

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 3 • 2023

senior posten

BUBBELHOPPA

Därför ska du
våga testa
nya saker

Semesterspecial

- *Upplev magin på hemmaplan*
- *Semestra på egen hand – så funkar det*

Elsa Beskow

*En fantastisk
sagoberättare
och illustratör*

KURDISK PRINCESSA
& MÄNNISKORÄTTSKÄMPE:
SOHEILA FORS
"Fria kvinnor ger en fri värld"

• Vårkänslor i distrikten • Korsord • Pensioner • Rapporter





199 kr
per månad*
Dagen.se/senior

Hela sommaren med Dagen

– nyheter, livsöden och korsord till solig seniorrabatt

*199 kronor per månad ger dig en prenumeration av Dagen som papperstidning och gäller för dig som är över 69 år. Prenumerationen har ingen bindningstid utan du kan avsluta när du vill. Läs mer och beställ på Dagen.se/senior

Dagen finns även som taltidning
Läs mer på Dagen.se/taltidning

MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER

Dagen

Ledare

Ann-Christin Lindbom: Vi äldre måste synas, höras och märkas!

DET ÄR SOMMAR! VILKEN HÄRLIG KÄNSLA det ordet fyller oss med ända sedan barnsben. Den psalm som inleder och avslutar min ledare är för många av oss så förknippad med sommar, skolavslutningar, examen av olika slag. Förmodligen skriven av Israel Kolmodin år 1693.

Dagarna blir ljusare, vilket ger tillfällen till aktiviteter av olika slag. Sommaren ger oss tid för både rekreation och möjlighet till fin gemenskap. Alla har inte möjlighet att träffa släkt och vänner eller att resa. För en del blir ensamheten så påtaglig. Därför är den verksamhet som våra föreningar arrangerar under sommaren så viktig. Några föreningar har till och med planerat in resor!

SÅ VAR DET PARTILEDARDEBATT. Några specifika områden för vår del fanns inte med på agendan. Visst var det frågor som berör oss alla som klimatfrågan, matpriser, kulturen och integrationen, men innehållet i debatten gav inte något specifikt för vår åldersgrupp. Det kan tyckas lite märkligt, men äldrefrågorna har varit osynliga i den offentliga debatten under de senaste månaderna. Det är uppenbart att vi måste bli synliga. Vi ska synas, höras och märkas! Vi utgör trots allt en stor del av befolkningen! IVO har fortsatt sin granskning i kommunerna, vilket borde uppmärksammas av media. Även gängvåldet och kriminaliteten har fått stort utrymme i olika media vilket inte är konstigt då det berör oss på ett så påtagligt sätt.

Förbundsstyrelsen har haft sammanträde. Denna gång i Göteborg. Den vanliga dagordningen där den kommande riksstämman bland annat planerades bröts av en redogörelse från göteborgshorisonten genom att Pia Gudmundsson berättade om arbetet med projektet "Årsrika" i Göteborg samt AgeCap vid Göteborgs universitet där Ingmar Skoog är verksam.

I MITTEN PÅ JUNI KOMMER VÅRT kansli att flytta. Kontraktet med Polstjärna går ut den sista juni. Det har gjorts ett gediget arbete för att hitta andra lokaler. Det blir Alvik Centrum och lokaler i Ekumeniska Centret som blir platsen för vårt kansli.

Avslutar så med en önskan om Guds rika välsignelse och önskan om en härlig sommartid! ✕

Ann-Christin Lindbom

Ann-Christin Lindbom
Förbundsordförande i RPG



+ RPG:s viktiga verksamhet pågår även sommartid.
— Äldrefrågorna är osynliga i den offentliga debatten.

*Den blomstertid nu kommer
med lust och fägring stor.
Du nalkas, ljuva sommar,
då gräs och gröda gror.
Med blid och livlig värma
till allt som varit dött,
sig solens strålar närma,
och allt blir återfött.*

*De fagra blomsterängar
och åkerns ädla säd,
de rika örtesängar
och lundens gröna träd,
de skola oss påminna
Guds godhets rikedom,
att vi den nåd besinna
som räcker året om.*

*Man hörar fåglar sjunga
med mångahanda ljud,
skall icke då vår tunga
lovsäga Herren Gud?
Min själ, upphöj Guds ära,
stäm upp din glädjesång
till den som vill oss nära
och fröjda på en gång!*

Innehåll

SeniorPosten nr 3 • 2023

8

Soheila Fors
fortsätter kämpa
– trots dödshoten.



6

Aktuellt & ekonomi
12 500 miljoner kronor
till premiepensionen

8

Porträttet Soheila Fors
"Samhället har svikit de invandrade
flickorna och kvinnorna"

13

Elsa Beskow
Magisk sagoberätterska
med simultanförmåga

16

Solosemester
Visst vågar du semestra ensam!

20

Semestertips
Magiska hemester

24

Samhälle & hälsa
Digitalisering kan skapa utanförskap

26

Wera funderar:
Om att hissa segel

27

Reportage
Därför bör du vidga dina vyer

30

Psykologi
Ledsen, nedstämd eller deprimerad?

30

Deprimerad – eller
"bara" ledsen?

40

Fågelskådning med
ornitologen Niklas
Aronsson.



20

Magiska
hemestertips.



34

Medlemssida
Välkommen till
RPG:s riksstämma 2024

37

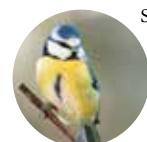
Korsord

38

Våra distrikt
Värkänsla över hela Sverige

40

Reportage
Fågelskådning ett intresse
som flyger



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten

Jag trivs bäst i min lilla bubbla

SOM JOURNALIST BESÖKER JAG ofta nya miljöer och får ta del av främmande människors öden. Det är nyttigt, också för mig personligen.

I dagarna har jag precis avslutat en självbiografi som jag spökskrivit åt proffsboxaren Mikaela Laurén. Att under skrivarprocessen få dyka in i hennes huvud är uppfriskande.

Eller som när jag nyligen tillbringade helgen på en mycket förmögen väns lantställe. När hennes butler bar ut väskorna från bilen, när vi serverades middag av kocken kändes det helt klart spännande och annorlunda.

När sedan hennes son var försvunnen nästa morgon, och vi under en kort stund trodde att han kidnappats blev det dramatiskt. Tills vi hittade honom lugnt sovande i tornrummet, ett rum som min väninna glömt att hon hade.

Att sedan, dagen därpå landa hemma i min lilla stuga på vårt lantställe var befriande.

De där tillfälliga utflykterna tillför massor. Men jag har insett att jag trivs bäst i min egen lilla bubbla, där det varken finns boxningsring, butler eller tornrum att tappa bort små barn i.

I det här numret får du läsa mer om varför det är nyttigt att göra små avstickare från den egna komfortzonen. Missa inte det. ✕

FOTO: THERESIA KÖHLIN

REDAKTION

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

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

Ansvarig utgivare

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

Redaktör

ANNA-MARIA STAWREBERG
anna-maria@stawreberg.se

Redaktionsråd

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

Art Director

ANNA FRIDH
info@annafridh.com

Annonser

D.A. MEDIA
08—786 03 34

Tryck

V-TAB VIMMERBY

Omslagsfoto

TORD SAXIN
ISSN 1402—1129

Prenumerationsärenden

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

Läsarmaterial

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

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

ANNONS

Just nu...

...Försöker jag påminna mig själv att inte bara springa förbi allt det vackra ute i naturen. Istället vill jag njuta av ljuset, dofterna, fågelsången och grönskan.



Nyfiken på fler
möjligheter
i den digitala världen!



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

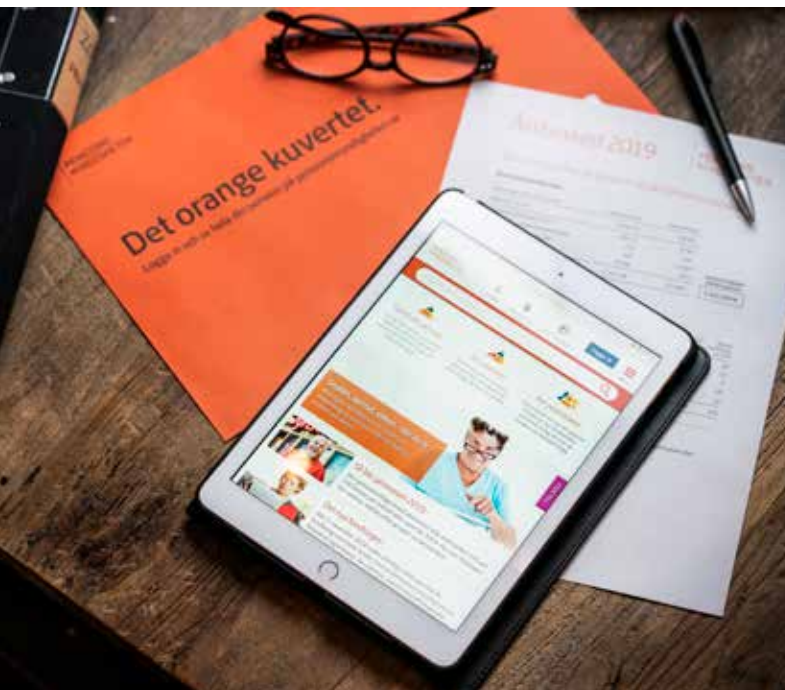
Vårt nationella nätverk består av engagerade
volontärer som bidrar till ökad digital inkludering.

Behöver du hjälp eller vill medverka som volontär?
Vi har 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/>

PENSIONER & EKONOMI



12 500 miljoner kronor till premiepensionen

Totalt sett har insättningarna ökat, eftersom fler tjänat in premiepension under längre tid. Men på grund av börsens utveckling under förra året har beloppet ändå påverkats negativt.

TEXT Eva B Henriksson

— **PREMIEPENSIONSSPARARE OCH PENSIONÄRER** får tillbaka 12 500 miljoner kronor i rabatter och arvsvinster. Beloppet har påverkats negativt på grund av börsens utveckling under 2022. Men totalt sett har insättningarna ökat tack vare att fler har tjänat in premiepension under längre tid, säger Ole Settergren, chef för Pen-

sionsmyndighetens analysavdelning. Fredagen den 5 maj startade Pensionsmyndigheten insättningarna av 12 500 miljoner kronor till pensionsspararnas och pensionärernas premiepensionskonton. Det är fondrabatt och arvsvinst som sätts in samtidigt som premiepensionsavgifter kronor dras.

FAKTA INSÄTTNING 2023 (siffror från 2022 inom parentes)

FONDRABATT: 6 262 miljoner kronor
(6 531 miljoner kronor)

ARVSVINST: 6 668 miljoner kronor
(5 819 miljoner kronor)

ÖVERFÖRINGSVINST: 11 miljoner kronor
(9 miljoner kronor)

AVGIFT: – 441 miljoner kronor
(–512 miljoner kronor)

TOTAL INSÄTTNING: 12 500 miljoner kronor
(11 847 miljoner kronor)

ANTAL KONTON: 8 180 000
(8 020 000).

Fondbolagen rabatterar sina fondavgifter för att få delta på premiepensionens fondtorg. Den rabatten får sparare och pensionärer en gång per år och för pengarna köps fler fondandelar till spararnas premiepensionskonton. I år gav fondrabatterna 6 262 miljoner kronor.

PENSIONSSPARARE OCH PENSIONÄRER får dessutom 6,7 miljarder kronor i arvsvinster. Det är pengar från personer som avled förra året och som nu fördelas till övriga sparare och pensionärer.

För att finansiera administrationen av premiepensionssystemet tar Pensionsmyndigheten ut en avgift av pensionsspararna. Avgiften beslutas av regeringen och uppgår till 441 miljoner kronor 2023.

ADMINISTRATIONSavgiften per sparare är i genomsnitt 0,02 procent eller cirka 54 kronor per person under 2023. Maximal avgift är beslutad till 100 kronor per sparare. ✖

FOTO: PENSIONSMYNDIGHETEN, FREEPIK

PENSIONERING *i genomsnitt vid 64,8 år*

MEDELPENSIONERINGSÅLDERN för 2022 var 64,8 år för de som började ta ut allmän pension. Skillnaden mellan män och kvinnor var små, 64,8 år för kvinnor och 64,9 år för män. Sedan 2004 har variationen varit fem månader mellan den högsta och den lägsta medelpensioneringsåldern. Det visar pensionsmyndighetens rapport **Pensionsåldrar och arbetslivets längd**.

