskonen hade Gunnar lagt ett pussel, och fått en förståelse

FOTO: FREEPIK

för varför pappan hade agerat som han gjorde. Pappan var en man av sin tid, och saknade förmåga att uttrycka sina känslor. Förmodligen gick han även in i en depression i samband med skilsmässan. Men nu, på ålderns höst, var det som om pappan ville försöka sona för de år han förlorat med sin son.

– Jag konfronterade honom aldrig. Jag valde istället att se de kärleksbetygelser han gav nu, när jag var vuxen. Dessutom lärde jag mig mycket om fadersrollen, och bestämde mig för att gå motsatt väg när jag själv blev pappa. Jag är därför både en närvarande pappa och en närvarande morfar.

Lovisa Hagerfors har hört många liknande historier, där försoningen tagit tid, och där de inblandade gjort aktiva val för att släppa det som varit och istället bestämt sig för att blicka framåt.

– Försoning handlar till stor del om att stanna upp, våga se bakåt, reflektera och dra lärdom och sedan gå vidare framåt och göra annorlunda.

I sin roll som fängelsepräst möter hon naturligtvis många personer som sitter i fängelse för brott de har begått, och där är försoning kanske ännu viktigare för att man ska kunna gå vidare i livet.

– Som människa är det första steget att uppnå försoning att se sin egen brist och skuld i det som inträffat, oavsett om man gjort något kriminellt eller inte. Kanske går det inte att rätta till det som inträffat i efterhand. Kanske kan man inte få förlåtelse. Men, insikt är trots det första steget mot ett bättre liv, där man dragit lärdom av det som inträffat, och med hjälp av sina erfarenheter i framtiden agerar annorlunda.



Thomas Silfving

*Psykolog, parterapeut,
samt psykoterapeut*

Psykologen, parterapeuten och psykoterapeuten Thomas Silfving menar även han att försoning och att ta ansvar är viktigt. Tidigare upplevelser påverkar oss, vare sig vi vill eller inte.

I sin senaste bok, *Besvärliga människor: Hur offerrollen urholkar själen*, beskriver han hur vi påverkas av att inte försonas med det som varit.

– Risken med att inte försonas är att man fastnar i ett åltande där den ena parten ser sig själv som ett offer, som en martyr, förklarar han.

I SITT ARBETE SOM parterapeut har han under årens lopp träffat många par där till exempel otrohet varit nära att orsaka skilsmässa.

– Jag är övertygad om att det går att försonas även efter en otrohet och andra svek, men för att gå vidare måste man aktivt bestämma sig för att sluta älta det som varit efter det att man pratat ut och bearbetat det.

Att se sin del av ansvaret i det som inträffat, och att ta på sig det ansvaret, är alltid viktigt för att man ska nå en försoning.

Det är många gånger svårt, och det är något som kräver mod. Men att bara försöka glömma är alltså ingen lösning. För en lösning krävs ett aktivt beslut om att antingen acceptera det som varit och dra lärdom av det, eller att prata ut om det som varit, och att dra lärdom även av det. Kanske får man till och med möjlighet att gottgöra för det som skett.

Först då kan man gå vidare, en erfarenhet rikare och en börda lättare. ✖

Wera funderar

Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.



Den perfekta mixen

”JAG ÄR EN DEL AV DEN PERFEKTA MIXEN. Det påstår Måns Zelmerlöw och Jill Johnson i en reklamsnutt i TV där de gör reklam för något som heter Mix Megapol. Det handlar tydligen om en musikkanal.

Jag struntar fullständigt i musikkanalen men jag har fastnat för uttrycket ”den perfekta mixen” och funderat på vad det kan betyda. Jag har tänkt så här att om man tillhör den perfekta mixen och av någon anledning hamnar utanför, då är ju inte mixen perfekt längre. Och så har jag i mina tankar överfört begreppet mix (som väl betyder blandning) till mer andliga sammanhang. Som människa tillhör jag en blandning, en perfekt mix från början. Gud skapade oss nämligen inte till kopior utan till individer så att vi blev den perfekta mixen. Men så hände det att det som från början var så perfekt blev det motsatta. Dock har Gud genom Kristus öppnat möjligheten till ”den perfekta mixen”. och i den har varje människa en plats, också jag.

VARJE MÄNNISKA HAR EN plats i Guds perfekta mix. Du är viktig och jag är viktig. Det underbara är att alla har en plats. Men det händer att någon kommer bort, bort från sitt sammanhang. Någon går vilse, det blir en plats tom. Vad händer då? Och här kan jag inte låta bli att tänka på en sångtext, skriven av en av mina ungdomsidoler, musikprofessorn, kompositören, sångpedagogen, textförfattaren med mera: Göte Strandsjö. Det var i min barndom jag första gången hörde honom. Vi hade åkt till den årliga sommarkonferensen i Hässleholms hembygdspark, sommarens stora händelse, (en annan var när vi åkte till Åhus och badade i Hanöbukten). Nåväl, här skulle en helt okänd solist uppträda, han var från Malmö och var ingen Einar Ekberg. Men så han sjöng, bland annat en tonsatt psalm ur Psaltaren. Jag hade nog aldrig förut hört något dylikt, van vid enkla strängmusiksånger som jag var. Kunde sång låta så? Jag kunde inte låta bli att tycka om Göte Strandsjö, både som människa och som sångare. Många år efteråt fick jag förmånen att träffa honom för en intervju. Vad jag beundrade mest hos honom var hans enkla sångtexter som vittnade om hans rena enkla tro. Så här lyder den sångtext jag åsyftar:

Som när ett barn kommer hem om kvällen / och möts av en vänlig famn / så var det för mig att komma till Gud, och jag kände att här hörde jag hemma./ Det fanns en plats i Guds stora rum / en plats som väntade på mej. Och jag kände att här hörde jag hemma / jag vill vara ett barn i Guds hem.

