

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 1 • 2023

senior posten

DÄRFÖR BLIR
FLER OCH FLER
TROENDE

Hälsa

*Kristina och Björn
startade en
hälsoblogg*

Trädgård

*Gröna fingrar
för kropp
och själ*



Psykisk ohälsa

*Har du en
anhörig som
behöver stöd?*

VIBEKE OLSSON

*”En människas tro kommer på det
sätt som hon eller han behöver det”*

• Ny säsong i distrikten • Korsord • Nytt på pensionsfronten • RPG-medlemsskap



Fler får tillgång till nyheter med taltidningen

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

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

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

Ta kontakt med dagstidningen

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

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



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

Text: Annika Wihlborg



Lars Reisdal, bibliotekarie med inriktning seniorer i Vellinge kommun.

Foto: Vellinge kommun, Elliot Elliot

Få talböcker samtidigt!

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

Läs mer på
mtm.se



MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER

Ann-Christin Lindbom: Låt vårt G märkas!

SA ÄR VI NU I MÅNADSSKIFTET februari–mars. Äntligen mars sade min mamma – den första vårmånaden! Visst närmar vi oss den tidpunkt på året då dagarna blir allt längre och den mörka tiden kortare – vårdagjämningen. Ljuset betyder mycket för oss på en rad olika sätt. Vi bor i ett avlångt land så några har fortfarande vinter och här i söder är våren på väg.

I många av våra RPG-föreningar har säkert en rad av årsmöten ägt rum. Nya styrelser börjar sin verksamhet och valberedningen har nu gjort sitt arbete! Så viktigt det är att alla föreningar får det stöd som behövs för att arbetet i styrelsen skall kännas relevant och roligt. Valberedningarna är en mycket betydelsefull grupp som ibland glöms bort. De ska göra sitt arbete – att se till att varje styrelse blir så bra som möjligt. Den gruppen måste också få det allra bästa stöd. Gruppen väljs på årsmötet. Det är då nödvändigt att man har ett visst system så att det finns en kontinuitet i gruppen. Den eller de nya som väljs in måste verkligen vilja ha denna så viktiga uppgift.

DET ÄR NU DAGS FÖR DISTRIKTENS årsmöten om man följer stadgar. I år kan vi förhoppningsvis ha våra årsmöten i tid då inga restriktioner finns. Trots allt så vet vi att virus av olika slag inte har försvunnit från vår horisont – tvärtom.

Förbundsstyrelsen har haft både AU (arbetsutskott) och sammanträde för hela styrelsen. Bokslutet har givetvis präglat sammanträdena men också planering framåt i tiden. Två dialogkonferenser med olika innehåll planeras i slutet på mars (22 och 24 mars). Det är också dags att påbörja arbetet inför kommande riksstämma som äger rum 2024.

Vi har också träffats i RPK (Regeringens pensionärskommitté). I skrivandets stund har detta inte ägt rum. Vi hoppas givetvis på ett bra samarbete där vi i RPG kan Synas, Höras och Märkas.

VÅR STORA UTMANING NU och framåt är att öka antalet medlemmar. Ju flera vi blir desto mer kan vi påverka för en bättre vardag för oss alla. Det är också viktigt att vi kan nå flera både yngre och äldre för vårt G - gemenskap. Många lever i ofrivillig ensamhet och behöver verkligen få mötas i en kristen gemenskap där man känner sig hemma för att må bra. Vi vet ju att ensamhet kan leda till både fysik och psykisk ohälsa. Låt vårt G få klinga ut i hela vårt land!

Önskar er alla en välsignelserik tid! ✕

Ann - Christin Lindbom

Ann-Christin Lindbom
Förbundsordförande i RPG



+ Vi ser fram emot nya medlemmar i RPG – låt oss alla jobba för att fler ska hitta oss.

— Den ofrivilliga ensamheten är stor.

*Var dag är en sällsam gåva,
en skimrande möjlighet.
Var dag är en nåd dig given
från himlen, besinna det!*

TEXT: Mads Nielsen, bearbetad
av Harry Lindström

MUSIK: Brandsberg

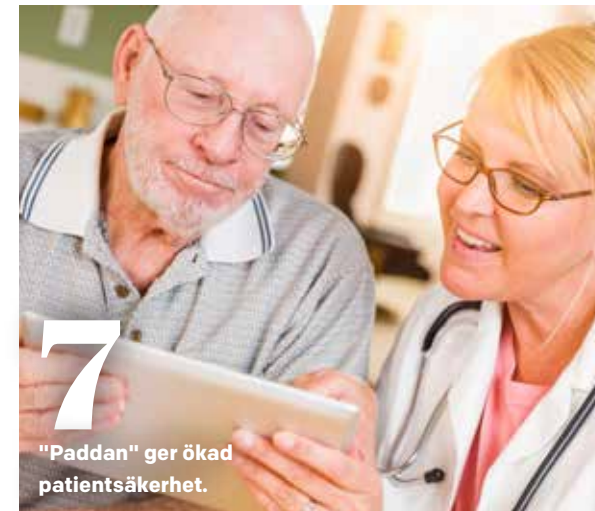
Innehåll

SeniorPosten nr 1 • 2023



25

Att stötta när någon mår dåligt.



7

"Paddan" ger ökad patientsäkerhet.



23

Havre, nyttigt och billigt.



10

Möt Vibeke Olsson, författare och baptistpastor.



Denis Mukwege.

6

Nyheter

Ny lag för ökad patientsäkerhet

8

Pensioner & ekonomi

8 av 10 får höjda pensioner

10

Porträttet Vibeke Olsson

Kommer aldrig att sluta skriva

18

Inspiration

Björn och Kristina startade en hälsoblogg

22

Livsviktigt

Fredspristagare fyllde storkyrkan

23

Hälsa

Därför är gröten rena dynamiten

24

Wera funderar

Om att våga vara sig själv

25

Reportage

Anhörig med psykisk ohälsa

28

Reportage

Därför blir fler troende

32

Våra distrikt

Det bubblar i distrikten

34

Samhälle & hälsa

Staten ska minska ofrivillig ensamhet

36

Medlemssida

Distriktens årsstämmor

39

Korsord

40

Reportage



Gröna fingrar och själslig ro



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten

Det är inte tanken som räknas

NÄR MAN PRATAR OM VAD SOM gör livet värt att leva och om vad som får människor att må bra kommer nästan alltid uttrycket KASAM upp, det vill säga "känsla av sammanhang".

En känsla av att vara behövd, göra nytta.

Jag tror att vi alla behöver en dos KASAM.

Det fina är att det alltså innebär att vi, för att känna oss lugna, i vår tur kan göra något för att få andra att må bra. Det blir som ringar på vattnet helt enkelt.

Jag tänker extra mycket på det just nu. I min närhet finns en ung, fantastisk kvinna som riskerar att råka fruktansvärt illa ut på grund av ett systemfel. Jag gör allt jag kan för att hjälpa henne. När hon inte ser gråter jag, när hon ser försöker jag peppa.

Igår frågade hon "Varför hjälper du mig?". För att jag tycker om henne. För att jag hatar orättvisa.

Men också för att jag aldrig mer kommer att kunna se mig själv i spegeln om jag inte gjort allt jag kan för att hjälpa henne. Egoistiska skäl, alltså.

Som förhoppningsvis ger ringar på vattnet och gör vår värld lite bättre. ✕

FOTO: THERESIA KÖHLIN

REDAKTION

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

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

Ansvarig utgivare

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

Redaktör

ANNA-MARIA STAWREBERG
anna-maria@stawreberg.se

Redaktionsråd

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

Art Director

ANNA FRIDH
info@annafridh.com

Annonser

D.A. MEDIA
08—786 03 34

Tryck

V-TAB VIMMERBY

Omslagsfoto

EMIL NORDIN
ISSN 1402 —1129

Prenumerationsärenden

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

Läsarmaterial

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

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



Behöver du hjälp med din telefon, platta eller dator? Vill du kunna surfa säkert och använda appar och internetjänster?

SeniorNet Sweden

SeniorNet Sweden, en ideell förening med SENIORER som LÄR SENIORER ANVÄNDA DIGITAL TEKNIK

Vårt nationella nätverk består av engagerade volontärer som bidrar till ökad digital delaktighet.

Behöver du hjälp eller vill medverka som volontär; har vi ett 40-tal lokala föreningar runt om i landet.

Varmt välkommen i vår sociala intressegemenskap SeniorNet Sweden

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

ANNONS

NYHETER



Fler äldre ger större personalbehov

111 000 personer. Så många fler kommer i framtiden att behöva anställas inom äldreomsorgen. Och det är bråttom. Rekryteringarna måste ske inom åtta år.

TEXT Curt Karlsson, Anna-Maria Stawreberg

I TAKT MED ATT VI blir allt fler äldre i landet ökar också behovet av personal som kan jobba inom äldreomsorgen. De kommande tio åren beräknas antalet personer över 80 år öka med 50 procent.

Det innebär att det behövs mycket mer personal inom äldreomsorgen för att det ska vara möjligt att behålla samma bemanning som i dag.

Totalt behöver det anställas cirka 111 000 personer inom äldreomsorgen fram till år 2031, visar en ny rapport

om välfärdens behov från Sveriges Kommuner och Regioner, SKR.

FÖR ATT MÖTA DE ökande behoven pekar SKR på olika insatser och förändringar. Ett viktigt steg i rätt riktning är att förbättra arbetsmiljön för de som arbetar inom äldreomsorgen. Det får flera synergieffekter: Fler mäktar med att arbeta heltid och fler kommer att kunna arbeta längre och därmed gå i pension senare. Om alla som i dag arbetar deltid i välfärden

arbetade tre timmar mer i veckan så skulle rekryteringsbehovet minska kraftigt.

EN ANNAN INSATS som Sveriges Kommuner och Regioner hoppas ska få fler att lockas till yrkesområdet är ökad digitalisering.

Sedan den 1 oktober har SKR en ny VD, Palle Lundberg. När han intervjuades av Dagens samhälle sammanfattade han sin första tid på jobbet med ett enda ord: "Utmanande". ✖



NY LAG

VID ÄRSSKIFTET KOM en ny lag om sammanhållen vård- och omsorgsdokumentation. Lagen innebär att vårdgivare och omsorgsgivare, genom direktåtkomst eller annat elektronisk utlåtande kan få tillgodogöra sig och ta del av personuppgifter från andra vårdgivare och omsorgsgivare.

Den nya lagen bygger på frivillighet, men om man ansluter sig måste alla bestämmelser i lagen följas.

I MEDDELANDEBLAD informerar Socialstyrelsen vad den nya lagen innebär med hänvisning till olika lagparagrafer. Genom sammanhållen vård- och omsorgsdokumentation kan onödigt dubbelddokumentation undvikas eftersom vårdgivare och omsorgsgivare kan ta del av uppgifter när de behövs.

TEXT CURT KARLSSON



"Paddan" ger ökad patientsäkerhet

Kan patientmedverkan vad gäller även den egna journalföringen öka känslan av delaktighet och öka effektiviteten i vården?

Ja, åtminstone enligt personalen på Dalengeriatriken i Stockholm.

TEXT Anna-Maria Stawreberg

NÄR REGION STOCKHOLM började se över möjligheterna att arbeta mer digitalt befarade vissa att det nya sättet att arbeta skulle gå ut över patienterna.

MEN SÅ BEHÖVER DET inte vara.

På Dalengeriatriken i Stockholm jobbar man med ett särskilt verktyg som sjuksköterskan Linda Vogt tagit fram. Det innebär att man istället för att journalföra lägger in anteckningarna digitalt direkt i färdiga mallar.

Patienten svarar antingen på enkla frågor i en iPad före besöket

eller tillsammans med personalen under själva besöket. Uppgifterna kommer därefter in automatiskt i patientens journal.

DET NYA SÄTTET ATT arbeta har dels ökat patientsäkerheten, eftersom de färdiga mallarna minskar risken för att viktig information ska falla mellan stolarna, samtidigt som det ger personalen mer tid åt att samtala med patienten. Den minskade tidsåtgången för administrativa uppgifter ger ökad tid för omsorg och närvaro. ✖

➔ **LÄS MER:** jobbadigifysiskt.se

Tänk om i köket

PÅ ETT ÅR HAR MATEN blivit 20 procent dyrare.

I Svenska Dagbladet ger dietisten Johanna Andersson några smarta tips för hur vi ska få råd att fortsätta äta gott:

➔ Ersätt vanlig sallad med den näringsrikare vitkålen.

Variera med olika dressingar och gör en rejäl sats som räcker hela veckan.