– Vi såg en relativt stor ökning i medelpensioneringsålder från 2019

till 2020 då höjda åldersgränser infördes. Men vi är nu åter inne i en trend där medelpensioneringsåldern sakta faller, säger Linnea Wikmark Kreuger som är analytiker på Pensionsmyndigheten.

I Stockholms län är genomsnittlig pensioneringsålder 65 år för både kvinnor och män. Pensioneringsåldern i Norrbottens län är 64,3 år, visar länsvis data.

KÄLLA PENSIONSMYNDIGHETEN



SKILLNAD MELLAN INRIKES OCH UTRIKES FÖDDA

DET SKILJER 19,5 ÅR i genomsnittligt intjänande till inkomstgrundad pension mellan inrikes och utrikes födda som påbörjade uttag av inkomstpension under 2022. Skillnaden har ökat jämfört med både 2020 och 2021.

– Spridningen i antal intjänade år är väldigt stor bland utrikes födda och ett genomsnitt blir inte riktigt representativt, det finns en stor grupp med ett fåtal år av intjänande men även många individer med över 40 års intjänande, säger Robin Fondberg som är analytiker på Pensionsmyndigheten.

SATSNING PÅ FORSKNING

SJUKVÅRDEN HAR AV TRADITION stått nära forskningen, till skillnad från kommunal omsorg och socialtjänst. Göteborgs kommun vill nu ändra på detta och satsar på riktad forskningssamarbete inom nära vård.

I ett forskningsprojekt – Silvergruvan – som är ett av kommunens vård- och omsorgsboende ska man utveckla en modell för personcentrerat kontaktnaskap mellan forskare, hyresgäster, närstående och personal.

– Vi startar med att utgå från kontaktpersonens uppdrag. Vi inser att vi aldrig hade frågat hyresgästerna om vad de tänker att en kontaktperson ska göra, säger Veronica Jakobsson, enhetschef på Silvergruvan.

Stöd för ny *vårdpersonal*

INFÖR SOMMAREN behöver ny personal introduceras för arbete inom vård och omsorg. Socialstyrelsen har tagit fram kostnadsfria webbkurser som kan komplettera annan utbildning. Introduktionskursen vänder sig främst till personal inom socialtjänst och kommunalt finansierad hälso- och sjukvård i kommunala och privata verksamheter.

ANNONS



Swedelift

Egna montörer och säljare i hela Sverige.

Trapphiss snabbt och enkelt!

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



SOHEILA FORS

”Fria kvinnor ger en fri värld”

Soheila föddes som kurdisk prinsessa. Växte upp i materiellt överflöd. Hamnade i ett mardröms-
äktenskap. Hon och maken flydde till Sverige, där
misshandeln fortsatte. Soheila flydde än en gång.
Men inte längre. Idag kämpar hon för kvinnors rättigheter.
Och lever under dödshot.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO TORD SAXIN

DE FLESTA MÄNNISKORS LIV innehåller en rad olika kapitel. Men få människor har en så dramatisk och vitt skild livshistoria som författaren och föredragshållaren Soheila Fors. Soheila föddes rätt in i den kurdiska överklassen i 1960-talets iranska Kurdistan. Soheilas pappa var emir och mellan hennes släkt och den mäktiga shahfamiljen Pahlavi pågick en kamp om makten i landet.

Men detta är inget som den unga Soheila märkte. Uppväxten var skyddad och hemmet fyllt av tjänare. Däremot minns hon att hon funderade över orättvisorna hon såg omkring sig. För hur kunde det komma sig att hon och familjs vännar levde i palats och överflöd, samtidigt som tjänarna som tog hand om hennes familj levde i lerhyddor och misär?

– Jag kommer från en härskarsläkt och växte upp som adelsfröken, förklarar Soheila.

Hennes pappa uppmuntrade henne att tänka självständigt, och olikt de flesta andra fäder i Iran lärde han henne att flickor kan, lika mycket som pojkar. Hon tyckte om att läsa, och fick av en slump tidigt Pippi Långstrump som förebild.

När Soheila var fem år fängslades hennes pappa av shahens hemliga polis och kanske var det redan där som Soheila lärde sig att med åsikter och självständigt tänkande kommer fiender och dödshot.

Eller kanske är det en kombination av hennes pappas uppfostran och far och den modiga och rebelliska Pippi Långstrump som Soheila har att tacka för det mod och den kämpaglöd som sedan dess funnits i henne, trots fruktansvärda och skrämmande perioder i livet. För när Soheila träffade en man och gifte sig, mot familjs vilja som 17-åring, började ett helvete.

– Jag trodde jag valde friheten och förstod inte då att han bara var ute efter den status det innebar att gifta sig med mig, säger Soheila, som i och med äktenskapet blev en skam för sin släkt.

HENNES DÅVARANDE MAKE MISSHANDLADE henne, och hennes mans familj behandlade henne illa. Men för Soheila var det inget alternativ att skilja sig och återvända till sina föräldrar och syskon. Det var en omöjlighet. Dessutom var hon stolt och ansåg att hon behövde stå för sitt val.

Soheila och den dåvarande maken fick barn, och på grund av oroligheterna i landet tvingades hennes man att fly till Sverige. Först efter några år kunde Soheila följa efter. 1993 landade hon och de två barnen på svensk mark och kunde flytta in hos maken i Hedemora.

– Men här blev det ännu värre än vad det varit i Iran. Här blev jag ännu mer ensam och isolerad och jag hade ingen att söka stöd hos när han misshandlade mig, konstaterar Soheila.

I sitt nya hemland hade Soheila ingen att vända sig till när det var som värst, hon hade inget nätverk, visste inte att det fanns något som hette kvinnojour och hon

SOHEILA FORS

ÅLDER: 57 år

FAMILJ: Maken Kjell och två nästan vuxna barn samt en hund

BOR: I villa i Karlskoga

GÖR: Föredragshållare, författare och människorättsaktivist



”
Det svenska samhället har helt svikit
de invandrade flickorna och kvinnorna”

hade inte heller någon kunskap om sina rättigheter. En januarinatt tvingades hon och barnen, då nio och fyra år gamla, övernatta utomhus under en bro.

Tillvaron blev allt värre. Soheila tappade vikt, och var till slut bara skinn och ben. När hon tvingades söka läkarhjälp var hennes man med som tolk, och det enda som hände var att Soheila fick starka tabletter.

Men efter något år inträffade något som ändrade Soheilas framtid och som gav henne kraft nog att lämna maken.

– Jag vaknade mitt i natten av ett strålende ljus. Jag frågade vem det var, och fick svaret att det var Jesus. Han hade ett paket, och Jesus sa att det var min framtid som låg i paketet.

Efter den händelsen blev Soheila kristen. Men Soheila stod utanför samhället. Hon varken talade eller förstod svenska och hon hade inte något arbete. Genom kyrkan fick hon det nätverk hon så förtvivlat väl behövde. Hon lärde också känna ett prästpar som hjälpte henne ut i samhället. För, som Soheila säger, hur ska man komma in i det svenska samhället när man inte får möjlighet att lära känna andra svenskar?

– Det här utanförskapet är verklighet för många av de muslimska kvinnor som flyr till Sverige. De kan inte språket och de tar sig inte in på arbetsmarknaden. Det enda som händer när de flyr sitt hemland är alltså att de hamnar i ett nytt, och betydligt ensammare och mer skrämmande fängelse, konstaterar Soheila.

Soheilas exman accepterade inte att hon lämnat honom, och mer än en gång letade han rätt på henne och barnen och fortsatte sin misshandel. Men nu hade Soheila både sin tro och sitt nya nätverk och när hon var 27 år, tio år efter det att hon gift sig, kunde hon starta sitt nya liv med barnen.

SOHEILA OCH BARNEN BODDE en tid i Göteborg och flyttade sedan tillbaka till Hedemora. Successivt kunde familjen bli en del av det svenska samhället.

Idag är Soheila omgift med Kjell, som är gymnasie-lärare och lever med sin man och snart vuxna son i ett välskött villaområde i Karlskoga. Den äldsta dottern läser på ett universitet i USA, och egentligen hade kanske Soheila kunnat slå sig till ro och andas ut. Lägga allt det hemska bakom sig och njuta av den nya, trygga tillvaron.

Men det ligger inte för henne. Hennes pappa hade uppfostrat henne till att bli en modig och självständig kvinna, och hennes idol var Pippi Långstrump. Att stillatigande se på orättvisorna i samhället, och att inte försöka göra något för att förbättra världen var inget alternativ.

Soheila började engagera sig allt mer i kvinnors rättigheter. Hon hade ju sett såväl rasism som relationsvåld på nära håll, och hon hade även upplevt det dubbla utanförskap som det kan innebära att komma som muslimsk kvinna till Sverige.

För Soheila kom nästa vändpunkt när hon 2005, som färdigutbildad undersköterska, blev inbjuden till Irak för att leda ett kvinnoprojekt. Också där upplevde hon

Min livslinje



1966

Föds rätt in i den kurdiska överklassen som dotter till en emir. Uppväxten är privilegierad.

1971

Fängslas min pappa av shahens hemliga polis. Han sitter i fängelse i fyra år och utsätts regelbundet för hårda förhör och tortyr.

1982

Gifter jag mig, mot mina föräldrars vilja, med en kurdisk gerillasoldat. Jag tror att jag väljer friheten. Men det är tvärtom. Det blir början på ett tio år långt helvete.

1991

Landar jag och barnen i Sverige eftersom min man flytt hit. Vi bor i Hedemora och jag misshandlas regelbundet. Jag är ensammare än någonsin.

1992

Har jag hittat kristendomen och mött Jesus. Jag får ett nätverk genom kyrkan och får hjälp att ta mig ut från äktenskapet och starta ett nytt liv. Jag utbildar mig till socialpedagog.

1998

Gifter jag mig med Kjell och flyttar till Karlskoga med barnen.

2005

Är jag i Irak och föreläser. Här får jag mitt kall, att starta tehus och föreningen Kathoon, som ska hjälpa kvinnor att bli medvetna om sina rättigheter.

2012

... till 2013 uppmärksammas mina insatser allt mer. Jag blir utsedd till Årets bry-sig-om-are i Karlstad, Årets förebild av tidningen Dagen och uppmärksammas av kungahuset för "betydande insatser lokalt, regionalt eller nationellt". Allt detta spelar stor roll, eftersom ryktet om tehusen sprider sig till kvinnor över hela landet.

2014

Kommer min första bok, **Kärleken blev mitt vapen** ut. Sedan dess har jag skrivit en rad böcker som alla berör kvinnoförtryck.



den utsatta situation som många kvinnor lever i, och det skakade om henne.

Eftersom hon redan som flicka lärt sig att ifrågasätta normer och strukturer, bestämde hon sig för att använda sin röst och sin kraft till att göra gott.

– Jag insåg att en väg till en mer jämställd värld är att hitta ett forum där kvinnor kan träffas och samtala, men också få veta mer om sina rättigheter. Så jag bestämde mig för att starta tehus enbart för kvinnor.

Samtidigt drog Soheila igång föreningen Khatoon, ett religiöst och partipolitiskt obunden organisation för kvinnor.

Men på grund av den fundamentalistiska islamismens framryckning i Irak och Syrien var Soheila tvungen att återvända till Sverige.

Numera är hon van vid hoten. Hon har levt under döds-hot i snart 20 år, och har upplevt allt från dödshot via SMS till mordbränning och sönderskurna bildäck.

– Jag har valt det här livet. Men det är naturligtvis värre för mina barn, som även de har fått uppleva mycket hot och hat på grund av det jag arbetar för.

Ändå fortsätter Soheila sin strävan, och idag driver hon tehus i Uddevalla, Sala, Karlskoga, Lidköping och Hallstahammar. Hon ser det som sitt kall att hjälpa andra utsatta kvinnor och använda den röst och makt hon faktiskt har.

