

riksförbundet pensionärsgemenskap nr 3 • 2022

senior posten

SELMA
LAGERLÖF

– En ikon som
håller än

Pilgrimsvandra:

*Ett sätt att
upptäcka världen*

Min hobby:

*Lars är
en DX-are*

MÖT MÅNGSYSSLAREN

Maiken, 91

EVA CRONSHOE:

*”Jag blev präst
som 52-åring”*

• Det bubblar i distrikten • Rapporter • Korsord • Pensioner • RPG-medlemskap



Från den enklaste telefonen till smartphone Ring med Doro och Teleco!

Med seniorer i åtanke

Alla **Doros telefoner** är utformade med **seniorer i åtanke** och utrustade med **extra högt och tydligt ljud**, stora separerade knappar och hög visuell kontrast, vilket gör dem **lätta att använda**. Med **Doro** kan du få allt från den **enklaste telefonen**, där det bara är att slå numret och ringa, till **smartphones** med sociala medier och BankID. Dessutom **har alla Doros telefoner en trygghetsknapp**.

Teleco erbjuder överlägsen täckning, uppmärksam kundtjänst och tjänster som passar dina önskemål. Tecknar du ett abonnemang bundet i 24 månader med **Teleco ingår fria samtal, sms och en mobil från Doro**. Välj vilket erbjudande som passar dig bäst.

Alltid fria samtal och sms till Norden

Mobil 0 GB, 119 kr/mån Doro 1362 - Extra bred display

- Högt och tydligt ljud
- Lättanvänd kamera (3 MP)
- Ficklampa
- Trygghetsknapp



Mobil 3 GB, 199 kr/mån Välj mellan Doro 7011 och 7081

Vill du ha en snygg telefon i klassisk design där du kan ringa videosamtal till nära och kära med WhatsApp? Eller skriva till bekanta på Facebook? **Då är en telefon från Doros 70-serie perfekt för dig. Välj mellan** den klassiska **7011** och den smarta vikbara **7081**. Båda telefonerna har trygghetsknapp.

Doro
7011

Doro
7081



doro
teleco

Mobil 20 GB, 319 kr/mån Doro 8110 - Enkel smartphone

- Kompatibel med BankID
- WhatsApp
- Facebook
- Trygghetsknapp
- 13+2+2MP-trippelkamera



Ring
0771-40 45 40
för att
beställa

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG

- För- & efternamn _____
Personnummer _____
Telefonnummer _____
- ☐ Teleco Mobil 0 GB m. Doro 1362, 119 kr/mån
 - ☐ Teleco Mobil 20 GB m. Doro 8110, 319 kr/mån
 - ☐ Teleco Mobil 3 GB m. Doro 7011, 199 kr/mån
 - ☐ Teleco Mobil 3 GB m. Doro 7081, 199 kr/mån

Abonnemanget är bundet i 24 månader med 1 månads uppsägningstid. Fakturaavgift 29 kr (0 kr vid autogiro). Adressuppgifter hämtas från folkbokföringen. Teleco gör alltid en sedvanlig kreditupplysning vid tecknande av abonnemang. Dina konsumenträttigheter skyddas av distansavtalslagen. Fullständiga villkor bifogas orderbekräftelsen.

Teleco Mobile AB, 182 33 Danderyd | 0771-40 45 40 | www.teleco.se

RPG3_2022

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST

20603619

182 20 Danderyd

Ledare

Ann-Christin Lindbom:

Vår planet är i fara

*O vad jorden nu är skön klädd i sommardräkten. Känn i skog, på äng, på sjön
milda friska fläkten, ljuva dofter, fågelsång. Människa höj och du din sång.*

Text: J A Josephsson och musik efter WA Mozart

VI ÄR MITT I SOMMAREN – en årstid så efterlängad! Ljus och värme gör oss gladare och piggare. Sommaren är en årstid som föregås av många tankar och förhoppningar. Vi minns säkert sommarloven som kändes oändliga då skoldörren stängdes efter läsårets slut. Men vi har också lärt och upptäckt att den tiden också passerar – ibland alldeles för snabbt.

Under sommarmånaderna har många församlingar och trossamfund sina högtider. Det brukar vara fina tillfällen att få mötas och uppleva den kristna gemenskapen. Kanske gläds vi nu ännu mer då vi kan samlas igen. För alla människor är det inte en möjlighet. Regim och annat som krig, bestämmer vad som är möjlig. Må vi ha dessa människor i åtanke och bön!

Sommar, sol och värme känns för oss nordbor så välbehövligt. Trots detta kan vi inte blunda för att värme, torka och skyfallsregn orsakar stora besvär och bekymmer för en del på vår planet. Bilden av en bit jord som ser ut som skinnen på en krokodil skrämmer. Där kan inget växa! Vi påminns nu som tidigare att vår planet är i fara. Klimatkrisen är påtaglig.

Så har vi haft det sista mötet med regeringens pensionärskommitté innan valet. Denna gång kunde vi träffas fysiskt. Hans Dahlgren, EU-minister, gav oss en bild av nuläget i vår omgivning. Han beskrev hur det sett ut i Europa sedan Sveriges senaste krig 1814. Natofrågan berördes också. Sverige tar över ordförandeskapet i EU:s ministerråd. Viktiga frågor blir säkerhetsfrågor, klimatet, migrationsfrågor, konkurrenskraften, europeiska värderingar – våra kärnvärden. Äldrefrågorna kommer också att påverka då antalet äldre kommer att öka kraftigt inom unionen.

Så var det dags för Lars Stjernkvist, nyutträd chef för ett nytt kansli-kansliet för hållbart arbetsliv. Kansliets uppdrag är utredningar och att ställa förslag för ett hållbart arbetsliv för alla där arbetsmiljön står i centrum och där ålderism inte får råda.

Lena Hallengren avslutade sammanträdet genom att hänvisa till den värbudget som lagts. Hälso- och sjukvården är naturligtvis i centrum. Anhöriga och anhörigas situation har blivit en viktig fråga.

Önskar er alla en fortsatt fin sommar! ✕

Ann - Christin Lindbom

Ann-Christin Lindbom
Förbundsordförande i RPG



”

*Sommaren brukar vara fina
tillfällen att få mötas och upp-
leva den kristna gemenskapen.”*

+

Sommaren är här
med sol och värme.



Värme, torka och skyfallsregn
skapar också bekymmer.

Innehåll

SeniorPosten nr 3 • 2022



10

Eva Cronsioe blev präst sent.

6

Nyheter

Språkkrav i äldreomsorgen

8

Pensioner & ekonomi

Höjda pensioner i höst

10

Porträttet Eva Cronsioe

Lär vuxna i kristen tro

18

Inspiration

Pilgrimsvandrar för kropp och själ

20

Reportage

Om att hjälpa i kristider

23

Min hobby:

För Lars är radio en sport

24

Wera funderar:

Världen behöver medmänniskor

25

Tillgänglighet

Lättare att höra på tv

27

Kultur

Selma Lagerlöf

30

Reportage

Maiken, 91, en mångsysslare

18

Pilgrimsvandrar, inspiration för kropp och själ.



20

Hjältarna som hjälper i kristider.



27

Selma Lagerlöf, en kulturell ikon.

33

Våra distrikt

Det bubblar i distrikten

36

Samhälle & hälsa

Behövs insatser mot ensamhet?

38

Medlemssida

Regeringens pensionärskommitté

41

Korsord

42

Smått & Gott



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten

Har du en passion i livet?

DET LÄT SÅ HÄRLIGT NÄR JAG HÖRDE VÄNNER berätta om den där passionen de har. Intresset som får dem att lägga allt annat åt sidan för några timmar.

Fotboll, stickning, vandring, oavsett blev jag alldeles full av längtan när jag hörde dem berätta.

Åh, vad jag skulle önska att jag hade en hobby som kunde uppsluka mig helt.

Jag har varit där. Som barn testade jag det mesta. Var med i ett fotbollslag. Det gick inget vidare. Jag var scout. Jag fick svåra eksem. Jag sjöng i kör. Det var tråkigt. Jag red. Det blev för dyrt. Jag var drillflicka i stadsmusikkåren. Kul, men kändes inte okej för en 15-åring, så jag slutade efter några år.

I vuxen ålder har jag försökt hitta något som får mig att glömma vardagen en stund. Det är inte helt enkelt.

men så hittade jag tennisen. Det är kul på riktigt! Men oändligt svårt!

Och kanske finns det en poäng med att det är svårt? För när jag spelar, då går det inte att tänka på klimatkrisen, krig, intervju personer som ska övertalas eller tvätt som ska strykas. Då är det bara nästa boll som gäller. ✕

FOTO: THERESIA KÖHLIN

REDAKTION

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

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

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

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
MARGARETA BLOOM
SANDEBÄCK

ISSN 1402—1129

Prenumerationsärenden

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

SeniorPosten utkommer med 5 nummer per år 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.

FOTO: MARGARETA BLOOM SANDEBÄCK, PRIVAT, FREEPIK, MÅRBACKSTIFTELSENS ARKIV

Efterlysning

➔ Längre fram i tidningen berättar RPG-medlemmen Lars Wieden om sin hobby, DX-ing.

Vi är övertygade om att det i RPG finns många medlemmar med olika mer eller mindre vanliga intressen. Det kan vara golf, broderi, hundträning, täljning, en bokklubb, skidåkning, rosodling, vad som helst.

Hör av dig till redaktör Anna-Maria Stawreberg och berätta,
anna-maria@stawreberg.se



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/>

ANNONS

NYHETER

Tvingande språktester

Det finns ett behov av att öka språktesterna inom äldreomsorgen. Detta konstateras i flera undersökningar. Språksvårigheter kan till exempel leda till missförstånd, bristande dokumentation och svårigheter att förstå vårdtagarna.

Efter flera år av politisk brottnig, utredningar och omtag införs språktest för en anställning inom äldreomsorgen i Göteborgs stad, enligt en modell som tillämpas i Botkyrka, Katrineholm och Sigtuna.

I Sigtuna har införts kunskapstester för samtliga anställda inom äldreomsorgen, även de som har svenska som modersmål. Testet är digitalt och görs på arbetstid.

TEXT CURT KARLSSON

FLER SÖKER SIG TILL ÄLDREOMSORGEN

Antalet äldre som flyttar in på äldreboende eller får hemtjänst ökar för första gången, efter en tydlig nedgång. Vård- och omsorgsbehoven väntas fortsätta att kraftigt öka i takt med en allt större andel äldre i befolkningen. Detta ställer bland annat krav på mer personal med rätt kompetens. Detta är några av slutsatserna i Socialstyrelsens lägesrapport.

– De senaste två åren har än mer gjort det tydligt att äldreomsorgen måste förstärkas, säger Socialstyrelsens generaldirektör Olivia Wigsell.

Mycket förbättringsarbete pågår för att främja kontinuitet, bättre tillgång till medicinsk kompetens och likvärdighet i fråga om kompetens. Detta arbete är nödvändigt både för att ta igen behov som fått stå tillbaka på grund av Covid-19 och för att möta ökande behov av hälsa, vård och omsorg.

TEXT CURT KARLSSON



Rekordstor insättning till premiepensionen

SEN 6 MAJ STARTADE Pensionsmyndigheten insättningarna av 11,8 miljarder kronor till pensionsspararna. Det är fondrabatt och arvsvinst som sätts in samtidigt som premiepensionsavgifter dras.

Fondbolagen måste rabattera sina fondavgifter för att få delta med fonder på premiepensionens fondtorg. Den rabatten får sparare och pensionärer en gång per år och för pengarna köps fler fondandelar till spararnas premiepensionskonton. Årets insättning är den största hittills.

— Premiepensionssparare och pensionärer får tillbaka 11,8 miljarder kronor i rabatter och arvsvinster. Rabatten på fondernas avgifter är i genomsnitt 76 procent lägre på premiepensionens fondtorg och leder till att sparare och pensionärer

får en större del av värdeutvecklingen, säger Erik Fransson som är chef för Pensionsmyndighetens fondtorgsavdelning.

den kapitalviktade fondavgiften var i genomsnitt 0,21 procent av förvaltad kapital 2021. Utan fondtorgets rabatt hade den genomsnittliga kapitalviktade avgiften istället varit 0,87 procent.

Förutom insättningen av rabatterade avgifter får pensionssparare och pensionärer dessutom 6,3 miljarder kronor i arvsvinster. Det är pengar från personer som avled förra året och som nu fördelas till övriga sparare och pensionärer. Arvsvinstens stora ökning mot föregående år beror främst på att fler har premiepension och med allt större belopp. ✕

KÄLLA: PENSIONSMYNDIGHETEN

FOTO: VECTEZY



Frekvent urinering?

Antalet toalettbesök per dygn ökar vanligtvis med åldern. Det är naturligt, men det kan vara irriterande i vardagen.