➔ Byt ut hälften av köttfärsen mot röda linser som kokar med i köttfärssåsen.

➔ Frysta grönsaker är billigare än färska. Det gäller även bär och exotisk frukt.

Frysta grönsaker är billigare än färska.



Digitaliseringens fördelar och utmaningar

DIGITALISERINGEN SKAPAR nya möjligheter att samla in, dela och analysera hälsodata. Det finns ett växande intresse från vårdgivare, forskare, företag och enskilda för att få ny kunskap, kunna utveckla metoder och främja god hälsa. Samtidigt aktualiserar användningen av dessa data etiska frågor kopplade till bland annat integritet, självbestämmande och rättvisa.

Statens medicinska etiska råd – Smer – uppmärksammar detta i en skrift med titeln **Kort om hälsodata**. Det finns olika etiska utmaningar som digitaliserad hälsodata kan medföra och som måste uppmärksammas.



85-ÅRSDAGEN MEDFÖR FLER VÅRDBESÖK

AVGIFTEN FÖR PRIMÄRVÅRDSBESÖK för personer över 85 år togs bort för att de inte skulle avstå från vård och riskera sin hälsa.

När forskare undersökte om den slopade avgiften gett någon effekt blev resultatet blev något oväntat. Äldre gör inte fler besök trots att avgiften tagits bort.

Däremot visar det sig att en del som snart är 85 år väntar med vårdbesök tills de fyllt år. I studien ingick mer än 40 000 personer från Västra Götalandsregionen och Region Stockholm.

PENSIONER & EKONOMI



Pension och skatt 2023

I år får åtta av tio pensionärer höjningar av den totala pensionen med mellan 500 kr och 1100 kr per månad efter skatt. Hur stor höjningen blir skiljer sig mellan olika grupper och påverkas av en rad faktorer.

TEXT Eva B Henriksson

INKOMST- OCH TILLÄGGSPENSIONEN utvecklas med utgångspunkt från inkomstutvecklingen i Sverige och höjs med 3,0 procent 2023.

Garantipensionen följer prisutvecklingen och höjs med 8,7 procent. Förmånsbestämda tjänstepensioner följer normalt prisutvecklingen och höjs också med ungefär samma procent. Premiepensionens förändring bestäms av hur fonderna har gått under året och här är utvecklingen negativ för en majoritet av pensionärerna.

– För de som har inkomst- och tilläggs- pension minskar köpkraften och även premiepensionen minskar för de flesta pensionärer. Den negativa utvecklingen mildras för de pensionärer som har garantipension och förmånsbestämd tjänstepension, säger Linda Wiese, analytiker på Pensionsmyndigheten.

Ändringar i beräkningar av bostadstillägget som trädde i kraft från den 1 augusti 2022 gör att fler nu har rätt till bostadstillägg. Anledningen är att fribeloppet och konsumtionsstödet i

bostadstillägget höjdes efter ett regeringsbeslut förra sommaren. Bostadstillägget är en rättighet som man själv eller med hjälp av anhörig ansöker om och ansökan görs på Pensionsmyndighetens hemsida, via ett servicekontor eller kontakt med Pensionsmyndighetens kundservice.

ÄVEN BRYTPUNKTEN FÖR STATLIG skatt har höjts och är 683 200 kronor för alla som är 66 år eller äldre. Det innebär att fler pensionärer i år inte behöver betala statlig skatt. För de som inte fyllt 66 år vid årets början är brytpunkten 613 900 kronor. Skillnaden beror på att det förhöjda grundavdraget nu gäller för alla från 66 års ålder. ✕

KÄLLA: PENSIONSMYNDIGHETEN OCH SKATTEVERKET

FOTO: FREEPIK

”

För de som har inkomst- och tilläggs- pension minskar köpkraften och även premiepensionen minskar för de flesta pensionärer”

FÖRKÖVRA DIG I EKONOMI

Välkommen till en ny omgång av kursen **”Tryggare ekonomi på äldre dar”** som Finansinspektionen erbjuder exklusivt till medlemmar i pensionärsorganisationerna.

→ I DEL 1 FÅR DU VÄRDEFULL

kunskap och information om bland annat hushållets ekonomi, pensioner, digitala verktyg för din ekonomi, privata försäkringar, vardagsjuridik samt hur man kan skydda sig mot investeringsbedrägerier.

→ I DEL 2 FÖRDJUPAS kunskaperna inom bland annat hushållsekonomi, sparande och investeringar, familjejuridik samt internetsäkerhet.

Alla som anmäler sig och närvarar på kurserna får ett diplom.

Del 1: 28 mars – 29 mars 08.30 – 12.30

Inga krav på förkunskaper.

→ Sista anmälningssdag är **10 mars** om du vill ha ett fysiskt kursmaterial hemskickat. För digitalt material gäller sista anmälningssdag 27 mars.

Del 2 (fördjupning): 30 maj – 31 maj klockan 08.30 – 12.00

För att gå del 2 ska du ha gått del 1, antingen i mars eller tidigare år.

→ Sista anmälningssdag är **29 maj**. Digitalt material skickas en vecka innan kursstart.

NYTT FÖR I ÅR!

Du som tidigare har gått kursen kan nu även gå en fortsättningsdel som fördjupning.

→ Kurserna genomförs digitalt via Zoom och du väljer själv om du vill synas eller höras. Det går bra att sitta tillsammans.

ANMÄLAN GÖRS TILL:

https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_K_6-hjaCQwy6zt27dYujMw

Det går också bra att anmäla sig till **RPG:s förbundskansli** rpgkansli@rpg.org.se och då behöver vi anmälan en vecka tidigare än de sista anmälningssdagarna som anges i texten.

HÖJD PENSIONSÅLDER

Svenskarna lever och är friska allt längre. Det innebär att möjligheterna att jobba längre upp i åldrarna blir större och att pensionsåldern därmed höjs.

TEXT Eva B Henriksson

FRÅN OCH MED DEN 1 januari 2023 trädde flera regelförändringar kring pensionen i kraft. Bland annat höjs pensionsåldern för när man tidigast kan ta ut allmän pension från 62 till 63 år för personer som är födda 1961 eller senare.

Pensionsåldern för när man tidigast kan få garantipension, inkomstpensionstillägg, bostadstillägg och äldreförsörjningsstöd höjs från 65 till 66 år för personer födda 1958 eller senare.

– Den höjning av pensionsåldern

som sker vid årsskiftet är ett steg emot att införa det som kallas riktålder, som kommer att styra när olika förmåner kan betalas ut. Den nya lagen innebär dels att pensionsåldersgränserna höjs ytterligare ett år vid årsskiftet 2025/2026, dels att det blir ytterligare höjningar framöver om det är så att vi fortsätter att leva längre, säger Agneta Claesson, pensionsspecialist på Pensionsmyndigheten.

Andra förändringar är att rätten till garantipension för utlandsboende upphör.

KÄLLA: PENSIONSMYNDIGHETEN.



VIBEKE OLSSON

ÅLDER: 64 år
FAMILJ: Maken Valter
och dottern Naemi
BOR: I lägenhet i Stockholm
GÖR: Författare och baptistpastor



→ Den nya boken,
**Stockens färd mot
havet**, landar i
bokhandelsdiskarna
när som helst.

Vibeke är aktiv vänsterpartist och baptistpastor.

VIBEKE OLSSON

*”Jag kommer inte
att sluta skriva”*

Vibeke Olsson var bara 17 när hon debuterade som författare. Det blev den första i en lång rad romaner. Vi har träffat baptistpastorn som alltid gått sin egen väg och vågar höja rösten för det hon tycker är viktigt.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO EMIL NORDIN



”
**Jag jobbade i Klara församling som ju
har en fantastisk verksamhet.
Hit kommer alla sorters människor,
japanska turister... knarkare**”

HON LÅTER SÅ GLAD och pigg på rösten när jag ringer för att boka tid för intervjun. Säger att vi är varmt välkomna, och det låter som om hon verkligen menar det. Jag, som läste Vibeke Olssons debutbok när den

kom ut 1975, ser fram emot besöket. Jag har följt henne på avstånd, läst nästan alla hennes böcker, och fascinerats över hennes sätt att måla upp historiska bilder så att det känns relevant även idag.

Vi är välkomna, visar det sig när vi ringer på dörren till den minimala lägenheten på Söder i Stockholm. Lägenheten som hon delar med sin man Valter är hemtrevligt inredd och det luktar gott av kaffe redan när Vibeke Olsson slår upp dörren, vackert klädd i lila tunika med matchande smycken.

I hallen hänger ett porträtt på en ung kvinna med blont axellångt hår. Är det kanske Vibeke som flicka?

– Nej, det är min mamma faktiskt. Mormor var konstnär och målade av henne när hon var tonåring, säger Vibeke.

Vibeke växte upp i ett kulturellt hem. Båda hennes föräldrar var journalister, mamma Margareta Sjögren som var journalist på Svenska Dagbladet och pappa Jan-Olof Olsson, mer känd som Jolo, journalist på Dagens Nyheter och legendarisk kåsör, men också författare till bland annat tv-serien *Någonstans i Sverige*.

FRAMFÖR ALLT FADERN var historieintresserad, något som verkar ha gått i rakt nedstigande led till dottern Vibeke.

Tidigt började hon fundera på olika historiska händelser, och eftersom andra världskriget fortfarande var i väldigt färskt minne då, när Vibeke växte upp på 1960- och 1970-talet, blev dessa tankar stoff till hennes debutroman *Ulrike och kriget*.

Men kanske inte på det sätt som man först tänker sig. Vibeke valde nämligen att gå en helt annan väg. Istället för att skriva om allt det fruktansvärda som inträffade från offrens perspektiv, bestämde hon sig för att utforska vad det var som fick människor att tro på nazismen. Därför blev huvudpersonen den unga Ulrike Beckenbauers som är tolv när kriget bryter ut. Ulrike bor i München, är, precis som så många andra tyskar under andra världskriget, medlem i olika nazistiska ungdomsrörelser. Hon tror helhjärtat på nazismen och anger flera personer för Gestapo. Men under kriget dör allt fler i Ulrikes omgivning och i uppföljaren *Ulrike och freden* har Ulrike förlorat sin familj och tvingas prostituera sig för att överleva.

Det är stark läsning, som framför allt väcker tankar kring demokrati, propaganda och moral. Svåra ämnen för vem som helst att hantera, inte minst för en ung människa. Men Vibeke vill inte riktigt hålla med om att det var ett oväntat ämne för en bok.

– Jag var 15 när jag skrev *Ulrike och kriget* och jag är ganska övertygad om att många tonåringar har tankar om både andra världskriget och livet.

Hon var en ganska stillsam tonåring, Vibeke. Drevs tidigt →

” Jag tror att en människas tro kommer på det sätt som hon eller han behöver det ”

av ett rättvisetänk och en önskan att göra gott, som tidigt blev aktiv inom vänsterrörelsen. Hon växte upp på Lidingö tillsammans med systern Elizabeth, hoppade av skolan i nian och läste senare in gymnasiekompetensen på Komvux.

– Jag är inte uppvuxen i något kristet hem, men jag hade ganska tidigt någon form av diffus gudstro. Jag funderade mycket på hinduism men tyckte inte att de tog ondska i världen på allvar. Jag tog till mig tanken på att Gud blivit människa i Jesus Kristus, lidit och dött och min tro utvecklades successivt, säger Vibeke och visar in i köket.

Vibeke tro växte fram och där någonstans i tonåren blev hon kristen. Men det var inte en tro som slog ner med dunder och brak i ackompanjemang av fyrverkerier, blixar och stråkmusik. Nej, för Vibeke del var det mer en stillsam övertygelse.

– Jag tror att en människas tro kommer på det sätt som hon eller han behöver det. En människa som lever ett dramatiskt liv behöver kanske mer dunder och brak för att bli övertygad. Lever man ett mer stillsamt liv kommer tron på ett mer stillsamt sätt, säger Vibeke och ler lite grann.

HON STÄLLER FRAM KAFFEKOPPAR, flyttar den lite slokande tulpanbuketten åt sidan och dukar fram ett rågat kakfat med fyra sorters hembakta kakor.

Bakning är ett stort intresse, visar det sig. På en pall i köket ligger fyra surdegslimpor under en bakduk och i köket står degstarten, den där som ska användas till nästa omgång surdegbak.

– Det är märkligt det där med surdeg. Numera finns det ju särskilda surdegshotell där man kan lämna sin surdeg

om man ska åka på semester ... Det finns ett här nere på Urban Deli. Jag har alltid undrat vad det är för människor som lämnar in sin deg på ett sånt ställe. Den går ju faktiskt att frysa in, funderar Vibeke, innan hon återgår till sin uppväxt.

