

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 2 • 2023

senior posten

GOSPEL
– MÄKTIG SÅNG
FÖR MÅNGA

**När sorgen
tar över**
– så kommer
du vidare

Kalas:
*Sätt guldkant
på vardagen*

Resmålet:
*London med
tunn plånbok*

Musiken ger kraft

**PUTTE & ROLAND
NELSSON** *Om spelglädje
& familjeband*

• Det firas i distrikten • Korsord • Rapporter • Pensioner



Läs dagstidningen – som taltidning!

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 ett alternativ.

Taltidningar fyller en viktig funktion för många personer. När vissa sammanhang försvinner i ens tillvaro så känns det ofta 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 i Vellinge kommun.

Den som prenumererar får dagligen sin taltidning direkt till sin dator, mobil eller en särskild taltidningsspelare. De allra flesta stora dagstidningar finns som taltidningar, så utbudet är stort. En funktion som många uppskattar är möjligheten att själv reglera uppläsningshastigheten, vilket gör det enkelt att följa med i nyhetsflödet även om man vill lyssna i ett något lägre tempo. Detta gör taltidningen till ett bra alternativ för personer som möter läshinder.

Kontakta dagstidningen

– Om du behöver en taltidning så tar du kontakt med tidningens kundtjänst och beställer en taltidningsprenumeration. Den som vill ha hjälp att komma igång med att lyssna på taltidningar kan få utbildning och installationshjälp av en person från Taltidningshjälp. Det kan också vara bra att ha en vän eller anhörig som kan engagera sig i taltidningslyssnandet. Någon som kan vara med på genomgången och lära sig hur spelaren fungerar, säger Lars Reisdal.



Läs mer på
mtm.se

– Därefter kan du kontakta sitt lokala bibliotek, som kan skicka talböcker direkt till taltidningsspelaren. Många personer som har börjat lyssna på taltidningar väljer så småningom att också börja lyssna på talböcker. En stor fördel med elektroniska talböcker är att jag som bibliotekarie kan ladda ner dem direkt i spelaren och man slipper kötid på nya titlar, säger Lars Reisdal.



Lars Reisdal,
bibliotekarie.

Text: Annika Wihlborg
Foto: Vellinge kommun,
Elliot Elliot


MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER

ANNONS

Ledare

Ann-Christin Lindbom: Sköna maj välkommen till vår bygd igen!

VI GAR EN HÄRLIG TID TILL MÖTES då naturen verkligen ger oss både glädje och förundran över en skapelse och skapare. Att verksamheten i våra distrikt och föreningar har kommit i gång på allvar kan man se under rubriken **Våra distrikt** i Seniorposten. Men det finns orosmoln. En del av våra föreningar har svårigheter med att få fungerande styrelser, trots att valberedningarna gjort fantastiska insatser. Att fördela arbetet i både styrelse och förening skapar glädje och det är viktigt för många att känna sig delaktiga.

DETTA ÄR NÅGOT SOM VI MÅSTE tänka igenom för att ge möjligheter till andra föreningsformer. I våra stadgar finns möjligheten att skapa en grupp som kan hänga samman med en förening. Vi är inte ensamma om i vårt Föreningssverige om detta problem. Nu gäller det för oss i RPG att tänka utanför den berömda boxen. Jag är övertygad om att vi, inför riksstämman via motioner och propositioner, kommer att hitta lösningar. Vi vet ju att RPG är så viktigt för vårt land. Den kristna rösten måste höras, synas och märkas i alla möjliga sammanhang. Samfundet brukar ha sina konferenser under sommarmånaderna. Där ska vi naturligtvis vara med. Berätta gärna för lokaltidningarna om vad som pågår i våra föreningar.

RPG:s påverkansarbete genom KPR (kommunens pensionärsråd) är en viktig del av föreningarnas verksamhet. De av föreningen valda ledamöterna för KPR måste få utrymme vid föreningsmöten för att redovisa vad som avhandlats vid KPR-mötet. Dessutom vore det av stort intresse för alla om medlemmarna bidrog med frågor till KPR-mötet.

DIGITALISERINGEN ÄR NÅGOT som pågår och breder ut sig allt mer. Därför är det viktigt att ge så många som möjligt chansen att kunna utnyttja det som digitaliseringen kan ge. Många goda exempel finns bland våra föreningar på hur man kan lösa det. Trots allt måste vi vara observanta på att alla inte kan eller vill. Då måste vi lösa det och det kan vi! ✖



Ann-Christin Lindbom
Förbundsordförande i RPG



Att vara med i en
styrelse ger en känsla
av delaktighet.

En del av våra föreningar
har svårt att få fungerande
styrelser.

Avslutar med den härliga sången
Min framtidsdag är ljus och lång.
Vers 1 tom 3.

1.
*Min framtidsdag är ljus och lång,
den räcker bortom tidens tvång,
där Gud och Lammet säll jag ser
och ingen nöd skall vara mer.*

2.
*Ett oförgängligt arv jag har,
i himlen är det i förvar,
och under prövotiden här
min Fader ger vad nyttigt är.*

3.
*Pris vare Gud som ställt det så!
Nu slipper jag att ängslig gå,
för mig han alltid sörja vill,
vad än som här må stöta till.*

TEXT och **MUSIK:** Nils Frykman

Innehåll

SeniorPosten nr 2 • 2023



20
Londons pärlor.

8
Musiken spelar en viktig roll för far och son Nelsson.



6
Aktuellt & ekonomi
Är höjda pensioner möjligt?

8
Porträttet Roland & Putte Nelsson
Far och son i musikens fotspår

16
Bjud till fest!

20
Resmålet
Londons okända (och billiga) pärlor



24
Samhälle & hälsa
Mer vård hemma ställer krav

26
Wera funderar:
Därför behöver vi hänga

27
Reportage
Sorg – en del av livet



30
Reportage
Kören där alla får sjunga



16
Duka fint till fest.



30
Kören där alla är välkomna.



Körledarna Cedwin Sandanam och Sabina Valois.

34
Medlemssida
Möte i RPG:s förbundsstyrelse

37
Korsord

38
Våra distrikt
Det händer massor i landet

FOTO: MARGARETA BLOOM SANDEBÄCK, VISIT LONDON, STOCKHOLM MASS CHOIR



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten

Vi behöver varandra

MÄNNISKAN ÄR ETT FLOCKDJUR. De allra flesta av oss behöver sällskap av andra för att må bra. Inte jämt, men då och då.

Det gäller i såväl med- som motgång. I ljusa tider vill vi träffas och dela glädjen, i svåra tider vill vi träffas och hjälpas åt.

I vår bostadsrättsförening har vi haft en ukrainsk flyktingfamilj boende. På ettårsdagen av invasionen bjöd styrelsen in till umgänge i föreningslokalen. Det kändes märkligt att träffas för att fira ettårsdagen av invasionen. Men vi gick dit. Möttes av värme och glädje. Det handlade inte om, förstod vi, att fira. Det handlade om att mötas, prata och visa att vi fanns där för varandra.

I DET HÄR NUMRET HAR VI LAGT lite extra krut på kalas och umgänge. Det kan räcka att duka fint och bjuda in till något enklare. Eller träffas och jobba tillsammans. Vill man utvidga sitt umgänge kan man vara kreativ och bjuda in en vän som bjuder med sig en vän.

Det händer också en massa saker ute i RPG:s olika distrikt. Det är roligt att se alla föreningar som firar jubileum, bjuder in till föredrag eller ordnar resor. ✕

FOTO: THERESIA KÖHLIN

REDAKTION

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

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

Ansvarig utgivare

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

Redaktör

ANNA-MARIA STAWREBERG
anna-maria@stawreberg.se

Art Director

ANNA FRIDH
info@annafridh.com

Redaktionsråd

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

Annonser

D.A. MEDIA
08—786 03 34

Tryck

V-TAB VIMMERBY

Omslagsfoto

MARGARETA BLOOM
SANDEBÄCK

ISSN 1402 —1129

Prenumerationsärenden

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

Läsarmaterial

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



ÄR HÖJDA pensioner möjligt?

Många pensionärer har pensioner som knappt går att leva på. Detta trots ett långt arbetsliv i eller utanför hemmet. Pensionerna måste höjas anser RPG. I Pensionsmyndighetens rapport föreslås tre alternativa förändringar som kan genomföras separat eller i kombination med varandra.

TEXT Eva B Henriksson

– DET ÄR DÄRFÖR MYCKET positivt att Pensionsmyndigheten nu har tagit initiativ till en rapport med förslag som kan höja pensionerna för våra medlemmar, säger RPG:s förbundsordförande Ann-Christin Lindbom.

I det första förslaget återställs avgiftsnivån till inkomst- och premiepensionen från dagens 17,21 procent till 18,5 procent som det var tänkt från början, när det nuvarande pensionssystemet sjösattes på 1990-talet. Förslaget leder till högre pensioner på sikt men även för dagens pensionärer.

DET ANDRA FÖRSLAGET, ”gasen”, innebär en utdelning av överskott från inkomstpensionssystemet. Idag finns bara regler för att sänka pensionerna vid visst givet tillfälle när

skulderna är högre än tillgångarna, den så kallade ”bromsen”.

Det tredje förslaget, sänkt förskotts-ränta, ändrar hur pensionen fördelas över pensionens utbetalningsperiod. Yngre pensionärer skulle få sänkt pension och äldre högre. I dagens system görs antagandet att människor i allmänhet vill ha högre pension i början av pensioneringen när de är friskare och kanske vill göra fler saker. Det innebär en lägre pension när man blir äldre och eftersom kvinnor lever längre än män blir systemet ojämnt. Många äldre kvinnor blir då beroende av grundskyddet.

Pensionsmyndigheten tar inte ställning till något av förslagen. Det är upp till politikerna, men troligen behöver förslagen genomföras i kombination med varandra. ✕

OJÄMN BEFOLKNINGS-STRUKTUR

FRAM TILL 2033 ÖKAR andelen äldre över 80 år med 47 procent medan den arbetsföra befolkningen enbart ökar med 4 procent. I 6 av 10 kommuner minskar till och med andelen arbetsföra.

I SKR:s rapport **Välfärdens kompetensförsörjning** framgår att antalet faktiskt sysselsatta dock bara beräknas öka med 169 000 personer. Mer än hälften av dem, 91 000, behövs i välfärden. Utöver det beräknas 319 000 medarbetare i välfärden gå i pension under samma period.

Ett förlängt arbetsliv förutsätter att ålder beaktas i det systematiska arbetsmiljöarbetet. Ett livslångt lärande med möjlighet att utbilda och fortbilda sig spelar här stor roll.

KÄLLA: SKR



ÖVERSKATTA INTE PRIVAT PENSIONSSPARANDE

MÅNGA UNGA DRÖMMER om att arbeta ihop ett kapital och bli pensionärer tidigt. Nu visar Pensionsmyndigheten att privat pensionssparande ofta är över-skattat. Om man sparar 500 kr varje månad från 23 års ålder till 67 år, utgör det ca 10 procent av hela pensionen. Det viktigaste är att arbeta och gärna något år längre. Ett års extra arbete efter 66 års ålder ger den som snart ska ta ut sin pension mellan 1600 och 2 200 kr mer i pension per månad före skatt, hela livet ut. Pensionen påverkas av vad du tjänar genom hela livet, om du har tjänstepension och vid vilken ålder du väljer att börja ta ut din pension.

KÄLLA PENSIONSMYNDIGHETEN

FOTO: FREEPIK

Viktigt att minska pensionsgapet

22 procent skilde sig nivån på den allmänna pensionen mellan kvinnor och män 2022. I en rapport ger Pensionsmyndigheten förslag för att pensionsgapet ska minskas.

TEXT Eva B Henriksson

PENSIONERNA ÄR INTE jämställda. Det fastslår Pensionsmyndigheten i rapporten *Kan pensionerna bli mer jämställda?*

För att utjämna skillnaderna mellan könen är förstas den viktigaste faktorn jämställda löner. Pensionssystemet är utformat utifrån livsinkomstprincipen, det vill säga att hela livets inkomster ska avspeglas i pensionen. Ett ojämnt arbetsliv och ojämnt föräldraskap ger därför ojämnt pensioner. Pensionsmyndigheten ger några



förslag på åtgärder för mer jämställda pensioner utöver lön och hur länge man arbetar. Det första förslaget är ett efterlevandeskydd för inkomstpensionen. Idag finns endast möjlighet att välja efterlevandeskydd för premiepensionen. Möjlighet att dela inkomstpensionsrätt, låta sambor med barn överföra premiepensionsrätt och se över avgiften vid överföring av premiepensionsrätt är några andra åtgärder skriver Pensionsmyndigheten. ✕



ANTALET ”JOBBO-NÄRER” ÖKAR

UNGEFÄR 400 000 PERSONER i Sverige är ”jobbonärer”, och tar ut pension samtidigt som de har inkomster från förvärvsarbete.

Enligt en rapport från Jönköping university är fyra av tio 67-åringar jobbonärer. Andelen 80-åringar som förvärvsarbetar är fem procent kvinnor och tolv procent män.

Det mesta talar för senare utträde ur arbetslivet fortsätter att öka, en utveckling som drivs främst av höginkomsttagare och personer med eftergymnasial utbildning.

ANNONS



Hela sommaren med Dagen

– nyheter, livsöden och korsord till solig seniorrabatt

*Avser prenumeration av Dagen som papperstidning för dig som är över 69 år. Avsluta när du vill!

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

MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER

Dagen

Putte Nelsson visade
tidigt talang för musik.



RPG:aren Roland
Nelsson ville tidigt
bli missionär.

