

riksförbundet pensionärsgemenskap nr 5 • 2022

# senior posten

Blir du  
också  
**DISKRIMINERAD**  
för din  
ålder?

## Vintage

*Så smart är det  
att konsumera  
begagnat*

## Saffran

*Världens mest  
mytomspunna  
krydda*

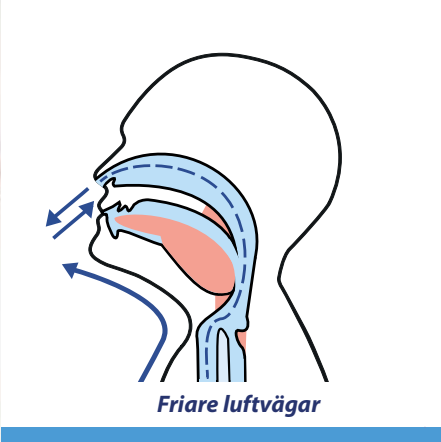
Ärkebiskop

# MARTIN MODÉUS

*"Nu måste vi mer än någonsin hålla kyrkorna  
öppna och se till att det lyser i dem"*

★ Bokrecensioner ★ Rapporter ★ Korsord ★ Pensioner ★ RPG-medlemskap





## EEZYFLOW SOVKRAGE – VID SOCIAL SNARKNING & LINDRIG SÖMNAPNÉ METODEN LIKNANDE STABILT SIDOLÄGE – REDUCERAR SNARKNING

Att eftersträva en sovposition liknande stabilt sidoläge leder även till att snarkning reduceras i olika grad allt beroende på anatomi, vikt, leverne, ålder och hur länge man snarkat. Det unika med Eezyflow är att den är utvecklad just för denna sovposition, att hålla huvudet uppåt, lätt bakåt, något framskjuten käke och stängd mun. Man vaknar mer utvilad utan muntorrhet.

Alla nämnda orsaker gör att det är så individuellt hur mycket det reduceras. En del slutar snarka medan andra får en reduktion då snarkningar även kan växla i svårighetsgrad från natt till natt, beroende på kroppsläge, variationer i nästäppa, trötthet eller alkoholintag.

### EEZYFLOW SOVKRAGE

CE-MÄRKT MEDICINTEKNISK PRODUKT (MDR)

Ett hantverk - Gjuts en och en och i specialtillverkade formverktyg

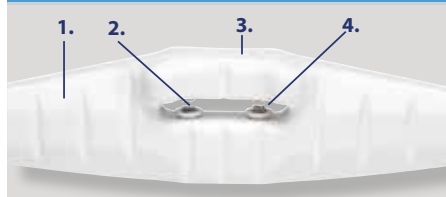
Tillverkning i Sverige och Danmark



- Mjuk, fjäderlätt och hudvänlig
- Tryckavlastande skum
- Formas av kroppsvärmen
- Ger en behaglig och luftig känsla
- Skönt stöd för hakan
- Överdrag av härlig svensktillverkad bomullstrikå
- 100 % ekologisk bomull

#### PATENTERAD

1. Fjäderlätt material
2. Fjädrande
3. Skönt stöd & support för haka/käke
4. Inställbar i höjled - kan varieras efter behov



#### Rekommenderas vid habituell och situationsbetingad snarkning

För de som inte utvecklat obstruktiv sömnapné syndrom (OSAS). För de som är/blir hänvisade egenvård.

#### Löpande information ges på hemsida/annonser/sociala media

Vid misstanke om obstruktiv sömnapné syndrom (OSAS) - från 5 andningsuppehåll/sömntimme och uppåt - be om en remiss till en sömnklinik för utredning och effektiv behandling. Man kan finna vägledning hos Apnéföreningar. På vår hemsida finns alla olika "Råd för egenvård" av professionen.

#### EEZYFLOW I KOMBINATION

- Vid CPAP-behandling med näsmask kombinerar en del med Eezyflow då det ger möjlighet att inta optimal kroppspostion och stängd mun.
- En del kombinerar med apnébettskena (ABS) när enbart apnébettskena inte hjälper hela vägen. Även av läkare inom vården, för eget bruk. Enkel kombination när man arbetar mycket jourtid.



Stödkrage - Stödjande/avlastande utan mottryck

Resekrage - Mer utvilad utan nackspärr/muntorrhet



Bättre sömn - Bättre liv!

#### HTA-projektet "Medicinteknik för framtiden"

– Ett samarbetsprojekt mellan SBU, TLV, SKL, LfU, Socialstyrelsen, Linköpings universitet, Läkemedelsverket, Swedish Medtech, Vinnova.

- Utdrag ur 2.5:**
- En diagnostisk metod kan ofta ha fler användningsområden
  - Användare av en medicinteknisk metod övar med tiden upp sin skicklighet
  - Utfall kan bero på skickligheten hos användaren av en medicinteknisk behandlingsmetod

Källa: <https://www.swedishmedtech.se/sidor/hta-och-evidens.aspx>

FINNS ÄVEN I HJÄLPMEDELSBUTIKER: Askim - Gävle - Helsingborg -  
Kristianstad - Lidköping - Lomma - Luleå - Stockholm - Sundsvall - Umeå - Uppsala  
Telefon 08 636 50 30 • [www.eezyflow.com](http://www.eezyflow.com)

Ledare

## Ann-Christin Lindbom: Snart vänder det

**S**Å har bereden väg för herran fått lyfta oss till härliga höjder. För mig är också Otto Olssons Advent en höjdpunkt i gudstjänsten första advent. Låt advents budskap få ljuda högt från våra kyrkor och kapell och prägla vår tid här och nu!

Vi ser fram emot en ljusare tid på många områden. Snart vänder det! Vintersolståndet ger oss hopp om att ljuset återvänder. Adventstiden är ju den tid på året då ljuset blir en tydlig del av vårt liv. Vi tänder våra adventsljus, lucia är i antågande och som kronan på verket kommer vår julhögtid. (Även om jag i skrivandets stund kan ana att vi kommer att vara sparsamma med våra elektriska enheter.) Trots det kan vi ändå få njuta av att julen är ljusens högtid. Julen är en högtid som är förknippad med gemenskap för många – dock inte för alla. Måtte vi alla hjälpas åt att göra julen till en gemenskap för många. Den ekonomiska situationen men också vårt klimat bidrar också till att vi måste och bör tänka om.

många av oss vill så gärna ge julklappar till våra nära och kära. Kanske kan denna jul få bli till eftertanke för att på andra sätt bli en jul att minnas med glädje. Allt behöver inte kosta pengar. Upplevelser av olika slag kan bli minnen som består för både gammal och ung.

Låt julens budskap om frid och fred på vår jord bli centrum för vårt firande. Jesu födelsedag!

Maten blir ofta en viktig del i vårt julfirande på gott och ont. Kanske har föregående jular fått bli ett nästan frossande. Visst kan man minnas maträtterna som kom och gick från bord till kyl och tvärtom. Men man måste inte ha alla rätter på en och samma dag! Många har några så kallade måsten. Jag har för att vara ärlig åtminstone en rätt – ostkakan gjord på filmjolk i stället för löpe. Så är det knäcken, ischokladen et cetera et cetera.

Vi har nu haft vår distriktsledarkonferens. Vad som pågår i våra distrikt var naturligtvis viktigt att förmedla, vad distrikten har för uppgift och vad vi måste göra för att bli flera medlemmar. Ju fler vi är desto mer kan vi påverka vår egen vardag och låta den kristna rösten ljuda högt! Att synas, höras och märkas är ett måste! Vi fick också tips om hur och var man kan söka pengar till vår verksamhet. Konferensen avslutades med en genomgång av vad som var på gång på riksplanet just då.

Valet är avslutat och en ny regering finns på plats. I den nya regeringen har en äldreminister tillsatts som vi i RPG ser fram emot att samarbeta tillsammans med.

Må kommande år få bli ett fredens och fridens år för hela vår mänsklighet! ✕

*Ann - Christin Lindbom*

**Ann-Christin Lindbom**  
Förbundsordförande i RPG



”

*Måtte vi alla hjälpas åt att göra julen till en gemenskap för många”*

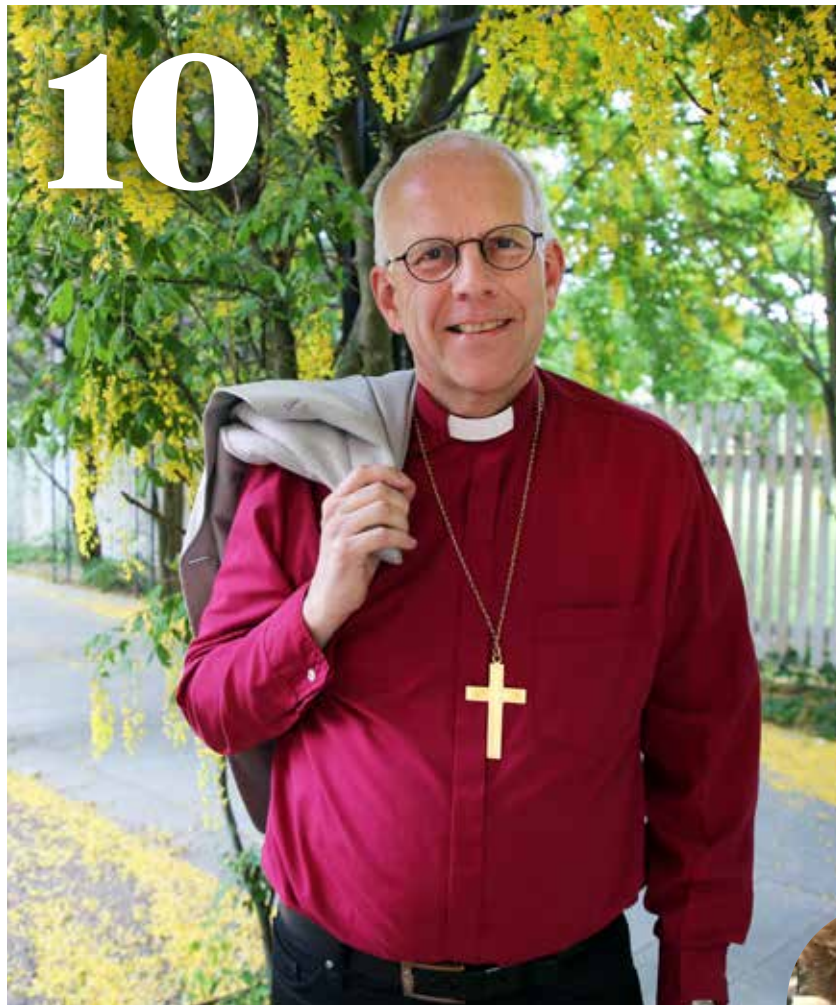
#### Min favoritsång sedan barnaåren

*Gå, Sion, din konung att möta,  
Jerusalem, gläds åt din Gud.  
Strö palmer på väg för Messias,  
bered dig som väntande brud.  
Var glad, var glad,  
var glad i din Herre och Gud.  
Var glad, var glad  
och hylla din konung och Gud.  
Han kommer från eviga fröjder,  
han lämnar sin tron av kristall,  
sin ära i ljusets palatser  
och lägges på strå i ett stall  
Var glad, var glad,  
var glad i din Herre och Gud.  
Var glad, var glad  
och hylla din konung och Gud.*



# Innehåll

SeniorPosten nr 5 • 2022



Möt vår nya ärkebiskop.



**6** Hantverk på hög nivå på Sven-Harrys Konstmuseum.



**28** Sälja och köpa second hand, så funkar det.



Blir du också åldersdiskriminerad?

**18**

Amelia Adamo en viktig opinionsbildare i arbetet för en förändrad syn på äldre.



**22** Reportage Saffran julens guld

**26** Wera funderar Gud finns alltid där

**28** Special Smart konsumtion

**34** Våra distrikt Det bubblar i våra distrikt

**36** Samhälle & hälsa Vad innebär den goda vården?



**38** Medlemssida Distriktsledarkonferens

**41** Korsord



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten

## Lille Skutt och Kvinnan på yoghurtpaketet

det händer då och då att jag håller föredrag om kris- och katastrofberedskap utifrån de böcker jag skrivit om ämnet. Under föredragen delar jag upp publiken i fyra grupper, Team Lille Skutt (ni vet, Bamses nervösa kaninkompis), Team Rambo (den mycket muskulösa machohjälten från 80-talsfilmen med samma namn), Team Håkan Hellström (den sprittande glada göteborgssångaren som underhåller för fullsatta arenor) samt Team Den gamla kvinnan på yoghurtpaketet.

Respektive grupp får i uppdrag att lista orsaker till varför just deras karaktär är bra att ha med när det blåser kallt.