Hennes pappa dog redan när Vibeke var 16 år, men han hann ändå uppleva att dottern ville konfirmeras. Och det var här, under ungdomsåren, som Vibeke blev kristen.

Hon håller upp det rykande heta kaffet samtidigt som hon berättar om hennes väg till de teologiska studierna och valet att bli baptistpastor.

– Efter ett tag började jag jobba som tjänstebiträde i Svenska kyrkan i Botkyrka. Där var jag i flera år och där jobbade jag bland annat med utländska personer som sökte svenskt medborgarskap.

Vibeke tystnar en stund. Säger sedan, som för sig själv, att det som händer i Sverige idag skrämmer henne. Berättar om en bekant som ska utvisas från Sverige och säger med skärpa att hon inte längre känner igen det land hon växt upp i.

Vibeke trivdes med jobbet i Botkyrka, men kände samtidigt att hon saknade en kristen gemenskap. Vibeke, som var engagerad i Kristna studenterörelsen, KRIS, hjälpte till i den lilla församlingen Elim, började läsa teologi, blev baptistpastor.

– Senare jobbade jag i Klara församling som ju har en fantastisk verksamhet. Hit kommer alla sorters människor, japanska turister, knarkare ...

HON DRIVS AV EN ÖNSKAN att hjälpa och göra gott. Samtidigt har hennes liv inte rullat på helt komplikationsfritt. Hennes storsyster Elizabeth dog som 34-åring dog märkt av missbruk, något som Vibeke skriver om i *Den vackraste visan* och mitt i adoptionsprocessen av ett mycket efterlängtat barn blev Vibeke lämnad av sin första make. Vibeke hade väntat på sitt barn i sju år vid det laget, men när hon blev lämnad sattes adoptionsutredningen på paus.

När Vibeke gifte om sig med sin nuvarande make Valter 1992 kunde adoptionsutredningen återupptas.

Det blev en flicka. En treårig flicka som bodde på en institution närheten av St: Petersburg och som väntade på att få föräldrar.

Ett foto på dottern Naemi hänger bredvid den smala sängen som står utmed vardagsrummets ena långsida. Dottern Naemi som idag är 30 år, men som aldrig kommer att kunna klara sig själv.

Hon är en mycket älskad dotter, det är tydligt, och på köksväggen hänger en färgglad huvudfoting som Naemi ritat. Idag bor Naemi på LSS-boende i närheten.

Ganska snart efter det att Valter och Vibeke fått sin flicka märkte de nämligen att något var fel. Att det var något allvarigare än den lätta CP-skada som de ryska läkarna berättat om. Efter en omfattande utredning visade det sig att Naemi har en allvarlig hjärnskada som gör att hon aldrig kommer att bli vuxen på en intellektuell nivå. Hon har även epilepsi och behöver tillsyn dygnet runt.

– Naemi flyttade från oss 2020 och jobbar numera i daglig verksamhet. Hon trivs bra och har efter fyra

Min livslinje



1958

Föds jag på Lidingö och jag växer upp med mina föräldrar som båda två är journalister och min syster Elizabeth.

1975

Debuterar jag med **Ulrike och kriget**. Jag är bara 17 år och det känns spännande att komma ut med en "riktig" bok.

1978

Jobbar jag i Botkyrka samtidigt som jag pluggar teologi. En bra tid i livet. Där jobbade jag fram till 1982.

1982

Jag är pastor i Elim på Östermalm. Eftersom jag blivit intresserad av romarriket när jag pluggade teologi bestämmer jag mig för att skriva en bokserie om hur det är att leva på romarriket. Det blir sex böcker. Där slutade jag 1989.

1989

Jobbar jag i Klara församling fram till 1992.

1992

Jag gifter jag mig med Valter. Min exman och jag har inlett en adoptionsutredning. Tillsammans med Valter börjar vi om. Jag längtar efter barn.

1995

Kommer boken **Molnfri bombnatt** ut, också den om andra världskriget.

1996

Får vi Naemi, ett mycket efterlängtat barn som är född i Ryssland. Hon är tre år när vi hämtar henne.

2009

Börjar jag skriva serien om Svartvik, som handlar om sågverksrörelsen.

ANNONS

Hela våren
99 kr

Hela våren för 99 kronor

Välj papper eller digitalt

Läs mer på:
Dagen.se/99
eller via kundcenter
08-619 24 00 | info@dagen.se

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

FOTO: NATANIEL GINDEMO

”
Jag är inte uppvuxen i något kristet hem, men hade tidigt någon form av diffus gudstro”

månaders inskolning fått ett liv hon tycker om, säger Vibeke.

Men vägen dit var inte enkel. Under en period, när familjen inte bodde i Stockholm, testade de ett annat boende. Det visade sig att boendet var illa skött, och Naemi trivdes inte alls.

– Till slut tog vi hem henne, för det var fullständigt meningslöst och under en period var hon bara hemma med Valter och mig. De hade tagit ifrån henne allt, och det var fruktansvärt. För även om Naemi i vissa hänseenden är på en treårings nivå är hon 30 i andra hänseenden, konstaterar Vibeke.

AVEN OM VALTER OCH VIBEKE har en dotter som aldrig kommer att bli helt oberoende, känner sig Vibeke idag trygg med att hon får den omvårdnad hon behöver, något som är viktigt ju äldre föräldrarna blir. För att känna att ens barn är tryggt och har det bra är något fundamentalt.

Själv fyller Vibeke 65 om en inte allt för lång tid, och blir därmed pensionär. Däremot tror hon inte att hon kommer att sluta skriva.

22 böcker har det blivit hittills. När Vibeke läste teologi kom hon in på romartiden, fascinerades och började fördjupa sig romarriket. Det resulterade i en serie om sex böcker, som utspelar sig i romarriket mellan 249 e.Kr och 313 e.Kr och här får läsaren inte bara en historisk inblick. Vi får också följa en släkt under fyra generationer 2005 kom hon även ut med romanen *Skymningens nådatid* som handlar om en romersk officer.

– Många tror att romartiden enbart var mörk, men så var det inte. Här fanns en hel del demokratiska tankar och faktum är att vissa idéer kring kvinnors rättigheter började växa fram här, säger Vibeke.

Den nya, *Stockens färd mot havet*, landar i bokhandelsdiskarna när som helst. Det är också den sista boken i den åtta romaner långa serien om Bricken, en historisk romansvit om sågverksepoken.

– Jag har alltid fascinerats om sågverksepoken och Bricken kom till mig när jag läste in mig på sågverksrörelsen och den tiden, säger Vibeke.

En första boken i serien, *Sågverksungen*, utspelar sig 1879 och den elvaåriga Bricken får börja jobba på sågverket. I de följande böckerna i serien får vi följa Bricken när hon

växer upp, föder barn, begraver barn, hela tiden med sågverket som fond. Men vi får också arbetarrörelsen, får en förståelse för det hårda liv som arbetarna levde under, och får se hur fackföreningsrörelsen växte fram.

– Det känns konstigt. Jag har ju hållit på med Bricken i 15 år, konstaterar Vibeke och berättar att hon alltid vet hur de böcker hon skriver ska sluta, men att hon samtidigt aldrig riktigt vet var de ska ta vägen under skrivandets gång.

Hon liknar det med bilkörning, förklarar att vi oftast vet slutmålet för vår bilfärd. Att, ska vi köra från Stockholm till Säffle, vet vi att Säffle är slutdestinationen.

– Men hur det ser ut efter den vägen, det vet vi inte alltid, säger Vibeke.

Hemma hos Vibeke och Valter är det trångt i bokhyllorna. Det märks att Vibeke tycker om att läsa.



I vardagsrummet finns sekretären där Vibeke skriver sina böcker. Hon är strukturerad, författarskapet är ett heltdisyre och hon har jobbat därefter. Gör en gedigen research innan hon börjar skriva, och researchar även under skrivandets gång, beroende på åt vilket håll färden går.

Vibeke är fortfarande vänsterpartist.

Och att det finns ett starkt samhällsengagemang inom henne är tydligt och när hon 2021 tog emot Moa-priset för sitt folkhistoriska författarskap var det med motiveringen att hon, precis som Moa Martinsson, ”aldrig släpper solidariteten med sina romanfigurers verklighet.” I pressmeddelandet som publicerades i samband med prisutdelningen säger Vibeke Olsson:

Det känns fantastiskt hedrande att få ta emot det här priset. Jag har läst mycket av Moa Martinson och tycker om hennes böcker. Det är viktigt att lyfta fram arbetarlitteraturen, det är en viktig historia som ger viktiga perspektiv på vårt samhälle. Och fint att gemenskapens betydelse lyfts fram, den är livsviktig i vår råindividualistiska tid.

VAD SOM HÄNDER NU NÄRMAST vet hon inte riktigt. Inte heller om och när det blir en ny bok. Eller? Efter lite övertalning säger hon dock att det nog blir en ny bok. För någonstans där inne finns det faktiskt ett litet frö till en ny bok som bara väntar på att släppas fram. ✕



Björns supernyttiga surkål. Det går bra att göra surkålen i en stor glasburk eller annat kärl, receptet ser du här intill.

BJÖRN OCH KRISTINA STARTADE EN HÄLSOBLOGG:

”Hälsa handlar om så mycket”

Hälsa handlar om så mycket. Fysisk träning och näringsrik mat så klart, men också om glädje, relationer, nyfikenhet, gemenskap och en känsla av sammanhang.

Det har makarna Björn och Kristina tagit fasta på i sin nya blogg.

TEXT Anna-Maria Stawreberg **FOTO** Björn Lantz och Kristina Mårtensson, levsunt.se

BLOGGEN LEVSUNT.SE har dragits igång av Kristina Mårtenssons och maken Björn Lantz för att sprida inspiration och kunskap kring vad hälsa egentligen innebär.

REDAN PÅ BLOGGENS ingångssida slår Kristina och Björn fast vad de vill med bloggen: Att med enkla och effektiva tips inspirera läsaren till en mer hälsosam livsstil för att förbättra såväl den fysiska som den psykiska och sociala hälsan och därmed både leva längre och må bättre.

Kristina, som är civilekonom, jurist och entreprenör i grunden, har varit

KRISTINA MÅRTENSSON OCH BJÖRN KRANTZ

ÅLDER: 68 respektive 72 år

BOR: Säve

BJÖRNS BÄSTA MÅBRA-TIPS: Äter enbart nyttig kost, alltså grönsaker och fet fisk. Tränar på Friskis & Sveltis.

KRISTINAS BÄSTA MÅBRA-TIPS: Balans i livet är viktigt. Rör dig, hitta relationer du mår bra av.

intresserad av hälsa så länge hon kan minnas.

MEN DET VAR EFTER 50 som den hälsosamma livsstilen blommade ut på allvar för henne. Då, när barnen blivit äldre, fanns tiden att börja träna regelbundet, men också att laga mat från grunden, baka och få in saker hon visste att hon mådde bra av.

– Kristina har alltid haft en aktiv livsstil. Jag för min del har sprungit lite då och då, under vårar, somrar och höstar. Men Kristina har smittat av sig på mig, och idag, som pensionär, är jag mer aktiv än någonsin, säger Björn, som även han är civilekonom. – Jag har tack och lov varit sanslöst frisk

genom åren, och därför känns det bra att dela med mig av mina erfarenheter, fyller Kristina i.

EN VIKTIG DEL AV EN hälsosam livsstil är, som de flesta av oss redan vet, att få in någon form av fysisk aktivitet. För Björn och Kristina fyller därför Friskis & Sveltis en stor funktion och under flera år var de båda engagerade som ledare.

– För några år sedan råkade jag ut för en allvarlig olycka, men tack vare träningen lyckades jag komma tillbaka och få tillbaka den rörlighet och styrka som jag haft innan, säger Björn.

Men skador eller inte, med ökad ålder minskar muskelmassan samtidigt som kroppens fettdepåer ökar och balansen blir sämre. Den utvecklingen kan man motverka genom styrketräning, antingen hemma eller på något gym.

TRÄNINGEN MINSKAR OCKSA risken för benskrörhet, osteoporos.

– Kan man då hitta någon form av fysisk aktivitet som passar har man kommit långt, säger Björn och tillägger att det absolut inte måste handla om löpning eller hårdträning. En svamppromenad är fysisk aktivitet det också.

Men hälsa handlar också om att hitta det som känns meningsfullt i livet, konstaterar paret. För dem är bloggen ett strålende exempel på något som känns viktigt efter det att de slutat arbeta heltid.