Jag har en plats och du har en plats i Guds stora rum. En plats där vi kan känna oss hemma. För så är det, hos Gud känner man sig hemma, vi är ju i grunden hans barn och Hans hem är vårt hem. Vi kan komma bort, men vi får komma hem igen. Platsen finns kvar och famnen är öppen. Och vi kan åter bli en del av den perfekta mixen. ✖



Varje människa har en plats i Guds perfekta mix. Du är viktig och jag är viktig.”

ANNONS

 **HÖRCENTRALEN.SE**

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **19 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.



Tel. 0243 - 20 41 43

www.hörcentralen.se

RESE-
SPECIAL!

Läckö slott.

Musselsafari i Bohuslän.

Fäbovallen i Dalarna.

HEMESTER

– att semestra på hemmaplan

Oavsett om du föredrar slott eller koja, fäbod eller kvarn. Eller pensionat med svindlande havsutsikt. Oavsett om du vill uppleva en svunnen tid, hållbart ätande eller ha en aktiv semester. Sverige har något för alla.

Varsågod: Vi har samlat 11 spännande resmål på hemmaplan som väntar på att upplevas.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG

FOTO JOAKIM ÖHRN, JONAS INGMAN, KARL-TÖVÅSEN

Havets blåa guld....
blåmusslan



Bo på fäbod

FÖRR I TIDEN VALLADES kreaturen på någon av Sveriges fäbodvallar. Men, vad många kanske inte vet är att fäbodkulturen fortfarande lever i Sverige.

På Karl-Töväsen nära Rättvik i Dalarna, ett av Sveriges fäbodtätaste landskap, finns möjlighet att uppleva fäbodlivet.

Fäbodvallen är öppen mellan kl 12-16 onsdag till söndag och två gånger om dagen arrangeras guidade visningar.

Här finns fäbodsprodukter att köpa, och i kaféet serveras traditionella godsaker från fäbodvallens kreatur.

→ www.karltovasensfabod.se/



Fäbod, kvarn eller fika i klockaregården?

Att uppleva fäbodkulturen, bo i en gammal kvar eller besöka en klockaregård är som att resa i svunnetid.

FOTO KARL-TÖVÅSEN, SARA ARNALD, KLOCKARHEMMET



Hotellet Upperud 9:9.

Pilgrimsvandra i Dalsland

FÖR DEN SOM HAR MÖJLIGHET att vandra finns det många möjligheter i vårt avlånga land. Att gå en pilgrimsled är något som blivit allt populärare. I västra Sverige finns fyra pilgrimsleder.

Från Mellerud i norra Dalsland till Edsleskog i söder sträcker sig en drygt 8 mil lång vandring i orörd natur för den vana vandraren. Men det finns även tre andra etapper att välja mellan.

→ www.vastsverige.com/naturupplevelser/vandra/vandringsleder/pilgrimsleder

PILGRIMSVANDRING ELLER INTE. Besöket i Dalsland kan med fördel kombineras med en eller flera övernattningsar i unika hotellet Upperud 9:9, beläget i en gammal silo.

För den som önskar kan köket bistå med matsäck, men det finns också restaurang på plats.

→ www.upperud.se



Klockarehemmet i Ljusdal.

Klockarehem

VILL DU UPPLEVA ETT ÄKTA KLOCKAREHEM? Då kan det vara en god idé att bege sig mot Ramsjö i Ljusdals kommun i Härjedalen.

Här har eldsjälens Anders Sandqvist, kyrkvård i Hålsingetuna och Norrsjö Bjuråker församling byggt upp ett museum i den gamla klockaregården med anor från 1600-talet.

– Jag tycker om att samla på gamla föremål, och när jag såg den här gården föll jag pladask. Jag flyttade in och bestämde mig omgående för att renovera och ställa i ordning gården som den en gång har sett ut, säger Anders Sandqvist.

Här, på klockaregården, finns prästrummet som det en gång såg ut. Här finns också en gedigen ikonsamling och ett museum som visar hur livet kunde se ut för klockare, organister och folkskolelärare förr i tiden.

– Jag ville göra om gården, som tyvärr hårdrenoverats på 1980-talet, till den gammalgård den en gång var. För att få en uppfattning om hur det sett ut en gång i tiden har jag tagit hjälp av gamla bouppteckningar och andra vittnesmål, säger Anders Sandqvist.

Anders och hans syster håller guidade visningar enligt överenskommelse och här serveras även hem-bakt till kaffet.

→ **Telefonnummer: 070-843 88 89**

Pampigt och majestätiskt

Istället för att fokusera på det som håller stängt i sommar väljer vi att fokusera på det som faktiskt är öppet. Varsågod, vi bjuder på 5 vackra slott, med tillhörande slottsparker.