Vid gruppdiskussionerna efteråt brukar vi landa i följande: Lille Skutt är perfekt att ha med sig, tack vare förmågan att se och förbereda sig för faror långt i förväg. Rambo är en klippa på grund av sina överlevnadskunskaper. Håkan håller humöret uppe genom att underhålla och sprida glädje. Den äldre kvinnan har en livserfarenhet som inte går av för hackor. Hon har varit med förr och kan ta tag i oväntade situationer.

Summan av kardemumman? Alla behövs i en grupp. Tänk om vi kunde lära av det också på samhällsnivå? ✕

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  
anna-maria@stawreberg.se

#### Art Director

ANNA FRIDH  
info@annafridh.com

#### Redaktionsråd

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

#### Annonser

D.A. MEDIA  
08-786 03 34

#### Tryck

V-TAB VIMMERBY

#### Omslagsfoto

SVENSKA KYRKAN  
ISSN 1402 -1129

#### Prenumerationsärenden

Karin Pålthag, 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 överenskommits. 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.

### Just nu...

... Tänker jag på hur äldre och yngre skulle kunna tillföra kunskap i varandras liv. Tänk om den yngre generationen på skoltid kunde få möjlighet att träffa den äldre generationen och lära ut sina digitala kunskaper - och om den äldre generationen i gengäld kunde lära ut ovärderlig kunskap om hur man lappar och lagar kläder, tar vara på matrester och lagar billig mat från grunden. Kunskap som verkar ligga i riskzonen att försvinna helt.

SeatUp  
Fåtöljen som hjälper dig upp

SeatUp hjälper dig som har svårt att själv ta dig i och ur en sittmöbel. SeatUp dämpar din rörelse då du sätter dig och lyfter dig varmt då det är dags att resa sig. Den patenterade tekniken är helt mekanisk. Utan motorer eller sladdar.



www.SeatUp.se

Tel: 0140-170 00 E-Post: info@seatup.se

ANNONS



# NYHETER



Palliativ vård kräver en grundläggande helhetssyn på människan.

## Tematräffar om palliativ vård

Genom att lära av varandras erfarenheter kring palliativ vård finns goda möjligheter att göra den bättre. Därför har nu en forskargrupp tagit fram ett samtalsmaterial för personal.

text curt carlsson

antalet äldre över 80 år ökar samtidigt som andelen vårdplatser på äldreboenden minskar. Det innebär att de som bor på särskilda boenden är allt svårare sjuka och i allt högre utsträckning behöver palliativ vård.

Socialstyrelsen tillsammans med Världshälsoorganisationen (WHO) anser att alla som behöver palliativ vård ska få det. Grundläggande för denna typ av vård kännetecknas av en helhetssyn på människan genom

*”De som bor på särskilda boenden är allt svårare sjuka och behöver i allt större utsträckning palliativ vård”*



## Rätt till fast omsorgskontakt

den som har hemtjänst har sedan den 1 juli rätt till fast omsorgskontakt. Genom den fasta omsorgskontakten ska den enskilda individen få ökad kontinuitet i kontakterna med hemtjänsten, ökad trygghet och mer individanpassad och samordnad hemtjänstinsats.

Undersökningar visar att de flesta som har hemtjänst tycker det är tryggare att få stöd och hjälp av personal de känner igen och har en relation till. Den fasta omsorgskontakten kan bidra till ökad trygghet och självbestämmande för de personer som har hemtjänst.

Socialstyrelsen kommer att ta fram vägledningsmaterial med exempel på hur den nya bestämmelsen kan genomföras.

TEXT CURT KARLSSON

att stödja individen att leva med värdighet, så långt det är möjligt utan smärta och största möjliga välbefinnande till livets slut, oavsett ålder och diagnos.

en forskargrupp vid Lunds universitet och Linnéuniversitet har tagit fram ett samtalsmaterial för tematräffar. Syftet är att tillsammans reflektera kring olika situationer och lära sig av varandras erfarenheter och kunskaper och samtidigt inspireras till att pröva nya sätt att arbeta. ✕



## ABC om demens

Att leva med en anhörig som har någon form av demens är inte lätt. Nu finns en webbutbildning.

text curt karlsson

för att öka förståelsen hur det är att leva med demenssjukdom har Svenskt Demenscentrum i samarbete med Linköpings universitet tagit fram en webbutbildning. Utbildningen är indelad i två delar och innehåller filmer och frågor för samtal.

I första delen berättar tre personer om hur det är att leva med demens-

sjukdom och hur viktigt det är att få fortsätta att bli sedd och få vara med i olika sammanhang. I andra delen behandlas personcentrerad kommunikation för att kunna ge stöd i sjukdomens olika faser. Utbildningen är avgiftsfri och beräknas ta drygt två timmar att genomföra. ✕

## Samverkan för totalförsvar

Från den 1 oktober har Socialstyrelsen ett uppdrag att ansvara för beredskap inom hälsa, vård och omsorg. Myndigheten ska ha ett särskilt ansvar för att utveckla arbetet inom denna beredskapssektor och se till att samordning sker med andra aktörer.

Genom samordning skapas förutsättningar för ett starkare totalförsvar. 60 beredskapsmyndigheter är indelade i tio sektorer. Folkhälsomyndigheten, Läkemedelsverket och E-hälsomyndigheten ingår i samma sektor som Socialstyrelsen.

CURT CARLSSON

## Möten med minnen

sedan några år tillbaka genomför Nationalmuseum digitala konstvisningar för personer som befinner sig ett tidigt skede av demenssjukdom. Syftet är att på distans få stimulerande möten med samtal och diskussioner kring bilder som man tittar på tillsammans.

Möjligheter finns för museer att anordna visningar för demensboenden och dagverksamheter efter den modell som Nationalmuseum tagit fram. Det samlande namnet för denna satsning är Möten med minnen. Ett samarbete sker med Demensförbundet, Svenskt Demenscentrum och Alzheimerfonden.

CURT CARLSSON



## HANTVERK på hög nivå

för den som bor i Stockholm med omnejd, eller planerar ett besök under jul- och nyårshelgerna kan det vara väl värt att besöka Sven-Harrys Konstmuseum och utställningen **Kraftverk. Hantverk i en ny tid.**

På utställningen, som pågår fram till den 22 januari, visas modernt hantverk. Här visas arbeten av skräddare, skomakare, ymakare, muralmålare och dockmakare för att nämna några. Vissa dagar finns även hantverkare på plats för att visa och prata om sitt yrkeskunnande.



## LÖS MELODIKRYSSET TILLSAMMANS!

sitter du också klitrad framför radion varje lördagsmorgon klockan 10.03 för att lösa Melodikrysset? Du är inte ensam.

Faktum är att Melodikrysset fyller 60 år i år, och intresset är kanske större än någonsin.

Många löser krysset tillsammans där hemma, vissa har infört en tradition där de jobbar tillsammans med barn och barnbarn över skype. Andra går på kafé och löser det med nya bekantskaper.

på till exempel Louie Louie på Söder i Stockholm och på Feldts Bröd och konfekt i Halmstad kan man varje lördagsmorgon slinka in på frukost och kryss tillsammans. Det går även att lösa Melodikrysset tillsammans med kyrkoherde Krister Kappel via hans blogg här nedan.

➔ <http://kyrkoherdenstankar.blogspot.com>



# PENSIONER & EKONOMI



8 av 10 pensionärer har inte rest med en digital biljett i mobilen. Något för SJ och andra att tänka på.

## Äldre diskrimineras

Det finns ingen tvekan om att de allra äldsta diskrimineras i vårt samhälle, konstaterar RPG:s direktor efter att ha tagit del av Internetstiftelsens senaste rapport Internet och svenskarna 2022.

text eva b henriksson

"6 av 10 personer födda på 20- och 30-talen har inte använt mobilt Bank-ID", rapporterar Internetstiftelsen i sin senaste rapport *Internet och svenskarna 2022*. Ändå lade Kassagirotts betaltjänst ned den sista augusti i år. På deras hemsida står att läsa "Vänd dig till bank eller Länsstyrelsen för rådgivning hur du kan hantera betaltjänster i framtiden".

det finns därför fog för att säga att de allra äldsta diskrimineras i vårt samhälle. Ett tydligt exempel är när region Stockholm valde att endast erbjuda covidvaccinering via den digitala tjänsten 1177 början av vaccineringen. Till vissa vårdcentraler kunde man visserligen ringa och boka, men störst fokus låg på bokning via 1177. Enligt

Internetstiftelsens rapport så utesluts många svenskar: var fjärde pensionär och var femte person mellan 66–75 år kan inte använda 1177.

hur kan det då komma sig att inte regionen från början tänkte på alla sina medborgare? I Internetstiftelsens rapport finns en analys av olika generationers internetvana och i princip alla personer födda på 60-talet och senare använder internet dagligen. Det blir därför naturligt för personer i arbetslivet att endast fokusera på utvecklingen av digitala tjänster. Vi har väl alla mötts av helt oförstående unga människor när behovet tas upp att det även behövs fysiska tjänster som ett komplement till de digitala. Till och med på ministernivå har RPG

möts av en sådan attityd. Detta var i sammanhanget kring covidbevisen. De kunde laddas ned på några sekunder med Bank-Id, men att beställa dem i papper och få dem hem i postlådan tog många veckor. Rapporten beskriver att närmare hälften av alla pensionärer över 76 år inte kunde ladda hem ett digitalt covidbevis. Även här blev seniorer diskriminerade när regeringen gav uppdraget till e-hälsa myndigheten att erbjuda covidbevis. RPG uppmanades att hjälpa medlemmarna att ladda ned digitala covidbevis på ett av mötena i regeringens pensionärskommitté när vi tog upp frågan varför det tog så lång tid att få covidbevis på papper.

rapporten anger att de flesta i Sverige använder digitala tjänster dagligen, men en viktig grupp av RPG:s medlemmar, de äldsta generationerna, personer födda på 20- och 30-talen skiljer ut sig. Diskrimineringen av de äldsta kommer därför att bli en fråga att ta upp med den nya regeringen i kommande samtal när det gäller utvecklingen av samhälletjänster men även bankärenden och digitala biljetter. 8 av 10 pensionärer har inte rest med en digital biljett i mobilen Något för SJ och andra att tänka på. ✖

FOTO: FREEPIK



Även för män

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



## Så blev mitt hår fylligt

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

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

### MIN FRISÖR SÅG SKILLNAD

- Fem månader senare upplevde jag

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

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

Här kan du köpa Hair Grow

**Prova för halva priset**

Endast **149:-**

+ frakt 39:- för 2 månaders förbrukning.

Beställ med abonnemang. Specialpris på 1:a leveransen. Ingen bindningstid.

0223-50 03 50 wellvita.se  
Vardagar kl. 8-16

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



wellvita ★ Trustpilot | Betygsatt som "BRA"

## Ny och förstärkt Hair Grow

Hair Grow är Wellvitas förbättrade och vidareutvecklade hårtablett.

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



BIOTIN  
x10

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



**MARTIN MODÉUS**

# ”Nu måste vi hålla kyrkorna öppna”

Han kliver på sitt nya ämbete i den oroligaste tiden på länge. Har som mål att ena människor och väcka en nyfikenhet. Och präst, det har han velat bli sedan barnsben.

Möt vår nye ärkebiskop Martin Modéus.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO SVENSKA KYRKAN





Martin Modéus har velat bli präst sedan barnsben.



### MARTIN MODÉUS

ÅLDER: 60 år.

BOR : Linköping, men snart i Årkebiskopsgården i Uppsala

FAMILJ: Hustrun Marianne och fem vuxna barn.

”  
*Visste du att fler svarar ja på frågan 'ber du' än på frågan 'tror du på Gud'?*

**D**et är en dag fylld av förkylningar och Martin Modéus förmiddag har varit fylld av inställda möten. Tre hittills. En blek höstsol skiner över Linköping, det Linköping som Martin Modéus lärt sig att älska, men snart ska lämna. Vi har stämt träff den 28 september och det är fortfarande några veckor kvar till den 4 december, då Martin Modéus, som han själv uttrycker det, ”ska kliva i sina nya skor”.

– Jag håller som bäst på att utforska vad min roll som ärkebiskop kommer att innebära. Men jag är inte där än. Martin Modéus växte upp med två bröder. Föräldrarna, Ingrid och Nils var lärare, och som barn följde Martin med

föräldrarna till kyrkan om söndagarna. Kyrkan betydde mycket för den unge Martin och han minns att han, när kompisarna lekte mer traditionella lekar, till vissas förvåning, helst lekte präst där hemma.

– Det stämmer. Jag lekte gärna präst. Dukade altare på vår tjockteve och höll i improviserade predikningar...

Han skrattar. Säger att prästplanerna försvann rätt tidigt och att han under en period istället hade siktet inställt på att bli arkitekt.

– Men så föreslog en kompis att jag skulle bli präst och så fick det bli.