– Jag skriver de flesta av inläggen utifrån idéer som kommer hur som helst och när som helst, säger Kristina och skrattar.

DET BRUKAR BLI TVÅ INLÄGG i veckan, och texterna skriver Kristina på kvällarna. Därefter publicerar Björn dem på sajten. För dem har bloggen blivit en rolig aktivitet som de kan göra tillsammans, och eftersom de båda två är nyfikna individer inspirerar bloggen dem till att läsa på, prata med nya människor och uppleva nya saker.

DET BEHÖVER INTE VARA avancerade saker. Huvudsaken är att det är något som väcker en lust, som kanske ger en liten ilning av spänning och att det, åtminstone ibland, handlar om att bana okänd mark, göra något man inte gjort tidigare.

På bloggen skriver Kristina om när Björn kom hem från den två månader långa sjukhusvistelsen efter olyckan med nackkrage

BJÖRNS SUPER- NYTTIGA SURKÅL

INGREDIENSER

Vitkål

1 msk salt utan jod per kilo kål (jod försämrar fermentering)

1 dl rivna morötter per kilo kål

GÖR SÅ HÄR

→ Tvätta yttersta lagret på kålen. Strimla det så tunt som möjligt (jag använder köksberedare, men en kniv eller mandolin/rivjärn fungerar också bra).

→ Blanda kål, morötter och salt i en bunke. Knåda blandningen tills den börjar vätska sig (5-15 minuter).

→ Lägg den knådade blandningen i omgångar i det slutliga kärlet. Pressa ner ordentligt varje omgång med din hand.

→ Lägg längst upp en tallrik och en stor eller två mindre stenar (noggrant tvättade och sköljda med kokhett vatten) som skall tynga ner kålen. Låt det stå i rumstemperatur (ca 18-22°C) i 10 – 14 dagar.

→ Kolla emellanåt att det inte har blivit någon typ av grå beväxning. Om det blir det beror det på att kärlet, tallriken eller stenarna inte var riktigt rengjorda. Skrapa bort det grå lagret.

→ När jäsningen är klar flytta över kålet i väl rengjorda glasburkar (skölj med kokhett vatten).

→ Ställ i kylskåp och låt stå i minst 2 veckor innan surkålet blir helt färdigt. En öppnad burk håller surkålet fräscht i upp till ett år.



Björn och Kristina.

och värk i kroppen. Rastlös, orolig och olycklig över hur resten av livet skulle te sig.

MER ELLER MINDRE AV en slump, eller kanske var det tack vare Kristinas list och barnbarnens vattenfärger, upptäckte han akvarellmålningen. Idag, flera år efter olyckan och med återerövrad rörlighet, är akvarellmålningen fortfarande något som Björn gör för att slappna av, få utlopp för sin kreativitet och för en stund glömma både tid och rum.

– Fråga dig vad det är du inte kan. Finns det något där du är nyfiken på? Något du någon gång i livet funderat på att testa? Gör det! Om du inte testat kan du inte veta om du missar en ny rolig aktivitet, säger Kristina.

Kristina och Björn försöker leva enligt devisen att vara så goda medmänniskor det bara är möjligt. Under årens lopp har de båda varit volontärer på språkkafé, som flyktingguider och suttit i telefonjouren för Röda korset. De är även mentorer för företagare för att dela med sig av den erfarenhet de båda besitter.

– Jag är övertygad om att ju mer energi du skapar och sprider, desto bättre mår du. Dessutom får du omgivningen att må bra, och välmåendet sprider sig som ringar på vattnet, kommenterar Björn.

I DAGENS SAMHÄLLE är ofrivillig ensamhet en av de största källorna till olycka. Kanske lever man utan en partner. Kanske lever man med en partner, men känner sig ensam i förhållandet. Efter det att arbetslivet upphört kan kollegerna som tidigare var en stor glädje, ha försvunnit. De vänner man en gång haft har kanske gått bort, fått andra intressen eller flyttat.

Det gör att ensamheten kan kännas överväldigande.

Lägg därtill att ensamhet många gånger kan kännas som något tabubelagt. Något man skäms över, eftersom ett rikt socialt liv med både vänner och bekanta, en stor och kärleksfull familj i mångas ögon är ett tecken på att man lyckats med sitt liv.

”Kristina och jag brukar åka till ett stort hälsohem i Polen. Under två veckor äter vi endast prebiotisk kost”

– När man är ensam är det lätt att hamna i en ond cirkel. Kanske känner man sig otrygg och börjar undvika sociala sammanhang. Eftersom man inte tränar på det sociala kan det bli så att man misstolkar andras signaler och självkänslan sjunker, säger Kristina, som tipsar om att ändå fatta mod att våga söka sig utåt. Antingen genom RPG:s eller andra organisationers arrangerade program, genom att besöka Svenska Kyrkans aktiviteter eller anmäla sig till någon kurs – kanske för att lära sig det där man inte kan?

– Det finns också en lång rad intresseorganisationer, språkkaféer eller annat volontärt arbete som man kan engagera sig i, säger Björn. ✕

KRISTINAS HÄRLIGA CHOKLADKAKOR

INGREDIENSER

500 gram choklad
(minst 70 procent kakao)
0,5 dl honung
4 tsk torkat och malt
apelsinskal

DEKORATION

Nötter: valnötter, cashew, mandel

Torkad frukt naturell: russin, persika, aprikos, papaya

Pumpakärnor, sesamfrön
Grova kokosflingor

GÖR SÅ HÄR

→ Smält chokladen i ett vattenbad. Jag smaksätter chokladen med honung och malda apelsinskal.

→ Klicka platta kakor på en plåt med bakpapper eller silikonpapper. Dekorera snabbt med nötter, torkad frukt, mm. Tryck lite i chokladen så att ”dekorationen” fastnar. Låt svalna. Förvara i kylskåpet.



Chokladkakorna utöver att de ser lockande och läckra ut så är de också riktigt hälsosamma. Choklad av god kvalitet med minst 70 procent kakao är viktigt.

För en vuxnare smak på chokladkakorna, smaksätt med exempelvis bittermandel, glögg eller likör!

LAILA FICK STÖD FÖR ATT

BIBEHÅLLA EN KLAR SYN

Så klarar mina ögon en lång dag framför datorn

Laila satt många timmar vid datorn, fördjupad i små siffror. En självklar uppgift när man är ekonomichef. Men med tiden behövde Lailas ögon fler pauser. Hon frågade sin optiker till råds. Rådet var inte bara överraskande – det gjorde även en märkbar skillnad.

55-åriga Laila har haft bekymmer med synen sedan hon var ung. När hon blev lite äldre blev ögonen än mer utmanade. För liksom som många andra saker i kroppen, kan ofta även synen försämrats med åldern. Det kände Laila allt mer i sitt dagliga liv – inte bara framför skärmen, men också när hon körde bil på landet i vintermörkret och hon fick kisa för att kunna läsa vägskyltarna.

Behövde pauser från skärmen

– Jag är van att titta på mycket siffror varje dag och använder en stor del av min arbetstid vid datorn. Så när jag var tvungen att ta fler och fler pauser från skärmen gjorde det mig ärligt talat nervös... Min ögonen är ju mitt arbetsverktyg, säger Laila. Hon försökte hålla sig mer

skärmfri. Hon tillbringade helgerna med att gå långa promenader i skogen, sköta om sin stora trädgård och prova nya rätter i köket. Men vardagen präglades fortfarande av hög aktivitet för ögonen och Laila var inte helt säker på att det räckte.

Naturen hade en lösning

– En dag berättade jag för min optiker om mina utmaningar och att jag var angelägen att ge mina ögon extra stöd. Optikern nämnde då att blåbär kan hjälpa till att bibehålla en klar syn, säger Laila.

Rådet väckte hennes nyfikenhet och hon började läsa på om ämnet. Hon upptäckte att blåbär kan bibehålla och stödja ögats funktion och inte långt efter det hittade hon Vistavital.

En produkt som inte bara hade

blåbär på listan över ingredienser, men också innehöll koncentrat av stödväxterna bovete och ringblomma.

Det var värt att vänta på

Laila köpte ett abonnemang på produkten, och efter några månader med tabletterna tvivlade hon inte: Hon ville fortsätta att ta Vistavital.

– Det innebär jag känner mig trygg och vet att jag får stöd för att upprätthålla en klar syn... Sedan är det också bara så enkelt att jag får tabletterna levererade direkt hem i brevlådan, säger Laila.

Hon tillbringar fortfarande många timmar framför datorn, men i dag vet hon att hon gör vad hon kan för att stödja ögonen.

– Jag har tagit Vistavital länge nu, ingredienserna har hjälpt mig mycket. Så om du vill ha hjälp med att upprätthålla en klar syn rekommenderar jag absolut Vistavital, avslutar Laila med ett leende.

Läs mer om Vistavital på www.wellvita.se

Har dina ögon blivit ”gamla”?

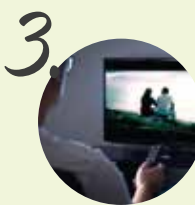
Ögonen förändras med åldern för de flesta, detta är helt normalt. Här är några av de första tecknen på att din syn utmanas lite mer.



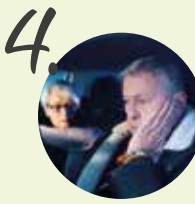
1. Du kisar när du läser



2. Du behöver fler pauser från skärmen



3. Dina ögon blir trötta på kvällen – det kanske är svårt att läsa undertexterna.



4. Du känner dig mer otrygg när du kör i mörkret

Vistavital är baserad på **BLÅBÄR** som underhåller och stöder ögats funktion. Den har ett högt innehåll av antioxidanter och stöder även blodtillförseln till ögonen. Dessutom innehåller Vistavital **ZINK** och **VITAMIN A**, som båda hjälper till att bibehålla en normal syn, medan **C-VITAMIN** är viktigt för normalt fungerande blodkärl, som är livsviktigt för ögonen. Som något extra tillsätts tabletterna extrakt av **BOVETE** och **RINGBLOMMA**.

VISTAVITAL KAN FÅS HOS WELLVITA

Beställ Vistavital med abonnemang och spara 50% på din 1:a leverans.

- ✓ Ingen bindningstid
- ✓ Nöjdhetssgaranti
- ✓ Direkt till din brevlåda

Endast **179:-**

Pris inkl. frakt 218:-

0223-50 03 50

Vardagar kl. 8-16

www.wellvita.se

Trustpilot
Betygsatt som UTMÄRKT



wellvita
Kanalstråket 1
433 76 Jonsered

Swedelift

Egna montörer och säljare i hela Sverige.

Trapphiss snabbt och enkelt!

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

Blåbär och synen

Lyfter du tunga vikter, förväntar du dig förmodligen att få ont i musklerna efteråt. Ändå tänker vi sällan likadant när det gäller ögonen, men de har också muskler, som kan bli överansträngda.

Tänk bara på hur många timmar vi har ögonen fastklistrade på en datorskärm. Det är tufft för ögonen. Så det är kanske inte konstigt att de kan behöva en paus då och då – särskilt när vi blir äldre. Om du vill upprätthålla en normal syn kan blåbär vara till hjälp. Blåbär underhåller och ger stöd åt ögats funktion, samt har ett högt innehåll av antioxidanter och stöder blodtillförseln till ögonen.



Denis Mukwege i Storkyrkan i Stockholm.

Tystnad är FÖRÖVARNAS VERKTYG

”Känslor är meningslösa om de inte följs av handling.”

Det upprepade Denis Mukwege gång på gång inför en fullsatt Storkyrka i Stockholm.

Vi var många som lyssnade – och förhoppningsvis tar till oss hans ord.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Annika Ledin Wirén

KÖN RINGLADE UT PÅ GATAN när Denis Mukwege, som vann Nobels Fredspris 2018, gästade Storkyrkan i Stockholm. Han, som sett det fruktansvärda våldet i Kongo på nära håll, är kirurgen specialiserad inom gynekologi, som också tagit upp kampen för kvinnorna, de som blivit de största och främsta offren.

I Kongo, precis som på så många andra ställen runt om i världen, används nämligen sexuellt våld för att förintä människoliv, familjer, men också hela samhällen.

– Ett billigt, och fruktansvärt effektivt vapen och ett globalt fenomen, konstaterar han.

Denis Mukwege är chefsläkare på Panzi-sjukhuset i Kongo och har blivit känd över

”Känslor är meningslösa om de inte följs av handling”

hela världen för sitt arbete med att rädda våldtagna och gravt skadade kvinnor. Om detta skriver han i boken *Kvinnors styrka* (Volante).

