

riksförbundet pensionärsgemenskap nr 4 • 2022

senior posten

HÖST
i trädgård &
på balkong

SÅ BLIR
DU LURAD
av bedragaren

KLIMATKRIS

- Det är bråttom nu
- Det här kan DU göra för att hjälpa jordklotet

3 härliga och
klimatvänliga
besöksmål

URBAN WIDHOLM:

Vår stora uppgift är att förändra

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





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 eller ring **018 - 17 06 00** så hjälper vi dig.

Ledare

Ann-Christin Lindbom:

Vår åldersgrupp är ingen homogen massa

Höstdagjämningen har just varit. Hösten gör sig påmind på olika sätt i vårt avlånga land. September är fortfarande sommar i den del av landet där jag bor. Sommaren med all sin växtkraft ger oss en så verklig bild av en skön skapelse och en fantastisk Skapare. Höstens intåg ger oss också en föraning om naturens sätt att skapa den vila växtligheten behöver. Kanske något att tänka på för oss människor också! Att vårda vår skapelse i alla former är en viktig del i vårt uppdrag!

Vi har just haft val till riksdag, region- och kommunfullmäktige. I skrivandets stund är det oklart hur utgången blev. Under valrörelsen har äldre frågor inte hamnat i centrum, vilket är beklagligt. Visst är de områden som de olika partierna fokuserat på också viktiga, men om äldre frågor får stå tillbaka får det konsekvenser för oss. Antalet ledamöter i vår åldersgrupp kommer med all säkerhet att vara lågt. Då är det ännu viktigare att RPG både syns och hörs på alla möjliga olika sätt och i många sammanhang. Vår åldersgrupp är ingen homogen massa, vilket har påpekats många gånger. Det innebär att det är en rad olika frågor som behöver lyftas fram. Många områden är allmängiltiga men vissa blir speciella för vår grupp.

Under en längre tid har man kunnat läsa i tidningar eller fått veta på andra sätt om bedrägerier framför allt då det gäller vår grupp. Det kan ske på så många och sofistikerade sätt. Vår kassör fick ett mejl som det tycktes från mig med en begäran om en utbetalning för ett köp. Han ringde mig eftersom han anade att det inte stod rätt till. Då kunde jag se att min mejladress inte stämde exakt. Mejlet avslutades också på ett sätt som jag aldrig gör.

Telefonsamtal och hembesök har använts och används för att lura av oss både pengar, smycken och andra dyrbarheter. Därför har nu RPG startat ett samarbete med Stöldskyddsföreningen (SFF). En bilaga medföljer tidningen (därav orsaken till den inplastade tidningen) som innehåller olika tips på hur man kan skydda sig mot bedrägerier av olika slag som till exempel små klisterlappar som man kan sätta på dörren och telefonen som ett litet kom ihåg om hur man ska göra så att man kan skydda sig.

Våra föreningar är nu i gång för att skapa en bra och härlig mötesplats för våra medlemmar i en kristen atmosfär. Många fler i vår omgivning skulle säkert må bra av att få känna av den gemenskapen. Därför är det viktigt för var och en av oss att bjuda in till den gemenskap vi vet att många behöver och önskar. Ensamhet skapar i många fall både psykisk och fysisk ohälsa. Så vet vi också att det är nödvändigt att göra oss hörda för att ge möjlighet till en bra och fin tillvaro i livets alla lägen. ✕

Avslutar så med bibelordet från Filipperbrevet 4:13
Allt förmår jag genom honom som ger mig kraft.

Ann - Christin Lindbom

Ann-Christin Lindbom
Förbundsordförande i RPG



”

Under en längre tid har man kunnat läsa i tidningar eller fått veta på andra sätt om bedrägerier framför allt då det gäller vår grupp.”



Våra föreningar som nu jobbar på för att skapa en bra och härlig mötesplats i höst.

Bedrägerierna som blir allt fler sofistikerade skapar också bekymmer.



Innehåll

SeniorPosten nr 4 • 2022



Urban Widholm tror på människans kraft.

6

Pensioner & ekonomi

Låg respons på brukarenkäterna

8

Porträttet Urban Widholm

Alla ska medverka för att göra bättre

16

Höstutflykter

Härliga, och klimatvänliga rese mål

18

Reportage

Det är bråttom nu

22

Reportage

Så här kan du hjälpa jordklotet



25

Special

Bedragarna blir allt mer sofistikerade

28

Samhälle & hälsa

Så viktiga är sociala relationer

30

Wera funderar:

Låt böckerna vidga dina vyer

32

Våra distrikt

Aktivitet över hela landet

36

Höstträdgård

Njut i höst och förbered för våren

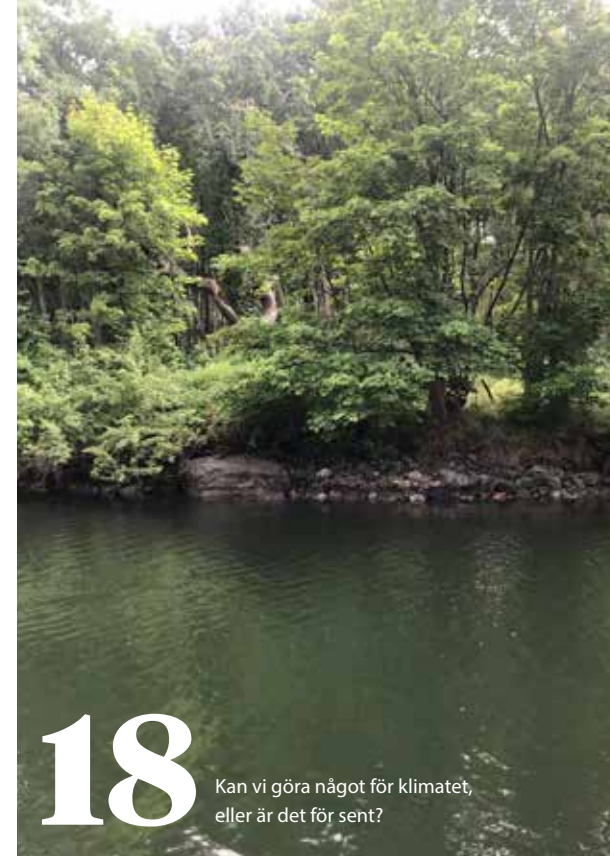


18

Kan vi göra något för klimatet, eller är det för sent?

16

Annorlunda restaurangupplevelse på Fotografiska.



40

Kultur

Drottning Kristina var en powerkvinna

38

Medlemssida
Sommartävling

41

Korsord

FOTO: NICLAS VESTERFJELL, FOTOGRAFISKA MUSEET



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten.

Jag tror på mänskligheten

det är som om världen brinner. Forskarna pratar om katastrof och om hur vi måste ställa om. Snabbt. Direkt.

I skrivandets stund pågår en valrörelse. Om du, precis som jag, gjort valkompassen, kanske det slog även dig att det saknades frågor om klimatet.

Det är märkligt, eftersom förutsättningen för att alla vallöften ska kunna slå in är att det finns en planet att genomföra löftena på ...

Och, precis som forskarna och experterna i det här numret säger: Klimat-krisen har ingen politisk färg. Höger, vänster eller mitt emellan spelar ingen roll. Inför en stundande klimatkris är vi alla lika.

Det är tydligt att vi måste göra något. Politiker, beslutsfattare, näringslivet, absolut. Men också du och jag.

Vi fattar små beslut varje dag som spelar roll för jordklotet.

Det viktigaste vi kan göra är att inse vår egen betydelse, men också att ge hopp.

Jag tror och hoppas att vi är smarta, kloka och omtänksamma att fixa klimatkrisen. Om vi hjälps åt. Och om vi agerar nu. ✕

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

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

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

Art Director
ANNA FRIDH
info@annafridh.com

Annonser
D.A. MEDIA
08—786 03 34
Tryck
V-TAB VIMMERBY

Omslagsfoto
NICLAS WESTERFJELL
ISSN 1402—1129

Prenumerationsärenden

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

Läsarmaterial

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

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

Hjälp oss att hjälpa hemlösa och vanvårdade katter



120 kr + porto

150 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.katthem.nu eller ring vår telefonsvarare och beställ på 0730-785 407
Swish 123 362 0457
PG 540710-1
Stort tack!



Katthemmet
i Vaxholm

ANNONS

PENSIONER & EKONOMI



BEHOV AV VÅRDMODELL

det saknas vårdmodell för patienter med både cancer och demensdiagnos. Detta konstaterar en grupp forskare efter att ha undersökt hur vården ser ut för dessa personer.

För personer med demens var det större möjligheter att få specialiserad palliativ vård om man var under 85 år och hade mindre samsjuklighet. Det var också högre chans om man var kvinna och bodde i områden som betraktades som välbärgade.

– Patienter med cancer och samtidigt demensdiagnos kräver mycket kompetens, och det saknas en vårdmodell för dem, säger Peter Strand som är medförfattare till studien. Denna patientgrupp är därför en framtida utmaning.

Avancerad sjukvård i hemmet eller palliativa konsultteam i boenden nämns som exempel på hur vården för patienter med både cancer och demensdiagnos kan förbättras.

TEXT CURT KARLSSON

Tillsyn av socialtjänsten

en särskild utredare har fått regeringens uppdrag att göra en översyn för att förbättra förutsättningarna för Inspektionen för vård och omsorg (IVO) att utöva tillsynen av socialtjänsten. Utredaren ska bland annat se över vilka möjligheter IVO har att arbeta med uppföljning av avtal med privata utförare.

Utredaren ska ta ställning till om IVO behöver utökade eller tydligare möjligheter att ingripa när tillsynen visar brister. Kommuner har det yttersta ansvaret för skattefinansierad verksamhet, även när den utförs av privata utförare.



Till särskild utredare utses Helén Ångmo, generaldirektör för Skolinspektionen. Uppdraget ska redovisas senast 29 mars 2024.

TEXT CURT KARLSSON



Liten respons på de viktiga brukarenkäterna

varje år genomförs Socialstyrelsens brukarenkät. Första brukarenkäten genomfördes 2008 och sedan 2013 får alla med hemtjänst och på särskilda boenden frågor om hur äldreomsorgen fungerar.

Under senare år har allt mindre antal svarat på enkäten. Svarsfrekvensen har minskat från 70 till 57 procent inom hemtjänsten och från 57 procent till 40 procent inom särskilda boenden. Kritik har riktats mot enkäternas tillförlitlighet.

personer med demens kan exempelvis ha svårt att förstå och fylla i enkäten. Man behöver få hjälp av anhörig eller personal. Vågar man då svara ärligt om man inte är nöjd?

Stockholms läns Äldrecentrum har fått i uppdrag att genomföra en utredning om brukarenkäten och om huruvida mindre antal frågor kunde underlätta. Efter att ha testat en förkortad version inom hemtjänst och på demensboenden

bedömer dock Äldrecentrum att utformningen av enkäten inte spelar någon större roll för personer med kognitiva begränsningar.

I stället bör Socialstyrelsen överväga att använda andra metoder än skriftliga brukarenkäter. Observationer, intervjuer och anhörigenkäter nämns som exempel, men för att detta ska kunna genomföras krävs större ekonomiska resurser. ✕

TEXT CURT KARLSSON

kortare handläggningstid

pensionsmyndigheten har i ett regleringsbrev fått i uppdrag att vidta åtgärder för att korta handläggningstiden för bostadstillägg. I uppdraget ingår även att se över handläggningstider för nyansökningar, omprövningar och återkrav.

Myndigheten ska också vidta åtgärder för att öka tillgängligheten via telefon.

FOTO: FREEPIK

Höjda pensioner från augusti

under våren och försommaren 2022 har flera av Sveriges riksdagspartier presenterat förslag på hur pensionssystemet kan höjas. Upprinnelsen till diskussionerna var det förslag om ett garantitillägg som initierades av Vänsterpartiet i slutet av 2021 och som stöddes av Miljöpartiet och Socialdemokraterna. När så riksdagen röstade om de olika förslagen i början av juni beslutades att från augusti 2022 höja garantipensionen och bostadstillägget. Höjningen av garantipensionen är mellan 0 kronor till 1000 kr före skatteavdrag. Bostadstillägget höjs med minst 300 kronor per månad för ogifta och med minst 150 kr för gifta.

Omräkningen görs automatisk för de som redan har garantipension och baseras på storleken på övriga inkomstgrundade pension samt hur länge man bott i Sverige. I utbetalningsbeskedet från augusti står det nya beloppet för de som omfattas. RPG anser att höjningen är bra då den riktas till de pensionärer som har de lägsta pensionerna. Samtidigt arbetar RPG tillsammans med pensionärsorganisationerna för ett reformerat pensionssystem där avsättningen till inkomstpensionen höjs och därmed kan alla pensionärer få en ökad pension.