Ja, så fick det bli. Och det var inte bara Martin som valde prästyrket. Även hans två år yngre bror Fredrik blev präst.

– Så var det. En olycka kommer sällan ensam...

Martin skrattar igen. Ber mig sedan stryka citatet, är rädd för att det ska landa illa. I slutet av vår intervju kommer han att ångra sig. Säger att det inte ligger på honom vad jag får

skriva och inte skriva. Att det är helt okej att det står kvar, så länge det tydligt framgår att det var på skämt, och att han inte menar något illa med det. För det gör han ju inte.

Faktum är att två av de tre bröderna Modéus i våras kandiderade om ärkebiskopstiteln och att de båda var kvar bland de fem slutkandidaterna innan Martin slutligen utsågs med 59 procent av rösterna.

**Hur kändes det att kandidera mot sin egen bror?**

– Åh, jag skulle säga att det varit helt okomplicerat. Vi är båda två vana vid att röra oss i kyrkans miljöer. Fredrik blev biskop 2015, jag blev biskop 2011. I de här sammanhangen är vi rätt kollegiala.

Han tystnar en stund. Funderar lite grann. Fortsätter sedan:

– Men vi är inte helt kyrkofierade, konstaterar Martin och drar fram mobiltelefonen och scrollar ner till det senaste sms:et han skickade till sin bror tidigare under morgonen. Läser högt:

*”Alla hockeylag ligger i botten av SHL. Både Linköping och Växjö.”*

Nej, att det finns annat vid sidan av kyrkan som intresserar är tydligt. Han har nämligen många intressen visar det sig.

– Jag tycker om att segla. Har en Neptun 22. Det är en ytterst risig segelbåt, men den är min.

Att vår nya ärkebiskop har flera intressen blir extra ➔

## Min livslinje

1962

Föds och döps i Jönköping. Växer upp i en skara om tre syskon. Föräldrarna jobbar som adjunkter. Känner redan under barndomen och ungdomen ett kall.

1986

Prästvigd i Växjö domkyrka.

1988

Arbetar som komminister i dåvarande Tullinge Tumba pastorat.

1989

Fram till 1994. Mycket intensiva, men roliga år: Då jag blir pappa till en barnaskara om fem.

1997

Fram till 1999. Doktorerar i Gamla Testamentets exegetik vid Lunds universitet

2011

Det här året händer mycket. Jag blir biskop i Linköping stift och jag gifter mig med Marianne.

2022

Också det här året händer mycket. Jag fyller 60. Blir ärkebiskop och vi flyttar från Linköping för en ny tillvaro i Uppsala.



”

*Nu måste vi hålla kyrkorna öppna och se till att det lyser i dem så långt det är möjligt”*



En kyrka öppen för alla. Det är något Martin Modéus jobbar hårt för.

tydligt när jag nämner att jag råkar veta att han är intresserad av fotografering.

Intresset väcktes redan som tonåring, då Martin sålt jultidningar, och tillsammans med lönen fick en liten och mycket enkel kamera i premie. Idag fotar han med en betydligt mer avancerad kamera, men den där nyfikenheten och glädjen i att fotografera som han upplevde i tonåren finns kvar än i dag. Han är nog med att framhålla att han är amatör. Att han fotograferar för att han tycker att det är roligt.

– Jag är ute mycket i naturen och fotograferar. Jag har till och med gett ut en fotobok, *Bildrikt talat*.

**Är det just naturen du fotar?**

– Alltså. Egentligen spelar det ingen roll var jag fotar. Men jag har insett att det nog skulle se rätt konstigt ut om biskopen smyger runt i centrala Linköping och fotar, så därför blir det mest i naturen.

Martin Modéus använder sig av ett annorlunda sätt att fotografera på berättar han. Ibland kan han istället för att leta upp ett motiv och vänta på rätt ljus, fota i det närmaste slumpmässigt, rätt ut i luften.

– Sedan bestämmer jag mig för att hitta något i bilden jag precis knäppt, och det lyckas nästan alltid.

**Jag förstår inte riktigt?**

– Så här ... Martin pratar fortare nu. Böjer sig fram för att demonstrera. Om jag till exempel fotograferar dig och zoomar in på ditt ena öga. Då kanske bilden av mig återpeglas i ditt öga. Då blir det fotografiet en berättelse om ditt och mitt möte idag.

**M**artin modéus prästvigdes 1986 för Växjö stift. Två år senare flyttade han till Tumba där han blev kvar i nästan 20 år. Hustrun Maja är domkyrkopedagog och de fem barnen är vuxna.

På frågan om barnen går i hans och hustruns fotspår kommer svaret blixtnabbt:

– Jag hoppas att de går i sina egna fotspår och jag känner mig trygg i vetskapen att de lever i en kreativ spänning.

Linköping har varit hans och hustruns hem i elva år, och den ursprungliga planen var att jobba kvar som biskop i sex sju år, för att sedan gå i pension. Nu blir det inte så. För om bara någon månad är det dags för ett första flyttlass till Uppsala.

– Ja, det här kom som en överraskning. Nu blir det en form av tvåstegsflytt för vår del, eftersom ärkebiskopsgården i Uppsala ska renoveras.

Hans valspråk som biskop är *Levande tillsammans med Kristus*, och en av delarna med arbetet i Svenska kyrkan är, menar Martin, att bjuda in människor i gemenskapen, en gemenskap som har kristen tro som fundament, men som är öppen för alla.





”

*Jag har insett att det nog skulle se rätt konstigt ut om biskopen smyger runt i centrala Linköping och fotar, så därför blir det mest i naturen”*



Martin Modéus är inte bara ärkebiskop. Han är duktig fotograf också.

– En av kyrkans uppgifter är att skänka trygghet och tröst. I en tid av kris är kyrkan extra efterfrågad och här har hela kyrkan en stor uppgift att fylla.

När vi pratas vid har han precis arrangerat en interreligiös middag i biskopsgården. Att öppna för samtal är en angelägen del av hans arbete, förklarar Martin.

– Vi vill vara en aktiv del av lokalsamhället. Därför bjuder vi in till den här interreligiösa middagen en gång om året. Syftet är att väcka samtal och eftertanke. Att få människor att tänka till ”Jaha, så här ber man i olika religioner”.

**T**ill middagen är företrädare för olika religioner, politiker, poliser och tjänstemän inbjudna och Martins förhoppning med kvällen är att alla ska gå hem med åtminstone en lapp med ett telefonnummer nedstoppat i fickan.

– Vi lägger fram samtalskort på borden med blandade samtalsämnen, men gästerna får självklart välja andra samtalsämnen. Huvudsaken är att man samtalar. Och här möts muslimer, judar, buddister, poliser och kommundirektörer.

När Martin började som biskop i Linköping fanns redan embryot till de interreligiösa middagarna, men då i form av ett interreligiöst råd som, berättar Martin, var riggat som ett klassiskt styrelsemöte.

– Men att mötas över en måltid är ju ett suveränt sätt att öppna för samtal på, så istället började jag bjuda på en enkel buffé som alla kan äta. Och plötsligt gick de här mötena från att ha åtta till nio gäster till att ha närmare hundra deltagare.

Tanken med de här interreligiösa middagarna är något som Martin vill sprida över Sverige.

– Det behöver inte var särskilt märkvärdigt. Huvudsaken är att man sätter sig tillsammans vid ett dukat bord och pratar. Det här är något man borde göra i varenda förort. Det värsta som kan hända är att man har trevligt.

Martin Modéus är 60 år gammal, och har med sig en tro sedan barnsben. Men i sitt arbete som präst i Svenska kyrkan har han under årens lopp mött många som tvivlat. Kanske är det till och med så att tvivel är en del av tron?

– Visste du att fler svarar ja på frågan ”ber du” än på frågan ”tror du på Gud”? Oerhört många människor upplever sig som samtalande med en högre makt, säger Martin, som 2020 kom ut med boken *Finna bönen som redan finns*.

Han har en ganska avslappnad syn på bönen. Menar att den finns där inom oss, och att vi inte behöver krångla till det så mycket. Han tycker att vi borde tala mer om bönen och dess innebörd, och säger att det också var ett av syftena med boken han skrev om ämnet.

*Så när någon som ställs inför en svår situation tyst säger för sig själv ”snälla, snälla, låt det gå bra”, menar du att det också är en bön?*

– Jamen, det är klart att det är!

I *Finna bönen som redan finns* vider och vänder Martin Modéus på begreppet bön och dess innebörd, men också på vad en frisk gudstro innebär.

– Jag är alldeles övertygad om att Gud tål att man kommer och går. Det är inte farligt att bejaka tvivel, och jag tror att de flesta av oss lever i ett slags tvivel ibland. Det är också där kyrkan kommer in. En av kyrkans uppgifter är ju att finnas där i både tro och tvivel. Att vara en medvandrare genom livet helt enkelt.

*På vilket sätt tror du att din tillvaro kommer att ändras nu när du blir ärkebiskop?*

– Min roll som ärkebiskop blir betydligt mer publik än den som biskop i ett stift. Vad arbetsbördan anbelangar så går det nog på ett ut. Man har en hög arbetsbörda som biskop också.

*Vilka utmaningar tror du att du kommer att ställas inför?*

– Samma utmaningar som alltid: Att stå fast vid vårt grunduppdrag att fira gudstjänst, undervisa och utöva diakoni och mission. I detta vill vi stå sida vid sida med Jesus. Nu har vi gjort stora organisatoriska förändringar inom Svenska kyrkan och vi måste arbeta med den lokala närvaron. Hålla kyrkorna öppna och se till att det lyser i dem så långt det är möjligt. Kyrkan måste kännas levande. Alltid, men kanske framför allt i kristider. ✕

## Köp vår kalender och hjälp oss bygga Sveriges första viltsjukhus!



En omtyckt julklapp som räcker länge. Beställ via kupongen eller hemsidan!



Djurens Ö är en ideell stiftelse som i över 20 år räddat vilda skadade djur och moderlösa djurungar. Vårt mål är att bygga Sveriges första viltsjukhus med besöks- och utbildningscenter. Köp vår kalender så bidrar du till att förverkliga detta viktiga djurprojekt.

**Skicka in kupongen eller beställ på [www.djurenso.se](http://www.djurenso.se).**

Pris: 100 kr/st + porto 60 kr (oavsett antal).

Varmt tack på förhand!  
Lili Päivärinta, ordförande  
Djurens Ö (Wildlife Rescue)



vi ger djuren en andra chans!

**DJURENS Ö**  
**WILDLIFE RESCUE**

[www.djurenso.se](http://www.djurenso.se)  Djurens Ö

Jag beställer \_\_\_\_\_ st **Djurens Ö kalender 2023**

Pris: 100 kr/st (+ porto 60 kr oavsett antal). **OBS! Betala inte i förväg!**  
Leverans sker i god tid före jul.

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postnr: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

E-postadress: \_\_\_\_\_

Plats  
för  
frimärke

Djurens Ö  
c/o Päivärinta  
Fjällsviksvägen 36  
139 74 Djurhamn

Texta tydligt, klipp ur och skicka in kupongen eller beställ på vår hemsida [www.djurenso.se](http://www.djurenso.se)





# att inte bli räknad med

## – när åldern blir en nackdel

**Nedsättande och diskriminerande behandling av äldre har varit sorglig verklighet i många år. Nu skymtar ett ljus i mörkret när allt fler äldre stannar kvar i arbetslivet och opinionsbildare utropar att "70 är det nya 50".**

text: marianne hühne von seth foto colorbox, johan persson, marianne hühne von seth

**S**ynen på pensionärer och äldre människor har förändrats i takt med att arbetsmarknaden skriker efter personal. "Jobbonärer" kallas i dag den som arbetar efter pensionen och i medierna träder pigga pensionärer fram och berättar om sina aktiva liv på gymmet.

Håkan Jönsson är professor i socialt arbete vid Socialhögskolan i Lund. Han har särskilt inriktat sig på äldre och åldrande och han är redaktör för antologin *Perspektiv på ålderism*.

– Det kan vara en attityd, en uppfattning



**Håkan Jönsson**  
Professor i socialt arbete  
vid Socialhögskolan i Lund.

att äldre människor tillhör en problemkategori bara i kraft av sin ålder, säger Håkan Jönsson.

Han exemplifierar:

– Äldre är människor som "har varit", vuxna är personer som "är" och barn är människor som "ska bli", säger Håkan Jönsson.

Den synen hänger samman med åldersdiskriminering i det offentliga. Lagstiftning och myndighetsbeslut har inte hängt med, tycker Håkan Jönsson.

– Den som drabbas av en funktionsnedsättning efter fyllda 65 år får inte samma stöd som en yngre person, säger Håkan



*"Amelia Adamo som exempel på en föregångare. Hon vägrade låta sig buntas ihop med alla andra sjuttioplussare under pandemin"*

Jönsson.