FOTO RAPHAEL STECKSEN/KUNGL. HOVSTATERNA, THOMAS CARLÉN

TIPS!

Innan besöket, gå in på respektive hemsida, eftersom mycket kan ändras i och med pandemin.



Gripsholms slott

BORG, FÄNGELSE, KLOSTER OCH SLOTT. Men numera är besökarna på Gripsholms slott här av fri vilja. Gripsholms slott i Mariefred har hängt med länge. Det finns nämligen dokument från 1381 där Gripsholm nämns, men då som gård. Några år senare, 1498, när Sten Sture d.ä ägde Gripsholm blev det kloster. Gustav Vasa ville dock komma över slottet, något som han också lyckades med. 1537 lät han byggmästare Henrik von Cölen bygga det nuvarande slottet, som kom att bli kanske Sveriges flottaste fängelse. Här satt Erik den XIV och hans fru Karin Månsdotter i husarrest mellan 1571 och 1573. Hertig Karl tog över slottet och mellan 1607 och 1610 satt 35 fångar av sina straff här. Efter statskuppen 1809 hölls även Gustav IV Adolf som fånge på Gripsholms slott.

UPPLEV: Numera kommer besökarna för att njuta av de vackra omgivningarna, men också för att titta på porträtten som hänger där. Här hänger nämligen världens äldsta nationella porträttsamling.

INFORMATION: Idag ägs Gripsholms slott av svenska staten och är öppet för allmänheten. Mat finns på Gripsholms vårdshus som ligger intill. Här går också att boka övernattnig. ➔ Gripsholms slott, 647 31 Mariefred ➔ www.kungahuset.se, www.kungligaslotten.se



Drottningholms slott

KUNGAFAMILJENS EGEN bostad är ett av Sveriges bäst bevarade slott och finns med på Unescos världsarvslista. Och även om man inte får syn på kungen eller Silvia, finns här mycket annat att upptäcka. Att ta sekelskiftesbåten från Stadshuskajen till Drottningholms slott är en upplevelse i sig. Båtturen tar endast en timme, men försätter besökaren i rätt stämning. Vill du, kan det vara läge att boka en lunch- eller middagskryssning och passa på att fylla energidepåerna innan båten lägger till. Väl framme vid slottet som byggdes 1662 kan du njuta av den vackra slottsparken, besöka slottet och ta en promenad ner till Kina Slott som byggdes 1753 som en present från kung Adolf Fredrik till drottning Lovisa Ulrika.

UPPLEV: Drottningholms slott besöker man lika mycket för parken som för själva slottet. Missa alltså inte en promenad i slottsparken innan ni ger er in i slottet. Avsluta besöket med fika eller middag på Karamellan eller på Kina slotts kafé.

INFORMATION: Idag bor kungen och drottningen på Drottningholms slott. Slottet och slottsparken är öppet dagligen sommartid mellan klockan 10 och 16.30. Till slottet hör också ett litet besökscenter och Slottsboden där man kan köpa presenter eller souvenirer. ➔ Drottningholms slott, 178 02 Drottningholm ➔ www.stromma.com, www.kungligaslotten.se



Tjolöholms slott

NÄR TJOLÖHOLMS SLOTT byggdes i början av 1900-talet var det ett under av modernitet. För den som närmar sig Västkusten är det väl värt ett besök. Blanche Dickson hade blivit änka efter köpmannen James Fredrik Dickson. Men på parets egendom Tjolöholm pågick bygget av Tjolöholms slott för fullt. Arkitekten Lars Israel Wahlman ritat slottet i tudorstil, och 1904 var det dags för inflyttning. Slottet var modernt med nyheter som en ett ton tung dammsugare som drogs med hästar för att fungera, heltäckningsmattor och rundspolande duschar. När modern dog ärvde dottern Blanche Bonde slottet. När hon och maken skilde sig började slottet förfalla. 1987 togs

slottet över av en stiftelse med Kungsbacka kommun som huvudman. **UPPLEV:** Slottsparken har utsetts till en av Europas vackraste trädgårdar.

INFORMATION: Idag ägs Tjolöholms slott av en stiftelse och är öppet för allmänheten. Här finns det möjlighet att äta i Storstugan, fika, besöka slottskyrkan och vandra i parken. ➔ Tjolöholms slott, 439 74 Fjärås, www.tjoloholm.se

Ericssbergs slott

MAGNUS UGGLA HAR VARIT HÄR. Och det sägs att Pintorparfrun kikar fram ibland under sena nätter. På Sveriges äldsta barockslott, Ericssbergs slott, finns det något för alla. På Ericssbergs slott, en mil öster om Katrineholm, kan besökaren njuta av trädgårdsprakt och hembakt vid ett och samma besök. Slottet, som byggdes under senare hälften av 1600-talet av friherre Eric Gyllenstierna och hans hustru Beata von Yxkull, är Sveriges äldsta barockslott. Numera bor familjen Bonde här. Den som är känsligt lagt kan också stöta på den gamla slottsfrun Beata von Yxkull, som också kallas Pinntorparfrun. Och Magnus Ugglas då? Jo, han var här som deltagare i Stjärnorna på slottet.