Annons

Gunnar stöder sin prostata och sin urinering

Gunnar ville ha hjälp för sin urinering och provade Prostabona Plus. Idag rekommenderar han det till alla män som vill stödja sin prostatafunktion.

Som lastbilschaufför är det bra om du har koll på din urinering. Det kan 63-åriga Gunnar från Norrtälje skriva under på.

– Jag är ju ingen hund, skrattar han med anspelning på alla som måste gömma sig bakom ett träd vid vägkanten, när behovet av att kissa och nöden blir för stor.

Många andra män i Gunnars ålder kan börja att känna av att urineringen förändras. Det är helt normalt och i vanliga fall helt ofarligt, men det kan ibland ändå vara störande.

Gunnar var väl medveten om fenomenet mäns prostatakörtel,

som kan växa med åldern så när han såg en annons på Facebook om Prostabona Plus, fängade den hans intresse. Linfrön som bidrar till normal prostatafunktion samt fänkålsfrön som bidrar till en normal urinering. Det passade bra in på hans situation.

REKOMMENDERAR PROSTABONA PLUS

Gunnar har tidigare använt och haft nytta av naturbaserade kosttillskott och därför var hans omedelbara tanke: ”Jag har inget att förlora genom att prova det”. Han beställde hem ett paket, och det har

han inte ångrat en sekund.

– De naturliga ingredienserna i produkten fungerade perfekt för mig, säger Gunnar.

– Jag kan definitivt rekommendera Prostabona Plus till andra män som har kommit upp i åldern. Jag äter min tablett varje morgon och har inte försökt hålla en paus från det. Varför skulle jag göra det när det nu fungerar så bra!

– Jag kan bara säga till alla andra män i min ålder: Prova bara! du kanske blir lika nöjd som jag, avslutar Gunnar med ett leende.

Läs mere om Prostabona Plus på www.wellvita.se

Har du en normal prostatafunktion?



Du sover hela natten utan fler toalettbesök



För vuxna är 5 till 7 gånger om dagen normalt



Du har ett normalt tryck på urinstrålen



Det droppar inte när du är klar

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

En växande ”kiwifrukt”

Prostata – även känd som blåshalskörteln – är en körtel med samma storlek och form som en liten ”kiwi”. Den finns i den nedre delen av bäcken hos pojkar och män. Man märker vanligtvis bara av den senare i livet. Prostata växer gradvis med åldern och normalt har alla män en större prostata när de fyller 65 år än när de var 25 år. Det är alltså ett helt vanligt tillstånd som är ofarligt*, men man kan i och med detta uppleva förändringar i samband med urineringen.

Normal prostatafunktion och normal vattenkastning

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

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

Här kan du köpa Prostabona Plus

Beställ med abonnemang. Halva priset på 1:a leveransen. Ingen bindningstid.

Endast 169:- + frakt 39:- för 60 tabletter.

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

ONLINE: www.wellvita.se

wellvita
Kanalstråket 1, 433 76 Jönsered



PENSIONER & EKONOMI



Mer pengar – på det ena eller andra sättet

EFTER RIKSDAGSVALET KAN Sveriges pensionärer räkna med höjda pensioner, oavsett vilket parti som vinner.

I september är det riksdagsval och pensionärer kan räkna med höjda pensioner efter valet, dock oklart på vilket sätt det sker. Vi har tidigare skrivit i SeniorPosten om förslaget om garantitillägg som Socialdemokraterna, Miljöpartiet och Vänsterpartiet lade fram under senhösten 2021. Förslaget svarade RPG på tillsammans med SPF Seniorerna och SKPF Pensionärerna och vårt svar blev flitigt citerat.

I början av maj kom de borgerliga

partierna med ett eget förslag som bygger på det befintliga pensions-systemet. De borgerliga partiernas förslag handlar om en höjning av garantipensionen och bostadstillägget för de som är berättigade till det och en skattesänkning för alla pensionärer. När detta skrivs pågår diskussioner i den så kallade pensionsgruppen och det kan bli ytterligare förändringar innan riksdagsomröstningen i juni. RPG kan dock säga att oavsett på vilket sätt kan pensionärer nog räkna med höjda pensioner efter valet. ✕

TEXT EVA B HENRIKSSON

Administrationsavgift finansierar premiepensionssystemet

för att finansiera administrationen av premiepensionssystemet tar Pensionsmyndigheten ut en avgift av pensionsspararna. Avgiften beslutas av regeringen och uppgår till 512 miljoner kronor 2022, att jämföra med 608 miljoner kronor 2021. Administrationsavgiften per sparare är i snitt 0,03 procent eller cirka 62 kronor per person under 2022. Maximal avgift är beslutad till 100 kronor per sparare.

TEXT PENSIONSMYNDIGHETEN

FOTO: FREEPIK

BILSEMESTER

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

Natursköna Harz



3 nätter från 1.499:-
4 nätter från 1.949:-

Hotel Gasthof Erholung

När du kör söderut ner genom Tyskland, är Harz det första bergsområde som du möter. Synen av de disiga, skogbeklädda bergen som dyker upp i horisonten är väldigt betagande och gömmer dessutom på många spännande häxhistorier, romantiska riddarborgar och idylliska korsvirkeshägar. I hjärtat av den populära semesterdestinationen Harz ligger den charmiga staden Braunlage vid foten av berget Wurmberg.

Ankomst

Valfri t.o.m. 15/12 2022.

Pris per pers. i dbl. rum

2.399:-

Pris utan reskod 2.699:-
Pristillägg 2/6-15/12: 200:-

- 5 övernattningar
- 5 x frukostbuffé
- 5 x 3-rätters middag
- 10 % rabatt på Harzer Schmalspurbahnen (det historiska ånglokomotivet)

Børnerabat

1 barn 0-5 år gratis.
3 barn 6-14 år ½ priset.



Lyxig gourmetweekend

Pris per pers. i dbl. rum

2.449:-

Pris utan reskod 2.599:-
Pristillägg 13/6-31/8: 550:-



Ullsby Herrgård ★★

Unna dig en romantisk helg utöver det vanliga där du kan lägga vardagen långt bakom dig och bara njuta av avkoppling, sightseeing och läcker mat! På denna lyxiga weekend har vi packat in allt som behövs för att du ska må bra tillsammans med någon du håller av. Du ska bo i ett helt nytt och elegant superiorrum med sjöutsikt, där varje rum är unikt inrett med mjuka mattor, bekväma sittmöbler och extra sköna sängar.

- 2 övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 1 x 3-rätters middag
- 1 x 4-rätters middag
- 1 x entré och guidad rundvisning på Selma Lagerlöfs Mårbacka
- Fri entré till Drottning Kristinas Badstuga (värde 250 SEK)
- Superiorrum med sjöutsikt

Børnerabat

1 barn 0-3 år gratis.

Ankomst

Fredag t.o.m. 10/6 och 2/9-11/11 samt måndagar 13/6-29/8.

Kom ihåg reskoden: **SENIORPOSTEN**

Teknisk arrangör: **Happydays.**

Avbeställningsskydd kan tillköpas. Expeditionsavgift på 99:- tillkommer. Förbehåll för tryck- och prisfel samt utsålt.

Beställ nu på www.happydays.nu eller ring **020 79 33 84** Vardagar kl. 9-17

ANNONS

Vackra prydnader för Ditt hem o trädgård!

Egentillverkade **Vindsnurror** i Rostfritt stål - kan hänga ute o inne!

Presenter till: **Födelsedag - Bröllop - Dop- "Gå bort" present mm.**

kort leveranstid!



Hjärta 20cm

Rabatt Nu! **50:-**

Klot 10cm



Hjärta 20cm

Rabatt Nu! **100:-**

Kristallspiral 20cm

Nyhet! Beställ idag!



Rabatt Nu! **100:-**

"Drope" 30cm

Beställ på kattmakaren.se
Ange rabattkod: **SP 2203**



EVA CRNSIOE

ÅLDER: 69 år

FAMILJ: Man, två vuxna söner
med familj

BOR: Halva tiden i Vallentuna,
halva tiden i Dalarna.

EVA CRNSIOE

Att öppna upp för den kristna tron är viktigt för mig

Kommunikation har alltid intresserat **Eva Cronsioe**.

Det intresset förde henne som 19-årig volontär till tidningen Dagen, via journalisthögskolan till Sveriges Television och så småningom till prästutbildningen.

52 år gammal började hon ett nytt liv som präst.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO MARGARETA BLOOM SANDEBÄCK

E

VA CRNSIOE LEVER HALVA tiden på lantstället i Dalarna som präst i Järna med Nås och Äppelbo församling och halva tiden som pensionär hemma i villan i Vallentuna tillsammans med sin man organisationen, som hon mötte genom jobbet som präst.

– Just nu skulle jag vilja beskriva det som om jag har det bättre än vad någonsin haft det. På det här sättet får jag ut det bästa av två världar, säger Eva Cronsioe.

Hon fyller snart 70 år, och tack vare att hon inte känner sig riktigt färdig med prästyrket, har hon valt att fortsätta jobba även efter pensionen.

– Jag gick i pension i december 2019. Då var jag präst i Vallentuna församling. Men, jag visste ju att det finns en

prästbrist utanför storstadsområdena, så då hörde jag av mig till Järna med Nås och Äppelbo församling i Dalarna, där vi har lantställe.

Och även om det är trist att prata ålder i tid och otid, känns det som att det i just det här sammanhanget är relevant att åtminstone nämna.

För hennes ålder spelar stor roll för den historia hon har att berätta. Eva Cronsioe bestämde sig nämligen lite senare än de flesta för att sadla om och bli präst.

– Jag har över huvud taget svårt att förstå de här siffrorna. Att jag ska fylla 70 i december är obegripligt. Jag minns hur min egen pappa på sin 80-årsdag sa att "när jag tittar mig i spegeln ser jag en gammal gubbe, men inuti är jag samma kille som jag alltid varit", säger Eva.

Hon konstaterar att hon inuti känner sig ålderslös, och att hon egentligen trivs i den åldern hon är, även om det ibland känns i kroppen att hon närmar sig 70-strecket.





”

*Jag bär ju med mig
en livserfarenhet
som jag inte hade
när jag var yngre.”*

– Jag bär ju med mig en livserfarenhet som jag inte hade när jag var yngre. Och jag måste inte längre bevisa en massa saker. Det skapar en avspänd känsla inombords, säger Eva.

I nästa ögonblick säger hon att, visst händer det att hon brottas med vissa predikningar, precis som de flesta präster. Men då blir det där lugnet och livserfarenheten ändå något att luta sig mot, också när det är problem med att få ihop söndagens predikotext.

EVA VÄXTE UPP I EN TROENDE FAMILJ, med föräldrar som var baptister i tredje led. Farfar var baptistpastor och kurskamrat med Lewi Pethrus. Morfar, som kommer från Bohuslän höll ofta möten ute på de bohuslänska öarna i sin ungdom och somrarna i Uddevalla minns hon med värme.

– Självt bodde jag med mina föräldrar i Vasastan i Stockholm. Min pappa var filmare, och det har väl präglat mig och min bakgrund som journalist, säger hon och skrattar.

Under de sena tonåren och tidiga vuxenåren sökte Eva sig till Jesusrörelsen, trivdes i den starka gemenskapen och den okomplicerade ekumeniken. Men efter en period började hon ändå fundera på var hon själv fanns i det dogmatiska och principfasta sammanhang som Jesusrörelsen befann sig i.

– Det var här journalistiken kom in. För mig blev journalistiken ett sätt att utforska, och eftersom kommunikation alltid varit min grej kändes det rätt att bli journalist, säger Eva, som stortrivdes på journalisthögskolan.

Det var också här hennes lärare Bengt Nerman gav henne de visdomsord som följt henne genom livet:

– Han sa ”Folkbildning är att göra möjligheter tillgängliga för människor och lämna dem fria att använda de möjligheterna på det sätt de kan och vill”, säger Eva.

19 ÅR GAMMAL BÖRJADE Eva som volontär på tidningen *Dagen*, och insåg ganska omgående att hon gjort rätt yrkesval. Men det dröjde ändå fem år och reporterjobb på tidningen *Evangelii Härold* innan hon slutligen sökte till Journalisthögskolan år 1978.

– Jag fick några år senare möjlighet att jobba som lärare i journalistik på Kaggeholms folkhögskola innan jag blev upptäckad av SVT och så småningom anställd som producent, säger Eva.

Eva jobbade flera år som programledare och reporter på SVT:s redaktion för livsåskådning och blev snart producent med ansvar för tv-gudstjänsterna i stockholmsområdet. ➔

”
I slutet av 1990-talet började jag fundera på om jag verkligen skulle hålla på med det här under resten av livet.”

