

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 1 • 2024

senior posten

HANTVERKARE
– EN YRKESGRUPP
PÅ FRAMMARSCH?

Brevduvor:
*En bevingad
livsstil*

Resmålet:
*Vildmarksliv
de luxe i Orsa*



Dietisten
Sara Ask
ger tips!

*Mycket mat
för pengarna*

OLLE CARLSSON

”Nu är jag både friare och lyckligare”

• Korsord • Rapporter • Pensioner



Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: mkcollection.se

Ledare

Nattlinne



100% Bomull

Prova på ett fint, bekvämt & mjukt nattlinne i 100% bomull. Längd ca 92 cm

Jag vill prova på 1 fint och bekvämt nattlinne i bomull

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

Storlek:

M L
 XL XXL

FRAKTFRITT

98:-

Lila



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 43-47Färg: Svart Vit Grå

Välj bland 5 olika färger Beige Marinblå

BOMULL



- 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:
Nattlinne: 1 st i ett paket för 109 kr + frakt 29 kr.
Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 89 kr per par + frakt 39 kr.
Boxerkalsonger: 2 par i ett paket för 79 kr per par + frakt 29 kr.
Trosor med ben: 2 par i ett paket för 79 kr per par + frakt 39 kr.

Beställ: 018-700 33 00 eller på mkcollection.se Liten överraskande gåva + en katalog följer med i provpaket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

SVARSPÖST - SKICKAS TILL:

Fränkars ej
mottagaren
betalar
portal
Seniorsposten 1
24 03 01

MK Collection
206 050 94
758 53 UPPSALA

Boxerkalsonger



95% Bomull 5% Elastan

FRAKTFRITT
79:-

Snygga och bekväma kalsonger i bomull!

Kalsonger i bomull



Jag vill prova på 1 par kalsonger i bomull!

(Jag betalar endast 79 kr för provpaket med 1 par boxerkalsonger)

Gylf: S M L XL XXLFärg: Svart Grå

Med
 Utan

Trosor med ben

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

FRAKTFRITT
79:-

95% Bomull 5% Elastan

Jag vill prova på 1 par sköna trosor i bomull! High Quality

(Jag betalar endast 79 kr för provpaket med ett par trosor)

Gylf: M L XL XXLFärg: Svart Vit Rosa

Ann-Christin Lindbom:

Vi är många som vill skapa en bättre värld

DET LJUSNAR, OCH SNART ÄR DET VÄRDAGJÄMNING då dag och natt är lika långa. Det är något visst med ljuset. Vi behöver det och vi längtar efter det. Vintertiden kan vara ganska mörk, åtminstone för de, som precis som jag, bor söderut i vårt land. Snön ger ljus vilket innebär att tillvaron nog känns lite lättare. Trots detta så är tillvaron orolig för många. Krig, klimathot och människors lidande gör vår värld både osäker och svår.

Runt i vårt avlånga land och naturligtvis i andra länder finns nu många människor som vill skapa en bättre värld. RPG-are hör till den kategorin. Många medlemmar i våra föreningar ger på olika sätt möjlighet till en rik gemenskap i kristen anda som gör tillvaron ljusare och mera hoppfull. Programmen på RPG:s hemsida visar på ett rikt utbud. Så mycket intressant och spännande våra föreningar bjuder in till!

DET KAN VARA SVÄRT ATT FÅ MÄNNISKOR att engagera sig i styrelsearbetet. Många föreningar av olika slag brottas med den svårigheten. Det är ett viktigt uppdrag att vara med i en styrelse. Men det är också roligt och intressant. Vi behöver tipsa varandra om hur vi på bästa sätt kan hjälpa till med för att få styrelsearbetet attraktivt så att många som möjligt vill delta i det. De ekonomiska resurserna är inte så stora i våra föreningar. Därför kan det vara bra att söka ekonomiskt bidrag. Då kommer föreningens styrelsearbete in.

FÖRBUNDSSTYRELSEN HAR TRÄFFATS både i arbetsutskott - digitalt - och som hel styrelse fysiskt i Alvik. Arbetet under våren präglas givetvis av arbetet inför riksstämman. Det finns många frågor som är nödvändiga att arbeta med i vår styrelse. Medlemsantalet är en viktig del och behöver funderas över. Av olika anledningar behöver antalet RPG-are öka. Den kristna rösten måste höras, synas och märkas i vårt samhälle. Påverkan för en bättre vardag är viktig för oss alla. Gemenskapen är av stor vikt då vi vet att den icke önskvärda ensamheten kan skapa både fysisk och psykisk ohälsa.

Håll du mig tätt vid dig och jämna för min fot din stig. ✕

Ann-Christin Lindbom

Ann-Christin Lindbom
Förbundsordförande i RPG



”

Gemenskapen är av stor vikt då vi vet att den icke önskvärda ensamheten kan skapa både fysisk och psykisk ohälsa

+ Tillvaron i RPG skapar mening och gemenskap.

Just nu känns världen som en mörk plats.

Håll du mig tätt vid dig och jämna för min fot din stig.
I glädjen och i sorgen lika, håll du mig tätt vid dig.

TEXT: Lina Sandell

Innehåll

SeniorPosten nr 1 • 2024



30

Njutning i Orsa.

27

Brevduvor,
med anor långt
bak i tiden.



18

Dietisten Sara
Ask tipsar om
maten som är
god, nyttig och
billig.



30

Hemester

Vildmark och njutning i Orsa

32

Örebro

En modern stad med historia

34

Samhälle & hälsa

När beslutsförmågan är nedsatt

36

Medlemssida

Årsstämmor

40

Våra distrikt

Aktiv höst hos RPG

FOTO: MARIA ÖSTLIN, NINA EIDENBERG ADAMO, JOI GRINDE, MARIA SPRING/ORSA HORNBERGA GÅRD



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten

Gemenskap och känslan av sammanhang

VERKSAMHETEN I RPG GER BÅDE EN GEMENSKAP och en viktig känsla av sammanhang. Två faktorer som spelar stor roll för hur en människa mår.

Därför är det extra härligt att det kommer så många bidrag till Seniorpostens avdelning Våra distrikt.

FÖR ATT DET HÄNDER MYCKET UTE I DE OLIKA DISTRIKTEN, det är uppenbart. Faktum är att det händer så mycket så att det ibland är omöjligt att få in alla fina bidrag på de två sidorna i tidningen.

OCH VI VILL JU SJÄLVKLART ATT ALLA SKA VARA MED! Det inspirerar andra distrikt, det ger läsare aha-upplevelser och kunskap om olika besöksmål. För att vi framöver ska få plats med så många bidrag som möjligt, här bredvid finns en lathund till Våra distrikt.

Ser fram emot en vår med ytterligare fina och läsvärda bidrag till Våra distrikt, en vår då alla får plats. ✕

FOTO: THERESIA KÖHLIN

REDAKTION

Postadress: Box 14038, 167 14 Bromma

Webb: rpg.org.se

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

Ansvarelig utgivare

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

Redaktör

ANNA-MARIA STAWREBERG
anna-maria@stawreberg.se

Redaktionsråd

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

Art Director

ANNA FRIDH
info@annafridh.com

Annonser

RPG:s förbundskansli
08-597 604 22

Tryck

V-TAB VIMMERBY

Omslagsfoto

MARIA ÖSTLIN
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.



SeniorNet Sweden
Trygghet och IT-säkerhet
Glädje i att lära nytt
Gemenskap

Vi hjälper seniorer in i digital gemenskap!

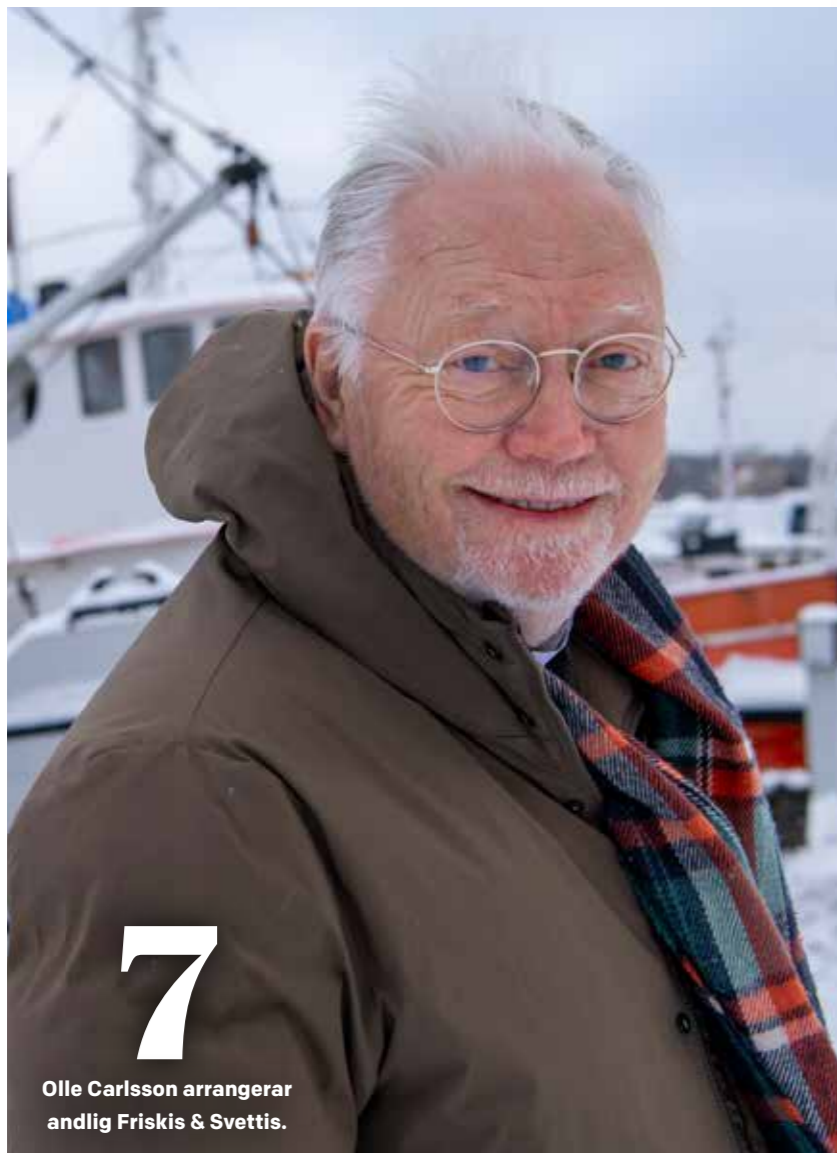
Behöver du IT-hjälp eller vill du medverka som volontär?
Vi har ett 40-tal lokala föreningar runt om i landet.

Varmt välkommen till SeniorNet Sweden
ideell obunden seniorförening



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

ANNONS



7

Olle Carlsson arrangerar
andlig Friskis & Svettis.

6

Nyheter

Så blir pensionen 2024

7

Porträttet Olle Carlsson

Hans kall är att sprida tron till varje pris

14

Trend

Nu vill vi ha riktiga prylar igen



Modisten

Lisbeth Lindström.

18

Mat

Maxad näring och njutning för pengarna

21

Ny serie

Kärleksbrev från folkhemmet

23

Spaning

På begravningsfronten mycket nytt

26

Wera funderar

Lev idag

27

Reportage

Brevduvor: En bevingad livsstil



Så blir pensionerna 2024

Åtta av tio pensionärer får efter årsskiftet en höjning av den allmänna pensionen och tjänstepensionen, med mellan 500 kronor och 1 500 kronor per månad efter skatt. Det meddelar Pensionsmyndigheten i ett pressmeddelande.

TEXT Eva B Henriksson

HUR STOR HÖJNINGEN BLIR för var och en varierar beroende på att pensionens olika delar påverkas av olika faktorer. Inkomst- och tilläggspensionen utvecklas med utgångspunkt från inkomstutvecklingen i Sverige och höjs med blygsamma 1 procent 2024 vilket innebär 80–190 kronor för de flesta.

Garantipensionen följer prisutvecklingen och höjs med 9,1 procent vilket innebär en inkomstförstärkning för majoriteten med ungefär 530–670 kronor.

Ole Settergren, analyschef på Pensionsmyndigheten säger: "Inkomstpensionens utveckling ska vara i takt med inkomstutvecklingen i samhället. När inkomstpensionen beräknas förstärks den i början av utbetalningen med ett förskott på 1,6 procent. Förskottet dras sedan av från inkomstutvecklingen vid varje årlig omräkning av inkomstpensionen. Eftersom inkomsterna i snitt ökade med 2,6 procent 2023 blir ökningen av inkomstpensionen 1 procent". Garantipensionen som är en del av det statligt utbetalda grundskyddet baseras istället på prishöjningen i samhället.

– Vi tycker det är bra att garantipensionen höjs rejält, men en procents höjning av inkomstpensionen är för dåligt. Vi vet alla hur mycket maten kostar idag, säger Ann-Christin Lindbom, förbundsordförande för RPG.