I SIN KAMP FÖR KVINNORNA arbetar han holistiskt. Han och personalen på sjukhuset arbetar inte enbart med att få kvinnorna att läka fysiskt. Han arbetar också för att kvinnorna ska återfå sitt människovärde och hjälpa dem tillbaka till livet.

– Tystnad är förövarnas verktyg, påminner Denis Mukwege och svarar därmed på Läkarmissionens Maria Bards fråga om vad vi ska göra med känslorna som uppstått under anförandet.

Höj rösten. Ifrågasätt. Allas röst gör skillnad, konstaterar han. ✕



HAVRE – SUPERGRYN MED POTENTIAL

Kanske är havre det av våra livsmedel som har oförtjänt sämst rykte? Det är dags att ändra på det. För få råvaror är så nyttiga och billiga som just havregrynnet. Dessutom går det att använda till så mycket mer än vanlig havregrynsgröt.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Polaris Fakta

HAVREGRYNET HAR FUNNITS i Sverige sedan 1700-talet, men ansågs då vara något som bara fattiga människor åt.

Annat är det i dag. Studie efter studie rankar havre som något av det nyttigare man kan handla i en vanlig livsmedelsbutik. Dessutom: Havregryn är något av det billigaste som går att hitta.

I nya boken *Haja havre* (Polaris Fakta) radar dietisten Emma Lindblom upp

fördel efter fördel med supergrynnet.

Här finns betaglukan, som hjälper till att sänka kolesterolvärdet och blodsockerstegringen efter en måltid. Fibrer som håller magen igång och ökar mättnadskänslan. Antioxidanter som enligt Emma Lindblom hindrar fria radikaler och minskar risken för såväl hjärt-kärlsjukdomar som cancer.

HAVRE LÄR OCKSÅ FÖREBYGGA risken för diabetes typ 2 samt hjärt-kärlsjukdomar.

Grynen är även proteinrika: en portion vanlig havregrynsgröt innehåller ungefär lika mycket protein som ett ägg.

Som grädde på moset, kronan på verket eller pricken över i: Havre är dessutom ett klimatsmart livsmedel, eftersom det finns gott om havre i Sverige. ✕



HAVREGRYNSGRÖT SOM DESSERT

2 PORTIONER

2 portioner
2,5 dl havregryn
2,5 dl mjölk
2,5 dl vatten
½ tsk salt
Dulce de leche
1 burk kondenserad mjölk

GÖR SÅ HÄR

→ Hackade mandlar och ett hackat äpple att ströslas över
→ Blanda ingredienserna och låt koka till gröt.
Dulce de leche
→ Lägg burken i en kast-rull med kokande vatten, låt koka i 4–5 timmar och

du får en trögflytande kolasås.

→ Låt burken svalna och ringla såsen över gröten.

→ Häll över de hackade mandlarna och det hackade äpplet.

KÄLLA: GRÖD AV LASSE SKJØNNING ANDERSEN

UGNSBAKAD GRÖT MED ÄPPEL

4 PORTIONER

1 ägg
5 dl havredryck, mjölk, mandel- eller kokosmjölk
4 msk honung
4 dl havregryn
1 tsk malen kanel
2 krm vaniljpulver
1 tsk salt
2 äpplen
½ dl blandade frön (linfrön, pumpakärnor, solrosfrön)

GÖR SÅ HÄR

→ Sätt ugnen på 200 g

→ Vispa ihop ägg, havredryck och hälften av honungen. Blanda ner havregryn, kanel, vaniljpulver och salt. Riv äpplet grovt och blanda ner.

→ Häll i smord ugnsform, 20 – 25 cm i diameter. Skär det andra tunt och lägg över gröten. Strö över frön och ringla över resten av honungen.

→ Tillaga i ugnen i 25 minuter. Servera med mjölk eller yoghurt.

KÄLLA: ICA.SE

TRADITIONELL FRUKOSTGRÖT PÅ NYTT SÄTT

1 PORTION

1,5 dl havregryn
3 dl vatten
½ tsk salt
1 msk linfrö
2 msk hackade nötter eller mandel

GÖR SÅ HÄR

→ Låt koka som vanlig gröt

→ Riv 1 morot och 1 äpple och servera till.

→ Pudra kanel över.



Wera funderar



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Nu är det nu som gäller

”

I SKRIVANDE STUND HAR JAG nyss plockat undan jul-sakerna men när dessa mina rader når er, kära läsare, har vi hunnit in i den tid på kyrkoåret som vi kallar fastan.

Ja, tänk vad tiden går fort, snart är det ju vår. Men visst är det mysigt med årstider och de ting som hör ihop med dem. Julen är vinter och snö på taken, våren är knoppar och skir grönska, sommaren med sin ymnighet och ljusa nätter, och så hösten med sin mognad och sitt vissnande.

MÄNNISKOLIVET LIKNAS JU OCKSÅ vid årstider. Man talar om livets vår och ålderns höst. Det innebär att vi årsrika befinner oss i livets höst. Visst låter det lite trist. Men det behöver det inte vara. Hösten handlar ju inte bara om vissnande, den handlar också om mognad och skördande.

Och nu till rubriken på min krönika. Jag har faktiskt stulit den. Den är egentligen titeln på en bok skriven av en av mina skolkamrater som hette Boj Kewenter. Det var i folkskolans tredje och fjärde klass som vi möttes. Vi kom från helt olika samhällsklasser: jag från arbetarklassen och hon från överklassen. Klasskillnaden gjorde att vi skiljdes efter fyran. Boj började på flickskolan i Kristianstad och jag började femte klassen i folkskolan.

EFTER MÅNGA ÅR, DÅ VI BÅDA var pensionärer, kom jag att läsa en bokrecension som fick mig att minnas. Författaren var ingen mindre än Boj, min gamla skolkamrat. Boken handlade om pensionären Olga. Jag lät göra en kopia av ett gammalt skolkort och skickade det tillsammans med ett brev till Boj. Snart fick jag svar och så började vi brevväxla.

Min avsikt var att söka upp Boj i samband med någon resa i hembygden men jag hann tyvärr aldrig innan Boj dog. Men jag har hennes båda böcker och kan i dem läsa om pensionären Olga som förmodligen var Boj själv. Hon som upptäckte hur skön pensionärstiden kan vara, det som kallas ålderns höst. Jag citerar: "Tänk att livet kan vara så härligt! Olga anade inte på förhand att pensionärslivet kan vara lyckans och klokhetens tid, men nu vet hon att det är så. Äntligen har hon möjlighet att njuta av livet! Så skönt att slippa alla måsten och att inte längre bry sig om andras tyckanden."

SJÄLV KÄNNER JAG MIG SOM OLGA. Jag vågar mer än förr vara mig själv, att hävda min egen uppfattning och inte tänka så mycket på vad andra tycker. Det handlar inte om att inte ta hänsyn till andra eller att vägra umgås med dem som inte tycker som jag. Det handlar om att vara den jag är. Att vi är olika är berikande, det borgar för ett värdefullt tankeutbyte.

Så kära livetshöstkamrat, unna dej att vara den du är. Du är du och du duger, sjunger vi i en sång. Vår tid är nu, ta vara på den! För nu om någonsin är det nu som gäller. ✕

”

*Jag vågar mer än förr
vara mig själv, att hävda
min egen uppfattning och
inte tänka så mycket på
vad andra tycker”*



Att stötta när någon mår dåligt

Att ha en nära anhörig, kanske make eller maka, som inte längre orkar eller vill göra någonting kan vara oerhört tungt. Inte träffa vänner, leka med barnbarnen eller sådant som vanligtvis är en källa till glädje. Läs psykologens bästa tips för hur du uthärdar en relation med någon som är deprimerad.

TEXT Brita Sylvén

FOTO: FREEPIK

MER ÄN VAR TREDJE KVINNA och ungefär var fjärde man insjuknar någon gång i livet i depression. Psykisk ohälsa är vanligare hos personer över 65 än hos de som är mellan 18 och 64. Det visar en rapport från Socialstyrelsen. Faktum är att psykisk ohälsa faktiskt är lika vanligt som demenssjukdomar.

Att leva med någon som är deprimerad är alltså inget ovanligt, men det kan ändå vara svårt att prata om.

– Många känner skuld och skam och börjar isolera sig för att slippa prata om det med vänner och familj. Det finns en risk att man själv börjar leva som om man hade en depression, säger Liria Ortiz, legitimerad psykolog och psykoterapeut.



LIRIA ORTIZ VANN Stora Psyko-logpriset 2017 och jobbar både med utbildning och handledning och har dessutom skrivit ett stort antal böcker. Hon tycker det är bra att Seniorposten lyfter ämnet eftersom det tyvärr är så utbrett, samtidigt som det är vanligt bland äldre människor att inte prata om hur man mår på det psykiska planet. Liria Ortiz menar att det är viktigt att försöka prata om sina känslor då det ökar förståelsen för varandra i en relation och alla relationer utsätts för extra svåra prövningar när den ena parten är deprimerad.

Hur vet man när det rör sig om verklig depression och inte bara om tillfällig nedstämdhet som alla kan känna ibland?

– Det finns några tydliga varningssignaler att vara uppmärksam på, berättar Liria Ortiz, som säger att just förändringar är viktiga att vara uppmärksam på.

En varningssignal är om ens livskamrat plötsligt börjar undvika att göra saker som han eller hon brukar tycka om att göra. Det kan många gånger vara lättare att upptäcka att en närstående är deprimerad eftersom man vet hur personen är och fungerar för

”Många känner skuld och skam och börjar isolera sig för att slippa prata om det med vänner och familj. Det finns en risk att man själv börjar leva som om man hade en depression”

det mesta. Men så är inte alltid fallet. Som närstående finns också en risk att man blir ”medberoende” och när depressionen kommer krypande kan det vara svårt att upptäcka.

– En del människor har mer ”humör” eller är introverta i sig, men om beteendet avviker från det vanliga vara bör man vara vaksam.

Symtomen på depression kan vara olika hos män och kvinnor. Ofta yttrar sig depression hos män på andra sätt än de klassiska symptomen som nedstämdhet och håglöshet. I studier vid Uppsala universitet framkommer att det till exempel är vanligare att män visar irritation och aggressivitet när de är deprimerade. Och att de själva inte vill kalla det för att de är ledsna eller deprimerade. Kvinnor blir mer introverta och har större benägenhet att skuldbelägga sig själva.

SYMPTOMEN VID DEPRESSION skiljer sig även mellan yngre och äldre personer. Depressioner hos äldre har ofta ett långdraget förlopp och symptomen är mindre tydliga. En depression i hög ålder präglas ofta av hopplöshetskänsla, ångest eller oro. Det är vanligt att äldre personer söker vård för kroppsliga besvär istället för psykiska symptom.

Liria Ortiz tycker att den som misstänker att ens partner har en depression bör uppmäna till att söka professionell hjälp, men det är naturligtvis inte säkert att personen går med på det.

– Här är det viktigt att inte vara anklagande eller att själv ställa diagnos, det ska den som är professionell göra, inte du som anhörig. Det man kan göra är att berätta hur man upplever den andra och gärna ge konkreta exempel. ”Förut älskade du att hålla på i trädgården eller träffa barnbarnen men nu vill du aldrig göra det längre. Jag tänker att det beror på att du inte mår bra. Vi kan få hjälp av vården för att reda ut vad det beror på.”

TYVÄRR ÄR DET VANLIGT att personen inte vill söka hjälp vilket kan vara väldigt frustrerande för den närstående, särskilt i en relation. Många tänker att om partnern brydde sig om den andra så skulle den söka hjälp, men så enkelt är det inte alltid. Om man som anhörig har pratat upprepade gånger och bett honom eller henne söka hjälp utan resultat måste man dra slutsatsen att det inte fungerar och försöka hitta en annan strategi.

FOTO: MODEL HOUSE

FOTO: FREEPIK

Depression

Depression är ett av de vanligaste psykiatriska tillstånden bland vuxna.

I åldersgruppen 16–84 år uppger fyra procent att de fått en depressionsdiagnos det senaste året. Ytterligare 15 procent uppger att de fått en diagnos tidigare i livet.

→ Sammantaget har alltså nästan var femte person fått diagnosen depression vid något tillfälle i livet. Andelen är nästan dubbelt så hög bland kvinnor som bland män.

→ Uttaget av antidepressiva läkemedel har ökat med 25 procent sedan år 2006. Ungefär 13 procent av alla kvinnor och sju procent av alla män uppger att de hämtat ut antidepressiva mediciner under 2021.

KÄLLA: FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN, SOCIALSTYRELSEN

När inget längre känns roligt kan det bero på depression.