UPPLEV: Missa inte den skalenlig kopian av Hampton Courts berömda labyrint i slottsparken.

INFORMATION: Idag bor familjen Bonde på slottet. Slottsparken, butiken och kaféet har öppet för allmänheten enligt tider på hemsidan. ➔ Ericssbergs säteri, Gårdskontoret, 641 93 Katrineholm, www.ericssberg.se

Läckö slott

FRÅN BÖRJAN VAR DET bara ett par enkla hus bakom en mur, byggt för att försvara sig mot fienden. Idag är Läckö slott ett av Sveriges mest besökta slott. I Ekens Skärgård i Vänern ligger det som en skimrande vit pärla: barockslottet Läckö slott, som började byggas redan 1298. Grunden till slottet, som också är känt under namnet De la Gardieslottet, anlades redan 1298 av biskopen Brynolf Algotsson. Då användes det som en befäst borg och bestod av några enkla hus innanför en mur. 1527 tog Gustav Vasa över slottet, men trots det vackra läget besökte han bara slottet ett per gång. Under många år höll det på att förfalla och det var tack vare greve Magnus Gabriel De la Gardie som slottet rustades upp och blev den vackra besöksmål som det är idag. Den som ska turista på Läckö slott bör vika åtminstone en dag åt besöket. Här finns mycket att se, äta och uppleva.

UPPLEV: Slottet är öppet dagtid varje dag under sommaren, och här finns möjlighet att både äta mat, fika och övernatta. Packa med badkläder, bekväma skor, men gärna också lite finare kläder och boka en middag på omskrivna restaurangen Hvita Hjorten som serverar lokalproducerad mat mellan klockan 12 och 22 varje dag. Lättare mat och fika hittar du på Café Stallet, öppet 10–18.

INFORMATION: Övernattning finns på Victoriahuset, några hundra meter från själva slottet. Missa inte slottsträdgårdarna. ➔ Läckö Slott, 531 99 Lidköping, www.lackoslott.se

Hav, kultur och salta läckerheter

Få saker går upp mot släta klipphällar, salta bad, pinfärska musslor och att se solen gå ner i havet. Vi har besökt Bohuslän, Sveriges framsida.

FOTO PETER MULDT, JONAS INGMAN, PETER LENNEBY



Bo

PÅ ANRIKA PENSIONATET Villa Sjötorp i pittoreska Ljungskile bor du mellan Göteborgs myllrande stadsliv och Västkustens naturnära upplevelser.

Här, på klipporna högt ovanför Lyckornas kurort och med utsikt över Ljungskilebukten, ligger den pampiga Haegerska villan som fabrikör Haeger lät bygga 1899. Den vita trävillan med vackra utsmyckningar i form av drakhuvuden och snirklig snickarglädje uppfördes i schweizerstil, och här njöt familjen under somrarna.

Idag äger fabrikör Haegers barnbarn, Ellika Mogenfelt

villan, och numera har Haegerska villan blivit Villa Sjötorp, ett pensionat som lockar gäster från hela världen.

De 14 rummen är personligt inredda, och på glasverandan kan man sitta länge och njuta över att se solen gå ner över bukten.

I matsalen serveras närodlat mat som lagats med omsorg och kärlek.

Läs mer på:

→ www.villasjotorp.se



Upplev

VISSTE DU ATT BLÅMUSSLAN är en delikatess som dessutom är något av det mest nyttiga du kan äta? Och inte bara det: Den som njuter av viltfångade blåmusslor gör också havet en stor tjänst: För ju fler blåmusslor som skördas, desto bättre mår havet.

Det, och mycket mer får den som bokar bord på Musselbaren, beläget i kulturminnesskyddade klocktornet på Lyckornas kurort, strax nedanför Villa Sjötorp.

Här serverar entreprenören Janne Bark havets blåa guld i alla dess former, och att äta middag här är något utöver det vanliga, och en upplevelse som stannar kvar i minnet under mörka höstkvällar.

Boka i förväg, för Musselbaren lockar gäster från andra sidan jordklotet, och stundtals ringlar köerna långa.

Läs mer på:

→ www.musselbaren.se/ljungskile/

DEN SOM VILL UTÖKA musselupplevelsen ytterligare, och är mer äventyrlig och rörlig, kan med fördel även boka en tur med den gamla röda fiskebåten Märta på en halvdagslång expedition ut till musselodlingarna.

Här får gästen själv möjlighet att skörda och rensa musslorna direkt från havet, njuta av medhavd fika med hemlagade godsaker ombord.

När du fått nog av havsluft, vet allt om musslor och har magen behagligt full av hembakt fika, vänder Märta tillbaka till Lyckorna, där du, tillsammans med kocken får hjälp att tillaga läckerheterna i musselpannan över öppen eld.

Läs mer på:

→ www.musselbaren.se/ljungskile/#expeditioner

Kontakta Musselbaren i förväg för att diskutera upp-
lägg och gruppstorlek.

Kultur

DRYGT 4 MIL FRÅN Ljungskile ligger den omtalade skulpturparken Pilane, och är något som den som besöker Bohuslän inte bör missa. Pilane hamnade redan 2016 på topp-tio-listan över Europas skulpturparker i brittiska The Guardian, och skulpturen Anna, av Jaume Plensa, räknas till en av världens största och vackraste.