Ett färskt exempel är före hockeyspelaren Börje Salming som drabbats av sjukdomen ALS och som nekas personlig assistent.

Detta eftersom rättighetslagstiftningen LSS inte ger rätt till stöd när funktionsnedsättningen uppstått till följd av "normalt åldrande", vilket knappast kan anses vara fallet i Börje Salmings fall.

Ändå har han hänvisats till socialtjänsten, där socialtjänstlagen styr insatserna. Kommunernas standardinsatser vid stora omvårdnadsbehov är hemtjänst.

Ålderism är också en värdering av människoliv, påpekar Håkan Jönsson. Under pandemin ansåg många att en 97-åring kanske inte skulle få samma vård som en 25-åring. 97-åringen skulle ändå dö snart, var motiveringen.

Att det finns en omfattande ålderism i Sverige kan bero på att vi lever i ett individualistiskt och högteknologiskt samhälle där den enskilde har fokus på sin egen utveckling och sitt eget välbefinnande, enligt Håkan Jönsson.

Han ser ändå hopp inför framtiden och lyfter fram opinionsbildaren och mediepersonligheten Amelia Adamo som exempel på en föregångare. Hon vägrade låta sig buntas ihop med alla andra sjuttioplussare under pandemin eftersom 70 sägs vara det nya 50.

– Amelia Adamo bidrar genom att hon syns och hörs ofta i debatten. Synen på äldre förändras med de personer som pekar på orättvisorna, konstaterar Håkan Jönsson.

Nyss fyllde Amelia Adamo 75, och hon är mer aktiv än de flesta yngre.

– Det finns faktiskt en ganska frisk grupp mellan 65 och 80 år som varit ignorerad. Vi är en ny generation äldre, men att försöka övertyga marknaden och andra människor om det är jättesvårt.

Amelia Adamo trodde själv inte att hon skulle få uppleva muren av motstånd mot äldre, men det har hon.

Nu står hon på barrikaderna och har blivit en viktig opinionsbildare i arbetet för en förändrad syn på äldre.

Region  
Gävleborg

Köp de smarta julklapparna  
**I vår webshop**

God Jul önskar Butiken Hjälpmedel SAM



026-153501 [hjalpnu.se](http://hjalpnu.se)

Tubklämma för  
metall och  
plasttuber

**25:-**



Lockpys till  
sillburken

**50:-/st**



Vetevärmare

**95:-**



Fotmassage-  
rulle

**235:-**



Öppnare till  
julmust mm

**15:-/st**



Tangle för  
nervösa händer

**85:-**



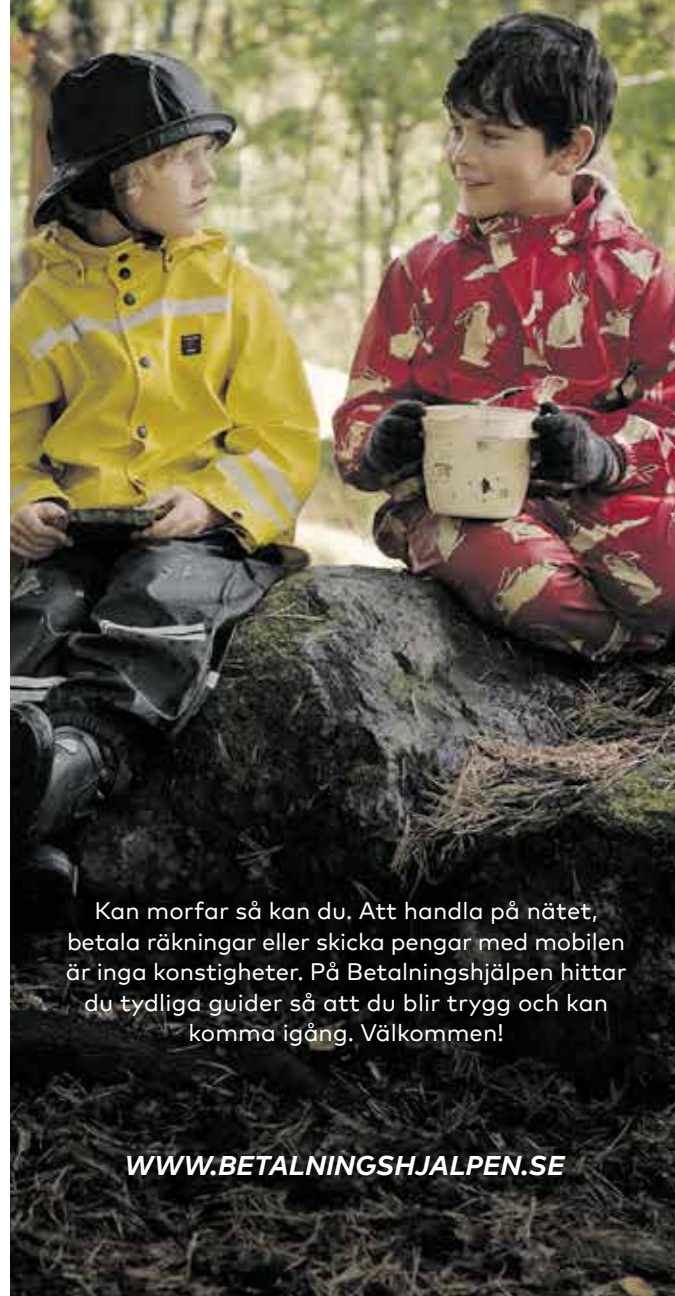
Butiken i Gävle  
Johanneslövsvägen 22  
80628 Gävle







"Morfar är jättelat. Han handlar mat i soffan"



Kan morfar så kan du. Att handla på nätet, betala räkningar eller skicka pengar med mobilen är inga konstigheter. På Betalningshjälpnen hittar du tydliga guider så att du blir trygg och kan komma igång. Välkommen!

[WWW.BETALNINGSHJALPEN.SE](http://WWW.BETALNINGSHJALPEN.SE)

*"Den som drabbas av en funktionsnedsättning efter fyllda 65 får inte samma stöd som en yngre person"*

– Ibland får jag vara "oldfluenser". Problemet är att jag ju egentligen tycker att Instagram bara innehåller skryt och det passar inte mig. I dag ska man ju vara kung på sociala medier och min generation är inte så bra på det, säger Amelia Adamo.

En annan känd mediepersonlighet, Claes Elfsberg, fick stor uppmärksamhet när han nyligen tvingades sluta på Sveriges Television när han fyllde 67 år. Det ledde till en debatt kring företagets regelverk.

journalisten **tom alandh**, känd för sina dokumentärfilmer, är dock fortfarande kvar som anställd på Svt, trots sina 78 år.

Tom Alandh



Seniorposten når Tom Alandh som just håller på att färdigställa sina sista tre filmer innan han faktiskt tänker gå i pension, fullt frivilligt. Men till och med Tom Alandh känner nu att det är dags att sluta, det är inte lika kul på jobbet längre.

– Jag känner inte av någon ålderism men känner mig främmande i det alltmer teknifierade samhället, jag är inte så intresserad helt enkelt.

Diskrimineringsombudsmannen (DO) tar emot många anmälningar om åldersdiskriminering, framförallt i arbetslivet.

här är det dock viktigt att påpeka att DO inte tar upp ärenden som gäller attityder eller särbehandling i sociala sammanhang. DO hanterar endast ärenden som kan gälla lagbrott.

Clas Lundstedt



– Den vanligaste situationen är i samband med rekrytering av personal där anmälaren anser sig särbehandlad av åldersskäl, men anmälningar om åldersdiskriminering kan även röra helt andra samhällsområden, säger Clas Lundstedt, pressansvarig på DO.

För några år sedan utredde DO ett ärende gällande ett bolåneinstitut som nekat personer över 60 år bolån med hänvisning till kommande sämre betalningsförmåga. Redan under utredningens gång ändrade företaget sina regler och andra följde efter.

– Det här visar att det lönar sig att anmäla. Just att en fråga blir uppmärksammas kan leda till förändring, säger Clas Lundstedt. ✕



# Låt dig inte begränsas!



Eldrivna promenadskotrar för personer som vill behålla en aktiv och rörlig livsstil. Medicintekniskt godkända. **Åk på promenad!**



Modell: **HS-925**  
Pris: **29.900 kr**



Modell: **HS-328**  
Pris: **16.900 kr**



Modell: **HS-520**  
Pris: **24.900 kr**



Modell: **HS-828**  
Pris: **34.900 kr**

Hitta en återförsäljare eller beställ en katalog på [www.promenadskoter.se](http://www.promenadskoter.se) eller ring **018 - 17 06 00** så hjälper vi dig.





# Saffran

Kanske är saffran en av våra mest mytomspunna kryddor. Det sägs att Kleopatra badade i saffran och för den som stal kryddan väntade gruvliga straff. I nya boken **Sagan om saffran** går Gunnel Carlson till botten med den ljuvliga smaksättaren.

text anna-maria stawreberg foto pernilla bergdahl



**B**lunda och tänk på saffran. Visst känner du doften? Och visst ser du de magiska, röda trådarna? Det är du inte ensam om. I århundraden har den magiska kryddan förtrollat oss. Det sägs också att Kleopatra inte bara badade i mjölk, nej, hon badade i saffran också.

I 1300-talets Tyskland kom det till och med en lag som skulle förhindra saffransfusk

på marknaderna, och det var belagt med hårda straff att stjäla kryddan. För den som stal, smugglade eller förfalskade kryddan väntade straff som att bli bränd på bål.

När digerdöden svepte in över världen trodde man att en dyrbar saffranskur skulle kunna bota den som insjuknat och när Carl von Linné flera hundra år senare bestämde

FOTO: FREEPIK

sig för att kartlägga blommor och växtarter var han alldeles säker på att saffran fungerade som humörhöjare.

– Saffran har använts i flera tusen år, och kom till Europa tack vare munkar som förälskat sig i den lila blomman och enligt sägnen smugglade ut knölarna i specialgjorda ihålliga vandringsstavar, säger Gunnel Carlson som skrivit den vackra och faktaspäckade boken om saffran.

Gunnel Carlson, som är trädgårdsjournalist, hade tidigare skrivit en lika vacker bok om snödroppar när hon fick frågan om att fördjupa sig i saffranens mysterium. Hon tackade ja direkt, och började experimentera med olika spännande saffransrätter.

– När jag fick frågan hade jag redan några saffranskrokusar hemma i trädgården, berättar Gunnel Carlson.

där växte nämligen ett tiotal exemplar av den lila lilla krokusen. Gunnel Carlson hade av ren nyfikenhet för ett tiotal år sedan köpt in lite knölar från England, petat ner dem i jorden och glömt bort dem. Det var först när de började kika upp under senhösten som hon påmindes om att hon faktiskt planterat saffranskrokus året innan.

– Det är klart att jag bestämde mig för att testa min egenodlade saffran det året, även om det blev en minimal mängd som bara räckte till någon enstaka lussekatt, säger Gunnel och skrattar.

Hon berättar om hur hon försiktigt skördar sin saffran genom att dra loss de skira pistillmärkena och lägger dem på tork innan de kan användas. Och oavsett om man bara har tio krokusar eller om det växer tio tusen, gäller det att skörda i rätt tid, de får inte börja vissna, och helst ska de plockas i gryningen.

– Känslan av att kunna skörda sin egen saffran är oslagbar. För att inte tala om doften som uppstår i trädgården när de börjar blomma, långt efter nästan allt annat vissnat, konstaterar Gunnel.

Saffranskrokusen är nämligen inte en blomma som alla andra. Nej, den kikar fram och slår ut på senhösten, när allt är som gråast och mörkast.

– Det finns ju även vanlig höstkrokus och en annan blomma, tidlösan, som blommar under hösten, men det är omöjligt att ta fel. Det räcker att sticka ner näsan och lukta för att man ska känna att det är en saffranskrokus, säger Gunnel.

Det är först på senare år som saffranskrokus börjat odlas i Sverige. Längre trodde man nämligen att det var för kallt här uppe i norr, men under de senaste tio åren har

Saffranskrokus har börjat odlas först på senare år i Sverige.



*”Det är klart att jag bestämde mig för att testa min egenodlade saffran det året, även om det blev en minimal mängd ”*



saffranskrokusen blivit en allt vanligare syn i våra svenska trädgårdar och här och var finns till och med saffransodlare, kanske framför allt i Skåne, på Gotland och på Öland.

att den har rykte om sig att vara världens dyraste krydda är inte särskilt märkligt. Lägg därtill att den skördas för hand, blomma för blomma och att de tunna trådarna ska dras loss försiktigt, läggas på tork och att det går åt motsvarande mellan 150 000 - 200 000 blommor för ett kilo färdig saffran.