För att komma vidare i en situation som känns låst tipsar Liria Ortiz om att ta kontakt med anhöriggrupper för att få prata med andra i liknande situation. Man kan till exempel ringa Äldrelinjen och få råd om var man kan vända sig. Det är tungt och svårt att leva med någon som mår dåligt, och Liria Ortiz förklarar att en av de viktigaste punkterna för att inte själv gå under är att försöka ha lite distans och se till att göra egna saker som man tycker om. Ibland kan man också behöva söka professionell hjälp för egen del.

FÖRUTOM ATT FÖRSÖKA stötta och ta hand om den deprimerade kan man dessutom behöva ta hand allt praktiskt hemma, eftersom den sjuka inte orkar, sitter apatiskt i soffan eller kanske ligger och sover större delen av dagen. Det är en helt normal reaktion som anhörig att känna såväl ilska och frustration som vanmakt när man tvingas göra allt hemma, utan vare sig hjälp eller någon uppskattning, utan bara irritation och negativa kommentarer tillbaka. Att kämpa för att få livet att fungera, men partnern ser det inte ens eftersom det hör till sjukdomsbilden.

→ **Äldrelinjen:**
020-22 22 33,
måndag till
torsdag kl 8–19.

Ofta kan båda parter eller bara ena i en sådan situation börja tvivla på sina känslor för partnern.

– Det blir en väldigt stor ansträngning. Många får oerhörda skuldkänslor av tanken på att lämna någon som mår dåligt, men i vissa lägen kan det vara nödvändigt för att inte gå under själv.

ETT RÅD ÄR ATT INTE lägga så stor vikt vid vad den deprimerade säger i stunden. En riktigt deprimerad person har ofta svårt att känna och visa kärlek. Man kan säga ungefär ”nu är det ditt dåliga mående som pratar och inte du” och så kan man försöka prata om det igen när situationen lugnat ner sig.

Att ställa krav på någon som mår väldigt dåligt kan kännas omöjligt, som att sparka på den som redan ligger. Liria Ortiz menar dock att även den som är deprimerad har ett visst ansvar för sina relationer.

– Självklart väljer man inte att bli deprimerad, men man kan välja att söka hjälp. Det har man ett ansvar att göra tycker jag, för depressionen påverkar alla runtomkring väldigt mycket. ✕



Fler söker sig till **SVENSKA KYRKAN**

Sverige kallas ofta för världens mest sekulariserade land och länge har Svenska kyrkan dragits med allt färre medlemmar.

Men nu har det vänt. Har det blivit trendigt att vara kristen?

TEXT Brita Sylvé **FOTO** Henrik Sylvé, Magnus Aronson

UNDER 2022 UPPMÄRKSAMMADE såväl SVT som Sveriges Radio och flera dagstidningar att det har skett en förändring i det svenska samhället kring inställningen till tro och religion. I enlighet med den tidsandan avrundades året också med en debatt på de största tidningarnas kultursidor om tro och tvivel och huruvida kristendomen är stängd eller öppen till sin natur.

I **SVERIGES RADIO** debattprogram *Studio Ett* förklarade religionsforskaren David Thurfjell i somras att man, när man tidigare jobbade aktivt med att hålla kyrkliga frågor borta från tidningsredaktioner och mainstream-media, men att det under senare år skett en tydlig attitydförändring även om den stora trenden fortfarande är sekularisering i Sverige.

I boken *Det gudlösa folket* skriver David Thurfjell 2015 om den studie baserad på djupintervjuer han gjort. I studien konstateras att många troende tyckte det var pinsamt att gå ut offentligt med att man var kristen, och därför hellre höll tyst. Idag har i princip alla kulturredaktioner en eller flera journalister knutna till sig som är tydliga med sina kristna övertygelser. Kristen tro syns överallt i den svenska kulturdebatten och även i musik, tv-serier, filmer, poddar och litteratur. Därför menar flera forskare att vi nu har gått in i en postsekulär trend.

”Intressant faktiskt att så många ser kyrkan som ett försäkringsbolag”

Joel Halldorf, forskare och professor i kyrkohistoria har till stor del varit med att bana väg för den här förändringen. Han skriver regelbundet för Expressen och har den populära *Läsarpodden* tillsammans med Patrik Hagman, teolog och skribent på DN, där de för teologiska samtal om böcker. Frågor som ”vad är meningen med livet” och ”vad är ett värdigt liv” kan inte besvaras av politiken menar Joel Halldorf.

POSTSEKULARISM SKA INTE förstås som ett tillstånd där alla plötsligt blir religiösa igen förklarar han i SVT (21 juli, 2022). Det handlar om att det sekulära inte längre är en självklar norm. Det verkar som att fler och fler personer, som inte är uttalat troende, ändå ser att religionen faktiskt har en funktion som är svår att ersätta med något annat.

Och statistiken visar att det inte bara är en känsla. Intresset för tro har ökat markant. Enligt statistik från SCB har antalet aktiva inträden i Svenska kyrkan successivt ökat de senaste 20 åren. Från 2004 till november 2022 har antalet aktiva årliga inträden till och med nästan fördubblats. Och antalet personer som lämnar Svenska kyrkan har dessutom markant minskat under motsvarande tidsperiod.

Vad intresset för tro, livsåskådning och religion beror på är inte klart. Troligen finns det flera olika anledningar.

– Ingen kan veta exakt orsak och verkan,

FOTO: FREEPIK

Danderyds kyrka.



”Intresset för tro har ökat markant”



Kristin Molander under
julnattens midnattsmässa.

”Människor har alltid tenderat att söka sig till Gud i svåra tider”

men man kan givetvis resonera, försöka sig på en analys och bidra med egna och andras spaningar, säger Kristin Molander, kyrkoherde i Danderyds församling.

ÄVEN KRISTIN MOLANDER noterar att det har skett en förändring i attityden till kristen tro och till Svenska kyrkan i allmänhet jämfört med för bara drygt 20 år sedan. Svenska kyrkan skildes från staten 1 januari 2000, i samband med det var det många som valde att utträda ur kyrkan. Men därefter planades kurvan ganska snabbt ut och färre och färre antal personer väljer nu årligen att lämna. En av många orsaker tror Kristin är den oroliga tiden vi lever i.

– Människor har alltid tenderat att söka sig till Gud i svåra tider. Intressant faktiskt att så många ser kyrkan som ett försäkringsbolag, säger hon, även om hon också ser att andra tendenser i samhället påverkar.

En förklaring även kan vara den ökade invandringen till Sverige. Tack vare det mångkulturella samhället med fler religioner och utövare tar religionen helt enkelt större plats i människors medvetande idag vilket bidrar till ökad nyfikenhet, kanske också kring kristendomen.

En annan aspekt som flera forskare menar är av stor vikt, är att det har skett ett generationsskifte, vilket medfört att medias tidigare beröringsskräck med Svenska kyrkan och kristendomen har avtagit.

Redan under 1800-talet, men framför allt under 1900-talets andra hälft genomgick Sverige ett dramatiskt avkristnande. I takt med att samhället förändrades ifrågasattes kyrkans roll i samhället och det kristna arvet och historien försvann från det offentliga samtalet.

DET VIKTIGASTE VAR EKONOMI och individualitet och kyrkan sågs av många som en förlegad, dogmatisk auktoritet. Men yngre människor ser det inte längre så. De identifierar sig inte med den kyrkokritiska trenden utan har ett mer öppet förhållningssätt. De minns inte och kanske inte ens vet att kyrkan var statskyrka. Lägg där till att de frågor som var viktiga för ungdomar på 1900-talet kanske är annorlunda för dagens ungdomar.



Kyrkohede Kristin Molander, Danderyds församling.

Kristin Molander lyfter fram en spaning om att Svenska kyrkan under många år har jobbat intensivt och medvetet med att förbättra svenska ungdomars möjligheter att konfirmera sig och även förbättrat själva konfirmandundervisningen. Det har gett resultat att många fler ungdomar konfirmeras och därmed döps, om de inte var döpta innan, och på så sätt blir medlemmar i Svenska kyrkan. Ungdomarna får förebilder i unga kristna ledare och det verkar ha gett ringar på vattnet.

PÅ FRÅGAN OM DET KAN ha en betydelse att det är ”högre” till tak i kyrkan nu för tiden, att Svenska kyrkan är mer inkluderande idag skruvar Kristin lite på sig och säger att folkkyrka har vi haft i många, många år, alla är välkomna punkt.



Istället kan det vara så att det finns någon form av synergieffekt: Om många går på en mässa och på de aktiviteter som arrangeras lockas fler. Dit människor går, dit går även andra.

Oavsett så tar kyrkan emot förändringen med glädje, som dåvarande ärkebiskop Antje Jackelén uttryckte det hela på Twitter under våren 2022:

”Toppen att antalet människor som väljer att bli medlemmar Svenska kyrkan ökar och att fler upplever att Svenska kyrkan är relevant i samhället.” ✕

Utmärkta stödstrumpor och underkläder! 4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: mkcollection.se



Ger benen extra energi



Ger benen utmärkt stöd



Motverkar ömma ben

Stödstrumpor

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

FRAKTFRITT
79:-
High Quality

Enkel att ta på sig! Nylon
För både Kvinnor & Män



Bomull
60% Bomull 40% Elastan

Med behaglig kompression som passar alla vuxna ben!

80% Nylon 20% Lycra

Tryck 15-20 mmHg

Stödstrumpor passar utmärkt för långa flyg-, bil- och bussresor och vid stillasittande eller stående arbete.

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!
(Jag betalar endast 79 kr för provpaket med 1 par stödstrumpor i bomull)

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

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

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i nylon!
(Jag betalar endast 79 kr för provpaket med 1 par stödstrumpor i nylon)

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Beige **Tjocklek:** ☐ 140 Tunn ☐ 220 Tjock **NYLON**

- 4 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser var 3:e månad eller så ofta du själv önskar. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina bekväma leveranser. Fakturan följer med i paketet. Önskar du inte få fler paket efter provet måste du meddela oss om detta inom fyra veckor.
- Väljer du att fortsätta efter provet blir ditt medlemspris: Stödstrumpor (bomull): 2 par i ett paket, 89 kr/par + frakt 39 kr. Boxerkalsonger (nylon): 2 par i ett paket, 89 kr/par + frakt 39 kr. Leggings: 1 par i ett paket för 109 kr + frakt 29 kr. Trosor: 3 par i ett paket för 56 kr per par + frakt 29 kr.

Kundservice: 018-700 33 00

Beställ snabbt och enkelt **mkcollection.se**
Liten överraskande gåva följer med i varje provpaket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

SVARSPOST - SKICKAS TILL:
MK Collection
206 050 94
758 53 UPPSALA
Frankeras ej
mottagaren
betalar
posten
Seniorsposten
23.03.03

Leggings

Prova på en fin och superskön leggings i bomull av hög kvalitet med mjuk resår i midjan.

High Quality
FRAKTFRITT
79:-

65% Bomull 35% Elastan
Matt modell. Endast svart färg.

Jag vill prova på 1 par leggings!
(Jag betalar endast 79 kr för provpaket leggings)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Bekväma och fina trosor i utmärkt kvalitet med mjuk resår i midjan. **Trosor i bomull**

Jag vill prova på 1 par bekväma trosor i bomull!
(Jag betalar endast 49 kr för provpaket med 1 par trosor)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL
Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa
Modell: ☐ Maxi ☐ Hipster

FRAKTFRITT
49:-
High Quality

95% Bomull 5% Elastan

Maxi (hög midja)

Hipster

TIPS! Maximodellen är lite stor och bred i storleken.

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.



RPG månadsträff 9:e november 2022

Den 9 november samlades ett antal pigga pensionärer i Ås församlingsgård för månadsträff.

RPG-KÖREN VAR PÅ plats med sin ledare Maria Langefors. Föreningens ordförande Ulla Strindberg inledde med bibelord och presenterade dagens föreläsare, Ann-Sofie Hemmingsson från Ås som berättade om hur hon under nitton år samtalat om Bibeln för skolelever i hela Jämtland.

DET BÖRJADE MED att hon upplevde en kallelse att få ge barn och ungdomar mer kunskap ur den bibel som format en stor del av vår kultur. Textilkonstnär som hon är, gjorde hon några dockor med tidstypiska kläder och redskap från biblisk tid. Hon valde ut ett antal bibelberättelser, som kunde vara relevanta med hänsyn till läroplaner och skolans värdegrund. Målgruppen var elever i klasserna 1–6. Under åren blev det många skolor och återkommande besök.

HON GAV OSS NÅGRA exempel på sin berättarkonst. Bland annat en berättelse hon kallade **Skatten i åkern**.

