

riksförbundet pensionärsgemenskap nr 1 • 2022

senior posten

Kom igång
med träningen –
Enkelt nybörjar-
program att
göra hemma

**S:ta Clara
kyrka**

*Kyrkan för
de tilltufsade
och hemlösa*

naturens
återhämtning

**Prästen
Karolina
Hellman:**

*"Pandemin fick
mig att
skriva bok"*

GARNISONSPASTORN:

LUISA LANDEWALL

*"Självklart ber jag också för den ryska,
unga pojken som gör värnplikt"*

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



Fler får tillgång till nyheter med taltidningen

Personer med nedsatt syn slutar ofta att läsa sin dagstidning. Men för den som vill fortsätta att hänga med i sin samtid finns taltidningen som en bra möjlighet att hålla sig uppdaterad. Att prenumerera och lyssna på taltidningar är enkelt!

Taltidningar fyller en viktig funktion för många äldre. När många sammanhang försvinner i ens tillvaro så känns det ofta särskilt viktigt att kunna hålla sig uppdaterad genom att fortsätta hänga med i nyhetsflödet, särskilt för en person som i många år läst morgontidningen varje dag, säger Lars Reisdal, bibliotekarie med inriktning mot seniorer i Vellinge kommun.

För den som prenumererar levereras taltidningen dagligen direkt till taltidningsspelaren via en digital fil på nätet. De allra flesta stora dagstidningar erbjuds som taltidningar så utbudet är stort för den som inte längre kan läsa tidningen själv. En funktion som många användare uppskattar är möjligheten att själv reglera uppläsningshastigheten, vilket gör det enkelt att följa med i nyhetsflödet även för den som vill lyssna i ett något lägre tempo. Det bidrar till att göra taltidningen till ett bra alternativ för personer med en funktionsnedsättning som ger en läsnedsättning.

Ta kontakt med dagstidningen

– Om man behöver taltidning så tar man kontakt med den tidning man väljer och begär att bli taltidningsprenumerant. Därefter kan man kontakta sitt lokala bibliotek, som även kan leverera talböcker direkt till din taltidningsspelare. Seniorer som vill ha hjälp att komma igång med att lyssna på taltidningar kan få utbildning och installationshjälp av en instruktör från Taltidningshjälpen, säger Lars Reisdal.

– Det är en stor fördel när seniorer har en anhö-



rig som kan engagera sig i deras taltidningslyssnande. De kanske kan vara med på genomgången med taltidningsinstruktören och sätta sig in i hur spelaren fungerar. Många seniorer som börjat lyssna på taltidningar väljer så småningom också att börja lyssna på talböcker. En stor fördel med talböcker är att jag som bibliotekarie kan ladda in nya talböcker direkt i användarens spelare, utan att de fysiskt behöver besöka biblioteket. Det uppskattar många seniorer, säger Lars Reisdal.

Text: Annika Wihlborg



Lars Reisdal, bibliotekarie med inriktning seniorer i Vellinge kommun.

Foto: Vellinge kommun, Elliot Elliot

Få talböcker samtidigt!

Som prenumerant på en taltidning kan du också få talböcker till spelaren. Biblioteket överför digitalt de böcker du önskar, du behöver inte ens besöka biblioteket om du inte vill! Det finns över 130 000 talböcker att välja mellan, allt från romaner och poesi till facklitteratur inom alla områden. Vänd dig till ditt bibliotek för att ansluta dig till MTM:s tjänst Talboken kommer.

Läs mer på
mtm.se

MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER

Ledare

Ann-Christin Lindbom: Fler medlemmar ger glädje till många

Det ljusnar och en del vårtecken kan anas.

Året började i stor optimism. Men ack vad vi bedrog oss! Smittspridningen ökade i rasande takt och nya restriktioner infördes. Våra färdiga program inför våren behövde ses över och ändras. Men inte ställde vi in – vi ställde bara om!

2021 års sista sammanträde i RPK (regeringens pensionärskommitté) handlade till stor del om våld. Morgan Johansson berättade om alla insatser som gjorts och vad som ska göras i förebyggande syfte för att motverka våldet.

Vi hade från pensionärsorganisationerna önskat att få träffa den nya statsministern men det blev inte så. Inte heller digitaliseringsministern kunde delta. Digitaliseringen är ju en viktig fråga för oss. Ofrivillig ensamhet kom upp och därmed den ekonomiska delen, som då verkade bli en förlängning av 2021 års medel. Covid-19 var naturligtvis en given fråga.

År 2021 var RPG samordningsansvarig för dessa möten. Under år 2022 är det SPF som svarar för det arbetet. Vårens möten är inplanerade och är för det mesta digitala.

Arbetet med äldreomsorgslagen är nu inne i sitt slutskede med fokus på den nationella omsorgsplanen och ledningsnivåer.

rpg:s målsättning för kommande år är att vi behöver bli flera medlemmar. RPG är den enda pensionärsförening som står på kristen grund. Den kristna rösten i vårt samhälle behöver höjas för att märkas. Många i vår åldersgrupp behöver också den kristna gemenskapen i vardagslivet. Ensamhet, som inte är självvald, kan skapa både fysiska och psykiska besvär. Där kan RPG-mötena var en helande kraft. Dessutom måste vi medverka till att vår vardag på många olika områden bevakas för att förbättras.

Vi har under en rad av år pratat om vad som behöver göras för att öka vårt medlemstal. Nu gäller det verkstad – träffa kristna råd där de finns, prata med församlingar, kontakta samfundsledningar, delta i olika samfunds konferenser ... Listan kan göras lång. Om vi alla hjälps åt så kommer det att visa på goda resultat och bli till glädje för många. Allt för att kunna stämma in i sången:

*Dig vi lovsjunger, ärar Jesus de fattigas konung
Hosianna vi nu sjunger som barnen en gång.
Du är väntad av alla Du är vår Herre och broder
ingen varit och är älskad, välsignad som du*
Psalmer och Sånger nr 499

Ann - Christin Lindbom

Ann-Christin Lindbom
Förbundsordförande i RPG



”

Ofrivillig ensamhet kan skapa både fysiska och psykiska besvär. Där kan RPG-mötena var en helande kraft.”



Vi ställer inte in – vi ställer om!

Smittspridningen ökade och nya restriktioner infördes.



Innehåll

SeniorPosten nr 1 • 2022



10

Garnisonspastorn Luisa Landewall som blev kristen av en slump.



6

Nyheter

Pensionären Tommy vaccinerar för fullt

8

Pensioner & ekonomi

Ny form av trygghetspension

10

Porträttet Luisa Landewall

Om att sprida andlighet i Försvarsmakten

18

Trend

Därför finner vi frid i naturen

20

Reportage

S:t Clara Kyrka – en ovanlig kyrka

24

Wera funderar

Varje människa har en ton

24

Träning

Det är aldrig för sent att börja!

29

Reportage

Karolina Hellman präst i Svenska Utlandskyrkan

32

Våra distrikt

Det rör sig i distrikten

34

Samhälle & hälsa

Respekt en bristvara



21

I S:t Clara kyrka är alla välkomna.



24

Kom igång med hemmaträningen.



18

Finn inre frid i naturen.



36

Kulturtipset

Ivar Lundgren: Från ateism till gudstro

38

Medlemssida

Årsstämmor

41

Korsord

42

Smått & gott



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten

Vår och postcovid

när jag skriver det här har jag precis varit sjuk i covid. Med största sannolikhet har jag haft den "lätta" varianten, men jag har ändå varit rejält sjuk. Framför allt märker jag att jag är medtagen efter det att febern gått över. Jag är trött, har huvudvärk och min hjärna fungerar inte som den ska.

men ute börjar våren sakta göra sitt intåg. När jag (våldigt långsamt!) tar morgonpromenaden med Bosse-hunden hör jag hur fåglarna har kommit tillbaka. Och jag märker att solen försiktigt går upp redan vid sjusnåret. Det är häftigt att känna hur naturen faktiskt ger kraft. För trots att jag är tröttare än jag varit på länge känner jag mig ändå piggare efter den där morgonpromenaden. På sidan 18 skriver Brita Sylvé om skogen och naturen som en plats för återhämtning. Det ligger mycket i det. Det är någonting med naturen som ger ro.

Så när äldsta dottern slår en signal när jag är på väg hem från en av våra skogsrundor och jag andfått försöker prata lite med henne, kan jag direkt konstatera att jag kanske inte mår något vidare, men jag är i alla fall på bra humör: ✕

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
Ann-Christin Lindbom
Monica Blomberg
Eva B Henriksson
Ewa Sundkvist
Urban Norstedt
Birger Thureson
Anna-Maria Stawreberg

Art Director
ANNA FRIDH
info@annafridh.com

Annonser
D.A. MEDIA
08—786 03 34

Tryck
V-TAB VIMMERBY

Omslagsfoto
SIMON ELIASSON

ISSN 1402—1129

Prenumerationsärenden

Karin Pålhag, 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.

ANNONS

Just nu...

... Har jag så smått börjat planera för sommarens odlingar. Mina tomater brukar alltid bli Sveriges dyraste om jag räknar in hur mycket tid jag lägger på dem, men det är kul ändå!

... Tänker jag att jag ska försöka plocka in lite mer från naturen. Kanske lägga några fina stenar eller kottar vid skrivbordet. Forskningen visar nämligen att naturen även i den varianten kan ge återhämtning.



Osäker på hur du ska hantera din telefon, dator eller internet. **Nyfiken** på vad du kan göra mer med din digitala utrustning. **Intresserad** av att medverka inom ditt digitala intresseområde.

Prova på, förnya dina kunskaper och/eller medverka i vårt sociala nätverk och bidra till ökad digital delaktighet.

Välkommen till SeniorNet Sweden

Ideell, nationell, oberoende seniorförening med över 40 lokala föreningar i landet.

Mejl: kansli@seniornet.se Telefon: +46 760272717
Webbplats: <https://seniornet.se/>

NYHETER



Fler vårdtagare får vård i sitt hem.

KOSTNADER FÖR KOMMUNAL OMSORG

Vård i hemmet ger ofta nöjdare vårdtagare. Samtidigt visar en ny studie att den sammantagna ekonomiska kostnaden kan bli högre än vad vården i särskilt boende eller på korttidsboende är.

text curt karlsson

göteborgsregionen har tillsammans med sina medlemskommuner undersökt kostnadseffektiviteten för vård i hemmet inför omställningen till god och nära vård. Tidigare studier visar att kostnader för vård i hemmet oftast är lägre än andra vårdformer samtidigt som man generellt sett är mer nöjd med den sortens vård.

Men räknar man in alla kostnader

kan dock kostnaden för vård i hemmet bli högre än kostnaden för vård i särskilt boende eller på korttidsboende.

Kommunernas kostnader under en månads tid varierade i de sju undersökta patientfallen i vård i hemmet mellan 33 058 kronor och 179 088 kronor. Detta kan jämföras med vård i särskilt boende som 2020 i genomsnitt uppgick till 71 000 kronor per månad.

TYDLIGA FÖRÄNDRINGAR I VÅRDBEHOVEN

→ De som får insatser från kommunal hälso- och sjukvård är sjukare i dag än för tio år sedan och har därmed ofta fler och mer omfattande insatser än tidigare.

→ Fler får avancerad medicinsk behandling i hemmet.

→ Kortare vårdtider och snabbare utskrivning av medicinskt färdigbehandlade patienter från sjukhusen leder till att rehabilitering och habilitering utförs i den kommunala vården och omsorgen.

→ Fler patienter med psykisk problematik och komplexa behov vårdas i hemmet samtidigt som anhöriga ofta gör stora insatser. ✕



FOTO: FREEPIK



På Solbackens vård och omsorgsboende stödjer läkare och sjuksköterskor individen att leva med största möjliga livskvalitet när livets slut närmar sig.

Bilden ovan är en genrebild och inte från Solbacken.

Boendet planerar slutet redan från start

Genom att redan från början planera för livets slutskede ökar tryggheten hos boende och personal.

På så sätt får både den boende och anhöriga ökad kontroll.

text curt karlsson

på solbackens vård och omsorgsboende i Umeå börjar man planera för livets slut redan när en ny person flyttar in. Detta ökar tryggheten för både boende och personal. Vid inflyttningen genomförs en träff med läkare, sjuksköterska, den boende och anhörig. Genom samtal ges möjlighet att vara med i planeringen inför den sista tiden i livet.

Att upptäcka, behandla och utvärdera smärta hos patienter är en utmaning. Demens och stroke kan påverka kommunikationsförmågan, vilket gör att det ställer höga krav på

personalens kompetens. Standardiserade värdeskalor har därför blivit viktiga verktyg. Genom att observera bland annat ansiktsuttryck, röst och kroppsspråk går det att få en uppfattning om hur svår smärtan är och vilken sorts smärta det handlar om.

tidigt upprättas en palliativ plan som finns med i dokumentationssystemet och som kan fyllas på allteftersom. Även om planen inte aktiveras direkt skapar den bättre förutsättningar för den boende, närstående och personal. ✕



Många ville ha en coronahund i sin coronabubbla.

Kan du nyorden?

pandemin dominerar också språkligt. Det blir tydligt när Språktidningen och Språkrådet lanserar sin årliga nyordslista.

Med på årets lista finns ord som

→ **Zoomtrötthet** – den slags trötthet som infinner sig hos personer som tillbringat stor del av dagen i digitala möten

→ **Coronahund** – hund som köpts under pandemin

→ **Postcovid** – de symptom som stannar kvar hos en person som tillfrisknat efter corona

→ **Coronabubbla** – begränsat umgänge för att förhindra spridning av coronaviruset

→ **Domedagsscrollande** – överkonsumtion av negativa nyheter framför allt via sociala medier

→ **Gaslighta** – manipulera person så att hon/han tvivlar på sitt förstånd

KÄLLA: ISOF.SE SAMT SPRAKTIDNINGEN.SE

EXTRA PERSONAL TAS IN

17 av 21 regioner måste ta in extrapersonal för att kunna massvaccinera mot covid-19, rapporterar Läkartidningen.