Skulpturparken ligger i ett levande beteslandskap, där sannolikheten är stor att besökaren får sällskap av fåren under vandringen runt parken.

Vissa skulpturer ligger mer svårtillgängligt placerade än andra, men för den med lite sämre rörlighet går det ändå att njuta av konsten från parkens centrala delar.

Eftersom sannolikheten är stor att man blir kvar i parken under resten av dagen rekommenderas matsäck.

Värt att veta är att det går att boka picknickkorg på Villa Sjötorp inför besöket.

Läs mer på:

→ www.pilane.org





Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.

Minskade återinläggningar

Om apotekare tas in i vårdteamet blir vården både bättre och säkrare.

Det visar en ny avhandling vid Umeå universitet.



DET FINNS STORA problem när det kommer till läkemedelsbehandlingar hos äldre, och när det handlar om personer med demens är läkemedelsrelaterade sjukhusinläggningar vanliga. I en studie undersökte Maria Gustafsson, klinisk apotekare och doktorand vid Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering vid Umeå universitet, 460 personer från 65 år och uppåt boende i Västerbotten. Gemensamt för dem var att de vid något tillfälle varit inlagda på sjukhus.

Det visade sig att när apotekare deltar i vårdteam ger det bättre och säkrare läkemedelsbehandlingar och återinläggningar minskar.

– När vi gick igenom alla patienters anledningar till den ursprungliga inläggningen, det vill säga innan

studiens intervention gjordes, fann vi att hela 41 procent av inläggningarna berodde på läkemedelsrelaterade problem, säger Maria Gustafsson i ett pressmeddelande.

På sjukhusen deltog apotekare i vårdteam och gjorde en fördjupad studie av läkemedel. Ansvarig läkare fick sedan del av eventuella förbättringsförslag. Av de förslag som framfördes var det 82 procent av läkarna som valde att vidta åtgärder.

Den vanligaste problemet är, enligt Maria Gustafsson, biverkningar av läkemedel. Höga doser och dålig följsamhet kan vara ett annat problem. Genom de förändringar som genomfördes halverades antalet läkemedelsrelaterade återinläggningar på sjukhus inom 30 dagar. ✕



SKYDDAD YRKESTITEL

I EN PROPOSITION föreslår regeringen att titeln undersköterska ska bli en skyddad yrkestitel. Syftet med förslaget är att dels stärka kvaliteten och säkerheten inom vård och omsorg, och dels att få ordning på kompetenskraven.

Med de nya bestämmelserna är det inte längre möjligt för en viss kommun eller företag att bestämma vem som får kalla sig undersköterska. Det blir Socialstyrelsen som får uppdraget att ta fastställa vem som har rätt till yrkestiteln undersköterska.

Redan 2017 väckte en utredning frågan om någon form av reglering av yrkestiteln. Fyra av tio undersköterskor i den kommunala äldreomsorgen saknade då rätt utbildning.

FOTO: FREEPIK



Specialutbildade demensvänner ger trygghet.

PROGRAM FÖR ETT demensvänligt samhälle

DET SENASTE ÅRET HAR visat att det finns stora brister i vården och omsorgen för de som lever med demens. Men det finns också goda exempel.

Demensförbundet har tagit fram ett program för ett demensvänligt samhälle. I tolv punkter ges förslag hur ett sådant samhälle kan utformas.

I Upplands-Bro kommun har man skapat något som kallas "demens-

vänner". I kommunen erbjuds en utbildning som belyser vardagen för en person med demens. Både enskilda personer och olika verksamheter kan bli demensvänner.

Personal inom vård och omsorg, bibliotek, brandkår och folktandvård tillhör dem som redan blivit demensvänner. Bland demensvännerna finns också barnen i en förskola och de kallas "minidemensvänner".

Anhöriga drabbas av pandemin

ANHÖRIGA HAR ÖKAT sina omsorgsinsatser, men fått minskat stöd under coronapandemin. Detta konstaterar Nationellt kompetenscentrum anhöriga, Nka, i en rapport. Den ökade belastningen har lett till att anhöriga drabbats av sämre hälsa och ökad social isolering.

Personalen har aktivt arbetat med att nå ut till anhöriga, med det har varit svårt att nå nyblivna anhöriga. En anledning till detta

kan vara att de vanliga mötesplatserna för information varit stängda.

Det digitala stödet har däremot utvecklats, till exempel till digitala plattformar och stödet från kommunernas it-avdelningar. I ett längre perspektiv behövs ett starkare anhörigperspektiv, en utvecklad lagstiftning, bättre beredskapsplanering, bättre utbildning och fördjupad forskning och utveckling.



Munnen är huvudsaken

DE BAKTERIER VI HAR i munnen påverkar inte bara våra tänder, utan även hur resten av kroppen mår.

Därför är det viktigt att ta ha en bra munvårdsrutin livet ut.

En bra början kan vara att se på den 23 minuter långa föreläsningen **Du och din munhälsa**, riktad speciellt till seniorer, som Sveriges Tandhygienistförening har spelat in. <https://youtu.be/GWpdNRTcwXg>.