TEXT: EVA B HENRIKSSON



ANNONS



Prova på!
**Tre månader
för 199 kr**

Tre månader för 199 kronor

Få Dagen i brevlådan

Välj hur du vill läsa – papper eller webb på:
Dagen.se/99
eller via kundcenter
08-619 24 20 | info@dagen.se

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

MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER

Dagen

FOTO: NATANAEEL GINDEMO

URBAN WIDHOLM

”Vi som passerat pensionsåldern kan bidra med mycket”

Han har precis fyllt 70 år, och han har aldrig haft så mycket att göra som nu.

Möt **Urban Widholm**, entreprenören som drivs av övertygelsen om att vi alla bör medverka till att göra världen till en bättre plats.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO NICLAS VESTEFJELL

Det har bara gått några dagar sedan Urban Widholm fyllde 70, och hans agenda är fullare än någonsin. Det tar därför ett tag innan vi ens får svar på vår förfrågan om en intervju, och när vi äntligen får kontakt med varandra vill Urban veta syftet med reportaget. Kommer jag att fråga om hans projekt för att få in nya svenskar i arbetslivet och därmed även i det svenska samhället? Eller kommer jag bara att vilja fokusera på Urban som person? För i så fall, låter Urban förstå, så är det inte aktuellt med en intervju.

Nej, Urban är en entreprenör och en visionär som, för att använda ett slitet uttryck, brinner för att förbättra världen. Han är fullt övertygad om att vi alla kan – och ska – dra vårt strå till stacken. Att alla kan göra något.

Så. Om vi kommer att prata om Urbans samhällsengagemang och drivkrafter, då kan vi köra.

Och det är klart att vi vill. För samhällsengagemanget är en betydande del av Urban Widholms personlighet, och att inte prata om det vore yrkesfel.

När vi väl lyckas vi få till en träff med Urban Widholm, har han nyss återvänt från en solresa med hustrun Solweig. Det är en nöjd, glad och avslappnad Urban Widholm vi möter, om än med tusen järn i elden.

– Vi har varit norrut och sett midnattssolen. Vi åkte inlandet upp och där mötte vi Sam Vesterberg, du vet den där gamla proggaren som skrivit *Sånger från ett dragigt kapell*. Han har en utställning i Vilhelmina på temat övergivna kapell, och den utställningen besökte vi, berättar Urban där han sitter vid sitt skrivbord framför en bokhylla överfylld med böcker.

han har en bestämd uppfattning om att fylla 70 ska det strax visa sig.

– Det är vid 70 det börjar! När jag håller föredrag brukar jag illustrera livet med en tumstock, säger Urban och stannar upp för att förklara hur han menar.

Han använder den klassiska tavlan ålderstrappan som exempel, men vänder den i princip upp-och-ned, så att den bildar ett V. Menar att 70 är livets höjdpunkt, istället för att som i den klassiska metaforen med ålderstrappan utgöra livets lågvattensmärke, där allt är på väg att ta slut och plana ut.

För om det är något som Urban Widholm opponerar sig emot är det den åldersdiskriminering, det som så populärt kallas ålderism, som råder i samhället. →

Urban framför en av alla ambulanser som körs till Ukraina.





Precis alla kan bidra med något för att göra världen till en bättre plats, konstaterar Urban.

”Vår stora uppgift är ju att förändra.”

– Vi som passerat pensionsåldern kan bidra med så extremt mycket.

Han tystnar en stund och hämtar andan innan han fortsätter:

– Det finns massor av folk som gjort sina största insatser för världen och mänskligheten efter det att de fyllt 70! Se bara på Picasso ...

Även om orken, rörelseförmågan eller intellektet inte är som det varit, menar Urban Widholm, kan vi alla bidra med något.

– Vi har inget krig i Sverige. Vi har sjukvård. Oavsett om du engagerar dig i miljön eller jobbar för att få andra att må bra, finns det goda möjligheter att leva 30 år till. Gratis. För vi får ju pension.

För Urbans del innebar pensionen något alldeles extra. När han nådde pensionsåldern fick han också, för första gången i livet, en regelbunden inkomst.

Urban berättar om hur en kompis som är väl insatt i judendomen brukar säga att ”vår uppgift är att göra livet så vettigt som möjligt, för så många som möjligt”.

– Det stämmer ju! Vår stora uppgift är ju att förändra.

Urban föddes som äldst i en syskonskara av fem i Dalarna. Och dalmålet tränger igenom, trots att det är många år sedan han flyttade.

– Min mamma var ganska tuff. Ingen av mina föräldrar curlade oss barn. De satt krav, men med mycket kärlek och värme.

Uppväxten i predikantfamiljen gav honom en gudstro för livet, något som han idag är tacksam över.

– Jag ser tron som ett arbete. Det innebär att jag som människa ska hjälpa Gud att förändra.

Här ger Urban sig in i en längre utläggning om demokratins ursprung. Säger att det är tydligt att demokratin springer ur EFS, och redan före dem allmänna rösträtten.

– Men det har socialdemokraterna glömt bort, att deras historia faktiskt började i EFS redan på 1800-talet.

Urban fick också med sig något mer hemifrån. Eftersom föräldrarna jobbade i små församlingar, fick de aldrig någon regelbunden lön därifrån. Istället startade de egna företag.

Kanske är det från han har fått sitt driv och sin envishet? Sin övertygelse om att alltid försöka arbeta för att förbättra?

Klart är att han tidigt fick lära sig vikten av att arbeta. Inte bara för att tjäna pengar. Snarare som ett sätt att komma in i samhället och hitta ett sammanhang.

– Skulle jag ge ett råd till andra som har unga omkring ➔



URBAN WIDHOLM

ÅLDER: 70 år

FAMILJ: Hustrun Solweig

BOR: I hus i Undersåker.

PÅ NATTYGSBORDET: Fyra böcker som jag läser samtidigt. Helst biografier, och Bibeln naturligtvis.

UPPLEVELSE SOM PRÄGLAT

MITT LIV: Att växa upp i en predikantfamilj där fri debatt runt matbordet gick högljutt.



Urban springer långt för att göra världen till en bättre plats.

”*Det finns massor av folk som gjort sina största insatser för världen och mänskligheten efter det att de fyllt 70.*”

sig i dag skulle det vara att starta något som utvecklar samhället. Något som ger andra jobb. Att ge sig ut ur akvariet och ut i verkligheten.

Urban är fast övertygad om att dagens kyrka behöver bli mer filantropisk. Han menar att det finns alltför många "akvarieförsamlingar" idag, församlingar där medlemmarna står inne och tittar ut istället för att gå ut i verkligheten och hjälpa till.

– Jag efterlyser fler "doers". Personer som är handlingskraftiga i föreningslivet. Men också personer som börjar driva företag. Alla borde starta ett företag åtminstone en gång i livet!

Han pratar fort och utan uppehåll. Han gör uttalanden där man riktigt hör utropstecknet i slutet av mening. Någon tveksamhet verkar inte existera i Urbans liv.

Eller? Med skammens rodnad på kinderna berättar han om sitt första möte med sin livskamrat Solweig, eller Sollan som han kallar henne.

– Jag var 19 och hon var 16 när vi träffades i Mjölby. Jag minns att jag stod där och sjöng *O store Gud*. För Sollan var det kärlek vid första ögonkastet. Och jag såg Sollan, det gjorde jag, men trots det var jag ute och sprang i flera år innan det blev vi.

Först när Urban fyllt 40 gifte sig paret.

– Det är viktigt att det framgår att utan Sollan, då skulle jag aldrig klarat av det som jag åstadkommit.

När Urban säger att han "var ute och sprang", är det bokstavligt talat. När det kommer till löpning är Urban nämligen verklighetens Forrest Gump, han som i filmen med samma namn sprang under flera år för att göra världen till en bättre plats.

– Jag har till exempel sprungit åtta varv runt Storsjön för att förbättra, säger han som i förbifarten.

Det räcker inte med Storsjön. Nej, Urban har sprungit Sverige runt flera gånger.

– Jag har sprungit in i Sankt Petersburg och delat ut en miljon Markusevangelier i skolklasserna när Putin var borgmästare där.

Han sprang, som han själv uttrycker det, "för att se om hjälpen har kommit fram". Faktum är att Urban har fortsatt att springa.

Urban har gått i föräldrarnas fotspår på fler sätt. Entreprenörsandan har han i generna och 1997 köpte han och Solweig det då nedlagda konvalacentanläggningen Fjällsätra. Fastigheten rustades upp till en hotellanläggning, Åre Fjällsätra.

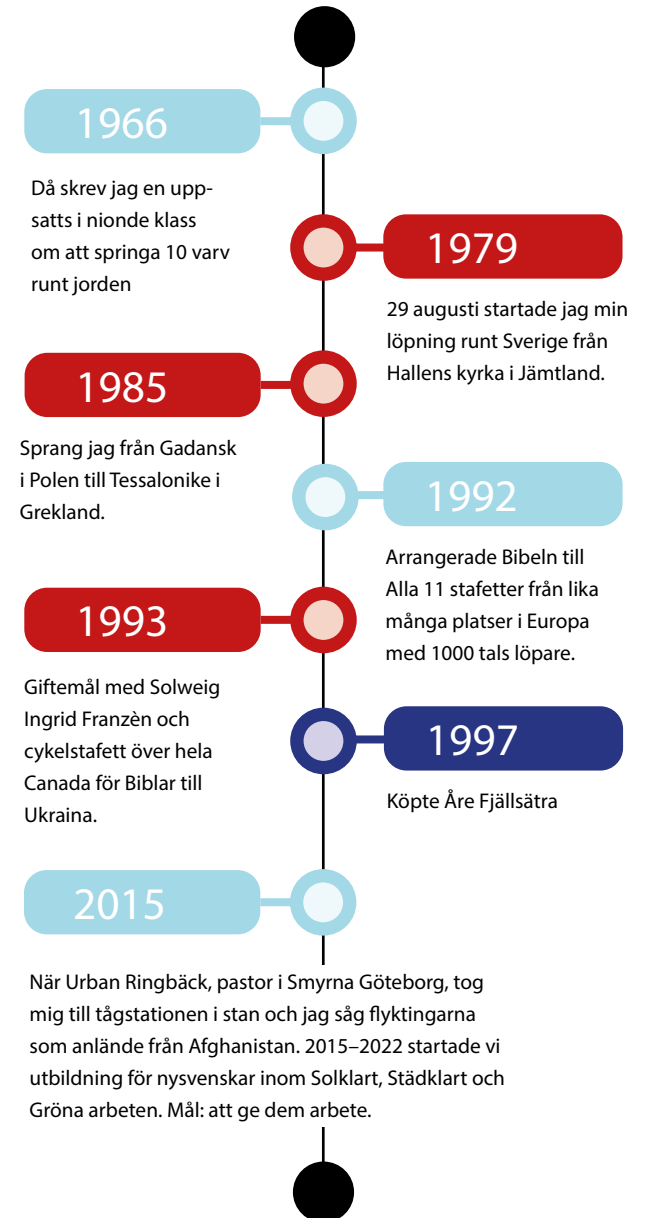
Urban återkommer till resonemanget han hade i början av vårt samtal, att något av det bästa man kan göra för en yngre människa är att stötta dem att starta något som utvecklar samhället.

Sedan hoppar han plötsligt flera år framåt i tiden. Närmare bestämt till 2015 och den stora flyktingvågen. Det blev nämligen startskottet på en av de frågor som Urban brinner mest för: Att få ut nya svenskar i arbetslivet.

– 2015 fick vi en flyktingförläggning bara fem kilometer från hotellet. Då började Solweig och jag engagera oss i de nya svenskarnas situation.

Urban och Solweig öppnade upp hotellet för tio flyktingar, ➔

Min livslinje



Urban och de andra i hans nätverk har hjälpt hundratals nya svenskar ut i arbetslivet.



Utan hustrun Solweig hade världen varit en betydligt sämre plats.

lärde dem svenska och tränade upp dem till lokalvårdare.

– Den fantastiska läraren Marie Rödemark som lade upp svenskalektioner på youtube, hjälpte dem att lära sig svenska på bara några månader. Det är den bästa svenskaundervisningen jag sett. Långt bättre än en del SFI-utbildningar, (Svenska för invandrare, reds anmärkning).

Tillsammans med marie rödemark skapades ett nätverk där nya svenskar börjar lära sig svenska dag ett. Både kvinnor och män har utbildats, trots att vissa av dem är analfabeter.

– I Åre har en del nysvenskar inte behövt SFI. Tack vare våra volontärer och tack vare att de som gått lektionerna i sin tur lärt vidare till andra, har våra nya svenskar här snabbt fått bra svenskakunskaper.

Sedan dess har Urban och de andra i hans nätverk hjälpt hundratals nya svenskar ut i arbetslivet. De har hållit utbildningar via digitala mötesplattformar som Google Meet.