Många av de som kallas in är pensionerade sjuksköterskor. Tommy Henningsson är en av dem.

Hallå där, Tommy Henningsson. Du har återigen börjat arbeta som sjuksköterska. Berätta!

– Jag gick i pension i mars 2021, då hade jag avslutat mitt arbete som kommundirektör. Initialt arbetade jag som sjuksköterska i ca 15 år, ett yrke som jag är utbildad till.

Vad fick dig att gå tillbaka?

– När jag hörde att det fanns ett behov av medicinsk personal som kan vaccinera bestämde jag mig. Jag gör det för att det känns meningsfullt och viktigt.

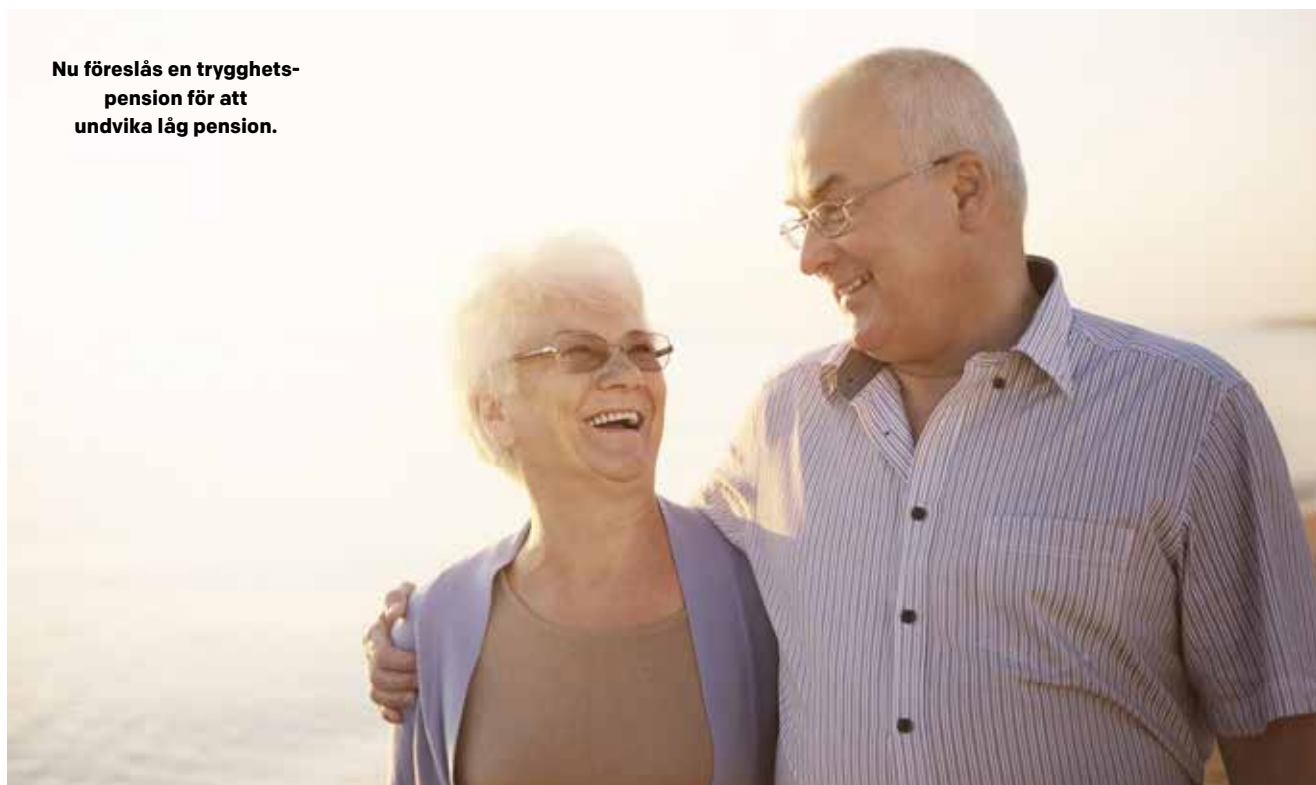
Hur mycket arbetar du nu?

– Jag är inne mellan 2 och 4 dagar i veckan. Hur många jag stuckit sedan jag började har jag för länge sedan tappat räkningen på. Det är många hundra ...



PENSIONER & EKONOMI

Nu föreslås en trygghetspension för att undvika låg pension.



Ny typ av trygghetspension

En trygghetspension som innebär att man inte behöver ta ut ålderspension i förtid. Det är ett av regeringens förslag för att förbättra för äldre.

text eva b henriksson

från den 1 juli 2022 införs en ny typ av pension, en trygghetspension som gäller för äldre inom sjukersättning.

Idag tas ingen hänsyn till ålder och en 64-åring bedöms på samma sätt inom sjukförsäkringen som en 34-åring, vilket leder till att många äldre som får avslag på sin ansökan om sjukersättning istället tvingas till att börja ta ut sin ålderspension i förtid. Det leder ofta i sin tur till en låg pension livet igenom. Därför föreslås en trygghetspension för försäkrade som har max-

imalt fem år kvar tills de inte längre kan få sjukersättning utbetald. Idag är den åldern 60 år. RPG välkomnar förslaget.

dock är det fortfarande oklart vad det garantitillägg till pensionärer med låga inkomster som Socialdemokraterna, Miljöpartiet och Vänsterpartiet presenterade i november 2021 beslutade om, innebär. Likaså vilka personer som kan komma att omfattas. En proposition läggs fram till riksdagen under våren 2022. ✕

Sänkt skatt för pensionärer och lönearbetare

Lägre skatt för personer som fyllt 65 är en av årets gladare nyheter. Det gäller även personer som arbetar och är över 66 år.

I år, 2022, sänks skatten ytterligare för pensionärer. Även de som arbetar och är 66 år eller äldre får skattesänkning. Skattesänkningen för 2022 beror på att det förhöjda grundavdraget höjs för de som under året fyller 66 år eller är äldre. Det innebär att både pensionärer över 65 år samt personer som arbetar och som under året fyller 66 år eller är äldre får en lägre skatt. Personer under 66 år som har pension har ett högre skatteavdrag.

KÄLLA PENSIONSMYNDIGHETEN

FOTO FREEPIK



Äldreförsörjningsstödet höjs från januari 2022.

Nya regler för bostadstillägg och äldreförsörjningsstöd

Nya regler för bostadstillägg och äldreförsörjningsstöd 2022 innebär att fler har rätt till bostadstillägg och äldreförsörjningsstöd.

de nya reglerna gäller från januari 2022 och innebär att taket för den bostadskostnad som kan ersättas vid bostadstillägg och äldreförsörjningsstöd höjs till 7 500 kronor per månad för ensamstående och 3 750 kr för gifta eller sambo.

Tilläggsbeloppet, det så kallade konsumtionsstödet som läggs till bostadskostnaden, höjs med 200 kronor för ensamstående och 100 kronor för gifta eller sambo.

Detta innebär att maximal ersättning för bostadstillägg till pensionärer höjs från 6 540 kronor till 6 990 kronor per månad.

Beloppet för skälig levnadsnivå som ligger till grund för beräkning av äldreförsörjningsstöd samt för

särskilt bostadstillägg, höjs till 6 181 kronor per månad för ensamstående och 4 972 kronor för gifta eller sambo.

omräkningarna görs automatiskt och ingen ny ansökan behöver göras men förändringar av till exempel hyra, inkomst eller tillgångar måste anmälas till Pensionsmyndigheten.

På Pensionsmyndighetens hemsida kan du göra en preliminär beräkning om du är berättigad till bostadstillägg. Läs mer om bostadstillägg: www.pensionsmyndigheten.se/bostadstillagg

KÄLLA PENSIONSMYNDIGHETEN



KOSTNADSFRI UTBILDNING i äldres ekonomi

Finansinspektionen bjuder in RPG:s medlemmar till utbildningen "Tryggare ekonomi på äldre dar" under två halvdagar den 30–31 mars 2022. Kursen ger en översikt över viktiga saker som är bra att känna till inom ekonomi och försäkring. Kursen sker digitalt och är helt kostnadsfri. Inga förkunskaper krävs.

→ ANMÄLAN SKICKAS TILL eva.henriksson@rpg.org.se senast den 10 mars, 2022.

Alla anmälda får ett gediget utbildningsmaterial från Finansinspektionen.

600

öre/kilowattimme

så mycket kostade elen i Sveriges dyraste områden, elområde 4 och elområde 3, i söder om mellersta Sverige, under en rekordtimme i december.

För många har vinterns höjda elpriser blivit något av en chock som inneburit betydligt högre räkningar än vanligt.

Nu föreslår regeringen en kompensation för de hushåll som drabbats hårdast. Närmare sju miljarder kronor ska fördelas på två miljoner hushåll, det vill säga vart tredje hushåll.

Ersättningsmodellen börjar vid en elförbrukning på 700 kWh/månad upp till taket för ersättningen där kunden får 2 000 kronor/månad, alltså totalt 6 000 kronor.

Ersättningen kommer att gå ut automatiskt, och är alltså inte något man behöver ansöka om.

KÄLLA: <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2022/01/kompensation-for-hoga-elpriser/>

LUISA LANDEWALL

ÅLDER: 42

FAMILJ: Man och två söner

BOR: I Boden

GÖR: Garnisonspastor



Personporträttet / Luisa Landewall, garnisonspastor Bodens garnison



Luisa finns där för sina rekryter – och hon är uppskattad.

LUISA LANDEWALL

”Tillsammans med Jesus är jag ostopppbar”

Luisa blev kristen av en slump. Hon gjorde lumpen och drömde om att bli officer.

Som garnisonspastor är hennes uppgift att vara en trygg vuxen, föra etiska diskussioner och sprida det kristna budskapet i en tid av oro.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO SIMON ELIASSON

Första gången jag ser Luisa Landewall är när Bodens garnison har garnisonsdag. Vår äldsta dotter gör värnplikten och hela familjen har åkt till Boden för att få en uppfattning om hur dotterns dagar på regementet ser ut.

Hundratals anhöriga och nyfikna har samlats för att ta del av livet på regementet. Nyinryckta rekryter i uniformer marscherar fram och tillbaka. Unga tonåringar som för bara någon månad sedan lämnade föräldrahemmet för att flytta kanske hundratals mil hemifrån.

Det är pampigt, det är känslösamt. För oss är det stort och rörande att se dottern som för bara ett par månader sedan bodde hemma i flickrummet. Nu har hon uniform, bär vapen och har gått upp närmare tio kilo i muskler.

Mitt i allt står Luisa Landewall. Hon håller i den gudstjänst som garnisonsdagen börjar med. Eller, som det heter på militärspråk, korum. Hon är 1,51 lång. Kanske kortast på regementet. Ändå är det henne alla lägger märke till.

Hennes röst, när hon inleder med att sjunga nationalsången, är klarare än den klaraste höstdag. När hon sedan börjar tala om vikten av att våga vara den man är, vikten av att våga vara annorlunda tar hon sig själv, 1,51 cm lång, mörkhyad och kvinna som levande exempel.

Det är knäpptyst bland alla hundratals åhörare. Det hon säger är så viktigt. Det är något vi alla bör ta till oss.

Senare på dagen talar dottern och de andra rekryterna om henne. I matkön fortsätter samtalet, och två okända killar i uniform vänder sig om och blandar sig i samtalet.

– Vi hör att ni pratar om Luisa. Hon är ... Skitcool, säger den ene, innan han fortsätter vidare framåt i kön.

– Hon håller seminarium för oss, och det är verkligen superbra, fortsätter den andra.

Vid vårt andra möte med luisa landewall har krispig höst övergått i snötyngd vinter och den största militärövningen på årtal har inletts. Det är 2019 och Sverige är värdland. 10 000 soldater från Sverige, Norge, Finland, Storbritannien och USA deltar under den tio dagar långa övningen Northern Wind. Snön är rekorddjup och vi tar oss fram med hjälp av Försvarsmaktens skotrar.

Garnisonspastor Luisa Landewall är självklart med på övningen.

– När jag gjorde lumpen efter att ha mönstrat 1998, insåg jag snabbt att jag ville vara kvar. Det var den plats där jag upplevt den absolut bästa gemenskapen någonsin, säger Luisa och visar runt bland en rad tunga bepansrade fordon. Då och då gör hon en paus för att byta några ord med en rekryt eller något befäl. Alla verkar känna henne vid namn, och det är många som vill småprata en stund.

Luisa berättar om sin väg från festglad 18-åring till kristen garnisonspastor.

Luisa, som är adopterad från Colombia, planerade att



”
*Jag sa till Jesus att
'om du nu finns ...
Du har ett tidsfönster
där du kan visa om
det är sant och vem
du är.'*

”Krig är skräck, ångest och ondska. Men det är också mod, lojalitet, gemenskap och syskonskap.”

göra en återresa till landet där hon föddes. Kanske hitta sina rötter och förhoppningsvis få en större förståelse för sin första tid i livet. Men, den där resan rann ut i sanden och nu stod Luisa utan några planer över huvud taget.

Luisa hade vid det här laget skrivit in sig på förskollärlinjen i Uppsala. Inte så mycket för att hon ville bli förskollärare. Nej, det som lockade var kårleget. För genom att vara inskriven på förskollärlinjen hade hon rätt till det åtråvärda kårleget som gav henne access till alla stora fester i Uppsala.