– Men någon gång i slutet av 1990-talet började jag fundera på om jag verkligen skulle hålla på med det här under resten av livet, minns Eva.

Vid det här laget var Eva i 40-årsåldern. Mamma till två söner i tonåren och genomgick samtidigt en skilsmässa.

– Det kan ha varit någon form av 40-årskris, men jag kunde inte sluta grubbla. Jag har, så länge jag kan minnas, varit intresserad av psykologi. Nu funderade jag på om jag skulle omskola mig till psykoterapeut.

ATT SOM ENSAMSTÅENDE MAMMA skola om sig i vuxen ålder var nu naturligtvis inte ett helt enkelt beslut att fatta, men ju mer Eva tänkte på det, desto mer lockande kändes det.

Då hade hon redan som journalist genomgått S:t Lukasstiftelsens tvååriga fortbildning i självavård, eftersom självavård och psykologi var ett av hennes specialämnen som reporter. Under den här perioden började hon grubbla allt mer på vart livet skulle ta henne, och vilka beslut hon själv kunde fatta för att påverka sin tillvaro.

– När jag sedan gick grundkursen i teologi, också den av journalistiska skäl, kände jag att jag både kunde, och skulle, ge något mer. Kaplanen på utbildningen tyckte att jag skulle bli präst, men jag hoppade av eftersom jag insåg att det inte var läge att göra några stora förändringar i livet just då.

I samma veva var Eva bjuden på goda vänners bröllop. Efteråt fick hon i uppgift att skjutsa vigselförrättaren i sin bil, och under bilfärden hittade Eva och vigselförrättaren varandra. De bestämde sig för att träffas igen och fortsätta samtalet, och plötsligt frågade vigselförrättaren ”Eva, vad vill du egentligen?”

– Jag blev ganska överrumplad och började babbla på. Hon tittade allvarligt på mig och frågade: ”Eva, har du en prästkallelse?”. Då kände jag att ”JA!” och blev alldeles glad över insikten, säger Eva.

Hon låter glad nu också, när hon berättar om händelsen, trots att det gått mer än 20 år.

– Ja, jag kände en översvallande glädje den där kvällen, som om allt föll på plats. Men sen kom all oro. Alla tvivel: Jag hade tonårsbarn, var ensamstående mamma, hade en sjuk gammal mamma, var 46 år gammal ...

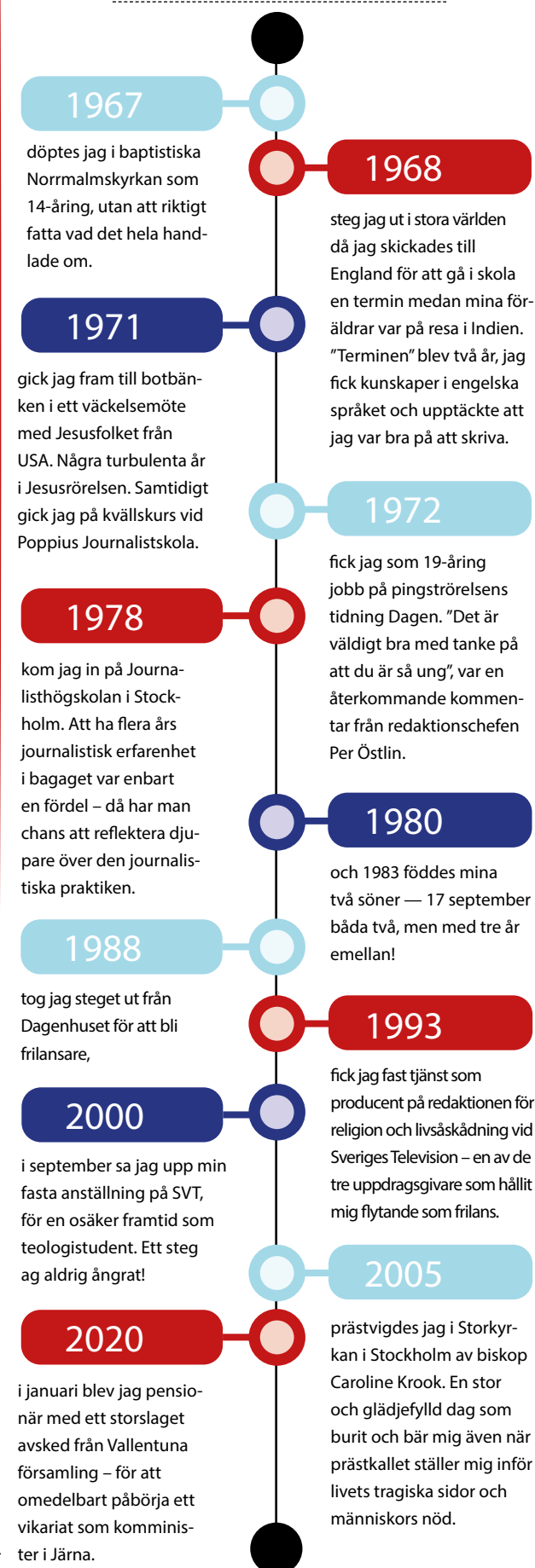
EVA TYSTNAR. Minns att hon, när den första glädjen lagt sig sa till sin nyfunna vän att: ”Nej, det går inte”.

Evas vän stod på sig. Var envis och sa att det är klart att det skulle gå. Om Eva hade en prästkallelse, då var det inte mer med det. Eva funderade fram och tillbaka. Räknade på vad utbildningen skulle kosta ekonomiskt, och insåg att hon kanske skulle klara det, om hon läste på halvfart och jobbade heltid vid sidan om. För något studielån eller studiebidrag var hon inte längre berättigad till.

– Så jag gick till biskopen, Caroline Krook, och berättade om min kallelse och mina planer. Hon plirade mot mig och konstaterade att ”jaha, ska det bli något av det här, då måste du läsa på heltid.”

Kanske var Evas första tanke att dörren till prästyrket

Min livslinje





”
Min bror kunde
köpa ett litet flyg-
plan, min syster
kunde resa två
varv runt jorden.
Och jag, jag kunde
läsa till präst... .”

stängdes i och med Caroline Krooks ord. Men sedan hände något märkligt.

Evas far hade gått bort en tid innan, och i samband med bouppteckningen visade det sig att det fanns en summa pengar att fördela mellan syskonen.

– Min bror kunde köpa ett litet flygplan, min syster kunde resa två varv runt jorden. Och jag, jag kunde läsa i fem år till präst ...

EVA LÅTER ÅTERIGEN GLAD PÅ RÖSTEN. Säger att hon hade landat i att det var i Svenska kyrkan hon hörde hemma. Inte i frikyrkan, inte i Jesusrörelsen, eller de delar av den som utvecklats till Livets ord.

– Mina tonårssöner var väl sådär glada över beslutet. De hade visserligen tyckt att det var ganska coolt att deras mamma var på tv ibland, om det bara inte varit för att det var religiösa program. Nu kände de nog att det nästan blev för mycket... Men de var väldigt glada och stolta på min prästvigningsdag!

Eva tystnar. Säger att hon hoppas att hon, som gått sin egen väg och tagit sin längtan på allvar, på något sätt är en förebild för söner, även om de inte är troende.

– Nej, mina söner är nog inte jättereligiösa, men de står kvar som medlemmar i Svenska kyrkan och jag har fått döpa barnbarnen så det känns som ett väldigt fint förtroende jag fått!

Redan under prästutbildningen började Eva intressera sig för vuxenkateketik, alltså att göra den kristna tron begriplig för vuxna i aktiv ålder. För återigen visade sig Evas intresse för kommunikation och hon har bland annat skrivit boken *En väg till livsmod och tillit – Möt kristen tro med Frälsarkransen* tillsammans med Equmeniapastorn Thomas Erikson.

– Att prata om och öppna upp för den kristna tron för vuxna människor är viktigt för mig.

I sin bok *Gud i verkligheten*, en bok om teologiskt sökande, låter Eva läsaren stifta bekantskap med mystikern Ignatius av Loyola, kväkaren Emilia Fogelklou religiönsfilosofen KE Lögstrup, men också henne själv.

– Gud möter oss ju var vi än är. Han möter oss i vardagen, men för att inse det behöver vi ställa oss frågan om var i vårt liv han finns att söka, och sedan upptäcka det.

Ett sätt att hitta Gud, menar Eva, är att läsa evangelierna och att verkligen leva sig in i berättelserna och att på så sätt försöka etablera en personlig relation till Jesus. Men, poängterar hon, det är viktigt att också gå till kyrkan och gudstjänsterna, eftersom gemenskapen kring ordet och nattvarden blir en nyckel som hjälper oss att tolka Bibeln.

– Det är svårt för kyrkan att göra sig hörd idag. Vi lever i en konstig materialistisk tid, fylld av sekularisering. Lägg därtill internets enorma utbud, och de så kallade filterbubblorna som gör att vi hela tiden får bekräftelse på det vi just läst om, säger Eva.

SJÄLV BEFINNER HON SIG alltså på en bra plats i livet. I december blir det 70-årsfirande, men fram till dess väntar en lång rad upplevelserika pilgrimsvandringar.

Eva är nämligen en av initiativtagarna till Pilgrim Vallentuna, ett samarbetsprojekt kring de pilgrimsleder som märkts upp i kommunens urgamla kulturlandskap och som bär spår av tro och liv genom tusen år.

– Det var min kyrkoherde Åsa i Vallentuna församling som tyckte att vi skulle dra igång detta 2012. Nu har vi tre olika långa vandringsleder mellan våra sockenkyrkor och runstenar och jag är fortfarande volontär här, säger Eva. ✕

→ **Läs om Evas pilgrimsvandringar i Vallentuna församling på nästa uppslag.**

KING TOURS



Passionsspelen i Oberammergau

Resor med flyg
16 augusti
27 september



Uppenbarelse- bokens Turkiet och Patmos

12 september



Pilgrimsresa till Assisi

i samarbete med
Klosterresor
3 oktober

0140 375 095 www.kingtours.se info@kingtours.se

EXODUS RESOR

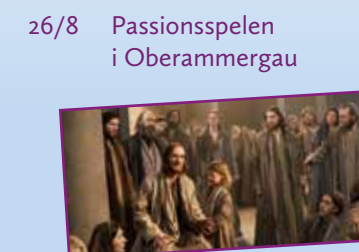
- genom yttre och inre landskap

19/8 Luther - Bach
28/10 Luther med reformations-
dagen i Wittenberg



Israel - det heliga landet

11/9 rundresa, bad i Netanya,
Anders Sjöberg, Irén Kärrbrant
19/10 rundresa, Johan Lamberth
21/10 klassisk resa med Anders o Irén
5/11 fördjupningsresa, Bibelsällskapet
16/11 rundresa med Bibelsällskapet
22 nov vandringsresa, Anders Sjöberg
och Irén Kärrbrant



26/8 Passionsspelen
i Oberammergau

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

ANNONS

EL&FLEX

- ✓ Låg vikt
- ✓ Hopfällbar
- ✓ Kompakt & smidig
- ✓ Ta med i egen bil
- ✓ Ta med på flyget
- ✓ Lång körsträcka

Beställ vår
broschyr!

info@eloflex.se
010-18 33 100



Ta med dig
elrullstolen
på resan!



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

En stillsam vandring för kropp och själ

Att pilgrimsvandra är att vandra genom historiska marker mot ett heligt mål. Ett sätt att hinna i kapp sig själv, ett tillfälle att reflektera över tillvaron och samtidigt röra på sig i sitt eget tempo.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG



VER HELA Sverige sträcker sig pilgrimslederna och för den som vill vandra går det alltså att välja

mellan en rad olika leder av olika längd och svårighetsgrad. I till exempel Vallentuna församling varierar ledernas längd mellan 3 kilometer och två mil.

– Det är ett sätt att uppleva Guds närvaro där du går fram, säger Eva Cronsioe, tidigare präst i Vallentuna församling som för

drygt tio år sedan började med pilgrimsvandringar i församlingen.

Här sträcker sig lederna mellan traktens kyrkor, och precis som i många andra församlingar kan man välja att vandra själv med sina egna tankar, eller gå i ett större sällskap på organiserade vandringar.

– Ibland är vi ett tjugotal personer som vandrar tillsammans, ibland är vi en mindre grupp. Vi har olika teman, och det brukar bli en stunds spännande gemenskap med intressanta samtal där

vi lämnar vardagens ekorrhjul för en stund, säger Eva Cronsioe. ✕

→ **För den som har svårt att gå arrangeras med jämna mellanrum vandringar anpassade till rullstol, men det finns också digitala pilgrimsvandringar, något du kan läsa mer om på <https://www.svenskakyrkan.se/digital-pilgrimsvandring>**



Pilgrimsvandring

→ För dig som är intresserad av pilgrimsvandra i Sverige finns en förteckning över lederna här: <https://www.svenskakyrkan.se/sokdintro/pilgrimsvandring#karta>



Jenny Sjögren, biträdande kyrkoherde i Strängnäs domkyrkoförsamling.