– Tron ger mig kraft och även om jag skräms av det starka hatet är jag beredd att fortsätta. Jag har själv varit den där fången, men jag blev fri. Och jag har själv varit den där fundamentalistiskt troende som fått lära mig att allt ont i världen beror på väst.

S OHEILA ÄR NOGA MED ATT FRAMHÅLLA att hon varken är emot islam eller någon annan religion. Hon är ju själv kristen. Det är förtrycket, det fundamentalistiska och det hatiska som hon vänder sig mot.

Hon blir rädd när hon ser våldet mot kvinnor breda ut sig över Sverige, och idag föreläser hon för såväl polisen som kyrkan och socialtjänsten, eftersom vi i Sverige saknar kunskap om både klansystemet och hedersmentaliteten. Hon skriver debattartiklar och böcker.

– Det kallas för hedersvåld, men det är ett begrepp som jag vänder mig starkt emot. Heder är något vackert och inte något som hör ihop med våld. Jag kallar det skamkultur.

På tehusen möter hon dagligen kvinnor som befinner sig i samma situation som hon själv befann sig i när hon landade i Sverige.

– Målet med tehusen är att bryta isolering, lära ut hur samhället fungerar, hjälpa kvinnorna att hitta resurser och få ut dem i arbetslivet. Vi har kvinnor från de fyra världsreligionerna, från 15 nationaliteter och vi är systrar, säger Soheila.

Hon är väl medveten om att hennes åsikter sticker i ögonen, inte bara på fundamentalister, utan också på ”alldeles vanliga svenskar” som anklagar henne för islamofobi.

– Men jag står fast vid åsikter som att språkkunskaper måste bli ett krav för våra nya svenskar. Språket är en nyckel in i samhället, och den som inte behärskar det svenska språket hamnar utanför samhället. Och att skaffa sig ett arbete och en inkomst är lika viktigt det.

För att komma in i samhället är viktigt. I en tid av gängkriminalitet och hedersvåld är språkkunskaper och arbete viktigare än någonsin.

– Invandrade kvinnor och flickor är den mest marginaliserade gruppen av alla. De lever i en helt annan värld än den vi svenskar är vana vid att se. Och den här gruppen har det svenska samhället svikit helt.

SOHEILA HAR FÖRSTÅTT ATT en effektiv integration börjar med kvinnorna. Om en mamma integreras i samhället, då integreras hela familjen.

– Det börjar med kvinnorna. All revolution börjar underifrån och fria kvinnor ger en fri värld. Jag tror tyvärr att det är svårare att ta sig an männen. Ska vi lyckas där måste vi börja tidigt, redan när pojkarna går i förskolan.

För att samla kraft och för att orka fortsätta trots döds-hotet besöker hon kyrkan. Men hon får också energi genom att vandra i skogen med hunden, även om hon numera på grund av dödshoten inte får ge sig ut ensam med bara hunden som sällskap.

– För tio år sedan tog jag jägarexamen och jag tillhör ett jaktlag. Jag älskar det faktum att män och kvinnor kan göra något tillsammans och när jag är ute med jaktlaget upplever jag en avkoppling från vardagen, säger Soheila.

Visst är hon rädd ibland, säger hon, men konstaterar i nästa andetag att vi alla ska dö någon gång, och att hon vill dö rakryggad.

– Jag försöker hålla humöret uppe. Och jag tror att kärleken är som en liten tändstickslåga som både värmer, förändrar och lyser upp det mörkaste rum. Nu hoppas jag att vi kan starta en våg av eld, och på så sätt skapa ett bättre samhälle, där både män och kvinnor är välkomna på lika villkor. ✕



Elsa Beskows illustrationer är fyllda av detaljer. Och vem älskar inte Tomtebobarnen?

ELSA BESKOW

påverkar än idag

Vi kan tacka henne för fantastiska berättelser som **Tomtebobarnen**, **Solägget** och **Tant Brun, Tant Grön och Tant Gredelin**.

Elsa Beskow var inte bara en fantasifull sagoberättare och illustratör. Hennes böcker har präglat generationer av svenskar.

TEXT Louise Nyholm FOTO Pressbilder

S ÄG DET DEN PERSON som växt upp i Sverige och inte hört berättelsen om Tomtebobarnens upptåg, fascinerats av den näpna älvan som hittar ett solägg i skogen, eller fantiserat om Ocke, Nutta och Pillerill?

Elsa Beskow föddes som Elsa Maartman på Söder i Stockholm. Det var en stor familj, förutom Elsa själv fanns ytterligare fem syskon. Elsas mamma var lärarinna, och kanske var det hon som införde traditionen av sagoberättande och bokläsande i familjen.



Elsa Beskow.

Elsas pappa var en gladlynt affärsman och till det Maartmanska hemmet var gäster alltid välkomna.

När Elsa var 15 år dog hennes pappa och för att klara det tunga arbetet med att kombinera arbetet och familjen bestämde sig den nyblivna änkan för att flytta ihop med sina ogifta syskon.

Att Elsa växte upp i en kvinnodominerad miljö där kvinnorna omkring henne yrkesarbetade präglade hennes världsbild, och är också något som syns i hennes böcker, där det ofta finns starka och driftiga kvinnor.

Det var också här som Elsa Beskow fick inspirationen till den hyllade sagan om Tant Brun, Tant Grön och Tant Gredelin, där mostrarna är förebilderna till de tre tanterna, och morbrodern är förebilden till Farbror Blå.

KANSKE HADE ELSA ÄRVT sin pappas humor, för när mostrarna började undervisa den stora syskonskaran och även skötte uppfostran, sa hon att hon blev "upp-mostrad" istället för "uppfostrad".

Redan som liten älskade Elsa att teckna och hitta på historier, och de där färgstarka berättelserna som hon fantiserade fram uppskattades av hennes syskon. Alldeles särskilt av brodern. I boken *När jag var liten* berättar Elsa själv om hur hon började författa:

"Vanligen gick det till så, att han släpade mig med sig till en vrå, satte sig själv i vägen för mig, så att jag ej kunde rymma, och befälde: berätta nu! Och jag pladdrade på så gott jag kunde. Ibland tappade jag alldeles tråden i berättelsen och frågade honom bekymrad: 'Vad menar jag, Hans?' 'Kanske menar Elsa så...' föreslog han helt beredvilligt, och så fortgick berättelsen."

Efter småskolan började Elsa Beskow på Whitlockska skolan i Stockholm, där hon bland annat hade Ellen Key som lärarinna, Ellen Key blev också en god vän till Elsa Beskow.

Som 16-åring började Elsa undervisa i teckning och när hon gått ut Whitlockska skolan utbildade hon sig till teckningslärare vid Tekniska skolan, tack vare ett stipendium om 100 kronor per år.

När hon var 19 år började Elsa publicera teckningar och berättelser i barntidningen *Jultomten*.

1897, när Elsa var 23 år, gifte hon sig med predikanten och konstnären Natanael Beskow. Hon hade träffat Natanael när hon satt modell för honom, och deras förloving varade i fyra år. Samma år debuterade Elsa med boken *Sagan om den lilla gumman*.

Paret flyttade till Villa Ekliden i Djursholm och fick sex söner och även om Elsa var den som hade det huvudsakliga ansvaret för hem och familj, lyckades hon kombinera hemarbetet med författarskapet.

Natanael prästvigdes aldrig, men fick ändå arbete som pastor i Djursholms



Det sägs att Elsa Beskow fick inspirationen till Solägget efter det att en av hennes söner tappat en apelsin på en utflykt.

"På sitt sedvanliga humoristiska sätt uttryckte Elsa att hon vartannat år födde en son och vartannat år gav ut en bok"

kapell, där han målat altartavlan som hänger kvar än idag.

Elsa fortsatte att författa och sönerna fick ofta sitta modell till böckerna.

På sitt sedvanliga humoristiska sätt uttryckte Elsa att hon vartannat år födde en son och vartannat år gav ut en bok.

Under sin livstid gav hon ut närmare 40 verk, men den kulturella eliten såg ner på Elsa Beskows författarskap, och den intellektuella Olof Lagercrantz kritiserade hennes verk och menade att hon var "okomplicerad som en rödbeta". Själv led hon länge av dålig självkänsla och en uppfattning om att hennes konstnärskap och författarskap var naivt och omoget.

MAKARNA BESKOW HADE ett kärleksfullt förhållande, men båda två led periodvis av depressioner. När yngste sonen Dag 8 år gammal omkom i en olycka 1922 med en isjakt sörjde de båda föräldrarna honom djupt.

Sonen Bo ärvde sina föräldrars konstnärlighet och studerade glasmåleri i Italien innan han fick i uppdrag att göra de stora fönstermålningarna i Skara domkyrka.

Natanael däremot fortsatte sitt arbete i Djursholms kapell, samtidigt som han grundade Birkagården som höll i olika utbildningar och föreläsningar och arbetade som rektor för Djursholms samskola.

Familjen Beskow utökades med barnbarn och under hela sin levnad jobbade Elsa Beskow med barnen lekande omkring sig.

Elsa dog i cancer den 30 juni 1953. Hon är begravd på Djursholms begravningsplats, där hennes grav än idag dekoreras av apelsiner från förbipasserande som läst och glatts åt hennes böcker. ✕

Suzanne Axell
Programledare,
journalist och
författare

Vill du att din vårdcentral ska ha tid för dig när du är sjuk?

När du gör som jag och listar dig på en av Kry's vårdcentraler så behöver du inte längre skickas runt mellan olika vårdgivare. Istället får du en egen läkarkontakt som kan din sjukdomshistoria och följer dig hela vägen – oavsett om det handlar om årskontroller, nya besvär eller sådant du haft länge.

Läs mer på www.kry.se eller kom in på en kaffe hos din närmaste Kry-vårdcentral så berättar de mer.

kry

SOLSEMESTRA

– *ensamt, läskigt ... eller alldeles underbart?*

Att resa på egen hand kan vara alldeles underbart. Chansen till nya upplevelser och nya vänner ligger öppen. Men rädsla för isolering, krångel och höga priser får många att tveka. Här är tipsen som ger inspiration till att våga boka första resan utan sällskap.

TEXT Marianne Huhne von Seth

OAVSETT OM DU LEVER ENSAM ELLER MED EN PARTNER kan det kännas lockande att ge sig i väg på egen hand. En vitamininjektion i form av nya upplevelser och kanske även nya vänner. Resan kan också vara ett sätt att fördjupa ett intresse du inte delar med närmaste vännerna eller partnern.

MEN SÅ KOMMER TVIVLEN. Tänk om det känns ensamt? Tänk om jag har valt fel resa? Tänk om det blir för dyrt? Visst, allt detta kan hända. Men risken för kallduschar går att minimera med noggrann planering.

Och tänk på att i andra vågskålen ligger något större: Hur det än blir så blir det en upplevelse. Att våga något som ligger utanför det som brukar kallas komfortzonen ger erfarenheter och minnen som stärker självkänslan. Helt säkert är att du kommer att uppleva också sådant som inte är det förväntade.

Låt dig inspireras
och leta efter tipsen
som passar dig.
Trevlig resa!



Vandring i Bad Gastein.