– Saffran är dyrt både i Sverige och utomlands. Om man stöter på saffran till fyndpris på någon marknad är risken stor att det är någon fuskvariant och inte äkta saffran man köper på sig, varnar Gunnel.

Det finns nämligen flera sätt att lura en saffranssugen marknadsbesökare på: Genom att mala ner gurkmeja eller genom att torka och mala andra blommor med samma färg, som till exempel färgtistel.

– Då köper man en smaklös produkt som bara har färgen gemensamt med saffran, inget annat, säger Gunnel.

Gunnel borde veta. Under åren som hon





## ”Jag har smakat en massa saffran. Till och med importerat från Nya Zeeland”

arbetat med boken har hon blivit något av en saffransexpert som testat saffran från stora delar av världen. Mest saffran odlas i Iran, men kryddan odlas också bland annat i Afghanistan, Indien, Turkiet, Spanien, Marocko och Grekland.

– Jag har smakat en massa saffran. Till och med importerat från Nya Zeeland. Frågar du mig vilket som producerar den bästa saffranen blir svaret lite tråkigt ”det beror på”. Men bäst är nog antingen Afghanistan eller Iran.

Hennes rekommendation är att man istället för den färdigmalda varianten ska köpa saffranstrådar som man lägger i blöt, antingen i lite vatten eller alkohol innan den ska användas. Därefter kan man klippa trådarna i små bitar och även använda vattnet.

När vi pratas vid är Gunnels väskor packade. Om bara några timmar ska hon åka till staden Saffron Walden i England för att delta vid en särskild saffranshelg. Det är något av en folkfest, berättar hon, där det serveras massor av spännande mat med saffran, och där hon

hoppas kunna köpa med sig fin engelsk saffran hem.

Gunnel vill gärna inspirera oss till att våga använda mer saffran i matlagningen. Att enbart äta saffran runt lucia när det är dags för lussekatter är synd när det finns så många maträtter där saffran kan förhöja smaken.

– En vanlig risotto till exempel, smakar himmelskt med lite saffran i.

En fisksoppa får en helt annan dimension med ett tillskott av saffran, för att inte tala om saffransgravad lax. Eller varför inte förgylla julbordet med gotländsk saffranspannkaka i år?

i **gunnels trädgård** har saffranskrokusarna alltså börjat kika fram när vi gör intervjun. Visserligen skulle hon önska att hon hade fler än de där tio hon petade ner för några år sedan, men än så länge finns det inte plats.

Men att det är lätt att bli besatt är tydligt. I den tyska staden Husum inträffade detta på 1400-talet. Franciskanermunkarna som bodde i trakten ville börja odla saffranskrokus och hade förmodligen lite väl bråttom när de köpte de 4 miljoner (!) knölnarna och stoppade dem i backen.

För, när hösten väl rullade in över Nordtyskland vägrade krokusen att blomma. Det var först när våren kom som de lila blommorna började skjuta upp. Det visade det sig vara alldeles vanlig krokus och inte saffranskrokus ... ✕



## SAFFRANSGRAVAD LAX

8 PORTIONER SOM HUVUDRÄTT ELLER 15 PORTIONER PÅ BUFFÉ

- |                                                                               |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1 ½ kilo laxfilé med skinn                                                    | 1 tsk fänkålsfrön |
| 1 g saffran – om du använder trådar så lägg dem gärna i vatten ett par timmar | 1 dl socker½ salt |
| 1 msk svartpeppar                                                             | 3 msk Pernod      |
| 1 stjärnanis                                                                  | <b>GÖR SÅ HÄR</b> |

→ Skölj laxen i kallt vatten och torka den väl.

→ Stöt saffran, svartpeppar, stjärnanis och fänkålsfrön i en mortel.

→ Tillsätt socker och salt i kryddblandningen och blanda väl.

→ Gnid in blandningen på laxens köttssida.

Droppa Pernod över laxen och låt den vila i rumstemperatur tills blandningen börjar smälta, minst en timme.

→ Förvara laxen kylskåpskallt i minst ett dygn.

### SÅS

2 dl crème fraîche

1 msk grovkornig senap

1 msk skånsk senap

→ Blanda alla ingredienserna och servera till laxen.



# CoreTherm

- MODERN BEHANDLING FÖR  
GODARTAD PROSTATAFÖRSTÖRING

- Kräver ingen operation
- Snabb, säker och effektiv
- 2021 utfördes ca 1000 behandlingar i Sverige
- Mindre än 15 minuters behandlingstid

**Bara i Sverige är det fler än 300.000 män som söker vård för sina besvär och fler än 215.000 som dagligen tar läkemedel mot sina symtom av en godartad förstorad prostata (BPH).**

**Fredrik Stenmark**, överläkare vid Specialistläkargruppen Kalmar, anser att det här är en bortglömd patientgrupp. Om de söker hjälp, så hänvisas de oftast till läkemedel eller katetrar. Vid läkemedelsbehandling är biverkningarna såsom trötthet, yrsel och minskad sexlust vanliga. – Jag kan inte förstå varför många läkare inte erbjuder patienterna en effektiv och botande behandling, istället för läkemedel. Enligt lag är det sjukvårdens plikt att informera om alternativen och ge patienten **rätt att välja** den behandling som han föredrar.

**Fredrik Stenmark**, disputerade våren 2021 på mikrovågsbehandling vid godartad prostataförstoring. Studierna som ingår i hans avhandling har givit ett underlag för förenklad behandling med mikrovågor. Resultaten visar också att man kan behandla stora prostatakörtlar med mikrovågsbehandling, med utmärkta resultat på lång sikt. Endast cirka 10 procent av patienterna behövde ombehandlas med operation, medeluppföljningstiden var 10 år.

- Forskningsresultaten innebär att man nu kan rekommendera mikrovågsbehandling, som utförs i lokalbedövning under mindre än 15 minuter även på de allra största prostatakörtlarna, och därmed undvika riskfyllda operationer. Mikrovågsbehandling kan alltså utföras oavsett storlek på prostatakörteln och är även lämplig för patienter med andra sjukdomar och blodförtunnande mediciner. Metoden innebär också att man kan hjälpa patienter som annars inte skulle kunna botas, då operationer i många fall medför alltför stora risker.

Jag anser att CoreTherm bör erbjudas fler patienter, då man dessutom sparar operationsresurser, vilket förbättrar även för andra patientgrupper. Inte minst viktigt då vi nu börjat ta hand om alla patienter som står i kö efter pandemin, säger Fredrik Stenmark



Fredrik Stenmark, Urolog vid Specialistgruppen Kalmar.



# Wera funderar



Wera Olovsson  
Krönikör för SeniorPosten.

## Att våga hoppa

Jag har vid mina dagliga andaktsstunder läst en bok med texter av den holländske trappistmunken Henri Nouwen. Han var universitetslärare och under de sista åren av sitt liv medarbetare och pastor i en kommunitet för psykiskt handikappade.

Hans texter är tankvärda och har gett mig mycken uppbyggelse. Han berättar om en upplevelse på en cirkusföreställning när han såg trapetskonstnärerna framföra sina nummer. Hur de kastar sig ut och till slut tryggt uppfångas av en annan trapetskonstnär. Han blev så intresserad att han gick på flera föreställningar och sedan presenterade sig för ledaren och frågade hur det gick till. Hur kunde den som kastade sig ut vara så säker på att den som skulle fånga upp honom verkligen lyckades? Och svaret löd bland annat så här: "Hemligheten är att den som kastar sig ut inte gör någonting och att den som fångar upp gör alltihop. När jag kommer flygande mot Joe behöver jag bara sträcka ut armar och händer och vänta på att han ska fånga upp mig. Det är inte jag som ska få tag i Joe. Det är Joe som ska få tag i mig."

Jag tycker det är fin bild på förhållandet mellan Gud och människan. Det beror inte på våra ansträngningar. Det är inte långa böner med vackra ord som gäller. Det är själva närmandet, att vi gör det där "hoppet". Gud finns alltid där och fångar upp oss.

Apropå hopp så erinrar jag mig vad den originelle predikanten C G Hjelm sa om Sackeus, han som så gärna ville se Jesus men var så liten till växten och därför klättrade upp i ett mullebärsfikonträd. När Jesus kom befallde han Sackeus att skynda sig ner för Jesus ville gästa hans hus. Hjelm tog för givet att han hoppade och att han därför blev "frälst i hoppet". Hur det nu var, om Sackeus klättrade eller hoppade, så är jag säker på att han och hela hans hus fick en fest tillsammans med Jesus som var full av både glädje och hopp. Det är inte sättet varpå vi närmar oss Gud som är det viktiga. Det viktiga är att Gud alltid är redo att "fånga upp" oss.

men jag vill återkomma till trapetskonstnärerna. Till honom som skulle kasta sig ut, göra hoppet. Hur kände han det? "När jag gör det måste jag lita helt och fullt på den som fångar upp mig", säger han. Det handlar om tillit. Jag tycker så mycket om det ordet för det säger något viktigt om vårt förhållande till Gud. Att ha tillit är inte att jag måste få allt jag ber om även om jag vet att Gud hör bön. Att ha tillit är att veta att hur det än går så är Gud vid min sida. Han delar mina svårigheter. Jag kan helt och fullt lita på Honom. Jag kan bara sträcka upp armarna och hoppa.

I det här sammanhanget kommer jag att tänka på ett samtal som jag hade häromdagen med en gammal arbetskamrat då vi konstaterade hur bra vi har det som pensionärer. Men hon beklagade sig över att hon inte hade någon att tacka. "Jag tror ju inte på Gud men när jag lägger mig om kvällarna kan jag inte låta bli att tacka någon, vem det nu är", sa hon. Och jag talade om för henne att Gud tror på henne och att Han hör hennes tacksamhetsböner.

För det är ju så att Gud tror på oss, Han har ju skapat oss och blåst in sin egen ande i oss och Han vill ingenting hellre än fånga upp oss i sin famn. ✕

Gud finns alltid där och fångar upp oss

# Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

## 4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: [mkcollection.se](http://mkcollection.se)

### Boxerkalsonger



Populär och snygg kalsong tillverkad i skön bomullsstretch som gör att kalsongen sitter lika bra efter varje tvätt. Passar män i alla åldrar.

#### Jag vill prova på 1 par kalsonger i bomull!

(Jag betalar endast 69 kr för provpaket med 1 par boxerkalsonger)

|                                                             |                            |                            |                             |                              |                                                            |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> S                                  | <input type="checkbox"/> M | <input type="checkbox"/> L | <input type="checkbox"/> XL | <input type="checkbox"/> XXL | Gylf:                                                      |
| <input type="checkbox"/> Svart <input type="checkbox"/> Grå |                            |                            |                             |                              | <input type="checkbox"/> Med <input type="checkbox"/> Utan |

- 4 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser var 3:e månad eller så ofta du själv önskar, utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina bekväma leveranser. Önskar du inte få fler paket efter provet måste du meddela oss om detta inom tre veckor.
- Väljer du att fortsätta efter provet blir ditt medlemspris:  
Stödstrumpor: 2 par i ett paket, 89 kr per par + frakt 39 kr.  
Boxerkalsonger: 2 par i ett paket, 69 kr per par + frakt 29 kr.  
Tjocka sockor: 3 par i ett paket för 39 kr per par + frakt 39 kr.  
Trosor: 2 par i ett paket för 79 kr per par + frakt 39 kr.

### Stödstrumpor

- Stödstrumpor förbättrar blodcirkulationen i benen.
- Motverkar trötta och ömma ben.
- Bidrar till piggare och snyggare ben.
- Motverkar åderbräck och stockningar.



#### Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!

(Jag betalar endast 79 kr för provpaket med 1 par stödstrumpor i bomull)

|                                                                  |                                |                                |                                |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Storlek:                                                         | <input type="checkbox"/> 35-38 | <input type="checkbox"/> 39-42 | <input type="checkbox"/> 43-47 |
| Färg:                                                            | <input type="checkbox"/> Svart | <input type="checkbox"/> Vit   | <input type="checkbox"/> Grå   |
| Välj bland 5 olika färger                                        |                                |                                |                                |
| <input type="checkbox"/> Beige <input type="checkbox"/> Marinblå |                                |                                |                                |

### Kundservice: 018-700 33 00

Beställ snabbt och enkelt [mkcollection.se](http://mkcollection.se)  
Liten överraskande gåva följer med i varje provpaket!

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postnr: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel/Mobil: \_\_\_\_\_

SVARSPOST - SKICKAS TILL:  
MK Collection  
206 050 94  
758 53 UPPSALA



Mjuka, varma och sköna tjocka sockor av 80% bomullsfrotté som håller dina fötter varma! Väldigt hållbara!