Ivan Sovych, takläggare från Ukraina.

”MEDMÄNSKLIGHET HAR VI ALLA RÅD MED”

Konflikten mellan länderna hade pågått i åtta år när Ryssland invaderade Ukraina den 24 februari i år. Några dagar senare började ukrainska flyktingar anlända till Sverige och kyrkor, frivilligorganisationer och privatpersoner öppnade sina hjärtan och sina hem.

text sofie kalodimos

UTANFÖR STRÄNGNÄS DOMKYRKA sitter en mamma, en pappa och en flicka i femårsåldern.

De presenterar sig som familjen Sovych, och den här familjen är bara en av alla de familjer som har anlänt till Sverige i samband med Rysslands invasion av Ukraina.

Tolv dagar innan kriget bröt ut kom pappa

Ivan Sovych till Sverige för att jobba som takläggare. Kvar i Ukraina och staden Ternopil fanns frun Iryna och deras femåriga dotter Victoria. Eftersom bilköerna var milslånga ut ur landet när Ryssland invaderade så rådde Ivan sin familj att stanna lite till. Detta trots hans rädsla och starka längtan efter att förenas med dem.

– De första dagarna var fruktansvärda.

FOTO: PRIVAT

”Krig är alltid kris, död och förstörelse. Inget gott händer av krig. Men nu är det så här och vi har inget val.”

Min familj var kvar i Ukraina och Ryssland började attackera i nästan alla städer runt om i landet. Vi var så rädda. Men jag sa att det inte var någon idé att fly just då. Det var köer på 36 timmar från Ternopil och min fru hade ingen bil. Det skulle krävas en enorm styrka och vara väldigt farligt för henne och min dotter att fly just då, berättar Ivan.

DET SATTES IN DIREKTBUSSAR mellan Ternopil och Krakow och tillsammans flydde Iryna och Victoria till Polen för att ta sig vidare till Sverige. Ivan mötte upp i Krakow och därifrån flög de till Malmö, tog tåget till Norrköping och sedan vidare till Strängnäs.

Familjen känner sig trygg i Sverige. Men det finns en längtan hem och det är en avvägning för Ivan.

– För mig är det tufft att se vad som pågår. Mitt hjärta blöder! Å ena sidan vill jag stanna med min familj här, å andra sidan vill jag åka till Ukraina och hjälpa på något vis. Jag frågar mig själv ”vad kan jag göra?”

Kvar i Ukraina är Ivans och Irynas föräldrar och syskon. Det är oroande och viljan att hjälpa dem är stor. Samtidigt är det för tillfället lugnt på de platser i landet där de bor. Och det lugnar något.

– Krig är alltid kris, död och förstörelse. Inget gott händer av krig. Men nu är det så här och vi har inget val. Det är för sent att gå tillbaka till hur det var innan, säger Ivan.

ATT JAG TRÄFFAR FAMILJEN Sovych utanför Strängnäs domkyrka är ingen slump. Det är en kristen familj och de känner sig hemma i församlingens gudstjänster. De berättar att de har fått ett fint bemötande över kaffe och lek i församlingslokalen.

– Kyrkan är speciell för mig och Svenska kyrkans predikningar påminner mycket om upplägget i Nyapostoliska kyrkan, som jag tillhör, säger Ivan.

Jenny Sjögren är biträdande kyrkoherde i Strängnäs domkyrkoförsamling med Aspö

och de har tillsammans med kommunen, andra kyrkor och frivilligorganisationer organiserat sig för att möta upp de behov som uppstår när en flyktingvåg kommer.

– Vi visste väldigt lite om hur många som skulle komma till Sverige och hur länge det skulle pågå. Vi kom överens om att tillsammans med Röda Korset, som har en aktiv lokalförening i Strängnäs, göra en fredsmanifestation. Det var det första vi ordnade.

Under manifestationen deltog Röda Korsets sverigeordförande och en ukrainska från Eskilstuna höll tal. På plats fanns även kyrkliga företrädare och kyrkans körer sjöng. Ungdomar läste strängnäsprofilen Bo Setterlinds dikt *Tänd ljus!* - en dikt som går i fredens tecken.

– Då var det väldigt få som hade kommit till kommunen. Men ganska snart kom det 20 till 40 personer som en företagare i grannförsamlingen ordnade boende till. Och i några av de andra små församlingarna har folk upplåtit sommarstugor och så vidare. Det var ett engagemang som uppkom på privat basis, via bland annat sociala medier, berättar Jenny Sjögren.

LITE SENARE ANLÄNDE 200 ukrainare till ett boende i Strängnäs. Så småningom bjöd kommunen in till en kväll med information för frivilligorganisationer. Här kunde de möta varandra och synkronisera sitt engagemang. Förutom Svenska kyrkan var Frälsningsarmén, Pingstförsamlingen, Ekumeniakyrkan och flera föreningar på plats. Många frågor väcktes och man såg att vissa saker behövde samordnas.

– Det kom upp många frågor om att samla in saker. Initialt om att skicka till Ukraina och närområdet men sen också om att skänka till de flyktingar som kommer hit. Det är också en erfarenhet - det är otroligt mycket som ges som inte är användbart. Och att sortera det blir en hel process.

Istället löste man det engagemanget med att privatpersoner fick lämna kläder gratis till Pingstförsamlingens second hand och till Röda Korsets second hand-butik. Sedan fick flyktingar från Ukraina välja ut det de behövde från butiken, för en viss summa.

Många vill hjälpa och i Strängnäs domkyrkoförsamling med Aspö har man tittat efter vilka behov församlingen bäst kan möta. Man har funderat på vad som behövs, vilka som kommer och vilka behoven är.

”En sak man kan göra är att öppna sitt hjärta och möta människor.”

– I och med att vi inte har haft en gemensam bild av vilka behoven varit så har vi heller inte kunna säga ”nu kör vi så här”. Vi har i stället sagt att vi har beredskap och vi tänker att där vi har mycket kompetens, kring barn och familj hjälper vi till. Vi är väldigt medvetna om att vi behöver vara flexibla och samtidigt använda våra kompetenser, säger Jenny.

EN BARRIÄR FÖR DE FLYKTINGAR som kommer till Sverige är givetvis språket. Vissa har engelska att luta sig mot, medan andra är tryggare med ukrainska eller ryska. För detta finns därför språkkaféer i många församlingar runt om i landet.

Men för biträdande kyrkoherden Jenny Sjögren är en av de större utmaningarna att möta de nyanländas andliga behov. Trots att hon har jobbat med ekumenik och ekumeniska relationer i hela sitt vuxna liv så finns barriären mellan protestanter och ortodoxa kristna där.

– Jag måste respektera både vår egen tradition och vårt öppna nattvardsbord men också ha respekt för deras tradition och var de kommer ifrån. Samtidigt måste jag också respektera individen – vill de komma till kyrkan så ska de vara välkomna.

Jenny pratar om att hon som svenskskyrklig präst inte kan erbjuda den bikt eller de riter som ortodoxa är vana vid. Men ofta blir det en ickefråga.

– Sen tycker jag att de som kommer och är nyfikna och frågar och har behov, för dem blir jag en medmänniska i stället och det är det som är det absolut viktigaste.

OM MAN SOM PRIVATPERSON vill hjälpa till och vara en medmänniska så kan man kontakta sin lokala församling eller kyrka. Flera frivilligorganisationer samordnar också hjälpinsatser och uppmuntrar frivilliga att kontakta dem. Många pensionerade lärare volontärarbetar på språkkaféer och om man har erfarenhet av administration finns det

alltid behov av hjälp med myndighetspapper och dylikt. Något som Jenny Sjögren påpekar att många svenskfödda också har svårt med.

– En sak man kan göra är att öppna sitt hjärta och möta människor, vara med, lära känna folk och hjälpa dem in i samhället. Det finns mycket man kan göra bara genom att lyssna på de nyanlända man råkar möta på affären och så vidare. Och om man har en krona över så finns det möjlighet att skänka till olika organisationer som hjälper till där det behövs. Vi har olika förutsättningar och vi har alla överflöd av olika saker. Det handlar om att försöka kanalisera det på ett bra sätt. Att inte glömma att medmänsklighet, det har vi alla råd att ge av. ✕

”Tänd ljus

Låt inte mörkret hindra dig att söka Ljuset.

Och när du funnit det, låt andra se, pröva, övertyga sig.

Vill du, att ljus skall leva, tänd då hos andra samma längtan.

Tänd frimodighetens ljus i rädsans mörker,

tänd rättens ljus

i korrupsionens mörker,

tänd frihetens ljus i ofrihetens mörker,

tänd Trons ljus

i förnekelsens mörker,

tänd Hoppets ljus

i förtvivlans mörker,

tänd kärlekens ljus

i dödens mörker.

Tänd ljus!”

BO SETTERLIND,

Tänd ljus!

lars lyssnar på

avlägsna radiostationer

Redan när Lars var tonåring upptäckte han det spännande med att lyssna på avlägsna radiostationer. Idag är han 80+, och är fortfarande en aktiv DX-are, som hobbyn kallas.

text anna-maria stawreberg

Det började med att en klasskamrat visade den unge Lars Wieden en bunt med vackra vykort som han fått hem i brevlådan från olika radiostationer.

– Han hade lyssnat på Schweiz och sedan skrivit brev till den radiostationen, säger Lars Wieden.

Adressen till radiostationen hade han hittat på biblioteket, och som tack skickade radiostationen ett vykort. För Lars Wieden var det fascinerande att det gick att sitta hemma i vardagsrummet i Sverige och skruva in fjärran radiokanaler.

– Så jag gick hem till vår radiogrammofon som hade många radioband, kortvåg- och mellanvåg, och skruvade lite trevande på rattarna, säger Lars.

Det blev början på en livslång hobby och det som på proffsspråk kallas DX-ande.

Då, på 1950-talet fanns det bara en enda radiokanal i Sverige, Radiotjänst, nuvarande Sveriges radio. Kanalen hade begränsad sändningstid, och det

var mest klassisk musik och nyheter som sändes ut.

– Det fanns inte riktig plats för Elvis Presley och Tommy Steele på radion, men tack vare mitt DX-ande hittade jag Radio Luxembourg och kunde lyssna på musiken där.

på radio Luxembourg sändes också den legendariska matchen mellan Ingemar Johansson och Floyd Patterson, och Lars Wieden satt som klistrad.

Lars Wieden rattade även in andra radiostationer som BBC, Voice of America och piratradiostationerna Radio Nord och Radio Syd för att nämna några.

Men Lars lyssnade även på utsändningar på svenska från andra länder som Ecuador, Argentina, dåvarande Belgiska Kongo och när han hörde av sig fick han tackkort tillbaka.

DX är en förkortning där D står för distance och X för okänd.

Idag är Lars engagerad i Sveriges DX-förbund träffar likasinnade i Göteborg några gånger i månaden.

Eftersom datorer, bilar och el orsakar



Lars Wieden.



störningar är det numera svårt att lyssna på utländsk radio i tätbebyggda områden.

Lars och andra i hans förening åker därför en gång om året till norra Sverige och en skola i Parkalompolo där de tillbringar några dagar i en tom skola där man har smält upp antenner i olika riktningar..

Då lyssnar de på nordamerikanska radiostationer, umgås och äter god mat. ✕

→ Läs mer på:
<http://www.sdx.se>

Wera funderar



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Världen behöver inte hattar

”**VERMEERS HATT.** Så lyder rubriken på en film som jag lockades titta på via Svt play. Tänkte att jag av den skulle få veta lite om den holländske sextonhundratalskonstnären Johannes Vermeer. Faktiskt har jag en bild av ett av hans konstverk hängande på väggen i vardagsrummet. Dock visade det sig att filmen inte berättade så mycket om konstnären själv utan mer om motivet på en hans tavlor. Tavlans hänger på ett museum på Manhattan och visar en officer och en ung vacker kvinna som sitter och samtalar med varandra. Det är dock inte de båda människorna som dominerar bilden utan mannens enormt stora hatt. Huvudmotivet är alltså en väldig vidbrättad hatt med två små människor i bakgrunden.

Varför var hatten så viktig? Jo, det var det som filmen berättade om.

Hattar ja, det har ju varit symbol för kvinnlig fåfänga, Tjusiga kvinnor ska bära tjusiga hattar. Men hattar eller huvudbonader har även varit symbol för underkastelse. Så var det till exempel viktigt att bära hatt när man gick till kyrkan. Som i min ungdom, särskilt om man skulle vara med i strängmusiken. De som bestämde hänvisade till Paulus när han i Romabrevet talar om att kvinnan ska ha sitt huvud betäckt när hon beder. Att Paulus talade om kvinnans hår och inte om hattar hade man missat. Nåväl, resultatet av hattvång kunde bli rena uppvisningen.