Vandringsresa

● En vandringsresa är en trevlig mix av motion och naturupplevelse. Svårighetsgraden varierar, från promenadtakt i lätt terräng till alpina vandringar. Svenska Turistföreningen (STF) erbjuder upplevelser i svenska fjällvärlden och STS Alpresor anordnar vandringar i Alperna. Ett populärt vandringsmål är Bad Gastein i Österrike där en veckolång resa inkluderar fem dagars guidad vandring och massor av god mat. Läs mer på:
→ www.svenskaturistforeningen.se
respektive www.alpresor.se/sommar

Bussresa

● Tulpanresa till Holland, vandring i fjällen, julmarknad i Hamburg eller konstresa till danska muséet Louisiana är några alternativ. Bussföretagen har din resa. Fördelen är bekvämligheten, det finns en guide som sköter allt det praktiska. Även om du valt att resa utan sällskap kan du umgås med de andra deltagarna när du får lust. Många lokala bussarrangörer finns samlade på hemsidan www.allabussresor.se. Några av de största arrangörerna:
→ Ekmanbuss www.ekmanbuss.se
och Rolfs bussresor www.rolfsbuss.se

Kurs på folkhögskola

● Du har alltid velat spela teater. Eller kunna prata italienska flytande. Eller skriva en roman. Det finns en folkhögskolekurs för nästan alla intressen och många riktar sig till seniorer. Att lära nytt och samtidigt lära känna likasinnade i internatmiljö är oemotståndligt och många som checkat in i ett enkelt rum på en Folkhögskola långt hemifrån för några intensiva veckor glömmer aldrig den nytändning som infann sig. Läs mer om folkhögskolestudier på paraply sajten:
→ www.folkhogskola.nu



Resor för själen

• På en retreat för du chansen att för några dagar leva i avskildhet och stillhet. Ett tillfälle att hinna ifatt dig själv och reflektera över vad som är viktigt i livet. Läs mer på:

→ www.svenskakyrkan.se.

Svenska Kyrkan och många frikyrko-församlingar arrangerar också pilgrimsvandringar. Håll också utkik efter arrangörer av yogaresor, var noga med att välja en typ av yoga och rätt nivå som passar dina förutsättningar. Vissa charterföretag, bland andra Ving och Apollo, arrangerar yogaresor. Se:

→ www.ving.se eller www.apollo.se

Charterresa

• En charterresa på egen hand kan ge oanade möjligheter till egna upplevelser och oväntade kontakter med lokalbefolkningen. Men se upp med priset: hur mycket kostar tillägg för enkelrum eller eget dubbelrum? Hur är standarden på enkelrummen? Läs på om resmålet före bokning. Det förföriska hotellet kan ligga i nöjeskvarter med technomusik dygnet runt. Läs på:

→ www.tripadvisor.se vad andra resenärer tycker om ditt tilltänkta hotell. De största arrangörerna är www.ving.se, www.tui.se och www.apollo.se. Ving har också användbara tips för ensamresenärer.

Träningsresa

• Många researrangörer erbjuder träning på resmålet. Det kan vara allt från gympapass till cykling, styrketräning eller löpning. Några har också program särskilt för seniorer, det gäller bland annat Ving och Springtime, läs mer på:

→ www.springtime.se/resekatgorier/seniorresor/

Resa på egen hand

• Den djärva, eller den som värmt upp med en gruppresa eller två, är kanske mogen att ta språnget och resa helt solo. Då med syftet att få ta allt i sin egen takt, sova så länge man har lust, inte tycka det är tråkigt med ensamma måltider. Det kan bli en sport att hitta den där billiga flygstolen, köpa en tågbiljett till Köpenhamn, hitta en billig lägenhet på Blocket eller på någon hotellsajt med bra priser. Medlemskap i Coop, Ica eller Ikea kan ge fina rabatter på flyg, tåg, hotell och hyrbil. Ta gärna hjälp av en nätresebyrå, exempelvis:

→ Ticket, www.ticket.se.

3 seniorer om hur det är att resa ensam



Karin Granlund, 71, Örebro

– Fördelen med att åka själv är att man blandar sig mer med medresenärerna än om man åker med en kompis eller sin partner. Jag åkte för några år sedan på en träningsresa till Portugal. Det blev jättebra trots att jag inte kände någon i förväg. Det var folk i alla åldrar och jag fick nya bekanta både på träningen och på kvällarna när vi åt tillsammans. Nu funderar jag på en vandringsresa, det står på min "to do-lista".



Carl-Gustaf Kruse, 67, Stockholm

– Att resa ensam är frihet, att inte behöva ha något resällskap att kompromissa med. När jag reser själv är det alltid inom Sverige och det är viktigt att allt är förstklassigt, från tågresa i första klass, till det förstklassiga hotellet, som jag bokar själv på nätet. Det ska vara bekvämt och jag gillar att bli ompysslad. En resa gick till Malmö med två övernattningar. Där turistade jag i lugn och ro och njöt av miljöombytet.



Gunilla Nöjd, 74, Malmö

– När jag reser själv kommer jag nära landet jag besöker. Jag har rest på egen hand i många år. Då slipper jag alla krav och rår mig själv. För tre år sedan gick jag en stor del av pilgrimsvandringen Camino Frances. Men jag åker lika gärna på charterresa, titta efter sista-minuten så blir det billigare. Jag kan också rekommendera tågresande, då träffar man roliga medresenärer. Mitt motto är "lev livet här och nu, när du har det".

FOTO: FREEPIK, PRIVAT

Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

3 olika provpaket fraktfritt! Beställ: mkcollection.se

Trosor

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

FRAKTFRITT
49:-



Maxi (hög midja)

Hipster

TIPS! Maximodellen är lite stor och bred i storleken.

High Quality

95% Bomull
5% Elastan

Trosor i bomull

Jag vill prova på 1 par bekväma trosor i bomull!

(Jag betalar endast 49 kr för provpaket med 1 par trosor)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Modell:

☐ Maxi

☐ Hipster

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

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

Beställ: 018-700 33 00
eller på mkcollection.se

Liten överraskande gåva följer med i varje paket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ **Ort:** _____

Tel/Mobil: _____

Prova på 2 par fina strumpor

Strumpor i bomull

(Endast 49 kr för 2 par valfria strumpor)

Du kan välja mellan **normal resår** eller **lös resår** på dina strumpor. Lös resår modellen är främst för dig som har ömma, svullna ben eller är diabetiker och vill ha strumpor med så lite tryck som möjligt.



HÖG KVALITET
Ekologisk Bomull

FRAKTFRITT
49:-

Dam stl: ☐ 35-38 ☐ 39-42

☐ Normal resår ☐ Lös resår

☐ Svart ☐ Crémé ☐ Marinblå

☐ Vit ☐ Rosa ☐ Randig brun

Herr stl: ☐ 39-42 ☐ 43-46

☐ Normal resår ☐ Lös resår

☐ Svart ☐ Beige ☐ Mörkgrå

☐ Vit ☐ Ljusgrå ☐ Marinblå

☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-46

☐ Svart ☐ Beige ☐ Mörkgrå

☐ Vit ☐ Ljusgrå ☐ Marinblå

Låga strumpor (Dam & Herr)

TIPS! Du kan kryssa för **2 par strumpor!** Kombinera olika färger och storlekar!

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

Seniörpost 3
23 06 30

ÖSTRA SKÅNE

Tv-profilerna Petter och Karl-Fredrik köpte Ekstaholm 2015 och har sedan utvecklat 1600-talsgårdens stall och ladugårdar till inrednings- trädgårds- och blomsterbutiker.

→ www.karlfredrik.se

Semestra på hemmaplan

Varför resa utomlands när Sverige har så mycket att erbjuda? Varsågod, vi har samlat ihop en rad resmål på hemmaplan, från Kalix i norr till Karlskrona i söder.

TEXT Hedvig von Hofsten FOTO Pressbild/Karl-Fredrik på Ekstaholm, Anna Fridh, Hotell Stelor, pressbild/Jula Hotell

KALIX

- På Ice & Light village sover du i Igloos året runt. Varje stuga har sitt eget transparenta skal som sommartid släpper in omgivningarna men inte myggen. På vintrarna ligger du under takfönstren och ser upp i norrskenet.

→ www.ice-and-light.com

- Gillar du löjrom kan turen kompletteras med löjromssafari där du får du lära dig allt om havets guld.

→ www.coldadventures.se/lojrom/

BODEN

- I en av sjöarna längs med Råneälven väntar en flytande svit på dig. Här kan du promenera, fiska, basta eller bara njuta.

→ www.aurorasafaricamp.com/summer

- I Gunnarsbyn finns en av cirka 40 Världsbutiker i Sverige. Här samarbetar Svenska kyrkan med alla stora importörer av rättvisa varor och affären är fylld med varor som både inspirerar och kittlar smaklökarna.

→ www.svenskakyrkan.se/boden/default.aspxid699341

VILHELMINA

- Vildmarksvägen mellan Strömsund och Vilhelmina är öppen från juni till hösten. Ett bedövande vackert landskap fyllt med spännande stopp.

→ www.stromsund.se/7348.html

- Upplev en unik samling svensk konst på Ricklundgårdens museum.

→ www.ricklundgarden.com/

- Familjen Bergman hade förädlat sina kunskaper i rökeri i generationers. Idag har de en egen station längs med Inlandsbanan och regnbågslaxen kommer från odlingen ett stenkast från butiken och restaurangen.

→ www.bergmansfiskochvilt.se/

ÖRNSKÖLDSEVIK

- I Skuleskogens nationalpark kan du doppa tårna i bottenhavet om du följer kuststigen och se ut över trädtopparna från utsiktsplatserna i den västra delen av Skuleskogen. Parken arbetar aktivt med tillgänglighet och det finns leder som möter alla behov.

→ www.sverigesnationalparker.se/park/skuleskogens-nationalpark/upplevelser/

- Ta del av Sveriges äldsta industrihistoria i Bynge där du rör dig i vacker miljö mellan sågverk, smedjor och lärftmanglar med rötter i 1700-talet. Har du tur är det öppet i Alberts bod, där du kan fika.

→ www.bryngekultur.se

HAVERDAL

- I Haverdal börjar du dagen med ett morgondopp vid Båtbackens restaurerade brygga. Följer du strandbrynet till ån Skintan väntar naturstigarna i Haverdals naturreservat. Där har väder och vind har slagit knut på träd och buskar och ger en förtrollande upplevelse. Båtabacken i Haverdal, Haverdals naturreservat

- På Wapnö slott och gård avnjuter du en räkmacka i slottsmiljö innan du går över till gårdsbutiken.

→ www.wapno.se

- För den motorintresserade finns Svendinos Bil- och Flygmuseum som med en av Skandinavien största samlingar av gamla bilar och flygplan.

→ www.svedinos.se/

KARLSKRONA

- Örlogsstaden Karlskrona är med på UNESCO:s Världsarvslista. Här får du inte missa Amiralitetsskyrkan och Rosenbom utanför.

→ www.svenskakyrkan.se/amiralitetkarlskrona

- Skärgårdstrafiken går från Handelshamnen och är delvis rullstolsanpassad, mer information hittar du på hemsidan.

→ www.visitkarlskrona.se/sv/bat-hasslo-aspo-trosso



På Körbärgsgården finns även ett mysigt kafé och bistro.



Hotell Stelor.

GOTLAND

- Inte långt från Gotlands sydspets ligger Körbärgsgården, en samlingsplats för konstnärer i nästan 70 år. Idag kan besökarna ströva mellan paviljonger, konsthall, skulpturparken och galleriet.
→ www.korsbarsgarden.se
- Stelor är ett personligt gårdshotell med ett ambitiöst kök som arbetar med lokalproducerade råvaror.
→ www.stelor.se

SANDVIKEN/GYSINGE

- I Sandviken finns det lilla brandbilmuseet. Här kan du följa bilarnas och brandbekämparverktygens utveckling under 1900-talet.
→ www.brandnostalgi.com
- Gysinge bruk är en vacker bruksmiljö med många olika övernattningsmöjligheter, från camping till herrgårdsliv. Det finns också ett stort och välbesökt byggnadsvårdscentrum med en såpa som doftar ljuvligt.



Gysinge herrgård

VÄSTRA SKÅNE

- Birgit Nilssons barndomshem har blivit museum. Gården har varit i familjen sedan 1700-talet och du får följa hennes utveckling från bonddotter till La Nilsson, divan som sjöng för utsålda operahus över hela världen. Missa inte deras fantastiska småkakor i cafét efteråt.
→ www.birgitnilsson.com/museum/
- Jakriborg är nästan ett måste för den arkitektintresserade. En bostadsområde som påbörjades på 1980-talet med en byggnadsstil hämtad från medeltiden.
→ www.jakriborg.se/

DALSLAND

- I Trollhättans gamla lokstallar lever Saabandans vidare. Här kan du se alla de stora modellerna från ursaaben och framåt. Alla som jobbar här har ett förflutet i företaget och kan Saab på sina fem fingrar.
→ www.saabcarmuseum.se
- Akvedukten i Håverud är legendarisk och det med all rätt Håverud och dess omgivningar är värt ett besök även bortsett från akvedukten. Dalslands vackra natur och långa historia av bruk och tidig industrialism skapar många smultronställen och bra loppisar.
→ www.haverud-upperud.se/



Kampanj!