#### Jag vill prova på 1 par tjocka sockor!

(Jag betalar endast 39 kr för provpaket med 1 par sockor)

|                                                                  |                                                               |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Dam storlek                                                      | Herr storlek                                                  |
| <input type="checkbox"/> 35-38 <input type="checkbox"/> 39-42    | <input type="checkbox"/> 39-42 <input type="checkbox"/> 43-46 |
| <input type="checkbox"/> Svart <input type="checkbox"/> Marinblå | <input type="checkbox"/> Ljusgrå <input type="checkbox"/> Vit |

### Trosor med ben

Bekväma och fina trosor i utmärkt kvalité med mjuk resår i midjan.



High Quality

#### Jag vill prova på 1 par sköna trosor i bomull!

(Jag betalar endast 69 kr för provpaket med 1 par bekväma trosor med ben)

|                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> XXL |
| <input type="checkbox"/> Svart <input type="checkbox"/> Vit <input type="checkbox"/> Rosa                      |



# sälja och köpa second hand – så funkar det

→ Second hand eller vintage, som det också kallas, innebär samma sak som att köpa i andra hand eller begagnat.

*Idag har många av oss fler föremål, böcker och kläder än vad vi behöver. Då kan det vara läge att sälja.*

*Att sälja och handla second hand är både enkelt, billigt och lite spännande.*

text anna-maria stawreberg

foto stockholms stadsmission

**I** lågkonjunkturer gäller det att hålla hårt i plånboken. Lägg där till en klimatkris där vi gör bäst i att inte konsumera i onödan.

Då är det tur att det under de senaste tio åren har blivit populärt att både handla och sälja olika saker på såväl nätet som i second-handbutiker och på loppisar.

Sajter som är enkla att använda är Blocket och Tradera. Här kan du köpa och sälja såväl kläder som möbler, serviser och andra saker.

På Tradera kan du välja mellan att sälja och köpa till ett fast pris, precis som på Blocket, men här kan du också göra affärer via budgivning, som ett slags digital auktion.







”Vill man inte sälja via nätet finns det mängder av secondhandbutiker att lämna in sina kläder och saker till.”

Vill du sälja något går du in på blocket.se eller tradera.com. väljer ”ny annons” eller ”skapa annons” och följer sedan anvisningarna. Annonsen ska vara kort och tydlig, och gärna ”säljande”. Ett bra tips är att tänka på att sälja i rätt säsong. Skidkläder, skidutrustning och skridskor är lätt att sälja vintertid, därför är det bäst att vänta med att sälja sådant till dess.

det är viktigt att inte ljuga om små skavanker. Har jackan ett litet hål eller saknar kavajen en knapp, var tydlig med det redan i annonsen. Skriv också ett par rader om vilket skick varan du säljer har.

På såväl Blocket som Tradera finns möjlighet att lägga till flera foton på det som ska säljas, vilket brukar underlätta för köparen.

Viktiga fakta är naturligtvis uppgifter om storlek när det handlar om kläder och skor, men också mått när det kommer till möbler. Var noga med att ange märke och modell på det du säljer. Om du till exempel ska sälja Stig Lindbergs servis Berså, en servis som har högt samlarvärde, eller keramik från Lisa Larson, ange det redan i rubriken.

Om du bestämmer dig för att sälja via auktion väljer du ett lägsta belopp.

Sedan är det bara att vänta tills varan är såld. Både Tradera och Blocket har säkra betalningsmetoder, vilket gör att risken för att bli lurad är liten, alldeles särskilt som det även finns möjlighet att sätta betyg på både säljare och köpare.

Märkeskläder och designföremål har ofta ett högt andrahandsvärde. Rörstrand, Gustavsberg, Marimekko och Lisa Larson är exempel på föremål som många samlar på, och som brukar gå fort att sälja.

Också böcker går att sälja och köpa på nätet. Sajten Bokbörsen har ett brett urval böcker som inte längre säljs i traditionella bokhandlar.

vill man inte sälja via nätet finns det mängder av secondhandbutiker att lämna in sina kläder och saker till. Då tar butiksinnehavaren en provisionsavgift, men i gengäld slipper man krångla med försäljningen.

Det är en enkel lösning som jag personligen ofta tar till när jag vill rensa i garderoben, när jag har plagg som jag sällan använder, eller när jag är ute efter något nyttillskott och helt enkelt behöver ett nytt plagg.

Beroende på vilken butik man väljer går det att göra riktiga fynd - som den nästan helt oanvända trenchcoat från Burberry jag köpte för någon månad sedan för bara en tiondel (!) av nypriset. ✕

Läs våra tips för att sälja och handla secondhand!



#### SMART KONSUMTION

→ När du ska sälja något, tänk på att sälja efter säsong: Skidkläder säljer du på senhösten/vintern, sandalerna på våren/sommaren. När det närmar sig nyår eller studenttider lägger du ut finklänningen till försäljning.

→ Fundera på vad du verkligen behöver köpa nytt. Det mesta finns att köpa begagnat i dag, och mycket av det som säljs är nästan i nyskick. Om du handlar på nätet, lägg ut en bevakning på just det du är ute efter. Om du handlar i secondhandbutik kan du be butiksinnehavaren att hålla utkik och kontakta dig när just det du söker efter dyker upp.

# Ett kort kan betyda mycket!

DETTA ÄR EN ANNONS

**BIBEL**  
SÄLLSKAPET

Årets  
julkort  
av ukrainsk konstnär

10 :-

Köp och skicka julkort till någon du bryr dig om!

Årets julkortsbild är gjord av en ukrainsk konstnär. När du handlar kan du även passa på att ge en gåva till Bibelsällskapets insatser i Ukraina.\*

Pris  
Julkort 10 kr/st  
Vita kuvert 3 kr/st

[Bibelbutiken.se/julkort](https://bibelbutiken.se/julkort)

\* Välkommen att ge en gåva till vatten, mat, mediciner, generatorer, bränsle och biblar i Ukraina! Ukrainas bibelsällskap verkar på plats. Bibelkontoret i Kiev har blivit central för humanitära insatser och evakueringar, men man ger också gratis biblar till dem som vill ha.

90 SVENSK  
KONTO INSAMLINGS  
KONTROLL



Swish 900 62 63

Varje år tar vi fram ett nytt julkort med Maria, Josef och Jesus. Julkortet är 185x132 mm med altaravikning och guldfoliering och plats att skriva egen hälsning på baksidan. Texten i kortet är julevangeliet från Lukas, kapitel 2.

Årets motiv är målat av Yuliya Gerych, Ukraina.

Beställ dina kort via [Bibelbutiken.se](https://bibelbutiken.se) eller skicka in talongen!

Jag beställer följande ...

\_\_\_\_\_ st julkort

\_\_\_\_\_ st kuvert

Portokostnad tillkommer.

☐ JA, i samband med mitt köp vill jag skänka en gåva till hjälpinsatser och biblar i UKRAINA.

Jag vill ge \_\_\_\_\_ kronor.

Tack!

Mina kontaktuppgifter ...

Namn \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Postnr/ort \_\_\_\_\_

Mobilnr \_\_\_\_\_

Sänd talongen till:  
Bibelbutiken  
Bangårdsgatan 4 A  
753 20 UPPSALA

Ring 018-18 63 36  
om du har frågor!

**BIBEL**  
BUTIKEN

Seniorposten



## Tips!

### → [www.ateljefemman.se](http://www.ateljefemman.se)

Hos Monica Nordlund som driver Ateljé Femman kan du göra riktiga vintagefynd när det kommer till kläder. Det är en fysisk secondhandbutik i Stockholmstrakten som man kan besöka enligt överenskommelse.

### → [www.selectedvintage.se/collections/klader](http://www.selectedvintage.se/collections/klader)

På Selected Vintage i Djursholm utanför Stockholm hittar du mycket exklusiva märkeskläder till en bråkdel av ursprungspriset. Det går att handla i butiken, men också över nätet.

Här kan man även lämna in kläder till försäljning.

### → [www.sellpy.se](http://www.sellpy.se)

se

En sajt som det är smidigt att sälja föremål och kläder via. På hemsidan beställer du hem Sellpys speciella påsar, påsarna hämtas av Sellpys ombud, som fotar, lägger ut annonser och sköter försäljningen mot provision.

### → [www.bloket.se](http://www.bloket.se)

Stor sajt med mängder av besökare där du kan sälja och köpa allt från kläder till möbler, fritidsutrustning, leksaker och porslin.

### → [www.tradera.com](http://www.tradera.com)

Precis som Blocket en stor sajt med mängder av besökare där det mesta finns till försäljning. Här kan du både sälja och köpa genom budgivning, men också till fast pris.

### → [www.bokborsen.se](http://www.bokborsen.se)

För dig som älskar böcker, men kanske har fullt i bokhylla och vill byta ut ditt bokutbud. Här hittar du böcker som inte längre säljs i



vanliga bokhandlar.

### → [www.secondhand.se](http://www.secondhand.se)

Erikshjälpens nätbutik har såväl kläder som möbler, leksaker och böcker till försäljning. Överskottet går till behövande.

### → [www.shop.stadsmissionen.se](http://www.shop.stadsmissionen.se)

Precis som Erikshjälpen ovan har Stockholms Stadsmissions e-handel en lång rad varor till försäljning. Här finns allt, och det mesta till ett mycket lågt pris.

FOTO: FREEPIK

ANNONS

**Kampanj!**

WHILL är en elektrisk rullstol med unik design. Perfekt för att enkelt ta sig fram i hemmet, affären eller naturen. Kompakt och hopfällbar som gör det lätt att ta med i bilen. Kontakta [carl@decon.se](mailto:carl@decon.se) för mer information

**decon.se**

**Tillsammans kan vi skapa ökad frihet!**

**49 950 :-**

## Hjälp oss att hjälpa hemlösa och vanvårdade katter



Katthemmet i Vaxholm 2023



Katthemmet i Vaxholm 2023



150 kr + porto



120 kr + porto

**Ditt kalenderköp räddar liv!**  
Försäljningen av våra kalendrar är ovärderlig för oss. Pengarna går oavkortat till att hjälpa hemlösa katter som lever under svåra förhållanden.

### Stöd hemlösa katter redan idag!

Beställ gärna på vår hemsida [www.katthemmet.se](http://www.katthemmet.se) eller ring vår telefonsvarare och beställ på 0730-785 407  
Swish 123 362 0457  
PG 540710-1  
Stort tack!



**Katthemmet**  
i Vaxholm

# BOKTIPS! Böcker som passar för högläsning!

Vinnare av  
Lättlästpriset  
2022



## En jul tillsammans

Det är december och Maj och Lennart njuter av sitt första gemensamma julstök. Men Maj kan inte sluta tänka på det där Lennart sa på första advent. Om att de kanske skulle ta och gifta sig. Nog är de för gamla för det? Boken är en fristående uppföljare till *Sköna Maj* som har lovordats som högläsningssbok och som vann Lättlästpriset i år.



## Minnen och fantasier

av Skrivargruppen på Kulturcentrum Skåne

Den lättlästa novellsamlingen *Minnen och fantasier* kretsar kring teman som minnen, kärlek, rädsla, sorg och fantasi. Det är noveller med stor bredd i stil och uttryck som alla fångar och berör.

Boken innehåller även korta texter där varje författare ger sina tankar om skrivande och tips till andra som vill börja skriva.



## Fest med förhinder

Rolf och Ingrid drömmer om en trädgårdsfest till Ingrids födelsedag. Men hur ska det bli fint när grannen vägrar städa sitt skrotupplag till trädgård? Och hur ska de hinna nu när Ingrid inte längre är hemmafru. Kommer det alls bli en fest? *Fest med förhinder* är varm feelgood från 60-talets svenska landsbygd.



## Sommaren på Österlen

Jan är beredd på tristess när han en sommar på 60-talet följer med sina föräldrar till huset de hyrt. Men så möter han Ivar och får istället en sommar fylld av hyss, skrapsår och äventyr. Är ryktena om de som bor i trakten verkligen sanna? Pojkarna ska ta reda på sanningen på egen hand. *Sommaren på Österlen* är Mikael Bergstrands första bok på lättläst.

**LL-FÖRLAGET**  
Lätt att läsa. Lätt att förstå.

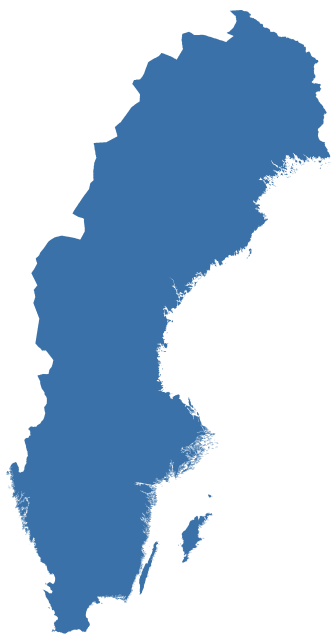
Finns att köpa i nätbokhandeln och på [ll-forlaget.se](http://ll-forlaget.se)



# 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](mailto:anna-maria@stawreberg.se) märkta med "Våra distrikt" samt aktuell lokalförening i mejlets ämnesrad. Namnge bilderna ordentligt, så att det blir tydligt vad eller vem de föreställer.*



## RPG BORÅS PÅ RESA TILL

### Åskhults by, Fjärås Bräcka och Vällersvikskyrkan

**ONSDAGEN DEN 31 AUGUSTI** 2022 för 36 förväntansfulla medlemmar från Borås mot dagens första mål, Åskhults by i Halland med rötter i 1600- och 1700-talen. Byn genomförde storskifte 1825 och laga skifte 1864, men gårdarna splittrades inte och ligger kvar på sina ursprungliga platser.