Själv var jag dock inte intresserad av hattar. Jag minns att jag och ett par kompisar hade en hylla i kyrkan där vi förvarade våra hattar mellan gudstjänsterna. På vägen dit och hem hade vi schaletter. Men jag minns särskilt en av mina hattar. Den var vit, modell tropikhjälm, sådan som jag på fotografi sett att till exempel missionärerna i Afrika hade. Jag hade sorg, min mor hade nyss dött och jag ville ha något diskret. Jag var ganska nöjd med den även sedan jag hört en gammal farbror fälla följande utlåtande: ”Vilken förskräcklig hatt, den liknar ju en riktig potta.”

Men nu tillbaka till Vermeers tavla. Den skildrar 1600-talet då det var karlarna som stod för hattmodet. Hattarna skulle vara stora och vidbrättade och gjorda av bäverskinn. Hattarna visade nämligen på rikedom. Ju större hatt desto större förmögenhet. Man investerade i hattar, och eftersom de skulle vara gjorda av bäverskinn blev det en väldig jakt på bävrar som blev nästan utrotade i Nederländerna. Då blev det att söka sig till andra delar av världen bland annat till Manhattan i Nordamerika.

Vad ville Vermeer säga med bilden av den formidabla hatten, den som förminskade människorna som också är med på bilden? Ville han peka på hur fel det var att sätta förmögenheten främst? De jordiska rikedomarna? Frågan var i högsta grad berättigad. Men hur är det i dag? Med Putin och han oligarker? Väljer den stora hatten i stället för medmänniskan. För det har jag lärt mig, att vara kristen är inte bara att söka sitt eget bästa utan också sin medmänniskas. Att sluta sträva efter den största hatten även om det kan vara frestande ibland.

Världen behöver medmänniskor. Och absolut inga bäverhattar. ✕

”

Att vara kristen är att sluta sträva efter den största hatten.”



Projektet Tydligare tal och hörbarhet är gjort för dig som har nedsatt hörsel.

VÄRLDSNYHET PÅ SVT

ökar hörbarheten
på tv-programmen →

FOTO: FREEPIK



Ikonen visar att programmen har just den här funktionen och genom att skriva in **Tydligare tal** i SVT Plays sökruta kommer alla program med funktionen upp.

Alla har rätt att höra och ta del av det som sänds på SVT. I projektet **Tydligare tal och hörbarhet** jobbar bland andra **Erik Hedin** och **Ulrika von Celsing** med dessa frågor.

text anna-maria stawreberg

SOM PUBLIC SERVICEKANAL har SVT i uppdrag att göra program som har hög tillgänglighet.

Det innebär alltså att så många som möjligt ska kunna ta del av programutbudet, oavsett funktionsvariationer som nedsatt hörsel eller syn.

– Hörbarhet är något vi ska jobba med enligt det uppdrag vi har och enligt de krav som ställs på oss. SVT har en särskild ljudpolicy som säger att alla program som sänds ska ha ett genomtänkt producerat ljud med så god hörbarhet som möjligt, säger Erik Hedin, som är samordnare när det kommer till digital tillgänglighet på SVT.



Erik Hedin



Ulrika von Celsing

DAGEN INNAN VI PRATAS VID har han varit på Hörselskadades riksförbunds 101-årsjubileum och talat om den funktion han varit med att ta fram: **Tydligare tal**.

Det är funktion på SVT Play som ska göra det enklare och öka hörbarheten. En funktion som sänker ljudet på bakgrundsmusiken och annat bakgrundsljud samtidigt som den höjer ljudet på talet.

– Vi var först i världen med **Tydligare tal** och när SVT lanserade den hösten 2021 väckte den stor uppmärksamhet i internationella tv-kretsar, säger Erik Hedin.

Bakgrundsmusik förekommer i de flesta tv-program, oavsett genre.

– Vi har fått synpunkter från vissa håll om att vi borde ta bort bakgrundsmusiken helt, men det fungerar ju inte, säger Ulrika von Celsing.

Bakgrundsmusiken är ett vanligt grepp för att skapa rätt stämning hos tittaren, för att signalera vad som är på gång, om det är något spännande på väg att hända, om karaktärerna är på väg in i en romantisk affär eller om det handlar om något annat.

Men som bekant är det inte helt ovanligt i tv-program och på filmer att bakgrundsmusiken sänds samtidigt som någon pratar i en

scen, och då kan det bli svårt att höra vad som sägs.

– Med hjälp av **Tydligare tal** används en särskild teknik där dialogen läggs på en egen kanal som höjs, och de andra ljuden läggs på andra kanaler, som sänks, förklarar Erik Hedin.

TYDLIGARE TALFUNKTIONEN går att använda på förinspelade program som ligger på SVT Play. Det fungerar dock inte på musikprogram, nyhetsprogram eller sportprogram.

– Tyvärr går det inte att producera den formen av program med Tydligare talfunktion. Däremot har vi tack vare ny teknik i form av AI, artificiell intelligens, kunnat börja texta allt fler direktsända program, något som uppskattats av allt fler människor, inte bara dem med hörselnedsättning, säger Lars Hedin.

Överlag satsar SVT stort på tillgänglighet. Eftersom det är en public servicekanal, är kraven extra stora här och för närvarande jobbar Erik Hedin och kollegerna med en funktion som ska kunna dra ner tempot på talet och textningen, så att alla ska kunna följa med i handlingen. ✕

Läs mer på...

<https://www.svtplay.se/kategori/tydligare-tal>
och
<https://omoss.svt.se/svts-roll/kana-ler-och-tjanster/tillganglighetstjanster.html>



Sommar på Mårbacka.

Selma Lagerlöf

– en kulturell ikon före sin tid

Hon var före sin tid. Modern som få, med en stark moralisk kompass. Omtänksam och extremt hårt arbetande. Selma Lagerlöf har banat väg för många kvinnor och var först med mycket.

text louise nyholm foto: mårbackastiftelsens arkiv



N

ÄR SELMA LAGERLÖF FÖDDES den 20 november 1858 på vackra Mårbacka, gården som gått i arv i fem generationer, var det nog ingen som såg en framtida stjärna i henne.

Hon var näst yngst i en syskonskara om sex, och var redan från födseln lite klenare än de andra syskonen. En medfödd höftskada gjorde henne nämligen halt och gav henne av och till svår värk.

Kanske var det därför som hon så tidigt började läsa och skriva. För den unga Selma Lagerlöf kunde inte rasa runt på gården som de andra barnen.

Istället satt hon gärna tillsammans med sin älskade farmor som berättade många fantastiska sagor, legender och sägner.

Ja, Selma Lagerlöf insåg tidigt ordets makt och glädje. Hon fattade det djärva beslutet att flytta till Stockholm för att utbilda sig till lärare, och för att få råd lånade hon 2 000 kronor av sin bror, Johan, som övertagit Mårbacka när fadern dog.

NÄR HON VAR FÄRDIGUTBILDAD LÄRARINNA flyttade hon till Landskrona, där hon undervisade i svenska, geografi, kristendom och matematik. Hon var en tidig kulturälskare, och reste ofta över till Köpenhamn med vänner för olika kulturella evenemang.

Men än så länge hade hon inte börjat skriva offentligt själv än. Det var först när hennes syster Gerda berättade om en novelltävling i Idun som Selma vågade fatta pennan, skrev en novell och skickade in. Hon vann första pris. 500 kronor som hon direkt skickade till sin bror Johan för att betala av skulden.

Det gav henne mod och inspiration, och strax därefter, 1891 debuterade hon med *Gösta Berlings saga*, 33 år gammal.

Boken kostade en smärre förmögenhet, 6 kronor, det vill säga 375 kronor i dagens värde.

Idag är den en modern klassiker, och filmatiserades 1924 med en annan ikon, Greta Garbo, i huvudrollen.

Gösta Berlings saga blev startskottet för ett livslångt och produktivt författarskap. Fyra år senare sade Selma Lagerlöf upp sig från sin lärartjänst och började skriva på heltid.

Selma Lagerlöf umgicks i intellektuella kretsar och lärde känna den tidens mest framstående kulturpersonligheter. Hon umgicks tätt med Sophie Elkan, som blev en av hennes två livskamrater.

När hon sagt upp sig flyttade hon till Falun, och där lärde hon känna sin andra livskamrat, Valborg Olander, som renskrev Selmas böcker för hand.

”Gösta Berlings saga blev startskottet för ett livslångt och produktivt författarskap”



Selma Lagerlöf engagerade sig i gården Mårbackas skötsel och var noga insatt i det mesta.

1909...

...fick Selma Lagerlöf som första kvinna Nobelpriset i litteratur.

1914...

...valdes Selma in i Svenska Akademien, också det som första kvinna.

I slutet av 1800-talet började Selma Lagerlöf och Sophie Elkan göra många och långa resor i Frankrike, Grekland, Italien och Holland. De reste också till Egypten och till Jerusalem och inspirerad av resorna skrev Selma *Antikrists mirakler*.

Strax därpå började den forna geografilärarinnan skriva *Nils Holgerssons underbara resa genom Sverige*, som idag översatts till 60 språk. Selma fick

Svenska Akademiens guldmedalj, fortsatte sitt flitiga författarskap och utsågs till hedersdoktor vid Uppsala universitet och vid Greifwalds universitet.

NÄR HON INTE SKREV PÅ SINA många böcker engagerade hon sig politiskt. Hon var en ivrig förespråkare för kvinnors rättigheter och rösträtt, och var en stark humanist.

1909 fick hon som första kvinna Nobelpriset i litteratur. Priset firades i sällskap av Elsa Beskow, Alice Tegnér och andra kulturella kvinnor. Festsalen var fylld av rösträttskvinnor som ville hylla Selma Lagerlöf, 1 200 fick plats, ytterligare 1 000 trängdes utanför.

För prispengarna, 139 799 kronor och 83 öre, fem miljoner kronor i dagens värde, lyckades hon köpa tillbaka sitt kära Mårbacka, som nu förfallit.

Här engagerade hon sig djupt i gårdens skötsel, och visade stort ansvar för gårdens anställda. Pigorna fick betydligt bättre betalt på Mårbacka, än vad de fick på gårdarna runtomkring, och Selma Lagerlöf var noga med att

ge personalen julklappar och gåvor vid bemärkelsedagar.

Hon hade själv inga barn, men det var uppenbart att hon var barnkär. De anställdas barn fick två julklappar var. När den unga flickan Sigrid skadades svårt i en av gårdens skördetröskor ryckte Selma in och såg till att hon istället fick utbilda sig till lärare på Selmas bekostnad.

1914 valdes Selma in i Svenska Akademien, också det som första kvinna.

Nu hade Selma Lagerlöf blivit en turistmagnet. Kulturälskare från hela världen vallfärdade till Mårbacka, och Selma tog besökarna på allvar. Med jämna mellanrum tog hon på sig sin karaktäristiska vidbrättade hatt för att gå



Mårbacka är väl värt ett besök.

ut på balkongen och vinka. Men ibland fanns inte tiden. Då fick hennes husföreståndarinna Ellen Lundgren agera stand in, och låtsas vara Selma, vinkande från balkongen.

Selma Lagerlöf fortsatte livet igenom att engagera sig politiskt. Förutom kampen för kvinnlig rösträtt, tog hon tidigt avstånd från antisemitismen under 1930-talet.

Den 16 mars 1940 dog Selma Lagerlöf på sitt älskade Mårbacka i sviterna av en hjärnblödning. Intill henne hade hon Valborg Olander och sin syster Gerda.

Hon lämnade en skatt av böcker efter sig, böcker som håller än idag. Och fortfarande vallfärdar turister till Mårbacka. ✕

ANNONS



HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **21 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.



Tel. 0243 - 20 41 43

www.horcentralen.se



Maiken, 91, är en pigg tant

Det är inte så lätt att få till en träff med **Maiken Mattisson**, 91 år. Hon skriver dikter, är fritidspolitker, håller kurser i akvarellmålning, lyrikcirklar, kulturaftnar, är styrelseledamot i hembygdsföreningen och Gamla Örebro och så arbetar hon i sin trädgård också.

text och foto: ewa sundkvist

NÄR VI ÄNTLIGEN FÅR TILL ett möte startar det med en liten filosofiskt pratstund, om de förändringar som skett de senaste 90 åren. Vi sitter i Maiken Mattissons föräldrahem, omgivna av minnen och massor av tavlor som Maiken har målat. Hon berättar om huset som hennes pappa byggde 1939, ett så kallat barnrikehus, som var så hypermodernt att man till och med kunde bada inomhus. Hon berättar om när hon som nioåring drog med sig en kompis och cyklade iväg fyra mil till Arboga. Jodå, det var tröttsamt att cykla tillbaka och de gömde sig för polisen som var ute och letade efter dem.