– Att det finns jobb är alldeles tydligt! Jag får ofta samtal

”Det är vid 70 det börjar.”

från stora arbetsgivare som behöver folk. Nyss fick jag ett samtal från ett stort bolag som behöver 20 personer omgående. Och företaget Wool Power i Östersund behöver 80 personer.

Urban skakar misstroget på huvudet. Förstår inte hur det kan komma sig att svenska företag ropar på arbetskraft samtidigt som det finns mängder av människor som vill arbeta men tvingas att leva på bidrag. Människor som kanske både kan och vill bidra.

– Men sådana är Migrationsverket och statens regelverk. Nyss skickades en utbildad sjuksköterska ut. Och även en gruvarbetare ...

Urban är fortfarande engagerad i att få ut nya svenskar i arbetslivet. Men sedan den 24 februari i år har ett annat engagemang seglat upp i Urbans tillvaro.

Ganska snart uppstod ett skriande behov av ambulanser och brandbilar, men också basvaror som ris, pasta och konserver, i Ukraina.

– Det började med ett telefonsamtal om att en vän ville köra ner ambulanser till Ukraina.

Urban tog samtalet på allvar, ringde runt i sitt stora nätverk, drog i olika trådar och åkte snart till hjälporganisationen *Hjärta till Hjärta* i Linköping och de finansierade köpet / insamlingen för vad han själv säger ”en monstambulans”. Men inte bara det. Hittills har 38 lastbilstrailers med mat och kläder passerat gränsen till Ukraina, samtidigt som Projekt ambulans fortgår.

Målet var att få ner tio ambulanser och en brandbil till Ukraina. När Urban fyllde 70 fick han den tolfte i födelsedagspresent – mot löfte att han åker runt i Sverige, ställer sig utanför butiker och samlar in matvaror som den ska fyllas med innan den körs ner.

– Jag skulle önska att alla RPG:are som har möjlighet engagerar sig i de nya svenskarnas situation. Bli fadder till en ukrainsk familj. Ring din gamla arbetsgivare och föreslå att de ska anställa en person som är ny i Sverige. Erbjud dig att gå vid sidan om utan kostnad i början. Det behövs folk över allt, och vi kan alla hjälpa.

Det fina är, poängterar Urban, att det här engagemanget inte enbart hjälper den som nyss anlänt till Sverige. Det hjälper även företagen och i slutändan också Sverige, som både får mer skattepengar och minskad segregation.

Urban må ha drömmar. Samtidigt är han en man som jobbar hårt för att få drömmarna att slå in.

Själv drömmer han om fred på jorden och ökad mänsklighet istället för maktsträvan.

– Jag kommer inte att sitta stilla i en stol och vänta. Nej, jag har drömmar, och dem ska jag förverkliga. ✕



Så fick jag snygga och lätta ben

Tunga och trötta ben?

Jette har alltid älskat att dansa, men under lång tid gjorde hennes trötta ben att det var svårt att ta sig ut på dansgolvet. Först när hon provade ingredienserna i Venolet blev dansen rolig igen.

62-åriga Jette Nielsen har alltid hållit igång. I 14 år drog hon på sig cowboybootsen och dansade lidenans till festlig countrymusik, glad och full av energi. Hon älskade det höga tempot, men tröttheten i benen smög sig på och det blev svårare att hänga med. Till slut funderade hon på att sluta dansa.

– Jag vill gärna röra på mig och hålla kroppen igång, men det började helt enkelt bli för jobbigt, säger Jette som fortfarande kan bli ledsen vid tanken.

VENERNA ORSAKEDE SVÅRIGHETERNA

Medan dansskorna samlade damm på hyllan stod Jettes vardag nästan helt stilla. Hon älskar att

tumla runt med barnbarnen och ta en svängom på dansgolvet, men det var ingen lätt uppgift.

– Mina ben kändes som energiberövade betongklossar, och huden var inte heller så snygg, berättar hon.

Jette provade många saker genom åren, men ingenting hjälpte. Hon var nära att ge upp när hon fick syn på en annons för kosttillskottet Venolet. Igenkännandet kom omedelbart. De trötta benen, de synliga ådrorna på huden – det var som att titta i en spegel. För första gången på länge kände Jette att det fanns hopp. Hon insåg då att svårigheterna förmodligen hade med venerna att göra. Hon tog ett snabbt beslut och beställde ett paket Venolet direkt.

TILLBAKA PÅ DANSGOLVET

I dag är det 3 år sedan Jette tog saken i egna händer och beställde sitt första paket Venolet. Det är ett beslut hon aldrig har ångrat.

– Jag vill minnas det tog 3 månader innan jag började känna effekt. Mina ben kändes sakta lättare ... inte så trötta och huden började också se finare ut, ler Jette.

Det var inte bara önsketänkande. Jette blev helt övertygad om det en dag då hennes dotter kom på besök: även hon hade sett den positiva förändringen på Jettes ben.

– Jag vill bara säga att Venolet har gjort en jättestor skillnad för mig och mina ben. Så om du har liknande bekymmer, prova! avslutar den aktiva senioren med ett stort leende.



Människokroppen innehåller ca. 5 liter blod som pumpas runt i vårt kärlsystem. Venerna är blodkärlen som leder blodet tillbaka till hjärtat med hjälp av venklaffar. Om funktionen av flikarna är försämrade, kan blodet samlas i venerna och läcka ut vätska i blodkärlen så svullnad kan uppstå i vävnaden.

När kroppens blodkärl och vener fungerar som de ska, tänker vi sällan på det. När de däremot inte fungerar optimalt kan det ofta kännas och ibland ses. Då har du också lättare att få tunga och trötta ben. Svårigheter med venerna, inklusive synliga vener, uppstår oftare när man blir lite äldre.

Venolet innehåller bl.a. **blad och kärnor från röd vinranka**, och kan bidra till en normal funktion av vensystemet, blodkärlen och cirkulationen. Faktorer som motverkar upplevelsen av tunga och trötta ben.

Dessutom kan rödvinrankans blad och kärnor förbättra hudens övergripande utseende och minska celluliter (apelsinhud).

C-vitamin hjälper till med normal bildning av kollagen, vilket också är viktigt för normal fungerande blodkärl.

4 skäl till att använda Venolet

Rödvinrankans blad och kärnor i Venolet bidrar bl.a. till en normal funktion i vensystem, blodkärl och i blodcirkulationen. Det gynnar benen på en rad olika områden.



Motverkar trötta ben



Mot känslan av tunga ben



Sundare hud



Mindre celluliter (apelsinhud)

Här kan du köpa **Venolet**

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

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

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

ONLINE:
www.wellvita.se

wellvita
Kanalstråket 1, 433 76 Jonsered



Trustpilot
Betygsatt som "BRA"



Delikat experiment

ett gigantiskt experiment som ska rädda mänskligheten? Så kan det projekt som toppkocken Paul Svensson just nu genomför tillsammans med kollegerna Ruth Osborne och Niklas Svensson beskrivas.

På gården Erikslund utanför Gnestad har de avsatt 2 000 kvadratmeter där de odlar mat som ska räcka för en person ett helt år.

Planen är att producera minst 1095 portioner mat på gården. Mat som sedan tillagas och serveras på Fotografiska muséets restaurang under hösten.

När vi besöker restaurangen lägger Paul Svensson sista handen vid dagens meny, strax innan kvällens 16 gäster anländer.

På tallrikarna komponerar Paul en förrätt bestående av hampakaviar, rökt yoghurt och syrad gurka och pumpa. Han garnerar med wasabiört som odlas i Fotografiskas källare.

Under kvällen kommer även en form läckra nachos tillagade av brödbitar, bönor och rotfrukter som blivit över och som nu rostats i ugn, kryddats och malts serveras.

Menyn är kreativ, läcker och klimatsmart.

Och att sitta till bords, guidad av Paul Svensson, att få lyssna på hans ord om hur man kan få jordens resurser att räcka till är hoppfullt.

→ Läs mer på www.fotografiska.com

LÄCKER MIDDAG med gott samvete

2 000 kvadratmeter. Så mycket odlingsbar mark har alla på jorden att leva av. Det har toppkocken Paul Svensson tagit fasta på, och genomför ett såväl livsviktigt och demokratiskt som läckert experiment på Fotografiska muséets restaurang.

text anna-maria stawreberg foto fotografiska museet

Fler härliga
höstutflykter...

Härlig hösthelg med hållbar mat

På östermalma slott i djupaste Sörmland serveras närodlat mat i dess bästa bemärkelse. Den som bokar bord här får chansen att äta gott viltkött och grönsaker från trakten.

Här finns möjlighet att boka enbart härliga höstmiddagar, men det går också att boka en hel helg med övernattnin på barockslottet med tillhörande guidning, vandring i slottsparken och viltparken eller gemensam matlagning.

→ Läs mer på www.ostermalma.se

Ekologiskt lantbruk i Sörmland

den som planerar en tur i Sörmland bör inte missa familjeägda Ändebols gård nära Bettna, en liten pärla med gårdsbutik och kafé som serverar lokala råvaror.

Ruggiga höstdagar serveras lunch, hembakt fika eller närproducerad charkbricka i familjens stora växthus som sommartid upptas av gigantiska tomatplantor.

Familjen som driver gården var tidigare med hållbar odling och föder upp en mindre besättning av gotlandsfår, hereford- och anguskor. I gårdsbutiken säljs ägg från lyckligt pickande hönor, bröd bakat på dinkel, olika inläggningar, grönsaker från de egna odlingarna, ostar från Flen, fårskinn och plädar.

→ Läs mer på www.andebolsgard.se



DET ÄR BRÅTTOM NU

Efter sommarens hetta, återkommande rapporter om extremväder och torka har klimatet hamnat på högst upp på agendan. Men är det för sent? Kan vi ens göra något? Ja, det kan vi.

Men det är bråttom.

text och foto anna-maria stawreberg

Ingen av oss har undgått rubrikerna de senaste åren. Rubriker som bara under det senaste halvåret duggat allt tätare. Om extremhetta.

Vattenbrist. Torka. Skyfall och stormar. Art-död och matbrist som en följd av torka och extremväder. Höjda medeltemperaturer.

Och skulle vi mot all förmodan ha missat de här rubrikerna har det under den här sommaren bara varit att sticka ut huvudet genom ytterdörren en liten stund för att känna hettan.

När FN släppte sin IPCC-rapport hösten 2018 gjorde Erik Solheim, dåvarande chefen för FN:s miljöprogram en liknelse för att vi alla skulle förstå hur allvarligt läget faktiskt är:


90%
... av allt liv på land finns
i våra skogar.


En bild som gick ut ungefär på att vi vaknar mitt i natten av att brandlarmet gått och att det brinner i köket där hemma. Lågorna slår högt mot taket, röken gör det svårt att andas och väggarna blir svarta. Men istället för att släcka elden somnar vi om igen.

Ungefär så har det länge varit med forskarnas rapporter som gång på gång larmar om det allvarliga läge vår planet befinner sig i.

– Klimatfrågan är numera så brett förankrad →

”Gång på gång har forskarna larmat om situationens allvar”

att det inte längre är ett enskilt politiskt område. Klimatet är inte en höger eller vänsterfråga. Att visa att man tänker klimatsmart är snarare ett tecken på att man hänger med i utvecklingen och inte har stannat på 1970-talsnivå, konstaterade Johan Kuylenstierna, ordförande för Klimatpolitiska rådet, adjungerad professor vid Stockholms Universitet och tidigare chef för Stockholm Environment Institute när jag 2018 intervjuade honom för magasinet Tara.

det spelar alltså inte någon som helst roll vilken politisk färg eller vilka politiska åsikter vi har. För i slutändan har det ingen betydelse alls om det finns arbetstillfällen, bra sjukvård, bostadsmöjligheter eller pensioner att kunna försörja sig på, om vi inte har en planet att leva på.

Men det är alltså bråttom. Mer bråttom än vad vi tidigare anat.

När jag 2016 intervjuade Johan Rockström, miljöprofessor och chef för tyska Potsdam Institute for Climate Impact Reserach, PIK, för Aftonbladet Söndag sa han:

– Om vi överstiger två grader går vi över en planetär tröskel, där jorden istället för att vara självvakylande blir självuppvärmande. Det måste vi undvika till varje pris.

Och sedan dess har det bara blivit varmare på planeten Jorden. För istället för att bromsa, här har läget blivit värre. Men exakt vad som faktiskt händer i takt med att isarna vid våra poler smälter och skogarna huggs ner är svårt att förutspå.

Däremot vet vi flera saker.

På en två grader varmare planet blir det svårt att överleva. Extremväder och skogsbränder kommer att bli allt vanligare och torka kommer att bli ett normaltilstånd. Även för oss här uppe i Norden.

varje minut skövlas en skogsyta motsvarande 30 fotbollsplaner. Dygnet runt. Sju dagar i veckan. Tolv månader om året.