PENSIONÄRSORGANISATIONERNA arbetar för att pensionerna som helhet ska höjas. Har man arbetat ett helt liv ska man kunna leva på sin egen intjänande pension. Det är hela meningen med pensionssystemet. Cirka 1,1 miljoner av landets 2,3 miljoner pensionärer får helt eller delvis garantipension och det innebär att nästan hälften av landets pensionärer tar del av det statliga grundskyddet.

När det gäller förmånsbestämda tjänstepensioner följer de normalt prisutvecklingen medan premiebestämda tjänstepensioner varierar beroende på hur tillgångarna har utvecklats. Premiepensionens förändring bestäms av hur fonderna har gått under året och majoriteten har utvecklats positivt. ✕

NYHET DIGITAL SJÄLVBETJÄNING

NYTT FÖR I ÅR informerar Pensionsmyndigheten, är den nya digitala självbetjäningen med bank-ID där man själv kan ta reda på när pensionen betalas ut och hur stor den blir. Svar kommer på ett par minuter och man slipper stå i telefonkö. I mitten av januari skickade Pensionsmyndigheten ut ett informationsbrev om 2024 års utbetalningar av pensionen. Även på pensionsmyndigheten.se går det att finna mer information om sin pension.

REGELFÖRÄNDRINGAR VID ÅRSSKIFTET

- Ytterligare ett förhöjt grundavdrag införs.
- Förstärkt jobbskatteavdrag för de som fortfarande jobbar.
- Förhöjt grundavdrag och förhöjt jobbskatteavdrag gäller för personer födda 1957 och tidigare.
- Skiktgränsen för statlig skatt flyttas inte upp.
- Den kommunala skattesatsen ökar i snitt med 13 öre till 32,37 procent.
- Regeringen har även aviserat att pensionsgruppen arbetar med ett förslag om att kunna pausa utbetalningar av tjänstepension.



FOTO: FREEPIK



OLLE CARLSSON

ÅLDER: 68 år

FAMILJ: Hustrun Fotini, sju egna barn från tidigare äktenskap, två bonusbarn och sex barnbarn.

GÖR: Präst i Svenska Kyrkan, driver Kontempel samt författare.

BOR: I Roslagen samt i Söderhamn, där han har en deltidstjänst som präst

OLLE CARLSSON

– DEN KRISTNE MEGAENTREPRENÖREN

Hans tro kom med modersmjölken, och hans kall har varit att få nya besökare till Svenska Kyrkan. Många gånger med okonventionella metoder. Vi har mött prästen **Olle Carlsson**, en kyrkans entreprenör som drar fulla hus.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO MARIA ÖSTLIN

DET ÄR SNÖSTORM I STOCKHOLM, och efter det att vårt möte ställts in en gång, eftersom Olle Carlsson är insnöad i Roslagen, blir det äntligen av. Han har skottat fram bilen och lyckats ta sig till Skeppsholmen, och till sitt nya livsverk Kontempel.

Här, på utbildnings- och retreatcentret Kontempel, en ordlek konstruerad av orden *kontemplation*, *tempel* och *komplement* har han numera sin tillvaro, efter 25 år i Katarina församling på Södermalm i Stockholm, varav elva som kyrkoherde.

– Det var dags för andra att ta över och för mig att gå vidare. Jag hade kommit så långt jag kunde komma med arbetet i Katarina församling, konstaterar han.

Och han hann komma långt. För få präster har fått så mycket uppmärksamhet och så många besökare att strömma till gudstjänsterna som Olle Carlsson. Faktum är att det stundtals varit kö ut på gatan när han hållit gudstjänst i Allhelgonakyrkan eller Katarina kyrka.

TILL HANS KYRKA VAR ALLA VÄLKOMNA. Och alla kom. Berömda komiker, företagsledare, poeter, artister och alldeles vanliga människor. Hit hittade många som aldrig drömt om att sätta sin fot i kyrkan, och många blev kvar. Katarina församling blev under hans tid Svenska kyrkans mest besökta.

– I Katarina uppstod ett slags gräsrotsrörelse i södermiljö med tillåtande atmosfär som ju är något som är synonymt med kristendomen, fastslår Olle.

Varför Katarina församlings gudstjänster blev så välbesökta vet han inte exakt. Men han vet en sak.

– Jag tyckte att högmässorna ofta var så tråkiga så att klockorna stannade. Och det ville jag ändra på. Jag ville →

Det finns ett oändligt sug efter andlighet idag, fastslår Olle Carlsson.

”
I Katarina församling uppstod ett slags gräsrotsrörelse i södermiljö med tillåtande atmosfär som ju är något som är synonymt med kristendomen”

Säga vad man vill, men tråkigt blir det inte runt Olle Carlsson.

istället få igång ett samtal om vår längtan efter både gemenskap och andlighet.

Det har kostat på. Idag är han 68 år och det har gått fyra år sedan han slutade i Katarina församling. Hans tid i församlingen kan enklast beskrivas som utvecklande, kreativ, dynamisk och - bråkig.

Själv har han gjort sig känd för att vara både kontroversiell och karismatisk, vissa skulle kanske till och med kalla honom besvärlig.

– Men motstånd och kritik är bra, det gör att man utvecklas.

Dessutom: Olle Carlsson har aldrig stuckit under stol med vem han är innerst inne, och som yrkesperson har han alltid varit ärlig med sina brister. För varför skulle han inte göra det? En präst är ingen felfri övermänniska och i boken *Kallad* beskriver han nästan smärtsamt öppenhjärtigt de fajter han hittills utkämpat under sitt liv. Fajter som handlat om den egna otroheten, papparollen (han har sju barn med tre olika kvinnor) och kampen mot alkoholen.

Sedan dess har det blivit ytterligare två böcker: *Om kärlek och Fridtid 365 tankar för sinnesro* som han skrivit tillsammans med hustrun Fotini, samt *Om tröst* som handlar om hur man ska kunna trösta både sig själv och andra.

PRÄST HAR HAN VARIT I MER ÄN 44 ÅR. Tron kom med modersmjölken. Hans föräldrar var aktiva i Hudiksvalls pingstförsamling och redan som nyfödd förutspådde en missionär Olle en lika framgångsrik framtid som Lewi Pethrus.

Men efter det att föräldrarnas lilla livsmedelsbutik gått i konkurs 1963 flyttade familjen Carlsson från Hudiksvalls pingstförsamling till Stockholm, där en tjänst som vaktmästare vid pingstkyrkan väntade.

För den åtta år gamle Olle öppnades en helt ny värld och lagom tills han blev tonåring inträdde flowerpowereran med allt vad det innebar av hippieliv och droger. Olle själv klarade sig undan drogerna med en hårsman, mycket tack vare en språkresa till England, där han upptäckte Jesusrörelsen.

Väl hemma i Stockholm igen startade han fiket Agape i Citykyrkan i Stockholm. Agape kom snabbt att bli ett dygnet-runt-öppet tillhåll för unga sökare med tydlig inspiration från Jesusrörelsen. Men snart började det skava. Var inte Jesusrörelsen både för auktoritär och för elitistisk?

I samma veva övergav Olle Pingstkyrkan för Svenska Kyrkan, och dess, som han kallar det "lågvoltskristendom".

När han var 25 år prästvigdes han och började präst i Kista församling med ett enda kall: Att skapa en mötesplats i kyrkan och att förmedla sin tro till så många som möjligt.

När han var 32 var han trebarnspappa, låg i skilsmässa, hade börjat som präst i Vantörs församling utbildade sig till tolvstegsterapeut enligt den amerikanska rörelsen Anonyma Alkoholister, AA.





Mer andlighet i livet ger mindre psykisk ohälsa, hävdar Olle Carlsson.

Han mådde inget vidare. För samtidigt som han, som den första prästen i Sverige jobbade i detta sammanhang, försökte han lindra sin egen sorg och ångest – med alkohol.

Fem år senare lades han in på avgiftning på Sofiahemmet. Och vid det här laget var han inte längre trebarnspappa. Nu hade han blivit fembarnspappa, med tre olika kvinnor.

HANS TILLVARO KANTADES AV STÄNDIGA ÅTERFALL, men lagom till barn nummer sex föddes, hade han blivit nykter alkoholist och blivit Fryshusets första präst.

– På Fryshuset mötte jag många unga kriminella och nu försökte jag anpassa tolvstegsmodellen till ungdomar i kriminalitet.

Idag ser ungdomskriminaliteten helt annorlunda ut. Gängbrottsligheten har blivit grövre och är numera något som angår oss alla. Och förra årets brottsstatistik har väl inte undgått någon.

– Men fortfarande väljer många, framför allt i Stockholms innerstad, att titta bort, och fortsätta leva i sin egen bubbla, säger Olle Carlsson.

Han menar att vi måste öppna upp. Se oss omkring, och förstå att det inte längre går att sticka huvudet i sanden.

Ska tillvaron förändras till det bättre, då måste vi alla hjälpas åt, mötas över gränserna och börja prata om problemen vi faktiskt har med gängkriminaliteten.

– Många av oss tror att vi är öppna som personer. Men kanske måste vi stanna upp och våga se på vår egen rädsla för det okända, och granska vår egen vardagsrasism. Först då kan det ske en förändring.

Vi lever i en skakig och orolig tid, har knappt klivit ur pandemin med allt vad det inneburit förrän larmrapporter om klimatet visar att det är allvar på riktigt nu, och vi står inför ett reellt krigshot.

KANSKE ÄR DET DÄRFÖR BEHOVET av andlighet är större än någonsin, och kanske är kyrkan åtminstone en del av svaret på den vilshenhet och rädsla många av oss känner.

– Det finns ett oändligt andligt sug idag. Och jag är ganska säker på att en stor del av den psykiska ohälsan handlar om att vi har klippt av den andliga delen av våra liv.

Olle tystnar en stund. Rättar sig sedan och upprepar, med emfas den här gången:

– Nej. Jag är inte bara ganska säker. Jag är helt övertygad om att vår psykiska ohälsa handlar om brist på andlighet.

Ändå, menar Olle, är tron stark. För, när man frågar en människa om hon tror på Gud, får man ofta svaret "Jag tror på något. Men om det är Gud eller något annat vet jag inte."

– Man kan väl säga att "nätismen" är vår tids stora religion. Många tar avstånd från det kristna sammanhanget, men jag vågar nog påstå att de flesta ändå tror på något.

Han upplever att det finns ett enormt behov av att prata om vad tro egentligen innebär.

– Vi kan inte lästas som om religion inte har något inflytande över samhället och våra liv. Religion påverkar, och att förneka det är något av det farligaste man kan göra.

Men det är inte bara den stora oron i omvärlden som gör att intresset för tron ökar, menar Olle.

– Vi lever i en extremt narcissistisk tid där en stor del av tillvaron upptas av mobiler och sociala medier. Men, för att växa och utvecklas andligt tror jag att man behöver omge sig av andra människor.

Här, på Kontempel, samlar han återigen skaror av människor som vill tro och finna svar. Hit kommer grupper för att gå kurser och utbildningar, men framför allt för att delta i Livsstegen, den viktigaste delen av Kontempels verksamhet.

Idag finns Livsstegen i 300 grupper över hela Sverige, och programmet kan enklast beskrivas med de tolv stegen som utformades av Anonyma Alkoholister på 1930-talet, där samtliga steg ju utgår från en andlighet, och där Livsstegens tolv steg syftar till ökad inre hälsa. För här är det inre hälsa som gäller, och Livsstegen handlar därför inte om missbruk eller missbruksproblematik.

– Den som anmäler sig till Livsstegen hamnar i en grupp

”
Vi måste stanna upp och våga se på vår egen rädsla för det okända, och granska vår egen vardagsrasism. Först då kan det ske en förändring”

av ett tiotal andra normalknasiga människor och två ledare. Vi diskuterar andlighet och existentiella frågor och precis som i AA:s övriga verksamhet avbryter vi inte, vi kommenterar inte det som sägs. Istället lyssnar vi på varandra och låter det som sägs stanna i gruppen, förklarar Olle.

FÖRUTOM ATT, TILLSAMMANS MED HUSTRUN Fotini, som han levtt tillsammans med i 14 år, verka inom Kontempel, har Olle deltidstjänst som präst i Söderhamn.

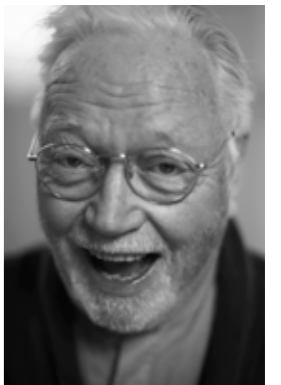
– Jag ångrar inte på något sätt mina år i Katarina församling. Men jag var färdig där när jag sade upp mig. Att vara kyrkoherde innebär mer än att hålla gudstjänst. Det innebär också en massa administration och byråkrati. Han sveper ut med armen över den slående vackra stockholmsvyn utanför fönstret. Båtar tuffar långsamt in i Stockholms inlopp, samtidigt som snön sakta faller ner.

