

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 3 • 2024

# senior posten

*Guide!  
Så fyndar du  
begagnat*

**6** UNDERBARA  
RESMÅL  
på hemmaplan

+

**PRÄSTEN  
SOM PREDIKAR**  
med stickning  
och mello

# LEIF ZETTERLUND

*Med världen som arbetsplats*

• Korsord • Rapporter • Pensioner





# Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

## 4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: [mkcollection.se](http://mkcollection.se)

### Boxerkalsonger



**FRAKTFRITT**  
**79:-**

95% Bomull 5% Elastan

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

**Jag vill prova på 1 par kalsonger i bomull!**

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

S  M  L  XL  XXL

Gylf:

Med

Utan

Färg:  Svart  Grå

### Stödstrumpor



Ger benen extra energi



Ger benen utmärkt stöd



Motverkar ömma ben

• Stödstrumpor förbättrar blodcirkulationen i benen.

• Motverkar trötta och ömma ben.

• Bidrar till piggare och snyggare ben.

• Motverkar åderbräck och stockningar.

**FRAKTFRITT**  
**89:-**

60% Bomull 40% Elastan



**Enkel att ta på sig!**

**Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!**

(Jag betalar endast 89 kr för provpaket med 1 par stödstrumpor i bomull)

Storlek:  35-38  39-42  43-47

Färg:  Svart  Vit  Grå

Välj bland 5 olika färger

Beige  Marinblå

BOMULL

• 4 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan.

• Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser var 3:e månad eller så ofta du själv önskar. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina bekväma leveranser. Fakturan följer med i paketet. Önskar du inte få fler paket efter provet måste du meddela oss om detta inom fyra veckor.

• Väljer du att fortsätta efter provet blir ditt medlemspris:  
Boxerkalsonger: 2 par i ett paket, 79 kr per par + frakt 29 kr.  
Stödstrumpor: 2 par i ett paket, 89 kr per par + frakt 39 kr.  
Trosor: 3 par i ett paket för 56 kr per par + frakt 29 kr.  
Komfort BH: 2 st i ett paket för 98 kr per st + frakt 39 kr.

**Beställ: 018-700 33 00**

eller på [mkcollection.se](http://mkcollection.se) Liten överraskande gåva följer med i varje paket!

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postnr: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel/Mobil: \_\_\_\_\_

SVARSPOST - SKICKAS TILL:

Frånkeras ej  
mottagaren  
betalar  
portof

Seniorpost 3  
2406 28

**MK Collection**  
**206 050 94**  
**758 53 UPPSALA**

### Trosor

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

**FRAKTFRITT**  
**49:-**

High Quality

Trosor i bomull

95% Bomull  
5% Elastan

Maxi (hög midja)

Hipster

TIPS! Maximodellen är lite stor och bred i storleken.

**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

### Komfort BH

✓ Inga bågar  
✓ Inga byglar  
✓ Inga sömmar



**FRAKTFRITT**  
**89:-**

**Jag vill prova på 1 bekväm Komfort BH!**

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

S  M  L  XL  XXL

Färg:  Svart  Beige  Vit

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

Ledare

## Ann-Christin Lindbom: Nu behöver vi varandra mer än någonsin

denna ljuva sommartid Gå ut min själ och gläd dig vid  
Den store Gudens gåvor  
Se, hur i prydning jorden står, Se, hur för dig och mig hon får  
Så underbara hävor

SOM PAUL GERHARDT BESKREV DET SÅ FINT REDAN 1653. Vi befinner oss i en tid då naturen visar sin vackraste skepnad. Det gäller att ta vara på både ljus och värme och njuta av det som ges.

Många av våra föreningar inbjuder till möten även under sommarmånaderna. Ett mycket gott initiativ! Att samlas kring kaffebordet, kanske till och med ute i det gröna och få möjlighet till samtal känns bra för hela människan. Oron i världen är påtaglig och vi behöver därför varandra mer än någonsin för att försöka förstå det ibland orimliga skeendet när krigerna bara fortsätter och människor far illa.