Och skogsskövlingen fortsätter, i allt snabbare takt. Också i Sverige ökar avverkningsstakten.

Det påverkar naturligtvis klimatet. Jordklotets skogar fungerar nämligen som

12%

... av alla de växthusgaser som släpps ut i atmosfären från skogsavverkning och idag är skogsindustrierna den fjärde största utsläppskällan av växthusgaser.

60%

... av världens regnskog har skövats, något som är en katastrof eftersom skogarna inte bara hjälper till att sänka medeltemperaturen.

70%

... 70 procent av Sveriges yta är skog, och på drygt hälften av landarealen pågår skogsbruk.

en så kallad kolsänka som minskar växthuseffekten genom att binda enorma mängder kol i såväl levande och grönskande skog och mark som i gamla trädstammar.

Men för att skogen ska kunna utföra sin livsviktiga uppgift att binda kolet måste den stå kvar där den står, eller ersättas av ny livskraftig blandskog i samma takt som den gamla avverkas. Avverkas skogen däremot i snabbare takt än ny skog hinner växa upp ökar istället mängden koldioxid i atmosfären.

enligt statistik från Världsnaturfonden, WWF, kommer hela tolv procent av alla de växthusgaser som släpps ut i atmosfären från skogsavverkning och idag är skogsindustrierna den fjärde största utsläppskällan av växthusgaser.

Istället för att hjälpa till och minska mängden växthusgaser börjar den släppa ut koldioxid. Något som redan idag har blivit tydligt i Amazonas.

Enligt Suwanna Gauntlett, grundare av Wildlife Alliance, har 60 procent av världens regnskog skövats, något som är en katastrof eftersom skogarna inte bara hjälper till att sänka medeltemperaturen. De fungerar även som ett slags svamp och bevarar fukten. Och i takt med att skogarna skövlas förlorar vi sötvatten, poängterar Suwanna Gauntlett, och konstaterar att hittills har hälften av världens sötvatten förlorats.

I takt med att skogarna försvinner försvinner också en rad viktiga djurarter och annan biologisk mångfald.

Faktum är att 90 procent av allt liv på land finns i våra skogar, och World Economic Forum skriver i sin riskrapport att förlusten av den biologiska mångfalden är en av de fem största riskerna som mänskligheten står inför.

också i sverige pågår skogsskövling, vid sidan av den ansvarsfulla och nödvändiga skogsavverkningen.

Enligt WWF-rapporten *Att se skogen och inte bara träden - läget för skogens biologiska mångfald i Sverige* bedrivs redan ett intensivt skogsbruk i Sverige. 70 procent av Sveriges yta är skog, och på drygt hälften av landarealen pågår skogsbruk. Ändå fastslår författarna att det finns planer på att intensifiera skogsbruket.

Och eftersom den skog som återplanteras ofta består av snabbväxande och tät granskog istället för blandskogar, försvinner många arter. Inte bara djur och insekter, utan också vanliga växter som blåbär och lingon riskerar att försvinna.



Många arter försvinner både bland djur och växter.



I boken *Skogslandet – en granskning* redogör Lisa Röstlund, journalist på Dagens Nyheter, om sin mångåriga granskning av skogsnäringen. I boken konstaterar hon att den svenska skogen minskat med 70 procent, och att delar av svensk skogsnäring bryter mot EU:s lagstiftning, bland annat när det kommer till vår syn på kalhyggen.

Samtidigt sägs Sverige vara något av ett föregångsland när det kommer till att koppla om till ett grönare samhälle. Här sägs också skogen vara en viktig nyckel för att vi ska snabbt ska kunna styra om och bli ett fossilfritt land – och alla som hängt med i klimatrappporteringen vet ju att det är lösningen.

– Inte i det här läget. Det är för bråttom att vända utvecklingen. Och att då fortsätta avverka för att byta ut det fossila bränslet mot skogsmaterial är precis lika illa för klimatet. Vi har för kort tid på oss, och att då avverka mer skog i det här läget vore rena katastrofen, säger Lisa Röstlund.

Så vad kan vi göra då? Inte kan väl vi påverka vad som händer i Amazonas? Kan vi ens påverka vad som händer i den där skogen som ligger runt hörnet?

Ja. Ja, genom att varje dag tänka igenom de val vi gör när vi ska konsumera.

Genom att ställa krav på både våra politiker och företagare, skriva insändare till tidningar och brev till företags kundtjänster. Genom att vara besvärliga kunder som ställer obekväma frågor om hur och var produkten är producerad. Genom att prata om klimatet och klimatkrisen med vänner och bekanta.

Genom att prata om klimatet blir fler och fler medvetna, och det spelar större roll än vad vi kanske kan tro. Förhoppningsvis sprider sig idéer och initiativ och sannolikheten till det är stor. Vi vill ju alla ha en planet att leva på, där är nog alla jordens invånare ändå ense. ✕

FOTO: RAWPIXEL

”Om vi överstiger två grader går vi över en planetär tröskel, där jorden istället för att vara självvakylande blir självuppvärmande. Det måste vi undvika till varje pris.”

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 varsamst 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

Det här kan du göra!

Självklart är det våra politiker och våra företag som till största delen påverkar klimatet. Men samtidigt finns det en hel del saker gemene man kan göra för att medverka till att jordklotet mår bättre.

🌿 SOPSORTERA

Om du inte sopsorterar redan, börja med det. Sopsorteringskärl finns i alla kommuner, och i många bostadsrättsföreningar.

Om det inte finns någon sopsorteringsstation nära dig: Skriv en insändare. Motionera om det på nästa bostadsrättsmöte om du bor i bostadsrätt. Skriv till din hyresvärd om du bor i hyresrätt.

🌿 PLOCKA UPP SKRÄP

Självklart kastar inte du skräp i naturen. Men det finns människor som gör det. Ta för vana att plocka lite skräp varje gång du är på en promenad. Ta med en påse och stoppa skräpet i.

Tomflaskorna kan du återvinna och skänka pantpengarna till välgörande ändamål om du inte behöver pengarna. En tredubbel vinst med andra ord: Din promenadrunda blir mer meningsfull, naturen blir mindre skräpig och det går pengar till välgörenhet.

🌿 KOMPOSTERA

Bor du i villa, men har ingen möjlighet att kompostera? Investera i det enkla och genialiska kompostsystemet Bokashi som inte bara tar hand om dina matrester: Det producerar fin-fin jord och lakvatten som är rena dynamiten för dina växter.

➔ Läs mer på: bokashi.se

Bor du i bostadsrätt, kräv av bostadsrättsföreningen att ni omedelbart ska börja med kompostering. Bor du i hyresrätt, hör av dig till din hyresvärd eller kommunen.

Genom att kompostera matrester minskar man även sophämtningsavgifterna och utsläppen från sophämtningen.

🌿 UTNYTTJA DINA RÄTTIGHETER

Vi har ynnesten att bo i en demokrati, och det ska vi vara tacksamma över. Men med demokratin kommer också ett ansvar att göra sin röst hörd. Skriv insändare, skriv brev till dina politiker och andra beslutsfattare och sätt på så sätt klimatet på agendan.

🌿 VAR EN JOBBIG KONSUMENT

Ifrågasätt varje val du gör i affären. Här har vi konsumenter nämligen en verklig makt. Fråga butiksbiträdet var och hur tröjan är producerad. Fråga om det finns någon hållbarhetsmärkning? Om butiksbiträdet inte vet, be honom eller henne att ta reda på svaret, eller låt bli att handla varan.

Mejla eller ring din matbutik eller till den konsumentkontakt som alltid anges på produkterna om du har synpunkter eller frågor om hållbarhet och klimat-tänk. Var jobbig, kräv att få ett svar.

Fråga om maten på restaurangens meny. Är fisken MSC-märkt eller finns det annan märkning? Är maten närodlad?

🌿 TÄNK INNAN DU HANDLAR

Vår konsumtion spelar roll och vi behöver konsumera mindre. Men även om du behöver handla nytt kanske du inte behöver handla nyproducerat? Genom att handla second hand minskar du klimatpåverkan samtidigt som du sparar pengar.

Och du! Testa att själv sälja dina kläder och föremål om du behöver rensa ut.

🌿 KÖP LOKALT

Har du turen att bo nära en grönsaksodlare eller bonde? Grattis. Stötta dem genom att handla lokalt.

Men också för oss andra finns det goda möjligheter att köpa närodlad mat, få chansen att köpa ägg från lyckliga hönor, djupfryst kyckling som tidigare fått springa fritt, tomater som skördats nära dig ... Googla Reko-ringen för att hitta matproducenter nära dig. Eller sök på eko-ringen på facebook eller nätet.

🌿 ERSÄTT UPPFÖTT KÖTT MED VILTKÖTT

Viltkött är kött med minimal klimatpåverkan. Men alla har vi inte lyckan att ha en jägare i familjen. Tack och lov finns det en rad viltslakterier och viltbutiker i vårt avlånga land, som ofta håller lite lägre priser än viltkötet i saluhallarna. Det går också att söka via våra Eko- eller Reko-ringar för att få tag på bra viltkött.

🌿 SLÄNG INGEN MAT

Låt hösten 2022 bli startskottet på en tillvaro utan matsvinn. Laga inte mer mat än vad du kan äta upp, frys in matrester eller låt matresterna bli början på en ny måltid.

🌿 BÖRJA ÄTA GRÖNT

Den globala köttproduktionen släpper ut mer drivhusgaser än alla världens bilar, tåg och flygplan tillsammans. Och även om köttindustrin bara producerar 18 procent av kaloriförbrukningen, använder den hela 80 procent av jordbruksarealen och enorma mängder vatten.

Ska jordens resurser räcka behöver vi helt enkelt äta mer växtbaserat och alternativa proteiner.

Idag är det dessutom enkelt att äta grönt. I varje mataffär finns en lång rad billiga vegetariska alternativ till kött.

Du måste inte bli vegetarian eller vegan på heltid. Däremot kan du börja byta ut köttet mot växtbaserat någon dag i veckan.

🌿 SKIPPA PLASTEN

I Indien förbjöds engångsartiklar i plast redan i somras. Här i Sverige är plastpåsar beskattade. Försök så långt det är möjligt att undvika plast när du handlar. Återanvänd de påsar du redan har.

🌿 ÄT EFTER SÄSONG

Att äta mat efter säsong är egentligen ett naturligt sätt att äta på. Det är bara vi som vant oss vid att kunna köpa allt vi vill ha året runt. Men genom att äta efter säsong minskar vi klimatpåverkan och utsläpp från transporter.

🌿 SPARA EL OCH TÄNK GRÖNT

Se över ditt elabonnemang och använd dig av klimatsmart el. Sänk inomhus-temperaturen och släck lampan när du lämnar rummet.

Bor du i villa gör du planeten en tjänst genom att investera i solceller. Bor du i bostadsrätt: Motionera om solceller på nästa årsmöte. Bor du i hyresrätt: Kontakta din hyresvärd eller kommunen.

🌿 ODLA BLOMMOR

Tänk på bina och fjärilarna om du har trädgård. Plantera blommor som fungerar som oaser för insekterna och hjälp till att förhindra insektsdöden.

Och när vi ändå pratar om blommor: Visste du att torkade tallkottar fungerar precis lika bra som lecakulor om du vill skapa dränering i dina odlingar?

🌿 SAMÅK

Vi vet alla att vi ska åka så lite bil som möjligt för att minska de fossila utsläppen. Vi vet också att vi i så hög utsträckning som möjligt ska välja att åka kollektivt.

🌿 BILPOOL

Är du bilägare? Har du funderat på om du ens behöver bil? På många orter i landet finns det privata initiativ till bilpooler. Det finns också bostadsrättsföreningar som driver egna bilpooler, men även vissa hyresvärdar, som till exempel Kalmarhem erbjuder bilpool till sina hyresgäster.

🌿 FLYG MED EFTERTÄNKE

Så var det det där med flyget ... Vi vet så klart alla att flygen står för en stor del av utsläppen, och att det absolut bästa är att helt sluta flyga.

Så innan du bokar nästa flygresa fundera på om det är en resa du verkligen vill och måste göra? Om så är fallet, dubbelkolla gärna om det går att ta tåget istället? Om inte, försök så långt det är möjligt undvika mellanlandningar och välj direktflyg.

🌿 HUR MYCKET SLÄPPER DU UT?

Håll koll på ditt hushålls utsläpp genom att mäta dina klimatavtryck en gång om året. Fundera över vad du kan minska på. Kapa de stora posterna först. <https://www.klimatkalkylatorn.se>

🌿 BLI EN AMBASSADÖR

Börja prata om klimathotet med familj, vänner och andra i omgivningen. Se till att det hamnar på agendan hos alla. Visa att det inte är hopplöst – men att vi samtidigt inte kan vara passiva. Att sträva efter att ge den unga generationen hopp är viktigare än någonsin, samtidigt som vi måste visa att vi kan – och ska agera.