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

decon.se

49 950 :-



ease

by eloflex

Ease by Eloflex är en serie svensktillverkade tillbehör som optimerar ditt Eloflex-användande. Gemensamt för alla Ease-produkter är ökad komfort vid långvarigt sittande och hög kvalitet för dagligt användande. Ease är speciellt framtagna för Eloflex hopfällbara elrullstolar.

I sortimentet finns olika dynor, svankstöd, armstödsskydd och ryggstödsskydd.

Läs mer på www.eliflex.se/ease
eller ring oss på 010-18 33 100 för mer info!



SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.



DIGITALISERING kan skapa utanförskap

Vill du boka en tågbiljett, ringa en butik för att fråga något eller stämma av en detalj med din bank? Idag är det i det närmaste omöjligt utan digitala grundkunskaper, en smart telefon eller dator.

TEXT Curt Karlsson och Anna-Maria Stawreberg

DEN TEKNISKA UTVECKLINGEN i Sverige går fort, och det finns naturligtvis mängder med fördelar med detta. För om vi tidigare var tvungna att ge oss till närmaste bibliotek, vänta på kataloger för att kunna beställa hem varor eller åka till resebyrå för att boka resor, finns allt detta idag bara ett par knapptryck bort. Ofta kan man med datorns och internets hjälp också få svar på sina frågor dygnet runt, alla dagar i veckan.

Om man har digitala grundkunskaper, vill säga. Andra riskerar att bli utan svar och hjälp.

MÖJLIGHETEN ATT KUNNA lyfta på luren, ringa till ett företag eller myndighet för att prata med en människa är inte längre en självklarhet. Långt därifrån. Istället uppmanas vi att gå in på webben, kommunicera med chatbotar eller själva leta efter svar på nätet.

I dagens samhälle ökar den tekniska utvecklingen risken för digitalt utanförskap hos äldre. Det är dessutom svårare för äldre att ta del av de möjligheter som tekniken erbjuder. Det visar en avhandling av Sofia Alexopoulou vid Örebro universitet.

Resultaten visar bland annat att ju mer digitaliserat ett land är, desto större sannolikhet att äldre personer som inte använder digital teknik blir exkluderade från samhället. ✖

FOTO: FREEPIK



Språkkunnighet ett måste?

REGERINGEN HAR BESLUTAT ATT en särskild utredare ska analysera och ta fram förslag på hur krav på kunskaper i svenska språket för personal i äldreomsorgen ska regleras.

Utredaren ska bland annat analysera och ta ställning till vilken nivå på kunskaper i svenska språket som är lämplig för undersköterskor och vårdbiträden som arbetar i äldreomsorgen

samt om kraven mellan dessa yrkesgrupper bör skilja sig åt.

Äldre ska känna sig trygga med att personalen har goda språkkunskaper i svenska och genom det möjlighet att utföra det arbete som det innebär att ge vård och omsorg under dygnets alla timmar.

Uppdraget ska redovisas till regeringskansliet senast i september 2024. ✖

MEDICINSKA RISKER FÖR ÄLDRE

SJUKA ÄLDRE BEHÖVER OFTA VÅRD både från kommunala och regionala utförare.

Man behöver då samordna insatserna och någon av dem behöver ta ett helhetsansvar för patienten.

Att äldre patienter utsätts för medicinska risker när samordningen inte fungerar beror till stor del på personalbrist. Det behövs fler läkarinsatser i kommunala verksamheter samtidigt som det finns för få allmänläkare inom regionerna.

Detta konstaterar SNS (Studieförbundet näringsliv och samhälle) i en rapport som studerat både svenska erfarenheter och internationell forskning. I rapporten efterlyses statlig styrning när ingen tar ansvar för samordning.

FOTO: FREEPIK



NY YRKESROLL

NU FINNS ETT FÖRSLAG på en ny yrkesroll, avancerad specialistsjuksköterska. Titeln ska ge sjuksköterskor med extra hög utbildning möjlighet att kunna ta stort ansvar inom den nära vården.

En avancerad specialistsjuksköterska ska inom sitt område kunna undersöka, bedöma och diagnostisera komplexa hälsoproblem samt behandla en patient och följa upp genomförda åtgärder utifrån ett helhetsperspektiv.

Brist på vårdplatser

IVO (Inspektionen för vård och omsorg) konstaterar att det råder brist på disponibla vårdplatser i 18 av landets 21 regioner. Samtliga regioner uppger att de saknar vårdpersonal och att det råder stor brist på sjuksköterskor både inom den somatiska och psykiatriska specialistvården.

Problem med överbeläggningar och utlokaliseringar förekommer inom samtliga regioner. För att klara omställningen till god och nära vård krävs en ökad digitalisering och mer personal.

Nationellt kompetens- centrum för äldreomsorg

RPG DELTOG I dialogkonferens den 25 april med det nya Nationella kompetenscentrumet för äldreomsorg på Socialstyrelsen. Centrumet är under uppbyggnad och kommer att samverka med flera aktörer på olika nivåer för att öka kunskapen om äldreomsorg på nationell nivå och stödja utveckling och implementering av kunskap och nya arbetssätt på lokal nivå.

Kompetenscentrumet kommer också att arbeta med omvärldsbevakning, bland annat genom att följa forskningen på området. Kompetenscentrumet kommer att samverka med rad olika aktörer varav RPG är en av dessa.



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Att hissa segel

”HÄROMDAN SATT JAG OCH SORTERADE bland mina gamla papper. Tänkte att jag måste kasta bort en massa. Det finns ju något som heter ”döstäda” och det kanske är dags att göra det när man passerat de nittio. Jag hittade några gamla predikningar som jag hållit i Mariakyrkan och kunde inte låta bli att läsa en del av dem. Det var då jag hittade den lilla berättelsen om den äldre mannen och den lille pojken som satt och tittade på havet och hur vinden åstadkom de höga vågorna. Efter en stund frågade den lille pojken den gamle mannen vad vinden är egentligen. Och mannen svarade: ”Jag vet inte vad vinden är, men jag vet hur man hissar ett segel.”

VILKET KLOKT SVAR! Han visste inte vad vinden är men han visste hur man kan utnyttja dess kraft. Och jag tänker att så är det med Gud. Han är så stor och mäktig att vi inte kan fatta det. Men vi kan ”hissa våra segel” genom att vända oss till Honom i bön. Inte alltid får vi det som vi ber om, men ibland kan vi konstatera efteråt att Gud varit med oss när vi genomgått något svårt. Vi känner inte igen Honom men vi upplever hans kraft.

Jag kan inte låta bli att tänka på Kleopas och hans kompis, de båda lärjungarna som efter Jesu död på korset var på väg till Emmaus. De gick och samtalade om det tråkiga som hade hänt och de var minst sagt nere. Det som de hade trott på visade sig inte hålla. Men så fick de sällskap, en man som frågade dem vad de gick och samtalade om. De blev förvånade över att han inte verkade veta vad som var det stora samtalsämnet just då, det att Jesus, den store undergöraren och profeten, hade blivit dödad på ett kors. Då började den okände medvandrar utifrån Skrifterna förklara. Men det var först sedan de kommit hem och han bröt bröd tillsammans med dem som de kände igen Honom. Han hade varit med dem utan att de visste det! Så kan det vara för oss också när vi har det svårt, att vi märker det först efteråt att Han var med. Vi var inte ensamma.

JAG KAN INTE LÅTA BLI ATT TÄNKA på hur en av mina favoritpoeter, Hjalmar Gullberg, beskriver gudsnärvaron i sitt stora verk *Förklädd gud*. Jag citerar: ”Än vandrar gudar över denna jord. En av dem kanske sitter vid ditt bord./ Tro aldrig någonsin att någon gud kan dö. Han går bredvid dig, men din blick är slö. / Han bär ej spira eller purpurskrud. Men av hans verkan känner man en gud./ Den regeln har ej blivit överträd: Är gud på jorden vandrar han förklädd.”

Gud finns. Vi kan inte fatta Honom men vi kan uppleva Hans kraft. Han finns, i naturen, hos medmänniskan, i kulturen, inom oss själva, över allt. Så låt oss hissa våra segel! ✕

”

*Jag vet inte vad vinden är,
men jag vet hur man hissar
ett segel”*

”



BUBBELHOPPA

– eller konsten att vidga sina vyer

Har du fastnat i gamla tankemönster och känner att du har stagnerat? Du är långt ifrån ensam.

Nu pratar forskarna allt mer om vikten av att ”bubbelhoppa” för att vidga sina perspektiv och lära sig mer om sig själv.

TEXT Anna-Maria Stawreberg

Ä

R DU SOM DE flesta av oss: Umgås med personer som är lika dig själv, lyssnar på den musik som du gjort de senaste åren, läser deckare (eller faktaböcker eller feelgoodromaner) för att du vet att det är den sortens böcker du gillar, lagar maträtter från samma repertoar och ser på samma slags tv-program?

Kanske läser du även den dagstidning som du alltid har läst, och googlar ungefär likadana saker som du brukar googla.

Då kan det vara så att du kört fast, och att det är läge att vidga sina vyer. Kliva ur komfortzonen och uppleva nya saker.

Forskarna kallar det för att ”bubbelhoppa” och tidigare i våras kom Emma Stenström, docent och ansvarig för konst, business och kultur på Handelshögskolan i Stockholm ut med boken *Bubbelhoppa – en metod för att förstå andra*.

I boken berättar hon om hur hon själv ägnat sig åt bubbelhoppning och bland annat

”Genom att bredda våra perspektiv utmanar vi oss själva och tränar hjärnan att tänka i nya termer.”

till exempel gått på fotbollsmatcher med riktiga fotbollsfanatiker trots att hon inte är intresserad av fotboll och grillat med sverige-demokrater för att utmana sig själv och förstå det resonemang som någon med andra åsikter har.

JUST TERMEN BUBBELHOPPA är inte en term som Emma Stenström själv kommit på. Det är den amerikanska ingenjören Max Hawkins som myntat begreppet som ett sätt att bryta sig loss från algoritmerna som styr oss, och under senare år har fler och fler bestämt sig för att vidga vyerna genom att bubbelhoppa.

– Vi lever i bubblor. Vi bor segregerat, tar till oss information som bekräftar vår egen världsbild och umgås mest med likasinnade, skriver Emma Stenström i boken, och konstaterar att vi i oroliga tider drar oss ännu längre in i våra bubblor.

Genom att bredda våra perspektiv har vi mycket att vinna. Förutom att lära oss hur



”Vi lever i bubblor. Vi bor segregerat, tar till oss information som bekräftar vår egen världsbild och umgås mest med likasinnade”

andra människor tänker och beter sig, kan vi även lära oss något om oss själva. Vi kan dessutom utveckla nya färdigheter och hitta nya intressen som hjälper oss att hålla både hjärnan och kroppen igång. Vi utmanar oss själva och tränar hjärnan att tänka i nya termer.

För även om Emma Stenström, när hon undervisar i bubbelhoppning på Handels-högskolan, främst talar om det på ledarskapsnivå, kan vi alla testa att bubbelhoppa på olika plan.

Prata med en granne man aldrig talat med tidigare. Gå med i en bokcirkel eller prova sig fram mellan olika hobbies för att där lära känna eldsjälarna vars entusiasm kanske smittar av sig.

IBLAND KAN DET RÄCKA att låna en bok från en helt annan genre än den du vanligtvis läser. Att du, om du nästan uteslutande läser deckare, plockar en självbiografi från bibliotekshyllan nästa gång.

En äldre man i min bekantskapskrets, som brukar säga att skönlitteratur är ”dravel” och därför bara läser facklitteratur, borde istället läsa en roman som omväxling. För faktum är att skönlitteratur, och även biografier, är ett utmärkt sätt att lära sig hur andra människor uppfattar världen, att få dyka in i andra människors känsloliv och ta del av andras erfarenheter.