"När jag avslutade min berättelse bad jag eleverna, att en och en komma fram, om de ville se skatten.

– När Du öppnar den gyllene skatten

kommer du att se den dyrbaraste skatt som finns på denna jord!
– Det var mäktigt att se hur starkt påverkade många av eleverna blev när de öppnade skatten och såg sin egen spegelbild där!"

MÅNGA LÄRARE VITNADE om bestående effekter efter Ann-Sofies besök, med förbättrade relationer och mindre mobbning mellan eleverna. Naturligtvis har Ann-Sofies underbara sätt att berätta en stor del i att hennes besök blev så omtäckta. Det omvittnades också av de närvarande pensionärerna:

– "Tack, tack! Så bra och så pedagogiskt!"

Så ljud omdömet när Ann-Sofie avslutat sina berättelser.

Fikastunden efteråt, där Elsa Fors och Kerstin Mikelsson bjöd på tårta och goda pizzabullar, var mycket uppskattad.

TACKSAMMA FÖR TREVLIGT program och god gemenskap, så var det sedan dags för deltagarna att ge sig ut i snömodden igen.

TEXT TAGE ÖHLUND



RPG:S GEMENSKAPSDAG

DEN 1 SEPTEMBER höll RPG:s distrikt, som innefattar Närke och Värmland, gemenskapsdag på Hjälmargården, Lappe.

Vi lyssnade till Ann-Cristin Lindblom, som är Förbundsordförande för RPG. Hon berättade om RPG:s arbete i hela landet och framför allt om det gemensamma arbetet som görs för att påverka politiken på alla nivåer när det gäller äldre frågor. Representanter från olika RPG-föreningar berättade om det program man planerat.

Samlingen avslutades med en gudstjänst där vi framför allt lyssnade till sångkören Korsbandet under ledning av Glory Lundgren. Ingrid Ström kåserade och Lennart Danielsson höll en andakt som avslutning.

LARS-ERIK JONSSON



Inspirationsdag på Västkusten

"Vad är nyttan med RPG", "Vilka förslag som hjälper oss att nå yngre och fler kan vi dela med varandra". Det var två vägledande frågeställningar när 33 representanter från 14 av distriktets 17 RPG-föreningar möttes i Betlehems kyrkan, Göteborg den 16 januari.

EFTER INLEDANDE KAFFE och fralla som värdföreningen så fint ordnat med, tankar och bön av vår distriktsordförande Karl-Gunnar Nordanstad fick styrelsens rekryteringsgrupp presentera en tävling för att peppa oss att få fler medlemmar. "En vinner en" – dvs. fördubblat medlemstal om alla fick med sig en ny medlem var.

Under "laget runt" fick varje förening presentera sig och sina både bekym-

mer och möjligheter. Det blev väldigt mycket intressant som kom fram som också visar att vi behöver varandra både som föreningar och enskilda.

Nästa distriktsarrangemang blir årsstämman den 31 mars i Pingstkyrkan, Västra Frölunda. Då medverkar Elisabeth Sandlund samt musiker och sångare från värdförsamlingen.

TEXT och FOTO INGEMAR SVENSSON



Referat från RPG:s årsmöte i Karlskrona den 18 januari 2023

KARLSKRONA RPG FÖRENING

med 183 medlemmar hade sitt årsmöte i Mariagården, Lyckeby. RPG-kören under ledning av Berit Ahlman framförde några sånger. Ett speciellt välkommen riktade ordförande Asta Carlsson till föreningens tolv nya medlemmar. Kjell Ogenblad talade och sjöng vid parentationen av föreningens under året fyra avlidna medlemmar. Verksamhetsberättelsen visade på en mångomfattande verksamhet med intressanta föreläsningar, givande och stimulerande bok- och studiegrupper, matlagningskurser för herrar och vegetarisk kurs för damer samt

trevliga och omväxlande utflykter.

Asta Carlsson, ordförande under många år överlämnade ordförandeklubban till Mats Lindbom som med rungande applåder hälsades välkommen. Han tackade för förtroendet och påminde om den stora ofrivilliga ensamhet som finns hos många äldre och manade oss att frimodigt inbjudas dem till den fina gemenskapen i föreningen. Lars Boman framförde ett stort tack till den avgående ordföranden Asta Carlsson för hennes gedigna arbete under många.

TEXT IVAR KARLSTAD

JULGRÖTEN BLEV JULTALLRIK

INFÖR JULHELGEN ÅTS mycket julgröt och därför fick bli tallrik med många fina julrätter det här året i stället.

Årets fest var i kapellet i Ingsta, ett femtiotal personer kom och det var inget fel på julkänslorna när Bengt, Eva och Bosse stämde in i flera gamla och välkända julsånger.

Jultallriken som det var mycket gott på, åts med god aptit och kaffet med pepparkakan smakade också bra. Första pris i lotteriet var en vacker dekorerad fruktkorg som en butik skänkt och den vann Bengt.

Som avslutning höll Håkan en liten andakt och vi sjöng Nu tändas tusen juleljus innan vi gick ut i regnvädret som borde ha varit snöfall. Det kommer senare tror vi.

MED VÄNLIG HÄLSNING,
MAJ ANITA PERSSON

Gediget firande i Göteborg

NÄR DET ÄNTLIGEN – två år för sent – blir dags att fira Göteborgs 400-årsjubileum finns det ett stort antal programpunkter som är av intresse för oss åsrika.

– Självklart är RPG med och lyfter äldre frågorna genom ett 40-tal programpunkter under året, säger Kalle Nordanstad, distriktsordförande RPG Väst-kusten.

På programmet under första hälften av 2023 finns bland annat en tankesmedja om hur Sveriges åsrika kan bli Sveriges hopp, speeddating för att få nya vänner, seminarium om digitalt utanförskap för att bara nämna något.

➔ **FÖR DETALJER GÅ IN PÅ**
www.goteborg2023.com/jubileumskalendariet



SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.



Statlig stöttning för att MINSKA ENSAMHET

Att ofrivillig ensamhet kan räknas som en av vår tids stora folksjukdomar är väl känt.

Nu tar Socialstyrelsen tag i problemet.

SOCIALSTYRELSEN HAR TAGIT fram ett vägledningsmaterial som ska öka kunskapen om och ge stöd till olika verksamheter inom primärvård och äldreomsorg för att förebygga ofrivillig ensamhet hos äldre. Utgångspunkten är att äldre personer ska känna trygghet, få stöd och hjälp och ges möjlighet till ett självständigt liv och en meningsfull tillvaro.

Statistiken visar att mellan 10 och 15 procent av den äldre befolkningen upplever ofrivillig ensamhet. Genom

att samordna samhällets insatser går det att förebygga och motverka effekter av denna ensamhet.

I VÄGLEDNINGSMATERIALET ges olika råd, bland annat det som beskrivs som personcentrerat stöd. I arbetet med att få fram vägledningen har Socialstyrelsen samlat in olika kunskapsunderlag genom intervjuer, genom kontakter med forskare och sakkunniga och genom att ta del av olika organisationers projekt.



ROBOTKATTEN STINA SKAPAR TRYGGHET

HUSDJUR, SOM HUNDAR och katter har som bekant en lugnande effekt på många av oss. Det har man tagit fasta på i Ängelholm. Men här är det inte levande husdjur som ska skapa välmående. Nej, istället är det robotar.

Ett tjugotal batteridrivna robotkatter har köpts in till Ängelholms olika äldreboenden. Robotkatten Stina är ett exempel. Robotkatten svarar på beröring och rörelse och både spinner, jamar och rör på sig. – För vissa fungerar det fint, och för vissa har man svårt att förstå syftet eller blir inte hjälpt. Det handlar i grund och botten om att skapa en större trygghet för de boende, säger Daniel Berg-holm, välfärdstekniksamordnare i Ängelholm.

Som framgångsfaktorer för att lyckas är att den äldre som upplever ensamhet själv deltar i planeringen av de aktiviteter som är tänkta att minska känslan av ensamhet. Samverkan mellan kommun, föreningsliv, pensionärsorganisationer och ideella föreningar kan skapa förutsättningar att hitta sociala sammanhang för personer som förlorat relationer och sociala nätverk. ✕

FOTO: FREEPIK, MENTEX



Samarbete en viktig nyckel

SAMARBETET MELLAN sjuksköterska och läkare i ambulans, hemsjukvård och vårdcentral är avgörande när äldre insjuknar hastigt. Hemsjukvårdens sjuksköterska är den som känner patienten och ska inte backa undan, visar en ny avhandling vid Linnéuniversitet genomförd av sjuksköterskan Elin-Sofie Forsgärde.

Erfarenheten visar att majorite-

ten av de äldre som ringer efter en ambulans kommer in till sjukhusets akutmottagningar. Men det finns en tydlig trend att antalet patienter som får vård i hemmet eller på vårdcentralen ökar.

– Samverkan, tillit och ansvar för gemensam helhetsförståelse är det som behövs, säger Elin-Sofie Forsgärde i ett pressmeddelande. ✕

LYFTTEKNIK ÖKAR SÄKERHETEN

SÄKER ARBETSMILJÖ och patientsäkerhet hör ihop: Det är när en patient som har svårt att röra sig ska flyttas som personal inom vård och omsorg riskerar att skada sig. Det är också i sådana situationer som patienten riskerar att skadas.

Att få hjälp upp ur sängen, mellan rullstol och stol eller från golvet efter ett fall är exempel på personflyttningar. Sådana situationer är en vanlig orsak till att personal drabbas av arbetsskador och belastningsbesvär.

En forskargrupp vid Region Östergötland har tillsammans med Myndigheten för arbetsmiljökunskap har tagit fram en guide för säkrare personflyttningar.

Guiden består av två delar där första delen innehåller bakgrund och kunskap och den andra delen är mer praktiskt inriktad.

FOTO: FREEPIK



Extrajobb med flera vinster

ORGANISATIONEN UNG OMSORG erbjuder ungdomar att arbeta extra inom äldreomsorgen som sällskap och för att skapa sociala relationer.

Förhoppningen är att Ung omsorg kan fungera som ett steg in i det framtida yrkesvalet.

7

TIMMARS SÖMN PER natt är det ultimata för att vi ska behålla hälsan och inte riskera att dö i förtid. Det gäller även när vi passerat pensionsåldern.

KÄLLA:
ILLUSTRERAD
VETENSKAP

Insatser för snabbare vård

LÅNGA VÄNTETIDER ÄR ett problem i svensk hälso- och sjukvård. Uppfyllandet av den lagstadgade vårdgarantin har kraftigt försämrats.

Regeringen föreslår att en nationell statlig vårdförmedling inrättas. Genom att bland annat synliggöra var ledig och tillgänglig kapacitet finns i landet ska patienter snabbare kunna erbjudas vård på annan plats där kapacitet finns.



Medlemssida

DISTRIKTENS ÅRSSTÄMMOR 2023

SKÅNE – BLEKINGE

Välkommen till distriktets årsstämma den 11 mars 2023 i Hyllie Park i Malmö. Förutom stämmoförhandlingar berättar Linda Alexandersson om Ukrainaprojektet och därefter en guidad rundvandring av Hyllie Park. Programmet startar kl 11.00, föränmälan till föreningsordförande eller annchristin.lindbom@gmail.com.

SMÅLAND – ÖLAND

RPG:s distrikt Småland-Öland välkomnar till årsstämma den 10 mars i Pingstkyrkan Arken i Värnamo. Kaffe från kl 10.00. Styrelsen återkommer om program och mer information om årsstämman.

VÄSTKUSTEN

RPG:s distrikt Västskusten välkomnar till årsstämma den 31 mars kl 10.00 i Pingstkyrkan i Västra Frölunda. Styrelsen återkommer om program och mer information om årsstämman.

VÄSTGÖTA – DAL

Välkommen till distriktets årsstämma den 10 mars 2023 klockan 10.30 i Korskyrkan i Borås. Förutom stämmoförhandlingar gästas stämman av Birger Thureson och lokala sångare. Mer information kommer att ges till distriktets föreningar.

SÖRMLAND – ÖSTERGÖTLAND

Sörmland Östergötlands RPG distrikt välkomnar till årsstämma den 24 mars i Ekuimeniakyrkan i Linköping. Styrelsen återkommer om program och mer information om årsstämman till distriktets föreningar.

STOCKHOLM – GOTLAND

Välkommen till distriktets årsstämma den 23 mars 2023 klockan 11.00 i Betlehems kyrkan, Luntmakargatan 82, i Stockholm. Programmet omfattar förutom årsstämmoförhandlingar ett musikprogram som varvas med en tillbakablick på året som gått samt kommande planer och trevlig gemenskap vid kaffeborden.