Färden fortsatte mot Fjärås Bräcka och naturrum, där man ser havet på ena sidan och sjön Lygnern på den andra. I naturum fanns en utställning där man får uppleva berättelsen om hur Fjärås Bräcka en gång skapades, om hur landskapet fylldes av växter och djur samt om de människor som lämnat spår i landskapet.

Sista stoppet söder om Göteborg i Frillesås är baptismens vagg. Den 21 september 1848 i Vällersvik gick sex personer ner i det höstkalla havsvattnet. En av dem

var en dansk baptistpastor, som rest till Sverige för att förrätta dopet av de andra fem. Alla visste att detta var ett allvarligt lagbrott. Att hålla ett andligt möte utanför Svenska kyrkans regi var straffbart. Efter dopet samlades de i en stuga i Borekulla, någon kilometer därifrån. Där bildade de Sveriges första baptistförsamling, vars ledare blev F.O. Nilsson som blev landsförsad 1850.

Anders Westman pastor i Vällersviks kyrka, berättade om den nybyggda kyrkan, som ligger nära havet och församlingen, som har fått många medlemmar på senare år.

## RPG Småland/Öland i Dalarna

**DEN 12 TILL 14 AUGUSTI** arrangerade RPG Småland/Ölands distrikt en resa till Dalarna.

Vid ankomsten till Mora serverades lunch innan vi besökte Mora kyrka och Vasaloppets målområde.

I Nusnäs gjordes ett uppehåll för att se på tillverkningen av Dalahästar. Färden gick vidare till Falun för inkvartering på hotellet där middag och sköna söngar väntade.

På Carl-Larsson Gården i Sundborn fick vi en guidad rundtur genom det vackra hemmet och i kyrkan och beundrade vi Carl-Larssons vackra målningar.

Vi besökte Världsarvet Falu Gruva och fick veta att gruvbrytning med stor säkerhet förekommit i Falun sedan 700-talet. Under 1600-talet var Falugruva världens största kopparproducent. Den 8 december 1992 blev den sista i en lång rad dagar av obruten gruvdrift i Falugruva.

Dalhalla är idag en internationellt etablerad spelplats och beskrivs vara som en av de mäktigaste och vackraste utomhusarenorna i Europa. Där fick vi uppleva den tre timmar långa konsertversionen av Kristina från Duvemåla, Sveriges mest älskade musikal.

Vi fick även besöka Leksands kyrka och Leksands knäckebröd där det sedan 1817 har bakats knäckebröd efter samma hemliga familjerecept. Med Dalahästar från Nusnäs och knäckebröd från Leksand i bagaget gick hemresan via Örebro, Askersund och Jönköping.

TEXT: HARRIETH ANDERSSON



## Bussutflykt med Vårgårda RPG till Skara domkyrka

**EFTER ATT HA TVINGATS** till uppehåll under pandemin, kunde Vårgårda RPG äntligen genomföra sin bussresa som i år gick till Skara domkyrka.

Redan i Vara var det dags för efterlängtat förmiddagskaffe, innan resan fortsatte mot Skara forntidsby där vi strosade runt i det härliga sensommarvädret. Efter lunch på Julia hotell med dess fantastiska konstsamling, bestående av både Anders Zorn, Carl Larsson och Bruno Liljefors, bar det av till

Skara domkyrka.

Eftermiddagskaffet skulle serveras på hemlig ort, något som föranledde många spekulationer och gissningar men utfallet blev över förväntan när bussen svängde in till Bjertorp slott för en härlig fika!

Det var ett trettiotal mycket nöjda resenärer som återvände till Vårgårda.

TEXT & BILD: BJÖRN EMANUELSON

## RPG månadsträff oktober 2022

**ONSDAG DEN 5 OKTOBER** var Östersunds Pingstkyrkas festvåning fylld av pigga pensionärer. RPG-kören var på plats med sin ledare Maria Langefors. Värden för Pingstkyrkans dagträffar Lars Viklund, hälsade oss välkomna och presenterade dagens föreläsare, biodlaren Jan-Olof Hemmingsson.

Med ord, bilder och videosnuttar berättade Jan-Olof Hemmingsson om hur viktiga bin är för växtligheten och därmed för vår överlevnad! Honungsbin pollinerar 70 av de cirka 100 växtarter som föder omkring 90 procent av jordens befolkning. Utan bin skulle de flesta växter dö ut.

Tillsammans bad vi ner Guds välsignelse, med orden i den över 3000 år gamla bön, som vi övertagit från Israels förste överstepräst Aron. Sedan gick vi hem fyllda med tacksamhet för trivsamt gemenskap och förundran över den fulländade skapelse Gud lämnat åt oss att förvalta.

TAGE ÖHLUND



## Höstfest på Nimbus på Öckerö

**VÄSTKUSTENS DISTRIKT** har haft höstfest på Nimbus på Öckerö. De 175 deltagarna fick lyssna och sjunga med Jan Mattsson under rubriken Taube och jag. Nederlag och upprättelse, tro och tvivel speglades i sånger och berättelser som bar både Evert Taubes och Jan Mattssons signatur.

Några av RPG:s ledamöter i regionala och kommunala pensionärsråd gav aktuella glimtar från arbetet, till exempel med nyligen genomförd vårdcentralundersökning ur äldre perspektiv i Kungälv och i Göteborg, diskussion med Trafikkontoret om serviceresor och elsparkcyklar. Ett gott samarbete med övriga rikstäckande pensionärsorganisationer i distriktet ger styrka i påverkansarbetet.

Bilda deltog med information om filmen Frikyrkans historia och det nya materialet Hatten, om svåra samtal med såväl unga som gamla människor.

KERSTIN EKBERG. RPG I BETLEHEMSKYRKAN

## RPG PÅ PLATS VID PARTILEDARUTFRÅGNING-ARNA I VÅRGÅRDA

**VID EQUENIAKYRKANS** Partiledarutfrågningar i Vårgårda den 10 - 28 augusti var RPG på plats med en bemannad monter.

Samtliga partiledare för de åtta riksdagspartierna hade varsin kväll, då de blev utfrågade av pastor Brita Hermanson och biträdande kyrkoledare Joakim Hagerius. Samtliga kvällar samlade många åhörare med en topp på ca 2 300 personer då dåvarande statsminister Magdalena Andersson (S) utfrågades.

Även Equenia kyrkans "Kyrkonferens" ägde rum under den här tiden och RPG var givetvis på plats. Många besökte montern. Förhoppningsvis resulterar det i nya medlemmar.

TEXT OCH BILD  
BJÖRN EMANUELSON

## Seniormässa i Stockholm

**UNDER TRE DAGAR** på seniormässan i Älvsjö träffade medlemmar i Stockholm-Gotlands RPG distrikt trevliga besökare. I RPG:s monter kunde de förutom att få information om RPG:s verksamhet och ta del av broschyrer och program, även vara med i en enkel tävling. Besökare uppmanades att gissa antalet tråkuler i en burk och därmed få möjlighet att vinna två stycken biljetter till Folkoperans föreställning Ålevangeliet eller biobiljetter. Det är viktigt att synas och RPG:s förbund har därför tagit fram en mässmonter som kan lånas ut till RPG-föreningar i Sverige.





# SAMHÄLLE & HÄLSA



**Curt Karlsson**

*Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.*



## Strategi för ett demensvänligt samhälle

PÅ UPPDRAG AV regeringen har Socialstyrelsen under fyra år följt det man kallar demensstrategi. I strategin ingår att forma ett insatsförlopp som ställer den enskilde i centrum samt att formulera hur detta kan gå till. Modellen har prövats i par kommuner och erfarenheter visar att strategin ger ett bra stöd för att utveckla en bättre vård och omsorg för personer med demenssjukdom.

**VIKTIGA STEG HAR** tagits för att uppmärksamma och öka kunskapen om dagverksamhet och om munhälsa. Arbetet bör fortsätta genom att prioritera förutsättningar för att forma ett demensvänligt samhälle.

- Vi behöver fortsätta verka för samhälle där alla människor, oavsett om man råkar ha en kognitiv svikt eller en demenssjukdom, kan vara delaktiga och självständiga, säger Frida Nobel, medicinskt sakkunnig på Socialstyrelsen.

## den goda vården

Genom så kallad god och nära vård ska sjukvården räcka till fler, ge ökad trygghet och bättre kontakt mellan patient och hälso- och sjukvårdspersonal.

Myndigheten för Vård- och omsorgsanalys följer nu upp arbetet.

**GOD OCH NÄRA VÅRD** har blivit ett begrepp på ett förändringsarbete inom hälso- och sjukvården. Men omställningen ställer krav på samverkan för att göra patienten mer delaktig av vården.

**FÖR ATT LYCKAS KAN** det handla om en kulturförändring där det krävs förändringar inom områden som styrning och ledarskap, utformning och uppdrag, organisation, bemanning och kompetensutveckling.

**TILLGÄNGLIG OCH NÄRMARE** vård med nya arbetssätt kan innebära att resurserna inom vård och omsorg kan användas bättre och därmed räcka till fler. Myndigheten Vård- och omsorgsanalys har fått i uppdrag att följa och dokumentera hur den nära vården utvecklas och visa på nödvändiga förändringar.

### VÅRDEN SKA ENLIGT HÄLSO- OCH SJUKVÅRDSLÄGEN

- Vara av god kvalitet med en god hygienisk standard
- Tillgodose patientens behov av trygghet, kontinuitet och säkerhet
- Bygga på respekt för patientens självbestämmande och integritet
- Främja goda kontakter mellan patienten och hälso- och sjukvårdspersonalen
- Vara lättillgänglig



FOTO: FREEPIK

## NÄRSTÅENDE TILL PERSONER MED AFASI

**DET SAKNAS KUNSKAP** om hur nära anhöriga upplever att leva tillsammans med en person med afasi. Logoped Monika Blom Johansson har vid Uppsala universitet genomfört en undersökning hur det står till med närstående. Resultaten visar att många mår dåligt, och skulle behöva mer stöd än det de får.

Den närstående får begränsat med tid för sig själv och egna intressen och det sociala livet minskar betydligt. För många blir den egna hälsan sämre. Det vore önskvärt att vården hade som rutin att kalla dessa närstående till regelbundna samtal.

Undersökningen har publicerats i internationella facktidsskrifter och är den första som genomförts i Sverige.

## Äldreguide

**SOCIALSTYRELSEN HAR** tagit fram en äldreguide. Denna guide är ett led i arbetet i att stödja personer som behöver äldreomsorg och anhöriga i att bli mer delaktiga och få det stöd de behöver. I guiden kan man jämföra äldreboenden och hemtjänst runt om i landet.



ANNONS



## ensamhet hos äldre

**ATT VÅGA MÖTA** äldres frågor om liv och död är ofta utmanande för vård- och omsorgspersonal. Högskolan i Kristianstad inledde 2015 ett forskningsprojekt om existentiell ensamhet hos äldre. Med de kunskaper man fått startar högskolan en ny utbildning för att ge stöd och verktyg för den som i sitt dagliga arbete möter äldre personer som är i behov och omsorg.

### UTBILDNINGEN BESTÅR AV FYRA OMRÅDEN:

- Personcentrering, ålderism och andlighet
- Olika former av ensamhet
- Konsten att lyssna och känna empati
- Samtal om känslomässiga och existentiella aspekter

**FLY MÖRKRET!** I Mae Phim har vi minst 12 timmar dagsljus under vår mörka årstid.

Res till Thailands genuina pärla på **En - nästan - All inclusive resa**

## Badparadiset Mae Phim

2022: 21/12 (17-dagars jul/nyårsresa).  
2023: 5/1, 17/1, 29/1, 10/2, 22/2, 6/3\*

14-dagarsresa med reseledare, endast 21.985:- (inkl. er rabatt) med möjlighet till förlängning med 6 alt. 12 dagar för endast 4.900:- resp. 9.400:-/person i dubbelrum inkl. frukost och middagar. Vid förlängning tillkommer en merkostnad på 750:-/pers för flygbiljetten.