Många av oss har en tendens att fastna för en viss musiksmak, och sedan enbart lyssna på den sortens musik. Men tänk om det finns ny musik där ute, musik som du plötsligt inser att du uppskattar och mår bra av, trots att du aldrig trott att du skulle tycka om till exempel jazz?

Det kan också handla om något så förhållandevis enkelt som att laga nya maträtter under en period. Kanske prova att äta vegetariskt om man aldrig gjort det tidigare. Eller lära sig att mjölksyra grönsaker om du är nyfiken på det.

Kanske kan en närstående släkting till



Kika ut ur ditt vanliga liv en liten stund, och se om du upptäcker något nytt spännande.

mig vara en inspiration. Inför sin 59-årsdag anmälde hon sig till en crawlkurs, trots att hon aldrig crawlade. Nu fyller hon 60, och önskar sig en kurs i fäktning i födelsedagspresent.

Just nyfikenhet är ett nyckelord i sammanhanget. Om du är intresserad av den ”bubbla” du funderar på att besöka är sannolikheten större att du kommer att få ut något av försöket. ✕

FOTO: FREEPIK

4 TIPS för dig som vill ...

... Lära dig om hur den verkliga överklassen lever.



Den andre av prins Harry

... Veta mer om hur det är att komma som flykting till Sverige och kämpa för att skaffa en dräglig tillvaro.



Min väg från flykting till hela Sveriges polis av Nadim Ghazale

... Digital skola för dig som är nyfiken på pardans...

Dansarna Nils Andrén och Bianca Locatelli håller digitala danskurser så att man i lugn och ro kan prova hemma.

→ www.nilsandbianca.com/dance-at-home-with-nils-bianca

... Musiktips för dig som vill hitta en väg in i klassisk musik...

På Spotify finns lyssnarvänliga spellistor med klassisk musik, testa till exempel

→ www.open.spotify.com/playlist/2sfdHTgFnUDGC32UGgrpwu

Mobiltelefoni ska vara enkelt. Ring med Doro och Teleco!

Med seniorer i åtanke

Alla **Doros telefoner** är utformade med **seniorer i åtanke**. De är **enkla och smarta** och **anhöriga kan få access till dem vid behov**. Doros telefoner är också utrustade med **extra högt och tydligt ljud**, stora separerade knappar och hög visuell kontrast, vilket gör dem **lättare att använda** än andra telefoner.

Teleco kombinerar storföretagets **muskler** med det mindre företagets **smidighet**. Rent konkret betyder det att **vi erbjuder överlägsen täckning**. Dessutom har vi en **uppmärksam och lättillgänglig kundtjänst** samt självklart tjänster som passar din storlek. Det ska vara enkelt att ringa!

Tecknar du ett abonnemang bundet i 24 månader med **Teleco, ingår fria samtal, sms och en mobil från Doro**. Välj vilket erbjudande som passar dig bäst.

Alltid fria samtal till Norden

teleco doro

Mobil 1 GB, 149 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 5861 - Med talande knappar

- Högt och tydligt ljud
- Kamera 2 MP
- Ficklampa
- Trygghetsknapp



Mobil 3 GB, 199 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 6881 - Vikbar telefon med utvändigt skärm

- Högt och tydligt ljud
- Extra bred skärm
- Trygghetsknapp
- 2MP-kamera med LED-blixt



Ring
010-288 10 10
för att beställa

Mobil 20 GB, 319 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 8110- Lättanvänd smartphone

- WhatsApp och Facebook
- Kompatibel med BankID
- Trygghetsknapp
- Kamera fram och bak (16 MP)



JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG: För- & efternamn _____

☐ Teleco Mobil 1 GB m. Doro 5861, 149 kr/mån

☐ Teleco Mobil 3 GB m. Doro 6881, 199 kr/mån

☐ Teleco Mobil 20 GB m. Doro 8110, 319 kr/mån

Personnummer _____

Telefonnummer _____

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

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

SeniorPosten_nr3_2023

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST

20603619

182 20 Danderyd

Är du deprimerad – eller ”bara” ledsen?

Att vara ledsen ibland är naturligt, och en del av livet. Men, om ledsenheten eller nedstämdheten finns med för länge kan det handla om depression.

Då kan du behöva hjälp för att komma vidare.

TEXT Anna-Maria Stawreberg

→ Att omge sig med människor som vill dig väl är viktigt, oavsett om man ”bara” är ledsen eller om man har en depression.

DE SENASTE ÅREN HAR EN UPPSJO av böcker på temat ”lycka” getts ut: *Lycka.nu* av Titti Holmer, *En liten bok om lycka* av Micael Dahlen, *Lycka!* Av Dalai Lama, *Att välja glädje* av Kay Pollack, för att bara nämna några.

Det är naturligtvis inget fel på det. För vem strävar inte efter att vara lycklig? Men ärligt talat, att befinna sig i ett lyckorus är i ganska utmattande, och något som man faktiskt inte orkar med i längre perioder.

Samtidigt kan böcker som fokuserar på att man ska finna lyckan lätt ge uppfattning om att lycka är ett allmäntillstånd. Att den som inte är lycklig är misslyckad.

– Men att då och då vara ledsen och nedstämd är en naturlig del av livet, konstaterar Thomas Silfving, legitimerad psykolog och aktuell med boken *Stiltje - Depression, orsak, symtom, behandling* som han skrivit tillsammans med kollegan Gunilla Nilsson.

FÖR DET FINNS NATURLIGTVIS ingen tänkande människa som är lycklig och glad 24 timmar om dygnet ett helt liv: Att leva innebär att utsätta sig för ledsenhet ibland, så är det bara.

Däremot, poängterar Thomas Silfving, kan det vara viktigt att skilja på vanlig ledsenhet och depression. För där ledsenhet är en del av att vara människa och att leva, med alla de risker och orosmoln det innebär, är depression en klinisk sjukdom.

– Många gånger läker en depression av sig självt inom ett år och behöver alltså inte behandlas. Men om depressionen blir så påtaglig att den påverkar hela tillvaron, att den som är deprimerad inte längre klarar av sin vardag, kanske varken orkar kliva upp, sköta sin hygien, sina relationer eller äta ordentligt, då behöver man hjälp, säger Thomas Silfving.

Det finns vissa elementära livsstilsråd som



hjälp en deprimerad person att klara tillvaron, och som till och med kan påskynda läkandet.

– Det pratas i de flesta sammanhang om vikten av fysisk aktivitet, och också när det kommer till depressioner är det något som vi psykologer rekommenderar, säger Thomas Silfving.

Även om det känns hopplöst och tungt och om orken inte finns, har en promenad i friska luften eller ett lättare träningspass hemma i vardagsrummet en tendens att mildra depressionen.

Att hitta ett sammanhang där man känner att man är behövd och gör nytta är ett annat råd som Thomas Silfving rekommenderar.

– Det är inte helt ovanligt att en depression bryter ut i samband med pensionen. Att som pensionär hitta ett sätt där man arbetar på annat sätt, ett sammanhang där man behövs och gör nytta, kanske hjälper till med barnbarnen, står i sopkök, arbetar volontärt eller liknande, är värdefullt inte bara för den du hjälper, konstaterar Thomas Silfving.

ATT SÖKA SIG TILL ANDRA människor lindrar också en depression, även om det kan kännas motigt i början. Orkar man inte träffa någon är vacker musik något som lugnar själen, men också att klappa och ta sällskap av ett djur. Sömn är läkande, precis som viss mat.

– Det finns till exempel en australiensisk studie som visar att medelhavskost kan minska symtomen hos deprimerade personer, säger Thomas Silfving.

Hjälpen kan bestå i att prata med en psykolog för att sortera upp tankarna och känslorna och för att på så sätt få en överblick över situationen och sedan hitta en väg framåt. I vissa fall kan antidepressiv medicin också skrivas ut, för att depressionen ska läka ut fortare.

– Depression är inget tecken på svaghet och inte heller något att skämmas för. Var femte person har någon gång drabbats av depression och var tionde svensk äter antidepressiv medicin, säger Thomas Silfving.

När det kommer till människor över 64 år depression ännu vanligare. Enligt Dagens Medicin använder 17 procent av Sveriges

”Många gånger läker en depression av sig självt inom ett år och behöver alltså inte behandlas”



SYMPTOM PÅ DEPRESSION

- Oro och ängslan
- Humörsvängningar
- Sviktande självkänsla
- Koncentrationsproblem och svårigheter med att fatta beslut
- Nedstämdhet
- Ältande
- Sömnproblem
- Minskat intresse för samliv och närhet
- Ovilja att umgås och söka kontakt med andra
- Skam- och skuld-känslor
- En känsla av att vara oönskad, värdelös och till besvär
- Osunda matvanor
- Problem med att hantera vardagen
- Trötthet som inte går över
- Ingen energi och initiativförmåga

Fysisk aktivitet är alltid bra!

befolkning över 65 år psykofarmaka. I gruppen över 75 år äter 26 procent av kvinnorna och 16 procent av männen antidepressiva.

– Det är dock inte åldrandet i sig som orsakar depressionen. Det handlar snarare om kringliggande faktorer som att nära och kära försvinner, kroppen inte längre fungerar som tidigare, man blir mer sårbar för olika sjukdomar, man orkar inte leva så aktivt som man kanske önskar och det för med sig att man kan känna sig ensam, värdelös och icke-behövd, säger Thomas Silfving.

DET FINNS FLERA SYMPTOM på depression, och en bra riktlinje är att söka hjälp om man upplevt minst fem symptom i två veckor eller längre.

– Humörsvängningar, energilöshet, sömnproblem och en vilja att dra sig undan från andra människor är vanliga symptom på depression, säger Thomas Silfving.

Hos personer över 60 år kan det ibland vara svårt att ställa diagnosen depression, eftersom symtomen kan skilja sig något från de vanliga kriterierna.

– Hos äldre människor visar sig depressionen ofta i form av smärta, yrsel och svårigheter med att somna. Den kan också yttra sig som irritation, trötthet, dålig matlust och försämrad kognitiv förmåga, säger Thomas Silfving.

Det finns flera orsaker till att en person blir deprimerad, men läkarvetenskapen är ense om att alla faktiskt kan bli deprimerade. Det är

FOTO: FREEPIK

10 Humörhöjande livsstilsråd för ledsna och deprimerade



1 Se till att få fysisk aktivitet av något slag varje dag

2 Ge dig ut i friska luften under dygnets ljusa timmar

3 Lyssna på musik som du tycker om

4 Försök hitta ett sammanhang där du känner dig behövd

5 Sträva efter att hitta människor som du kan umgås med som du vet vill dig väl

6 Forskningen visar att husdjur har en läkande förmåga

7 Försök hitta ett intresse som engagerar dig

8 Att vistas i naturen lugnar och tröstar

9 Tänk på vad du äter – näringsrik mat är viktigt, och det finns studier som tyder på att medelhavsmat är bra mot depression

10 Försök få den sömn du behöver



ANNONS

HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **21 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.

Tel. 0243 - 20 41 43

www.horcentralen.se



Medlemssida

- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- medlemsförmåner

VÄLKOMMEN TILL RPG:S RIKS- STÄMMA 2024!

RPG:s förbund bjuder in valda ombud och gäster till RPG:s riksstämma den **24 – 25 maj 2024 i Örebro**. Förbundet vill rikta ett varmt tack till Värmland-Örebros RPG:s distrikt och projektgrupp som arrangerar riksstämman 2024. **Motioner till riksstämman välkomnas till RPG:s förbundskansli senast den 23 januari 2024 på rpgkansli@rpg.org.se**. Information om ombuds- och motionsförfarande återfinns i RPG:s stadgar. Information om boende, program och priser med mera kommer att presenteras i kommande nummer av SeniorPosten och på RPG:s hemsida.

*RPG värnar
alla människors
lika värde.*

Erbjudande
från Smart Senior
till RPG:s
medlemmar!



KÖP SOMMARENS PRESENTER HOS CERVERA – DU FÅR 12% RABATT!