Efter vårt möte väntar ett samtal med en ledningsgrupp som läser Markusevangeliet, KG Hammar ska hålla ett anförande om Dag Hammarskjöld och när mörkret faller ska Olle leda en öppen livsstegsgrupp.

Han är 68 år, och numera väljer han sitt liv. Han lever med sin Fotini, säger att han har god kontakt med sina sju barn och två bonusbarn och de sex barnbarnen. Och att arbeta deltid som präst i Söderhamn trivs han med. Där har han hus och där kan han åka skidor. Det låter som om han har hittat en balans i livet.

– Nu är jag både friare och lyckligare. Och jag kan fortsätta utöva mitt kall – att sprida tron till de som ännu inte är insatta. ✘

Min livslinje



1971

Efter en period där jag testat gränser genom att dricka mellanöl och röka hasch blir jag omvänd och hittar min tro på djupet.

1980

Jag prästvigs 25 år gammal och att bli präst kommer att vara en stor del av min identitet resten av livet.

Samma år föds mitt första barn, och sedan dess har jag haft glädjen att berikas med ytterligare sex egna barn och två bonusbarn. Det är stort.

1994

Jag blir nykter. Det är nervöst och jag känner mig både osäker och har dåligt självförtroende. Det är början på en livslång resa.

1997

Den första Allhelgonamässan. Att den ska bli så uppskattad är oväntat, märkligt, underbart och en stor gåva.

2009

Jag blir kyrkoherde i Katarina församling. En dynamisk, men samtidigt byråkratisk utmanande tid tar vid.

2011

Jag träffar min livskamrat Fotini. Vi är oskiljaktiga.

2019

Kontempel öppnar. Det känns spännande.

MODIST



HANDSKMAKARE



YRKESSTOLTHET

Det finns slit och släng. Och det finns saker tillverkade med känsla och skicklighet. Föremål där en person lagt ner sin själ för att skapa något genuint, vackert och med så hög kvalitet som möjligt. Vi har träffat två av Sveriges utbildade hantverkare.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Kent Malm och Lova Widman



Anton växte upp bland handskar och vantar.



Ett par vantar tar en erfaren sömmerska mellan tre och fem timmar att tillverka.

Med fingertoppskänsla för HANDSKAR

En stor del av framgången handlar om en passion för hantverk. Vi har träffat Anton Magnusson, VD och en av Sveriges två handskmakare.

SÄG HESTRA, OCH MÅNGA associerar inte till en liten ort i Småland. Nej, istället går tankarna kring de berömda och välgjorda handskarna som säljs över hela världen.

Det var inte Martin Magnussons plan när han 1936 började tillverka

handskar till traktens skogshuggare. Nej, när Martin Magnusson stod där i det dragiga lilla gårdshuset hemma i Hestra var ambitionen att hans familj skulle få mat på bordet.

Men när turister började vallfärda till det småländska höglandet för att åka utför såg han en möjlighet att

”Planen var att försörja familjen genom att sälja handskar till skogshuggare. Idag, 87 år senare, omsätter Hestra drygt 700 miljoner kronor”

utveckla handsksortimentet. Dessutom var sönerna Lars-Olof och Göte inbitna skidåkare, och fungerade som kräsen testpanel.

Så när sönerna tog över verksamheten var utförsåkning en stor sport i landet, och ryktet om de smidiga och varma skidhandskarna från Hestra-Handsken spreds över hela Sverige.

1980 VAR DET DAGS för den tredje generationen Magnusson att kliva in i företaget: bröderna Claes och Svante. Claes och Svante såg andra möjligheter, och drog igång en omfattande exportverksamhet.

När vi besöker Hestra är det den fjärde generationen som tagit över. Och Anton Magnusson, Claes son och VD för företaget, har tillsammans med sin kusin Niklas tagit engagemanget ett steg längre. De båda har nämligen under flera år utbildat sig till handskmakare, och är idag de enda handskmakarna i Sverige.

Anton visar sitt arbetsbord som ligger längst in på kontoret. Här finns det verktygsfodral som Anton Magnusson fick i present när han tog gesällen och



här finns mallarna till de smäckra modehandskar av italiensk getnappa som företaget också producerar.

– Att tillverka de här handskarna tar mellan tre och fyra timmar för våra mest erfarna sömmerskor, säger Anton.

Han lägger fram en av Hestra-Handskens storsäljare, handskan Army Leather Heli Ski och berättar att den innehåller 109 delar och tar en timme och 27 minuter att tillverka.

HESTRA-HANDSKENS huvudkontor ligger fortfarande kvar i Hestra. Men idag är själva produktionen utlokaliserad och ungefär 700 personer över hela världen arbetar med att sy handskarna för hand.

– Vi besöker våra fabriker regelbundet för att få kontroll över produktionskedjan och för att hålla koll på arbetsförhållandena för sömmerskorna, säger Anton.

Idag hinner Anton inte se några handskar i någon större omfattning, han har fullt upp med att leda företaget. Men kunskapen finns kvar och därmed även passionen för hantverket. ✕



Verktögsfodralet som Anton Magnusson fick i present när han tog gesällen.



Nu är jag på ett ställe i livet där jag vill vara, säger Lisbeth Lindström.

En av Sveriges få MODISTER

Lisbeth Lindström drömde redan som barn om att bli designer. Men när hennes mamma gick bort fick hon istället hjälpa sin pappa med familjen.

Först som 57-åring kunde hon förverkliga drömmen, utbildade sig till modist och gjorde gesällprovet.

LIVET BLIR INTE ALLTID SOM man tänkt sig. Samtidigt är det aldrig för sent att styra in livet i den riktning man önskar att livet ska ta.

Det är Lisbeth Lindström ett levande bevis på. Den unga Lisbeth, som växte upp i Västra Frölunda utanför Göteborg, drömde tidigt om att få jobba kreativt med mode. Med en mamma

som var modist och en pappa som var tapetsare på Volvo Torslandaverken, hade hon hantverkaryrket i blodet.

– Så efter nian valde jag beklädnadsteknisk linje. Tänkte att det var rätt väg att gå om man ville jobba med kläder, design och mode, säger Lisbeth.

Vi ses i hennes lilla ateljé som ligger vackert inbäddad i skogsbyn vid Bredfjällets kant strax utanför

Ljungskile. En symaskin står framme, vackra tyger ligger utslängda lite här och var och på hyllorna utmed taket finns hattar av olika modeller uppradade: Filthattar, plommonstop, halmhattar, kepsar, baskrar.

För även om livet tog en stor omväg för Lisbeth, har hon idag förverkligat sin dröm och driver numera den egna modistateljén Alina Design, döpt efter hennes mamma.

– Men det tog ett bra tag. När min mamma gick bort blev pappa ensam med fyra barn och därför hoppade jag av utbildningen och hjälpte honom istället, säger Lisbeth.

Lisbeth började jobba i butik i Göteborg, bytte så småningom bana för att arbeta i smyckesbranschen och så småningom bli ansvarig chef för värdering av smycken i ett större bolag. Samtidigt låg den där drömmen om att göra något med händerna ständigt och puttrade i bakhuvudet. Det var något som skavde. Lisbeth var inte riktigt där hon ville vara.

– Så när barnen blev stora gick jag en helgkurs på Tillskärarakademin, säger Lisbeth.

HELGKURSEN GAV HENNE mersmak. Det var ju det här hon ville göra! Lisbeth anmälde sig till en veckas sommarkurs i hattsömnad och sedan fattade hon mod till sig och anmälde sig till Tillskärarakademin distansutbildning för att bli en av Sveriges få modister. Då var Lisbeth 57 år gammal, och för att få råd fortsatte hon med sitt vanliga arbete på dagarna och lät många kvällar, helger och semesterdagar gå till utbildning.

– Jag minns att jag messade mina söner efter uppropet och skrev att jag var den klart äldsta. Mina söner svarade direkt: ”Ja, vad hade du trott egentligen?”, säger Lisbeth och skrattar.

Lisbeth kände att hon hamnat rätt. Att hon var den utan jämförelse äldsta i klassen spelade ingen roll. Nu var

”Jag vill leva här och nu, göra det jag tycker om. Och det får jag göra nu”

hon på ett ställe i livet där hon ville vara, och äntligen fick hon ägna sig åt det hon verkligen ville göra. För sju år sedan gjorde hon gesällprovet, blev godkänd och startade egen firma.

NÄR PROGRAMLEDAREN Kristin Kaspersen och dansaren Tobias Karlsson visade sig i kepsar från Alina Design fick hon den skjuts hon behövde. När sedan några av Lisbeths hårprydnader visades upp i tv4 blev hon övertygad, det var dags att satsa på allvar.

– Fram tills nu har jag drivit min firma vid sidan om mitt gamla jobb. Men nu börjar det bli läge att kasta loss och

börja ägna en större del av arbetslivet åt mina hattar, säger Lisbeth.

På senare år har Lisbeth märkt att intresset för hantverk och väl-skräddade plagg ökat. Det gäller även intresset för hattar, och förutom att ta upp beställningar på hattar via den egna hemsidan och i ateljén, samarbetar hon med herrbutiken Rob & co i Göteborg.

– Jag är fortfarande en av de äldsta i branschen, och visst har jag märkt att åldern ligger mig i fatet ibland, som när jag till exempel har sökt stipendium. Å andra sidan. Jag har bestämt mig. Jag vill leva här och nu, göra det jag tycker om. Och det får jag göra nu. ✕

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



Hon bevisar att god mat kan vara **BÅDE NYTTIG & BILLIG**

Att maten har blivit dyrare har väl inte undgått någon. Tur då att det finns kreativa och duktiga recept-kreatörer som dietisten **Sara Ask**. I sin nya bok tipsar hon om maten som är såväl god, nyttig som billig.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Nina Eidenberg Adamo



OKONOMIYAKI – JAPANSK KÅL- PANNKAKA

1–2 PORTIONER

5 dl finstrimlad vitkål
1 liten gul lök, tunt skivad
Rapsolja att steka i
0,75 dl grahams- eller
vetemjöl
½ dl vatten
2 ägg

1 msk japansk sojasås
Lite peppar

GÖR SÅ HÄR

→ Fräs löken i olja tills den mjuknar utan att ta färg. Lägg i kålen och höj temperaturen något.

→ Blanda mjöl, vatten och ett ägg i taget i en bunke. Vispa till slät smet. Tillsätt sojasås och peppar. Häll smeten över lök- och kålblandningen.

→ Låt steka på medelvärme i cirka 5 minuter. Vänd pannkakan och stek ytterligare några minuter.

→ Servera med purjolök, sirachasås och majonäs och sesamfrön.

MAXA – MER NÄRING FÖR

PENGARNA. Heter boken som den populära dietisten Sara Ask släppt i dagarna. En bok fullproppad med näringsriktiga och billiga recept, som också är riktigt, riktigt goda.

– Det finns väldigt mycket bra mat som faktiskt inte är särskilt dyr, konstaterar Sara Ask.

I BOKEN TIPSAR HON om en rad råvaror som är rena dynamiten näringsmässigt och som man, med hjälp av lite uppfinningsrikedom kan göra välsmakande frukostar, luncher och middagar av.

– Riktigt nyttiga råvaror där man får maximalt med näring för pengarna är havregryn, kål av olika slag, rotfrukter, ägg, mjölkprodukter, solrosfrön och pumpafrön, säger Sara.



Visserligen kan man behöva några minuter extra om man ska lösa kombinationen god – nyttig – billig, men särskilt mycket svårare är det inte. Det handlar snarare om att lägga lite tid på planeringen.

BALJVÄXTER, SOM BÅDE går att köpa torkade och konserverade, är ett strålande exempel på billiga och näringsrika råvaror. Visserligen är de konserverade bönorna och linserna billiga, men vill du komma ännu billigare undan är det de torkade som gäller.

– Många tror att frysta grönsaker är ett sämre alternativ än färska, men det är en missuppfattning. Frysta grönsaker är lika näringsrika, och de är dessutom ofta billigare, säger Sara Ask. ✘

→ FOLKHEMMET

Det är lätt att tänka på Folkhemmet som något avslutat. Ett projekt för rekordåren när det alltid snöade på julafton, Hyland var på TV och vårt namn flög över jorden.

En del saker kanske vi ler åt idag. Vem minns inte Raketost med sin slogan helfet, vit och smidig? Medan annat, mycket annat, hade en sådan bärning att vi tar med oss det in i framtiden.

Den här artikelserien kommer att titta närmare på de guldkornen, deras historia och hur de förbättrar vår vardag.

Vävtugor, flourtanter och Hemvärnet. Vad är Folkhemmet för dig? Hör av dig till redaktionen med det du minns med ett leende så kanske det blir en artikel.