EL&FLEX

Hopfällbara elrullstolar
och elscootrar som ger
dig friheten tillbaka

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



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



Sofistikerade metoder för att lura äldre

Bedrägerier mot äldre har ökat kraftigt under senare år.
Och bedragarna är både smarta, trevliga och tillmötesgående.
Allt för att komma åt dina besparingar och tillhörigheter.

text sofie kalodimos

Det kallas social manipulation och det är något som brottslingar använder sig av i allt större utsträckning för att lura seniorer. Bedragaren lurar sitt utsedda offer att utföra åtgärder som man normalt sätt bara skulle göra gentemot en trovärdig källa.

Det kan handla om att lämna ut sina kontonummer, sina koder, logga in på sitt BankID eller helt enkelt öppna dörren åt en okänd person.

paul pintér är rådgivare på Stöldskyddsföreningen och har under senare år stött på den här sortens bedrägerier i allt större omfattning. Det handlar inte om att offren



Paul Pintér
Rådgivare
Stöldskyddsföreningen

är lättlurade. Det handlar snarare om att bedragaren är så pass skicklig att den framstår som trovärdig. Dessutom spelar bedragaren ofta på offrets oro och stress och ger sken av att vara omtänksam och hjälpsam.

– Ett typexempel är från när pandemin slog till. Någon säger sig ringa från 1177 och säger att man kan köpa en dos vaccin för si och så mycket. Och att om du loggar in med ditt BankID så kan de se till att fixa det, säger Paul Pintér.

När pandemin härjade som mest var många rädda och oroliga. Man ville bli vaccinerad så fort som möjligt, och att då följa en uppmaning om att logga in med sitt BankID var inte särskilt långsökt. När sedan bedragaren säger att man



Swedelift

Egna montörer och
säljare i hela Sverige.

Trapphiss snabbt och enkelt!

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

gjorde fel vid inloggningen och uppmanar att göra det igen verifieras betalningen och pengar försvinner.

i ett annat exempel kan en påstådd myndighetsperson eller någon annan, till synes pålitlig person besöka hemmet. Syftet är då att förskingra, men för offret ser det ut som att myndigheten vill hjälpa.

– Polisen kanske ringer i förväg och säger att de ska hjälpa till och skydda genom att plocka in föremål som kan stöldmärkas. De säger att de kommer att besöka dig för att prata om hur de kan hjälpa till att skydda dina saker, säger Paul Pintér.

Vid den avtalade tiden dyker bedragaren, som alltså inte alls är en polis, ringer på dörren, blir insläppt och rånar sitt offer.

Det är ett både sofistikerat och effektivt sätt att luras på. För i och med det första telefonsamtalet har man som offer fått en känsla av att man känner personen i fråga. Man har fått ett förtroende och en önskan om att bli hjälpt.

Anledningen till att seniorer drabbas i större utsträckning än andra av dessa sociala manipulationer, eller befogenhetsbedrägerier som är den korrekta termen, är att bedragaren ger sig på de svagaste i samhället. Dem som de tror att de kan styra och påverka.

– Bedragarna vet att hos någon som är 85 eller 90 år kan de stressa fram saker mycket lättare än om de ringer till en yngre person. Det medför att det är lättare att påverka seniorer att göra saker som man normalt inte gör, säger Paul Pintér.

Han påpekar samtidigt att dessa kriminella är extremt skickliga och att det inte är konstigt att man blir lurad av dem. Bedragarna är så duktiga att de låter trovärdiga. Precis som i fallet med vaccinationer under pandemin, spelar ofta på det tilltänkta offrets oro. Det är till exempel vanligt att de påstår att det varit intrång på offrets konto, något som ofta medför att den uppringda gör saker som hon eller han normalt sett inte skulle göra: Lämnar ut koder och annan information. Loggar in när han eler hon uppmanas att göra det.

– Det handlar om social manipulation. Någon får någon annan att göra något som den normalt inte skulle göra, förklarar Paul Pintér.

Stöldskyddsföreningen har arbetat med att förebygga brott sedan 1934. Sedan ett par år tillbaka har Stöldskyddsföreningen också i uppdrag att förebygga digitala brott.



Vishing betyder att bedragaren ringer upp för att få tillgång till uppgifter.

”Det handlar om social manipulation. Någon får någon annan att göra något som den normalt inte skulle göra.”

Det är där Paul Pintér kommer in, som rådgivare vid digitala brott. På deras webbsida sakerhetskollen.se tipsar de om olika sätt att skydda sig mot olika sorters brott. Där publiceras också, löpande, notiser om vilka brott som banker, myndigheter, försäkringsbolag och liknande varnar för.

Befogenhetsbedrägerier är ett av de största problemen mot seniorerna. Här jobbar Stöldskyddsföreningen aktivt, bland annat genom sakerhetskollen.se.

i det här numret av tidningen bifogar vi en broschyr från Stöldskyddsföreningen med ytterligare information samt ett klistermärke som kan fungera som en lathund. För på klistermärket finns några punkter som tar upp vad man bör tänka på för att skydda sig mot olika former av bedrägerier. En bra idé kan vara att fästa klistermärket på sin dörr, sin mobiltelefon eller liknande, någonstans för att ständigt påminnas.

Det låter som fantasifulla namn i en saga: *phishing*, *smishing* och *vishing*. Det är det inte. Det handlar om vanligaste tillvägagångssätten för bedragaren att lura sina förövare och står för brott via nätet, sms eller telefonsamtal.

→ **Vid phishing**, som också kallas nätfiske, vill bedragaren lura till sig bankkonton eller andra privata uppgifter via mail. Från mailet hamnar man ofta på en hemsida som ser professionell och äkta ut och där uppmanas man att skriva in lösenord eller andra privata uppgifter. Numera blir det också allt

vanligare med riktat nätfiske. Där har bedragaren i förväg tagit reda på information om sitt offer och därför framstår som extra trovärdig och tillmötesgående.

→ **Vid smishing** fungerar på ett liknande sätt, men här ber bedragaren om uppgifter via sms istället. Och på samma sätt uppmanas man att fylla i sina personuppgifter.

→ **Vid vishing** ringer bedragaren upp för att få tillgång till uppgifter. Just vid vishing kan det vara svårt att stå emot bedragarens uppmaning. Här går allt fort, bedragaren är trevlig, artig och tillmötesgående.

förra året råkade många seniorer ut för vishing där bedragare började med att ringa ett samtal och säga att ett lån blivit beviljat eller godkänt. Det telefonsamtalet följdes sedan upp med ett andra samtal där bedragaren påstod sig arbeta på en bank och säga att ett bedrägeri pågått och att mottagaren av samtalet måste logga in på sin internetbank för att stoppa det. Men innan man loggade in så ombads man höja sin gräns på Swish till 150 000 kronor, något som sedan verifierades och drogs från kontot när nästa inloggning gjordes.

Björn Seeth är gruppchef på Nationellt Bedrägericentrum på Polisen och han säger att vishing, eller voice phishing, är den brottslighet som ökat kraftigast på senare år. – Äldre människor är sårbara i dessa sammanhang beroende på den snabba digitala utvecklingen. Det är inte lätt att förstå hur ett BankID eller en bankdosa kan nyttjas av bedragaren eller hur en Swisstransaktion fungerar. Man förstår inte heller per automatik att ett telefonnummer som visas i displayen inte behöver vara äkta.

Det, i kombination med ett allmänt högre förtroende till den som ringer upp och en vilja att inte vara en oartig lyssnare, menar Björn Seeth, gör äldre till en sårbar målgrupp.

– Bedragarna spelar på förtroende kopplat till en stressituation. Och stressituation bygger på att du måste göra något omedelbart. Det kan till exempel handla om att du har skulder som måste betalas nu för att inte hamna hos Kronofogden, någon har tagit i lån i din identitet och lånet måste stoppas nu, någon har gjort överföringar från ditt konto som måste spärra nu.

Att på uppmaning av annan använda



Björn Seeth
Gruppchef
Nationellt Bedrägeri-
centrum på Polisen

”Äldre människor är sårbara i dessa sammanhang beroende på den snabba digitala utvecklingen.”

BankID eller bankdosa gör att bedragaren kan ta kontroll över kontot och allt som finns inom Internetbanken. Som att flytta pengar mellan konto, sälja fonder, skapa nytt BankID, ansöka om lån, men framförallt tömma kontona.

rent brottsförebyggande arbetar polisen aktivt med information, mediaspridning och samarbeten med bland annat banker och äldreorganisationer.

– Trots att informationen är spridd så är det inte ovanligt att höra ”Hur kunde jag vara så dum, jag vet att man inte ska göra så här, men det lät så förtroendefullt.”, säger Björn Seeth.

Den här typen av brottslighet är av stort problem, inte minst internationellt, och det kommer att fortsätta enligt Björn Seeth.

– Polisen griper naturligtvis bedragare i olika konstellationer, men problemet med brottstypen är att den är relativt enkelt att genomföra för bedragarna, där de också förmår offret att själv göra alla åtgärder som behövs för att tömma kontot.

Björn Seeth tycker att det är viktigt att man pratar med sin släkt och sina vänner om den här typen av bedrägerier, för att göra fler uppmärksamma.

– Öväntat samtal, från okänd person, och någon form av brådskanie, att du ska göra något – det är alltid nej, nej, nej, aldrig! Det är du som tar emot telefonsamtalet som själv bestämmer och du behöver inte vara en artig lyssnare. Risker är annars att bedragaren övertygar dig. Avsluta, en knapptryckning, och samtalet är borta. ✖

Att tänka på för att undvika att bli lurad

- Lämna aldrig ut dina personliga uppgifter, lösenord eller koder till någon annan.
- Logga aldrig in med ditt BankID på uppmaning från någon annan.
- Ring själv upp till bank, polis eller sjukvård om du är osäker på vem du har pratat med.
- Kontakta omedelbart din bank om du tror att du har blivit lurad på bankuppgifter.
- Polisanmäl alltid om du misstänker att någon har ringt upp och försöker lura dig.

KÄLLA: SAKERHETSKOLLEN.SE

SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.

Själv eller ensam?

Man brukar säga att det är skillnad mellan att vara själv och att vara ensam. Det kan också uttryckas som att det är skillnad mellan självvald ensamhet och påtvingad ensamhet.

Skillnaden spelar stor roll för vårt mående visar ny forskning.

SOCIALA RELATIONER är viktiga för alla, men innebär det att ensamhet alltid är skadlig? Ny forskning visar att relativt få äldre personer är ensamma, och att flertalet av dem är nöjda med sin ensamhet.

– Budskapet inom forskningen och från politiker har varit att ensam-

het bland äldre personer alltid får negativa konsekvenser. Men det kan alltså vara missvisande, säger Andreas Motel-Klingebiel, professor i åldrande och social förändring.

DET FINNS OLIKA TYPER av exkludering och ensamhet. Att inte ha något

socialt nätverk alls är en typ av exkludering. Den behöver inte vara dålig om man är nöjd att ha det så trots att man känner sig ensam ibland. Att ha sociala relationer, men inte vara nöjd med dem är en annan typ av exkludering och den har kopplingar till sämre livskvalitet.

Regionala skillnader i läkemedelsanvändning

ÄLDRE PERSONER FÅR ALLT FLER läkemedel. Men användningen och kvaliteten på läkemedlen skiljer sig stort mellan landets regioner. Det visar en rapport från Socialstyrelsen och Karolinska institutet.

Andelen äldre som har tio eller fler läkemedel har ökat med 22 procent från 2006 till 2020. Ungefär var tjugonde äldre person bedöms få olämpliga läkemedel. I rapporten konstateras att det finns stora regionala skillnader. I en region hade år 2020 drygt 14 procent av de äldre tio eller fler läkemedel och i en annan region under samma tid drygt 10 procent.



TYPEN AV ENSAMHET och exkludering och vilken effekt de har på hälsan skiljer sig mellan kvinnor och män. Att ha ett fungerande socialt nätverk eller att vara nöjd med att vara ensam är extra viktigt för kvinnors psykiska hälsa. Det behövs mer kunskap om vad det är som gör att vissa personer inte är nöjda med sina sociala relationer eller med sin ensamhet.

Forskningen om ensamhet och exkludering ingår i ett större europeiskt projekt vid Linköpings universitet.

FOTO: FREEPIK



Upprepade sjukhusvistelser

I EN AVHANDLING har Marie Jönsson vid Örebro universitet undersökt varför äldre personer som nyligen vistats på sjukhus ofta upprepade gånger under kort tid blir inskrivna på nytt. I studier har personer i åldern 75 år och äldre som planerat blivit inskrivna på sjukhus tre eller fyra gånger inom tolv månader jämförts med andra personer i samma ålder.