PUTTE NELSSON & ROLAND NELSSON

NÄR MUSIKEN GER KRAFT

För far och son Nelsson spelar musiken en viktig roll.

Men att musiken skulle bli **Puttes** levebröd var ingen självklarhet. Hans plan var att bli pilot eller trädgårdsmästare. **Pappa Roland** däremot visste redan från barnsben att han skulle bli missionär.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO MARGARETA BLOOM SANDEBÄCK,
MARIA IVARSSON, SMÅLANDS DAGBLAD

HEMMA HOS ROLAND NELSSON i Holsbybrunn ljuder ljudet från tuban varje dag och så sent som bara någon timme innan vi har bokat tid för intervju har han spelat en stund. – Jag spelade för min fru varenda dag. Nu, när hon har gått bort, får jag spela för mig själv eller när jag är ute och håller föredrag, säger Roland Nelsson.

Oavsett, så har musik alltid varit en viktig komponent hemma hos familjen Nelsson, och när Rolands son Putte var barn spelades det ofta olika former av instrument. Rolands fru Gudrun spelade mandolin och klarinett, Roland spelar ventilbasun.

För Rolands del började musikintresset tidigt. Kanske redan 1937, då han föddes. För musik var en naturlig del av livet och församlingen som han växte upp i.

– Mina föräldrar var pingstvännar och jag växte upp i ett väldigt varmt och kärleksfullt hem, säger Roland.

Det kunde dock ha gått helt annorlunda. För Roland är född utom äktenskapet.

– Mina föräldrar hade tjuvstartat, och därför blev de uteslutna ur Betelförsamlingen som de tillhörde, säger Roland.

Han tystnar en stund. Att han tänkt mycket på detta genom åren är tydligt. Det är också något han skrivit om i sin självbiografiska bok *Trots* paragraf 6.

– De blev uteslutna på grund av synd, men efter tre månader ute i kylan var de välkomna tillbaka. Kan du tänka dig så storslaget av mina föräldrar? De förlät församlingen. Det är riktigt stort.

Att Roland blev till före ingånget äktenskap var inget han var medveten om som barn.

– Jag hade en bra barndom. Mina föräldrar satsade allt på mig. Jag fick en fin trampbil, vi hade bra samtal. Det fanns en närhet.

När han var elva utökades familjen med lillasystern

Liselott, och för att den unge Roland, som så länge varit enda barnet, inte skulle känna sig ensam köpte föräldrarna en collievalp.

– De var fantastiska, tänkte på allt. Jag skulle önska att jag hann tacka dem för allt de gjort för mig, men jag förstod det inte då, säger Roland.

Redan då hade Roland bestämt sig för vad han skulle jobba med när han blev stor. Han skulle bli missionär.

– I mitt hem i Värnamo hade vi ofta besök av missionärer, och när jag som barn hörde deras berättelser om Indien och Brasilien bestämde jag mig, säger Roland.

I väntan på att han skulle bli vuxen nog att åka iväg som missionär jobbade den då 14-årige Roland på fabriken i samhället.

EN DAG BÖRJADE DET PRATAS OM LUCIATÄG. Roland var på väg hem till sina föräldrar när en kollega sa att "imorgon Roland, då ska du vara stjärngosse".

– Det ville jag inte alls, och när jag sa som det var, att jag tänkte jobba som vanligt och inte gå i något luciatåg skrek han något efter mig. Jag förstod inte vad han skrek, han skrek "oäkting" och jag hade ingen aning om vad det betydde, minns Roland.

Roland funderade. Ville inte fråga sina föräldrar, men insåg att det var ett skällsord.

När han väl förstod vad det betydde, att han inte var planerad, satte det igång något av en livskris.

– Jag tänkte att "om jag inte var planerad av mina föräldrar, då var jag väl inte planerad av Gud heller". Det blev början på en tid som inte var särskilt rolig. Varje söndagskväll blev jag frälst. Varje måndag var det lika tungt igen.

Men då kom musiken in som en tröst. För i församlingens blåsorkester där Roland spelade fanns orkesterledaren Bengt som gav kraft.

– När jag sedan träffade min fru föll allt på plats och det började kännas tydligt att Gud hade en plan för mig.

Planen var att infria drömmen om att jobba som missionär, och den 4 maj 1966 klev Roland och hustrun Gudrun på tåget ner mot Europa och vidare mot Etiopien.

– Vi jobbade på en yrkesskola i Addis Abeba och en dag kom Haile Selassie på besök. Med sig hade han en gäst, Nicolae Ceausescu.

Under besöket visade personalen upp produkter som tillverkades på skolan.

– När Gudrun visade upp Bibeln ställde Haile Selassie en rad följdfrågor "Läser ni Bibeln för vårt unga folk? Vad bra att ni inte bara ger dem ett yrke, utan även en grund att stå på". I efterhand har jag förstått att det nog var en kommentar adresserad till Ceausescu ...

Det var också under åren i Etiopien som Gudrun och ➔

PUTTE NELSSON

ÅLDER: 51 år

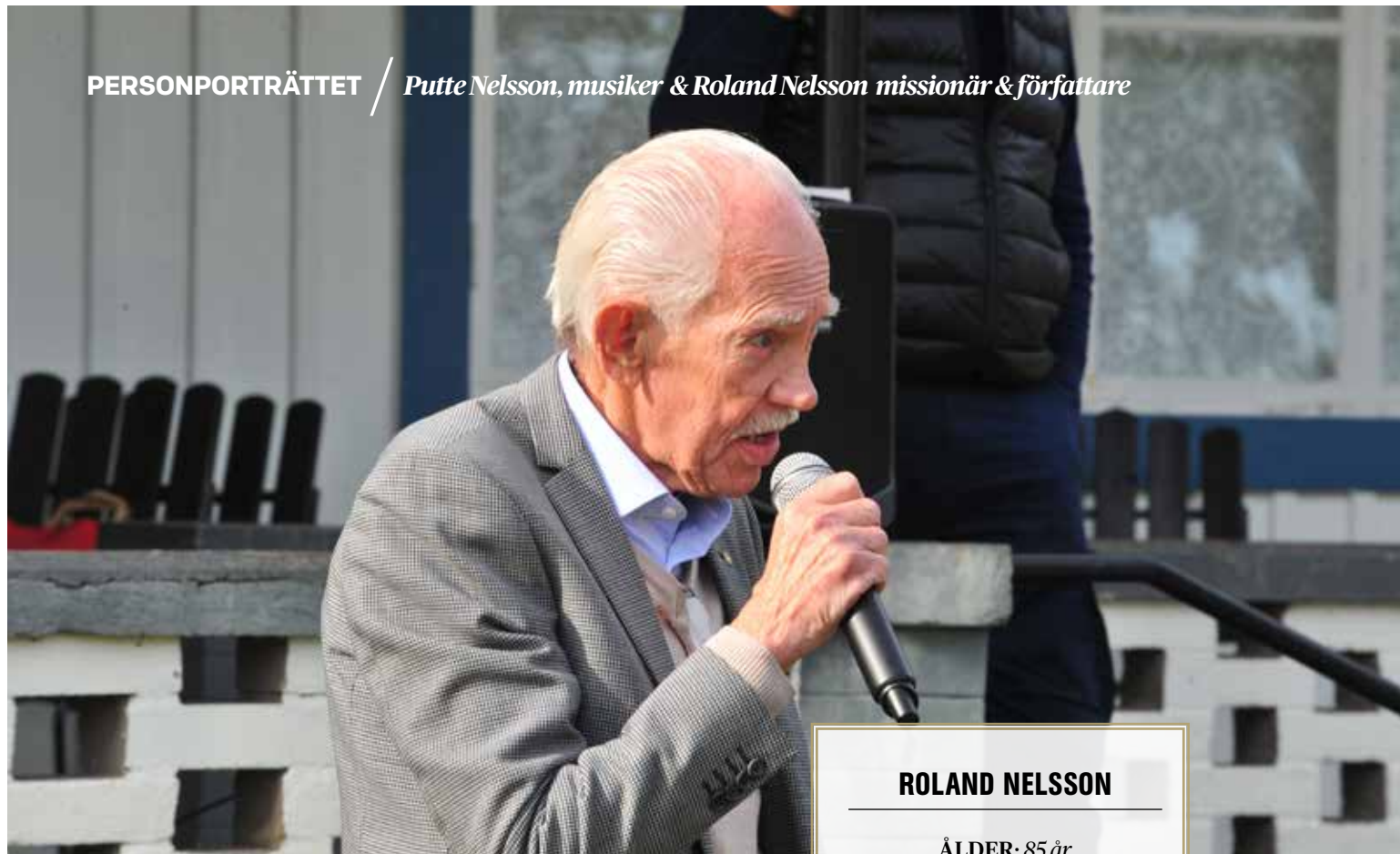
FAMILJ: Hustrun Johanna
och tre barn

GÖR: Musiker och körledare

BOR: I Stockholm

”

*Jag ville gifta mig med mamma.
Men hon var ju redan upptagen”*



ROLAND NELSSON

ÅLDER: 85 år

FAMILJ: Två barn och barnbarn.
Hustrun Gudrun avled nyligen.

GÖR: Missionär, pastor,
författare och före detta direktor
för Erikshjälpen.

BOR: I Holsbybrunn

Roland blev föräldrar genom att de adopterade Putte och hans storasyster Camilla.

– 1972 åkte Camilla och jag hem för att fira min pappas 60-årsdag. Putte och Gudrun var kvar i Etiopien och plötsligt fick jag veta att jag blivit persona non grata och inte fick åka tillbaka.

Orsaken var ett vykort som Roland skickat till sina medarbetare, där han skrivit några rader om väckelsen i Etiopien och det fanns människor i landet som satt i fängelse för sin tros skull. Nu hade kortet kommit på avvägar och landat på utbildningsministerns skrivbord.

– Först efter tre månader kunde Gudrun och Putte ansluta till oss här hemma, säger Roland, som nu fått i uppdrag att ta över som pastor i Småland och så småningom vidare till Umeå.

Efter några år började Roland engagera sig i Erikshjälpen

– Ändra meningen till:

– När jag fick erbjudandet om att jobba med Erikshjälpen var jag inte helt säker på att det var rätt, så jag bad Gud om ett tecken.

Det fick han. Roland gjorde en så kallade tumvers, satte fingret slumpmässigt i 1917 års översättning av Bibeln och landade på Job 39:28:

För var basunstöt frustar han: Huj! Ännu i fjärran vädrar han striden, anförarnas rop och larmet av härskrin.

– Först tänkte jag att Gud måste vara tydligare. Men så tittade jag ut genom fönstret. Såg vår bil, som hade registreringsnummer HUI och i bagagen låg min basun.

Det var tecken nog och det blev början på ett 20 år långt engagemang där hustrun Gudrun blev fadderansvarig. Roland åkte runt i en rad länder, jobbade med projekt i Brasilien, forna Sovjetunionen och Rumänien.

– Man kan säga att jobbet som missionär överträffade alla mina drömmar. För oj, vad jag har fått uppleva, konstaterar Roland.

Även för sonen Putte Nelsson spelar musiken stor roll. På wikipedia presenteras han som professionell pianist, körledare, låtskrivare och kapellmästare.

Men till skillnad från sin far hade han inte stakat ut sin framtid redan när han var barn. Nej, Putte drömde om att bli pilot, eller kanske trädgårdsmästare.

– Så ville jag gifta mig med mamma. Men hon var ju redan upptagen, säger Putte och skrattar.

Där hemma i Vetlanda spelades det mycket musik. Putte visade sig vara duktig på trummor, och att han kunde spela piano hade ingen någon aning om.

Det var först under en gudstjänst då den ordinarie pianisten var sjuk, som Putte till sina föräldrars förskräckelse klev fram och satte sig bakom pianot.

– Ja, de visste inte att jag kunde spela eftersom jag spelat keyboard hemma med hörlurar, och de därför inte märkt något, berättar Putte.

Det gick bra. Mycket bra till och med. Och kanske gav det där uppträdandet mersmak, för plötsligt började drömmarna om att bli pilot och/eller trädgårdsmästare kännas allt mer avlägsna.

”

Mina föräldrar hade tjuvstartat, och därför blev de uteslutna ur Betelförsamlingen”

– Jag fortsatte att spela trummor, men när jag var i 20-årsåldern växlade jag över till piano.

Putte fick erbjudande om att bli en av pianisterna i tv-programmet *Så ska det låta*, och det var också här han fick sitt stora genombrott.

Därefter följde några år där Putte, förutom jobbet i *Så ska det låta* som musiker följde med artister på turnéer för att kompa. Han hann med många stora namn innan han bestämde sig för att göra något annat. Han ville starta en kör.

– I april 2006 ringde jag min vän Lasse Axelsson, frågade om han ville vara med och i september samma år drog vi igång.

Det kom 600 personer till den första övningen. Idag, 17 år senare, finns kören på en rad ställen i landet: i Uppsala, Linköping och Stockholm.

– Körsång är Sveriges näst största folkrörelse och mina tre köror har fortfarande 1 200 medlemmar. Forskningen visar ju att man mår bra av att sjunga tillsammans, säger Putte, som snart ska ge sig iväg från hemmet i Stockholm till Linköping och kvällens övning.

UNDER ÅRENS LOPP HAR HAN SETTS i tv-programmet *Körslaget*, som också det bidragit till att sprida sångarglädje över Sverige och han är även programledare och prisutdelare i *Postkodlotteriet*.

– Men privat lyssnar jag aldrig på musik. Jag är inte heller särskilt intresserad av musik, säger Putte.

Det kan låta märkligt, och det är något han är medveten om. Han har mött reaktioner på det tidigare.