SOM SMART SENIOR FÅR DU 12% RABATT hos Cervera – gäller såväl när du handlar i butik som online. Cervera är ett av Sveriges största varumärken när det kommer till kök, inredning och servering. Perfekt för presenter till sommarens fester.

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

DISTRIKTSORDFÖRANDEN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BILSEMESTER

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

Caféstaden Alingsås



3 nätter 2.349:-

Pris per pers. i dbl. rum

1.799:-

Pris utan reskod 1.949:-

- 2 övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 1 x 2-rätters middag i Grand Hotels restaurang
- 1 x eftermiddagskaffe och kaka på Nygrens Café

Grand Hotel Alingsås ★★★★★

Ungefär en halvtimmes bilfärd från Göteborg ligger Alingsås med sina kullerstensbelagda gator och välbevarade trähus, och inte minst det som staden är mest berömt för – alla mysiga caféer. Alingsås är känd som fikans huvudstad och i denna vistelse ingår det en fika på den White Guide-listade Nygrens Café, där du kan njuta av den sköna atmosfären på caféet som är inrett i magasinnet på före detta Nygrens handelsgård. Du bor mitt i Alingsås centrum på det eleganta Grand Hotel Alingsås.

Ankomst:

Fredag och lördag i perioderna 18/8-30/9 och 27/10-16/12, samt måndag till lördag i perioderna 26/6-12/8 och 6/10-21/10 2023.

Vandringsidyll vid Zell am See



7 nätter från 4.499:-

Pris per pers. i dbl. rum

3.399:-

Pris utan reskod 3.699:-

Pristillägg:

2/7-26/8: 700:-
27/8-2/9: 400:-
3/9-23/9: 300:-

Pension Alpenrose

Med sitt sköna läge mjukt inbäddad mellan bergstopparna vid Österrikes egen riviera Zell am See (3 km), är Gasthaus Alpenrose i Maishofen den perfekta utgångspunkten för utflykter i Alpernas unika naturparadis. Här bor du på ett traditionellt gästgiveri där du kan hyra cykel, bada bastu och njuta av utsikten från solterrassen över bergen som sträcker sig upp i himlen. Det är populärt att cykla och vandra i området, och en cykelutflykt kan gå till Zeller Sees norra strand.

- 5 övernattningar
- 5 x frukostbuffé
- 5 x 4-rätters middag
- Upplevelsekortet Maishofner Urlaubsrabattblock med fri lokal offentlig transport
- Rum med balkong

Ankomst

Söndag t.o.m. 1/10 2023.

Turistkatt: EUR 1,15/person och dygn.

Kom ihåg reskod: **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

Nästa nummer av
SeniorPosten kommer

Vecka

22

MANUSSTOP: 7 augusti

- ARTIFICIELL INTELLIGENS
– HOT, MÖJLIGHET ELLER BÅDE OCH?
- VAD HÄNDER MED DINA SOPOR?
- PERSONPORTRÄTT

Lös
korsordet!



VINNARE AV PRESENTKORT PÅ ICA

1. Anitha Malm, Karlshamn
2. Roger Jönsson, Anderstorp

Nya korsordslösningar skickas in senast

5 September 2023

Skicka in dina lösningar till

RPG, Box 30183

104 25 Stockholm

Märk kuvertet **"Korsord"**

eller via e-post: rpgkansli@rpg.org.se

De två första dragna vinnarna med rätt lösning får var sitt **presentkort på ICA**.

FOTO: ICAGRUPPEN

KORSORD

SeniorPosten nr 3 • 2023

LANG- TIDS- HYRDE	SKREV "DÄR SÄT- AN HÄR SIN TRON?"	VAR- DAGS- JOBB	↓	SÄDAN GÄR DIA- GONALT	↓											
INTAS MITT PÅ DAGEN	↓	↓				MEGÄ- RA										
ORSAK- AR BE- SVÄR																
ULL																
RIOJA				ATTRAK- TION												
AMERI- KANSK DELSTAT				PRIMA- TERNA												
SAS OCH SVACKA				MO- DERN TEKNIK			MEST ODUGLI- GA	ÄR SMAL NUMERA	SMA- AKTIG	MÄN RYSS- FLOD	↓	VIND FRÖKEN- FÖR- BUND	VILL SE BRÄSOR GAMMAL MACK	↓		
MEST GRÄNS- LÖS									TECKEN I BLÅ SMS	↓						
KÄRNA	KORT DOKTOR			ÖST- TYSKA ÅKEN		JULES VERNE- SPECIALI- TET									↓	
MOT- SÄTTA	VALL- HUND							KÖKS- VÄXT		↓	SPI- SA		SUGGA UTAN ATT BLI BLÖTA		↓	
								IBERISK ETTA							HJÄLM- GALLER	
						KRYMPT GEMEN- SAM										
TVÅ L				OMEDEL- BARA					MORGON- RODNA- DENS GUDINNA	SCHA- TULL		FRÄM- MANDE			↓	
HAR ORV SOM SKAFT	↓	SVÄR- FRAM- KOMLIGA RINGA								UT- TRYCKTE MUNTER- HET						
RELIGI- ON MED FEM PELARE						JOD	SKÄR KONST- RAR					ROYAL SOCIETY	MAKT I VÄST		OXUDDE 1349	
															↓	
↑	REST			FRAS AMUSE- RATS					FÖRHÖR STATS- RÅD	TJUT SES RU- SA MOT VÄRBETE						
								CHOKLAD CHAR- LOTTE I SPÅRET						GOD UPP- FATT- NING	↓	
				DÄLIGA OCH LIK- VIDA MEDEL		MINDRE FARTY- GEN SYNVIDD				↓	MUSIK- GENRE MYCKET FINA					
									BOK PÅ BUDA- PESTBIL				FÖRFAT- TARE XING- JIAN		↓	
				HJÄLP- TE												
				MATT- STOCK OCH FÖRBE- REDA ROT- FRUKTER				↓	FÖR- SÄMRAS			↓	UTROPS- ORD IBLAND MED VE		↓	
				STAPEL							LÖPER BÄR- SÄRK					

KORSORDSKONSTRUKTÖR: TOMMY ÖBERG



Namn:

Adress: Postadress:

ANNONS



BUSS + BÅT T/R + UNDERHÅLLNING 150:–

vid webbokning (ordinarie pris 180:–)
Priset gäller t.o.m. 13/8 2023.

Ta bussen till båten!



Du hittar din närmaste hållplats på
www.eckeroelinjen.se/anslutningsbussar

TIDTABELL FÖR M/S ECKERÖ

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

KRYSSA TILL ÅÅÅLAND!

Gör en dagsutflykt med trivsamma **M/S Eckerö**,
drygt fyra trevliga timmar tur och retur över
Ålands hav! Koppla av med **trevlig underhållning**,
förmånlig shopping och riktigt **god mat** i våra
trivsamma restauranger ombord.

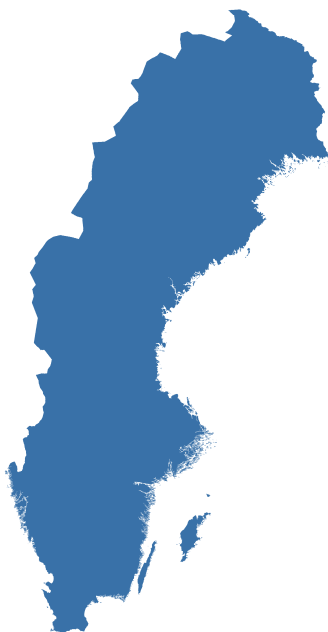
ECKERÖ LINJEN

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

Våra distrikt

Välkommen att skicka in bidrag till Våra Distrikt.

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



RPG:s Leif Karlsson och Eva Henriksson försöker få med Bertil Hedlund (th) som medlem.

VÅRGÅRDAMÄSSAN GÖR COMEBACK

EFTER FLERA ÅRS OFRIVILLIGT uppehåll på grund av pandemin, var Vårgårdamässan åter på plats i Tångahallen. Vårgårdamässan vill ge företag och föreningar i kommunen ett tillfälle att visa upp sig för allmänheten. Givetvis var Vårgårda RPG förening på plats för att visa på våra olika aktiviteter och försöka värva fler medlemmar.

TEXT & FOTO: BJÖRN EMANUELSON

Från rörmokare till präst på RPG Östersunds träff

UNDER RPG ÖSTERSUNDS månadsträff den 12 april berättade den 89-årige ingenjören och prästen Tage Öhlund om sin resa in i tron.

Han föddes i Piteå men växte upp hos sin farmor när föräldrarna skildes tidigt. Kontakten med modern blev bruten, men upptogs när han blev vuxen.

Sin älskade hustru Siv träffade han i unga år, de bosatte sig i Pitetrakten och fick med tiden fem barn. Idag har familjen växt till ett 20-tal personer.

Under åren 1952–1957 pågick en väckelse i Pitebygd som berörde många. Siv besökte EFS-möten och blev kristen men Tage dröjde. Men 23

år gammal kom även han till tro. Tage, som arbetade som rörmokare, började delta i ungdomsverksamhet, fick möjlighet till ledaruppdrag inom EFS. Samtidigt läste han in maskiningenjörsexamen. Familjen flyttade till Östersund där Tage anställdes av Östersunds kommun, en tjänst som han lämnade 1984 för att bli ledare för i EFS distriktet i Jämtland/Härjedalen. Efter teologiska studier blev han präst inom Svenska kyrkan, med placering i Heliga Ljusets kyrka i Torvalla. Han tjänstgjorde också några år som kyrkoherde i Håsjö-Kålarnebygden.

Vi berördes alla av hans vitalitet och

klara minne och hans tro som burit honom genom allt, även när sorgen drabbat honom. Vi säger ett stort tack till Tage för allt du gett oss i Jämtland. Och Guds Rika Välsignelse i fortsättningen!

RPG KÖREN SJÖNG flerstämt flera sånger både kristna och kända vårsånger, i början och i slutet av samlingen. Kökspersonalen, under ledning av Kerstin Mikelsson, fixade gott kaffe och hembakt tunnbröd från Gulli Jonsson och härlig sockerkaka bakad av Lisa Jönsson. Allt smakade toppen!

ELSY FORSS



TRALLVÄNLIG DISTRIKTS-STÄMMA I LINKÖPING

NÄR SÖRMLAND ÖSTERGÖTLANDS

RPG distrikt träffades den 24 mars i Equmeniakyrkan i Linköping kunde ett 80-tal deltagare njuta av gemenskap, gott fika och god mat.

Stämman leddes förtjänstfullt av Lars Eklund. Till distriktsordförande valdes Sören Öhlund och till styrelse Kerstin Sundqvist, Vikbolandet, Solveig Danielsson, Linköping, Åke Bergstedt, Katrineholm, Ulla Asserhed, Skärblacka, Kerstin Lundholm, Finspång och Lowe Knopp, Flen.

I DISTRIKTET HAR VI MEDVERKAT till att sprida information och kunskap om hur man kan bli säker på nätet. Tack vare erhållna bidrag har vi också kunnat stötta mindre föreningar och erbjudit subventionerade arrangemang för att bryta äldres ensamhet och isolering.

Distriktets verksamhet har ökat kraftigt de senaste åren och nya idéer har genomförts. Höjdpunkter under året blev storsamlingen, resorna, **sköna dagar för seniorer** och inspirationsträffen.

MÅLET ATT STARTA NYA föreningar uppnåddes genom att två nya föreningar har startats, i Norrköping och i Ljungsbro. Alla föreningar var inbjudna att delta i en medlemsvärningstävling. De vanns av Norrköpings respektive Borensbergs RPG förening.

På programmet fanns förutom förhandlingarna även **Trallvänligheter i mässingsskrud** med sju ungdomar från Lunneveds folkhögskola, Sångar vi minns med musikerapeuten Birgitta Andersson och **Så minns jag Martin Luther King** av Ragni Lantz.

SÖREN ÖHLUND

Kyligt årsmöte med vårstämmning



TROTS DEN KYLIGA LUFTEN och de lite isiga trottoarerna var det vårstämmning i luften när RPG Hudiksvall/södra Norrland hade sitt vårmöte i den välfyllda Baptistkyrkan.