→ rpgkansli@rpg.org.se



EPOCA

– pennan som satte folkhemmet på pränt

I Ballografs fabrik utanför Filipstad lever Statsverket vidare som om bolagiseringar, utförsäljningar och nedmonteringar aldrig har hänt.

Och pennorna – de är trendigare än någonsin.

TEXT Hedvig von Hofsten FOTO Ballograf

LÖNINGSDAG I FOLKHEMMET. De ringlande köerna framför kassorna, ljudet av postkassörskans stämplor och rasslet från kedjan på pennan som du använder när du fyller i avierna.

Allt var inte bättre förr, men mycket var snyggare. Inget Bankid i världen kan mäta sig med Postpennan. Med sitt vinklade fat och och precis lagom långa kedja är den lika modern idag som när den lämnade Ballografs fabrik första gången 1961.

IDAG ÄR DET SVÅRT ATT FÖRSTÅ hur revolutionerande kulspeppennan var. En värld av reservoarpennor, läskpapper och bläckhorn ersattes i ett slag av ett verktyg som gick att lita på. Allt tack vare den lilla kulan i spetsen som släpper fram precis rätt mängd bläck. Inte undra på att den lilla mirakelpennan fick namnet Ballograf, den som är grekiskt kunnig har redan knäckt ordleken: på grekiska betyder *ballo* kula och *graf* skriva. En skrivande kula, med andra ord.

Ballografs historia börjar i Hitlers

”Det är med bläcket som Ballograf skriver in sig i folkhemmet”

Wien. Nazisternas jedeförföljelse tvingar människor på flykt och Sverige är ett av de länder som öppnar sina gränser. Flyktingarna Eugen Spitzer och Fredrich Schächter kommer till Sverige precis innan kriget och lär känna varandra i Göteborg. En handelsresande i kontorsvaror och en uppfinnare förs samman av kriget. Och eftersom de inte har något att förlora, bestämmer sig de nyblivna vännerna för att satsa stort. På kulspeppennor.

Så fort freden är vunnen börjar de bygga pennor hemma i garaget och redan 1948 flyttar de in i nybyggda lokaler i Mölndal. Precis som i resten av världen är Ballografs 50-tal en tid av experimenterande, utveckling och reklam.

VIKTOR REICH BLIR VD, han bygger Ballografs varumärke och lanserar pennmodeller som *Stratopen* och *Dynasty*. Men de stora triumferna görs på tekniksidan. Ballograf blir först i Europa med att lansera klickpennan: Ballografs pennor har fortfarande livstids garanti på mekanismen.

Men det är med bläcket som Ballograf skriver in sig i folkhemmet. 1956 lanseras *Svenskt Arkiv* ett arkivbeständigt bläck som lever upp till Myndighetssveriges kvalitetskrav. Det nya bläcket är mumma för reklamavdelningen som nu kan skryta med att pennorna är godkända för både stat, bank och skola.

Svenskt Arkiv gör att Posten hör av sig. Det visar sig att postanställda ägnar stora delar av sin arbetsdag åt att skriva för hand och

4 smarta tips

1. Använd resterna – även om det bara finns lite kvar. Gör en pastasås, soppa eller använd som ingrediens i en wok som kompletteras med annat.

2. Gröna bönor är billigare än haricot verts, och lika goda.

3. Knäck ner ett ägg för att binda samman resterna i en wok.

4. Planering är viktigt om man ska laga billig mat. Men ibland kan det bli ännu billigare om du är flexibel och improviserar. Har du bruna bananer? Gör bananpannkakor. Mjuka morötter? Gör en gryta. Torrt bröd? Tänk om, gör en soppa och använd brödet som krutonger. Lite av varje? Använd som pålägg till smörrebröd.

2023

... lade vi 13 procent av vår inkomst på mat.

2013

... lade vi 13,3 procent på mat.

KÄLLA: SWEDBANK

Många gånger finns det ett samband mellan nyttig, billig och klimatsmart mat.

POTATIS- OCH GRILLOUMIPYTT MED SVARTA BÖNOR

1-2 PORTIONER

1 liten gul lök, tunt skivad

Oliv- eller rapsolja att steka i

2-3 kalla kokta potatisar

100 g grilloumi eller halloumi

1 morot

250 g broccoli, använd stammen också

1-2 dl kokta eller konserverade svarta bönor

Peppar och chilikrydda

GÖR SÅ HÄR

→ Fräs löken i oljan tills den mjuknar utan att ta färg.

→ Tärna potatis och grilloumi.

→ Skölj och tärna moroten. Skär bort det grova på broccolistammen, skala och tärna den. Skär resten av broccolin i buketter. Skölj bönaorna, låt dem rinna av.

→ Lägg löken åt sidan häll mer olja i stekpannan och stek resten av ingredienserna. Börja med morot och broccoli så att de får en liten stekyta. Tillsätt sedan potatis och grilloumi och sist bönor och löken.

→ Krydda och servera med lite smaksatt yoghurt.

att det har blivit ett arbetsmiljöproblem. Medarbetarna klagar över värk och smärtor i handleden.

Ballograf tar sig an utmaningen och ägnar två år åt att utveckla en ergonomiskt riktig penna. 1961 lanseras Epoca som med sin långa sexkantiga överdel och rundade nederdel blir en del av Folkhemmet, lika självklar som graveringen "Tillhör Statsverket".

I SAMMA VEVA SOM POSTEN skickade sin förfrågan om en bättre penna köpte det franska pennföretaget Bic Ballograf. Men det märks knappt på golvet, Ballograf fortsätter att gå som tåget (för på den tiden tuffade faktiskt även tågen pålitligt fram i vårt avlånga land). De stora antalet medarbetare är kvinnor som stannar länge inom företaget, och Ballograf är en arbetsplats som växer stadigt.

1969 flyttar de till större lokaler igen och fortsätter dominera den nordiska pennmarknaden fram till början av 2000-talet då två saker händer. 2004 bestämmer sig Bic för att sälja Ballograf, vilket inte är några

VISSTE DU ATT?

Idag kan du köpa Epoca både på NK och Designtorget i Stockholm.

Kvaliteten och livstidsgarantin är densamma, men färgerna är fler. Vad sägs om en Korallröd? Eller en diskret i olivgrönt? De riktigt smarta köper två olika och kombinerar dem, då vet alla att den är din.

problem eftersom den sittande VD:n Jan Johansson tillsammans med kompanjonen Tommy Kvist gärna tar över.

DEN STORA UTMANINGEN kommer 2007 när Göteborgs stad låter meddela att de inte vill ha någon industriverksamhet där fabriken ligger. När Ballograf frågar om det finns någon ersättningstomt får de inga svar.

Göteborgs förlust blir värmländska Filipstads vinst och 2019 går flyttlasset till Värmland. Idag producerar Ballograf cirka 4 miljoner pennor om året, de går till export till närmare 50 länder och till alla Sveriges ambassader runt om i världen.

Ballograf står stadigt på en marknad som drabbats hårt av digitaliseringen. Genom att skickligt balansera nostalgi, nytänk har de behållit sin självkänsla - och faktum är att pennan idag är trendigare än någonsin. På små exklusiva designbutiker, flotta varuhus och vanliga bokhandlar säljs pennan, såväl i härliga färger som tvåfärgade. Och den där Postpennan? Jodå, den går att köpa än idag. ✘

ANNONS

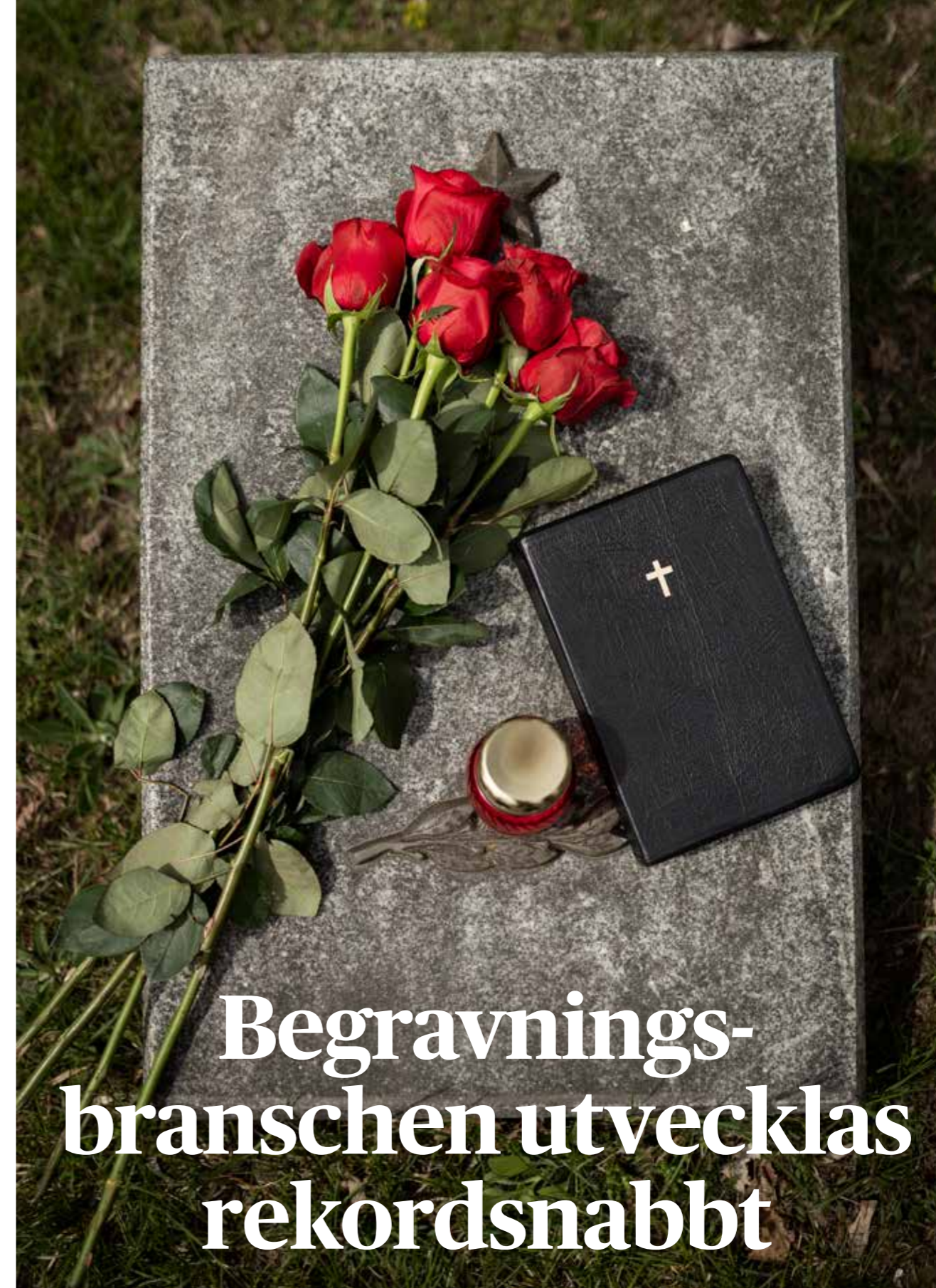


Swedelift

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



Begravningsbranschen utvecklas rekordsnabbt

Föras till den sista vilan i kista med favoritlagets klubbemblem?

Eller förvandla minnesstunden till en fest?

Klart är att begravningsritualerna har förändrats och att den utvecklingen kommer att fortsätta.

TEXT Marianne Hühne von Seth

FOTO: FREEPIK



UNDER DE SENASTE årtiondena har begravningar i Sverige blivit alltmer individualiserade. Många av oss vill vid det sista avskedet visa vilka vi var och har därför själva förberett vår egen begravning med instruktioner till de närmaste. Det är en utveckling som avspeglas både i begravningsceremoni, minnesstund och val av plats för sista vilan.

Lynn Åkesson är professor emerita i etnologi vid Lunds universitet och har forskat länge på livscykelritualer och begravningar. Hon är inte orolig för att de nya trenderna ska leda till en vulgarisering av det sista avskedet.

– Valmöjligheterna ger oss chansen att stanna upp inför de existentiella frågorna och det är bra. Man behöver reflektera över livet, inför det sista avskedet, säger Lynn Åkesson.

RITUALERNA KAN SE HELT olika ut, beroende på vem det är som ska begravas. Hon beskriver i sin bok *Inför döden* en barnbegravning där de närmaste är utklädda till sjörövare medan barnets stoft seglar ut i havet på en flotte.

– Idag läggs fokus mer och mer på den döde. Backar vi 50–100 år tillbaka i tiden innebar begravningen en förening med de andra i de dödas kollektiv, men ingen längtar i dag efter att få ingå i ett anonymt kollektiv, säger Lynn Åkesson.

Också i begravningsannonserna speglas den nya synen. Det tidigare obligatoriska korset ersätts ofta av symboler. En fotboll, ett ljus, eller en segelbåt gör annonsen personlig.