– Vissa musiker älskar att grotta ner sig i musik. Vill prata musik med andra musiker, lyssnar på massor av olika musikgenrer. För mig är det inte så. Jag lyssnar hellre på poddar och tittar på fotboll.

Nej, Puttes stora intresse är idrott. Som barn hemma i Vetlanda spelade han såväl fotboll som hockey och bandy och innebandy, varav innebandyn var på hög nivå, division två.



Vår livslinje



1937

Föds jag in i ett kärleksfullt och varmt hem.

1959

Vigs min hustru Gudrun och jag i Jönköping med pastor Georg Gustafsson som vigselförrättare.

1971

Jag föds i Addis Abeba.

1972

Blir jag persona non grata i Etiopien. Det är tungt.

1972

Kommer till Sverige med mina föräldrar Roland och Gudrun.

1977

Blir jag pastor i **Hela kyrkan sjunger** i Umeå.

1980

Familjen flyttar till Vetlanda där barn- och ungdomsåren tillbringas. Minnen med familjen, vänner, kyrkan och innebandylaget skapas under 12 år innan flytten till Stockholm.

1982

Blir jag director för Eriks-hjälpen

1992

Jag flyttar till Stockholm och läser två år på folkhögskola med inriktning på musik.

1996

Säger upp mig från den kläddaffär där jag har jobbat i 1,5 år för att satsa på musiken på heltid.

1997

Jag får mitt första riktiga jobb som pianist på Hamburger Börs en soulföreställning.

2002

Träffar Johanna och tycker uppstår.

2003

Johanna och jag gifter oss i Täby Kyrka.

2004

Vårt första barn Chatilla föds som i år tar studenten.

2006

Melvin föds som blir vårt andra barn.

2012

Benji ser dagsljus för första gången och blir vårt tredje barn.

”

*Kan du tänka dig så storslaget av mina föräldrar?
De förlät församlingen. Det är riktigt stort”*



Putte varken är intresserad av eller lyssnar på musik på sin fritid.



Putte och mamma Gudrun stod varandra nära.

– Nu är det padel för hela slanten. Jag hittade padeln för två år sedan och tycker att det är otroligt roligt.

Putte har alltså aldrig haft några drömmar om att bli missionär. Det fick föräldrarna sköta. Däremot var han redan som barn aktiv i församlingen, och beskriver det som att han har vuxit upp i kyrkan. Numera tillhör Putte, hans hustru Johanna och deras tre barn Filadelfiakyrkan i Stockholm.

Putte och hans syster är adopterade från Etiopien, och han kom till Sverige när han var nio månader gammal.

– Min bakgrund som adopterad är inget som jag grubblat över. Jag har växt upp med mina föräldrar i ett tryggt och kärleksfullt hem, och det är gott så, konstaterar han.

När föräldrarna i början av 2000-talet skulle åka tillbaka till Etiopien frågade de om Putte ville följa med. Det ville han.

– Jag tyckte att det lät jättespännande. Tänkte att det på sätt och vis skulle kännas som att komma hem, säger Putte.

Han berättar att han hade förväntningar på hur det skulle kännas att vistas i ett sammanhang där alla har samma hudfärg som han, att han inte skulle sticka ut utan smälta in i mängden. Så blev det inte. Tvärtom. För väl på plats i Etiopien var det uppenbart att han varken kunde språket eller de sociala koderna. Att han var något av en utbölning syntes på flera hundra meters håll.

– Jag blev kanske inte direkt besviken. Mer förvånad över mina känslor. Det kändes inte alls som att komma hem, det kändes mer som att komma bort, säger Putte.

När vi pratar vid pågår en intensiv repetitionsperiod i de olika körerna. Det är snart dags för vårens konserter och därefter väntar en körresa till Chicago.

– Vi gjorde samma resa 2019 och det blev något av en succé. Planen var att fortsätta med dessa resor under varje år, men under pandemin var vi tvungna att göra ett uppehåll, säger Putte.

Även körrepetitionerna var tvungna att sättas på paus, och istället hittade alltså Putte padeln – och började studera spanska.

– Min fru och jag har en liten dröm om att någon gång kunna köpa ett litet ställe på Solkusten, så då tänkte jag utnyttja tiden som jag fick under pandemin till att plugga, säger Putte.

DET ÄR 35 MIL MELLAN STOCKHOLM där Putte och hans familj bor, och Holsbybrunn, där Roland bor. Därför träffas vi inte samtidigt alla tre under intervjun.

Dagarna innan vi pratar vid har familjerna varit samlade hemma i Holsbybrunn. Det har dock inte varit under några glädjande omständigheter.

Efter att ha varit sjuk i alzheimer i flera år har Rolands hustru Gudrun gått bort och i dagarna har hon begravts.

Det blev en fin ceremoni där Roland var officiant och där familjen spelade och sjöng. Mer än hundra personer kom till begravningen och mitt i sorgen fanns en närhet och värme.

När en älskad familjemedlem försvinner blir det ett tomrum som aldrig kan fyllas. Innan vi avslutar intervjun frågar jag Roland hur tillvaron utan den livskamrat som funnits vid hans sida i mer än 65 år känns.

– Nu fyller jag snart 86 år och jag tycker att livet har varit så härligt. Livet är på det stora hela väldigt bra. Jag har kamrater, jag har mina barn och barnbarn. Men jag saknar Gudrun, säger Roland. ✕

Om du har upplevt variationer av mängden vatten i din kropp, känner du säkert igen den trötta och tunga känslan som kan uppstå i dina ben. Prova en daglig tablett med växter som stöder kroppens utsöndring av vatten och de slaggprodukter som följer med.

TEMA
Vatten i kroppen

Bli av med vattnet!

Naturens hjälp för att "dränera" kroppen

Känns dina ben tunga? Är du fysiskt trött och känner du att du saknar energi?

Du kanske har hört att bönder ibland måste dränera sina åkrar på vatten efter perioder med kraftigt regn. Det samma kan behövas om kroppen måste bli av med eventuell överflödig vätska.

Det är helt normalt. Om du till exempel står mycket eller sitter stilla länge, kan du uppleva en känsla av tyngd – speciellt i benen. Du kan också känna dig tröttare eller sakna energi... Med produkten Hydrolet kan du få växterna hjälp att stödja kroppens utsöndring av vatten och de slaggprodukter som kroppen inte behöver.

Hydrolet ger dig stöd att bi-

behålla en normal urinering och minska känslan av tunga ben, samt hjälp till mer energi. Det låter kanske bra bara det, men det finns ännu fler fördelar. Ingredienserna hjälper dig även att stödja cirkulationen i de små blodkärlen och till att upprätthålla normalt blodtryck. Nyckelordet är en bra balans mellan vätskorna i din kropp.

Utrensning och vätska i kroppen

Vatten är nödvändigt för att processerna i din kropp ska fungera. Vatten hjälper till att transportera näringsämnen till cellerna och för bort slaggprodukter. Faktum är att din kropp består av 60 procent vatten. En del vatten produceras av kroppen själv och annat vatten

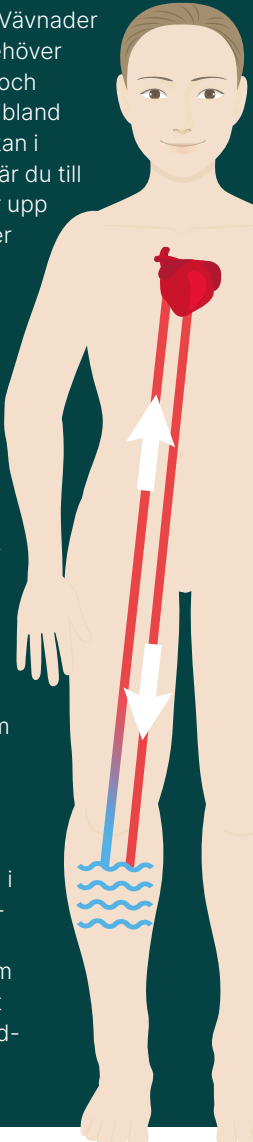
konsumerar vi och utsöndrar det via urinvägarna. För att detta ska ske på ett optimalt sätt, behöver vi att njurarna renar blodet från avfallsämnen som sedan kan utsöndras genom urinering. Så fungerar en normal njurfunktion.

Hydrolet innehåller extrakt av växten åkerfräken, som stöder njurarnas förmåga att utsöndra vätska och därmed också slaggprodukter.



Vätska i vävnaden

När vätska sipprar in i vävnaden från ditt blodomlopp är det helt normalt och nödvändigt. Vävnader och celler behöver vätska, syre och näring. Men ibland fastnar vätskan i vävnaden. När du till exempel står upp eller sitter ner under långa stunder, kan det orsaka tunga ben och i vissa fall påverka blodtrycket. Hydrolet innehåller kalium, vilket bidrar till att upprätthålla ett normalt blodtryck. Tabletterna har dessutom tillsatts ett koncentrat av hibiskus som stöder cirkulationen i de små blodkärlen samt majssilke som hjälper till att stödja utsöndringen från urinvägarna.



Hydrolet kan fås hos Wellvita

Beställ Hydrolet med abonnemang och spara 50% på första paketet.

Endast 199:- (inkl. frakt 238:-) 90 tabletter

RING: 0223-50 03 50

Vardagar kl. 8-16

Kundservice är alltid redo med gratis råd och vägledning.

WEBB: wellvita.se

Ingen bindningstid. Nöjdhetsgaranti. Direkt till brevlådan.

★ Trustpilot ★★★★★



wellvita
Kanalstråket 1, 43376 Jonsered

VÄXTERNAS HJÄLP

Vatten i kroppen och utrensning

Vatten finns överallt, inte minst i kroppens kretslopp. När det finns balans i systemet, fungerar processerna optimalt. Men när balansen sviker, kan det skapa problem. Hydrolet är designad för att motverka just detta och de koncentrerade växterna i den kan hjälpa på olika sätt.



Åkerfräken



Maskrosrot



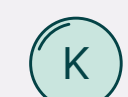
Slät kardborre



Majssilke



Hibiskus



Kalium

Åkerfräken stöder njurarnas förmåga att utsöndra vätska och därmed slaggprodukterna. **Slät kardborre**, kan främja utsöndring av vätska via njurarna, samt **hibiskus**, som bidrar till cirkulationen i de små blodkärlen, kan hjälpa till att minska känslan av tunga ben och hjälpa till att stärka kroppen och ge mer energi. Hydrolet är även tillsatt **maskrosrot** och **majssilke**, samt **kalium** som bidrar till att upprätthålla ett normalt blodtryck.

Bjud till FEST!

Att umgås över en bit mat är något som piggar upp och sätter guldkant på livet. Och det behöver inte bli varken dyrt eller särskilt märkvärdigt. Det gäller bara att vara lite kreativ.



TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Helena Lyth, Ulla Thureson



→ I **Vardagsvackert och festfyrverkeri** tar kreatören, författaren och fotografen Helena Lyth ett helhetsgrepp på hur man kan sätta guldkant på vardagen.

DET SPELAR Egentligen ingen roll om det är tisdag eller lördag, nyårsafton eller deklarationsdags. Att umgås med andra över ett vackert dukat bord eller noggrant tillagad mat är något som de flesta av oss uppskattar.

Att slå sig ned till en måltid som någon lagt ner tid att tillaga tillsammans med gamla och nya vänner piggar upp och ger både kroppslig och själslig energi.

Ibland har man inte den där vänskapskretsen man önskar att man hade. Då kan det vara lättare att ses över ett särskilt sammanhang, genom att bjuda hem bokklubben eller göra som Monica Blomberg gjorde för några år sedan.

– Jag bjöd hem fyra väninnor på lunch en vanlig onsdag. De fyra fick i uppdrag att i sin tur ta med en av sina väninnor som jag aldrig träffat, säger Monica Blomberg, som också hon bjöd in en ”egen” gäst.

Det blev en lång lunch som pågick i flera timmar.

– Det blev många olika livsöden presenterade runt bordet och samtalet varade ända till kvällen. Vi kände en stor gemenskap, trots att det var flera av oss som aldrig setts tidigare.

Louise Nyholm har en annan idé på hur man kan sätta guldkant på vardagen och förena nytta med nöje. Två gånger om året, höst och vår, samlas ett gäng bekanta hemma hos varandra.

– Syftet med dagen är att hjälpas åt att fixa det som behöver fixas hemma hos den aktuella värden eller värdinnan, som i



Ulla Thureson lägger gärna tid på att duka vackert.

förväg mejlat ut en lista på olika projekt.

På så sätt kan gästerna ta med sig de verktyg eller redskap som kan tänkas behövas innan det är dags att sätta igång. På att-göra-listan kan det stå allt från att måla altanen till att sätta upp tavlor eller frosta av frysen.

–Vi hjälps åt och umgås på samma gång. Det brukar bli många trevliga samtal, eftersom det alltid uppstår sådana när man grejar med något samtidigt. Värden eller värdinnan bjuder på fika och måltider under dagen som vi äter tillsammans. Fika och lunch är ofta lite enklare, men framåt kvällen, när allt är i ordning dukas det alltid upp en fin middag som vi njuter av, säger Louise Nyholm.

Ett annat tips kan vara att laga middagen tillsammans. Att redan när man bjuder in vara tydlig med att det blir gemensam matlagning i matlag. Mixa då gärna gästerna så att det i varje matlag blir gäster som inte känner varandra sedan tidigare.

Som värd eller värdinna behöver man visserligen förbereda med ingredienser och recept, men sedan brukar resten gå av sig självt. ✕

”Utgå gärna från ett färgtema när du dukar”

För **Ulla Thureson** i Sollentuna är vackra dukningar något av ett intresse. Hon blandar gammalt och nytt med egentillverkade prydnader och skapar middagsbord man vill sitta länge vid.