Hennes plan var att göra lumpen, och i väntan på det tänkte hon ta några högskolepoäng och festa.

– Men i min lilla grupp av studenter fanns tre personer som gått Livets Ords bibelskola. Vi hade många spännande diskussioner och plötsligt upptäckte jag att jag hade hittat en plattform där jag kunde ställa mina existentiella frågor.

Till omgivningens stora förvåning blev Luisa religiös. Luisa hade varken någon kristen bakgrund eller såg ut som schablonbilden av en kristen 18-åring.

Hösten 1999, precis när hon skulle göra lumpen, hade hon vad hon beskriver som ”ett slags frälsningsupplevelse där tron på Gud gick från hjärnan till hjärtat”.

– Jag sa till Jesus att ”om du nu finns ... Du har ett tidsfönster där du kan visa om det är sant och vem du är.” Och då upplevde jag att han gjorde det. Kanske inte med eldskrift, utan med en känsla av frid.

Nästa möte med Luisa äger rum vid juletid 2021. Pandemin har legat som en tjock, grå och kvävande filt över Sverige i snart två år, och ytterligare ett orosmoln från öst har seglat in i vårt medvetande.

Samtalet tar i princip vid där det förra slutade och någon startsträcka behövs inte. Det böljar högt och lågt, och Luisa

fortsätter att berätta om sin väg att bli präst, och om hur det kom sig att hon blev garnisonspastor.

Luisa stortrivdes inom Försvarsmakten och under året hon gjorde lumpen landade hon i vem hon var. Hon insåg att den där schablonbilden över hur kristna 18-åringar ser ut är just - schablonbilder. För Luisa var ju fortfarande samma Luisa, men med en tro på Gud och en övertygelse om att det finns något större och något meningsfullt.

Luisas nya plan var nu att överge förskollärlinjen och ambitionerna på att bli lärare. Istället siktade hon mot att bli officer. Av olika anledningar fullföljde hon inte utbildningen. Luisa kände sig kliven. Hon trivdes ju inom Försvarsmakten och ville fortsätta där. Samtidigt växte tron allt starkare och Luisa sökte in till prästlinjen, samtidigt som hon fortsatte att jobba inom Försvarsmakten.

Luisa började jobba som präst i olika församlingar och trivdes. Men när Luisa insåg att det går att kombinera arbetet med präst med arbetet inom Försvarsmakten, att det finns en viktig roll att fylla som militärpräst föll allt på plats, och idag, många år senare är Luisa alltså garnisonspastor på Bodens garnison.

Det är ett angeläget jobb med stundtals mycket tunga arbetsuppgifter. Till vardagen hör att finnas som stöd för de unga rekryter som ibland längtar hem, kanske känner sig rädda inför framtiden eller är oroliga inför olika uppdrag.

I yrkesrollen som garnisonspastor är det långt ifrån självklart att de hon möter är troende. Ibland är det minst lika viktigt att hon finns som en vuxen människa, som både är mitt i försvarsmakten, men på samma gång står utanför verksamheten och då som präst.

– Min huvudsakliga uppgift är att hjälpa försvarsmakten med ett andligt och existentiellt språk, förklarar hon.

När vi sågs senast, på storövningen Northern Wind, dog en kvinna under tragiska och olyckliga omständigheter, och Luisa fick då en aktiv roll under samtalen med de berörda militärerna och rekryterna.

– Min uppgift är också att finnas med under övningar som stöd. För att det händer olyckor under så här stora övningar, det vet vi. I mitt arbete ingår också svåra uppgifter som att lämna dödsbud under till exempel utlandstjänstgöring, förklarar Luisa.

Under de snart 25 åren inom Försvarsmakten har Luisa tjänstgjort i såväl Afghanistan som i Mali. Hon har sett krigets fasor på nära håll, men hon har också stärkts i sin övertygelse om vikten av att skydda demokratin. Hennes mantra har redan från början varit att rekryterna ska lämna Försvarsmakten i bättre skick än de var när de började. Att värnplikten ska stärka, lära och utveckla.

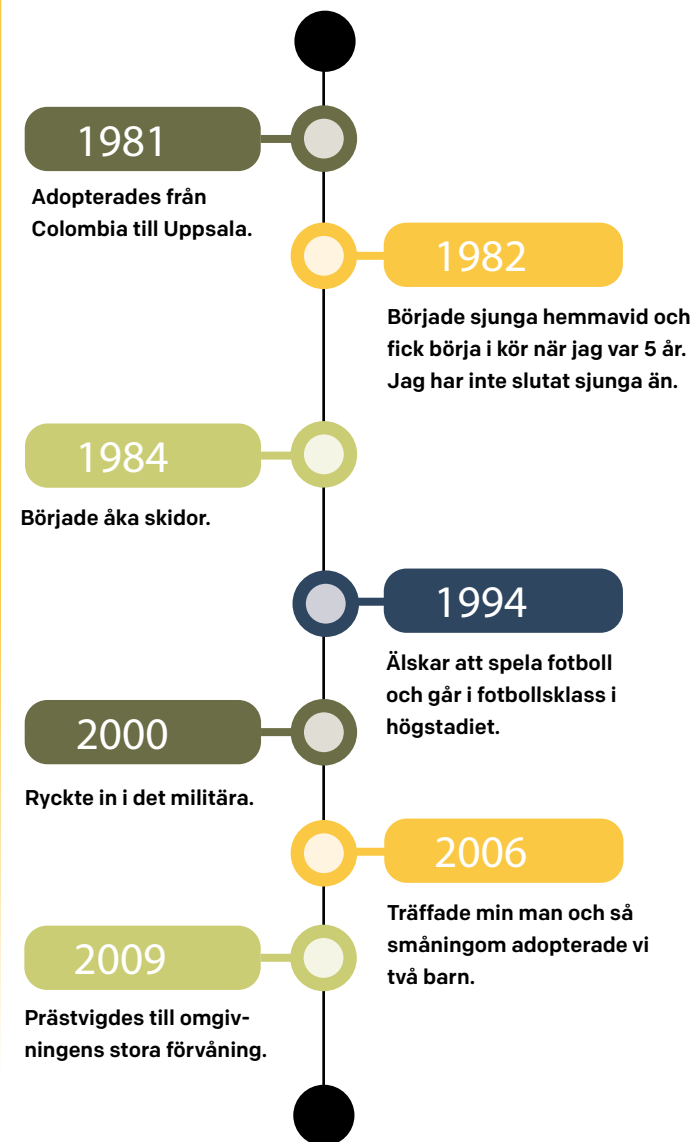
Med bättre skick syftar hon naturligtvis inte bara på fysiken. Det handlar i allra högsta grad om moral och etik också. Om att behandla varandra - och fienden - med respekt.

För allra ytterst förbereds de unga rekryterna som gör sin värnplikt för krig. Det får man inte glömma bort.

– Krig är skräck, ångest och ondska. Men det är också mod, lojalitet, gemenskap och syskonskap. Krig handlar om att finnas mitt i det onda utan att förgöras av det, säger Luisa.



Min livslinje



År 2000 ryckte Luisa in i det militära.

ANNONS

Prova på!
**Tre månader
för halva priset**

Tre månader för halva priset på alla våra produkter

Välj hur du vill läsa - papper eller webb på:
Dagen.se/halva-priset
eller via kundcenter
08-619 24 20 | info@dagen.se

Dagen finns även som taltidning
Läs mer på [Dagen.se/taltidning](https://dagen.se/taltidning)



Luisa trivdes i Försvarsmakten från början.

Krig handlar om att försvara, men det handlar också om att lära sig att döda. Kristendom handlar om kärlek. Ber du för dina motståndare också?

– Det är en svår fråga! Självklart ber jag för den ryska, unga pojken som gör värnplikt också. Jag ber även för talibanerna och de som sköt på oss när vi var utlandsstationerade. Men naturligtvis hoppas jag alltid att min sida ska segra, säger Luisa.

Hon berättar om känslan hon upplevde på basen i Afghanistan, när hon fick berättat för sig hur talibanerna behandlat människor, våldtagit kvinnor, avrättat människor på Stadion som underhållning och bränt folk levande.

– Då blir jag arg! När vi firade gudstjänst där, när vi firade nattvard, då omgavs nattvardsvinet av en extra stark symbolik. Jag hällde Jesu blod över marken efter det att gudstjänsten var slut och bad att det skulle bli en plats där kärleken skulle vinna över ondskan, berättar Luisa.

Samtidigt är hon kluven, säger hon. För på samma gång som hon ber för kloka befälhavare också på fiendesidan, ber hon i högre grad att de svenska soldater som skickas ut ska komma hem helskinnade.

– Och jag ber till exempel för kallt väder, eftersom jag vet att våra soldater är rustade för att strida i kallt väder. Samtidigt vet jag att civilbefolkningens barn dör i kylan, och de är ju helt oskyldiga...

Luisa tystnar. Frågar, liksom för sig själv:

– Så hur ber man då? Det är kanske då man tar till de traditionella bönerna "Herre, förbarma dig över oss, förbarma dig över varenda kotte på stridsfältet. Herre, rädda oss."

Många av samtalen hon har med försvarsmaktens personal, såväl rekryter som anställda, är alltså av etisk och moralisk art. Enskilda samtal om hemlängtan, tvivel på

det man gör, funderingar över livet och döden är alltså en naturlig del av jobbet. Men också diskussioner i grupp om etik och moral, om en soldats uppgifter, om gruppträck - och om helighet.

– Krig innebär en laglig rätt att bruka våld. Det ställer krav på kunskap om till exempel Genèvekonventionen, men också kunskap om vårt psyke. Det händer något med oss människor när vi måste bruka våld, även om det är lagligt våld.

Luisa träffar män och kvinnor som brukat just det här våldet under utlandstjänstgöring. En del kommer hem och behöver göra en lång resa för att anpassa sig till den nya tillvaron hemma.

– Du kan ställas inför situationer där du i efterhand behöver stå för det du har gjort. Då måste du genomgå en slags försonings- och förlåtelseprocess gentemot dig själv. Du behöver lära dig att strida med värdighet och i förväg tänka igenom vad du står för och vilka dina etiska principer är, konstaterar Luisa.

Sedan Luisa blev troende känner hon ett större lugn inombords. Hon säger att det är skönt att ha hittat en himmelsk förälder, kanske alldeles särskilt skönt för henne som adopterad.

– Tillsammans med Jesus är jag ostoppbar. Det betyder naturligtvis inte att jag inte kan gå sönder, men jag skulle vilja säga att tron trillar ner i superkraftsfacket. Det är en källa till styrka och det gör något med mitt DNA.

Luisa återkommer till motsättningen mellan krig och religion. Säger att hon för länge sedan landat i övertygelsen om att hon är beredd att försvara demokratin till varje pris.

– Demokratin har betydligt större potential att skapa fler, lyckliga och fria människor än vad en diktatur har. Om Gud måste välja sida, då tror jag att han väljer vår sida, demokratin. ✕



Även för män

Börjar du bli lite tunn i toppen, eller drömmer du om en fylligare skäggväxt? Hair Grow tabletterna tillför näringsämnen till dina hårsäckar från insidan.



Så blev mitt hår fylligt

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

När vi kontaktade Wellvitas kundtjänst beklagade de felet och sa att vi kunde behålla paketet. Då tänkte jag att jag lika gärna kunde prova tabletterna.

MIN FRISÖR SÅG SKILLNAD

– Fem månader senare upplevde jag

en klar skillnad på mitt hår. Minst tio olika vänner och bekanta har sagt att de tycker mitt hår har blivit tjockare. Till och med min frisör märkte att något hade hänt med mitt hår utan att jag hade pratat om det.

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

Här kan du köpa Hair Grow

Prova för halva priset

Endast **149:-**

+ frakt 39:- för 2 månaders förbrukning.

Beställ med abonnemang. Specialpris på 1:a leveransen. Ingen bindningstid. Betala efter du har mottagit din beställning.

0223-50 03 50

Vardagar kl. 8-16

wellvita.se

Hair Grow-tabletterna innehåller ämnen som kroppen kan använda i hårproduktionen; Det naturliga **hirsextraktet** och näringsämnen som **L-cystin** och **taurin**, samt **biotin**, även kallat "hår vitamin" eftersom det hjälper till att bibehålla normalt hår. **Åkerfräken** främjar och stärker hårväxten.



Ny och förstärkt **Hair Grow**

Hair Grow är Wellvitas förbättrade och vidareutvecklade hårtablett.

Förutom de ursprungliga och populära ingredienserna har produkten nu också tillsatts ett extrakt av åkerfräken som kan främja och stärka din hårväxt. På engelska kallas växten Common Horsetail (Vanlig Hästsvans), ett väldigt passande namn, även om det antagligen beror mer på växtens utseende än på dess goda egenskaper i samband med hår.

**BIOTIN
x10**



Biotin, ofta kallat 'hår vitamin' är fortfarande en viktig ingrediens i den förbättrade Hair Grow tabletten och Wellvitas produktutvecklare har justerat sammansättningen så innehållet av biotin nu har tiodubblats.

Naturen: En plats för andlighet

Japanerna kallar det skogsbad. Vi svenskar har ännu inget uttryck för det. Men klart är att vi är många som söker kraft och tröst i naturen. Det är inte så konstigt, menar prästen och författaren Are Norrhava.

TEXT BRITA SYLVÉN

Seniorposten träffade Are Norrhava som är präst och författare till boken *Djup tid och tunna ställen* och pratade om natur och andlighet. Are Norrhava hörs ofta i Sveriges radio och även i sin podcast med samma namn.

– Trots att vårt samhälle har genomgått en grundlig avsakralisering i modern tid tror jag att vi djupt inom oss är bärare av den här vördnaden för naturen och varelsen som lever i den, säger Are Norrhava.