RPG har haft sin Riksstämman och vi har nu en ny styrelse. Det ska bli spännande att få fortsätta vårt arbete både för att stärka våra distrikt och föreningar men också för påverkansarbetet på olika nivåer.

ETT UTÖKAT SAMARBETE ÄR PÅ GANG med SKR (Sveriges kommuner och regioner). Det är viktigt att stärka både regioner och kommuner. Det ger oss möjlighet till påverkan på regeringsnivå. Viktigt i sammanhanget är välfärdsteknik /digitalisering. Något som syftar till att bibehålla eller öka tryggheten och bidrar till aktivitet och delaktighet eller självständighet för den som har en funktionsnedsättning. Regioner och kommuner kämpar för att få verksamheten att vara till gagn för dem som behöver hjälp. Sommaren är som vi vet en påfrestande tid för sjukvården. Vi får vara tacksamma för att det trots allt är många som kan ställa upp under denna tid. Vila och möjlighet till återhämtning är viktigt för alla.

Vi bor i ett avlångt land där våra regioner ibland har vitt skilda verksamheter inte minst på den ekonomiska sidan. Vaccinering är ett exempel på hur olika det kan se ut. Vaccineringen mot covid verkar vara ganska lika men för många andra sjukdomar verkar det spela roll var jag bor i landet både då det gäller kostnad och möjlighet att få bli vaccinerad.

Ekonomiskt kan vi hoppas att räntesänkningar kan ge lite mer i plånboken.

Vårt arbete i våra föreningar och distrikt är så viktigt både för gemenskap och påverkansarbete. Därför vill vi nå många människor i vår åldersgrupp. Det kristna budskapet måste höras, synas och märkas i all vår verksamhet med orden försoning, förlåtelse och nåd. ✕

*Ann-Christin Lindbom*

**Ann-Christin Lindbom**  
Förbundsordförande i RPG



”

Oron i världen är påtaglig och vi behöver därför varandra mer än någonsin för att samta-la och försöka förstå det ibland orimliga skeendet när krigerna bara fortsätter och människor far så illa”

+

Att samlas, samtala och umgås inom ramen för RPG

—

Kontanter blir alltmer ovanligt.



# Innehåll

SeniorPosten nr 3 • 2024



27  
Gröna  
fingrar  
= bättre  
humör?



**Anna-Maria Stawreberg**

Redaktör för SeniorPosten

## Positivt beroende

**DET SÅGS ATT DET REDAN FINNS** så mycket prylar, möbler och kläder på vårt jordklot att det inte finns någon anledning att köpa nytt. Att det redan har tillverkats så mycket saker att det räcker till jordens befolkning många gånger om.

Det är en intressant tanke. För kan det vara så att våra konsumtionsmönster håller på att ändras? Att det inte längre är status att köpa nytt. Att det nya eftersträvansvärda inte längre är att visa omgivningen att man köpt den eller den jackan för dyra pengar – utan att man istället fyndat just den där jackan för en spottstyver secondhand?

**JAG HOPPAS DET. INTE BARA FÖR PLÅNBOKENS SKULL**, vi befinner oss trots allt i en lågkonjunktur. Utan också för klimatets skull. Varje nytt föremål som tillverkas tär på jordens resurser. För att tillverka ett par jeans går det åt 6 200 liter vatten, värdefull odlingsmark och dessutom orsakar tillverkningen mängder av utsläpp.

Dessutom: Att hitta det där unika som ingen annan har, nästan utan att det medför avtryck vare sig i plånboken eller för vår planet blir lite av en sport. Ett positivt beroende, kanske man kan kalla det. ✕

## Just nu...

Har jag skrutit på ett okläd-samt sätt inför en kompis om den extremt dyra kappan jag köpte secondhand för bara en tiondel av priset. Och jag skäms inte ett dugg.



8

Leif Z xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Här behövs bildtext /Anna



17

Semestertips på hemmaplan.



24

Stickande präst.

Den har väl redan varit? /Anna

FOTO: THERESIA KÖHLIN

**6**  
**Aktuellt**  
Stor spridning när det kommer till pensionen

**8**  
**Porträttet Leif Zetterlund**  
Med världen som arbetsplats



Ingegerd Råman.