Ulla Thureson har alltid varit kreativ och tyckt om att jobba med händerna. Därför lägger hon gärna extra möda vid dukningen när det är dags att bjuda på middag.

→ Jag tycker att dukningen gör jättemycket, och har man ansträngt sig för att duka vackert spelar maten lite mindre roll, säger Ulla Thureson.

Hennes tips för att man ska få till en kreativ dukning att utgå från ett färgtema. Hon tycker inte att man ska vara rädd för att blanda gammalt och nytt och inte dra sig för att plocka in udda porslin.

→ Jag har till exempel en udda skål från en servis som jag gärna gör blomsterarrangemang i, säger Ulla.

Ulla har flera serviser som hon ärvt och som dukas upp när det kommer gäster. För att fånga upp färgskalan har hon köpt

matchande lakansväv som hon sytt servetter av.

→ På våra middagsbord har vi alltid någon blomma eller ett ljus. Jag använder också fina stenar att dekorera med, eller som här på bilden, där jag virkat servettringar av ståltråd och utslagna bakformar som jag dekorerat med pärlor.

Dukar och andra tillbehör hittar Ulla ofta på loppisar eller secondhandbutiker. Där finns ofta vackra glas som kan fungera som blomvaser.



GRÖN- OCH RÖD- KÅLSPIZZA MED CITRONKRÄM

PIZZADEG

¼ pkt jäst
2 dl fingervarmt vatten
1 tsk salt
1 msk olivolja
5-6 dl vetemjöl

GÖR SÅ HÄR

→ Sätt uLös upp jästen i bunke, slå över det ljumma vattnet och lös upp jästen.

→ Häll i salt och olja och mjölet lite i taget. Blanda tills du har en deg och knåda någon minut. Jäs under bakduk 40 minuter.

→ När degen jäst klart, lägg på bakplåtspapper på plåt och kavla ut.

→ Sätt ugnen på 250 grader

KIKÄRTSKRÄM

2 dl kokta kikärtor på tetra
3 msk crème fraiche
1 vitlöksklyfta
1 citron, skalet från hela och saften från halva
Salt

TOPPING

100 g rödkål
100 g grönkål
Olja
Salt
2 dl riven ost
Svartpeppar
2 rödlökar
½ citron, saften
1 dl solroskärnor

→ Mixa kikärtorna med crème fraiche, vitlöksklyfta och citronskal. Pressa i saften från den halva citronen.

→ Bred ut på pizzabotten.

→ Hyvla rödkålen tunt och skär grönkålen i småbitar. Blanda kålen med lite olja och salt. Lägg på pizzan, toppa med ost och svartpeppar.

→ Jäs 20 minuter och grädda pizzan i mitten av ugnen i 10-12 minuter.

→ Skär rödlöken i tunna ringar, snabbpickla den genom att pressa saften från den resterande halva citronen över och häll över.

→ Torrosta solroskärnorna och strössa dem tillsammans med rödlöken över den färdiga pizzan.

HANNA OLVENMARKS RECEPT
UR BOKEN PORTIONEN UNDER TIAN.



EN LÅNG OCH UTSPRIDD MIDDAG

Visst har ni väl också någon gång stått där i dörren med rosiga kinder och ett stort leende och tagit emot gäster? Men när maten är slut är värdparet dessvärre det också ...

TEXT Ewa Sundkvist

EN NYÅRSAFTON PRÖVADE ett gäng vänner "progressive dinner". Vi började i strålände sol hos det första värdparet. Där bjöds vi på lite glögg och en förrätt bestående av flera pyttesmå rätter. Lite mycket kan tänkas för en förrätt, men nyårsafton är lång och vi behövde energin.

Efter drygt en timma begav vi oss iväg, allesammans till varmrätten som serverades i ett annat hem. Då hade det mulnat på och börjat snöa. Åtta personer på cyklar, som ömsom stapplade genom snön och ömsom kanade sig fram. Värdpar nummer två tog täten.

Men det skulle vara värt strapatsen. Väl framme var det dukat, långkoket i ugnen var klart och potatisen kokade medan vi krängde av oss de snöiga kläderna. Vi hade nästan hunnit bli hungriga igen, och maten var ljuvlig. Men innan vi hann bli alltför dästa var det dags för desserten. Än en gång ut i snön och hos det tredje paret var en massa smådesserter framdukade.

TOLVSLAGET NÄRMADE SIG och det var jubel och fyrverkerier vid stadens slott. Men det kändes lite tomt gå hem redan, det var ju trots allt nyårsafton. Så det

fjärde paret hade en liten vickning på gång.

NÄR DET NYA ÅRET var alldeles nytt gick vi sakta hem i den snöklädda staden, himlen var stjärnklar igen och det kändes som en värdig avslutning på det gamla året och en fin start på det nya.

Vi hade ätit och firat oss genom en hel nyårsafton, där det mest krävande var att ta oss genom nysnön.

Vi gjorde om det vid midsommar, men då slogs vi inte mot snön utan mot myggen, men det är en helt annan mathistoria.



FOTO: FREEPIK

ANNONS



**Egna montörer och
säljare i hela Sverige.**

Trapphiss snabbt och enkelt!

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



ANNONS

MADE IN SWEDEN

20 % rabatt
med rabattkod SP0523

eller

199 kr/mån
i 24 månader

Kampanj tom 31/5 2023



TYR® Förstärk din hörsel med ett knapptryck!

En smart och smidig hörsel förstärkare

TYR passar dig som har lätt till måttlig hörselnedsättning och trots det lilla formatet är den fullpackad med avancerad teknik för en maximal ljudupplevelse. Dessutom är TYR uppladdningsbar och superenkel att använda. Det är bara att hänga den runt halsen, sätta hörlurarna i öronen och trycka på ON. TYR är redan förinställd för en åldersnedsatt hörsel och behöver därför ingen utprovning. Att höra blir inte enklare än så!

Läs mer och köp på ondemove.se/tyr eller ring 035 777 18 01.

Hörsel förstärkaren TYR finns också hos utvalda återförsäljare:

APOTEK ICA



Erbjudandet kan inte kombineras med andra rabatter och gäller endast när du köper hörsel förstärkaren TYR hos OnDeMove. Fullständiga abonnemangsvillkor hittar du på ondemove.se

Storstadsliv med liten budget

London är storstaden som har allt: Härlig mat, artiga, hjälpsamma invånare, spännande kulturer och vackra vyer. Men stan är dyr att turista i. Vi bestämde oss för att göra London utan att bli ruinerade.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Visit London, Wikipedia, Anna Fridh

I flera undersökningar hamnar London på topplistan över världens dyraste städer att vistas i. Det må så vara. Men det är fullt möjligt att uppleva Londons guldgrubba utan att det ska kosta skjortan.

Boende

Att hitta ett bra boende i London är inte helt enkelt. Men det går. Alldeles särskilt om man tar sig tid att leta.

LITET, BILLIGT OCH CENTRALT

Vi valde att bo på Notting Hill Gate Hotel. Centralt läge och bra pris. Dock är rummen mycket små, frukost finns inte på hotellet och det finns ingen hiss. Har man svårt att gå i trappor bör man alltså redan vid bokningen be om att få bo på bottenvåningen.

→ www.nottinghillgatehotel.co.uk

LYXIGT MED SMÅSTADSKÄNSLA

Vill man bo lyxigare och kan tänka sig att bo lite utanför London är Hilton i Greenwich ett bra alternativ. Då får man lyx för en betydligt lägre kostnad än inne i centrala London. Småstadskänslan kan ses som en bonus, här finns trevliga restauranger och det tar inte lång tid att ta sig in till centrum med kommunala färdmedel eller båt.

→ www.hilton.com/en/hotels/longwdi-doubletree-london-greenwich/?SEO_id=G-MB-EMEA-DI-LONGWDI

BO HEMMA-HOS

Ett bra, billigt och smidigt alternativ är att hyra bostad via Airbnb. Då hyr du privatpersoners lägenheter och får därmed tillgång till kök och umgängesytor. Smidigt och praktiskt eftersom du kan välja mellan att äta mat ute eller köpa mat på någon marknad och laga hemma. Storlek och läge på bostaden väljer du själv på sajten. Och nej, lägenhetsägaren är självklart inte hemma. Lakan och handdukar ingår, och lägenheten brukar mer påminna om ett rymligt hotellrum.

→ www.Airbnb.se



Notting Hill



London Eye



Sky Garden



Kensington Garden

London Bridge.



Det mesta går att uppleva i London. Det kryllar av utställningar, teatrar, musikalerna. Då är det lätt att glömma det som är gratis. Men med lite framförhållning går det att få fantastiska upplevelser utan att behöva betala en krona.

PARK MED VILDA PAPEGOJOR

Hyde Park är en av Londons största parker med fritt inträde. Att vandra runt här är en solig förmiddag är en upplevelse i sig. Men något som många missar är de vilda papegojorna som bor i parken. Den grönhövdade papegojkolonin bor mellan The Serpentine Gallery och Italian Gardens, och de är i princip tama.

PRINCESSAN DIANAS BARNDOMSKVARTER

Green Park i lyxiga stadsdelen Mayfair är en vacker park med anor från 1700-talet. För den som fascinerats av prinsessan Dianas livsöde finns hennes barndomshem intill parken. Huset är öppet för allmänheten på söndagar. The Princess of Wales Memorial Walk passerar genom parken.
→ www.royalparks.org.uk/parks/hyde-park/things-to-see-and-do/sports-and-leisure/the-diana-princess-of-wales-memorial-walk

PARK OCH PALATS

Kensington Gardens och Kensington Palace alldeles intill Londons ambassadkvarter nära Notting Hill där storstadsbruset ersätts av kvittrande fågelsång. Att promenera genom ambassadkvarteren är en upplevelse, men missa inte fotoförbudet.

Att äta mat i London är ingen billig historia. Tur då att det finns små undagömda pärlor här och var över hela stan.

INDISKA SMAKEXPLOSIONER

Restauranger som serverar indisk mat finns över hela London. Vi valde Papa-Dum vid Christopher's Place nära Oxford Street. Här kan du sitta både inomhus och utomhus och förutom att det är billigt är det mycket gott och rejäla portioner.
→ www.papa-dum.com



Kensington Palace

SJUNG OCH ÄT

Tycker du om att sjunga och vill äta middag på en genuin brittisk pub? Ja, då bör du boka bord på The Duke of Kendal, som regelbundet anordnar allsångsaffnar. Här sjungs allt från modern pop till 40-talsschlagers.
→ www.thedukeofkendal.co.uk/what-s-on

EN TRÄDGÅRD BLAND MOLNEN

En inglasad trädgård på 38 våningen av en glasskyskrapa, kan det vara något? Ja, absolut. Och Sky Garden är helt gratis dessutom. Utsikten över London är enastående, och atmosfären i den tropiska trädgården härligt avkopplande.

Kvällstid är barn inte tillåtna i Sky Garden, vilket kan bli en besvikelse och något som inte är alldeles tydligt utmärkt på hemsidan.

Tänk på att du behöver vara ute i god tid för att boka biljetter! Biljetterna släpps på måndagar för 14 dagar i taget. Vill du äta en bit mat, boka bord på den gemytliga italienska krogen The Larch, då ingår besöket i Sky Garden.
→ www.skygarden.london/restaurants/larch-restaurant/

ANRIK MATMARKNAD

När vi åker utomlands försöker vi alltid besöka åtminstone en matmarknad. Antingen köper vi hem mat och lagar i lägenheten vi hyr, eller så äter vi på plats.

Den här gången botaniserade vi länge i de olika marknadsstånden innan vi fastnade för fish and chips som vi åt stående.

→ www.boroughmarket.org.uk

GUIDAD VANDRING I HARRY POTTERS FOTSPÅR

Oavsett om man är intresserad av Harry Potter eller ej är en guidad vandring genom de delar av London som omnämns i böckerna och filmerna en upplevelse. Vi valde en 2,5 timmar lång vandring med den engagerade guiden Jack. Tack vare honom fick vi se delar av London vi aldrig annars skulle få se, som Londons smalaste gränd eller pittoreska marknader.

Turen, som kostar 255 kronor bjuder också på en båttur på Themsen och kuriosa om Londons alla broar.

→ www.getyourguide.se/london-l57/magiska-london-guidad-rundvandring-i-harry-potters-fotspår-t174648/

FÖR OSTÄLSKAREN

Ytterligare en prisvärd vandring för den som vill se Londons okända pärlor är den så kallade ostvandringen. Turen pågår i två timmar, kostar 319 kr/person och under vandringens gång besöker vi en rad olika vattenhål där det serveras mer eller mindre smakrika ostar.

→ www.getyourguide.se/london-l57/london-ostvandring-med-smaker-t399788/

ROMERSKA MINNEN

Under andra världskriget bombades stora delar av London och när renoveringen av staden pågick som bäst under 1950-talet upptäcktes ett helt romerskt tempel – två våningar under marknivån.

Idag finns ett museum på platsen. Inträdet är gratis, men du behöver vara ute i god tid för att få biljett, så boka alltså redan innan du lämnar Sverige.

→ www.londonmithraeum.com

PRISVÄRD SNABBMAT

Jag är inte mycket för snabbmat, men sonen övertalade mig att besöka hamburgerkedjan Five Guys som finns över hela London. Det är jag tacksam över. Den trevliga personalen i kombination med den härligt smakrika hamburgaren gav snabbmaten en ny dimension. Vi valde restaurangen vid Baker Street, där man också kunde sitta ute i de trevliga omgivningarna.

→ www.restaurants.fiveguys.co.uk/greater-london/194-baker-street



Dagskryssa med M/S Eckerö!