Hans spaning är att det mitt i vår ytliga och individualistiska tid finns tecken på en djup längtan hos många människor efter liv, mening och tro på djupet. Det finns ett sökande efter "tunna ställen" där livet är på riktigt.

Med "tunna ställen" syftar Are Norrhava på platser eller tillfällen där man upplever en känsla av att världen är genomskinlig, en känsla eller aning av kontakt och samhörighet med något större än en själv.

– Det eviga finns här och nu. Och för många människor inträffar just detta i naturen kanske för att man har lättare att öppna sina sinnen i här.

Are Norrhava ger ord för det som många har svårt att benämna, det som

vi inom kyrkan ju kallar för Gud.

Are Norrhava konstaterar att teologen Marcus J. Borg sa det så bra med sitt uttryck: "Ett tunt ställe är var helst ditt hjärta öppnar sig".

den djupa tiden är ett uttryck för tillfällen när evigheten liksom bryter igenom den kronologiska tiden. Det blir ett evighetslångt ögonblick kanske man skulle kunna säga. Are Norrhava menar att när vi upplever "djup tid" och "tunna ställen" påverkas och utvecklas vi positivt till att stå mer stadigt på jorden och emellanåt till och med få brista ut i blom.

– Jag ser för mitt inre öga trädet som växer nära vatten. Om vi tänker oss rötterna som hjärtat, som sträcker sig efter den djupa källan. Alltså när vi gör sådant som vi mår bra av, som till exempel att vistas i naturen, har vi så att säga större möjlighet att absorbera den näring det friska källvattnet ger, förklarar Are Norrhava.

Någon har sagt, "vishet är att känna till tingens harmoni, lycka är att dansa i takt med den". Den pulsen har det västerländska samhället på många sätt tappat. Helhetstänkandet har fallit bort, men Are Norrhava tror att människors sökande och längtan

visar vägen tillbaka. Han refererar till flera studier som tyder på att det är mycket vanligare än vad man kanske skulle kunna tro att människor bär på erfarenheter av transcendens. Var tredje till var fjärde engelsman, amerikan och finländare svarade exempelvis ja på frågan om de någonsin varit medvetna om eller påverkats av en närvaro eller kraft – vare sig den kallas Gud eller inte – som skiljer sig från det alldagliga jaget, skriver Are Norrhava.

Man får sällan en så stark känsla av att vara nära livets mening och sig själv som på fjället eller i skogen. Många skulle skriva under på att de upplevt en stark känsla av andlighet i naturen. Samtidigt är svenskar det folk i världen som tar starkast avstånd ifrån organiserad religion. Den motsättningen undersöker David Thurfjell, professor i religionshistoria i sin bok *Granskogsfolk: Hur naturen blev svenskarnas religion*. I arbetet med boken har han intervjuat svenska skogsbesökare om varför de går i skogen.

"Jag hade satt mig på en sten för att vila i skogsbrynet. Ljus silade in mellan björkar, tallar och granar från de öppna ängarna intill. Medan jag satt där kom ett rådjur trippande mellan träden. Det

stannade till och betade några tuggor här och där. Jag satt stilla och iakttog. Till sist var rådjuret bara ett par meter ifrån mig, fortfarande upptaget av gräs och örter på marken. Så höjde djuret på huvudet och våra ögon möttes en lång sekund innan hon ryckte till och kastade sig iväg mellan stammarna. Stämningen bröts men för en stund hade jag varit så fullt en del av platsen att jag inte längre känt mig som en enskild människa." (Ur Granskogsfolk)

Ett återkommande svar i David Thurfjells intervjuer är känslan av att höra samman med andra arter och med universum. Många beskriver känslor av jagupplösning och tacksamhet, liksom upplevelser av frihet, skönhet, mening och tillhörighet. En del använder ord som helig och besjälad om naturen men många värjer sig också inför att beskriva sina

upplevelser som andliga. En av de personer som David Thurfjell intervjuar, Viktor, beskriver sin världsbild som strikt vetenskaplig, men berättar ändå om sinnestillstånd "utöver det vanliga" i skogen. När Thurfjell frågar varför han viskar när han berättar om detta svarar Viktor: "Jag vill gömma de här grejerna från mitt intellekt."

ekologi, läran om samspelet i naturen, kommer från grekiskans ord för *hem* (oikos) och *harmon*i (logos) och betecknar den ordnande princip som binder samman all existens i en övergripande kosmisk ordning. Ekologi handlar om sammanhang, relationer och helheter. Och allt detta ligger ju nära ett andligt förhållningssätt.

"Ju mer jag studerar naturen, desto mer överväldigande blir känslan av hur fantastiskt allt är organiserat. Där finns en intelligens som är så makalös att jag måste komma till slutsatsen att det finns ett förnuft och en skapare bakom." Så sa den italiensk-amerikanske forskaren Carlo Rubbia efter att ha vunnit Nobelpriset i fysik 1984, och blev därmed signifikativ för en attitydförändring mellan religion och vetenskap. Och Albert Einstein, en av tidernas största vetenskapsmän, jämställde ibland gudsbegreppet med naturen och sa att studier av fysiken och naturlagarna ofta framkallade en "speciell religiös känsla". Hans poäng var att varje "tänkande människa" fylls med tacksamhet och ödmjukhet inför naturens struktur och skönhet.

Vetenskapen och religionen stod i flera århundraden som totala motsatser och bittra konkurrenter om människans tro. Och även om det senaste århundradet dominerats av vetenskap, tekniska landvinningar och en distansering från naturen så är vetenskapen full av bevis för dess roll i vårt välmående. Bevis på mikroskopisk nivå i våra kroppar, hur naturens gröna löv och jordens bakterier konkret bidrar till en bättre hälsa, både i kropp och knopp. ✖

"Många skulle skriva under på att de upplevt en stark känsla av andlighet i naturen."

Forskningen om naturen som läkande kraft:

➔ Människor som bor i stadsmiljöer med mycket växtlighet är friskare än de som bor i områden med mindre grönska. De är mindre stressade, lever längre och har lägre risk för hjärt-kärlsjukdom, högt blodtryck, typ 2-diabetes och mental ohälsa.

➔ Barn som föds och bor i gröna grannskap har mindre risk för låg födelsevikt och övervikt senare i livet.

➔ Förskolebarn med tillgång till rymliga, gröna och varierade utemiljöer får bättre koncentration och nattsömn, ökat välbefinnande och färre infektioner.

➔ Ett japanskt "skogsbad", alltså ett kort, avspänt besök i skogen, har en positiv effekt på människors immunförsvar.

➔ Bröstcanceropererade kvinnor klarar sin behandling bättre om de vistas i naturen regelbundet.

➔ Utsikt mot natur från sjukhusfönstret kan leda till att patienter mår bättre och snabbare blir friska. En rad studier visar att blotta anblicken av natur, exempelvis bilder, filmer eller akvarier, kan verka stressdämpande och hälsofrämjande.

➔ När hjärnan spontant tar in intrycken av naturen får vi återhämtning och stressreducering.

KÄLLOR: FORSKNING.SE, KI, SLU OCH NATURVÅRDSVERKET, TJATTER: HUR DU ÖVERVINNAR ORO OCH ÄLTANDE AV ETHAN KROSS

"Det var på en skidtur högt uppe på fjället. Plötsligt strömmade tårarna ner för mina kinder och hela jag genomsyrades av en obeskrivligt stark känsla av en närvaro. Vi är inte ensamma, tänkte jag då. Den känslan längtar jag ofta tillbaka till. Det är svårt att sätta ord på men det handlar väl helt enkelt om något vi inte kan förstå. Något större som vi bara kan ana och känna. Och i naturens skönhet kan vi uppleva det så konkret. Kanske är det Gud, jag vet inte. Livet blir som på riktigt i fjällen eller vid havet eller i skog och mark."

ANONYM KÄLLA

Här är alla välkomna *precis som de är*

Redan innan portarna slås upp ringlar kön till S:ta Clara kyrka lång. Hit kommer både vanliga och ovanliga kyrkobesökare.

Varje dag får ett hundratal hemlösa och fattiga människor mat här.

text anna-maria stawreberg foto maria östlin

Snön yr och termometern har passerat tio minusgrader. Musiken från kyrkan hörs lång väg, och det lyser välkomnande genom S:ta Claras fönster.

Det är tidig morgon och S:ta Clara kyrka är redan fylld av människor. Det räcker att kliva innanför dörrarna för att förstå att det här inte är en vanlig kyrka. För, samtidigt som morgonbönen pågår framme vid altaret, en kör sjunger och någon spelar, ligger människor och sover i bänkarna. Andra tvättar av sig på toaletten samtidigt som ytterligare andra har tagit av sig strumpor och skor för att försöka gnugga liv i värkande fötter.

Inne i det minimala kontoret står diakonen Yvonne Kerygman och går igenom en ny leverans kläder som en församlingsbo lämnat. Kläderna kommer att få en strykande åtgång, det vet Yvonne redan, för där ute finns det människor som fryser.

– I Bibeln står det att ”de fattiga har ni alltid ibland er”. Så är det här i S:ta Clara också. Vi är en kyrka för de tilltufsade, missbrukare, hemlösa, människor med psykisk ohälsa. Men vi har också många pensionärer, ensamstående och barnfamiljer. Vi delar ut mycket kläder till barn, konstaterar hon.

För den som tror att det inte finns fattiga människor i Sverige kan tänka om direkt. Alternativt besöka S:ta Clara kyrka en vanlig tisdag. Yvonne berättar att i och med pandemin, har nöden blivit större än någonsin.

– Vi står inför en sådan nöd och ett sådant tryck så att jag ibland känner att ”hur ska vi kunna hjälpa”, säger Yvonne.

S:ta Clara är öppen varje dag, och mat delas

”När någon har synpunkter brukar jag fråga ’Vad skulle Jesus ha gjort?’

ut måndag-fredag, då dagen börjar med frukost för de många hungriga. För kyrkans många volontärer börjar dagen dock tidigare än så. Redan klockan sex går några av de 150 volontärerna som har ansvar för frukosten en runda på stan för att plocka upp överbliven mat från butiker, kaféer och restauranger.

– Det går åt mycket mat. Vi kokar till exempel närmare 500 koppar kaffe varje dag, säger Yvonne Kerygman.

de riktigt morgontidiga har tillbringat natten på stan. Det är nämligen ofta de hemlösa, de som inte har någon annanstans att sova än på härbärgen, på parkbänkar eller stötvis på centralstationen som vaknar tidigast.

Eftersom människokroppen inte är skapad för att stå, gå eller sitta 24 timmar om dygnet, utan behöver vila i horisontalläge då och då, blir kyrkbänkarna en fredad plats att vila på.

– Den som inte får ligga ner får ödem, bensår och svår värk. Därför låter vi

människor vila utsträckta i bänkarna, även om vi vet att det provocerar en del. När någon har synpunkter på det brukar jag fråga ”Vad skulle Jesus ha gjort?”, säger Yvonne.

Volontärerna har börjat duka fram frukosten på bord som placerats i kyrksalen och snabbt bildas en lång kö.

– Vi delar ut mat till mellan 80 och 120 personer om dagen, berättar prästen Mats Nyholm, och hälsar på några välbekanta ansikten i kön.

det är en brokig skara människor. Några i kön ser ut att vara unga människor på väg till det alldeles vanliga kontorsjobbet i city, måna om att hålla fasaden och försöka upprätthålla en känsla av värdighet. Andra är äldre och kommer med rollatorer. Vissa är missbrukare och andra lider av psykisk ohälsa.

Den gemensamma nämnaren är att ingen av dem egentligen vill vara här. För självklart är ett liv i kyla med tom mage inte självvalt. Många av besökarna har haft ett vanligt jobb och ett vanligt liv innan något gjort att de ham-

”Som hemlös är man trött för jämnan. Det går nog inte att föreställa sig hur utmattad man är.”

nat här. Kanske har de råkat ut för en smärtsam skilsmässa, kanske har de blivit långtidssjukskrivna eller råkat ut för en förlust av något slag. Det i sin tur kan ha medfört att de under en period i livet hamnat efter med räkningarna, hamnat hos kronofogden och blivit av med sin bostad. Därefter kan det vara svårt att komma tillbaka.

– Vi försöker hjälpa så gott det går. Samtidigt ser vi att behovet bara ökat sedan pandemin, säger Yvonne Kerygman.

En lång kö har bildats framför bordet med mat. Kaffe, bullar, smörgåsar och överblivna sallader delas ut i rask takt. ➔



På morgonen ringlar kön lång i väntan på värme, toalett och frukost.

En kartong full med barnmatsburkar och välling blir tom direkt. Även barnblöjorna har en strykande åtgång. Hit är det inte enbart hemlösa som kommer, även vanliga, fattiga barnfamiljer får hjälp av S:ta Clara kyrka.

Längst bak i kön står Beata. Hon är hemlös, och äter där det serveras mat. Idag hoppas hon på en sallad. Hon ger ett lågmält intryck och är i 60-årsåldern.

– Jag har försökt få jobb, men får inget. Så jag äter där jag får mat, och sover där jag får plats, säger hon.

Intill henne står Ray Raivo Sturans. Han har haft större tur och är numera anställd av kyrkan, även om det under en period såg mörkt ut för honom. Han har en bakgrund som drogmissbrukare och fängelsekund, och hittade till S:ta Clara kyrka efter att ha blivit frälst.

– Sedan dess har S:ta Clara blivit som en familj för mig, konstaterar han.

För Rosmarie Axelsson blev kyrkan en viktig plats för några år sedan, då hon var långtidssjukskriven och kände sig ensam.