**OBS!** Nedsatt pris den 6/3: 21.485:- (inkl. er rabatt, pga lägre flygpris).  
Pris för 17-dagars jul- o nyårsresan, se hemsidan).

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailändsk by med härliga bad, spännande utflyktsmöjligheter och god mat.

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage, intressanta utflykter och vänlig atmosfär.

**Denna del av Thailand** är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång.

Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda diskotek. Det är inte utan anledning som vårt Kungäpär semester här liksom tusentals seniorer som har semesterat här tillsammans med oss.

**15-års-jubiläum för våra Mae Phim-resor!**

**Pris endast 21.985:-** /person i dubbelrum (inkl. er rabatt) Enkelrumstillägg 3.190:-

**LONG STAY** upp till 53 dagar. Läs mer på [www.ckresor.se](http://www.ckresor.se)

**Res med Christer och 2.000:- RABATT!**

**I priset ingår:**

- Flygt/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på hotell Princess, hotell Grand Blue Resort & Beach Club eller Avatara lgh
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK) Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all drinks under måltider och utfärder.

**För mer info, reseberättelser m.m. gå in på [www.ckresor.se](http://www.ckresor.se)**

**CK:s Resor** Christer Kullberg

**Anmälan per Epost: [christer@ckresor.se](mailto:christer@ckresor.se)**  
**OBS! Begränsat antal platser på varje resa.**





# Medlemssida

## distriktledar-konferens



DEN 27 OCH 28 SEPTEMBER åkte 26 personer från RPG:s förbundsstyrelse, distriktsledare och förbundskansli på konferens där strategiska frågor diskuterades.

Något av det som togs upp var hur RPG kan få fler medlemmar och vilka bidrag som föreningar och distrikt kan söka. Vidare vad distrikten gör och vad distriktsordförandes roll är. Ett viktigt syfte med konferensen var erfarenhetsutbyte mellan de olika RPG distrikten.



pensionärsråd (KRP och RPR) gavs. En sådan är granskningen som Inspektionen för vård och omsorg (IVO) gjort där 1985 äldreboenden har undersökts. Inget av dessa boenden levde upp till kraven i lagen. Det kan vara en viktig rapport att belysa i de kommunala pensionärsråden.

**TIPS OCH RÅD OM UNDERLAG** som kan användas i arbetet i kommunala och regionala

Erbjudande från Smart Senior till RPG:s medlemmar!



### rabatt hos apotek hjärtat

SOM SMART SENIOR får du 15% rabatt när du handlar online hos Apotek Hjärtat. Rabatten kan kombineras med övriga rabatter och kampanjpriser, dock ej andra rabattkoder. Alltid fri frakt dit du vill eller till ett Apotek Hjärtat nära dig. Erbjudandet gäller vid köp över 350 kr och ej i deras fysiska butiker eller receptbelagda produkter. Registrera dig för kostnadsfritt PLUS-medlemskap (värde 199 kr/år) i

Smart Senior på [www.smartsenior.se/rpg](http://www.smartsenior.se/rpg) och du kan ta del av rabatten från Apotek Hjärtat och över 400 andra rabatter.

**Gå in på [www.smartsenior.se/rpg](http://www.smartsenior.se/rpg) för att aktivera ditt medlemskap i Smart Senior.**

- 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](mailto:annchristin.lindbom@gmail.com), 073-752 06 97

**Direktor** Eva B Henriksson  
[eva.henriksson@rpg.org.se](mailto:eva.henriksson@rpg.org.se), 076-130 04 90

**Administratör** Karin Pålhog  
[rpgkansli@rpg.org.se](mailto:rpgkansli@rpg.org.se), 08-597 604 22

### DISTRIKTSORDFÖRANDEN

**SKÅNE-BLEKINGE**  
Förbundsordförande Ann-Christin Lindbom,  
[annchristin.lindbom@gmail.com](mailto:annchristin.lindbom@gmail.com), 073-752 06 97

**SMÅLAND-ÖLAND**  
Roland Eckerby  
[Roland.eckerby@pingst.se](mailto:Roland.eckerby@pingst.se), 070-334 16 39

**VÄSTKUSTEN**  
Karl-Gunnar Nordanstad  
[Kg.nordanstad@gmail.com](mailto:Kg.nordanstad@gmail.com), 073-344 41 52

**VÄSTGÖTA-DAL**  
Arne Brännström  
[a.brannstrom41@gmail.com](mailto:a.brannstrom41@gmail.com), 0768-52 65 95

**ÖREBRO-VÄRMLAND**  
Åke Granö  
[ake.grano@gakonsult.com](mailto:ake.grano@gakonsult.com), 070-223 83 48

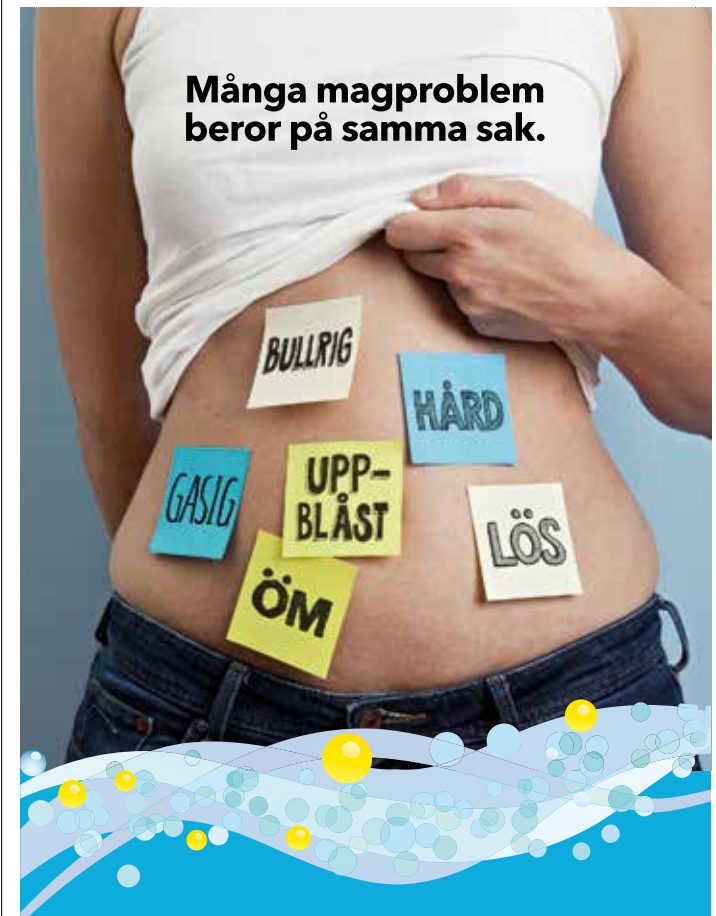
**SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND**  
Sören Öhlund  
[b.s.o@hotmail.com](mailto:b.s.o@hotmail.com), 070-797 48 76

**STOCKHOLM-GOTLAND**  
Olle Rosén  
[olle.rosen411@gmail.com](mailto:olle.rosen411@gmail.com), 070-605 82 00

**NORRASVEALAND**  
Birgitta L Johansson  
[dickbirgitta@msn.com](mailto:dickbirgitta@msn.com), 070-319 24 03

**SÖDRA NORRLAND**  
Håkan Ström  
[hakstr1950@gmail.com](mailto:hakstr1950@gmail.com), 070-675 41 99

**VÄSTERBOTTEN**  
Per-Martin Jonasson  
[permartin.jonasson@gmail.com](mailto: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](http://www.nordicdrugs.se). \*STAO2014. Produktenkät 1 003 deltagande konsumenter. PRO008-aug 2022.







# Smått & gott

**Osborne Wendesten**, en av RPG:s medlemmar på Öckerö, har under sitt 90-åriga skrivit fyra böcker. Varsågod: ett stycke ur Osborne budbäraren som illustrerar hur det fungerade i kristider förr i världen.

## Osborne berättar om livet

Samla vrakved. Har ni varit med om att leta efter vrakved, för att mamma skulle kunna elda det varmt hemma. Kol och koks var dyrt och olja fanns knappt.

Utan mat. En dag minns jag att mamma sa till mig att gå ner till bryggan när fiskebåtarna kom in för att fråga efter något som vi kunde ha till mat, lite fisk som de hade fått. Pappa var ute själv

och fiskade på havet, och hon hade ingen mat till oss.

Småfiske och inga torra kläder. Vi låg ju ofta på magen på bryggorna och fiskade både makrill, småtorsk, ulk och bergsgyltra. En dag ramlade jag i vattnet så många gånger, så mamma hade inga torra kläder till mig, utan jag fick vara inne resten av den dagen.



FOTO: FREEPIK

ANNONS

## Varma sköna ullstrumpor

Strax söder om Borås i Aplared hittar ni Markoma AB och webbutiken sockhuset.se som säljer strumpor på nätet. I dessa tider är varma sköna ullstrumpor produkter som säljer riktigt bra.



"Ull är ett fantastisk material för frusna fötter" säger Ulrika Gustafsson på sockhuset.se. Hos oss hittar ni tunna fina strumpor i kashmirull, varma och sköna raggsockor och merinoull för vandring till hela familjen.

Årets storsäljare är strumpor i kashmirull och varma raggsockor. Förutom ett stort och brett sortiment av ullstrumpor, har sockhuset.se lös resår, diabetikersockor, halksockor och stödstrumpor i sitt breda sortiment.



## Ullstrumpor

*"Strumpor som värmer när det är kallt ute"*

Kashmirull 4 par 300 kr  
Merinoull 2 par 240 kr  
Raggsock 2 par 200 kr



Kashmirull

*"Kärlek för fötterna"*

En tunn och underbart mjuk ullsock



**sockhuset.se**  
Strumpor på nätet



- Lös resår
- Stödstrumpor
- Tåstrumpor
- Diabetikersock
- Tåstrumpor
- Utan tåsöm

### Förhindra fallolyckor!

### Antihalksocka för vuxna

Finns i grå och marin.

**85:-/PAR**  
INKL. FRAKT

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

### Ankelsocka med lös resår!

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

**49:-/PAR**  
INKL. FRAKT

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

**Lockö-Strumpan AB**  
Tel 0320-390 04, 070-826 11 55.

**www.lockostrumpan.com**

## 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](mailto:ordochton@yahoo.se) eller med post till **FÖRLAG HEDE** Box 4, 846 21 Hede

## GOTLAND

FRITIDSBOSTÄDER  
UTHYRES  
– ÅRET RUNT

**www.gotlandsstugor.com**

**0498-26 65 00**

## Planerade resor under 2023

|                |                                                    |
|----------------|----------------------------------------------------|
| 1-6 februari   | Ishotellet Jukkasjärvi-Kiruna-Jokkmokks Marknad    |
| 27 april-4 maj | Israel i lugnt tempo                               |
| Prel. 6-14 maj | I Pauli fotspår med Anders Sjöberg                 |
| 2-11 juni      | Malcesine vid Gardasjön med utflykter och vandring |
| 9-16 nov       | Israel med fördjupning                             |

Du är välkommen att anmäla din RPG-grupp eller endast dig själv. Planerar ni en resa nära eller långt borta. Välkommen att begära offert.



Jönköping • tel. 036-30 26 50 • [info@focustravel.se](mailto:info@focustravel.se) • [www.focustravel.se](http://www.focustravel.se)

## Har flygfotot bleknat?

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

**0171-241 00** **AERO-BILDER**  
aerobildelse



**Stikkan®**

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

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

Se [www.stikkan.com](http://www.stikkan.com) för återförsäljare eller ring 070 735 45 85

## Emma

Roman av Anita Hammarstedt

I början av 1920-talet blir Emma gravid som sjuåring. Hennes stränge far adopterar bort barnet och hon rymmer till Stockholm.

Robert Gren blir tidigt änke-man och hans och Emmas vägar korsas på deras gemensamma arbetsplats.

Oron i Europa är stor under 1930-talet. Vi får följa Emma i mellankrigstiden och uppleva hur Stockholm växer.

Författaren har tidigare gett ut *Mitt liv*, *Fyra generationer kvinnor*, *Tillfälligheter*, *Från Rörstrand till Rio* och *De som återvände*.

Samtliga har tryckts upp i många upplagor.

Beställ och få boken signerad på [www.avh-forlag.se](http://www.avh-forlag.se)

Finns även att beställa hos internetbokhandlare och vanliga bokhandlare.

**Kontakt med Anita:** [info@avh-forlag.se](mailto:info@avh-forlag.se) eller mobil nr 0709-82 00 16







## 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](mailto:vardering@kaplans.se)  
– och se vad du kan få ut på auktion!

# Kaplans®

Biblioteksgatan 5, Stockholm | [www.kaplans.se](http://www.kaplans.se) | 08-545 016 00 | [info@kaplans.se](mailto:info@kaplans.se)