Njut av drygt fyra härliga timmar tur och retur över Ålands hav. Koppla av med trevlig underhållning i baren, ät gott i våra trivsamma restauranger och handla förmånligt ombord.

LILLSEMESTER HOTELL POMMERN

prisexempel i maj 1 100:–/person

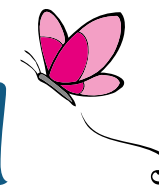
I paketet ingår person- och bilbiljetter t/r med M/S Eckerö, del i dubbelrum på Hotell Pommern, frukost, 3-rätters middag.

Tidtabell för M/S Eckerö

Från Grisslehamn dagligen 10.00, 15.00 och 20.00
Från Eckerö dagligen 08.00, 13.30 och 18.30

OSLAGBARA

Åååland



Åland är underbart om våren. Ta med dig vännen på en mysig weekendresa och upplev småstaden Mariehamn med havet runt hörnet, nära till shopping, mysiga fik och många små gator att strosa runt längs.

ECKERÖLINJEN

www.eckeroelinjen.se • Tel. 0175-258 00 • Öppet alla dagar

ANNONS

KING TOURS



Israel och Jordanien

Bibliska och historiska platser i två länder
2-12 september



Israel i Jesu fotspår

20-29 oktober



Lovsångsresa till Israel med OAS

6-12 november



Kryssningar i Egypten

8 eller 15 dagar

040 375 095 www.kingtours.se info@kingtours.se

EXODUS RESOR

- genom yttre och inre landskap

30/7 Kattegatt runt. En bussresa till Danmark och Norge

18/8 Luther och Bach. En temaresa

20/8 Island - vårt okända grannland

17/9 "Israel Golden Age". Rundresa i lägre tempo med Anders Sjöberg och Irén Kärrbrant

21/10 Cypern i Paulus fotspår

28/10 Rom och Assisi

21/11 Vandringsresa i Israel med Anders och Irén



www.exodusresor.se

046 140 590 info@exodusresor.se

SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.



Mer vård hemma ställer krav

Är du en av de cirka 1,3 miljoner vuxna svenskar som vårdar och stöttar någon i din närhet? Då kan du, precis som den du vårdar, behöva extra stöd i samband med att mer vård i framtiden kommer att ges i hemmet.

DET PÅGÅR EN omställning av hälso- och sjukvården till det som kallas *God och nära vård*. Syftet är att vården ska komma närmare patienten, vara tillgänglig och bedrivas utifrån patientens behov och förutsättningar. Primärvården blir navet i vården som i sin tur ska samverka med annan hälso- och sjukvård samt med socialtjänsten.

Cirka 1,3 miljoner vuxna svenskar vårdar, stöttar eller hjälper någon i sin närhet. Omställningen till god och nära vård innebär att mer vård kommer att ges i hemmet. Det finns

då risk att anhörigas börda och upplevda känsla av ansvar för sin närstående ökar. Hemmet, där den anhöriga i vissa fall också bor, kan komma att förvandlas till en vårdplats.

Att ge omsorg till en närstående kan kännas meningsfullt, men det kan också vara påfrestande och påverka den anhöriges hälsa negativt. Därför kan anhöriga behöva stöd för att med orka sin situation genom att hälso- och sjukvården informerar om det stöd som finns genom den nationella anhörigstrategin.



Lära för livet

DET TALAS MER OCH MER om livslångt lärande.

Något som inte enbart handlar om att få ny kunskap. Utbildning ger mer än så, visar en ny undersökning. Äldre personer ser många fler värden i utbildning än enbart att få nya kunskaper och förmågor. Detta visar Magnus Schoultz vid Örebro universitet i en avhandling.

Det visade sig att kursdeltagarna ofta såg att det största värdet i läroprocessen var själva deltagandet, mer än att få nytta av nya kunskaper. I intervjuer framträder fyra typer av egenvärden: emotionellt, socialt, existentiellt och intellektuellt. Värden ligger i sådant som att träffas, lära känna varandra och reflektera över livet och livets slut.

ANHÖRIGSTRATEGIN INNEHÅLLER TRE HUVUDOMRÅDEN:

→ Att välfärdens insatser till den närstående fungerar.

→ Att välfärdens insatser till den närstående ges med ett anhörigperspektiv.

→ Att anhöriga därutöver kan ha behov av stöd för egen del, till exempel genom information, utbildning, avlösning, ekonomiskt stöd och samtalsstöd. ✕

FOTO: FREEPIK



Den enskildes behov är viktigast i demensvården.

PERSONEN I CENTRUM – ÄVEN VID DEMENSVÅRD

I DEMENSVÅRDEN SKA personcentrerad vård, där personen och inte sjukdomen står i centrum, vara en ledstjärna. Vårdpersonalen ska ta hänsyn till den enskildes behov, resurser och önskemål. Relationen till anhöriga är också viktigt.

Motsatsen är uppgiftsorienterad vård som utgår från organisationens behov, gemensamma rutiner, till exempel att alla ska lägga sig vid ett visst klockslag.

– En gemensam värdegrund, bra teamarbete, en stödjande chef och en flexibel organisation är viktiga förutsättningar för en personcentrerad vård, säger Karin Sjögren, lektor vid Umeå universitet, som konstaterar att begreppet personkoncentrerad vård är svårfångat.

Det behövs helt enkelt mer underlag för att göra säkra bedömningar. ✕

VIKTIGT ATT VÅRDA ÄLDRE

UTEBLIVEN VÅRD HOS äldre kan få negativa konsekvenser.

Detta konstaterar Ingrid Andersson i en avhandling vid Karlstad universitet. Som förklaring till den uteblivna vården på boenden uppger personalen tidsbrist då det saknades beredskap för oväntade situationer som kunde uppstå. Bristande kommunikation, otillfredsställande planering där bemanningen var planerad med för lite personal och hög arbetsbelastning påverkade också.

– Vårdpersonalens tidsbrist gjorde att de inte mårde bra och inte kunde prestera som de brukade göra på grund av trötthetskänslor, säger Ingrid Andersson.

FOTO: FREEPIK



Egenberedskap av läkemedel

SOCIALSTYRELSEN REKOMMEN-

DERAR en månads beredskap i hemmet av läkemedel och förbrukningsartiklar som är utskrivna av hälso- och sjukvårdspersonal. Syftet med rekommendationen är att stärka beredskapen och minska sårbarheten hos patienter, hälso- och sjukvård och apotek.



SPRÅKFÖRMÅGA INOM ÄLDREOMSORGEN

SPRÅKKUNSKAPER OCH FÖRMÅGA att kommunicera både muntligt och skriftligt är grundläggande för en trygg och säker äldreomsorg. Socialstyrelsen har tagit fram ett språkstöd för att underlätta för verksamheter inom äldreomsorgen.

Stödet omfattar 26 kompetensområden och varje område är uppdelat i två delar: Kompetensmål och Språkförmåga som behövs för att uppnå målen.

Om glömska

GLÖM INTE BORT DITT MINNE heter en ny folder från Svenskt Demenscentrum. Den fyrsidiga foldern tar upp skillnaderna mellan normal glömska och minnessvårigheter som tyder på kognitiv svikt.

Wera funderar



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Om att hänga

”

VISSA DAGAR VILL JAG BARA HÄNGA. En av orsakerna kan vara att jag sovit dåligt vilket jag ofta gör, vad det nu beror på.

Hänga förresten, vilket konstigt ord! Man hör ju ibland folk som säger att dom ska ut och hänga. Och det gör man oftast tillsammans med andra på krogen. Att få hänga tillsammans tycker jag verkar tilltalande. Tänk om vi skulle inbjuda till hängträffar i kyrkan! Det kanske vore ett sätt att idka själavård.

Vad är att hänga egentligen? Ja, för mig innebär det att bara vara, lik som innesluten i sig själv. Men får man det, är inte det att vara självisk?

Jag har nyss läst ur en bok om meditation skriven av Per Mases. Han liknar den troendes inre vid en trädgård vilken man måste sköta för att må bra. Att hänga kan vara ett sätt att hitta vår inre trädgård, vår identitet, och därmed meningen med våra liv. Vilket i sin tur är en förutsättning för att vi ska få kontakt med det gudomliga och därmed kunna vara till välsignelse för andra.

JAG HAR TÄNKT MYCKET PÅ hur det var för Jesu lärjungar när det fruktansvärda hade hänt. När Han, som de hade följt och trott på, hade dött den nesligaste av alla dödar. Han var ju Messias! Kände de sig lurade? Jag tänker på Petrus, hur besviken han måste vara. Hur hade han det i sin inre trädgård? Som när han och flera andra lärjungar kom på att de skulle börja fiska igen. De var ju fiskare och det här med Jesus, var det bara en parentes i deras liv? Jo visst, de hade mött honom som uppstånden, men ändå. Var han Messias? De gav sig iväg på fisketur men nån fångst blev det inte. Vilket fiasko! Så misslyckade de kände sig!

Då stod Han där. "Kasta ut näten på andra sidan!" sa Han. Tja, tänkte de kanske, man kan ju alltid försöka. De kastade och vilket fiskafänge det blev! Och det var först då som de kände igen Honom. "Det är Herren!" ropade Johannes.

På stranden väntade glöd och fisk och bröd. Vilken måltid det blev och vilket samtal efter måltiden! Petrus fick sin kallelse förnyad, det var människofiskare han skulle bli.

JAG FUNDERAT PÅ HUR LÄRJUNGARNA kände sig efter den där misslyckade fiskenatten. Dom kanske bara orkade hänga. Ingenting betydde något längre. Men det var då de kom i förbindelse med sina inre trädgårdar och därmed öppnades deras sinnen. De kände igen sin Mästare, Han var där och Han visade var de skulle kasta ut näten.

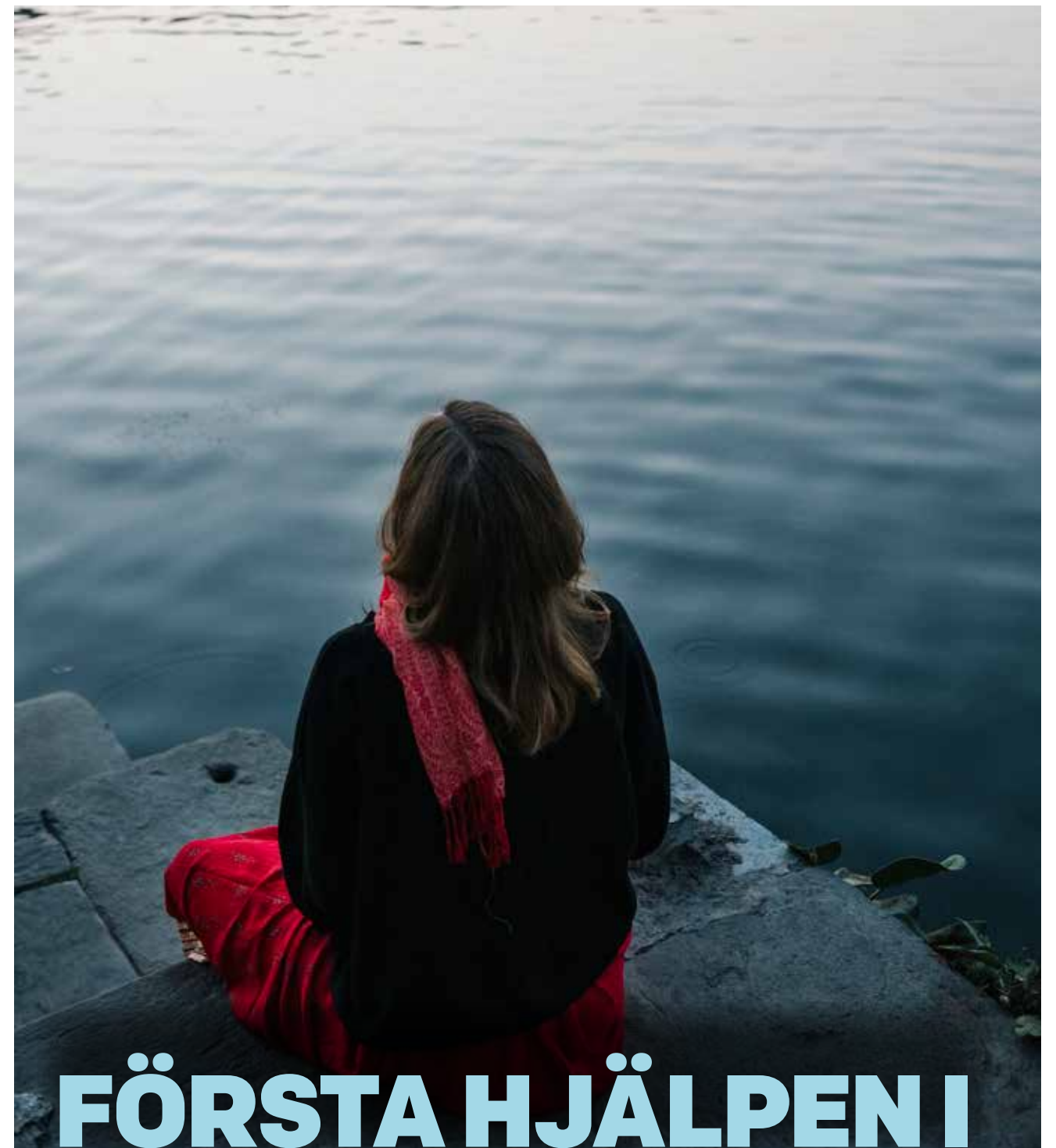
Något sådant kan du och jag också uppleva. Kanske när vi hänger som mest. Han kommer till oss och visar var vi ska kasta ut näten. Kanske inte alls där vi hade planerat.