Bosse Normand inledde med att välkomna dagens gäst, Carina Westman

som skrivit en e-bok om mordet på sin mamma.

Efter en unison sång och några ord av Bosse fick Carina tillfälle att tala. Med ett bildspel på sin mamma på väggen bakom blev hennes berättelse gripande och berörande.

RÖD MATTA PÅ VÄSTKUSTEN

VID ETT VÄLBESÖKT

ÅRSMÖTE för Väst-kustens RPG-distrikt i Pingstkyrkan i Västra Frölunda i Göteborg omvaldes Kalle Nord-anstad till ordförande.

Vi tackade även av PO Klint från RPG i Norra Skärgården, efter hela 30 år i distriktsstyrelsen. Han har också varit ledamot av förbundsstyrelsen, och påminde om vad han brukar framhålla: "Med RPG har vi röd matta in till beslutshavarna. Låt oss använda den!"

ELISABETH SANDLUND, författare och kolumnist i tidningen Dagen, var gästtalare. Hon framhöll hur viktigt det är att människor med egen erfarenhet företräder sig själva i intressebevakning och opinionsbildning.

Bland konkreta uppdrag just nu finns den statliga utredningen om dödshjälp som är på gång. Håll ögonen på den, manade oss Elisabeth Sandlund. Och slåss för den palliativa vården!

I Västskustens distrikt pågår under året en tävling om vilken förening som värvar flest medlemmar. "En vinner en" är temat för tävlingen som avslutas i och med distriktets höstfest den 6 oktober.

KERSTIN EKBERG

Fåglar finns överallt överallt i himlen och i trädkronor

Fåglar har alltid fascinerat oss människor. Man blir glad av att titta på fåglar och fågelskådning är en hobby som passar alla åldrar.

Vi har pratat fågelskådning med ornitologen **Niklas Aronsson**.

TEXT Nina Lindgren Dahl

FÅGELSKÅDNING ÄR EN AKTIVITET som de flesta har möjlighet att prova på och som går att utföra överallt där det finns fåglar. Det är också en aktivitet som lockar många att komma ut i naturen. Många finner att det är avkopplande och socialt på en och samma gång.

Det finns många olika nivåer, alltifrån att studera fåglar i sin trädgård till professionella ornitologer som forskar på fåglarnas beteende och biologi.

– Det finns en närvaro som infinner sig i att vara i naturen och vara i stunden och slippa stressen från vardagen. Man blir också mer uppmärksam vid andra tillfällen än när man fågelskådar och får en ökad medvetenhet kring nuet och på vad som finns omkring en daglig dags som växter, djur, eller andra detaljer, säger Niklas Aronsson, som fick upp ögonen för fåglar när han studerade zoologi på 1990-talet och var tvungen att lära sig mer om fåglar. Det ena gav det andra och idag är Niklas erfaren ornitolog, chefredaktör för tidningen *Vår Fågelvärld* som är Sveriges ornitologiska förenings tidning. Han var också en av de etablerade ornitologerna i det uppskattade tv-programmet, *Det stora även-*

tyret och har skrivit flera böcker om fåglar.

Varför det är ett så stort intresse tror Niklas beror på att fåglar alltid har fascinerat oss människor, de sjunger på ett sådant sätt som gör oss glada, påminner oss om att våren är på väg. Att iaktta exempelvis när de äter eller är vid en fågelholk är roigande och spännande. Vi fylls av en lust som berör oss. Dessutom kan de flyga – och att kunna flyga har vi människor i alla tider tyckt varit spännande.

Niklas Aronsson tror även att "samlagen" i oss går igång vid fågelskådning. Att det blir en spänning i sig att samla på så många fågelarter som möjligt.

DET FINNS OCKSÅ EN SOCIAL FAKTOR att få lära känna andra människor med samma intresse.

Det är enklast att börja i sin egen närhet, fåglar som man ser ofta är lättast att känna igen och också lära sig mer om. Har du möjlighet att sätta upp en talgboll i din närhet kan det vara ett sätt att börja med de besökarna.

Utforska sedan vilka fåglar du ser på dina promenader. Det finns mycket att iaktta, hur

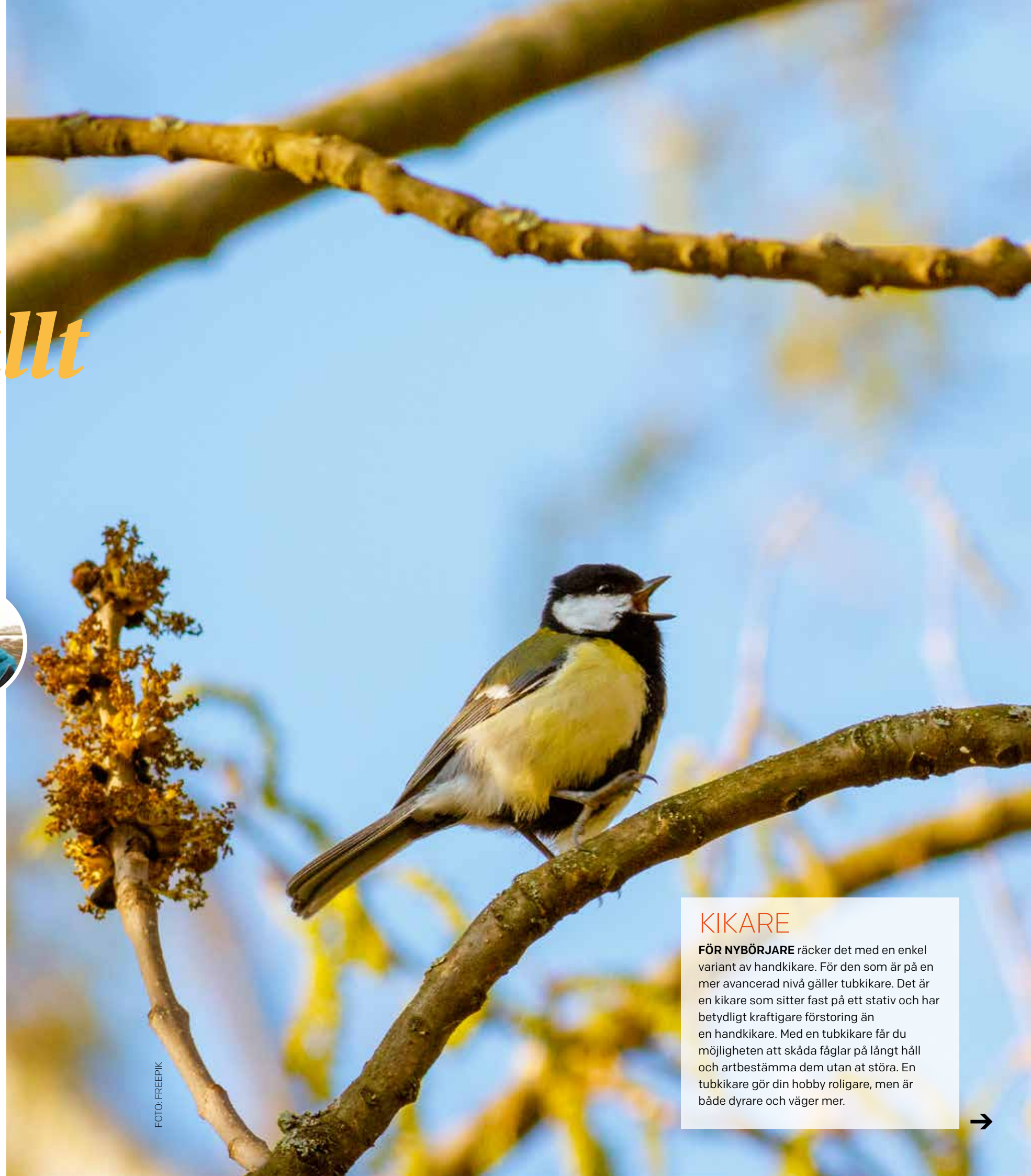


FOTO: FREEPIK

KIKARE

FÖR NYBÖRJARE räcker det med en enkel variant av handkikare. För den som är på en mer avancerad nivå gäller tubkikare. Det är en kikare som sitter fast på ett stativ och har betydligt kraftigare förstoring än en handkikare. Med en tubkikare får du möjligheten att skåda fåglar på långt håll och artbestämma dem utan att störa. En tubkikare gör din hobby roligare, men är både dyrare och väger mer.

"Niklas Aronsson tror att "samlargenen" i oss går igång vid fågelskådning. Att det blir en spänning i sig att samla på så många fågelarter som möjligt"

de flyger, hur de låter, flyger de med snabba vingslag eller glidflyger de mer. Vissa fåglar håller sig högt upp i trädens kronor medan andra håller sig på marken. Var också ödmjuk inför dina intryck då många fåglar påminner om varandra.

FÖR DEN SOM VILL ENGAGERA sig ytterligare kan man gå med i föreningen BirdLife, före detta Sveriges ornitologiska förening, för utflykter och kurser.

Det finns också appar att ladda ned till din telefon eller surfplatta där det går att både få information, se bilder och höra hur fåglarna låter. Önskar man hellre titta i en bok finns det bra tips i boken *Fågelguiden* och på Bird-Lifes hemsida kan man hitta närmaste lokala fågelförening.

Och du, kom ihåg att även om du inte upptäcker någon ovanlig fågelart är utflykter i naturen bra både för den fysiska och den psykiska hälsan. ✕

Tips för nybörjare

- Börja kika på fåglar i närområdet, fåglar du ofta ser blir lättast att lära sig om.
- Gå med i en lokal Facebookgrupp för fågelskådare.
- Få tips i Facebookgruppen Fåglar in på knuten
- Hitta tips i boken **Fågelguiden**.
- Ladda ned en app där du både kan läsa, se bilder och lyssna till fåglarnas olika ljud.
- Tips på appar för Iphone **Alla Sveriges fåglar** och **Kvitter**.
- Appar till Androida telefoner **I know Birds 2 PRO** innehåller en gratisversion och en fullversion med både läten, bilder och innehåller 300 arter. En annan för Androida telefoner är **Fågelsång runt knuten**.
- På Birdlifes hemsida kan du finna din lokala fågelförening.
- Kikare för nybörjare räcker det med en handkikare, för den som är på en mer avancerad nivå rekommenderas en tubkikare.
- Njut av stunden, fika och ha tålamod.

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



Resor med Focus Travel AB

2023

31 aug–2 sept
13–14 oktober
7–16 november

Resa till Oslo

Musikalen «Änglagård» Stockholm
Israel med fördjupning och baddagar

Planerade resor 2024: I Paulus fotspår i maj, Israel i april och bussresor i Norden och Europa.

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



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

ERBJUDANDE

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

direkt i brevlådan. Batterier till marknadens lägsta priser!

 **HÖRBATTERIER.SE**



Tävling

TYCKER DU OM ATT DUKA VACKERT?

– Kanske lite oväntat och klurigt,

eller använda dig av något tema när du bjuder till fest?

EN VACKER DUKNING FÖRGYLLER den enklaste måltid, och många gånger räcker det med en rejäl portion fantasi och kreativitet för att skapa ett inbjudande bord.

Därför utlyser vi en tävling där du kan bjuda andra RPG:are på just din dukning, oavsett om det handlar om frukost, fika, lunch, middag eller picknick.

FOTOGRAFERA DIN BÄSTA DUKNING OCH SKICKA TILL:

**RPG, Box 30183
104 25 Stockholm**

Märk kuvertet **"Dukning"**

Eller via e-post: rpgkansli@rpg.org.se märk mejlet **"Dukning"**.

Senast den **7 augusti** behöver vi ditt bidrag. Bästa dukningen får ett presentkort från **Bokus** på **300 kronor**.



Vill du synas här?

Kontakta oss så hjälper vi dig att presentera dina tjänster och produkter i rätt miljö. Nästa nummer av Seniorposten utkommer i slutet av september.

nr	utgivning	materialdag
4	29 sept	14 aug
5	1 dec	24 okt

Kontakta oss!

annons@damedia.se

08-786 03 34

www.damedia.se

DAmedia
ANNONS & EVENT

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





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®