Lynn Åkesson är övertygad om att utvecklingen mot det individuella är något som vi bara har sett början på, oavsett om det är de anhöriga eller den avlidna själv som har valt inriktningen. Inte minst för att det finns mycket pengar att tjäna för hela begravningsbranschen.

Med en stor invandring har vi också blivit influerade av seder och ritualer på andra håll i världen.

”Glädjande nog ser vi att antalet gäster på en begravning är konstant, det verkar inte som att man nedprioriterar att ta avsked av en älskad anhörig, vän eller arbetskamrat”

– I Sverige har vi hittills lagt förhållandevis lite pengar på begravningen, till skillnad från exempelvis medelhavsländerna och Centraleuropa och fortfarande har vi mycket diskussion om vad begravningen får kosta.

Förr i världen var en påkostad begravning en statussymbol medan vi i dag ser allt fler avskalade begravningar där gravsten och grav har ersatts av minneslund eller att stoftet sprids till havs eller till skogs.

Lynn Åkesson har skrivit en artikel som ska publiceras senare i år, med rubriken *Dödens pris*. Där har hon tittat på hur kostnaderna ändrats över tid.

– 1920 kostade en kista 117 kronor, vilket ska jämföras med hur mycket en snickare tjänade vid den tiden. Han fick jobba två veckor för att komma upp i den inkomsten. På Bröderna Svenssons stenhuggeri i Emmaboda kunde en polerad sten vid samma tidpunkt kosta motsvarande två årslöner för stenhuggaren som gjorde jobbet.

ULF LERNÉUS ÄR FÖRBUNDSREKOR på paraplyorganisationen Sveriges Auktoriserade begravningsentreprenörers förbund med över 400 medlemmar. Han säger att utvecklingen mot individuella val började ta fart när kyrkan och staten gick skilda vägar år 2000. Statistiken visar att sedan dess kan antalet utträden från Svenska kyrkan per år variera mellan cirka 50 000 och 100 000 personer. Samtidigt ökar antalet borgerliga begravningar

Men oavsett medlemskap i Svenska kyrkan kommer vi alla någon gång i livet att stå som beställare av en begravning, närmare bestämt 1,7 gånger, säger statistiken.

– En stor förändring vid dagens begravningar är att anhöriga väljer kremering före begravningsceremonin. Då ersätts kistan vid ceremonin av en urna. Det förekom knappt före 2012, berättar Ulf Lernéus.

Anledningen var att lagen ändrades så att högsta tillåtna tid mellan dödsfall och begravning ändrades från två månader till en månad. Det blev plötsligt kortare tid för planering och en enkel lösning var då att kremera och sedan förlägga ceremonin när det passade begravningsgästerna.

– Men tre av fyra som väljer urna håller tidsramen på en månad, så det är något annat som styr beslutet. Det kan vara att kistan väcker starkare känslor, urnan innehåller inte en kropp, säger Ulf Lernéus.

En annan trolig förklaring är att det är praktiskt. Ceremonin och gravsättning kan genomföras samma dag och sparar tid för de efterlevande.

Kan en begravningsceremoni på restaurang eller på en nattklubb vara ett alternativ, i stället för den traditionella minnesstunden?



Kan en knallrosa kista vara något?

– Inget har gått så fort som denna utveckling och det beror inte på att man vill spara pengar genom att välja bort kista. Man väljer nämligen ofta en fin urna i stället, som kan vara nog så dyr.

MER ÄN VAR FEMTE BEGRAVNING genomförs i dag på detta sätt, och det är extremt jämfört med hur det ser ut i övriga världen. Vi är ett rationellt folk, konstaterar Ulf Lernéus.

Något som däremot inte har slagit igenom i större skala är den digitala begravningen, som debuterade under pandemin då det fanns begränsningar på hur många som fick samlas. Då kunde begravningsbyråerna erbjuda strömmade begravningar där gästerna kunde sitta hemma och vid datorn följa ceremonin i realtid.

– Det handlar om ungefär 100 sådana begravningar per månad i hela landet, när efterfrågan var som störst under pandemin, var det 800.

Ulf Lernéus bekräftar forskaren Lynn Åkessons bild av att begravningarna blir allt mer individualiserade.

– Vi har ett samarbete med företaget *A Never Ending Story* som främst vänder sig till kvinnor.

Företagets hemsida pryds av en knallrosa

kista som kallas *Angel Box* och det allra senaste är rosa urnor med det passande namnet *Angel Dust*, ”en elegant lösning med änglamotiv” enligt hemsidan.

Vidare lanserar företaget sin egen variant på begravningsbyråernas Livsarkivet eller Vita Arkivet, med syfte att uppmuntra kunderna att redan som levande planera för det som komma ska. Som exempel nämns begravningsceremoni på en nattklubb eller varför inte ha ett cocktailparty i stället för traditionell minnesstund?

ULF LERNÉUS PEKAR OCKSÅ på en helt annan trend när det gäller åldersgruppen 18–29 år och deras syn på hur de skulle vilja begrava sina nära och kära. Miljöperspektivet är starkt och krematoriernas utsläpp av tungmetaller är inget att eftersträva och därför ser miljömedvetna ungdomar jordbegravning i kista som något positivt.

– Det enda vi kan vara helt säkra på är att förändringarna kommer att fortsätta i allt snabbare takt. Men glädjande nog ser vi att antalet gäster på en begravning är konstant, det verkar inte som att man nedprioriterar att ta avsked av en älskad anhörig, vän eller arbetskamrat, säger Ulf Lernéus. ✘

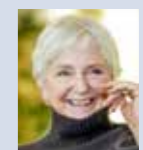
Har du planerat för din begravning?



Ulf Lernéus, 62, förbundsrektor

– Jag är rätt så traditionell

i mitt tänk och vill ha en kyrklig begravning. Det ska vara vit kista med Porsche-emblem på kortsidan och sedan kremeration. Jag vill ha en egen gravplats och en gravsten i svart granit på en kyrkogård som mina döttrar får bestämma. De får gärna ha nära till den, för jag vill ha besök.



Lynn Åkesson, professor emerita, 72 år

– Nja jag har inte planerat

min begravning mer än att jag vill bli kremerad, gärna med en modernare och mer miljövänlig metod som finns i allmänt bruk när det är dags. Planeringen går annars mest ut på att göra mig av med grejor för att inte lämna för mycket skräp till efterlevande att ta hand om. Min mor var föredömlig i det avseendet.



Wera funderar



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Lev livet nu

” **GOTT NYTT ÄR KÄRA LÄSARE!** Ja egentligen är inte året så nytt när ni läser dessa mina rader. Men i skrivande stund har jag nyss städat ut julen medan ni, när ni läser detta är mitt uppe i den tid på kyrkoåret som kallas fastan, den tid som förebådar påsken. I stället för julgranar och julstjärnor pryder vi våra hem med knoppande björkris och påskliljor. Ja, tänk vad tiden går fort och ibland frågar vi vart den tar vägen.

Apropå tid. Vi talar om förgången tid, nuvarande tid och framtid. Om framtiden vet vi inte ett dugg och när det gäller den förgångna har vi våra minnen. En del är klara och andra mindre klara. Men nutiden då, vad gör vi med den? Är det inte den som är den viktigaste just nu? Tyvärr är det så att minnena från förr och de bekymmer vi har inför framtiden har en förmåga att ta över.

VI GLÖMMER ATT LEVA NU. Det är inte fel att ägna sig åt minnen eller att planera för framtiden men det viktigaste är leva i nuet. Det är den tiden vi kan göra något åt. Även om man är gammal och skruttig (som jag) är det viktigt att leva i nuet. Jag säger ibland till mej själv när jag märker att jag inte kan som förr: ”Jo du kan Wera, det är bara det att du måste göra det mycket saktare”. Sedan får man acceptera att vissa saker kan man inte alls.

Gårdagen är förbi, morgondagen har du ej sett, men i dag hjälper Herren. Så stod det på min barndoms väggbonad I dag hjälper Herren. Det handlar om tillit. Till Honom som ville mitt liv. Att kunna sjunga *Blott en dag, ett ögonblick i sänder.*

GUDS EVIGA NU. Så är titeln på en gammal bok av Sven Lidman som jag häromdan tog fram ur bokhyllan. Uttrycket Guds eviga nu har han hämtat hos kyrkofadern Augustinus som levde på 300–400-talet. Denne filosof betydde mycket för Lidman och jag känner att han betyder mycket för mej också. Därför vill jag avsluta denna min krönika med att citera honom:

”Ty såsom Du är den högste, så är du ock den oföränderlige, och i Dig tager den närvarande dagen ingen ände. Och dock är det i Dig som den fullbordar sitt lopp. Ty allt det, som är till, är till i Dig, och vore den inte av Dig omfattad, så hade den ingen bana att ila fram på och fullbordas. Men emedan Dina är icke skola hava någon ände, så äro de ett evigt nu.” ✕

Med många idag-hälsningar
Wera Olovsson

”

Är inte nutiden
det viktigaste?

Bevingad livsstil med **TUSENÅRIGA ANOR**



Hela **Dragan Lausevs** tillvaro kretsar kring brevduvorna. Och han är inte ensam. När Malmös sista brevduveklubb hotas av rivning är det inte bara brevduvor för hundratusentals kronor som riskerar att avlivas. Även medlemmarnas livsverk försvinner.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Joi Grinde



Dragan är, precis som många andra i klubben, uppväxt med duvorna.



En skicklig brevduva kan kosta runt 15 000 kronor.

DET ÄR BITANDE KALLT I Malmö och det blåser snålt från havet. Men trots det har flera medlemmar i Malmö brevduveklubb sam-

lats för att berätta om sin passion. Det som upptar nästan hela deras fritid och det som de lägger sina pengar på, när de nödvändiga räkningarna är betalda.

Vi pratar om brevduvor. En i det närmaste mytologisk fågel som använts i människans tjänst i tusentals år. En budbärare som transporterat olika meddelanden i både krig och fred.

Numera ett djur som används som hobby och i tävlingssammanhang och som kan kosta hundratusentals kronor.

DRAGAN LAUSEV GÅR FÖRE in i koloniorrådet och in på Brevduvevägen. En väg som till och med fått sitt namn från Malmös äldsta brevduveklubb. Men nu riskerar klubben att vräkas.

”Jag lever för brevduvorna och jag fick min första brevduva när jag var nio år”



För medlemmarna i klubben på Brevduvevägen är brevduvorna en viktig del av livet.

duvslagen, där hans duvor lite förskräckt flaxar omkring.

Det finns en anledning till det förskräckta flaxandet, förklarar Dragan. Hans duvor gillar nämligen inte okända människor, och nu, när fotografen och jag närmar oss, visar de tydligt sitt ogillande.

– Visste du att en brevduva kan flyga i en hastighet av 100 kilometer i timmen och att en vältränad duva kan flyga upp till 90 mil, frågar han sedan.

I den klara luften ovanför oss kommer en flock duvor plötsligt flygande. Det är en annan medlems duvor som är ute och övningsflyger. Här, i den nästan hundra år gamla klubben, finns 17 medlemmar. Det är en aktiv klubb och eftersom alla 17 medlemmar har duvslag är koloniorrådet en hemvist för minst 2 000 duvor.

UTOMLANDS ÄR BREVDUVOR en stor sport. Här hemma i Sverige är den inte lika stor, men för de involverade blir brevduvorna ett sätt att leva och något som hela tillvaron kretsar kring. För att det inte går att engagera sig i brevduvor halvhjärtat är uppenbart, och Dragan och de andra medlemmarna berättar, nästan lite skamsat, att de förmodligen

träffar duvorna oftare än vad de träffar sina egna barn.

– Jag matar dem varje dag med en ärt- och majsblandning och tränar dem regelbundet. Men just nu, när det är lågsäsong låter jag mina duvor vila, säger Dragan, och lyfter försiktigt ut en kuttrande duva med skimrande grå fjäderdräkt.

Det är inte vilken duva som helst, berättar han. Nej, den här krabaten är barnbarn till en av Malmös bästa brevduvor, och Dragan har höga förhoppningar på just denna.

I det lilla förrådet mellan duvslagen står transportburar, fodersäckar, hinkar med vitaminer och korgar med porslinsägg prydligt uppgradade.

– Eftersom vi inte vill ha ungar ”lurar” vi duvorna genom att lägga in porslinsägg i deras reden, förklarar Dragan.

Runt fotlederna har de gråa fåglarna varsitt chip, det är också detta chip som registrerar tiderna under tävlingarna och visar när duvan seglar in i sitt duvslag på hemmaplan.

NÄR TÄVLINGSSÄSONGEN SÄTTER igång börjar Dragan och de andra medlemmarna lite försiktigt med träningen. Först kortare sträckor, sedan utökas sträckan successivt.