– Jag blev otroligt väl mottagen och omhändertagen. Bland annat fick jag möjlighet att följa med till en kursgård och där började jag få tillbaka min energi, jag fick nya vänner och började lärjungeskolan, säger Rosmarie

VILL DU HJÄLPA S:TA CLARA ATT FORTSÄTTA HJÄLPA?

→ Gå in på claravintern.se eller på clarakyrka.se och läs mer.

Kanske kan du skänka presentkort på kläder, mat eller restaurangbesök? Swisha en slant? Eller kanske har ditt företag haft konferens, och fått 30 portioner mat över? Allt är välkommet.

HJÄLP S:TA CLARA KYRKA:

SWISH: 123 131 2883
BANKGIRO: 748-7366

Axelsson, som idag jobbar med socialt arbete i kyrkan, och fått ett helt nytt sammanhang att verka inom.

Under dagen stannar många besökare kvar i kyrkan. Mats Nyholm, Yvonne Kerygman och diakonen Nathalie Edin går runt och småpratar med människorna som samlats.

tidigare har s:ta clara haft öppet för övernattnings i kyrkan någon eller några nätter varje vecka. Då har Stockholms hemlösa kunnat skriva upp sig på en lista och de 31 första fått en varsin madrass att vila på.

En av dem som regelbundet övernattar i kyrkan är 38-åriga David.

– Som hemlös är man trött för jämnar. Det går nog inte att föreställa sig hur utmattad man är. De flesta nätterna sover jag på Centralstationen, men där går det inte att ligga, och varje natt klockan tre blir vi utkörda eftersom det ska städas, berättar David.

Vid årsskiftet tvingades S:ta Clara upphöra med sin övernattningsverksamhet eftersom kyrkan är kulturminnesmärkt och brandsäkerheten inte är ultimat.

Istället har nattöppen flyttat till Fokungakyrkan på Södermalm i Stockholm. ✕

Hyresrätt eller eget hus?

Lån och tillgångar?



Kan jag få bostadstillägg?

Välkommen till ett digitalt möte där vi informerar om bostadstillägg, berättar hur du ansöker och svarar på dina frågor.

På pensionsmyndigheten.se kan du läsa mer och delta i mötet. Du behöver inte anmäla dig. Det är enkelt!

PENSIONS
MYNDIGHETEN

Både vanliga och ovanliga besökare kommer till S:ta Clara kyrka.



Wera funderar



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Någon vill spela mej

”**för mej har det blivit mycket tv-tittande** under coronapandemin. I stället för att umgås med mänskliga vänner har jag umgåtts med TV:n. Och visst finns det många fina program! En del ger nya insikter, andra är bara roande och en del berör ens innersta. Det senare hände mig när jag satt och slötittade på en film. Plötsligt upptäckte jag att den berättade något fantastiskt. När filmen var slut sökte jag upp den på SVT-play och såg om den. Filmen heter Jakten på tonträ och handlar om en fiolbyggare som drömde om att en gång kunna bygga ett instrument i Stradivarius-klass. Men för att drömmen skulle kunna bli verklighet måste han få tag i en viss sorts trä. Det skulle vara lönn i rätt ålder och storlek. Var fanns ett sådant träd? Han begav sig till Bosnien, där fanns det lönnskog. Problemet var bara att där fanns så mycket bomber efter kriget så skogarna var livsfarliga att ge sig in i. Dock fick han tips om ett träd som kunde vara lämpligt. Men det visade sig vara för ungt. Enligt fiolbyggaren behövde det bli ett par hundra år äldre för att duga som fiolträ. Så hittade han ett större träd men det visade sig att det var olagligt att fälla. Han gav upp, konstaterade att drömmen han hade gick upp i rök. Han tog kontakt med den berömda violinisten som han lovat att bygga fiolen till och beklagade att den inte kunde bli någon fiol.

Så hände det, han fick ett telefonsamtal där man meddelade att man sågat ner en lönn som delvis var rutten men kanske det fanns så mycket friskt trä i den så att det kunde bli en fiol. Han var inte sen att undersöka, knackade på trädet och se: Han fick en ton till svar. ”Det ber om att få bli en fiol,” konstaterade han. Och det blev en fiol, som när den var färdig överlämnades till den skickliga musikern som kunde ”ingjuta sin själ” i den. Skön musik uppstod. För det är ju så, att även om fioler är vackra att se på och är gjorda av finaste trä så behövs det någon som kan spela dem.

jag vet inte om alla träd har en ton men jag tror att varje människa har det. En ton som inte har med våra röstorgan att göra, den finns inom oss och är nerlagd av Skaparen själv. Han är också den ende som kan få tonen att ljuda.

Vem drömde mig?

Vem spelade mig?

Vem sjöng min sångs tonart?

Så heter det så vackert i en av poeten Bertil Malmbergs sista dikter.

Men när man blir gammal och skruttig då? Låt mej få citera Bertil Malmberg igen:

Någon gång / måste fiolens trä / ha uppnått sin yttersta möjlighet, / sin sista fulländning --sin absoluta höjdpunkt / av mognad och resonans. / Att då ännu kunna spela....

Mästaren kan. Och här vill jag citera ännu en poet, nämligen Bo Setterlind som i sin dikt om trasiga fioler säger bland annat ”Men i hans händer dög jag.”

Tonen kan inte ens alderdomen ta ifrån oss. Den är av evighet. ✕

”

Jag vet inte om alla träd har en ton men jag tror att varje människa har det.”

Kom igång med träningen



Det är aldrig för sent att börja träna. Tvärtom kan man säga att ju äldre man är när man börjar träna – desto större positiva förändringar.

Det finns massor av studier som visar att framför allt styrketräning bromsar åldrandets negativa sidor.

text anna-maria stawreberg foto pereriksson

Det är aldrig för sent att hitta sunda vanor- snarare blir det allt viktigare med stigande ålder. Det är Björn Takei, med en bakgrund som fystränare och grundare av Takkei Trainingsystems övertygad om.

Det gäller såväl kvinnor som män.

– Det är väl känt att vi börjar tappa muskelmassa när vi passerat 40-strecket. Det gör också att vi förbränner mindre fett, minskar vår explosivitet och riskerar att skada oss, eftersom balansförmågan avtrubbas och vi inte längre orkar ta emot oss om vi faller,

”Träning bidrar till frihet”

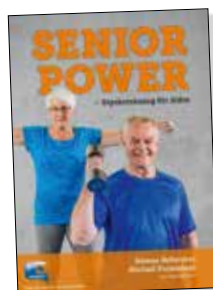
säger Björn. Att inte kunna ta emot sig själv vid ett fall är samma sak som att gå ut med händerna bakbundna, det vill nog ingen göra när det är halt ute till exempel. På så sätt bidrar träning till en frihet vi kanske inte alltid tänker på!

Och att styrketräning inte passar kvinnor som passerat klimakteriet är en myt, visar en rad undersökningar.

kvinnor har mindre muskelmassa än män av naturen, och därför är det extra viktigt för kvinnor som passerat 50 att jobba för att behålla musklerna. Den främsta anledning-

en är naturligtvis att behålla styrkan och inte tackla av i onödan, men starka muskler påverkar också skelettet, minskar risken för benskörhet och ökar rörelseglädjen.

Enligt Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap vid Högskolan Dalarna, som tillsammans med Helena Bellardini, högstskoleadjunkt i medicinsk vetenskap och forskare inom området fysisk aktivitet för äldre vuxna, skrivit boken *Senior Power*, påverkas också hjärnan positivt av träning. ✕



Senior Power.

→ Övningarna är tagna ur boken **Senior Power** av Helena Bellardini och Michail Tonkonogi (SISU Idrottsböcker). Boken finns att beställa från www.sisuidrottsbocker.se/produkt/senior-power-styrketraning-for-aldre/

→ Läs mer på www.sisuidrottsbocker.se



5 hemmaövningar för dig som vill komma igång med träningen

TIPS!

→ Värm upp före träningen genom att till exempel gå på stället, pendla med armarna samt göra höga knälyft i lugnt tempo.

1. STÅENDE TÅHÄVNING

Tränar: Vadmusklerna och balansen



Börja i utgångsposition där du står med båda fötterna på golvet med stöd mot en stolsrygg.



Res dig på tårna så högt du kan i lugnt tempo. Stanna kvar i översta läget, det vill säga på tå några sekunder innan du långsamt går ner igen.



Upprepa 8–12 gånger.

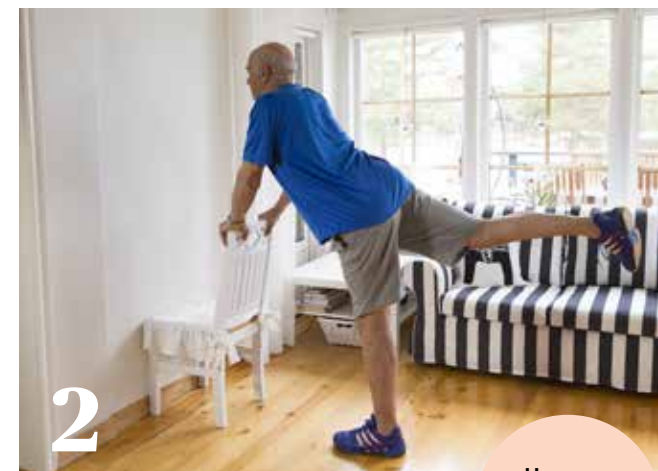
→ Vill du göra övningen lite svårare? Gå upp på tår enligt grundövningen, placera ena foten bakom den andra och gå ner i grundposition på en fot. Byt fot efter 8 gånger.

2. BENLYFT BAKÅT

Tränar: Muskler på baksidan av låret och sätesmuskulaturen



Börja i utgångsposition cirka 30 centimeter bakom en stolsrygg, som står stadigt mot en vägg. Stöd händerna mot stolsryggen.



Fäll försiktigt fram ryggen i cirka 45 graders vinkel. Lyft långsamt högra benet bakåt så högt du kan, utan att böja knäna. Sänk benet i lugnt tempo.

Upprepa 12 gånger. Byt ben.

3. TRICEPS-DIPS

Tränar: Triceps samt axel- och bröstmuskulaturen



Placera en karmstol med ryggen mot en vägg. Sätt dig i stolen med fötterna ihop på golvet. Fäll ryggen något framåt, men håll ryggen rak. Placera händerna på armstöden.



Lyft dig försiktigt upp genom att räta på armarna. Håll kvar fötterna i golvet. Sjunk långsamt ner igen. Tänk på att använda armmusklerna och försök undvika ta hjälp av benen.



Upprepa 8–12 gånger.

→ Komplettera gärna styrketräningen med långa promenader, simturer eller lugna joggingrundor!



4. SIT-UPS

Tränar: Magmusklerna



1
Ligg på rygg på en matta eller en filt. Placera händerna en bit under korsryggen med handflatorna mot golvet. Böj knäna och sätt fötterna mot golvet.



2
Lyft huvud, axlar och en liten bit av överkroppen några centimeter. Håll kvar i det läget en liten stund.

När du gjort övning 1 och 2 så sänk dig tillbaka till utgångspositionen i långsamt tempo. Upprepa 12 gånger, vila och upprepa så många gånger du orkar.

5. DUBBEL BICEPSCURL

Tränar: Biceps



1
Sitt på en stol utan karmar med hantlar i båda dina händer. Håll överarmen rak och låt armarna vara utsträckta längs med sidorna. Vänd handflatorna mot kroppen.



2
Böj armarna långsamt i armbågsleden, samtidigt som du roterar underarmar och händer utåt, som på bilden. Håll hela tiden armbågarna still intill kroppen.



3
Sänk långsamt händerna till utgångspositionen. Upprepa 8-12 gånger, vila och upprepa så många gånger du orkar.

→ Programmet ovan är avsedda för den som inte är van vid att träna, men som vill komma igång med träningen. Efter cirka fyra veckor kan det vara läge att utöka träningsmängden. Ytterligare program finns i boken **Senior Power**.



Karolina Hellman, präst
i Svenska Utlandskyrkan:

*”Livet i lockdown
blev en bok”*

Karolina Hellman såg fram emot sitt nya uppdrag
som präst i Svenska Kyrkan i Palma.

Men familjen Hellman hann bara vara på Mallorca några
månader innan pandemin kom och hela ön stängde ner.

Nu släpper Karolina boken **Nattböner i karantän**.

text anna-maria stawreberg foto privat





Karolina hellman är klädd helt i svart när hon kommer in på lunch-restaurangen där vi stämt möte. Hon har ett par enorma solglas-ögon, det långa blonda håret är utslaget och hon har ett par svarta sandaler på fötterna.

Hemma i Sverige är det kallt och ruskigt, men här i Palma är det fortfarande varmt, åtminstone dagtid.

– Det är fantastiskt här. Men det blev ju inte alls som vi planerat från början, säger Karolina, och beställer in mat åt oss båda på flytande spanska.

Planen var att familjen skulle få uppleva nya äventyr genom flytten från Malmö till Palma. Och Karolina, maken Jakob och de två barnen hade precis börjat känna sig hemmastadda i sin nya hemstad när pandemin lamslog världen.

– Vi hann med en höst innan allt ändrades. Den hösten var härlig. Barnen hittade nya kompisar på Svenska skolan. En av killarna började rida. Jag jobbade på i kyrkan med vigslar, kyrkkaffe, gudstjänster och pubaftnar.

Men när pandemin kom stängde hela ön ner. Och det som från början var tänkt som ett lagom spännande äventyr blev helt plötsligt dramatiskt.