Det är mycket humaniora och konstnärskap i Maikens liv, men i grunden är hon gymnasielärare i ekonomi. Att det blev så, har delvis att göra med den tågolycka som Maiken råkade ut för som 23-åring. Maiken blev allvarligt skadad. Hennes framtid var ett liv i rullstol, men Maiken vägrade.

– Jag tänkte, sätter jag mig i den där stolen kommer jag aldrig upp igen. Samtidigt såg jag andra svårt skadade ungdomar, en del från födseln, som fick dåliga förutsättningar inför sin framtid. Då tänkte jag att när jag är stark igen, då ska jag göra något för dem.

Och så blev det, under årens lopp har hon arbetat mycket med döva ungdomar.

Men, Maiken har också studerat. Studier

*”Ekonomi
ser du, det är
mycket mer
än siffror.”*

som efter många år till slut mynnade ut i en examen likställd med civilekonom. En hög utbildning inom ett manligt område, det var tufft för en kvinna född 1931.

– Ekonomi ser du, det är mycket mer än siffror. Jag har undervisat i ekonomisk geografi och ekonomisk historia, men sedan blev det siffror och nollor. Jag var med i ett pilotarbete 1979 för att undervisa gymnasielever programmering och datakunskap. Jag kunde ju ingenting och var tvungen att först lära mig själv och det blev en liten lärobok till slut. Det var den första boken som jag skrev, säger Maiken. Den användes i hela Sverige.

Maiken har skrivit fler böcker. Nu senast blev det boken *Om stadsdelen norr i Örebro* utgiven av hembygdsföreningen Sällskapet Gamla Örebro. Och dikter, det har Maiken skrivit hela sitt liv. Först var det en dikt till Mors dag, sedan födelsedagsdikter och lite julrim. Diktandet har blivit så berömt att det, när hon var ledamot i Tekniska nämnden, förväntades att Maiken skulle sammanfatta dagen i en dikt, som till exempel en dag om inriktningsmål. Maiken har skrivit om Tanten, om Pensionären, om studentfirande, om skratt och hissdrama och nästan oändligt mycket mer.

Och mer kommer det med största sannolikhet bli. En livs levande tant, står inte still på samma ställe. ✕



KÄRA STUDENT

*Examenstider, visst är det härligt
Skrivningar, läxor och annat besvärligt
är ett minne blott
och nu har du nått
en efterlängtat dag i livet
ett trappsteg och det är givet
att det stora äventyret väntar på dig.
Lycka till med vägvalen som möter
och när plikterna ibland nöter
kanske du vill
ta ett trappsteg till
och nya vyer öppnar sig.
Låt studentsångens toner
om en ljusnande framtid få bli
just din trappstegsmelodi.*

TANTEN

*Att vara tant - de´ är fint de´
Joo, vänta bara ska du få se.
Det är hon med väskan på armen,
och lite hög över barmen.
hon bär kassar med lite krumma knän
och betalar med pengar ur portmonnän,
Kappan är nog lite nött
och på kvällen är hon trött.
Hon har inte mycket på banken
är van att ända på slanten
och pensionen är heller inte så stor.
Hur klarar hon sig egentligen, lilla mor?
Hon virkar gärna på en vacker duk.
Får se när och var den kan komma i bruk.
Hon bakar bullar, stora och goda.
Och bjuder på köttbullar -
självklart hemmagjorda.
Hon sitter gärna barnvakt lite nu och då
och har spännande hemligheter
tillsammans med de små.
Skulle nå´n titta in så där apropå
har hon alltid nå´t att bjuda på.*

TEKNISKA NÄMNDENS ARBETSDAG

*Inriktningsmål, det är inte lätt
det är så mycket man hört och sett
Parker vill man ha
för att vi ska må bra
och trafiken måste planeras med vett.
Ett glas tar vi gärna av vårt goda vatten
det är bland naturtillgångar en skatt, den
Avfallet kan ju också ge
värdefullt bränsle ska ni se
och ren luft är ju den verkliga skatten
Folkhälsan den måste vi ju värna om
en ren och vacker stad skapar liksom
En tryggare och vänligare miljö
där människor står på kö
för att bygga och bo och inte vända om
Det har varit en dag som gett inspiration
till en framgångsrik stadsbyggnad med fason
Av Åstad med ekologisk miljö
vid en vacker och fågelrik sjö
där invånarna är delaktiga och vågar ta ton
Ja fåglarna kvittrar och uppmanar oss
kom ut i naturen – ja kom loss
Till promenader i grön miljö
och sköna bad vid en härlig sjö
tekniska arbetar gott och bra för oss
kommunbor förståss*

*Ja, vill man laga något gott med vett
delar hon gärna med sig av välsmakande recept.
Och önskar man skapa nå´t vackert för sina fönster
har hon alltid vackra mönster.
Ja, tanten hon är samhällets stomme nummer ett
med sin levnadsvisdom, erfarenhet och vett.
Det är hon som ser till att gamla
hantverkstraditioner bevaras,
används, utvecklas och förklaras.
Skulle nå´n gång diskussionen om
familjens ekonomi bli för het,
då tar hon fram sin hushållsbudget
och pengarna räcker både till mat och nå´n form av
semester
men också till trivsamma gäster.
Ja, har man någonsin hört talas om en ekonom
som inte av mamma har fått sina första lärospån.
Tanten, hon är värd att uppskatta
trivas tillsammans med och skratta.,
och när gubben kommer in och kramar om sin gumma
tänker han - dom, som inte förstår hennes värde,
dom är allt bra dumma!*



ETT GOTT SKRATT

Ett gott skratt förlänger livet
så är det skrivet
och ett leende är smittosamt
Det är faktiskt sant.
Men visste du att
ett hjärtligt skratt
kräver ett antal kalorier.
Det är inte bara teorier.
Hundra hjärtliga skratt om dagen
motsvarar 20-minuterspromenaden.
Alltså, motionera med hjärtliga skratt.
För skrattet vi höjer vår hatt!

PENSIONÄREN

Nu har jag fyllt 65
och kan därför betraktas som kanske senil.
Det är konstigt att man över en natt kan bli en fossil.
men nu får jag tid att läsa och måla och se mig omkring
aktivera kulturen och vårda gamla ting,
träffa vänner som länge jag umgåtts med på telefon
skaka gungstolsplåden och sätta lite färg på tån,
sova skönt i tidig morgontimma
och läsa tidningen innan jag går ut för att simma.
Men oj, det är visst nå'n som knackar på.
Åh, tänk så det kan gå.
Min Kalle snubblade igår och bröt en tå
kan du ställa upp?
Jaha, simturen blev en flopp.
Lika bra jag går upp
och bjuder ner Karlsson på en kopp med dopp.
Men han måste ju först se till att Selma i farstun tvärs över,

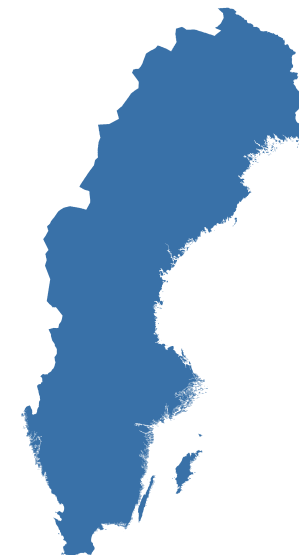
hon har ju ont i en fot.
Det är så mycket hon behöver
och utan hjälp blir det mesta ogjort.
Och Johannson där borta i 58
han kommer ju så lätt till korta.
Ja, det är det där med pengar
När han ska ut och shoppa.
Det är inget fel på hans mentala strängar
Men synen är borta.
Jag skulle gå till moster Greta idag
shoppa och röja åt henne ett slag
hämta bilen, gå till posten
fylla glykol för frosten
och klä om till kvällens eskapader,
som en lyssnare i konserthusets bänkrader.
Åh, Karlsson, kan du titta in en stund
medan Kalle tar sin eftermiddagsblund
och så strax före fem
innan Kalle ska gå hem
så kan vi ta oss en eftermiddagsmacka
och lite om livets väsentligheter snacka.
Det är nog tur att det finns friska pensionärer
när vårt samhälle håller på att urarva gäldenärer
till vår alltmer socialt ansvarstagande generation
som grundat vår välfärd
och betalt till sin pension.
Men pensionspengarna har förbrukats till populärare
reformer
och ädelreformen har fått sänkta normer.
Äldre måste tillbaka till riksdag och beslutsfattande
funktioner
för vad är det egentligen för smygande fasoner
att tära på pensionen kvartal efter kvartal
när till tjänstebilar och fallskärmar det är ett ymnigt
penningskval.
Nej, höj på hatten för de äldre, och ge dem vad de rätt-
mätigt ska ha
det är ju ändå dom som sett till, att vi haft det bra.
Karlsson och kompani
har blivit livsviktiga för vår levnadsstandard och ekonomi
och det är nog tur att vi finns
vi ungpensionärer och kvinns.
Visst betraktas vi som tärande
vi som har blivit de verkligt nära och kärande.
Men nu är det snart dags för Glada Änkans entré.
Kom och lyssna på en inspirerande tankeställare
och efteråt blir det thesupé.

FOTO: FREEPIK

Våra distrikt

Välkommen att skicka in bidrag till Våra Distrikt.

Självklart vill SeniorPosten rapportera om all verksamhet som pågår i
våra lokalföreningar runt om i Sverige! Vi behöver dina bidrag till
anna-maria@stawreberg.se märkta med **"Våra distrikt"** samt aktuell
loklaförening i mejlets ämnesrad. Döp bilderna ordentligt, så att det blir
tydligt vad eller vem de föreställer.



ÖREBRO-VÄRMLANDS LÄNS RPG-DISTRIKT:

Redogjorde för undersökning kring vårdcentralerna

TORS DAG 31 MARS höll Örebro-Värmlands läns RPG Distrikt årsstämma i Karlskoga Folkhögskola.

Ingrid Ström, tidigare ordförande, berättade om den vårdcentralundersökning i Örebro län som hon deltagit i tillsammans med PRO Örebro län, SKPF – pensionärerna, SPF seniorerna samt RPG Örebro.

Deras arbete hade sammanställts i ett innehållsrikt kompendium som visar att införandet av en äldremottagning på vårdcentralerna, att skapa former för patientens delaktighet genom hela vårdprocessen samt en fast vårdkontakt är de områden som är mest angelägna att utveckla utifrån ett äldreperspektiv.

Kompendiet innehåller kommentarer kring tillgänglighet och även andra synpunkter kring vårdcentralerna.

KOMPENDIET FÖRMEDLAS TILL ALLA pensionärsföreningar inom länet samt till alla vårdcentraler.

Gruppen har fått beröm för sitt arbete och ser fram mot åtgärder som kommer de äldre till nytta.

Ewa Sundkvist, Örebro valdes till stämmans ordförande och Kjell Sundström Ekshärad till sekreterare.

Verksamhetsberättelsen liksom ekonomiska redogörelsen och revisorernas uttalande godkändes och lades till handlingarna.

En av de tidigare kassörerna Åke Gustavsson från Örebro berättade om tidigare förvaltning som föreningen idag har stor nytta av.

För det kommande årets styrelse valdes ordförande Åke Granö Örebro, kassör Kjell Sundström Ekshärad, sekreterare Gunnel Andersson Sunne, vice ordf. Lennart Davidsson Örebro, övriga Gerd-Else Bergdahl Sunne och Olle Ollward Örebro.

Varje år arrangerar distriktet en särskild inspirations- och gemenskapsdag. Den hålls i år på Hjälmargården.

TEXT: ÖJVIN BERBERG



Från vänster: Örjan Hultåker, ordförande Norrmalmskyrkans RPG, Ann-Christin Lindbom, förbundsordförande RPG och Olle Rosén, distriktsordförande Stockholm-Ölands RPG distrikt.

seniormässan i kungsträdgården

RPG NORRMALMSKYRKAN ställde ut i Kungsträdgården i Stockholm när Seniordagen genomfördes. Det var första gången som RPG var med och mässan besöktes av många. I RPG:s monter kunde man få mer information om programmet i Norrmalmskyrkans RPG och RPG:s syn på några av de samhällsfrågor som är viktiga för seniorer. Man kunde också tävla om inträde för två på Selma City Spa samt biljetter till premiären av föreställningen Norma som visas på Folkoperan i höst.