”Det går inte att programmera om en brevduva och skulle man mot förmodan få för sig att flytta ett duvslag, då får duvorna leva resten av sitt liv instängda”

Så länge en brevduva kan se land kommer den att kunna lokalisera sig, i princip oavsett var den släpps ut någonstans.

Däremot kan man inte lära en brevduva att hitta till ett nytt hem.

– Nej, det är omöjligt. Det går inte att programmera om en brevduva och skulle man mot förmodan få för sig att flytta ett duvslag, då får duvorna leva resten av sitt liv instängda, säger Dragan.

Vad som kommer att hända med de 2 000 duvorna på Malmö brevduveklubb, som inte bara är Malmös sista brevduveklubb, utan också Sveriges äldsta, är i skrivandets stund oklart. Men klart är dock att Dragan och de andra medlemmarna kommer att kämpa mot Malmö stad, de har tagit in advokat och kommer att överklaga vräkningsbeskedet.

– Om vi måste flytta härifrån tvingas vi avliva alla 2 000 duvorna. Vissa av dem kostar runt 15 000 kronor. Det skulle innebära en förlust på flera hundra tusen kronor, säger Dragan.

Men egentligen, konstaterar han i nästa andetag, är det inte pengarna i sig som är det viktiga. Vill man tjäna pengar ska man syssla med något annat. Här handlar det om en passion och en livsstil. Något som gör livet värt att leva. ✕

Vildmark de luxe i **ORSA**

Hundspann i gnistrande snö, lunch vid öppen eld i vildmarken, pimpelfiske, skidturer i oändliga spår och middagar tillagade av det naturen har att erbjuda. Avsluta med bastu och poolbad.

Vi frar hemester på Orsa Hornbergagård.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Maria Spring/Orsa Hornberga gård

DET SKA VARA LÄTT ATT hitta, har vi fått veta. Men när vi kört igenom Orsa och tar in på den vindlande lilla vägen som vi fått beskrivet för oss per telefon undrar vi om verkligen kommit rätt.

Det har vi. För snart möts vi av en träskylt som bekräftar att vi verkligen kommit fram till Orsa Hornbergagård, eller Kalle Moraeus gård, som den av naturliga skäl också kallas.

Det är nämligen Kalle Moraeus, som tillsammans med Maria och Hasse Spring äger gården, som fungerar som en form av eventgård med restaurang, pittoreska gamla, men nyrenoverade och fullt utrustade timmerstugor att hyra och en hotelldel med rum.

I stugan vi hyrt är hundar tillåtna, vilket var ett starkt önskemål, då hunden Bosse absolut vill besöka Dalarna, precis som resten av familjen. Vi har stora planer: Pimpelfiske med fiskeguide, härliga middagar, hundspann med gårdens hundar av rasen Siberian Husky och avkopplande kvällar i eventgårdens pool- och bastudel.

Sonen är först upp på stugans loft och konstaterar direkt att det är där han ska sova. Vi andra tar det bekväma sovrummet och efter att en snabb dusch i det fräscha badrummet beger vi oss upp till hotelldelen där vi bokar bord i restaurangen.

Maria Spring slamrar i köket, och de ljuvliga dofterna letar sig ut i vintermörkret. På kvällens meny står charkuterier från trakten samt hjortytterfilé med rostade rotsaker och messmörssås och en ostbricka med ostar från ett mejeri i närheten.

DET ÄR LUGNT OCH STILLA i den rustika matsalen. En familj som bokar resan för att åka utför i det närliggande skid-systemet, ett par som är här för att åka längdskidor och en grupp damer som vill "göra matdestinationen Orsa" är de enda övriga gästerna.

Nästa morgon står en överdådig frukost uppdukad i restaurangen. Massor av bacon, ägggröda, hembakt bröd, lokalproducerad fil, bärkompott och hemlagad müsli senare är det dags för dagens pimpelutflykt. Hasse Spring, som förutom att han är delägare, även är fiskeguide har packat bilen full med isborrar, dubbar, fiskeprylar och mat.

Han har bott i Orsa i flera år, och eftersom han och Maria båda är intresserade av vandring och fiske, har han stenkoll på varenda sjö och tjärn i närheten. Nu vill han visa en liten tjärn långt ute i vildmarken.

Efter några timmars fiske med flera öringar som resultat, tänder Hasse en sprakande brasa och strax vankas grillad korv från ett litet charkuteri i trakten, kokkaffe och hembakat fikabröd.



När hundarna väl springer iväg är de tysta och fokuserade på sin uppgift.

Innan middagen hinner vi med en bastu och några längder i poolen i Orsa Hornberga gårds relaxavdelning. Till vår förtjusning har Maria lagat till rödingarna som Stefan dragit upp och serverar dem till förrätt, innan vi huggar in på huvudrätten, de smakrika burgarna tillagade på högrev från... trakten.

- Vi är nog lite av lokalpatrioter här i Orsa, och här på Orsa Hornbergagård strävar vi efter att nästan allt vi serverar ska vara härifrån, säger Maria, samtidigt som hon ställer fram efterrätten, glass från Rättvik.

Det blir tidig läggning, eftersom vi bokar in en flera timmar lång hundspannstur nästa morgon. Hundarna är ivriga. Skäller ivrigt och uppfodrande, eftersom de ovana hundspannsåkarna från Stockholm, åtminstone i hundarnas tycke, är lite väl långsamma.

Men den långsamma starten tar hundarna igen med råge. Det går undan. Och det är en fantastisk upplevelse att fara igenom orörd vildmark där det enda som hörs är hundarnas flämtningar och knarrandet från snön.

Solen skiner från en klarblå himmel, det är nio minusgrader och det är alldeles alldeles underbart. Det är vi alla

tre stockholmare på släden rörande överens om. Ännu mer underbart blir det när Maria snabbt snor ihop dagens lunch, renskav med traktantareller och pasta över elden, under pausen i den gnistrande snön.

INNAN DET ÄR DAGS för hemfärd hinner vi med ett snabbt besök i Orsa Fiskecenter, en rejält stor fiskebutik som sonen pratat om i flera månader. Besöket blir dyrt, men inte dyrare än att vi kostar på oss några ostar i lilla Hansjö mejeri, ett litet familjeägt företag där besökaren själv kan plocka valfria ostar ur kylen och swisha beloppet.

För självklart vill vi ha med en liten bit av Orsa tillbaka till Stockholm. ✘

LÄS MER

- www.orsahornbergagard.se
- www.hundspannsaventure.se
- www.nordicfootprints.se
- www.orsahornbergagard.se
- www.orsagronklitt.se

Här hittar du prisuppgifter och uppgifter om de olika stugorna och rummen. Vill man åka hundspann och bada bastu behöver detta bokas i förväg.



Lunch vid öppen eld.



Maria, Hasse och Kalle äger gården.



Orsa Hornbergagård.



Avkopplande kvällar i pool- och bastudelen.



I Dalarna finns stora möjligheter till pimpelfiske.

ÖREBRO

– en modern stad med spännande historia

Varmt välkomna till Örebro, en gammal stad som har över 750 år på nacken och som faktiskt fött två väckelserörelser – och dessutom spelat stor politisk roll för Sveriges historia.

TEXT och FOTO Ewa Sundqvist

DET FÖRSTA BESÖKAREN möts av i Örebro är vackra Örebro slott. Mitt på en holme i Svartån tornar det upp sig. Från början är det en gammal försvarsborg och de första stenarna till försvarsbyggnaden lades förmodligen redan innan 1300-talet. Och det är många stenar, ett 30 meter högt försvarstorn och tornet omges av sju meter hög och tre meter tjock ringmur.

Örebro är inte bara en framtida samlingsplats för Sveriges RPG:are. Under årens lopp har Örebro stått i händelsernas centrum också storpolitiskt. 1434 flyttade Engelbrekt in på slottet för att ha det som sin bostad. Nu slutade det inte så bra för Engelbrekt, men man kan se statyn av honom på Stortorget framför Rådhuset. Mellan 1606 till 1617 hölls totalt sex riksdagar och vid riksdagen 1617 antas föregångaren till Sveriges nuvarande riksdagsordning. Men 1810 hände det stora saker då Jean Baptiste Bernadotte blev vald till Sveriges tronföljare vid en riksdag i Örebro.

IDAG KAN MAN BESÖKA slottet på guidade turer, ta en kopp kaffe i cafeterian, köpa souvenirer i slottsbutiken, se på utställningar eller hälsa på landshövdingen.

”Mellan 1606 till 1617 hölls totalt sex riksdagar och vid riksdagen 1617 antas föregångaren till Sveriges nuvarande riksdagsordning”



Engelbrekt en av Örebro historiska personer står på Stortorget.



Det gamla slottet med anor från 1300-talet ligger mitt i Örebro på en holme mitt i Svartån. Där finns cafeteria, souvenirbutik, Konstnärerna kan inte låta bli att leka med slottet under Open Art, här har en drake flyttat in.



Vattentornet Svampen är ett landmärke i Örebro. Uppe i hatten finns servering

Från Storbron kan man se slottets magnifika siluett, lite till vänster står också Jean Baptiste Bernadotte som staty vid Järntorget. I slutet av Storgatan rakt norr ut står vattentornet Svampen, som fortfarande är i funktion. Vill man få ett fågelperspektiv över staden ska man ta hissen upp till Svampens hatt. Där finns möjligheter att äta eller fika. Väljer du istället att stå kvar på Storbron och vrider huvudet lite mer till vänster ligger ett ståtligt gammalt tegelhus med tinnar och torn. Idag är det hotell men längre tillbaka var det ett bankpalats där örebrosonen Hjalmar Bergman växte upp. Apropå Bergman så är ett besök i friluftsmuseet Wadköping nödvändigt. Här är gamla trähus från Örebro äldre bebyggelse samlade. Där är ofta marknader, utställningar men även permanenta

små hantverksbutiker, café med restaurang som har öppet stora delar av året.

En stad har ofta flera museer, men det är inte alltid att besökarna vill gå inomhus, så vad gör man då? Ja, om folket inte kommer till utställningarna så får utställningar komma till folket. Därför arrangeras den stora konstutställning Open Art utomhus i centrala Örebro vartannat år. I år startar den 15 juni och pågår till 8 september. Det är absolut ett skäl för ett sommarbesök i Örebro.

BLIR DU SJUK, SÅ INGEN FARA. Det finns ett stort universitetssjukhus med läkarutbildning och Universitet med 16 000 studenter med musikhögskola samt restaurang och hotellhögskola vill säkert att även vår framtid ska bli ljus och lång.



xxxxxxxxxx

För en RPG:are är det säkert av intresse att veta att Örebro och Kumla bygden har fött två väckelserörelser. John Ongman lade grunden till det som utvecklades till Örebromissionen och Örebro Missionsskola, som var en föregångare när det gällde kvinnliga predikanter. Midsommarhelgen 1887 hölls den första Torpkonferensen, strax utanför Kumla, som blev starten för Helgelseförbundet. Idag utgör de båda samfundet tillsammans med Fribaptistsamfundet Evangeliska Frikyrkan. Men inte att förglömma den båda örebrosonerna Laurentius och Olaus Petri på 1500-talet. Laurentius blev ärkebiskop i Uppsala medan Olaus gjorde den första översättning av nya testamentet till svenska, vilket fick stor betydelse både för kyrkan men även för det svenska språket. ✘

SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.



Rätten kvarstår även om **beslutsförmågan** är **nedsatt**

Det är viktigt att alla äldre som berörs av äldreomsorg i största möjliga mån får bestämma över sitt liv. Det gäller även om man tappat förmågan att kommunicera.

SOCIALTJÄNSTLAGEN STYR äldreomsorgen och anger att den äldre personen ska göras delaktig, ges möjlighet till självbestämmande och inflytande över sitt egna liv.

Även om många äldre personer kan ha svårt att kommunicera, ska detta inte frånta dem rätten att bli respekterade. Enligt socialtjänstlagen ska personens vilja vara vägledande. Rådgivning hur detta kan gå till finns under rubriken *Kunskapsguide* på Socialstyrelsens hemsida.

ÄLDREOMSORGEN BÖR DÄRFÖR I SAMBAND MED ATT MAN ERBJUDS INSATSER SKAPA FÖRUTSÄTTNINGAR ATT:

- Bli välinformerad
- Kunna kommunicera
- Kunna värdera de insatser som erbjuds

DET KAN FINNAS BEHOV av olika typer av kommunikationsstöd för att ge relevant information och på så sätt stödja den äldre personen att förstå

en innehållet i en insats och uttrycka sin vilja. Stödet behöver utformas individuellt och målet är att vid varje tillfälle få den äldre personen att uttrycka det som kan kallas "bästa tillgängliga vilja". En persons vilja kan behöva växa fram och förändras över tid.