– Det går nog inte att föreställa sig hur tillvaron såg ut. Vi satt instängda i vår lägenhet på elfte våningen utan balkong. Barnen fick inte gå ut över huvud taget. En vuxen fick gå ut en liten stund varje dag, under förutsättning att han eller hon gick raka vägen till affären eller apoteket och kunde visa upp kvitto, säger Karolina.

SÅ, DÄR SATT DE. Två vuxna och två killar med spring i benen. Något facit på hur pandemin skulle arta sig fanns naturligtvis inte, så oron och rädslan var stor.

Lekplatser och fotbollsplaner plomberades. Guardia Civil patrullerade på gatorna.

”Gud har jag aldrig haft problem med, men jag har haft problem med kyrkan, som jag många gånger varit arg på.”

Militärkonvojer rullade in i Palma.

– Det kändes nästan som att befinna sig i en krigszon. Den som gick ut riskerade att få betala 600 euro i böter. Vid ett tillfälle gick vi upp på taket för att få luft. Då kom en militärhelikopter över oss och vi blev tillsagda att genast gå in ...

Att som präst sköta sitt arbete i lockdown är naturligtvis en svår uppgift. Karolina och hennes kollega Carin hade krismöte över zoom och enades snabbt om att det var viktigt att hålla kontakten med församlingen. Lösningen blev att Carin skulle skriva en morgonbetraktelse och Karolina skulle skriva en kvällsbetraktelse, som lades ut på nätet.

– Jag har en magisterexamen i litterärt skapande och har alltid drömt om att skriva en bok. Så den här uppgiften tog jag på allvar, säger Karolina och skrattar.

Faktum är att Karolina Hellman blev så uppslukad av sin nya, och annorlunda uppgift som präst, att hon snart hade underlag till en hel bok, *Nattböner i karantän*, som i dagarna landat i Sveriges bokhandelsdiskar.

Men att Karolina skulle bli präst var långt ifrån självklart. Hon är visserligen dotter till en präst, hennes mamma är präst i Svenska utlandskyrkan och Karolina är uppväxt på Gran Canarias.

– Som yngre drömde jag om att bli artist eller författare, och eftersom jag är musikalisk uppträdde jag då och då på bröllop och annat.

När Karolina flyttade hem till Sverige började hon utbilda sig till journalist och fick allt fler uppdrag som sångerska. Med bara några veckor kvar på journalistutbildningen hoppade hon av och började istället på Musikhögskolan.

Men Karolina hoppade även av Musikhögskolan och började istället jobba som bartender samtidigt som hon började läsa teologi.

– Då var jag 20 år, och efter fem år, när bara examensarbetet återstod hoppade jag av prästutbildningen också.

Orsaken till avhoppet var att Karolina inte kände att hon passade in och tyckte att Svenska kyrkan varit dömande och inte särskilt välkomnande.

– Gud har jag aldrig haft problem med, men jag har haft problem med kyrkan, som jag många gånger varit arg på.

Karolina gick tillbaka till jobbet som bartender. Fick allt fler uppdrag som sångerska. Hon träffade blivande maken Jakob, som även han var artist och som haft stora framgångar med sin första skiva ... *Och stora havet.*



KAROLINA HELLMAN

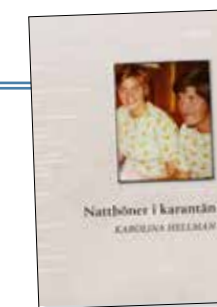
ÅLDER: 43

FAMILJ: Maken Jakob, sönerna Olle, 11, och Beppe, 8.

GÖR: Präst i Svenska Kyrkan

BOR: Palma, Mallorca

AKTUELL MED: Boken *Nattböner i karantän*



– 2009, när jag precis blivit gravid med vår äldsta son Olle, fick jag erbjudande om en prästtjänst i Bryssel. Jakob och jag flyttade dit och jobbade inom Svenska utlandskyrkan där, säger Karolina.

När familjen återvände till Sverige igen efter tiden i Bryssel, och Jakob och Karolina så småningom blivit tvåbarnsföräldrar kände Karolina att det var läge att tänka på framtiden på ett annat sätt.

Fram till dess hade Jakob tagit olika tillfälliga jobb inom äldreomsorgen och på bageri, paret hade uppträtt på olika tillställningar och konserter och Jakob planerat för sin andra skiva.

– När våra söner Olle och Beppe började närma sig skolåldern insåg vi att vi behövde rutiner. Vi bestämde oss för att tänka om helt, och om någon skulle skaffa sig ett riktigt jobb, då var det jag, säger Karolina.

vid det här laget hade prästutbildningen gjorts om, och istället för att bara ha ett examensarbete kvar, behövde Karolina gå hela sju terminer. Idag är hon glad över pausen, eftersom de där åren gjorde att hon hann reflektera och sedan kunde gå in i Svenska kyrkan med ett mer ifrågasättande sätt.

– Jag kan tycka att det ibland är trångt i Svenska kyrkan, och att det behöver finnas plats för alla slags människor, både i församlingen och bland prästerna. Där tycker jag

Om nya platser i gamla rum

Idag hittade jag som en helt ny plats här i vår lägenhet. En vrå, en hörna som jag aldrig kommit på att sitta i innan. Där fanns lugn och ro där fanns nya tankar där fanns nytt mod.

Jag vill be om att när allting är som vanligt igen när vardagen är tillbaka stressen prestationskraven tryggheten. Hjälp mig då att komma ihåg den där nya platsen som jag inte lyckades hitta innan. Där det finns lugn och ro där det finns nya tankar där det finns nytt mod.

Ur Nattböner i karantän

att Svenska utlandskyrkan är något av ett föredöme. Svenska kyrkan utomlands fungerar som en samlingspunkt, där alla känner sig välkomna, och det är ju också kyrkans syfte.

Idag är Karolina stolt över sitt yrke. För henne är prästyrket ett sätt att hjälpa till att göra världen till en så bra plats som möjligt.

– Ja, jag är stolt. Jag är också stolt över den roll jag spelar som kvinnlig präst. Här på Mallorca får jag även vara med och jobba tillsammans med katolska kyrkan, det är unikt att kunna göra det som kvinna.

Till sommaren går Karolinas kontrakt på Mallorca ut, och tanken är att familjen ska återvända till Sverige. Under åren som gått sedan familjen Hellman lämnade Sverige har det dock hänt mycket. Barnen har börjat lära sig spanska. Maken Jakob har haft en lång Sverigeturné för utsålda hus och släppt den efterlängtnade andra skivan, *Äntligen borta*. Och Karolina har uppfyllt en av sina drömmar i och med att hon gett ut sin första bok.

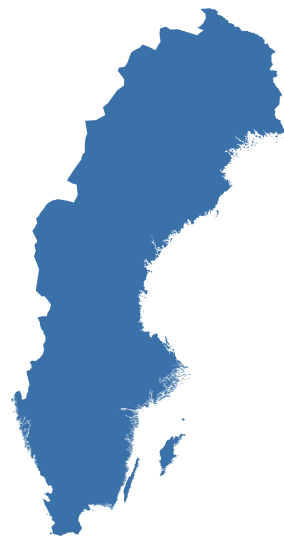
Förhoppningsvis är *Nattböner i karantän* bara den första i en rad av böcker författade av Karolina Hellman.

– Jag vill gärna fortsätta skriva, och än så länge vet jag inte riktigt hur vår närmaste framtid i Sverige kommer att se ut. ✕

Våra *distrikt*

Välkommen att skicka in bidrag till Våra Distrikt.

Bifoga gärna bilder, men märk dem tydligt och mejla dem separat. Fokusera på det du tycker är spännande och tror intresserar eller inspirerar andra medlemmar. Mejla ditt bidrag som du märker med "Våra distrikt" till anna-maria@stawreberg.se



Här kommer en hälsning från rpg distriktet småland-öland ...

... **SOM UPPLEVER EN GOD** och intensiv verksamhetstid. Hösten 2021 startade med en ordförandekonferens med representanter från nästan alla våra 32 föreningar, en konferens som gav inspiration och idéer och samhörighet. Flera lokalföreningar är under ombildning och nystarter för att bryta nedåtgående trender, medan andra väl fungerande föreningar gör stora satsningar på medlemsvärmande insatser. Under våren 2022 gör vi en inventering av hur arbetet med de kommunala pensionsråden fungerar, följt av en utbildningsdag för alla KPR-are i distriktet. Målet är att ha engagerade representanter i alla våra kommuner. I samverkan med övriga pen-

sionsorganiserationer driver vi två projekt i Region Jönköpings Län. Det ena avser att kartlägga hur de riktigt gamla har det, vilka behov 90-åringarna upplever. Ca 200 personer intervjuas vid upprepade tillfällen. Det andra projektet gäller att bryta ofrivillig ensamhet, i samverkan med primärvården och hemtjänsten, ett treårigt omfattande projekt finansierat av Allmänna Arvsfonden. Nu ser vi framåt mot sommarens digra reseprogram och en gemenskapsvecka på Klintagården, Öland, och hoppas att ingen pandemi ska sätta käppar i hjulen.

RPG Ljungby besökte Lena-Maria i Jönköping

RPG LJUNGBY. 75 förväntansfulla RPG – medlemmar har besökt Lena-Maria Vendelius i hennes lokal och butik i Jönköping.

Lena-Maria har både energi och förmåga att sprida glädje runt sig. Då i egenskap som sångerska, föreläsare, författare till självbiografier, mun- och fotkonstnär och dubbel guldmedaljör vid VM i handikappsimning. Hon driver dessutom sin butik Lena Maria med svenskt hantverk och fair tradevaror till försäljning där hon också tar emot gruppbesök, som vårt idag, då hon underhåller med sånger och berättelser.

Hennes berättande varvat med sånger som O Store Gud på thailändska och You

Raise me up gjorde att tiden tycktes flyga förbi. Vi tar till oss hennes förklaring till bruket av ordet handikapp. Lena-Maria, som föddes utan armar och med ett förkortat vänsterben, menar att vi alla har en form av handikapp. Inte någon kan klara allt, sedan kan handikappet variera från fall till fall. När man inte klarar någonting då är man helt handikappad, men när man klarar vissa saker, då är man inte fullt lika handikappad längre. Själv betraktar hon sig inte som handikappad eller funktionsnedsatt i större utsträckning, för hur skulle hon annars ha klarat av att fira 30 år som artist, varit 50 gånger i Japan på konsertturné och mycket annat?

Tillbaka i bussarna var vi överens om att vi haft en trivsamt eftermiddag, detta var ju den andra av två gratisresor för vår förening, tack vare vår ordförande som sökt bidrag för och arrangerat resorna.

TEXT: JAN-ERIK HULT

Från 90 medlemmar till 140, hur gick det till?

RPG SMÅLAND. Lokalföreningen Habo-Mullsjö är en ganska traditionell RPG-förening i en frikyrkotät bygd. För två år sedan beslöt man sig för att göra en rejäl medlemsvärmande kampanj, bland annat med brev till en mängd presumtiva medlemmar, mest frikyrkofolk, där betoningen låg på den nytta RPG gör i samhället. Många i församlingarna har fullt upp med engagemang men kan gärna vara stödmedlemmar i RPG för den goda sakens skull. Ett omväxlande program och samlingar med god stämning har varit viktigt, liksom många medlemmars personliga engagemang att värva goda vänner. RPG har lagt fram förslag i kommunens pensionsråd som har gett stora tidningsrubriker, liksom trafikkursen "Hur kör du pensionär?". Vi tror att det är många faktorer som medverkat till utvecklingen, och det ger oss tro att det är möjligt att vända hela RPG:s nedåtgående medlemskurva.

DISTRIKTSSTÄMMA 10 MARS I IMMANUELSKYRKAN I JÖNKÖPING

RPG SMÅLAND Förutom sedvanliga årsmötesförhandlingar och val blir det underhållning av Alf-Göran med band samt ett samtal med Daniel Larsson från Afghanistan under rubriken "Jag hade inget. Jag kände ingen." Drop-in från klockan 10, gott fika och utsökt mat utlovas.



Gott fika utlovas.



Ylva Eggehorn.

Ylva Eggehorns hannagården

VI, RPG-DELTAGARE FRÅN SÖDERTÄLJE-BOTKYRKA, besökte Hannagården i Sorunda en septemberdag. Hannagården är ursprungligen ett gammalt missionshus. I början av 70-talet såg ett ungt par från Stockholm en annons och blev intresserade av objektet. Det unga paret var Ylva och Georg Eggehorn.

De bestämde sig för att köpa huset som då varken hade el eller vatten. De hade en vision om att "hjälpa mänskligheten". Ryktet om platsen gick och det kom många dit för att få prata ut, sova ut, gråta färdigt eller skapa. De första fem åren kom ca 10 000 besökare för kortare eller längre besök. Detta ställde krav på utbyggnad och idag finns det också små extrahus på tomten.

Ylva berättade för oss om sitt skrivande. Som 13-åring skrev hon sin första diktsamling, Havsborn. Sedan dess har hon varit verksam som skönlitterär författare och rört sig mellan olika genrer.

Hon har också blivit känd för sitt

psalmförfattande. I den svenska psalmboken finns ett 20-tal representerade. Ett par av de mest kända är Var inte rädd som sjöngs varje gång ett flygplan med identifierade offer från tsunamin i Thailand skulle lyfta. En annan är Innan gryningen som kom till inför millenieskiftet. Musiken till psalmerna har komponerats av Benny Andersson som i vanliga fall förknippas med en annan typ av musik.

Besöket avslutades med att vi fick kaffe och "Sorundatårter". Den är bakad med mördegsbottnar och dekorerats med symboler från bronsålderstid: solar, kärvor och magiska spiraler. Receptet är hemligt och bakas bara av "invigda" damer i trakten.