**14**  
**Reportage**  
Svenskt hantverk?

**17**  
**Reportage**  
Härliga semestertips på hemmaplan

**19**  
**Guide**  
Låt andrahand bli ditt förstahandsval

**21**  
**Reportage**  
De verkar bakom begravnings kulisser

**24**  
**Reportage**  
Prästen Sussie Kårlin predikar med stickning och mello

**27**  
**Artikel**  
Små tips som ger stora förbättringar

**30**  
**Artikel**  
Ett lapptäcke av minnen

**31**  
**Wera funderar**  
Gomorrön Gud

**32**  
**Vi ses väl på riksstämman?**

**34**  
**Samhälle & hälsa**  
Hemvårdare och isolering

**36**  
**Medlemsida**  
Nya styrelsen

**40**  
**Våra distrikt**  
Vårkänslor

**42**  
**Kultur**  
Om att lämna tryggheten



FOTO: TORLEIF SVENSSON, WEDEVÄGS HERRGÅRD, SUVAD MRKONJIC, VERK

## 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 Blomberg  
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

**Omslagsfoto**  
TORLEIF SVENSSON  
ISSN 1402-1129

**Tryck**  
STIBO COMPLETE, VIMMERBY

### 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.



**SeniorNet Sweden**  
Roligt att hänga med  
Alltid något nytt att lära  
Digital delaktighet

## Vi hjälper seniorer in i digital gemenskap!

Behöver du IT-hjälp eller vill du medverka som volontär?

Vi har ett 30-tal lokala föreningar runt om i landet.

Varmt välkommen till SeniorNet  
Ideell obunden seniorförening



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

ANNONS





## Genomsnittlig PENSIONSÅLDER STIGER

Enligt en rapport från Pensionsmyndigheten stiger den genomsnittliga åldern för pensionsuttag kraftigt och är nu 66 år vilket är en ökning med över ett år jämfört med tidigare. Skälet är de tre höjda pensionsrelaterade åldersgränserna som trädde i kraft vid årsskiftet 2022/2023.

TEXT Eva B Henriksson

**ÖKNINGEN AVVIKER STORT** från historiska mönster ända tillbaka till 2004 där medelpensioneringsåldern varit mellan 64,6 år och 65,0 år.

– Vår rapport visar en ökning i den genomsnittliga pensioneringsåldern som är ovanligt kraftig. Orsaken till den stora ökningen är de tre höjda åldersgränserna som påverkar vilken tid man kan börja ta ut sin pension”, säger Alma Masic som är analytiker på Pensionsmyndigheten i ett pressmeddelande.

Den kraftiga ökningen dämpas troligtvis under 2024, säger Alma Masic vidare, de som ingår i årskullen födda 1961 hade kanske tänkt ta ut pension vid 62 års ålder men fick nu vänta till 63 års ålder på sitt pensionsuttag. Det innebär att vi med stor sannolikhet får se ett ökat pensionsuttag vid 63 års ålder under 2024 som kommer att dra ner den genomsnittliga pensioneringsåldern. Vi har uppskattat att pensioneringsåldern faller till omkring 65,6 år, baserat på beteenden vi såg vid förra pensionsåldershöjningen 2021, säger Alma Masic.

Spridningen i när man tar ut pension fortsätter också att öka. I årskullen född 1938 tog 77 procent ut sin pension vid 65 års ålder. Denna andel

har minskat för varje yngre årskull. Av dem som föddes 1958 och som därför påverkats av höjningen av garantipensionsåldern var det endast 22 procent som tog ut sin pension vid 65 års ålder.

### ÅR 2023 TRÄDDE TRE ÅLDERSHÖJNINGAR I KRAFT:

→ Höjning av lägsta åldern för uttag av allmän inkomstgrundad pension från 62 år till 63 år.

→ Höjning av åldern för när rätten till grundskydd infaller från 65 år till 66 år.