Om man gör vad som är rimligt och viljan ändå bedöms vara svag behöver den äldre ges fortsatt stöd att utforska och utveckla sin vilja, och viljan behöver följas upp. ✘

FOTO: FREEPIK



Smart teknik ökar tryggheten

MÅNGA ÄLDRE SKADAR SIG I HEMMET. Den som bor ensam har störst risk att råka ut för en olycka. Forskare vid Högskolan i Dalarna har i ett projekt tagit reda på vilka tekniska lösningar som bäst kan förebygga skador och skapa trygghet för äldre ensamboende.

I projektet har man kommit fram till att det är särskilt viktigt att anpassa tekniken efter varje individs behov.

Vanligen är det en kombination av olika lösningar som behövs. Det kan handla om sensorer som utlöser lampor eller larmknappar på olika strategiska ställen i hemmet.

RESULTATEN SKA INTE bara vara till hjälp för äldre utan även vara till nytta för vård- och omsorgspersonal, bostadsbolag, samhällsplanerare och pensionärsorganisationer. ✘

ENKELT HJÄLPMEDEL SKAPAR STRUKTUR

NY FORSKNING ATT ELEKTRONISKA KALENDRAR kan skapa struktur i vardagen för demenssjuka.

Förmågor som påverkas vid demens är tidsuppfattning och tidsplanering. En person med demenssjukdom kan kanske inte hålla reda på veckodagar och tio minuter kan kännas som en dag. Att planera för att vara färdig en viss tid kan vara omöjligt. Men det finns hjälpmedel. Den enklaste formen av tidshjälpmiddel är en elektronisk kalender.

ETT FORSKNINGSPROJEKT VID HÖGSKOLAN i Dalarna visar att sådana tidshjälpmiddel gör personerna mer självständiga och underlättar för att kunna utföra vardagliga aktiviteter.



FOTO: FREEPIK



Onödiga behandlingar

MÅNGA ÄLDRE FÅR ONÖDIGA behandlingar i livets slutskede. Detta konstaterar Máté Szilez i en doktorsavhandling vid Karolinska institutet.

Forskningen bör fokuseras på de negativa effekterna av överbehandling och förändra hur hälso- och sjukvården arbetar med patienter i livets slut.



Anhöriga är viktiga

ETT ANHÖRIGPERSPEKTIV är ett förhållningssätt som behöver genomsyra socialtjänstens och hälso- och sjukvårdens alla verksamheter. Socialstyrelsen har tagit fram kunskapsstöd för att stärka anhörigperspektivet i olika verksamheter, dels stödmaterial för socialtjänsten och hälso- och sjukvården, dels stödmaterial för handläggare.

I ANHÖRIGSTRATEGIN betonas att alla anhöriga som är viktiga för den enskilde personen uppmärksammas. Att tidigt skapa kontakt med anhöriga ger dem ett erkännande och skapar förutsättningar för en förtroendefull relation.



Medlemssida

DISTRIKTENS ÅRSSTÄMMOR 2024

SKÅNE-BLEKINGE

Välkommen till distriktets årsstämma fredagen den 15 mars i Slotthagskyrkan i Helsingborg. Förutom årsmötesförhandlingar bjuds på härligt sång- och musikslag. Stämman inleds klockan XX.

SMÅLAND-ÖLAND

RPG:s distrikt Småland-Öland välkomnar till årsstämma fredagen den 15 mars i Missionskyrkan i Nässjö. Förutom de sedvanliga årsmötesförhandlingarna innehåller programmet sång- och musikmedverkan av Dan-Inge Olsson, lunch, information om sommarens digra reseprogram samt inte minst tid för mingel och prat. Årsstämman börjar klockan YY.

VÄSTKUSTEN

RPG:s distrikt Västskusten välkomnar till årsstämma den 22 mars kl 11.00 i Equmeniakyrkan i Kungälv. Förutom sedvanliga årsmötesförhandlingar gästas vi av Emanuel Karlsten, journalist och debattör, expert på sociala medier.

Erbjudande från Smart Senior till RPG:s medlemmar!

VÄSTGÖTA-DAL

Välkommen till Västgöta-Dal RPG distriktets årsstämma den 8 mars i Equmeniakyrkan i Alingsås. Programmet startar med kaffe och fralla kl 10.30, därefter sång och musik av Ann-Marie och Sören Haglund samt årsmötesförhandlingar och lunch. Susanne Strang talar om vikten av att "Prata strunt och må bra". Dagen avslutas med sång och musik samt härlig gemenskap runt fikaborden.

SÖRMLAND-ÖSTERGÖTLAND

Sörmland Östergötlands RPG distrikt välkomnar till årsstämma den 15 mars klockan 10 i Centrumkyrkan i Flen. Programmet omfattar andakt, inspiration, idéutbyte och årsmötesförhandlingar. Efter den gemensamma lunchen bjuds på en konsert med frälsningsofficeren och sångaren Daniel Viklund "Från stuga till katedral". Dagen avslutas med kaffe och information.

STOCKHOLM-GOTLAND

Välkommen till distriktets årsstämma den 21 mars i Equmeniakyrkan i Jakobsberg. Styrelsen återkommer med mer information om programmet till distriktets lokalföreningar.

ÖREBRO - VÄRMLAND

RPG:s distrikt Örebro-Värmland välkomnar till årsstämma den 21 mars i Karlskoga folkhögskola. Styrelsen återkommer med mer information om programmet till distriktets lokalföreningar.

NORRA SVEALAND

Välkommen till distriktets årsstämma den 13 mars klockan 10-15 i Österledskyrkan i Uppsala. Efter sedvanlig årsstämma och lunch är temat för eftermiddagen "tillgänglig och likvärdig hälsovård och äldreomsorg".

SÖDRA NORRLAND

Välkommen till årsstämma den 16 april kl 10.00 i Pingstkyrkan i Sundsvall. Styrelsen återkommer med mer information om programmet till distriktets lokalföreningar.

VÄSTERBOTTEN

RPG:s distrikt Västerbotten hälsar välkommen till årsstämma den 20 mars kl 13.00 i Centrumkyrkan i Vindeln. Förutom stämmoförhandlingar talar Anders Jonsson, VD Rototilt om "hur påverkas mitt företagande av kristna värderingar". Servering och andakt.

- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- medlemsförmåner

DU HITTAR OSS HÄR

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

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

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

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

DISTRIKTSORDFÖRANDE

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

SMÅLAND-ÖLAND

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

VÄSTKUSTEN

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

VÄSTGÖTA-DAL

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

ÖREBRO - VÄRMLAND

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

SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND

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

STOCKHOLM-GOTLAND

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

NORRA SVEALAND

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

SÖDRA NORRLAND

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

VÄSTERBOTTEN

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

RABATT PÅ CAMPING HOS FIRST CAMP

SOM SMART SENIOR FÅR DU 10% RABATT på campingplats och stugor hos First Camp. Upplev allt från små och naturnära idyller till större citycampingar med unika lägen i Sverige. First Camp finns på över 55 destinationer.

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

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

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

BILSEMESTER

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

Caféstaden Alingsås



Pris per pers. i dbl. rum

1.849:-

Pris utan reskod 1.999:-

- 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 t.o.m. 16/3, och i perioderna 5-27/4, 17/5-15/6, 16/8-28/9 och 19/10-14/12 samt valfri i perioderna 25-31/3, 6-11/5, 24/6-10/8 och 7-15/10 2024.

Historiskt värdshus i Danmark



3 nätter 2.149:-

Pris per pers. i dbl. rum

1.699:-

Pris utan reskod 1.849:-

- 2 övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- Välkomstdrink
- 1 x 2-rätters middag
- 1 x eftermiddagskaffe och hembakade småkakor

Den Gamle Grønsækro ★★★★★ vid Christiansfeld i Sydjylland

Romantik och historia går hand i hand på en minisemester på detta stämningsfulla och kungligt privilegierade värdshus - Den Gamle Grønsækro vid Christiansfeld. Här får du massor av atmosfär, god dansk mat och starka traditioner på ett av de mest autentiska värdshusen i Danmark. På södra Jylland finns det en bred palett av utflyktsmål, besök till exempel Legoland (65 km), Fyn med huvudorten Odense (91 km) och här kan du titta in i sagobokförfattaren H.C. Andersens födelsehem.

Ankomst: Valfri t.o.m. 20/12 2024.



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**

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.



Uteluncher och storslaget landskap för RPG Småland/Öland

Den 27 augusti till den 1 september 2023 arrangerade RPG Småland/Öland distrikt en resa till Hållandsgården.

DEN VECKOLÅNGA RESAN till Hållandsgården samlade 22 resenärer för några underbara dagar med god gemenskap och fina utfärder under temat **Jämtlands natur och kultur**.

Vi började veckan med en hantverksdag då vi fick prova på hantverk som drejning, tunnbrödsbakning i vedeldad ugn och tillverkning av hudvårdsprodukter men också utflykter och vandringar i fjällvärlden.

DET VAR INTRESSANT att besöka den lilla byn Handöl dit de första av Armfeltts karoliner vinglade ner efter dödsmarschen från Trondheim. Tretusen män stupade av kyla på fjället 1718.

Vi fick bland annat en guidad tur vid Handöls lappkapell som invigdes 1806. Här finns ett kulturhus med ett intressant museum och ett kafé med ljuvligt goda väfflor. Vi besökte också Tännforsen, ett av Sveriges största vattenfall

som ligger i ett naturreservat två mil väster om Åre och tog en tur med det gemytliga fartyget m/s Drottning Sophia som erbjöd en vidunderlig utsikt över Kalldalen och Åreskutan. Vi gjorde en guidad tur i Kalls kyrka och åt lunch i församlingsgården. Alla luncher intogs utomhus direkt tillagad över öppen eld.

PÅ KVÄLLARNA SAMLADES vi i den vackra Stavkyrkan eller **Jerusalemsrummet** Ingemar Lind känd från SVT, visade en vacker naturfilm.

Riksspelemannen Torkel Johansson höll konsert med horn och näverlur och Mikael Eklöv underhöll oss med att sjunga sina egna sånger.

Det var en tacksam grupp som vände hemåt, mätta på både mat, kulturupplevelser och andlig föda.

TEXT HARRIETH ANDERSSON
CHAUFFÖR ÅKE SJÖGREN
RESELEDARE INGRID RISARP

RPG FLEN PÅ BILUTFLYKT

BILTUR I HÖSTSOLEN 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 Nävekvärn var inbjuden för att sjunga och spela, och hans repertoar uppskattades stort av medlemmarna.

Dagens värdinna var RPG Flens ordförande Britt Ericsson.

RPG FLEN I BILKARAVAN

EN RUNDTUR I DEN egna kommunens vackra omgivningar var pensionärsföreningen RPG Flen's mål på sensommaren. Utflykten inkluderade Blacksta kyrka med guidad tur av Anders Gustavsson och andakt med diktläsning av Mischa Herfert. Berit Karlsson spelade gitarr till egna sånger och psalmsång. Vidare till Sigridslunds Café i Årdala för kaffe/te, smörgås och tårta. Eva delade minnen från skoltiden på Sigridslund, som numera även har en handelsbod. Tacksamma och glada över en trevlig eftermiddag och regnfritt väder återvände vi hemåt.

BRITT ERICSSON

På RPG-resa Vi varit, ända till Hållandsgården och Jämtland vi farit.

Mycket vackert Vi sett och ett och annat fått höra, berikat vårt öra.

Kalas-mat varje dag. Tänk vad Vi har det bra.

Programmet har varit späckat.

På kvällen var man däckad.

Vädret har ibland varit grått, men ej det minsta vått.

Nu Vi Ingrid, Harrieth och Åke tacka.

Nu får de åka hem och vila sin röst, så ses vi kanske nästa höst.

RESENÄR BIRGITTA ERIKSSON EKSJÖ



RPG Norra Hälsingland på studiebesök i katolska kyrkan

PÅ RPG NORRA HÄLSINGLANDS utflykt till Sörforsa besökte vi katolska kyrkan, Jesu hjärtas kyrka, som invigdes 1909.

ORSAKEN TILL ATT DET finns en katolsk kyrka i Sörforsa är att det odlades mycket lin i trakten och att det då behövdes arbetskraft. Arbetskraften

fanns ute i Europa, som ville ha en egen kyrka.

Här finns vackra föremål som bland annat tabernaklet där nattvardsservisen förvaras och vackra statyer.

På nittioalet kom många nunnor i olika omgångar. De var mycket omtyccka i byn och gjorde ofta besök hos de som inte kunde ta sig till kyrkan

En gång i månaden är det samling med nunnorna som tillsammans med en präst besöker kyrkan för gudstjänst. En kopp kaffe smakade också bra innan vi tackade för oss och skildes åt när solen var som vackrast på höstf-termiddagen

MED VÄNLIGA HÄLSNINGAR
MAJ ANITA PERSSON

RPG Borås på historisk mark

FÖRSTA STOPPET på RPG Borås sensommarutflykt mot Kinnekulle var vid Husaby källa och Husaby kyrka för kaffe med dopp samt guidning.