Vi åkte därifrån med en bra känsla och av att ha varit med om något intressant. Samtidigt upplevde vi en glädje över att det var första dagen med lättade pandemirestriktioner.

TEXT: ANN-CHRISTIN ERIKSSON

Nya upptäckter i hembygden

GAMMALT OCH NYTT I BROMMA MED OM-NEJD, så kallade vi den resa Abrahamsbergskyrkan Seniorer RPG gjorde i höstas, en resa med fokus på gemenskap. Vi var 44 glada pensionärer som steg på bussen med första anhalt Beckomberga mentalsjukhus, ett av Europas största mentalsjukhus fram till 1990-talet. Som mest fanns där 1 600 patienter med 800 vårdare. Nu har dessa sjukhusbyggnader byggts om till bostäder.

Vi fortsatte mot Vällingby där nybyggda områden blandats med gammal bebyggelse, på 1950-talet en modern och unik ABC-stad (Arbete-Bostad-Centrum). Under lunchpausen på Bromma folkhögskola berättar rektor Jenny Kimming om skolan.

Efter lunchpausen ställs kosan ut mot Mälaröarna. Vi passerar Drottningholms slott.

Vi stannar till vid Stall Kungsgården. Här bedrivs verksamhet med hästunderstödd terapi för skoltrötta barn och barn med särskilda behov.

Vi närmar oss resans slut, men tar en sväng runt Ljunglöfs slott nära Mälarbackens Vård - och Omsorgsboende. Knut Ljunglöf var ju en känd fabrikör i slutet av 1800-talet. Mest känd ändå som "Snuskungen" – "Ljunglöfs Ettan". Ljunglöfska slottet beläget i Blackeberg vid Mälaren var hans sommarresidens.

Nu är vi tillbaka vid Brommaplan igen. Vi har fått mycket kunskap och många synintryck med oss från denna resa. Flera av medpassagerarna har fungerat som guider och berättat under resans gång.

TEXT: GUNBRITT THORSON (ABRASENIOR)



Leif Nilsson tackar Lena-Maria Vendelius med Boken om Ljungby.



Tord Gillving och Valdemar Andersson underhöll med musik.

RPG i Gävle 20 år

NÄR RPG I GÄVLE firade 20-årsjubileum den 27 oktober i Betlehems kyrkan medverkade Bernt Wikman Sundsvall från förbundsstyrelsen. Tord Gillving och Valdemar Andersson stod för musikunderhållningen och vid kaffet serverades

jubileumstårta.

Ett 50-tal samlades denna regntunga dag, men glädjen att åter få träffas lyste upp hela samlingsen.

BILD: I-M OLOFSDOTTER

SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.

Alla äldre känner en utsatthet i någon form när de vårdas i hemmet.



Utsatthet vid vård av äldre

En kedja där alla känner sig otillräckliga, upplever att de tappat kontrollen och har skuld känslor. Så kan situationen för äldre som vårdas hemma, anhöriga och personal beskrivas, visar en ny avhandling.

ÄLDRE SOM VÅRDAS hemma, deras anhöriga och omsorgspersonal befinner sig i en gemensam utsatthet, men med olika perspektiv. Detta konstaterar Aleksandra Jarling i en avhandling vid Högskolan i Borås.

— Vi är väldigt bra på att presentera ekonomisk statistik, men mindre bra på att beskriva erfarenheter och upplevelser hur de äldre, anhöriga och vårdare upplever sin situation, säger Aleksandra Jarling.

Totalt genomfördes 36 kvalitativa intervjuer av äldre som vårdas hemma, anhöriga och professionella vårdare. Det visar sig att alla kände utsatthet i någon form.

Personalen upplever att de inte ges tid nog för att kunna erbjuda bra vård och

omsorg. De har dåligt samvete för att de inte hinner med att göra ett bra jobb och de känner sig otillräckliga.

DE ÄLDRE KÄNNER ATT deras hem invaderas av hemtjänst och andra professioner. Att de förlorar kontrollen över sitt liv och kan drabbas av skuld känslor för att de utgör en belastning för sina anhöriga. De anhöriga i sin tur upplever att deras insats inte uppmärksammas utan tas för given.

— Insikten om den delade utsattheten borde spridas i hela vårdkedjan, säger Aleksandra Jarling. Det handlar inte om osämja mellan personal, den som vårdas och anhöriga utan beror helt enkelt på att det inte finns tid och resurser.



ROLLATOR vanligaste hjälpmedlet

DET FINNS STORA regionala skillnader vad gäller förskrivna hjälpmedel visar en sammanställning från Socialstyrelsen.

REGIONER OCH KOMMUNER är visserligen skyldiga att erbjuda hjälpmedel. Men de avgifter man får betala varierar beroende på hjälpmedel och var i landet man bor. I jämförelser mellan olika regioner får man mest hjälp med rollatorer i Norrbotten och minst i Östergötland. 56 procent av hjälpmedlen i kommunerna och 68 procent av hjälpmedlen i regionerna är utan kostnad för den enskilde.

ROLLATOR ÄR DET överlägset vanligaste hjälpmedlet och används av 335 000 personer. Andra hjälpmedel är exempelvis manuella rullstolar, gästativ, personliga kalendrar, samtalsapparater, programvara för närkommunikation och liftar.

FOTO: FREEPIK



Att möta varandra med värdighet och respekt har stor betydelse för välmåendet.

Respekt en bristvara

Dåligt bemötande och respektlöshet hänger starkt samman med hur man mår, visar en studie kring äldre personers mående på särskilda boenden. Visserligen en självklarhet, men nu är det även vetenskapligt belagt.

FORSKARE VID MÅLARDALENS högskola har tillsammans med Högskolan Dalarna och Karolinska institutet i en studie undersökt vilka faktorer som är av betydelse för att äldre personer på särskilda boenden ska uppleva välbefinnande. Studien omfattar drygt 35 000 personer.

Det visar sig att dåligt bemötande eller en dålig attityd från personal har ett samband med upplevd sämre värdighet och välbefinnande. Detta påverkade också trivselen i den boendes miljö.

— Om personen dessutom bedömde sin hälsa som dålig eller hade en demensdiagnos upplevdes också sämre värdighet och ett sämre välbefinnande, säger projektledare Lena Marmstål Hammar. Denna typ av studier är viktiga eftersom de erbjuder väldigt viktig

information för utvecklingen av äldreomsorgen.

Tidigare undersökningar inom hemtjänsten visar att upplevelsen av att bli bemött med värdighet och respekt minskat drastiskt under åren 2016 till 2018.

”

Om personen dessutom bedömde sin hälsa som dålig eller hade en demensdiagnos upplevdes också sämre värdighet och ett sämre välbefinnande.”

FOTO: FREEPIK



inspirationsmiljö för digital teknik

I UDDEVALLA HAR man öppnat ett café och aktivitetscenter med möjlighet att pröva på olika smarta lösningar i form av digital teknik.

Aktivitetscentrat ingår i ett projekt som leds av Sveriges kommuner och regioner (SKR) med syfte att öka kunskapen om välfärdsteknik för äldre.

Fast omsorgskontakt

REGERINGEN FÖRESLÅR att kommuner ska bli skyldiga att erbjuda personer med hemtjänst en fast omsorgskontakt. Många som bor hemma har sammansatta vårdbehov och får insatser från olika håll. Den fasta omsorgskontakten ska tillgodose behovet av trygghet, kontinuitet, individanpassad omsorg och samordning av olika insatser.

Kravet att erbjuda fast omsorgskontakt föreslås träda i kraft den 1 juli 2022. Från och med den 1 juli 2023 föreslås att det blir krav att den som utses till att ansvara för denna kontakt ska ha yrkestiteln undersköterska.

Upphandling av äldreboende

KROKOMS KOMMUN har valt ett annorlunda sätt att upphandla äldreboende. Sommaren 2019 togs ett beslut om att upphandla en extern aktör och en styrgrupp med politiker från olika partier ingick. När upphandlingsdokumenten var klara gick de ut på remiss till olika anbudsgivare och kommunen kvalitets-säkrade med hjälp av jurister.

Därefter betygsattes anbuderna av en stor grupp utifrån pris- och kvalitetsaspekter. I gruppen ingick tjänstemän, politiker och personer med erfarenhet av byggande och vård. Även representanter från kommunens pensionsråd deltog.

Samtliga anbudsgivare inbjöds till en träff för återkoppling. På det sättet blev heller inga överklaganden som ofta är vanligt vid upphandling.

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!



Vägen jag fann
Från ateism till karismatiska möten och biståndsarbete

Författare: Ivar Lundgren
Genre: Självbiografi
Narin förlag 2021
Inbunden, 280 sid inkl litteraturlista och personregister.

Biografi om vägen från ateism till en gudstro

en självbiografi där författaren beskriver sin egen livsresa i både yttre bemärkelse och i sitt eget inre. Boken är uppdelad i tre avdelningar: **1: Vägen till tron, 2: Karismatiska möten, 3: Bistånd.**

Varje kapitel är dessutom indelat i underrubriker vilket underlättar läsandet.

Ivar Lundgren, som föddes 1931, växte upp på landsbygden i samhället Lagan, där föräldrarna drev butiken Lundgrens Specerier. Under barndomen och uppväxten var det självklart för Ivar Lundgren att tillsammans med föräldrarna delta i pingstförsamlingens verksamhet.

På den tiden, i 1950- och 1960-talens Sverige, gällde den så kallade syndakatalogen med stränga regler för hur en kristen skulle leva. Men Ivar Lundgren tvivlade på Gud och sitt sammanhang. Studietiden i Lund gjorde inte saken

lättare. Efter avslutade studier fick Ivar arbete på tidningen Dagen som kulturredaktör och reporter. Han fick också ikläda sig uniform och tjänstgöra på Cypren i konflikten mellan turk-och grekcyprioter.

när Ivar Lundgren återigen landade på svensk mark och 1967 fick dra av sig uniformen var han fortfarande kritisk till det egna sammanhanget. Men efter att ha lyssnat på den kände missionären och förkunnare Stanley Jones fick Ivar uppleva en förändring i sitt Gudsliv och sin tro.

Del 2 i boken inleds med Kyrkornas Världsråds konferens i Uppsala 1968. Därefter följer många sidor med beskrivningar av karismatiska möten mellan kristna grupperingar och murar mellan dem som revs. Tidigare hade pingstförsamlingar inte kunnat möta katoliker, men nu uppstod en

väckelse med kärlek och gemenskap över alla gränser. Ivar fick uppdraget att resa till USA där han mötte många av de förgrundsgestalter som förde den nya väckelsen vidare. En av alla intressanta människor han träffade var den unika och karismatiska evangelisten Kathryn Kuhlman, som samlade tusentals människor kväll efter kväll och som sades bota många människor från svåra sjukdomar.

Kathryn Kuhlman besökte också Sverige och pingstledaren Lewi Pethrus var positiv till detta. Mötena i överfulla kyrkor väckte uppmärksamhet även i utomkyrkliga kretsar. Ivar Lundgren bevakade och skrev om allt som hände, något som till exempel resulterade i boken Ny pingst.

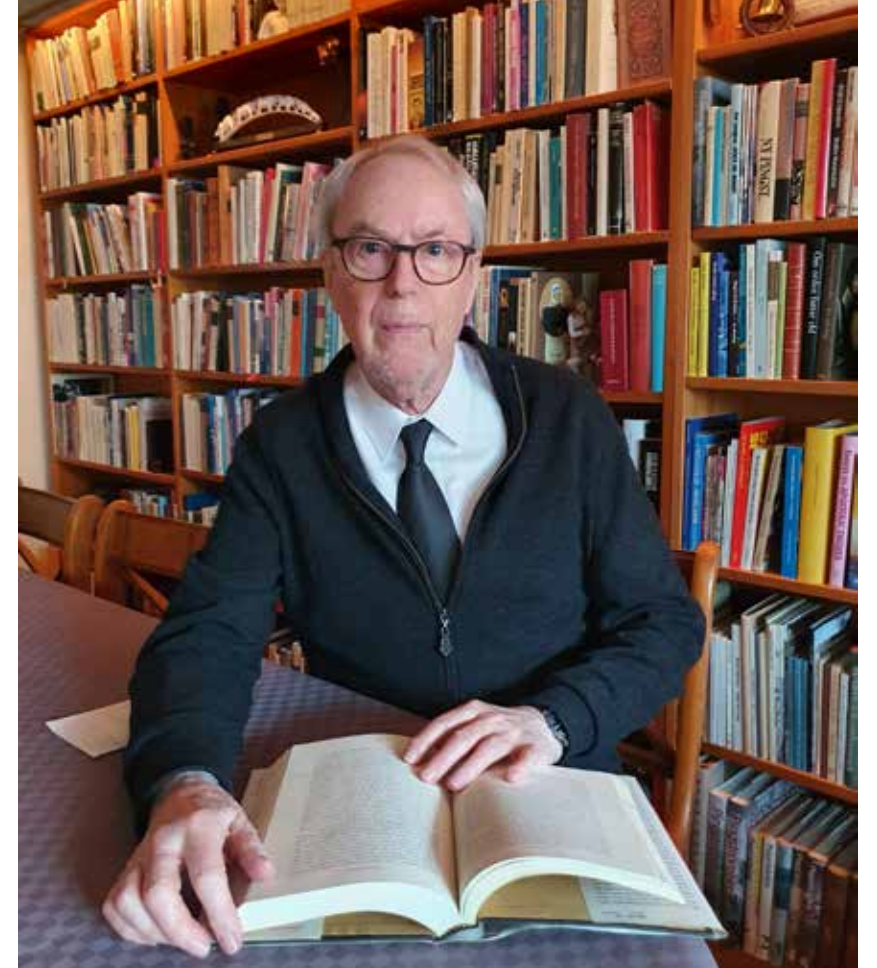
Ett närmare samarbete med Lewi Pethrus resulterade i att Ivar blev tillfrågad om han ville skriva Lewi Pethrus memoarer och boken Lewi Pethrus i närbild skrevs som en intervju. Under denna tid växte Kristen demokratisk samling fram som politiskt parti med Lewi Pethrus som den ivrige initiativtagaren. Efter viss

skepsis blev Ivar Lundgren talskrivare åt Alf Svensson.

bokens tredje del fokuserar på bistånd. Under sitt yrkesverksamma liv har Ivar Lundgren inte bara varit reporter på tidningen Dagen och Dagens Nyheter. Han har också hunnit med att arbeta som politisk sakkunnig på Utrikesdepartementet och varit direktor på Läkarmissionen. I del tre skriver han om bibelsmuggling till Ryssland och om hur han reser till olika länder för att ge bistånd till olika projekt, gatubarn i Rio och Bukarest, arbete för mänskliga rättigheter i Kina, skolor för yrkesutbildning i fattiga länder.