Så låt oss hänga ibland. Vi behöver inte alltid vara så effektiva. Låt oss söka oss till våra inre trädgårdar. ✕

”

”

Tänk om vi skulle inbjuda till hängträffar i kyrkan! Det kanske vore ett sätt att idka själavård



FÖRSTA HJÄLPEN I sorgearbete

Ensamhet. Saknad. Smärta. Sorgen har många ansikten. Men den kan bearbetas så att den går att hantera. Möt **Karin** som miste sin **Janne, Susanne** som ger verktygen att gå vidare och **Gunilla**, prästen som möter människor i sorg.



TEXT Marianne Hühne von Seth FOTO Kikki Hatt

FOTO: FREEPIK



ÄR JANNE ANDERSSON fick sin cancerdiagnos 2018 förstod hans fru Karin Alfredsson snabbt att det var allvarligt. Janne hade

sedan tidigare andra sjukdomar och nu googlade Karin fram att cancer i bukspottkörtel och lever har dålig prognos.

Nu, 2023, sitter Karin framför mig i knallröd kappa och med glada nyfikna ögon. Hon berättar att Jannes död var den andra stora sorgen på kort tid, för några år tidigare hade en dotter gått bort hastigt.

Trots att det har gått två år bär Karin sorgen med sig, liksom ensamheten.

– Vi fick 47 år tillsammans och vi visste hur det skulle sluta, fast Janne ville inte prata om det. Det var som två världar för mig, en hemma där vi hanterade sjukdomen, och en annan med övrig familj och vänner där jag kunde prata om hans död.

JANNE VAR TIO ÅR äldre än Karin, och hon berättar att hon nog tidigt hade räknat med att han skulle gå bort före henne. Men sorg går inte att förbereda sig för.

– Det var hemskt att plötsligt inte ha någon att dela det dagliga med, för det hade vi ju gjort trots sjukdomen. Janne var min största supporter, han hade stöttat mig i allt så länge jag känt honom.

Karin och Janne flyttade ihop när hon var 20 år. Båda var journalister och båda fick krävande chefsjobb på tidningar och TV. Sedan många år är Karin också framgångsrik författare. De blev en stor familj med tre barn, stor vänskrets och ett intensivt liv.

Familjen var samlad när Janne gick bort på ett hospice i Stockholm, där han fick palliativ vård. Det var december 2020 och läkarna hade ringt och sagt att det var dags att komma. Några dagar senare somnade Janne in med familjen hos sig.

För första gången sedan den tidiga ungdomen var Karin ensam. Riktigt ensam.

– Att inte ha någon att hålla i handen, någon att skoja och skratta tillsammans med åt ett TV-program, allt sådant man tagit för givet utan att tänka på. Det var så tomt. Sönerna säger ”ring oss” men det hjälper ju inte när det är Janne som saknas.

”Döden, sorgen och begravningen som tidigare varit en del av det gemensamma har blivit alltmer individualiserad”

Samtidigt har Karin kanske aldrig varit så produktiv som nu. På bara några år har hon skrivit tre böcker och framträtt på bibliotek och i bokhandlar över hela landet, och nästa bok är redan lämnad till förlaget.

– Jag sörjer inte mindre, men jag är en robust person och skrivandet håller ensamheten borta. Det enda som var roligt mitt i sorgen var att skriva.

Härhemma finns familjegraven där dottern och Janne vilar. Karin och sönerna kan promenera dit hemifrån, och där ska hon själv en gång gravsättas. Det känns bra.

– Jag är inte religiös men jag tänker ofta att Janne ser oss när vi har trevligt. Han är på något sätt med oss fortfarande, och det är trösterikt.

MEDAN KARIN ALFREDSSON finner lindring i arbete och närhet till barn och barnbarn kan andra behöva söka professionellt stöd. Sorg behöver inte handla om dödsfall utan kan utlösas av obotlig sjukdom, en ofrivillig skilsmässa eller ett svek som biter sig fast och förlamar hela livet.

Susanne Nilsson är handledare på Svenska Institutet för Sorgebearbetning och hon har också ett eget företag som erbjuder kurser i sorgebearbetning.

– Sorg är känslor man ska bearbeta och genom min egen utbildning på Sorgeinstitutet kunde jag själv äntligen få ett avslut efter min pappas död, säger Susanne Nilsson.

Sorgeinstitutet ger ingen terapi utan arbetar med en pedagogisk metod som är evidensbaserad i USA, enligt institutet.

Du har din egen upplevelse. Omgivningens goda råd när du själv är fylld av sorg är oftast ingen hjälp, för smärtan och sorgen finns där ändå, säger Susanne.

Hon beskriver hur handledaren ger verktygen att identifiera de förluster som klienten varit med om under livet.

Vi väljer en relation i taget, tittar på vad som har varit. Alla relationer är inte fina utan mycket kan ha varit negativt, du får göra din historia, din sanning. Du sätter ord på det och formulerar det i ett fullbordansbrev.

I brevet skriver den sörjande det som inte blivit sagt tidigare, eller det man vill säga en gång till, kanske ”det här är jag ledsen över”, kanske en ursäkt.

– Sorgen har förändrats på de 20 år jag arbetat med detta. Vi pratar mer i dag, men sorgen får samtidigt inte ta tid i vårt samhälle. Ibland hoppar de anhöriga över begravningsakten eller väljer bort begravningskaffe, konstaterar Susanne Nilsson.

FOTO: FREEPIK



Döden – och sorgen – behöver prioriteras.

Den förändringen har också Gunilla Lindén, kyrkoherde i Högalids församling i Stockholm, noterat.

– Under pandemin skedde en stor förändring hur man hanterade sorg, död och begravning. Begravningar sköts upp eftersom människor inte kunde samlas och i stället kunde släkt och vänner följa begravningen i realtid via videolänk.

GUNILLA LINDÉN KONSTATERAR att det ledde till stor utsatthet och också till fördröjd sorg hos dem som inte fick ta ordentligt avsked.

– Vi talar om frusen sorg, som innebär att döden inte får ta plats i livet. Vi riskerar att sorgen tar andra vägar, kanske missbruk, ångest eller fysisk sjukdom.

Redan långt före pandemin kunde kyrkan se en begynnande förändring.



Gunilla Lindén
Kyrkoherde i
Högalids församling

– Döden hade blivit en ovälkommen företeelse, och om den inte passar in i schemat prioriteras den inte. Jag tror att det påverkar oss. Döden, sorgen och begravningen som tidigare varit en del av det gemensamma har precis som samhället i övrigt blivit alltmer individualiserad, säger Gunilla Lindén.

Diakoner och präster tar emot sina församlingsbor för enskilda samtal om sorg och sorgebearbetning, som också kan ske i grupp vilket kan vara ett sätt att komma vidare.

TROTS NEDPRIORITERING AV att ta sig tid för döden, och för att sörja, har det också skett förändringar till det bättre, anser Gunilla Lindén.

Människor och särskilt män har närmare till sina känslor i dag. Förr hade män sällan handbukett, det har de ofta i dag. Vi har också fått minnessidor och möjlighet att kondolera på sociala medier, vilket är betydelsefullt för anhöriga. Allt som ger bekräftelse i sorgen är läkande, konstaterar hon. ✕

4 tips hur du går vidare om du är i sorg

1

Finns det något du vet att du mår bra av? Försök göra mer av det.

2

Det går inte att springa ifrån sorgen. Sorg är känslor som behöver bearbetas.

3

Prata om din sorg, antingen med vänner eller med någon professionell.

4

Låt sorgen ta plats. Här kan ritualer och ceremonier spela stor roll.

STOCKHOLM MASS CHOIR:

Svängig gospelkör där alla är välkomna

*Stockholm Mass Choir välkomnar
ALLA att sjunga svängig gospel.
Kören har som mål att sprida
glädje och energi och det lyckas
den med. Seniorpostens reporter
Nina Lindgren Dahl var med på
ett träningspass.*

TEXT Nina Lindgren Dahl

FOTO Stockholm Mass Choir,
Nina Lindgren Dahl

Körledarna Cedwin
Sandanam och
Sabina Valois.



Här kan man tala om sångarglädje!

NÄR STOCKHOLM MASS CHOIR drar igång fyller det minst sagt på energin i februarimörkret. Känslan av upprymdhet är total när kraften från fyrahundra personer tar ton en gråkall onsdagkväll.

Kören är noga strukturerad utifrån de olika stämmorna och energin flödar i den gamla aulan i Sverige Finska skolan vid Fridhemsplan precis intill tunnelbanestationen.

– Jag är uppriktigt förvånad över hur bra det låter redan efter fyra gånger, säger körledaren Cedwin Sandanam.

Cedwin Sandanam blev själv meddragen av en kompis för att testa att sjunga gospel som 16-åring. 25 år senare är han kvar och sedan 20 år är han körledare i Tensta Gospelkör. Nu vill han ge tillbaka det han själv fått tack vare kören.

Den gospelkör som Cedwin Sandanam leder har inte funnits länge. I början på februari drog Cedwin igång storkören Stockholm Mass Choir. Med sig har han Sabina Valois som är assisterande körledare och som även hon är med i Tensta Gospelkör. Vid pianot sitter Alfonso

Lovelace, allkonstrnär inom musik och som också leder ett gospelband i Houston, USA.

Precis som på vilket träningspass som helst så värmer kören upp tillsammans med Sabina innan de drar igång. Redan där sprider sig värmen och lekfullheten inför det som komma skall.

De olika stämmorna är uppdelade, bas tar ton på höger sida, följt av tenor, alt i mitten och den ljusaste stämman sopran till vänster i den gamla aulan.

Efter uppvärmningen kommer körledaren Cedwin Sandanam upp på scenen.

Med full kraft, energi och en stor portion humor får han kören att både sjunga finstämt och skratta mellan låtarna när han leder de fyrahundra personerna som har tagit plats i aulan. Det är en mix av människor i alla åldrar vilket gör det till en helt unik upplevelse. Det är snällt, inbjudande och trycket i aulan är överväldigande när alla tar ton samtidigt.

– Vår yngsta deltagare är 15 år och vi har en ung kille som kommer hit tillsammans med sin pappa, det är fint, säger Cedwin.

Jag personligen, som "bara" kom dit för att göra en intervju, fick en välkomnande inbjudan att delta under kvällen. Utan att jag visste ordet av så stod jag, som aldrig tagit en ton itidigare, helt plötsligt i mitten av kören och både sjöng och jammade med till den svängiga musiken som gospel bjuder på.

– När man ser så många som upptäcker glädjen i att sjunga, kan jag både se, känna och höra det som körsång och gospel kan ge, och det är häftigt att se människor påfyllda, säger Cedwin.

Han berättar att sången ger ett sammanhang och bildar en gemenskap med en fin mix av både unga tjejer och killar, kvinnor och män i

alla åldrar. Det är inte i så många tillfällen som människor från olika åldrar och bakgrunder får chansen att mötas.

– Vill man inte ta så stor plats kan man smälta in ändå men det finns också möjlighet att utvecklas. Musiken och kören gör att glädjen skapas. Sällan ser man ett rum med ett gemensamt intresse som tillsammans skapar utan prestation, säger Cedwin.

LÅTARNA CEDWIN VÄLJER är en mix av låtar som både är svängiga och har en djupare berättelse från 1960-talet fram till 1990-talet. Mycket av gospel handlar om att uttrycka sig känslomässigt, något som för med sig att gospel är enklare att sjunga än vanlig popsång.

– Samtidigt är gospel väldigt andligt och genom gospeln berörs människor, säger Cedwin som berättar att han gärna vill kunna skicka med en tanke eller känsla via sången, och att det finns sånger för alla känslor oavsett om man är glad eller ledsen.

Att det skänker glädje känns i hela rummet när alla står upp, sjunger och dansar med till musiken. Stämningen är så hög så att det känns som om taket kan lyfta när som helst.

På första raden sitter flera äldre gentlemän i pensionsåldern.

– Det bästa är att få uppleva kraften och energin i rummet när vi alla sjunger samtidigt, säger 65-åriga Stefan Eriksson.

Den 51-åriga Gennet Vikström bjuder dagen till ära på en soloshow. Även hon sjunger i Tensta Gospelkör. Ungefär i mitten av kvällen antrar hon scenen – och som hon gör det! Hennes röst är upplevelsen av en urkraft som fullständigt knockar övriga i kören.

Efteråt får hon stående ovationer av hela kören och ordet gåshud har nu fått en helt annan innebörd.

– Att ha Cedwin som körledare är fantastiskt, han har ett sådant sätt som smittar av sig samt att jag får egentid, finner sinnesro och får mer ork i vardagen, säger Gennet Vikström efteråt.

Om man är ute efter att hitta ett sammanhang som ger energi är Mass Choir helt rätt plats. Cedwin är noga med att berätta att det verkligen är en kör för ALLA oavsett ålder, vart man än kommer ifrån, oavsett om man är man eller kvinna, ung eller gammal.

– Här finns en plats för alla oavsett om du tidigare bara har sjungit i duschen eller har bredare erfarenhet av att sjunga i kör. Du kommer garanterat att både ha kul och finna en plats för att vara delaktig i något större, säger Cedwin.

Han får medhåll från en av körens yngre deltagare, 24-åriga Frida Kindström:

– Det handlar mer om känsla och glädje än om perfektion, det är skönt.

När Cedwin själv började sjunga som



Gennet Wikström sjunger solo.

16-åring åkte han berg och dalbana i alla toner i flera månader, berättar han. Men han gav inte upp, utan stannade kvar i kören eftersom han upplevde att det fanns så mycket att hämta, alla var så stöttande och det var så fin energi och gemenskap.