RESULTATEN VISAR ATT många har svårt att klara sig själva i sina hem. De är i hög grad beroende av hjälp från andra och risken för trycksår och fallolyckor är hög. Oftast upp-

märksammas behoven för sent.

För att förebygga problem behöver arbetssättet inom hälso- och sjukvården förbättras med ökad samverkan mellan vårdgivare. Snabba uppföljningar i hemmet som kan handla om medicinska behov, aktivitetsförmåga och sociala aktiviteter bör göras rutinmässigt. Detta skulle minska risken för att återigen riskera att hamna på sjukhus.



DEMENSKÖR SJUNGER PSALMER

I MÖRBYLÅNGA HAR kommunen i samarbete med Södra Ölands demensteam startat en kör för personer med olika demenssjukdomar och deras anhöriga.

De flesta av körmedlemmarna bor fortfarande i eget boende. På det sättet fungerar körgemenskapen också som en avlastning för anhöriga. Verksamheten finansieras

genom Svenska kyrkan och det upplevs på många sätt som mycket bra.

– Det verkar för en del av våra körmedlemmar vara lättare att få ihop orden med hjälp av musiken – och det märks hur glada körmedlemmarna blir när vi sjunger gamla sånger som var populära när de var unga, säger Christina Suljov.



antidepressiva läkemedel för äldre

PSYKISK OHÄLSA ÄR vanligt bland de som är över 65 år. Det är en grupp som använder antidepressiva läkemedel i större utsträckning än yngre.

Antalet som får antidepressiva läkemedel har under senaste åren ökat.

Socialstyrelsen har fått i uppdrag att analysera den ökade förskrivningen och om den bidragit till bättre vård. I uppdraget ingår också att kartlägga skillnader mellan kvinnor och män och regionala skillnader samt kopplingen till annan vård.

KUNSKAPSCENTRUM

RITEÅ KOMMUN HAR BESLUTAT att i samarbete med Luleå tekniska universitet bygga upp ett kunskapscentrum för vård av personer med demens. Omvårdnadsprofessor Karin Zingmark anställs för att koppla ihop forskning, utbildning och praktik.

Det nya äldreboendet Skogsgården ska bli ett nav som på det sättet kommer alla särskilda boenden till del.

Ordbok river barriärer

BRISTANDE SPRÅKKUNSKAPER har blivit ett stort problem inom vård och omsorg. Det har blivit allt vanligare att så kallade språkombud anställs. I Skurup har sex undersköterskor, som är också språkombud, tagit fram en ordbok för att underlätta för nyanställda, vikarier, studerande och andra som behöver hjälp att förstå olika uttryck inom vården.

Ordboken finns på enheter inom äldreomsorgen och innehåller även en förenklad förklaring av socialtjänstlagen och hälso- och sjukvårdslagen.

FOTO: FREEPIK

Wera funderar



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Lite bokprat

” Jag har åtagit mig ett jobb. Minst en timme om dagen ska jag ägna mig åt det och arbetsgivaren är ingen mindre än jag själv. Det hände sig nämligen häromdagen att jag tog ner en tjock bok ur bokhyllan, en bok som jag visste mig inte ha läst. Den är skriven av den berömde israeliske författaren Amos Oz och handlar om hans liv.

Bokläsning, det är väl inget jobb kanske du tänker. Det är väl snarare ett nöje. Men kan det inte vara både och? Jo visst, det är just vad det är. För visst kan jobb vara roligt.

Det jobbiga är de långa namnen som gör det svårt att hålla reda på de olika personerna. Det fantastiska är berättelsen. Den är helt enkelt hänförande och för mig in i en annan värld som börjar i Jerusalem på 1940-talet. I skrivande stund vet jag inte var den slutar, för jag har inte hunnit så långt än. Men jag ser med stor spänning fram emot kommande lässtunder.

tänk vad böcker kan berika livet! De kan ge underhållning, men också nya insikter. Tyvärr inser inte alla det. Det gjorde man inte i min uppväxtmiljö. I mitt hem fanns inte mycket böcker. Bibeln förstås, böckernas bok har den blivit kallad och det med all rätt. Men jag ville också läsa andra böcker och när jag började skolan och lärt mig läsa kunde jag ju låna böcker på skolbiblioteket. Men, se det fick jag inte, för de böckerna var ju inte kristna. Men jag fann på råd. Det var så att vår slöjdundervisning delade lokal med biblioteket och under slöjdlektionerna passade jag på att norpa åt mig en bok. Lade den på bänken framför mig och staplade upp slöjdgrejerna kring den så att inte fröken skulle se. Och i stället för att ägna mig åt stickningen eller vad det nu var så läste jag. Det dröjde länge innan fröken upptäckte mitt bedrägeri och jag fick nedsatt betyg, men det brydde jag mig inte så mycket om. Huvudsaken var att jag fick läsa. Som vuxen har jag förstås läst en hel del och under min tid som journalist hade jag förmånen att träffa och intervjuar en del författare. Men just nu är det alltså Amos Oz som gäller och boken jag läser heter *En berättelse om kärlek och mörker*.

Men på tal om nämnde författare kan jag inte låta bli att berätta om ett litet gult häfte som också har honom som upphovsman. Det har titeln *Hur man botar en fanatiker* och handlar mycket om Israel-Palestinakrisen. Själv har han sedan många år varit engagerad i den israeliska Fred nu-rörelsen och det är i det sammanhanget som han ser behovet av att bekämpa fanatismen. Och han konstaterar att fanatism inte går att utrota, den finns i våra gener. Men vi kan bekämpa den, bland annat genom att försöka förstå varandra, att gå varandra till mötes. Att ställa frågan varför motståndaren blev den hon blev. Han talar också om vikten av att kompromissa. Att kompromissa är inget fult, kompromiss är inte kapitulation hävdar han. Det är i stället motsatsen till fanatism. Kompromiss är att försöka nå varandra halvvägs.

Att försöka nå varandra, att respektera varandra för de individer vi är. Att vi alla är halvöar. som Amos Oz så fint uttrycker det, som till hälften är bundna till familj, kultur, tradition och så vidare. Men till hälften är vi vända mot havet och det är där vi kan mötas!

Nej, nu måste jag gå tillbaks till mitt jobb. Hej så länge!✕

”

Tänk vad böcker kan berika livet! De kan ge underhållning, men också nya insikter.”

ANNONS

Fler får tillgång till nyheter med taltidningen

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

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

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

Ta kontakt med dagstidningen

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

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



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

Text: Annika Wihlborg

Få talböcker samtidigt!

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

Läs mer på
mtm.se



MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER



Lars Reisdal,
bibliotekarie med
inriktning seniorer
i Vellinge kommun.

Foto: Vellinge kommun, Elliot Elliot

Våra *distrikt*

Välkommen att skicka in bidrag till Våra Distrikt.

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



Carlstens fästning på Marstrand i sikte.

bohusläns pärlor ...



Skulpturen Anna på Pilane Skulpturpark.

UPPTÄCKTES AV 36 GLADA PENSIONÄRER från Östergötland och Södermanland då en bussresa genomfördes 27 juni – 1 juli.

Med utgångspunkt från Ljungskile folkhögskola gjordes dagsutflykterna med vår suveräna guide Bertil Jonshamre från Ljungskile.

Vi landade på Tjörn där en härlig lunch serverades och därefter var det en varm vandring i skulpturparken Pilane med en mångfald av fantastiska skulpturer. En del var jätteliknande i sin storlek. Naturligtvis vandrade vi på den riksbekanta Smögenbryggan dit turisterna redan anlänt och marknadsbodarna lockade till handel.

Utsikten från Carlstens fästning från

1658 på Marstrand var mäktig för dem som vandrade upp, medan andra njöt av en fika och shopping.

Resans höjdpunkt var heldagsutflykten med båt från Strömstad till Kosteröarna. Väl framme åkte vi runt på sightseeingtur med specialtransporter.

ÄVEN KVÄLLARNA INNEHÖLL gobitar av olika slag. En av kvällarna njöt vi på skolans terrass i härligt solsken och åt en supergod grillbuffé. Dessutom underhöll tre ungdomar från orten med sång och musik. Kvällen därefter var inte menyn sämre, då var det västkustbuffé.

För underhållningen en av kvällarna framförde Otto Falk, en ung musiker

och sångare, musik av Evert Taube.

Under hemresan besökte vi Kungäcks jaktmuseum på Hunneberg i Vargön.

Resans sista måltid intogs på Falbygds Osteria i Falköping med en ännu en buffé. Denna gång ost – och delikatessbuffé. Detta var några glimtar från vår bussresa. Så rullade vi de sista milen hemåt med så nöjda och belåtna deltagare och en glad reseledare.

Nu ser vi fram mot nästa resa i september som då går till Hållandsgården i Järpen.

TEXT: ANN-CHRISTIN OHLSSON,
SKÄRBLACKA (RESELEDARE)
FOTO: BERTIL JONSHAMRE,
LJUNGSKILE (GUIDE)



Maisie Edman Hollman i samspråk med Stig Fredriksson

Om Putin på RPG Avesta

RPG AVESTA hade bjudit in den kände journalisten Stig Fredriksson att berätta om Putin, Ryssland och Ukraina.

Publiken fick höra om Putins uppväxt, ungdomsår och levnadsbana. "Putin kom aldrig över Sovjets upplösning och vill återupprätta det ryska imperiet och har börjat med Ukraina. Han har isolerat sig och är omgiven av sina egna lojala, som säger det Putin vill höra.

Situationen är dyster," sa Stig Fredriksson bland annat och besvarade sedan publikens frågor.

Detta föredrag tilldrog sig stor uppmärksamhet och RPG Avesta kunde göra detta arrangemang tack vare medel från Norra Svealands distrikt.

TEXT: MAISIE EDMAN HOLLMAN
BILD: ÅKE HOLLMAN



Sommarens mötesplats för RPG i Karlskrona

UNDER SOMMARMÅNADERNA har RPG föreningen i Karlskrona arrangerat Sommarcafé i grönområdet bakom Marie-dalskyrkan. Ett 30 tal gäster har varje onsdag samlats runt kaffeborden. Solen har nästan varje gång lyst från klarblå himmel och vindarna varit ljuvliga.

DÅ TEMPERATUREN närmat sig 30 grader har det varit skönt att söka sig till lövträdens skugga. RPG-medlemmar från stans olika kyrkor har svarat för servering med hembakat gott fika.

Vid ett par tillfällen har det varit

grillaften på kvällen och då har deltagare i RPG :s matlagingskurser fixat till en eld vid den befintliga eldstaden och bjudit på grillad korv med dryck. Under varje onsdagssamling har någon av gästerna delat med sig en personlig tanke eller underhållit med sång eller musik. Sommarens mötesplats har blivit mycket uppskattad då den brutit ensamheten för många och bjudit på en god och härlig gemenskap med givande samtal.

På återseende nästa sommar önskar många från RPG i Karlskrona

ANNONS



UTFLYKT TILL KALMAR

RPG I KALMAR avslutade vårens program med en utflykt till Öland. 40 nöjda deltagare följde med på resan till Gyngegården i Resmo, Klintagården i Köpingsvik och Gärdslösa Prästgård. Vi fick information om verksamheten på varje ställe och förträfflig fika respektive lunch. Naturligtvis var ett besök på det öländska Alvaret med bland annat en del orkidéer i blom också en trivsamt paus på resan. Höstens program börjar ta form och vi ser fram emot höstens träffar.

TEXT: GUNNAR KRONDAHL

Strumpor utan tåsöm



"Sömmen framme vid tån skaver och gör ont - känner du igen detta?"

Hela vårt sortiment tillverkas utan tåsöm. Många vuxna och barn är känsliga och tycker att sömmen skaver och gör ont över tån. Särskilt viktigt är detta för diabetiker, där sår på fötter och tår kan bli mycket besvärligt att få att läka.

Varför skall man använda stödstrumpor?



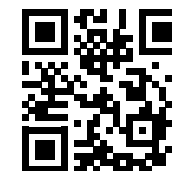
Stödstrumpor

Bomull 2 par 240 kr
Merceriserad bomull 2 par 280 kr
Bambu 2 par 260 kr

En stödstrumpa komprimerar, trycker ihop blodkärlen och ökar på så sätt blodcirkulationen i kroppen. Detta gör att man inte lika lätt samlar på sig vätska och svullnar om ben och fötter. Stödstrumpor är bra om man står och går mycket eller om man är stillasittande. Den motverkar dessutom åderbräck.



sockhuset.se
Strumpor på nätet



"Strumpor som sitter uppe men inte sitter åt"

Strumpor med lös resår

Bomull 4 par 160 kr
Bambu 4 par 180 kr
Kashmirull 300 kr



RPG MALMÖ SOMMARAKTIVITETER

"VAD SKA VI HITTA PÅ I SOMMAR" är en fråga som många RPG:are kanske ställer sig när vårterminen börjar närma sig sitt slut. Vi i Malmö Ekumeniska RPG-förening hade redan under våren haft en stadsvandring och en utflykt till Bokskogen vid Torup utanför Malmö och när vi presenterade vårt förslag om att ha aktiviteter under sommaren var det många som uppskattade det.