Praktik i hemsjukvården

ETT HUNDRATAL blivande sjuksköterskor kommer att genomföra sin praktik inom den kommunala hälso- och sjukvården i Malmö.

Pilotprojektet Framtidens sköterska är ett samarbete mellan Region Skåne, Malmö stad och Malmö universitet.

Tanken är att genom en utökad praktik i kommunens verksamhet få möjlighet att praktisera personcentrerad omvårdnad och möta patienterna där de befinner sig.

Livets slutspel

I FORSKNINGSPROGRAMMET DöBra vid Karolinska institutet har man under sex år arbetat för att på olika sätt öppna samtal kring döende, död och sorg. I ett av projekten har man använt en kortlek som ska hjälpa att reflektera över vad som är viktigt vid livets slut.

Fyra äldreboenden har prövat modellen och de preliminära analyserna visar att tilliten mellan personal och de boende har stärkts och att alla känner sig tryggare med att kunna prata om döden.

FOTO: FREEPIK

Bokslukare tipsar om sina favoriter

Bokslukaren Solveig Strömberg medverkar som bokrecensent i SeniorPosten. Som pensionär deltar hon i fyra bokcirklar.



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

BOK-FAVORIT!



Den sorgsne busschauffören från Alster

Författare: Håkan Nesser
Albert Bonniers förlag, 2020
inbunden 297 sidor
Roman

Mystik och underfundig humor

DET HÄR ÄR EN ROMAN av en deckarförfattare som inte innehåller ett enda mord, men flera dödsfall av andra orsaker. Detta sysselsätter de två inspektörerna och kollegorna sedan 25 år, Gunnar Barbarotti och Eva Backman. De är numera sambor. Men bokens egentliga huvudperson är Albin Runge.

EFTER EN MISSLYCKAD akademisk karriär i Uppsala börjar han arbeta som busschaufför där han kör bussresor med grupper i Sverige och Europa. Den 22 mars 2007 går resan till en skidort i Norrland. Han tvingas väja för ett djur och bussen hamnar i en djup brant. 18 personer omkommer och flera skadas. Men inte Albin Runge.

Dessutom blir han frikänd i rättegången, inget fel hade begåtts. Strax efter detta avlider Albins båda föräldrar. Fadern lämnar efter sig ett arv på 40 miljoner kronor. Albin blir kontaktad av sin bank när pengarna

ska placeras och där blir han störtförälskad i Karin, som arbetar på banken. De blir ett par, gifter sig och flyttar till Kymlinge (påhittad plats) där inspektörerna Barbarotti och Backman tjänstgör.

Albin börjar skriva dagbok som han kallar Stänk och flikar efter en dikt av Gustav Fröding. Detta gör han när Karin är bortrest med sin bror, som driver välgörenhetsverksamhet. Paret Runge bidrar med åtskilliga miljoner till de olika projekten.

EFTER EN TID KONTAKTAS Barbarotti/Backman av den gåtfulla och lågmälda Albin Runge. Han har fått hotelsebrev – och så småningom telefonsamtal – underskrivet "Nemesis" hämndens gudinna. "Du borde inte leva" är budskapet. Kopplingen till bussolyckan är tydlig tycks det. Tiden närmar sig den 22 mars året efter olyckan och polisen bestämmer sig för att bevaka paret Runge. När det är dags att verkställa

beskyddet är Runges försvunna, spårlost försvunna.

Ett par dagar efter den 22 mars ringer Karin Runge till Eva Backman. "De tog honom" börjar hon, och berättar att Albin inte fanns när de skulle gå av den Silja Linefärja från Åbo de rest med för att gömma sig. Trots oändliga efterforskningar hittar man inte Albin. Men under förhören uppdagas det att den man som Karin uppgett vara hennes bror, är hennes tidigare sambo. Förhållandet har pågått hela tiden och välgörenhet är ingenting paret sysslat med. Albin Runge dödförklaras, som änka och enda arvinge ärver Karin Albins pengar.

DET GÅR FYRA ÅR. På väg på ett uppdrag får Eva och Gunnar se ett par ungdomar springa med bensindunk och brinnande facklor och tända på parkerade bilar. I en bil sitter människor och Eva skriker sitt poliskommando. Hon får ingen reaktion, hon siktar och skjuter mot foten. Precis då böjer sig killen ner och skottet träffar i huvudet på honom och han dör omedelbart. Under rättegången är Eva förklarad av skuldkänslor, kan inte sova och om hon somnar väcks hon av mardrömmar.

Paret får rådet att ta timeout och får

låna ett hus på Gotland. Det är höst och inga turister på ön som är lugn och stilla. de promenerar, cyklar och utforskar ön. En dag får Barbarotti se en man stå och fixa med en röd cykel.