TEXT OCH BILD EVA B HENRIKSSON

RPG deltog i föreningsmessa i Ljungby Arena

RPG LJUNGBY var en av de 165 föreningar som var med i den föreningsmessa som anordnas var tredje år av Ljungby kommun i ishockeyarenan i Ljungby. Här får de olika föreningarna en möjlighet att visa upp den verksamhet de bedriver för en större publik. Årets mässa var välbesökt och besökarna kunde ta del av de olika föreningarnas aktiviteter.

Syftet med mässan är ju också att

knäta nya medlemmar till sin förening. Vi får då möjlighet förklara vad RPG står för, men också de fördelar det innebär att vara med i en organisation som verkar för frågor som rör den enskildes intresse i samhället.

Inte minst genom att vi kunde dela ut vårt alldeles nytryckta program för hösten 2022, vilket vi tror ska uppskattas av många.

FÖR RPG LJUNGBY: JAN-ERIK HULT



RPG Ljungbys ordförande Leif Nilsson i mässmontern.



Ingrid Ström – en ordförande med engagemang

INGRID STRÖM I ÖREBRO är en ordförande beredd att verkligen ta ansvar.

Vad sägs om 14 år som distriktsordförande, bortåt tio år som ordförande i kommunföreningen och nio år som ordförande i Brickebergskyrkans seniorer RPG? Dessutom har Ingrid varit engagerad i ett lokalt kommunalt pensionärsråd. Nu lämnar hon successivt över posterna till andra.

HON KONSTATERAR att RPG är ett litet förbund som fått kämpa för sin överlevnad, och när hon jämför med övriga pensionärsförbund, ser hon hur olika förutsättningar är och att det därför är så viktigt att kämpa på.

Och visst har hon kämpat, ibland i motvind. Ingrid betonar den möjlighet som finns att påverka genom ledamöter i kommunala och regionala pensionärsråd, även om man är ett ganska litet förbund.

– Och vi får del av både utblickar och insikter och kan framföra synpunkter utifrån våra kristna värderingar.

Hon menar att RPG når längre i de kommunala och regionala sammanhangen än vad församlingarna når.

– Dessutom tycker jag att vi har program med kvalitet. Jag ser det när våra föreningar skriver rapporter i tidningen. Det är minsann inte bara fika och lotteri och lite dragspel någon gång.

Det är bara att konstatera att RPG behöver fler sådana som Ingrid.

TEXT EWA SUNDQVIST
FOTO ÅKE OLIV



kommuner samt hur kommunerna ligger till i förhållande till varandra. Ett bra verktyg att använda tillsammans med RPG:s policyprogram i de olika pensionärsråden.

TEXT EVA B HENRIKSSON
FOTO INGEMAR SVENSSON

En hälsning från våren i skåne

MALMÖ EKUMENISKA RPG-förening har av tradition bara haft en samling per månad, då vi har besök av någon föredragshållare, någon musiker eller någon som informerar i äldrefrågor. Det är svårt att locka nya besökare till dessa samlingar, speciellt bland yngre seniorer. Vi har därför i år utökat programutbudet med olika friluftsförbund som stadsvandringar och andra utflykter och hoppas genom det att locka fler deltagare. I april hade vi en stadsvandring i gamla Malmö med Anders Reisnert, tidigare stadsantikvarie, som guide. Det lockade några personer som vi inte tidigare sett på våra samlingar. Vi har planerat ytterligare två stadsvandringar under sommaren. Vi har haft en utfärd till Torup utanför Malmö för att promenera i den nyutslagna bokskogen, något som var mycket uppskattat av de som inte på

egen hand så lätt kommer ut i naturen. Vårens utfärd, som nu två år ställts in, går i år till Bibelns Värld i Starby utanför Ängelholm. I sommar blir det ett besök på Katrinetorps landeri, som är en gård från början av 1800-talet med en stor köksträdgård.

UNDER HÖSTEN PLANERAR vi att ha några studiecirkelkurser där man kan lära sig att hantera surfplattor och smarta telefoner för att hämta samhällsinformation och ha kontakt med släkt och vänner via sociala medier.

Tack vare att vi har fler aktiviteter märker vi att det är lättare att nå ut med information, vilket förhoppningsvis resulterar i att fler deltar i våra aktiviteter. Vi har som mål att nå upp till förbundets planer om ett fördubblat medlemsantal.

TEXT: TORBJÖRN CARLSSON

förtroendevalda träffades i göteborg

FÖRTROENDEVALDA RPG:ARE från Västgöta-Dals och Väst kustens distrikt träffades i Betlehems kyrkan i Göteborg för att tala om arbetet i kommunernas pensionärsråd (KPR) och regionernas pensionärsråd (RPR).

Distriktsordförande i Väst kustens RPG distrikt Karl-Gunnar Nordanstad, hälsade välkommen. Det finns inte KPR i alla kommuner och reglerna för deltagande ser olika ut. Det är en fråga som RPG vill ändra på och något för RPG:s förbundsstyrelse att behandla.

RPG:s förbundsordförande Ann-Christin Lindbom berättade om arbetet i regeringens pensionärskommitté och om den nya äldre lagen som förhoppningsvis kommer att gå igenom i Sveriges riksdag. Vidare tog hon upp RPG:s policyprogram i samhällsfrågor som finns som stöd till RPG:s förtroendevalda. RPG:s direktor Eva B Henriksson berättade om Socialstyrelsens rapport Öppna jämförelser. Rapporten ger information om hur väl hemtjänsten och särskilda boenden fungerar i landets

Politikerutfrågning i Stockholm

DET BJÖDS INTE PÅ några större överraskningar när samtliga politiska partier samlats för att svara på frågor från pensionärsorganisationerna RPG, SPF Seniorerna, PRO och SKP Pensionärerna i Regionhuset i Stockholm den 17 maj.

ATT SENIORER ÄR EN VIKTIG målgrupp är bara att konstatera. 28 procent av befolkningen består av 65+, vilket därför innebär att frågor om hälso-, sjuk- och tandvård tillsammans med färdtjänst är relevanta frågor.

Ämnen som vikten av jämlik cancer-vård, vårdköer och avancerad sjukvård i hemmet, fasta läkarkontakter fanns på agendan.

Politikerna följde sina partiers riktlinjer.

Claes Elfsberg, som ledde utfrågningen, konstaterade dock att ålderism verkar vara en fråga som hamnat på agendan, något som bådar gott för framtiden.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG
FOTO EVA B HENRIKSSON



RPG-distrikt SO höstutflykt till Jämtland och Trondheim

VÄLKOMMEN TILL Några underbara dagar med god gemenskap och härliga upplevelser och utflykter den 11–16 september.

Förra årets resa blev snabbt fulltecknad därför erbjuder vi nu en ny bussresa till Hållandsgården, hotell, läger- och kursgård vid Indalsälven i Åre dalen.

NYTT FÖR I ÅR BLIR bland annat en dagstur till Trondheim med guidning och besök i den fantastiska Nidarosdomen.

Dagarna erbjuder ett varierat program för dig som vill åka med bussen till olika sevärdheter, delta i guidade

vandringar eller bara koppla av. Kanske vill du besöka chokladfabrik eller glasblåseri, gå till Ristafallet eller besöka någon av de fina forsarna i området, ta kabinbanan upp på Åreskutan, eller äta god lunch tillagad i det fria. Nu planerar vi resan och de olika dagsaktiviteterna tillsammans med Hållandsgården, Åre dalens folkhögskola och Sensus.

PÅ KVÄLLARNA FÅR VI inspirerande konsert och program. Där möter vi bland andra Hållandsgårdens inspirerande syskontrio Olov, Anna och Micke. Preliminär kostnad 6300 (rabatt för

RPG medlemmar). Enkelrumstillägg. Kostnaden inkluderar resa i helturistbuss, (med fika, lunch och besök) samt helpension på Hållandsgården, guider och entréer.

ANMÄLAN OCH FRÅGOR VIA MEJL TILL:
rpgdistrikt.so@gmail.com alt.
Sören tel: 070-797 48 76 eller till
annch.m.ohlsson@gmail.com
Ann-Christin tel: 073-214 98 64

Tanzania inspirerar

ONSDAG 4 MAJ var EFS-kyrkans festvåning fylld av pigga pensionärer. Kerstin Mikelsson och Lisa Jönsson hade förberett med gott till fikat. RPG-kören var på plats med vårsånger. Förväntan fanns i luften när Ulla Strindberg hälsade välkommen och presenterade dagens hedersgäst och föreläsare, prästen Mikael Sjödin.

EFTER ETT INLEDNINGSORD av Ulla och en unison vårpsalm var det dags för Maria Langefors att presentera RPG-kören.

Sedan var det dags för Mikael Sjödin att rapportera från en resa till Tanzania. Han har via kontakter med Frösö församlings vänförsamlingar i Tanzania fått många vänner där och var märkbart imponerad av mötet med detta land med

60 miljoner invånare, varav 45 procent är under 15 år och den Lutherska kyrkan där. Den grundades år 1938 och är nu en av de största och snabbast växande Lutherska kyrkorna i världen.

MIKAEL HADE SETT en massa faktorer som bidrar till den snabba tillväxten. Men den viktigaste orsaken fick han från en av de inhemska prästerna:

”Alla människor vill ju ha Upendo! (=Kärlek, glädje och gemenskap), och det får de i sin kyrka!”

En annan orsak till den stora tillströmningen är satsningen på barnen och solidaritet mellan medlemmarna i församlingarna. Får någon i församlingen svårigheter är det självklart att hjälpas åt.

”Glädje, Bön, Bibel, Musik och Dans, samt stort inflytande och ansvarstagande från det vanliga kyrkfolket, det var verkligen inspirerande att få vara med om. Något jag gärna vill se ännu mer av också i våra kyrkor!

Ungefär så avslutade Mikael Sjödin sitt föredrag, påtagligt berörd av det han upplevt under sin afrikaresa.

Månadsträffen avslutades med att RPG-kören sjöng ytterligare ett par sånger. Sedan gick vi hem med Guds välsignelse, förmedlad av Mikael, i den över 3000 år gamla bön, som vi övertagit från översteprästen Aron, som ursprungligen bad den över Israels folk.

TAGE ÖHLUND



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.

Uppsökande verksamhet mot ensamhet

De insatser som görs för att motverka ofrivillig ensamhet är inte tillräckliga.

Det fastslår organisationen Suicide zero, som nu kommer med riktlinjer för att fånga upp ensamma som längtar efter gemenskap.

ÖVER HÄLFTEN AV landets kommuner genomför insatser för att motverka ensamhet mot äldre. Samtidigt visar en undersökning att det är få kommuner som har uppsökande verksamhet.

Enligt organisationen Suicide zero genomför sex av tio kommuner insatser för att motverka ofrivillig ensamhet. Men insatserna är oftast allmänt hållna och kräver att den äldre själv vet om var mötesplatsen finns och själv kan ta sig dit. För att motverka ofrivillig ensamhet är det nödvändigt att erbjuda någon form av riktad insats för att fånga upp den som inte själv söker sig till aktiviteter.

ORGANISATIONEN SUICIDE ZERO GER FYRA REKOMMENDATIONER:

1. Kartlägg befintliga insatser och aktiviteter för äldre personer.
2. Stötta verksamheter och organisationer som arbetar med att främja socialt liv för äldre.



3. Ta initiativ till mötesplatser för seniorer.

3. Utbilda medarbetare inom äldreomsorgen i suicidprevention.

I Jönköpings län driver pensionsnärorganisationerna tillsammans ett projekt där man försöker fånga upp ofrivilligt ensamma i en uppsökande verksamhet.

Pensionsnärorganisationerna som deltar i projektet samarbetar bland annat med kommuner och vårdcentraler.



OMSORGS-UTBILDNING

UNDERSKÖTERS KOR, VÅRDBITRÄDEN och stödassistenter är stora personalgrupper i kommuner och regioner. Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) redovisar nu i statistik hur många som har vård- och omsorgsutbildning.

Av omkring 162 000 undersköterskor i kommuner och regioner har cirka 90 procent utbildning inom vård och omsorg. Bland vårdbiträden i kommuner har 29 procent vård- och omsorgsutbildning och bland skötare i regioner är andelen 76 procent. Genom den statliga satsningen på omsorgslyftet ökar möjligheterna till utbildning.

– Äldreomsorgslyftet höjer kompetensen i äldreomsorgen genom att ge ny och befintlig personal möjlighet att utbilda sig på arbetstid, säger Bodil Umegård, sektionschef vid SKR. Ju längre ned i åldrarna man kommer, desto fler undersköterskor är det som har vård- och omsorgsutbildning.

FOTO: VECTEEZY



Måltider i livets slutskede

MAT OCH HUNGER får inte samma innebörd i livets slutskede. Maten smakar inte som förr och många har svårt att äta. Måltiderna blir därför snarare en källa till oro och stress än till glädje och samvaro för både patienter och anhöriga.