Vi hade en andra stadsvandring i Gamla Staden i Malmö i mitten av juni med guidning av vår medlem Eva Palm Eriksson.

I juli var vi på empirigården Katrinetorp i södra Malmö där Torbjörn Carlsson, som under 16—17 år arbetat med gårdens programaktiviteter, berättade om gårdens historia och egna minnen från verksamheten. I början på augusti var det dags för en ny stadsvandring, denna gång i stadsdelen Västra Hamnen. Till största delen höll vi oss till den del där den europeiska bostadsmässan Bo01 hölls 2001. Även denna gång under ledning av Torbjörn.

Vi kan konstatera att det finns intresse för denna typ av aktiviteter och att många ser fram emot fler arrangemang.

TEXT: TORBJÖRN CARLSSON



sköna dagar för seniorer

ETT 25-TAL SENIORER från Sörmland och Östergötland deltog i distriktets "sköna dagar för seniorer". Nya bekantskaper gjordes, omsorg om varandra, god mat och Hjälmargårdens härliga miljö och personal bidrog till trivselen.

På programmet fanns bland annat besök av Niklas Bjernhagen, författare och sjukhuspastor, och Torsten Lager sångkompositör. Lasse Gustafsson berättade om Hjälmargårdens historia och Inga Järpehag ledde oss i allsång.

Vi gjorde också en guidad utflykt till Vinön, Hjälmarens pärla, gick tipspromenader, provade på seniorgymnastik, hade tid att koppla av med en god bok och erbjöds hjälp att hantera våra mobiler.

Dagarna var en av de olika aktiviteter som distriktet arrangerar för att "minska ofrivillig ensamhet bland äldre". Ansvariga från distriktsstyrelsen var Solveig Danielsson, Kerstin Lundholm och Sören Öhlund.

TEXT: SÖREN ÖHLUND



Uppskattad dagsfärd

SÖRMLAND ÖSTERGÖTLANDS RPG-distrikt genomförde den 7 augusti en uppskattad dagsutfärd.

De 47 deltagarna träffades i Vintervadskyrkan, Söderköping för en övergripande information och därefter en guidad promenad där vi fick del av Franciskanernas betydelse, kröningar av kungligheter, fynd vid arkeologiska undersökningar, kanalens betydelse, bebyggelse m.m.

Efter medhavt förmiddagsfika åkte vi till Stegeborgsgården. Under resan försökte vi besvara de frågor vi fått om Söderköpings historia. Efter att ha parkerat våra bilar klev vi på båten ut till Capella Ecumenica där Kerstin ledde oss i en andakt och berättade om platsen. Vid återkomsten till Stegeborgsgården avslutades sedan dagen med mat.

Många fick en aha-upplevelse när vår guide Kerstin Sundqvist tog oss igenom Söderköpings intressanta historia och tillkomsten och betydelsen då och nu av Capella Ecumenica.

Hälsningar
Sörmland Östergötlands RPG-distrikt

ANNONS

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: 26/11* och 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 26/11 och 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 Kungapar semestrat här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss.

Aktiviteter på våra resor:

- Chi gong/jympa varannan morgon
- Bouletävlingar och/eller vandring på resorna 29/1 och 10/2

Pris endast 21.985:-/person i dubbelrum (inkl. er rabatt) Enkelrumstillägg 3.180:-

LONG STAY upp till 53 dagar. Läs mer på www.ckresor.se

Res med Christen och få 2.000:- RABATT!

I priset ingår:

- Flyg t/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

CK:s Resor
Christen Kullberg

Anmälan per Epost: christer@ckresor.se
OBS! Begränsat antal platser på varje resa.

Västerbottenresa med mersmak

SOM I DE FLESTA FALL började det med en idé. Över tid utvecklades den till en realitet. Idémakarna och arrangören var i det här fallet inte samma person men efter några månaders tankemöda, telefonsamtal, bokningar mm. mynnade det hela ut i en lyckad busstripp till Västerbottens inland- och fjälltrakter. Innan resan påbörjades hölls en studiecirkel på sju träffar för att ladda upp inför resan. Arrangören och reseledaren, Inger Furberg, var busfärs i uppgiften men agerade som om hon aldrig gjort annat.

Vår busschaufför, Urban, han var bra och blev som en i gänget.

De blivande västerbottenresenärerna var en grupp glada, pigga och mycket trevliga personligheter. Vi fick också lite hjälp och moraliskt understöd av RPG vilket vi tacksamt tog emot. Emellertid och emedan...

På morgonen den 22 juni stod till slut en skara förväntansfyllda, morgonpigga (?) resenärer i Kumla och Örebro och väntade på Urban med bussen. Hur ska det bli? Hur ska det gå?

Nå, hur gick det då? Tack bara bra! Under en vecka av mycket sol och värme, gick resan som började i Kumla/Örebro, vidare över Vansbro, Mora, Sveg, Klövsjö, Östersund, Strömsund, Vilhelmina, Saxnäs, Stekenjokk, Gäddede och hem över Östersund, Ånge, Järvsö, Falun och Örebro/Kumla. Inga sjukdomar och inga skador uppkom. Tack och lov!

VAD FICK VI SE? Mycket vacker natur i härligt solsken och vackert väder. Landsbygd, skogar, berg och dalar, snötäckta fjäll, porlande bäckar, strida forsar, rik mångfald av växtlighet, och tamdjur....men var höll renarna hus?



Vi tittade också lite närmare in i museum, sameviste, hembygdsgårdar, gamla hus och visten där levande trevliga människor gav extra must till upplevelsena.

VI UPPLEVDE NYFIKENHET, spänning, upprymdhet, glädje, ödmjukhet inför det storslagna för att inte tala om den spontana, gemytliga och trevliga gemenskapen. Ett antal andakter på bussen och möten i olika lokaler fyllde även på andligt.

Och till sist, men inte minst: Tack Gode, Store GUD för all välsignelse och allt det storslagna i naturen vi fick uppleva. Efter resans slut var alla nöjda och belåtna om än lite svettiga och trötta. Några höjde sina röster för eventuellt ny resa: "Vi hänger med!"

TEXT TORSTEN FURBERG

ANNONS

ÄNTLIGEN STOCKHOLM!



BIRGITA KLEPKE



JOHAN MOLANDER



SUZANNE AXELL



DAVID LINDÉN



JOHAN MELLKVIST



SATU BERMELL

4-6 oktober kommer vi!

Varmt välkomna att lyssna på intressanta föredrag, träffa ett brett utbud av utställare och ta vara på möjligheten att möta gamla och nya vänner!

På vår stora scen kommer allkonstnären **Linda Rapp** vara konferencier och bjuda upp gäster med spännande föredrag, intressanta ämnen och kända ansikten. Det kommer även att finnas möjlighet att prova på olika aktiviteter på plats.

Seniormässan är för dig som är eller vill vara aktiv som senior, 60+.

Hos oss möter du utställare med tjänster och produkter inom resor & fritid, kultur, boende, hälsa & skönhet, och mycket mer.

Läs mer på www.seniormassan.se och ta gärna med jackan, Rolfs Flyg och Buss bjuder på garderobsavgiften!



Vi har kontantfria kassor och det går bra att betala med kort.

DATUM: 4-6 oktober 2022
PRIS: 84 kr med kupong (ord pris 140 kr)
ÖPPETTIDER: Kl 10-16
PLATS: Stockholmsmässan

— VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ —

40% RABATT

Denna kupong berättigar till 40% rabatt på entrén på valfri Seniormässa 2022. Entrén varierar beroende på ort och mässa. Se seniormassan.se för vad som gäller. Max två personer per kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.



SENIORPOSTEN STHLM 22

Tid för plantering

Så här i hösttider är vi många som drömmer oss tillbaka till vårens och sommarens blomsterglädje. Då kan det kännas skönt att påminna sig om att det redan nu går att förbereda sig inför nästa säsong.

text anna-maria stawreberg



Väck liv i dina dahlior

→ FÅ BLOMMOR ÄR TACKSAMMARE än dahlian, som finns i mängder av färger och modeller. Dessutom gör den sig bra inomhus i buketter, kan växa sig stor, blommar till sent in på hösten och är relativt lätt att övervintra.

Klipp av stjälken någon centimeter från jordytan strax före den första frosten, gräv försiktigt upp löken, skaka bort jorden och klipp ner den. Låt den torka ett par dygn innan du lägger den i en låda, påse eller kruk med torr sand, torv eller spån. Förvara sedan torrt, svalt och frostfritt, 4–6°.

Har du haft dahlian i kruk kan den övervintra i samma kruk enligt samma princip som ovan.

Titta gärna till dahlian då och då under vintern, skär bort eventuellt mögel och fukta med blomspruta om det är för torrt.

→ Vill du veta mer om dahlior? Lyssna då på Pernilla Månsson Colts och John Taylors avsnitt om just dahlior!

→ <https://sverigesradio.se/avsnitt/pernilla-och-john-dahlian-ar-sa-2021-och-2022>

Återvinn dina pelargoner

→ HADE DU LYCKAN ATT HA FRODIGA och blommande pelargoner under sommaren? Chansen är stor att få dem att komma tillbaka nästa år igen.

För att ge dem så goda förutsättningar som möjligt bör du sluta med eventuellt näringstillskott under sensommaren och ta in plantan innan frosten kommer. På så sätt inser plantan att det är vintervila på gång.

Klipp bort döda blad, blommor och grenar. Om du ska förvara plantan mörkt bör den beskåras ganska kraftigt.

Doft- och zonalpelargoner ska övervintra mörkt, torrt och frostfritt i en temperatur av 5–10°. Vattna en liten skvätt någon gång i månaden.

Hängpelargoner och engelska pelargoner kan övervintra inomhus i rum som håller högst 20°. De behöver då mycket ljus, och kan behöva tilläggsbelysning. Vattna sparsamt.

Framåt vårkanten, i februari – mars är det dags att beskära om det kommit nya skott. (Dock inte den eng-



Plantera nytt

→ HAR DU GLÄDJEN ATT HA en trädgård är faktiskt hösten den allra bästa tiden för att plantera nytt. Åtminstone när det kommer till rosor, bärbuskar, fruktträd och vårblomande lökar.

Under hösten är luftfuktigheten högre, marken blötare och växterna hinner gå in i vintervila innan det är dags att skjuta fart under våren.

Tänk på att gräva ner plantan djupt så att rotsystemet hinner rota sig innan tjälen kommer.



elska pelargonen, som ska beskåras under hösten).

Ta bort vissna blad och klipp bort rangliga grenar ovanför eventuella bladfästen.

Skaka loss jorden från rötterna och plantera med ny blomjord. Vattna och ställ ljus. När du ser att den börjat växa, tillför näring.

Toppa gärna då och då för att få fin grening och använd de grenar som klipps bort som sticklingar. Sätt ner den avklippta grenen i en ny kruk med jord och vattna.



Medlemssida

tävling mitt sommarminne



*RPG värnar
alla människors
lika värde.*

KANSKE HAR DIN SOMMAR tillbringats på balkongen omgiven av fladdrande fjärilar och egenhändigt uppdrivna blommor i sällskap av en god bok? Eller kanske har du varit på någon givande gruppresa med RPG?

Oavsett vilket är vi nyfikna på hur och var våra medlemmar tillbringat sin sommar.

Skicka in ditt bidrag till:

RPG

Box 30183

104 25 Stockholm

Märk kuvertet "Sommarminne"

Eller skicka via e-post

rpgkansli@rpg.se

De tre bästa bidragen publiceras i **nästa nummer** av **Seniorposten**.

Senast den **14 oktober** vill vi ha ditt bidrag.

FOTO: FREEPIK

Erbjudande
från Smart Senior
till RPG:s
medlemmar!

Skicka in ett foto som symboliserar din sommar med några korta rader som berättar varför just det minnet är starkt.

upp till 20% rabatt hos stena line!

SOM SMART SENIOR har du alltid upp till 20% rabatt hos Stena Line. Ta en weekend i världsmetropolen Hamburg, besök hamnstaden Bremen eller upptäck Århus, Danmarks näst största stad.

Registrera dig för kostnadsfritt PLUS-medlemskap i Smart Senior på www.smartsenior.se/rpg och du kan ta del av rabatten från Stena Line och över 400 andra rabatter.