HAN BLEV KVAR I TENSTA gospelkör och att han blev bra på att sjunga menar han bara var en bonus för att få vara med i ett sammanhang.

Han menar att när människor samlas runt körsången blir bakgrunden från var du kommer ifrån mindre viktig. Socioekonomisk status eller etnicitet blir ickefrågor.

Det gör att människor kan se och lyssna på varandra utan värderingar.

– Jag har varit med i Tensta gospelkör i 25 år, den kören är audition-baserad vilket gör att alla inte kan vara med, också på grund av att vi bara har 50 platser att erbjuda. På så sätt är det extra kul att här, i Stockholm Mass Choir, kunna erbjuda närmare 500 platser och då har vi ändå kö, säger Cedwin.

Han tittar redan nu på möjligheten att eventuellt kunna erbjuda ytterligare ett tillfälle i veckan eftersom intresset visade sig vara enormt.

Stockholm Mass Choir sticker ut på så sätt att de fokuserar på att sjunga enbart gospel.

Målet för denna första termin är att avsluta med en konsert i Berwaldhallen den 18 maj. Kören övar för fullt på den repertoar som Cedwin har plockat fram. Det utlovas såväl storband som gäster på vårkonserten, men vilka gästerna blir avslöjas inte ännu.

När kvällens övning är slut och den sista mäktiga tonen klingat ut känner jag mig fullkomligt övertygad om att de kommer att lyckas med sin ambition: Att vara en av Stockholms, kanske till och med Sveriges, svängigaste storkörer. ✕

Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: mkcollection.se

Boxerkalsonger



95% Bomull 5% Elastan

FRAKTFRITT
69:-

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

Jag vill prova på 1 par kalsonger i bomull!

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

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Grå

Gylf:

☐ Med ☐ Utan

• 4 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan.

• Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser var 3:e månad eller så ofta du själv önskar. 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:
Boxerkalsonger: 2 par i ett paket, 69 kr per par + frakt 29 kr.
Stödstrumpor: 2 par i ett paket, 89 kr per par + frakt 39 kr.
Nattlinne: 1 st i ett paket för 109 kr + frakt 29 kr.
Komfort BH: 2 st i ett paket för 98 kr per st + frakt 39 kr.

Nattlinne

Ett fint och bekvämt nattlinne i 100% bomull!

FRAKTFRITT
98:-

Jag vill prova på ett bekvämt nattlinne!

(Jag betalar endast 98 kr för provpaket med 1 st nattlinne)

☐ M ☐ XL

☐ L ☐ XXL



Lila

Längd
nattlinne
92 cm

Stödstrumpor



Ger benen extra energi



Ger benen utmärkt stöd



Motverkar ömma ben

• Stödstrumpor förbättrar blodcirkulationen i benen.

• Motverkar trötta och ömma ben.

• Bidrar till piggare och snyggare ben.

• Motverkar åderbräck och stockningar.

FRAKTFRITT
89:-

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!

(Jag betalar endast 89 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

Beställ: 018-700 33 00

eller på mkcollection.se

Liten överraskande gåva följer med i varje paket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

Komfort BH

✓ Inga bågar

✓ Inga byglar

✓ Inga sömmar

FRAKTFRITT
89:-

Jag vill prova på 1 bekväm Komfort BH!

(Jag betalar endast 89 kr för provpaket med 1 st Komfort BH)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Beige ☐ Vit

S 75A M 80B L 85C XL 90C-D XXL 100D





Medlemssida

- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- medlemsförmåner

Möte i regeringens pensionärskommitté

DEN 1 FEBRUARI TRÄFFADES RPG:s två representanter i regeringens pensionärskommitté (RPK) socialminister Jakob Forssmed och äldre- och socialförsäkringsminister Anna Tenje för ett första möte med den nya regeringen. I RPK sitter förutom RPG också de övriga pensionärsorganisationerna och möten hålls fyra gånger per år. Mötena leds i denna regering av äldre- och socialförsäkringsministern. På detta första möte belyste pensionärsorganisationerna några av de viktigaste äldrefrågorna. Bemanningsbehoven inom äldreomsorgen, tandvården, bostadsfrågan och hur regeringen ser på att antalet äldre över 80 år kommer att stiga kraftigt de närmaste åren och därmed behovet av ökad vård- och omsorg.

RPG:s ordförande Ann-Christin Lindbom träffade socialförsäkringsminister Anna Tenje och socialminister Jakob Forssmed.



RPG:s förbundsstyrelse

RPG:S FÖRBUNDSSTYRELSE består av tolv personer från hela Sverige som möts ungefär fyra gånger per år. Nu senast träffades styrelsen i Stockholm den 23 februari. Utöver de sedvanliga styrelseförhand-

lingarna där förbundets bokslut stod överst på agendan genomfördes också en workshop. Digitalisering och hur vi kan bli fler medlemmar i RPG stod på programmet. Digitaliseringen går snabbt i samhället och RPG har behov att nå ut till yngre pensionärer. Många av dessa har nu

arbetat digitalt i hela sitt arbetsliv och förutsätter utökade digitala tjänster i RPG. Digitala tjänster innefattar allt från hemsidan till sociala medier och smarta tjänster som exempelvis sms aviseringar. Samtidigt måste RPG fortsätta att värna alla medlemmar som inte är digitala.



Erbjudande från Smart Senior till RPG:s medlemmar!

25% RABATT PÅ GLASÖGON HOS SYNOPTIK

SOM SMART SENIOR FÅR DU 25% RABATT på både glas och båge när du köper ett par kompletta glasögon med progressiva glas hos Synoptik – du kan spara tusenlappar! Dessutom får du läsglasögon på köpet (värde 848 kr).

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 Synoptik och hundratals andra rabatter.

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

DU HITTAR OSS HÄR

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

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

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

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

DISTRIKTSORDFÖRANDEN

SKÅNE-BLEKINGE

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

SMÅLAND-ÖLAND

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

VÄSTKUSTEN

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

VÄSTGÖTA-DAL

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

ÖREBRO-VÄRMLAND

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

SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND

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

STOCKHOLM-GOTLAND

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

NORRA SVEALAND

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

SÖDRA NORRLAND

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

VÄSTERBOTTEN

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

BILSEMESTER

Som läsare av **Seniorposten** får du detta utvalda läsarerbjudande. 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 forsande 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 tillköpas. Expeditionsavgift 99:-. Förbehåll för tryck- och prisfel samt utsålt. Barnrabatt vid 2 vuxna.

Teknisk arrangör: **Happydays**

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.



Sollentuna RPG på efterlängtat Gotlandstur

RPG I SOLLENTUNA GENOMFÖRDE för tre år sedan en mycket uppskattad resa till södra Gotland. Det var populärt och många röster hördes om en resa även till norra Gotland och det speciella Fårö, som ligger där. Det kom dock en pandemi emellan och planerna fick skjutas fram. Men i år kunde vi komma iväg.

VI BLEV TILL SLUT 15 PERSONER, en guide och en chaufför. Under tre dagar åkte vi från Visby till Fårö och tillbaka. Guiden berättade om Gotlands historia, som innefattar både krig och våld, men också tider av välstånd. Vi besökte en del historiska platser: Fårö som är berömt för sin speciella karaktär och natur, men som även blivit världsberömt genom Ingmar Bergmans filmer och boende.

Vi besökte även Fårö kyrka, Sudersands berömda badstrand, raukfält och lammhagar.

På tillbakavägen hann vi besöka Gotlands största företag, beläget i Slite Köping, Cementa, som blivit berömt för sin fina kalk men nu hotas av nedläggning. Den sista dagen gjorde vi en rundvandring i Visby genom gator och gränder med sin speciella karaktär, men fick också möjlighet till ett besök i Visbys Domkyrka, där man kunde avnjuta en orgelkonsert. Efter lunch, väntade bussen med våra packningar för avfärd till hamnen och båten hem till Nynäshamn. Det blev en uppskattad resa med vackra vyer, spännande historia, kultur och trevligt umgänge.



SEMLOR, GOSPEL OCH GEMENSKAP

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRS-GEMENSKAP

(RPG) i Nyköping har ett mycket varierat terminsprogram. Fettisdagen, den 21 februari blev vi, drygt 80-talet deltagare, serverade hembakta semlor till kaffet och gemenskapen. Samtalen varade länge vid borden.

Samlingen inleddes i kyrksalen i Hjortensbergskyrkan där **Gospel Five** från Motala gav ett innehållsrikt och hoppfullt sångprogram med främst lite äldre sånger. Gruppen har sjungit och spelat ihop sedan 1960-talet. Några av sångerna fick vi alla vara med och sjunga. Vård för dagen var föreningens ordförande Sören Öhlund. Han berättade även om kommande intressanta samlingar.



Viktigt föredrag om verksamhet i utsatta områden

RPG Östersunds månadsträff innehöll både allvar och njutning. Allvar i form av föredrag om arbete i utsatta områden. Njutning i form av sång och fika.

ONSDAG DEN 8 MARS var Heliga Ljusets kyrka fylld av pigga pensionärer. Lokalföreningen RPG Östersund hade kallat till månadsträff. RPG-kören var på plats. Efter en välkomsthälsning av nyvalda ordföranden Maria Langefors, som dessutom är ledare för kören, var det körsång på programmet. Kören började med två andliga visor: **Gud kom för att ge världen kärlek, frihet och glädje** och **Tack för allt det goda som vi får**, sedan följde ett par glada vårsånger: **Alla fåglar kommit ren** och **Fjäriln vingad syns på Haga**.

Därefter var det dags för Maria Langefors, inflyttad till Östersund för ett par år sedan, att berätta om arbete bland unga killar i Tensta. En förort nordväst om Stockholm. Tensta kom till åren 1966–1972 och byggdes på ett gammalt militärområde - Järvafältet. Ett stort fint naturområde, där även skog och sjöar får plats. Stadsdelen ingick i miljonprogrammet, där de flesta husen är på åtta våningar. Där bor cirka 19 000 människor, från alla hörn i världen. Den ursprungliga byn Tensta har ett gammalt förflutet. Marken ägdes av Spånga kyrka.

Tensta har tidvis betecknats som ett så kallat Utsatt område. År 2014 rapporterade Sveriges Radio att en procent av invånarna i området be-

dömdes vara kriminella och att företag har svårt att etablera sig på grund av hot och maktdemonstrationer från kriminella grupper och narkotikahandel. I denna miljö arbetade Maria Langefors i tio år tillsammans med Tensta Eumenia-församling. Inte utan problem, men med förmåga att förmedla kärlek och framtidstro kunde man hjälpa många. Församlingens kyrka fick bli en mötesplats där man kunde spela pingis och biljard, fika och prata. En förening bildades där ungdomarna fick lära sig demokrati och att ta ansvar både för sig själva och andra. Men hela tiden en kamp mot drogberoende och kulturkrockar och naturligtvis bakslag och besvikelser ibland.

Efter detta intressanta föredrag var det dags för fika. Härligt goda pizzabullar och smarriga rutor bakade av Kerstin Mikelsson och Ing-Marie Nyström. Det blev en stund var fylld av samtal och glada skratt vid kaffeborden. Sedan fick vi information om RPG:s viktiga arbete för oss som fått några år på nacken. Det blev också tid till frågor och svar kring detta ämne.

Fyllda med tacksamhet för trivsamt gemenskap och med en och annan nyfunnen vän gick sedan var och en hem till sitt.

TEXT OCH FOTO TAGE ÖHLUND

KRISTIANSTADSBYGDEN FIRADE TIO ÅR PÅ SKÅNSKT VIS

VI FIRADE 10 ÅRSJUBILEUM 23 februari med Kristianstadsbygdens RPG på kristen grund. Årsmötet ramades in av ett bildspel, andakt, unison sång och härlig körsång.

Ovanligt många kom till årsmötet, nästan hälften av alla våra medlemmar, 66 personer. Det blev omval på alla poster. Vi firade på skånska med "möen

mad å go mad å mad i rättan tid". Det serverades smörgåstårter, kaffe och prinsesstårter!

Håkan Sunnliden berättade fängslande om sitt liv utifrån boken **Så länge dagen varar**.

På baksidan av boken står "Gud hade fött mig i ett karismatiskt sammanhang, fostrat mig i högkyrklig

RPG VÄXJÖ FIRAR 35 ÅR

LOKALER FÖR RPG:S

MÖTEN har förändrats genom åren men fungerat väl. Frälsningsarméns fina lokal är nu nedlagd och saknas liksom de varmt välkomnande frälsnings-soldaterna Karl-Erik och Ulla-Britt Sand i sina fina uniformer.

Vi oroas nu över att kanske mista EFS **Västrabokyrkan** som mötesplats. Den är en samarbetskyrka mellan EFS och Växjö domkyrkoförsamling, där altarskåpet med Erik Sands träsniderier inte bara är ett blickfång utan förkunnelse liksom Gunnar Torhamns gipsreliefer med temat vatten.

RPG Växjö har haft sju ordförande under sina 35 år: Carl-Gustaf Stark, Rune Ohliv, Bengt Appelgren, Inge Otterdahl, Rune Liljenrud, Asta Sundberg och nuvarande Anita Olsson.

RPG Växjö har haft och har engagerade och positiva styrelseledamöter, kassör, sekreterare och inte minst tjänande serveringsgrupper. Även om inte alla namn här nämns så riktas allas vårt tack till dessa. Denna höst var RPG Distriktet här i Växjö med hela 430 deltagare. Allt vårt värdskap fungerade mycket väl tack vare alla goda medlemmar i RPG Växjö. Varmt tack!