→ Höjning av LAS-åldern (lagen om anställningsskydd) från 68 år till 69 år. ✘

## PAUSA TJÄNSTEPENSIONEN

**RPG HAR SVARAT** på en utredning om att pausa tjänstepensionen. Idag kan pensionärer pausa den allmänna pensionen för att arbeta igen, men inte tjänstepensionen, enligt nuvarande regler. Regeringen vill ändra detta för att möjliggöra mer flexibel pensionering. Utredningen föreslår att det ska vara möjligt att pausa och ändra utbetalningstiden för pensionen under de första fem åren efter att utbetalningen har börjat, men endast för

### STOR SPRIDNING

**NYBLIVNA PENSIONÄRER** som är 65 år får i genomsnitt 79 procent av slutlönen i pension. Spridningen är dock mycket stor, höginkomsttagare får 64 procent och låginkomsttagare 127 procent av det de fick i slutlön, visar en rapport från Pensionsmyndigheten.

**ATT LÅGINKOMSTTAGARE** ökar i inkomst efter pension beror bland annat på garantipensionen, som höjer pensionen kraftigt. När det gäller kompensationsgraden för allmän pension har den sjunkit med 6 procentenheter sedan 2008. Det beror på en ökad medellivslängd och oförändrad pensionsålder vilket gör att pensionerna minskar då pensionskapitalet ska fördelas på fler år som pensionär.

### DETTA FÖRSÖKER REGERINGEN

motverka genom att pensionsåldern höjs och att stimulanser ges för att arbeta längre. Till exempel gäller det förstärkta grundavdraget först vid 66 års ålder. RPG anser att det måste löna sig att arbeta och att i stället för att garantipension betala ut till nästan hälften av dagens pensionärer, borde avsättning till den allmänna pensionen höjas. Garantipensionen är ett bidrag som betalas ut från statskassan. För att öka pensionen för dem som redan är pensionärer ser RPG positivt på pensionsgruppens förslag att utreda en så kallad "gas" där överskott i systemet kan delas ut. Många pensionärer minns den så kallade "bromsen" och varför ska det då inte finnas en "gas"?

kommande pensionärer. RPG anser att även nuvarande pensionärer ska inkluderas. RPG påpekar att om detta beslut lämnas till tjänstepensionsutbetalare, kan det leda till diskriminering och inte uppfylla regeringens syfte. Äldre- och socialförsäkringsminister Anna Tenje säger att förslaget gör det enklare och mer förmånligt för pensionärer att arbeta igen utan ekonomiska nackdelar och att dagens pensionärer också bör inkluderas.

FOTO: FREEPIK



### FÖR MARIANNE

handlar livet om att vara i rörelse - i ordets bokstavligaste bemärkelse. Det går i ett och hon är alltid på benen, i gymmet, på löprundor och inte minst när hon leker med sina barnbarn. Men under lång tid kämpade hon med trötta och tunga ben. Det var något som nästan tog bort den glädje hon upplevde när hon sprang. Först efter hon provade de växtbaserade ingredienserna i Venolet blev det roligt att springa igen. Idag är hennes ben tillbaka i toppform.



### LÄTTA SOMMARBEN:

Marianne hittade det perfekta stödet för sina vener.

## En jättestor hjälp för mina vener

När 56-åriga Marianne tänker tillbaka, kan hon fortfarande minnas känslan i benen. De kändes tunga som bly, slöa och trötta. Även om det inte var första gången hon upplevde detta, var det jättetufft för henne och lusten till att träna minskade mer och mer.

### Obehaget ökade i benen

– Det var framför allt när jag var ute och sprang som mina ben krånglade. Så jag började hitta på olika ursäkter för att slippa ge mig ut, säger Marianne som annars gjorde mycket för att få bukt med sina svårigheter med benen.

Hon gjorde venpumpövningar, satt med benen uppåt för att hålla blodcirkulationen i gång och tackade ja till alla lösningar som hon erbjöds. Men effekterna visade sig alltid vara tillfälliga.

– Jag blev ärligt talat besviken när obehagen alltid kom tillbaka... Det var bara riktig surt. Att ge mig ut och springa är ju ett MÅSTE för mig. Jag bara älskar det.

Trots att Marianne fortfarande åkte på cykelturer i naturen, styrketränade och hade kul med sina väninnor var hon tvungen att sakta ner. Hon ville göra mer, men hon kunde helt enkelt inte.