Gå in på 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, 073-752 06 97

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

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

DISTRIKTSORDFÖRANDEN

SKÅNE-BLEKINGE

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

SMÅLAND-ÖLAND

Roland Eckerby

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

VÄSTKUSTEN

Karl-Gunnar Nordanstad

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

VÄSTGÖTA-DAL

Arne Brännström

a.brannstrom41@gmail.com, 0768-52 65 95

ÖREBRO -VÄRMLAND

Åke Granö

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

SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND

Sören Öhlund

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

STOCKHOLM-GOTLAND

Olle Rosén

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

NORRA SVEALAND

Birgitta L Johansson

dickbirgitta@msn.com, 070-319 24 03

SÖDRA NORRLAND

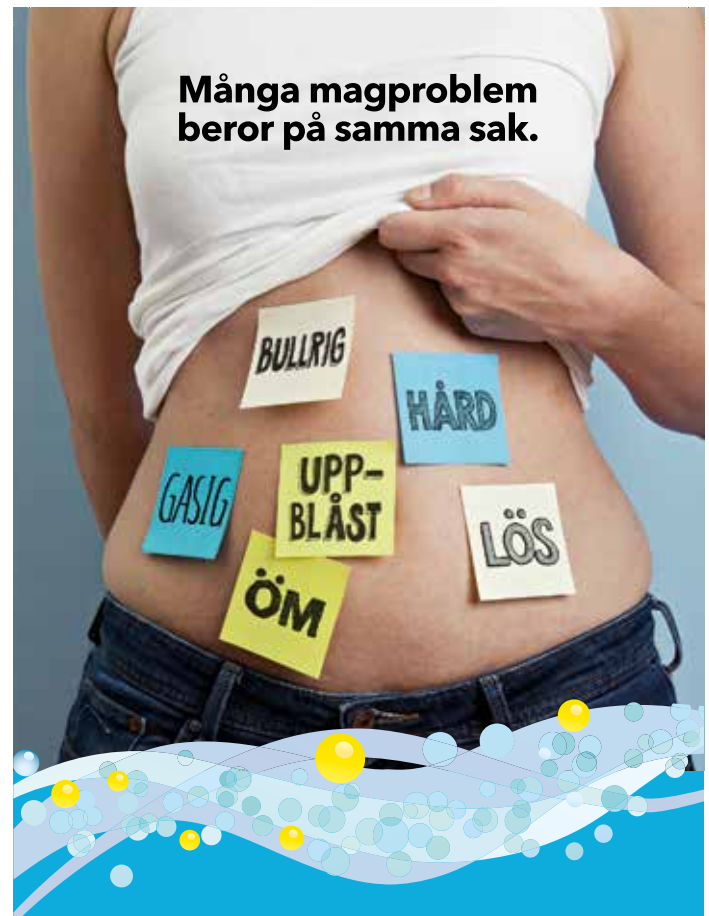
Håkan Ström

hakstr1950@gmail.com, 070-675 41 99

VÄSTERBOTTEN

Per-Martin Jonasson

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



**Många magproblem
beror på samma sak.**

Dina magproblem kan vara IBS. Då kan PROIBS hjälpa.

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



9 av 10
rekommenderar
PROIBS®

Lugnar oroliga magar.

PROIBS®, pulver som blandas till dryck med citrussmak, är en certifierad medicinteknisk produkt (CE 0481). PROIBS® innehåller växtextrakt AVH200® och används för lindring av IBS-symtom såsom: uppblåsthet, buksmärta, gaser, diarré och förstoppning. Tag 1-2 påsar dagligen. Från 13 år. Vid graviditet, amning, diabetes eller långvariga besvär med magen rådfråga läkare före användning. Läs instruktionerna noggrant före användning. Distributör Nordic Drugs AB. www.nordicdrugs.se. *STAO2014. Produktenkät 1 003 deltagande konsumenter. PRO008-aug 2022.

Kulturtipset

Bokslukare tipsar om sina favoriter

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



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

bok-favorit!



Lejonburen

Författare: Ulrika Kärnborg
Natur & Kultur, 2021
Inbunden 383 sidor
Roman



Levande och faktaspäckat om historisk drottning

Lejonburen är en mycket välskriven och innehållsrik roman med historisk bakgrund om Drottning Kristina.

Parallellt med boken har jag läst i Wikipedia och ser då att alla viktiga händelser och namn är autentiskt återgivna i romanen. Trots att författaren har hållit sig nära fakta har hon levandegjort detta historiska skede i Sverige på ett berörande sätt.

I december 1626 föddes en dotter till Kung Gustaf II Adolf och hans gemål Maria Eleonora av Brandenburg. Flickan fick namnet Kristina och hennes far blev glad, medan modern hade hoppats på en son och manlig tronarvinge. Kung Gustaf II Adolf lät uppfostra henne som om hon varit en prins. Flickan Kristina var tidigt läs- och skrivkunnig, hon lärde sig latin och flera andra språk från femårsåldern. Intresset för litteraturen skulle följa henne hela livet. Kungen var ofta ute i kriget och 1632 stupade han i slaget vid Lytzen. Det var en katastrof för Kristina och modern. Istället fick kungens rikskansler Axel Oxenstierna ansvaret att följa Kristinas uppfostran och utbildning.

Kristina var mer intresserad av idrott än handarbete. Hon lärde sig hantera skjutvapen och hon red som männen - inte i damsadel. Hon beskrivs som surmulen, argsint, mager med sned rygg och smutsig. Inte så kvinnlig med andra ord.

Rikskansler Axel Oxenstierna lärde Kristina om statsskick och krigsrätt och när hon var tolv år satt hon med rådsherrarna i sammanträden. Hennes stora intressen, förutom politiken, var konst och litteratur och det köptes in mängder av både konst och dyrbara handskrifter.

Kristina kämpade med sin identitet och sin tillvaro. Hon drack aldrig alkohol eftersom hon såg vad spriten gjorde med främst männen. Detta bidrog också till att hon beslutade att aldrig gifta sig, aldrig låta någon man råda över henne och hennes liv. Trots det stod många friare från hela Europa i kö för att anhölla om hennes hand. Den enda som kunde ha fått hennes kärlek var hennes kusin, Karl Gustaf, som sedan blev Karl den 10:nde.

Kristina började styra landet före sin kröning till drottning. Det 30-åriga kriget

avslutades under hennes tid. Sverige var ett fattigt land med enorma klasskillnader mellan hög och låg och kontrasterna var stora. Samtidigt som Stockholm var smutsigt och eländigt pågick fantastiska och påkostade fester på slottet, otroligt dyrbara klänningar syddes upp medan det jäste ute i landet på grund av fattigdom och nöd bland folket.

intriger och maktlystnad, lögnar och misstro var det som omgav den unga blivande drottningen som med tiden tyckte allt mindre om sin uppgift. Filosofer och teologer inbjöds till hovet och Kristina började också ifrågasätta sin protestantiska tro.

Kröningen av Kristina till drottning av Sverige på hennes 18-årsdag pågick i flera dagar under pompa och ståt. Enligt historieböckerna vet vi ju att hennes regeringstid blev kort och läsaren får ta del av allt tumult som uppstod när hon tillkännagav sina drastiska beslut.

Stackars ensamma tjej, tänker jag när jag läser! Hon fick aldrig uppleva att någon brydde sig om henne med uppriktig kärlek efter faderns död. Hon gick sin egen väg för att försöka hitta det hon saknade.

Solveig Strömberg

Tips!

→ Vill du veta mer om drottning Kristina? Missa inte tv-serien Drottningarna på tv4play, en serie i fem delar där du, förutom drottning Kristina, möter Karin Månsdotter och Hedvig Eleonora.
→ www.tv4play.se/program/drottningarna?tab=details

FOTO: MAGNUS BERGSTRÖM

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

85:-/PAR
INKL. FRAKT

Betalning mot faktura (+49 kr).
Förskottsbetalning 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

GOTLAND

FRITIDSBOSTÄDER
UTHYRES
- ÅRET RUNT

www.gotlandsstugor.com

0498-26 65 00



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

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

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

ERFARENHET • TRYGGHET • KUNSKAP

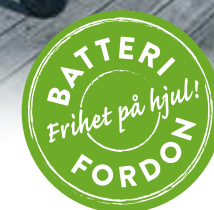
- Jag levererar ditt batterifordon hem till dig!



EIOFLEX



Upptäck alla våra prisvärda promenadskoters!



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

Planerade resor under hösten 2022 och 2023

28-30 oktober Musikalresa "Tootsie", Stockholm
11-13 november Musikal "Cabaret" och Julmarknad Tjolöholms slott
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 november 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 • www.focustravel.se

Vill du synas här?

Årets sista nummer kommer 28 november. Materialdag den 13 oktober.

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

DAmédia
ANNONS & EVENT

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

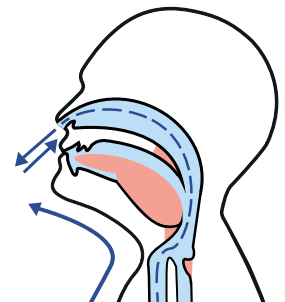
Finns även att beställa hos internetbokhandlare och vanliga bokhandlare.

Kontakt med Anita: info@avh-forlag.se eller mobil nr 0709-82 00 16



”

Stackars ensamma tjej, tänker jag när jag läser! Hon fick aldrig uppleva att någon brydde sig om henne med uppriktig kärlek efter faderns död.”



Framstupa (stabil) sidoläge reducerar snarkning

EEZYFLOW SOVKRAGE - Utvecklad för denna optimala sovposition som ger friare luftvägar genom att skonsamt hålla huvudet uppåt, lätt bakåt, något framskjuten käke och stängd mun. Vakna mer utvilad utan muntorrhet.

EEZYFLOW SOVKRAGE

CE-märkt medicinteknisk produkt
Patenterad

Nära & Schysst

Tillverkning i Sverige & Danmark



EEZYFLOW - ETT HANTVERK

- Gjuts en och en i specialtillverkade formverktyg
- Formas av kroppsvärmen
- Inställbar i höjdd



Luftigt skum



- Mjuk, fjäderlätt och luftig
- Tryckavlastande skum
- Skönt stöd för hakan
- Hudvänlig
- Överdrag & förvaringspåse av svensktillverkad härlig mjuk bomullstrikå
- 100 % ekologisk bomull

Prova hur tungt det känns att andas med huvudet framböjt istället för bakåtböjt. Prova igen med huvudet bakåtböjt, även i sängläge, på sidan, nu helt avslappnad. Känn det friare luftflödet. Eezyflow hjälper dig att sova i denna position liknande framstupa (stabil) sidoläge.

Vid sömn bör andning ske genom näsan av flera anledningar. Näsan renar, temperaturreglerar och befuktar inandningsluften. Man får bättre syresättning och sover lugnare.

BEKVÄM ÄVEN SOM

- Stödkrage
- Resekrage



- Stödjande och avlastande utan mottryck
- Mer utvilad utan nackspärr och muntorrhet

SOCIAL SNARKNING & OBSTRUKTIV SÖMN-APNÉSYNDROM (OSAS) - EN SJUKDOM

VÄRDEN:

- Normala värden "social snarkning", färre än 5 andningsuppehåll per sömntimme.
- Lindrig sömnapné, 5-15 andningsuppehåll per sömntimme.
- Måttlig sömnapné, 16-30 andningsuppehåll per sömntimme.
- Grav sömnapné, fler än 30 andningsuppehåll per sömntimme.

Obehandlad OSAS ökar risken för högt blodtryck, hjärt- kärlsjukdomar, stroke samt diabetes II.

FINNS ÄVEN I HJÄLPMEDELSBUTIKER:

- **ASKIM** > **REHABSHOP**
Hantverkarsvägen 7
- **GÄVLE** > **HJÄLPMEDEL SAM**
Johanneslövsvägen 22
- **HELSINGBORG** > **HELP FOR YOU**
Lilla Garnisonsgatan 29
- **KRISTIANSTAD** > **KEEP ON**
Rörvägen 10
- **LIDKÖPING** > **HELP FOR YOU**
Fabriksgatan 4
- **LOMMA** > **KEEP ON**
Tenngatan 2
- **LULEÅ** > **HJÄLP**
Handelsvägen 19
- **NORRKÖPING** > **HJÄLPBODEN**
Urbergsgatan 90 (Vilbergens Centrum)
- **STOCKHOLM** > **SAKTA**
Flemingsgatan 67
- **SUNDSVALL** > **FRISKHUSET MITT**
Lasarettvägen 21
- **UPPSALA** > **VOBIS LIVSKVALITET**
Bäverns gränd 14

Kan kombineras med CPAP med näsmask eller apnébettskena (ABS).

Besök gärna vår hemsida/e-butik
www.eezyflow.com

Läs mer om snarkning, dess orsaker, råd för egenvård av professionen

Ring oss gärna
Tel. 08 636 50 30



Bättre sömn - Bättre liv!