Jag kom med i RPG Växjö för 20 år sedan när Inge Otterdahl var RPG-ordförande. Jag kände honom väl från flera års gott samarbete i Gideonernas bibelspridning. Jag lyssnade gärna till honom och hans förkunnelse, som finns bevarad i inspelning på internet.

RUNE LILJENRUD





Kristina Malm Jansson, ordförande i Sollentuna RPG, i mitten, flankerad av Maria Fälth och Kurt Runby, som båda tidigare varit lokalordförande.



Prinsesstårter till kaffet på jubileumsfesten smakade gott.

45-årsjubileum för RPG Sollentuna

RPG i Sollentunas 45-årsjubileum stod i centrum när säsongens aktiviteter inleddes med en välbesökt samling i Edsvikskyrkan.

PÅ PLATS FANNS FÖRSTÅS nuvarande ordförande Kristina Malm Jansson, men även två tidigare ordförande, Kurt Runby och Maria Fälth.

Dessutom var flera gästtalare inbjudna. Den förste som fick ordet var Torbjörn Freij som var pastor i Baptistkyrkan i Helenelund, när den lokala gruppen formellt startades just där.

– RPG i Sollentuna bildades i en ekumeniskt orienterad tid, konstaterade han och uppmanade medlemmarna att fortsätta att göra det bästa för varandra och även att våga vara mentorer för yngre förmågor.

Hans Lindén berättade om hur han som 35-åring blev tillfrågad av grundaren Bror Jacobsson om att vara med i väntjänstarbetet. Han lyfte att organisationen idag är en viktig remissinstans och en av de få som betonar alla människors lika värde.

På plats fanns även förbundsordförande Ann-Christin Lindbom.

– När man är 45 år då vet man vad man känner och vad man kan, sa hon, och konstaterade att RPG i Sollentuna var en av de allra första lokala föreningarna som bildades i landet.

Hon lyfte två viktiga RPG-funktioner; – Gemenskapen. Detta att vi har en tro gemensamt även om vi kommer från olika sammanhang och den tar sig olika uttryck.

– Påverkan. Vi vill vara med och påverka med vår kristna röst.

RPG i Sollentuna finns med både i kommunens pensionärsråd och i Äldrerådet.

Olle Rosén, distriktsordförande för RPG-distriktet Stockholm-Gotland och därtill ordförande i RPG Rörstrand talade bland annat om vikten av att lära känna varandra över samfundsgränserna och det fina i att det alltid finns någon kyrka att träffas i.

Distriktets jubileumspresent blev prinsesstårterna som serverades till kaffet, men innan de dukades fram fick också Thomas Nyman, kommunalråd och ordförande för kultur- och fritidsnämnden gratulera och be om att få bli stödmedlem i RPG.

Avslutningsvis fick jubileumsdeltagarna både smörgås och prinsessårta till kaffet.

TEXT OCH FOTO ULRICA RAMSTRAND

Matigt program på RPG Skåne-Blekinges årsmöte

Under RPG Distriktet Skåne-Blekinges årsmöte i Hyllie Park, Malmö inledde distriktets ordförande Ann-Christin Lindbom med orden från Ps. 121 och förmeddelade sin stora tacksamhet till Herren över att verksamheten har kommit i gång igen med samma fina gemenskap.

HON FRAMFÖRDE OCKSÅ sitt stora tack för allt arbete som alla i de olika lokala föreningarna hade lagt ner under år 2022.

Därefter följde årsmötet med sedvanliga förhandlingar. Ann-Christin Lindbom valdes enhälligt till distriktets ordförande för 1 år. Följande nya ledamöter invaldes i styrelsen på 2 år, Gitte Lovemo, Karlskrona RPG, Margareta Jämstorp, Kristianstad RPG samt Sven-Allan Bjerkemo, Lunds RPG. Ett stort tack framföres till Ingvar Persson och Pär Tyrberg, som varit goda stöttepelare i styrelsen, men nu avböjt omval.

EFTER ATT HA INTAGIT EN god lunch i kyrkans restaurangavdelning var det åter tid att samlas i kyrksalen för att lyssna till Torbjörn Carlsson som berättade om församlingens utveckling från 1870 till kyrkans namnändring till Hyllie Park år 2009. Han förmeddelade också en fin översikt över Hyllie Parks nuvarande organisation som förutom Kyrka driver Förskola, Grundskola, Äldreboende samt Folkhögskola.

Föredraget avslutades med en vandring utomhus i deras enorma friluftsområde bland de många byggnader som inrymmer de olika verksamheterna.

Nästa informatör denna eftermiddag var Linda Alexandersson, rektor för Hyllie Park folkhögskola som består av Akademi för ledarskap och teologi, allmänna kurser, kulturverkstad (en slags kulturskola för barn och unga) och en stor SFI-enhet. Då Ryssland anhöll Ukraina dök en ny uppgift upp. **Care Hyllie Park** heter projektet som finansieras av Svenska Rådet för Europeiska socialfonden, ESF. Målgruppen för deltagande i detta projekt är kvinnor och barn från 18–65 år som omfattas av EU:s massflyktsdirektiv till följd av kriget i Ukraina. De ska befinna sig i Sverige och bedömas vara i behov av denna insats för att komma i arbete och bli socialt delaktiga. Målet är att stärka deras ställning på den svenska arbetsmarknaden och så snart som möjligt komma i arbete eller utbildning.

REKTOR LINDA ALEXANDERSSON la snabbt ut frågan om medhjälp på sociala medier. Åtta församlingar utöver Hyllie Park var villiga att vara med i Care som nu ger utrymme för 500 deltagare. De ska få språkundervisning 12–15 timmar i veckan. De ska också träffa företagskonsulter som kartlägger varje deltagares arbetslivserfarenhet, vägleder dem till praktik-



Ann-Christin Lindbom valdes enhälligt till distriktets ordförande för 1 år.

platser och arbetsplatser och övar inför anställningsintervjuer. Det skapas också fin kontakt med församlingarnas volontärer. ESF har tilldelat detta projekt ca 25 miljoner kronor och ska pågå till slutet av september. Flera deltagare har redan fått arbete.

Linda Alexandersson informerade slutligen om en ny 1-årig bibelskola med social inriktning som startar i höst i Malmö. Då Linda i april anställdes som rektor vid Hyllie Park bar hon på en vision att få starta en bibelskola på plats. Hon kom i kontakt med flera lokala församlingar som oberoende av varandra fått samma vision. Bibelskolan kallas **We Mission** och har en social och diakonal inriktning med praktik i någon kristen organisation eller församling i Malmö där det finns utanförskap och gängkriminalitet. Eleverna ska förhoppningsvis få känna att de gör skillnad samtidigt som de under detta år ska fördjupa sig i Bibeln. Två dagar i veckan ägnar de åt praktik och tre dagar åt undervisning på folkhögskolan. Ann Christin Lindbom framförde allas vår önskan om Guds rika välsignelse i hennes uppgift.

Dagen avslutades med sången **”Må din väg gå dig tillmötes”**.

TEXT ULLA KARLSTRAND

Polis fängslade RPG Hudiksvall

ÅRETS FÖRSTA TRÄFF i RPG Hudiksvall fyllde Höglidenkyrkan med många medlemmar som längtade efter träffar igen. Dagens gäst Tord Tallmarker, som varit polis i Söderhamn och Bollnäs och i FN tjänst på Cypern fick ordet efter vi hälsats välkomna och fått lyssna på musik av husbandet Åke, Bengt och Gun-Britt.

Tord Tallmarker började tala om hur allvarligt det är med fallolyckor speciellt när man är äldre. Han övergick sedan till att varna för bedrägerier: Var försiktig att öppna för obekanta och uppge aldrig lösenord för bank id och annat i telefonen. Han varnade också för att de som sysslar med bedrägerier är påhittiga.

Han berättade sedan en händelse

från sitt arbetsliv. Ett rån på en bank i Söderhamn som utfördes av en polis som sedan var med i utredningen. Olika omständigheter gjorde att det fattades misstankar och han lurades att bli avslöjad.

Tallmarker talade på ett fängslande sätt och publiken var mycket imponerad av honom. Kaffe och smörgås och åror till vinstbordet följde sedan. En minnesstund för Lars Sjögren som varit medlem och i styrelsen under många år följde därefter.

Vi skildes åt och gick ut i det fortfarande lite ljusa vädret och konstaterade att våren snart är här.

MAJ ANITA PERSSON

RPG FLEN PÅ BILUTFLYKT

BILTUR I HÖSTOLEN och nedslag på Dufweholms herrgård stod på programmet när RPG Flen arrangerade aktiviteter för medlemmarna.

På Dufweholms herrgård bjöds deltagarna på god lunch i den vackra miljön. Lasse Andersson från Nävevarn var inbjuden för att sjunga och spela, och hans repertoar uppskattades stort av medlemmarna.

Dagens värdinna var RPG Flens ordförande Britt Ericsson.

Strumpor utan tåsöm



”Sömnen framme vid tån skaver och gör ont - känner du igen detta?”

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

Varför skall man använda stödstrumpor?



Stödstrumpor

Bomull 2 par 250 kr

Bambu 2 par 270 kr

Tunn bomull 2 par 280 kr

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



sockhuset.se

Strumpor på nätet



”Strumpor som sitter uppe men inte sitter åt”

Strumpor med lös resår

Bomull 4 par 160 kr

Bambu 4 par 180 kr

Kashmirull 3 par 250 kr



Stig Bergerstahl, Bengt Nordh och Mats Skoog höjde stämningen i Hudiksvall.

SURSTRÖMMINGSFEST med matjes i Hudiksvall

RPGS ÅRSMÖTE 2023 HÖLLS i Baptistkyrkan. Bosse Normand hälsade alla välkomna och särskilt dagens tre gäster Stig Bergerstahl, Bengt Nordh och Mats Skoog som sjöng och spelade gitarr och dragspel.

Dagens program började med att Håkan Ström höll parentation över de vänner som avlidit under året. Stunden inramades av unison sång **Blott en dag ett ögonblick i sänder.**

MUSIKANTERNA FORTSATTE sedan och alla sjöng **Släpp nu lite solsken in** och därefter följde blandad sång och musik.

Stig och Bengt spelade på gitarr och dragspel ett medley med välkända sånger och avslutade sitt program med Tore Skogmans låt **Håll alltid lyktan klar och skinande.**

Sångarna tackades med stora applåder och välkomnades tillbaka vid senare tillfälle.

DÄREFTER FÖLJDE årsmötesförhandlingarna som leddes av Håkan Ström och Evan Berjlund som sekreterare. Av

verksamhetsberättelsen framgick att det varit många aktiviteter under året. Månadsmöten och studiebesök och några dagsresor ur programmet.

BESÖK AV TORKEL SELIN, Östen Eriksson, Staffan Lindvall m fl och resor till Bollnäs och Bergsjö har genomförts. En lite längre resa gick till Tulpanlandet i Sollefteå där vackra tulpaner i olika färger kunde avnjutas och resan efter Indalsälven var en upplevelse

EN NY PROGRAMPUNKT var samlingen runt julsångerna. Självklart var det en surströmmingsfest, men utan surströmming. Den fanns inte, så det blev matjessill i stället. Kassören gick igenom räkenskapsberättelsen och styrelsen beviljades ansvarsfrihet

Efter val och övriga frågor var det dags för kaffe och idag bjöds på smörgåstårter vilket smakade gott. Sedvanliga åror och vinstbord försvann snabbt och alla var nöjda och gick ut i vårdretet som den här dagen var på sitt bästa humör

MAJ ANITA PERSSON



Samtalsfrågor ledda av Marcus Göthberg.

Säker på det digitala i Sörmland

PROJEKTET SÄKER@DIGITALT pågår för fullt i hela Sörmland. I Nyköping är det en styrgrupp med medlemmar från PRO, RPG, SKPF, SPF och Vision som leder detta tillsammans med DigidelCenter.

TRÄFFARNA SKER EN gång per månad i Hjortensbergskyrkan och det kommer mellan 40 och 75 deltagare varje gång. Först en inledande introduktion på dagens ämnen, därefter fika och så hjälps man åt vid borden att lösa sina frågor och problem tillsammans med coacher från föreningarna. Deltagarna har med sina egna mobiler och många frågor kommer upp och det blir en härlig aktivitet vid borden. Projektet startade 2022 och under år 2023 är 4 träffar på våren och 4 på hösten inbokade.

MÅL MED PROJEKTET ÄR:

1. Metodutveckling med syfte att erbjuda utbildning/handledning i digitala verktyg för seniorer
2. Skapa ökad säkerhet och delaktighet i användandet av digitala hjälpmedel och verktyg
3. Bidra till att minska den ofrivilliga ensamheten
4. Underlätta så att detta blir en del av föreningarnas ordinarie verksamhet

TEXT OCH FOTO SÖREN ÖHLUND,
DISTRIKTSORDFÖRANDE SÖRMLAND
ÖSTERGÖTLANDS RPG DISTRIKT

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. 1958
www-hotel-lorenberg.se

ERBJUDANDE

Hörbatterier från **17,95 kr/kartan** - leverans direkt i brevlådan. Batterier till marknadens lägsta priser!

 **HÖRBATTERIER.SE**



Emma

Roman av Anita Hammarstedt

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

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

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

Författaren har tidigare gett ut *Mitt liv, Fyra generationer kvinnor, Tillfälligheter, Från Rörstrand till Rio* och *De som återvände*.
Samtliga har tryckts upp i många upplagor.

Beställ och få boken signerad på www.avh-forlag.se

Finns även att beställa hos internetbokhandlare och vanliga bokhandlare.

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



SeatUp

Fåtöljen som hjälper dig upp

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



www.SeatUp.se

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



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®