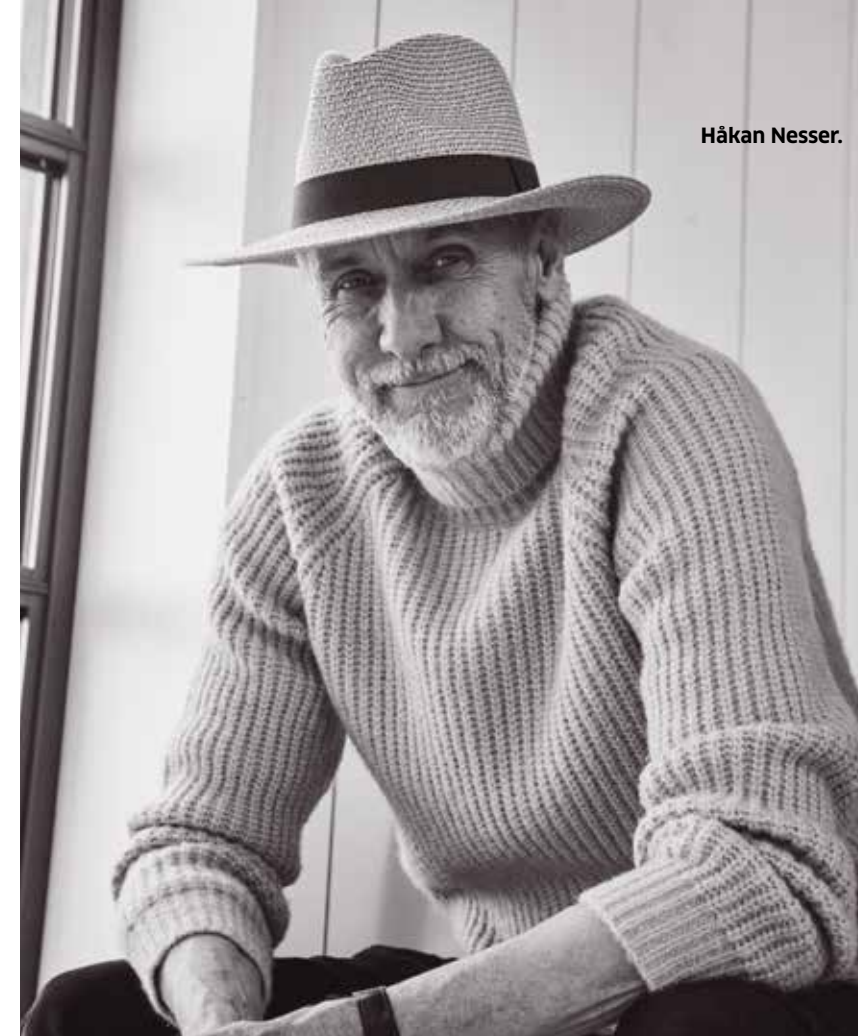
När Barbarotti säger till Eva att han tror att det är Albin Runge tror hon honom inte. Men, en dag när paret gör en utflykt till Färö ser de den röda cykeln lutad mot en husvägg.

Av en person får de veta vem som äger husen och de får veta att en hyresgäst kanske redan har flyttat. De får tillåtelse att gå in. I en urstädd lägenhet ligger två kuvert på ett bord, det ena till "Inspektörerna Eva Backman och Gunnar Barbarotti" i kuvertet ligger en anteckningsbok med namnet "Stänk och flikar" och datum från åren fyra år tidigare.

Den som läser den här boken, fylld av underfundig humor, får också ta del av det häpnadsväckande slutet. Trevlig läsning!!

Solveig Strömberg

ANNONS



Håkan Nesser.


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



Medlemssida

- GEMENSKAP
- PÅVERKAN
- BLI MEDLEM
- MEDLEMSFÖRMÅNER

INKOMNA MOTIONER TILL RIKSSTÄMMAN

Tre motioner har vid Seniorpostens pressläggning skickats in till RPG:s förbund. Motionerna med förbundsstyrelsen yttrande kommer att presenteras på RPG:s riksstämma där anmälda ombud fattar det slutgiltiga beslutet. Motioner inför en riksstämma beredas alltid av förbundsstyrelsen som kan yttra sig på tre sätt; bevilja, besvara eller avslå.



DEN FÖRSTA MOTIONEN handlar om förbättrad transparens och internkommunikation inom organisationen. Motionären föreslår sex olika åtgärder för förbättrad information mellan förbundet, distrikten samt föreningsarna. I den andra motionen föreslår motionären att RPG bör hålla årsmöte/riksstämma varje år och i den tredje motionen argumenterar motionären för ett namnbyte på hela RPG:s förbund till Riksförbundet Senior Gemenskap. Ett namnbyte anser motionären skulle göra RPG mer attraktivt då många människor idag inte vill bli kallade pensionärer och gränsen för

att vara pensionär suddas ut. Seniorer har en mer tidlös framtoning, hävdar motionären.

FÖR ATT LÄSA MOTIONERNA i sin helhet med förbundsstyrelsens yttrande hänvisas till RPG:s hemsida, www.rpg.org.se. Motionerna med förbundsstyrelsens yttrande ingår även i dokumentationen som anmälda ombud får inför riksstämman.

*RPG värnar
alla människors
lika värde.*

1 000 KRONOR RABATT PÅ "FEEL GOOD"-RESA!

AK MED SMART SENIOR och det härliga gänget Sofia Åhman, Blossom & Hans, Micke & Micke och kocken Alexandra Zazzi på en inspirerande resa till Mallorca, där vi bor precis intill havet! En fullspäckad vecka med inspiration, skratt, träning och god mat - 16-23 oktober! Som Smart Senior får du 1 000 rabatt på resan. Läs mer om resan på smartsenior.se/farflyg

Registrera dig för kostnadsfritt medlemskap i Smart Senior på www.smartsenior.se/rpg och du kan ta del av rabatten på Far & Flyg och över 400 andra rabatter.