ÖREBRO – VÄRMLAND

RPG:s distrikt Örebro - Värmland välkomnar till årsstämma den 29 mars i Karlskoga. Styrelsen återkommer om program och mer information om årsstämman.

NORRA SVEALAND

Välkommen till distriktets årsstämma den 16 mars 2023 klockan 11.00 – 15.00 i Borgenkyrkan i Tierp. Programmet omfattar årsstämmoförhandlingar, information om Matcentralen i Tierp, lunch och ett kulturprogram.

SÖDRA NORRLAND

Välkommen till årsstämma den 18 april kl 10.00 i Pingstkyrkan i Sundsvall. Styrelsen återkommer om program och mer information om årsstämman.

VÄSTERBOTTEN

RPG:s distrikt Västerbotten hälsar välkommen till årsstämma den 15 mars kl 13.00 i Korskyrkan, Sveagatan 10A, i Umeå. Styrelsen återkommer om program och mer information om årsstämman.

- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- medlemsförmåner

DU HITTAR OSS HÄR

Riksförbundet PensionärsGemenskap RPG

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

Förbundsordförande Ann-Christin Lindbom

annchristin.lindbom@gmail.com, 073-752 06 97

Direktor Eva B Henriksson

eva.henriksson@rpg.org.se, 076-130 04 90

Administratör Karin Pålhag

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

DISTRIKTSORDFÖRANDEN

SKÅNE-BLEKINGE

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

SMÅLAND-ÖLAND

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

VÄSTKUSTEN

Karl-Gunnar Nordanstad
kg.nordanstad@gmail.com, 073-344 41 52

VÄSTGÖTA-DAL

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

ÖREBRO-VÄRMLAND

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

SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND

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

STOCKHOLM-GOTLAND

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

NORRA SVEALAND

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

SÖDRA NORRLAND

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

VÄSTERBOTTEN

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

Erbjudande
från Smart Senior
till RPG:s
medlemmar!



RABATT PÅ CAMPING HOS FIRST CAMP

SOM SMART SENIOR FÅR DU 10%

RABATT på campingplats och stugor hos First Camp. Upplev allt från små och naturnära idyller till större citycampingar med unika lägen i Sverige. First Camp finns på över 55 destinationer.

Registrera dig för kostnadsfritt PLUS-medlemskap (värde 199 kr/år) i Smart

Senior på www.smartsenior.se/rpg och du kan ta del av rabatten från First Camp och hundratals andra rabatter.

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

BILSEMESTER

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

Blekinges vackra skärgård



3 nätter 2.149,-
Sommar 4 nätter 2499,-

Pris per pers. i dbl. rum

1.549,-

Pris utan reskod 1.699,-

- 2 övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 2 x 2-rätters middag/ buffé
- Rabatt på SPA-entré

Best Western Hotell Karlshamn ★★ i Blekinge

Karlshamn har en spännande historia och Blekinges vackra skärgård ligger alldeles runt knuten med massor av utflyktsmål som passar perfekt för både stora och små. På det familjevänliga Best Western Hotel Karlshamn har du en perfekt utgångspunkt för upplevelser och på hotellet finns det både restaurang och SPA. Hotellet har ett bra läge endast fem minuter från Karlshamns centrum och nära E22 som förbinder Blekinge med Skåne och Kalmar.

Ankomst: Fredag och lördag t.o.m. 10/6 och 25/8-16/12 samt valfri 5-9/4, 17-20/5, 16/6-19/8 och 13-28/10 2023.

Barnrabatt: 1 barn 0-3 år gratis. 2 barn 4-14 år 299,- per barn.



Minisemester i Arvika



3 nätter 1.449,-

Pris per pers. i dbl. rum

999,-

Pris utan reskod 1.149,-

- 2 övernattningar
- 2 x ekologisk frukostbuffé
- 2 x lätt middagsbuffé

Clarion Collection Hotel Bristol ★★

Oavsett när du besöker Värmland, möts du av ett av landets mest betagande landskap med över tiotusen sjöar och älvar mellan alla vackra och historiska platser. Du kommer till ett område fullt av äventyr och roliga semesteraktiviteter med en bildskön och dramatisk natur – här börjar nämligen fjällen resa sig på allvar och mot väster gränsar Värmland mot Norges fjällvärld. Du befinner dig mitt emellan den forfarande Klarälven och Sveriges största insjö, Vänern.

Ankomst
Valfri t.o.m. 20/12.2023.



Kom ihåg reskoden:
SENIORPOSTEN

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

Avbeställningsskydd kan tillämpas. Expeditionsavgift 99,-. Förbehåll för tryck- och prisfel samt utsålt. Barnrabatt vid 2 vuxna.

Teknisk arrangör:
Happydays



Härliga trädgård

(Vi längtar efter dig!)

Oavsett om du har trädgård med växthus, egen liten täppa, kolonilott, balkong eller bara en fönsterbräda är det dags att börja tänka grönt nu!

TEXT Anna-Maria Stawreberg



Odla för biologisk mångfald

ATT ODLA FÖR BIOLOGISK mångfald är ett smart sätt att hjälpa miljön, för oss som har trädgård. Rensa inte bort allt ogräs, enligt forskaren Anna Persson på Lunds universitet är vildtistlar och maskrosor vildbinas favoritföda.

Genom att använda gamla perenna växter istället för nya trendiga ökar sannolikheten ytterligare för att insekter som fjärilar och bin ska trivas. Det gäller såväl blommor som rosor.

Har du gräsmatta, spara gärna en del av gräsmattan där blommor får växa fritt.

Att planera för en så lång blomningssäsong som möjligt gör din trädgård populär, inte bara för oss människor, utan även för våra insekter. Till exempel är sälj ett träd som drar till sig vilda bin tidigt på våren och förutom vanliga blommor är fruktträd och bärbuskar något som lockar fler än oss människor.

KÄLLA: <https://www.lu.se/artikel/tradgardstips-fem-enkla-satt-att-bidra-till-biologisk-mangfald>



FÅGELFRÖJD

KANSKE ÄR DET SÅ att en trädgård aldrig kan ha för många holkar? För i takt med att naturliga boställen försvinner för våra fåglar kan du hjälpa dem på traven genom att själv sätta upp holkar. Att på avstånd följa fågelfamiljen från det att honan och hanen flyttat in till dess att ungarna är redo att prova sina vingar är alltid en lika härlig upplevelse.

3 x grönare känsla hemma

För den som varken har balkong, trädgård eller möjlighet att komma ut i naturen finns det knep att ta till för att öka känslan av naturen och därmed också välmåendet.



1. Tända ett doftljus som tar dig tillbaka till naturen. Lilla Bruket har fina ljus av vax från ekologisk soja med mild doft som brinner länge. Vi gillar ljuset Black Oak med doft av "nordiska träslag", men också ljuset Bastu, som luktar färska björklöv ger en härlig känsla.

2. Lyssna på naturens ljud. Finns det något vackrare än ljudet av fågelsång och porlande vatten? www.youtube.com/watch?v=koDBUL02DDg
Det skulle i så fall vara ljudet av åska och regn. www.youtube.com/watch?v=AA98md0ny3Q
3. Sätta vackra grenar i en vas och se dem spricka ut allt eftersom. Har du tillgång till fruktträd kommer du att få vackra blommande grenar men det är vackert även med andra lövträd.

FOTO: FREEPIK



BISYSSLA

EN VÄRLD UTAN BIN är en värld utan mat. Så, den som har möjlighet gör hela mänskligheten en god gärning genom att göra plats åt några bikupor i sin trädgård.

Bin är fredliga varelser, och att lyssna till deras surrande och betrakta dem på avstånd är härligt. Rikare växtlighet får du på köpet.

Har du inte ork att själv pyssla med bikuporna kan andra biodlare låna din trädgård, hör av dig till biodlarna.se om du har att hörn över.



ODLA I KÖKET

VI SOM MINNS VÅRT 70-tal minns förmodligen också groddningsvågen som svepte över många svenska hushåll. Nu är det dags att starta den igen, för groddar är ju både nyttigt, gott och enkelt att få till hemma på fönsterbrädan.

Fort går det också – på bara några dygn har du färska groddar att hälla i salladen eller strö över smörgåsen.

Med groddboxen från Granngården, 99 kr, följer enkla instruktioner.



3 BOKTIPS!



Tomater för nybörjare

ATT ODLA EGNA TOMATER är både roligt och enkelt. I Johanna Gilljams nyttigivna bok **Tomater för hela året** finns det något för såväl tomatveteranen som den som är ny entusiast.

Här får du lära dig allt från jord- och fröval till skötsel till hur du tar tillvara på skörden.

Binas historia

EN AV VÅR TIDS VIKTIGASTE böcker är **Binas historia** av den norska författaren Maja Lunde. Läs, förundras och fundera på vad du kan göra för att hjälpa ett bi.

Läs!



Odl kallt

DET ÄR ALDRIG FÖR KALLT ... Sugan på att börja odla direkt? Det är fullt möjligt. Åtminstone om man får tro odlarna Theres Lundén och Johannes Wätterbäck som i nya boken **Odl kallt** visar hur vi kan odla grönsaker och blommor – nästan året runt.

Låt insekterna ta in på hotell

DE KALLAS INSEKTSHOTELL, men ser mest ut som ett små fantasifulla sagoslott. Och kanske är det just så, att det enda som begränsar hur ett insekts-hotell kan utformas är fantasin. Huvudsaken är att det finns håll och håligheter som insekterna kan bosätta sig i. Du kan bygga ett själv, på nätet finns en lång rad instruktioner. Google insekts hotell och välj själv modell.

Det går naturligtvis också att köpa ett, till exempel Granngården har flera olika modeller till vettiga priser.



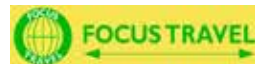
ANNONS

Välkommen 19 – 24 april 2023

med till våren och ett blomstrande Holland.

Det blir mycket blommor men också en del annat som hör Holland till. Avresa från Linköping, Jönköping, Helsingborg och platser utmed E4:an. Behöver du anslutning hjälper vi dig. **Pris: 9 550 kr**

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

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

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

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

GOTLAND

FRITIDSBOSTÄDER
UTHYRES
– ÅRET RUNT
www.gotlandsstugor.com
0498-26 65 00



Vill du synas här?

Kontakta oss!

DAmédia
ANNONS & EVENT
annons@damedia.se
08-786 03 34
www.damedia.se

GÖTEBORG

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

Fråga efter våra pensionärspriser!

Tel. 031-81 06 00

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

ERBJUDANDE

Hörbatterier från **17,95 kr/kartan** - leverans

direkt i brevlådan. Batterier till marknadens lägsta priser!

 **HÖRBATTERIER.SE**



ELÖFLEX

Hopfällbara elrullstolar och elskotrar

Ta med i bilen - Flyggodkänd - Lång körsträcka

FÅ FRIHETEN TILLBAKA

I VARDAGEN OCH PÅ RESOR

Läs mer på eloflex.se eller ring oss på 010-18 33 100

Tillfälligheter

Roman av Anita Hammarstedt

Barbro och Eva-Marie är skolkamrater och följs åt genom livet i glädje och sorg.

Per är skolkamrat med Barbro några år, flyttar till Katrineholm men återvänder till Stockholm.

Vi får följa dem alla tre mellan 1949-1996 och deras vägar korsas då och då, men tillfälligheter styr deras liv åt olika håll.

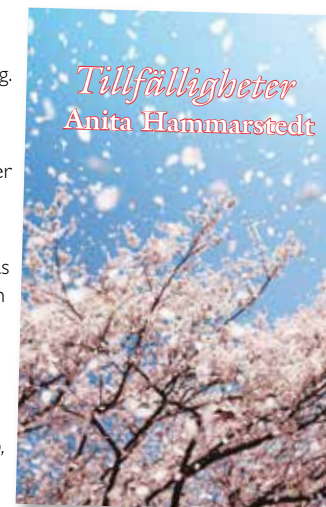
Författaren har även gett ut *Mitt liv, Fyra generationer kvinnor, Från Rörstrand till Rio, De som återvände och Emma, brustna familjeband.*

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



Har flygfotot bleknat?

Vi har negativen till miljontals flygbilder från 17 företag, från 1950 till nutid!
Hör av dig så letar vi efter din gård eller villa!
0171-241 00  **AERO-BILDER**
aerobilder.se

KLIPP UR OCH SÄTT UPP DEN PÅ KYLSKÅPET



aerobilder.se



Har du föremål som du inte använder?

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

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

Kaplans®