Boken är försedd med flera sidor foton från olika sammanhang där Ivar Lundgren funnits med. Det är bara att konstatera att många människors liv har berörts på olika sätt av hans goda arbete. Läsverd bok!

Solveig Strömberg



Efter att ha lyssnat på den kände missionären och förkunnare Stanley Jones fick Ivar uppleva en förändring i sitt gudsliv och sin tro.

ANNONS

Sommarkurser på Visingsö 11/6 - 15/6

Kostnadsfri undervisning, du betalar för mat och boende.

- Dikt och kortprosa
- Yoga och din kreativa kraft
- Yoga, cykla och vandra
- Akvarell
- Creative writing
- Spanska
- Måla i olja
- Irländsk folkmusik



Språkurs för dig över 40

Kostnadsfri undervisning, du betalar för mat och boende. Kursen passar dig som läst engelska eller spanska tidigare och vill fräscha upp dina kunskaper.

Engelska Visingsö 28/3 - 8/4
Spanska Visingsö: 28/3 - 8/4

Engelska Brighton 16/5 - 27/5

Du betalar för mat och boende samt undervisningsavgift.

www.braheskolan.se
0390 - 566 10

 **Braheskolan**
Visingsö Folkhögskola

”

Ivar Lundgren tvivlade på Gud och sitt sammanhang.”



Medlemssida

distriktens årsstämmor 2022

Nedan presenteras RPG distriktens årsmöten 2022 med reservation för eventuella ändringar.

SKÅNE-BLEKINGE

Distriktet välkomnar till årsmöte 4 mars klockan 10:00–15:00. Stadgeenliga årsmötesförhandlingar samt därefter ett intressant programinslag efter lunch.

SMÅLAND-ÖLAND

Distriktet välkomnar till årsmöte 10 mars klockan 10.00 Immanuelskyrkan i Jönköping. Årsmötesförhandlingar, musik "Alf-Göran med band" samt Daniel Larsson som samtalar om Afghanistan.

VÄSTKUSTEN

Styrelsen återkommer med information om årsmötet.

VÄSTGÖTA-DAL

Distriktet välkomnar till årsmöte 11 mars klockan 10.30–15.00 i Equmeniakyrkan i Trollhättan. Program med Britta Hermansson, sång & musik Åströms från Arvika samt årsmötesförhandlingar efter lunch.

SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND

Distriktet välkomnar till årsmöte 25 mars 2022 i Katrineholm. Styrelsen återkommer med mer information.

STOCKHOLM-GOTLAND

Distriktet välkomnar till årsmöte 24 mars

2022 klockan 13.00 i Botkyrka Pingstkyrkan i Tumba. Utöver stadgeenliga årsmötesförhandlingar bjuds det på ett programinslag med musik.

ÖREBRO-VÄRMLAND

Distriktet välkomnar till årsmöte 31 mars, 2022 klockan 10.00 på Karlskoga Folkhögskola.

NORRA SVEALAND

Styrelsen återkommer med information om årsmötet.

SÖDRA NORRLAND

Distriktet välkomnar till årsmöte tisdagen den 15 mars 2022. Mötet inleds med lunch klockan 12.00 i Pingstkyrkan, Sundsvall.

VÄSTERBOTTEN

Distriktet välkomnar till årsmöte 10 mars klockan 13.00 i Pingstkyrkan i Skellefteå. Förutom årsmötesförhandlingar talar Birger Thuresson, den tidigare chefredaktören för tidningen Norra Västerbotten.

*RPG värnar
alla människors
lika värde.*

- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- medlemsförmåner

du hittar oss här

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

Förbundsordförande Ann-Christin Lindbom
annchristin.lindbom@gmail.com, 073-752 06 97

Direktor Eva B Henriksson
eva.henriksson@rpg.org.se, 076-130 04 90

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

DISTRIKTSORDFÖRANDEN

SKÅNE-BLEKINGE
Förbundsordförande Ann-Christin Lindbom,
annchristin.lindbom@gmail.com, 073-752 06 97

SMÅLAND-ÖLAND

Roland Eckerby
Roland.eckerby@pingst.se, 070-334 16 39

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

Åke Granö
ake.grano@gakonsult.com, 070-223 83 48

SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND

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

STOCKHOLM-GOTLAND

Olle Rosén
olle.rosen411@gmail.com, 070-605 82 00

NORRA SVEALAND

Birgitta L Johansson
dickbirgitta@msn.com, 070-319 24 03

SÖDRA NORRLAND

Håkan Ström
hakstr1950@gmail.com, 070-675 41 99

VÄSTERBOTTEN

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

Erbjudande
från Smart Senior
till RPG:s
medlemmar!



missa inte robert wells på skepp & skoj!

MÅNDAGEN DEN 25 APRIL är det dags för vårens härligaste kryssning – Skepp & Skoj. Med ombord denna gång är Robert Wells, The Vocalettes, Guests of the 60's med Lennart Grahn och Clabbe af Geijerstam. Och Titanix bjuder upp till dans! Vi kryssar Stockholm-Åbo t/r – 23 timmar med maximal underhållning.

kryssningen. Läs mer på
www.smartsenior.se/skeppskoj

Registrera dig för kostnadsfritt medlemskap (värde 199 kr per år) i Smart Senior på www.smartsenior.se/rpg **för att ta del rabatten på Skepp & Skoj och hundrals andra rabatter.**

Som Smart Senior får du 150 rabatt på



God fortsättning på nya året. I vår webshop

hittar du smarta saker för alla åldrar

hjalpnu.se

Skosnören du inte
behöver knyta

25:- /par



Kropps-
smörjare

195:-



Kortlek med
stora siffror

30:- /lek



Värmedjur
för micron

fr **150:-**



Tådelare med
avlastning

65:- /st



Skåpmonterad
burköppnare

95:-



Butiken i Gävle
Johanneslövsvägen 22
80628 Gävle

Hjälpmiddel SAM

Smått & gott

Anitha Kristiansson, styrelseledamot i Västgöta Dals distrikt och den lokala Alebygdens RPG-förening skriver gärna dikter. Anitha har tyckt om att skriva uppsatser och berättelser sedan hon var barn, men det är först på senare år som hon börjat skriva dikter.

Just nu behöver vi sol och fågelkvitter

NÄR ANITHA INTE SKRIVER DIKTER dansar hon folk-dans eller squaredance, även om det inte blivit så mycket av det under pandemin. Hon är också medlem i Rotary, är kyrkvärd och en sann föreningsmänniska.

ANITHAS DIKT OM VÅREN sammanfattar mångas känslor efter en lång, mörk och kall vinter. Kanske alldeles särskilt nu, i covidtider, behöver vi sol, fågelkvitter och doften av nyutsagna löv.

I VÄNTAN PÅ VÅR

Där bort om knuten kan vi sitta stilla

Vid södervägg, här hör vi fåglar drilla

Här är lä för den kalla vinden

Här lyser solen som värmer kinden

Hör det rasslar i fjolårslöv och hassel

Det är våren som andas i vind och prassel



Förhindra fall-olyckor! Antihalk-socka för vuxna

Finns i grå och marin.

85:-/PAR
INKL. FRAKT

Betaling mot faktura (+49 kr).
Förskottsbetaling till Pg nr 8 33 33-5 (+0 kr).



Lockö-Strumpan AB

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

www.lockostrumpan.com

Ankelsocka med lös resår!

Sitter bra uppe utan gummi-resår. Handkettlad tåsöm för bästa komfort. Finns i vit, ljusgrå, beige, svart, marin.

49:-/PAR
INKL. FRAKT

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

Vill du synas här?

Seniorpostens utgivningsdagar 2022

nr 2	utgivning 2 maj	material 15 mars
nr 3	utgivning 27 juni	material 12 maj
nr 4	utgivning 26 sept	material 12 aug
nr 5	utgivning 28 nov	material 13 okt

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

DAmedia
ANNONS & EVENT

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

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

Sänd in med mail till ordochton@yahoo.se eller med post till **FÖRLAG HEDE**
Box 4, 846 21 Hede

GOTLAND

FRITIDSBOSTÄDER
UTHYRES
– ÅRET RUNT

www.gotlandsstugor.com

0498-26 65 00



GÖTEBORG

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

Fråga efter våra pensionärspriser!

Tel. 031-81 06 00

HOTEL*
Lorensberg**
Est. 1938
www-hotel-lorensborg.se



ANNONS

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

Trosor

Väldigt bekväma och fina trosor i utmärkt kvalitet med mjuk resår.



95% Bomull
5% Elastan

Hipster

**+ 49 kr
frakt**
0:-

**Trosor
i bomull**

Maxi (hög midja)

Maximodellen är lite stor och bred i storleken.

Jag vill prova på 1 par fina trosor!
(Jag betalar endast 49 kr i frakt för 1 par trosor)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

Modell: ☐ Maxi ☐ Hipster

Stödstrumpor

Förbättrar blodcirkulationen i benen.

Motverkar trötta och ömma ben.

Motverkar svullna ben och åderbräck.

Bidrar till piggare och snyggare ben.



80% Nylon
20% Elastan

**+ 59 kr
frakt**
0:-

För Män & Kvinnor

Utmärkt för långa flygresor, bil- och tåg resor och vid sittande / stående arbete.

Jag vill prova på 1 par sköna stödstrumpor!
(Endast 59 kr i frakt för provpaket med 1 par strumpor)

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Beige

Tjocklek: ☐ 140 ☐ 220
(Tunn) (Tjock)

Kompression 15-20 mmHg

• 2 olika provpaket, direkt hem i brevlådan!

• Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser så länge du själv önskar utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina leveranser.

• Om du väljer fortsätta efter ditt prov blir priset:

Trosor: 3 par i ett paket för 56 kr per par + frakt 29 kr.

Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 89 kr per par + 39 kr.

Beställ 018-700 33 00
eller på mkcollection.se

Övriga gåva följer med i varje provpaket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

Paketet levereras direkt hem i brevlådan!

MK Collection
Svarspost 206 050 94
758 53 UPPSALA

Frankeras ej!
mottagaren
betalar portot

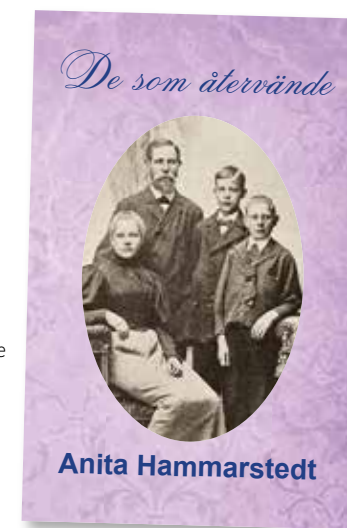
Seniorposten 1 - 22 02 28

De som återvände

Ny roman av Anita Hammarstedt

Lars Johan Eriksson återvänder till Sverige med tre av sina barn 1892 efter ett ohyggligt år i Brasilien. Vi får följa familjen från 1892-1965 och handlingen utspelar sig i Stockholm och Amerika. Boken är en fristående fortsättning på dokumentärromanen Från Rörstrand till Rio.

Det här är författarens femte bok. Hon har tidigare gett ut Mitt liv, Fyra generationer kvinnor, Tillfälligheter och Från Rörstrand till Rio. Samtliga har tryckts upp i många upplagor.



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 0709-82 00 16



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



aerobilder.se

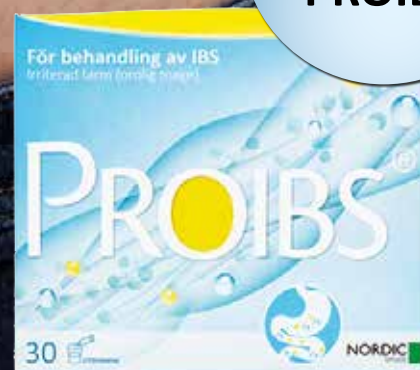
Många magproblem beror på samma sak.



9 av 10
rekommenderar
PROIBS®*

Dina magproblem kan vara IBS. Då kan PROIBS hjälpa.

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



Lugnar oroliga magar.

*STAOP2014 Produktenkät 1 003 deltagande konsumenter. PROIBS®, pulver som blandas till dryck med citrussmak, är en certifierad medicinteknisk produkt (CE 0481). PROIBS® innehåller växtextrakt AVH200® och används för lindring av IBS-symtom såsom; uppblåsthet, buksmärta, gaser, diarré och förstoppning. Tag 1-2 påsar dagligen. Från 13 år. Vid graviditet, amning, diabetes eller långvariga besvär med magen rådfråga läkare före användning. Läs instruktionerna noggrant före användning. Distributör Nordic Drugs AB. www.nordicdrugs.se. PRO006-jan 2022.