I EN AVHANDLING har doktorand Viktoria Wallin vid Marie Cederschiöld högskola studerat måltider ur patienters, närståendes och sjuksköterskors perspektiv

Fem delstudier visar att patienterna kämpade med mat och måltider och upplevde stress. Sjuksköterskor är väl förberedda för att möta fysiska besvär och ge praktisk assistans och råd, men är mindre förberedda för existentiella psykologiska och sociala frågor i förhållande till de svårigheter som upplevdes.

Nationell anhörigstrategi

REGERINGEN HAR BESLUTAT om Sveriges första nationella anhörigstrategi. Syftet med strategin är att stärka anhörigperspektivet inom vård och omsorg och att den ska vara likvärdig över hela landet.

STRATEGIN INNEHÅLLER TRE INRIKTNINGAR:

1. Att välfärdens insatser till den närstående fungerar.



2. Att välfärdens insatser till den närstående ges med ett anhörigperspektiv. Det innebär att vården och omsorgen utförs med beaktande av den anhöriges behov av delaktighet och information.

3. Att anhöriga därutöver kan ha behov av stöd för egen del, exempelvis utbildning, avlösning, ekonomiskt stöd och samtalsstöd.



NATIONELLT KOMPETENSCENTRUM för vård och omsorg

SOCIALSTYRELSEN HAR av regeringen fått i uppdrag att föreslå hur ett nationellt kompetenscentrum för äldreomsorg kan inrättas och organiseras. Det övergripande målet är att stärka förutsättningarna för en god vård och omsorg för äldre. Som exempel på utvecklingsområden nämns hälsofrämjande och förebyggande insatser, kompetensförsörjning samt ledarskap, organisation och medarbetarnas arbetsförhållanden.

Förinspelade filmer

SJUJSKÖTERSKAN LISABET LINDBÄCK har utvecklat en app med förinspelade filmer på promenader i olika miljöer. Tanken är att spela upp filmerna för den som inte själv kan ta sig ut i dessa miljöer. Den som har en demenssjukdom kanske upplever sig som om de är unga och var tidigare ute i naturen.

För sitt utvecklingsarbete har Lisabet Lindbäck fått ett stipendium av Drottning Silvia.

kortare väntetider

FÖR ATT ÖKA TILLGÄNGLIGHETEN för vård har regeringen och Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) tecknat ett avtal med fokus på regionsamverkan. Enligt hälso- och sjukvårdslagstiftningen ska regionerna erbjuda vårdgaranti åt den som är bosatt inom regionen eller i övrigt omfattas av regionens ansvar. Vårdgarantin anger hur länge en patient som längst ska behöva vänta på vård och behandling. Om en region inte uppfyller garantin ska regionen se till att patienten får vård hos annan vårdgivare utan extra kostnad för patienten.



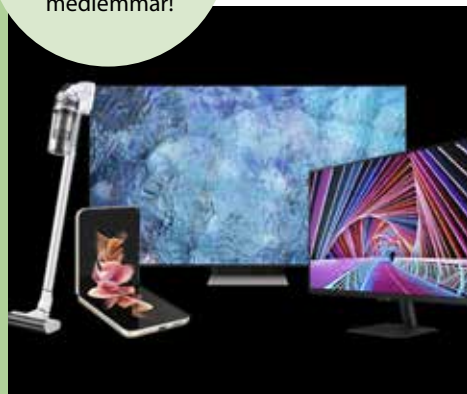
Medlemssida

Regeringens pensionärskommitté

PENSIONÄRSORGANISATIONERNA träffades den 10 maj i Regeringens pensionärskommitté för första gången fysiskt på två år. EU minister Hans Dahlgren redogjorde för säkerhetsläget i Sverige. Efter Rysslands invasion av Ukraina har hela världsordningen ritats om och vi måste värna vårt lands säkerhet. Den 1 januari 2023 tar Sverige över ordförandeklubban i EU för tredje gången sedan vi blev medlemmar i EU och förutom säkerhetsfrågorna och hur vi kan värna europeiska värderingar med demokrati, jämlikhet och jämställdhet kommer äldrefrågorna inom EU upp på agendan. Hans Dahlgren ställde frågan hur äldre kan vara delaktiga i samhället.

LARS STJERNKVIST, SOM LEDER det nybildade kansliet "Hållbart arbetsliv" på Regeringskansliet, informerade om vad det nya kansliet ska göra och hur attityder och ålderism mot äldre på arbetsmarknaden kan ändras. Socialminister Lena Hallengren som deltog via länk, avslutade mötet genom att redovisa några av de kommande reformerna för äldre. Från den 1 juli träder bestämmelsen om att den som har hemtjänst ska erbjudas en fast omsorgskontakt in och att omsorgskon-

Erbjudande från Smart Senior till RPG:s medlemmar!



rabatt hos samsung!

KÖP MOBILTELEFON, teve, vitvaror, surfplattor med mera till rabatterat pris. Hos Samsung har du som Smart Senior alltid upp till 35% rabatt. I vissa fall ännu högre rabatt! Passa på att upgradera din teve eller mobil till den senaste – till rabatterat pris.

RPG värnar alla människors lika värde.



Regeringen vill förbättra möjligheterna för ett längre och hållbart arbetsliv och inrättar därför ett kansli för ett hållbart arbetsliv.

takten från den 1 juli 2023 innehar den skyddade yrkestiteln undersköterska. Utredningen om en ny äldreomsorgslag där RPG medverkat, ska redovisas den 30 juni 2022 och beslut väntas komma efter valet i höst.

TEXT EVA B HENRIKSSON

FOTO: FREEPIK

- 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 Pålhog
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

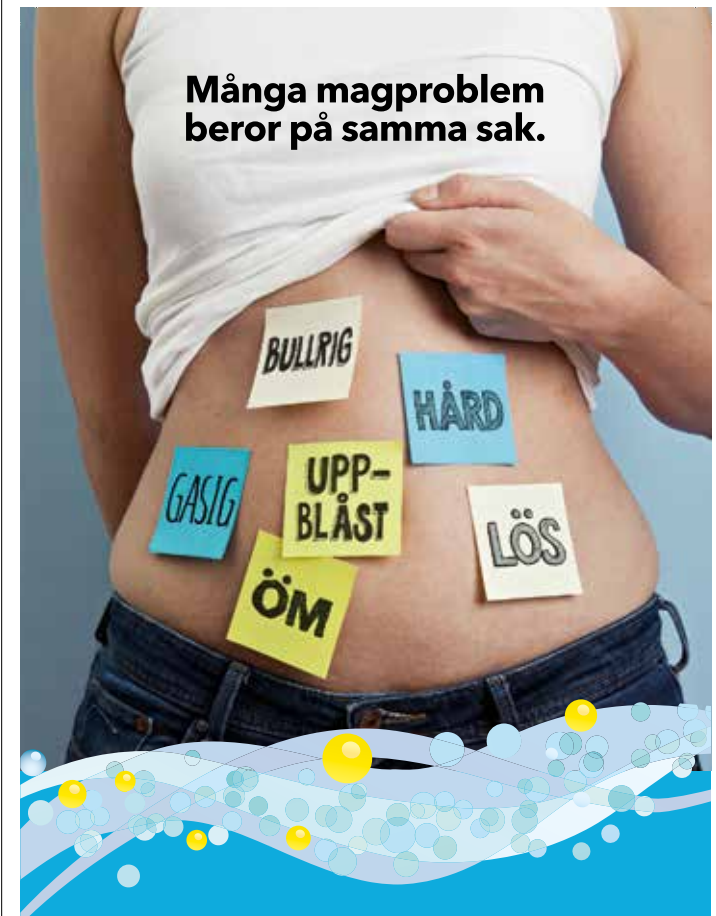
Olle Rosén
olle.rosen411@gmail.com, 070-605 82 00
NORRA SVEALAND

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

Många magproblem beror på samma sak.



Dina magproblem kan vara IBS. Då kan PROIBS hjälpa.

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



9 av 10 rekommenderar PROIBS®

Lugnar oroliga magar.

PROIBS®, 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. *STAOP2014. Produktenkät 1 003 deltagande konsumenter. PRO008-maj 2022.

Smått & gott

Akbar Zolgharnian kom som ung gäststudent till Uppsala 1973 för att studera till lärare.

Fjorton diktsamlingar har Akbar fått publicerade i Sverige, han skriver alltid på sitt modersmål Persiska.

Idag bor Akbar i Finspång och är medlem i Finspångs RPG.

Dikten om Edsviken, tillägnad personal och pensionärer vid Berga omsorgsboende.

En dikt för personal och pensionärer

**SÅ FYLLD AV SORG DIN SKÖNHET.
EDSVIKEN!**

Hur kan jag dikta om dig?

Hur och i vilket ögonblick?

Vilken diktare har skrivit om dig?

Vilken diktare, i vilken årstid?

Vilka målare har målat av dig?

*Vilken årstid, vilken dag i vilken
årstid?*

Edsviken!

Så älsklig du är

med dina gröna hårflätor

dina blå ögon och

ditt bröst av höga klippblock

Men vad är det för sorg du bär

inom dig

där du ligger lugnt, om-

famnad av en dimgloria?

Vad är det för sorg

som griper om mig

så intensivt

när jag ser på dig

från sjunde våningen i Berga-

hemmet?

Vad är det för sorg du bär

inom dig

som får mig att känna

tyngden av dina klippblock

på mitt bröst?

ANNONS

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

Stödstrumpor

Förbättrar blodcirkulationen i benen.

Motverkar trötta och ömma ben.

Bidrar till piggare och snyggare ben.

**+ 59 kr
frakt**
0:-

60% Bomull
38% Polyamid
2% Elastan

Enkel att ta på sig!

Utmärkt för långa flyg-, bil- och bussresor och vid stillasittande eller stående arbete. För både Kvinnor & Män

Jag vill prova på 1 par bekväma stödstrumpor!
(Jag betalar endast 59 kr i frakt för provpaket med 1 par strumpor)

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå
Välj bland 5 olika färger ☐ Beige ☐ Marinblå

Bekväma trosor i utmärkt kvalitet med mjuk resår i midjan. Passar kvinnor i alla åldrar!

95% Bomull
5% Elastan

Hipster

Trosor i bomull!

**+ 49 kr
frakt**
0:-

Hipster

Maxi

Maxi (hög midja)

Maximodellen är lite stor och bred i storleken!

Jag vill prova på 1 par fina trosor!
(Endast 49 kr i frakt för provpaket med 1 par trosor)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

Modell: ☐ Maxi ☐ Hipster

• 2 olika provpaket, skickas 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.

• Väljer du att fortsätta efter ditt prov blir priset:

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

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

Beställ 018-700 33 00 eller på mkcollection.se
Överraskande gåva följer med i varje provpaket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ **Ort:** _____

Tel/Mobil: _____

Paketet levereras direkt hem i brevlådan!

MK Collection
Svarspost 206 050 94
758 53 UPPSALA

Frankeras ej!
mottagaren
betalar portof

Seniörposten 3-220627

GOTLAND

FRITIDSBOSTÄDER
UTHYRES
– ÅRET RUNT

www.gotlandsstugor.com

0498-26 65 00



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

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

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

Resor med Focus Travel 2022

29 juni - 8 juli Passionsspelen i Oberammergau (4 fullt)

25 - 31 juli Norska fjäll och fjordar och Atlanten

14 -16 aug Dalarna med Dalhalla "Kristina från Duvemåla"

Teater- o musikalresor under hösten och vintern.

Ring eller skriv förfrågan till programresa eller begäran om offert för gruppresa.

Vi iakttar Folkmyndighetens råd och föreskrifter och våra bussar har Aktivt Filter.



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

Stikkan®



Stikkan®

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

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

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

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



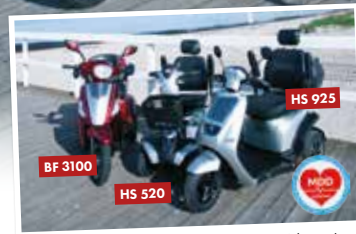
ERFARENHET • TRYGGHET • KUNSKAP

– Jag levererar ditt batterifordon hem till dig!

Eloflex S1 Hybridskoter

ELOFLEX

Eloflex F Hopfällbar elrullstol



Upptäck alla våra prisvärda promenadskoter!



Batterifordon AB, 0705-582810, info@batterifordon.se, www.batterifordon.se



Har du föremål som du inte använder?

Vi söker smycken, klockor och modeaccessoarer till våra auktioner. När du säljer via Kaplans hjälper vi dig att skapa en trygg affär från början till slut, från inlämning och värdering till fotografering, marknadsföring och fram till att du har pengarna i din hand.

Värdera föremål enkelt på distans genom att skicka ett mail till vardering@kaplans.se
– och se vad du kan få ut på auktion!

Kaplans®