Här döptes Olof Skötkonung omkring år 1000 av den engelske biskopen Sigfrid. Olof Skötkonung, Sveriges förste kristne kung, härskade från 990-talet till sin död 1022. På hållarna runt källan finns inhuggna signaturer efter svenska kungligheter som varit på visit.

Kyrkan är Sveriges första biskopskyrka och en av vårt lands äldsta byggnader. Den var först katolsk men med predikstolen kom protestanterna. Dopfunten är från 1200-talet.



Lunchbuffé serverades på Kinnekullergården.

Sedan fortsatte vi till Hantverksbyn Falkängen.

Vid Stora Stenbrottet på Kinnekulle, där man tidigare har brutit kalksten, drack vi eftermiddagskaffe.

Till Borås återvände 33 deltagare, som haft en solig och härlig dag.

STYRELSEN RPG BORÅS

70-plussare trängdes på Skövde RPG-förenings 10-årskalas

SÄLLAN SER MAN SÅ MÅNGA 70-plussare på ett 10-årskalas, som i Immanuelskyrkan när Skövde RPG-förening firade tio år. Ett 80 medlemmar var på plats när högtiden inleddes i kyrksalen med sång, kort andakt av pastor Anton Omnell och musik av Gerald T. Smith.

Därefter flyttade vi upp till festvåningen för en god lunch. Sonja Helsingwall och Sten Engström berättade om föreningens tillkomst och aktiviteter man haft. 1979 fanns ett ekumeniskt råd i Skövde. Varje församling hade egna äldreträffar. Efter ett upprop enades man om att gå samman. En interimsstyrelse bildades, ett extra ordinarie årsmöte hölls den 25 september 2013 i Elimkyrkan.

Sedan dess har 32 dagträffar med varierande innehåll hållits. Drygt 50 studiebesök, en mängd vandringar, flera resor och ett studiecirkel har arrangerats.

Lyckönskningsstal hölls av Daniel Höglund, tidigare ordförande för RPG-distriktet Västgöta-Dal och nuvarande ordförande Arne Brännström. Immanuelskyrkans Veterankör sjöng för och med festdeltagarna. Anton Omnell och Gerald T. Smith bjöd på musik. "Glädje och gemenskap" dominerade samvaron, vilket också är målet för all verksamhet i föreningen.

BIRGIT JOHANNESON

Sommarens bussresa med Vårgårda RPG

I SLUTET AV AUGUSTI

genomförde Vårgårda RPG sin traditionsenliga bussutflykt. Vid Bokcaféet i Od serverades förmiddagskaffe och en tur i den imponerande trädgården med mängder av dahlior.

Resan gick vidare till Huskvarna och Rudenstams Bär & Frukt, en äppelodling där även päron, vinbär och jordgubbar odlas. Femte generationens Rudenstam guidade och det framgick tydligt att äppelodling inte bara är att peta ner en äppelkärna i jorden och vänta.

Rudenstams odlar 16 olika sorter på 25 ha och alla äpplen skördas för hand för att inte skada frukten. Efter automatisk mätning och fotografering sorteras äpplena efter storlek och lagras i kylrum med låg syrehalt för att behålla sin höga kvalitet.

Vi åt lunch på Gårdscaféet och kunde handla allt möjligt gott i Gårdsbutiken.

Hemresan gick via Mullsjö med eftermiddagskaffe på Lands Konditori. Väl hemma i Vårgårda kunde ett fyrtiotal nöjda resenärer konstatera att vi lyckats pricka in kalasväder för en mycket lyckad resa.

TEXT BJÖRN EMANUELSON



Gemenskapsdag på Åhusgården

RPG-DISTRIKTET SKÅNE BLEKINGE

anordnade en gemenskapsdag på Åhusgården. Distriktets ordförande Ann-Christin Lindbom hälsade välkommen och framhåll hur viktigt det är att få träffas till gemenskap i vår stora RPG familj.

Förmiddagens föreläsare var Bo Forsberg, som studerat teologi och utbildat sig till pastor och missionär med säte i Zaire. Han har bland mycket annat också varit generalsekreterare i Diakonia, som arbetar för demokrati och mänskliga rättigheter. Hans föredrag genomsyrades av hans arbete där och han påminde oss om Jesusorden i Matt.25 **Vad ni har gjort för någon av dessa mina minsta, det har ni gjort för mig.**

Han berättade om tre fruktansvärda människoöden, alla tre om kvinnor med barn, som på olika, fasansfulla sätt separerats från sina barn.

Bo Forsberg slutord var: Likgiltighet är den värsta känslan. **Ge inte upp!! Tro på att det går att skapa förändring. Världen behöver dig.**

Efter att ha njutit av en god lunch i angenäm gemenskap var det tid för eftermiddagens föreläsare Alve Svensson. Han hade varit präst på olika platser i Lunds stift under ett 40-tal år, sjukhuspräst och föreståndare för Åhus Missionsgård.

ALVE SVENSSON DELADE med sig med stor humor episoder både från sitt arbetsliv och som privatperson i en stor familj med sju barn. Hans skildring av en mycket spännande livsresa varvades med sång och musik av hans hustru Eva. Hennes underbara sångröst och suveräna talang att hantera flygeln blev en verklig upplevelse.

Samlingen avslutades med sången **O, hur saligt att få vandra hemåt vid vår faders hand.**

Efter en fin gemenskap på Åhusgården med en blandning av allvar och glädje återvände vi hem till våra olika lokala RPG-föreningar med stor tacksamhet i våra hjärtan över att ha fått denna möjlighet idag att dela tankar och värderingar med varandra.



RPG firade 20 år med fest

ÅKE SILÉN, NYSS FYLLDA 91 ÅR, var med under 20-årsjubileet i Höglidenkyrkan och berättade hur det gick till när det 2003 beslutades att en RPG-förening skulle bildas i Hudiksvall.

Åke Silén, och Arne Johansson var med från början och medlemsantalet blev högt mycket snabbt.

Festen inleddes med att alla bjöds på potatis-sallad och rostbiff samt kaffe med kaka. Dagens gäster var RPG kören från Sundsvall som sjöng många vackra sånger.

Ledare för kören är Lilian Stenlund och Gun Dahlqvist

Maj Anita Persson hade gjort ett intressant bildspel av bilder som speglade verksamheten under senaste åren. Många samlingar och resor har det blivit.

Bosse informerade om kommande samlingar och tackade alla som kommit och de medverkande och önskade alla Guds välsignelse.

MED VÄNLIG HÄLSNING,
MAJ ANITA PERSSON



Historisk resa för

RPG Småland/Öland 20–23 augusti 2023

20 – 23 AUGUSTI 2023 arrangerade RPG Småland/Öland distrikt en resa till Åland.

Med sina över 6 500 öar och skär bildar Åland en av världens största arkipelager. Detta speciella, självstyrda, svenskspråkiga landskap med korta avstånd mellan de 16 kommunerna, bjuder på sevärdheter, orörd natur, frisk luft och lugn.

Efter lunchpaus i Stockholm fortsatte färden genom Roslagen till Grisslehamns färjeläge på Väddö. Under den två timmar långa sjöresan avnjöt vi buffens läckerheter. Väl i Mariehamn, döpt efter Alexander den II:s gemål Maria, stannade vi på hotell Pommern.

EFTER EN GOD FRUKOST var det dags för en rundtur till bland annat den fyrmastade barken Pommern, det kända Sjöfartsmuseet och Ålands museum.

Vi besökte Badhusberget, det vackra Sjökvarteret, där det nu byggs träbåtar

efter gamla Ålandsskutor som, modell och Bomarsunds fästningsområde. 1832 började ryssarna under 25 års tid en kolossal anläggning. Idag består området av ruiner, efter att franska och engelska trupper förstörde detta mäktiga byggnadsverk.

PÅ DET GAMLA REDARHEMMET Pellas fick vi över eftermiddagskaffe och ålandspannkaka veta mera om denna epok i Ålands historia som kallas bonde-seglatsens tid.

Fjärde dagen besökte vi monumentet i Eckerö som vittnar om den kända postrutten, som under närmare 300 år gick från Grisslehamn till St. Petersburg.

Ett pampigt post- och tullhus har stått här i 190 år som minne från den ryska tiden på öarna. Vi besökte Kärlingsunds lilla pittoreska hamnläge med sina gamla fiskebodas. Här har flera filmer spelats in, bland annat delar av Saltkråkan.

Stort intresse för Västskuldistriktets HÖSTFEST

CIRKA 300 DELTAGARE besökte Smyrnforsamlingens nya bygge vid Göta älv. Mats Särholm, församlingens föreståndare, presenterade byggnaden och dess visioner. De fem våningarna inkluderar barnverksamhet, reception, restaurang, kyrksal, folkhögskola, företagsutrymmen och festvåning med utsikt över Göteborg.

Karl-Gunnar Nordanstad inledde festen med andakt och sång av Anette Runsteen. Efter Mats föreläsning serverades fisksoppa. Viola Angervall och Martin Karlsson från Bilda tipsade om filmen "Störst av allt är kärleken". Tävlingskommittén redovisade resultatet av rekryteringstävlingen **En vinner en**. Dagen avslutades med andakt av Mats Särholm.

TEXT INGEMAR SVENSSON

EXODUS RESOR

8/4 Holland
29/4 Armenien
28/5 Kattegatt runt
25/6 Pilgrimsvandring
9/8 Nidaros, norska pärlor
22/8 Luther och Bach
25/8 Island
3/10 Berlin, Bonhoeffer
Resor med tema, innehåll och kristen gemenskap
www.exodusresor.se

GÖTEBORG

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

Fråga efter våra pensionärspriser!

Tel. 031-81 06 00

HOTEL ***
Lorensberg
Est. 1908
www-hotel-lorensberg.se

GOTLAND

FRITIDSBOSTÄDER
UTHYRES
– ÅRET RUNT
www.gotlandsstugor.com

0498-26 65 00



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

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

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

ERBJUDANDE

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

 **HÖRBATTERIER.SE**



ELGIFLEX

Hopfällbara elrullstolar och elskotrar

Ta med i bilen - Flyggodkänd - Lång körsträcka

FÅ FRIHETEN TILLBAKA

I VARDAGEN OCH PÅ RESOR

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



Välkommen till RPG:S RIKSSTÄMMA!

*RPG:s riksförbund och Värmland-Örebro RPG distrikt välkomnar till RPG:s riksstämman den **24 – 25 maj 2024** på Scandic Örebro Väst, Västhagagatan 1 B i Örebro. Riksstämmans alla aktiviteter sker på hotellet där också hotellrum till ett rabatterat pris erbjuds. Allt bokas på samma gång via RPG:s hemsida.*



DELTAGARAVGIFT

Det kostar 1 500 kr per person. I priset ingår alla måltider (två luncher, två fika samt en festmiddag fredag kväll), förhandlingar, lokalhyra samt dokumentation. Boende och resa tillkommer.

BOENDE

Hotellet bokas på samma gång vid anmälan via formuläret på RPG:s hemsida. Priset är 1240 kr för ett dubbelrum och 1040 kr för ett enkelrum. Ordnar du annat boende anges det också vid anmälan. Resa till Örebro ordnas på egen hand.

ANMÄLAN

Anmälan görs på RPG:s **hemsida www.rpg.org.se** där även boende bokas.

Efter anmälan mailas en faktura per e-post där både deltagaravgift och boende är inkluderat. I anmälan anges också specialkost. Deltagarantalet till stämman är maximerat till 180 personer.

Sista anmälningsdag är 15 april.

RESA OCH ADRESS

Kommer du med tåg åk till Örebro Södra. Transport ordnas av RPG från Örebro Södra till och från Scandic Örebro Väst. Observera att det finns två stationer i Örebro. Välj Örebro södra när du beställer tågbiljetter så blir du hämtad på stationen med bil.

Kommer du med bil ligger hotellet utanför Örebro utmed E18/E20. Det är inte gångavstånd från Örebro centrum. Kostnadsfri parkeringen utanför hotellet. Ange bilens registreringsnummer i hotellreceptionen.

Färdsätt anges i anmälningsformuläret så vi vet om du behöver transport från tågstationen. Bokas eget boende kan vi inte erbjuda transport från stationen.

Registrering sker i hotellets lobby från klockan 10.00 den 24/5. Lunch serveras från klockan 11.00. Riksstämman inleds klockan 12.30 och avslutas senast klockan 12.30 lördagen den 25 maj med gemensam lunch inklusive kaffe.

OMBUD

Varje RPG distrikt har rätt att representeras av högst fyra ombud. RPG föreningar av ett ombud för varje påbörjat 50-tal medlemmar i föreningen. Ombud ska ha betalat RPG:s medlemsavgift 2024. Gäster har inte rösträtt på riksstämman.

HANDLINGAR

Handlingar/dokumentation mailas till anmälda ombud senast 3 veckor innan riksstämman. Upptryckta handlingar delas ut tillsammans med röstkort och övrigt material till anmälda ombud i samband med registreringen under fredag förmiddag.