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

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
Roland Eckerby
roland.eckerby@pingst.se

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

Arne Brännström
a.brannstrom41@gmail.com, 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
Vice ordförande Lars-Ivar Nilsson,
lars.ivar.nilsson@gmail.com, 070-6364678

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



**KLIPP UR OCH SÄTT
UPP DEN PÅ
KYLSKÅPET**



STOP Vindsnurror! Egen tillverkning
Vackra prydnader för hem o trädgård

Nyhet!
Rabatt 25:-

Beställ på:
kattmakaren.se
Ange rabattkod: SP 0121

Vill du också synas med en annons här?

Nästa nummer av Seniorposten kommer ut den 27 september, materialdag 23 augusti.

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

Trevlig sommar!

DAmédia
ANNONS & EVENT

Erbjudande
från Smart Senior
till RPG:s
medlemmar!



Smått & gott

Tid för reflektion

Inger Einarsdotter Wendelhof från Linköping, skriver gärna dikter. På ett tankvärt och poetiskt sätt fångar hon livet, och vardagens små och stora funderingar.

Det nya perspektivets tid

Det nya perspektivets tid.
Se bakåt mer än framåt.
Hur blev allt egentligen?

En gång var livet
fullt av ovissa frågor
om möjligheter
och utmaningar
och hur dessa skulle hanteras.

Nu ser vi svaren
som ett mönster
av ljusa och mörka fält.
Sammanhang framträder och klarnar.
En osynlig ledning anas.

Nu är tid att tacka
för det liv vi hittills fått
och för det liv som ännu återstår.

Nu är tid att ta tillvara
allt livet lärde oss
med hårda eller ömsinta metoder
och föra det vidare
till de unga som står redo
att möta egna frågor, egna
förhoppningar
och livsresor.

Historien bygger vi tillsammans.
Generation efter generation.
måste dela erfarenheter,
lära av varandra.

Våra liv är sammanflätade
I en lång kedja utan slut.
Våra upplevelser skilda men ändå så lika.
För alltid förenade som
Guds skapade varelser.



FOTO: FREEPIK

ANNONS

EL&FLEX

HYBRIDSKOTERN GER DIG FRIHET!

Eloflex S1 är en helt ny typ av skoter som kan transporteras utan att ge avkall på god framkomlighet både ute och inne - en hybridskoter av riktigt hög kvalitet helt enkelt!

Eloflex tillverkar smarta hjälpmedel till dig som vill ha ett aktivt liv men har svårigheter att gå. S1 är hopfällbar och även ställbar på längden. Du tar dig fram på långa promenader både i stan och i naturen såväl som inomhus i trånga miljöer. Hybridskotern är anpassad för det nordiska klimatet och ger dig god framkomlighet året runt.



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

Att färdas i motvind

Läs eller lyssna på denna spännande släktsaga där Mats Haraldsson med berättarglädje skildrar tre svenskers livsöden som kring förra sekelskiftet gör avtryck i såväl Chicago som Smålands landsbygd.

"Oavsett om du gillar historia eller ej så kan du med nöje läsa den här fascinerande romanen om några av de människor som byggde upp vårt folkhem." - Agneta Norrgård, Boktipset P4 Västernorrland

Beställ din bok idag för 219 kr (inkl. moms & porto) via order@matsharaldsson.se



ERFARENHET • TRYGGHET • KUNSKAP

–Jag levererar ditt batterifordon hem till dig!



Batterifordon AB, Almviksvägen 41/27 b, 0705-582810.
info@batterifordon.se, www.batterifordon.se

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

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

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

GOTLAND

FRITIDSBOSTÄDER
UTHYRES
– ÅRET RUNT

www.gotlandsstugor.com

0498-26 65 00



12-14 augusti
Dalhallen med konsertversionen av "Kristina från Duvemåla"
Vi bor på Hotell Villa Långbers i Tällberg

23-26 augusti
Runt Siljan, boende på Hotell Green i Tällberg

28 oktober-4 november
Israel i lugnt tempo med riksevangelist Carl-Olov Hultby

Julmarknadsresor till Hamburg 26-28/11 och Rostock 3-5/12

Du är välkommen att anmäla din RPG-grupp eller endast dig själv.

Vi iakttar Folkhälsomyndighetens råd och föreskrifter och våra bussar har Aktiv Filter

 **FOCUS TRAVEL**

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



23,90

kr / förpackning

TRYGG HÖRSEL

Köp 10 förpackningar
betala bara för 9!
Ange rabattkoden RPG-03

Beställ på telefon eller på www.trygghorsel.se
010-750 24 80
Betala med faktura, swish eller kort



Vi erbjuder på ett praktiskt
fästningsglas i kreditkortsförmå



Låt dig inte begränsas!

promenadskoter.se



Eldrivna promenadskotrar för personer som vill behålla en aktiv och rörlig livsstil. Medicintekniskt godkända.



HS-925



HS-328



HS-520



HS-828

Pris från 16 900kr. Besök **www.promenadskoter.se** för att hitta en återförsäljare eller ring 018-17 05 90 så hjälper vi dig. Åk på promenad!