### En växtbaserad lösning

Mariannes tunga ben fortsatte att störa henne. Hon var nära att ge upp - tills hon stötte på en annons från Wellvita.

– Jag har tidigare haft stor nytta av ett växtextrakt från Wellvita, som verkligen hade hjälpt mig. När jag såg att de även har en växtbaserad produkt mot tunga ben, blev jag glad...

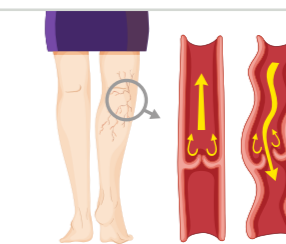
## Tunga och trötta ben?

När kroppens blodkärl och vener fungerar som de ska, tänker vi sällan på det. När de däremot inte fungerar optimalt kan det ofta kännas och ibland ses. Då har du också lättare att få tunga och trötta ben.

Venolet innehåller bl.a. blad och kärnor från röd vinranka, och kan bidra till en normal funktion av vensystemet, blod-

kärlen och cirkulationen. Faktorer som motverkar upplevelsen av tunga och trötta ben. Dessutom kan rödvinrankans blad och kärnor förbättra hudens övergripande utseende och minska celluliter (apelsinhud).

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



Venema är blodkärlen som leder blodet tillbaka till hjärtat med hjälp av venklaffar. Om funktionen av flikarna är försämrade, kan blodet samlas i venema och det kan sippra ut vätska i blodkärlen så svullnad kan uppstå i vävnaden.

## 4 skäl till att använda Venolet

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

- 1** Motverkar trötta ben
- 2** Mot känslan av tunga ben
- 3** Sundare hud
- 4** Mindre celluliter (apelsinhud)

## Prova för halva priset

Beställ Venolet med abonnemang och spara 50% på första paketet. **Ingen bindningstid!**



**Endast: 189:-**

Inkl. frakt 228:-

2 månaders förbrukning

**0223-50 03 50**

Mån-tors: 8-16  
Fredag: 8-14.30

Finland: **09 615 00 516**

**WELLVITA.SE**

**wellvita** Kanalstråket 1, 433 76 Jonsö

★ Trustpilot



## LEIF ZETTERLUND

# De döende barnen driver hans kamp vidare

**Leif Zetterlund** borde ha gått i pension för länge sedan. Men hur kan man göra det när behovet av rent vatten i Afrika fortfarande är skriande, och när barn fortfarande dör av svält?

TEXT BIRGER THURESSON FOTO TORLEIF SVENSSON

**M**ÖRKRET HAR SÅNKT SIG över Sydsudans huvudstad Juba, men i den vindstilla kvällen dröjer värmen kvar. Vi sitter på en uteservering vid Nilens strand, så nära vattnet att vi hör vågorna från världens längsta flod klucka mot stranden.

Leif Zetterlund, 71, har just anlänt från ännu en äventyrlig resa i ett krigshärjat Sudan. Hans röst stockar sig när han berättar om döende barn som han sett längs vägen. Dem han vigtt sitt liv åt att hjälpa.

Annars är det mycket skratt kring Stockholmskillen som nästan hela sitt vuxna liv borrar och reparerat brunnar i konfliktfyllda afrikanska länder och förmedlat humanitär hjälp till flyktingar och andra utsatta. Som hotats av mäktiga politiker och ibland provocerat genom att ta närmaste väg till problemlösningar i stället för att gå de formellt korrekta, byråkratiska vägarna.

Men som envist fortsätter kampen för de sämst ställda i den här världen i stället för att ägna sig åt avkopplande sysslor som brukar anses lämpliga för en pensionär.

Den här magiska kvällen har han samlat en rätt stor skara av medarbetare och vänner som stöder den kampen. De flesta från den afrikanska kontinenten, men där finns också några svenskar och andra nationaliteter.

Det surras och pratas kring borden. Vår intervju avbryts då och då av personer som kommer fram och hejar på Leif och skrattar ihop med honom en minut eller två.

Vad har han gjort de senaste veckorna, denna svenska pensionär (på papperet, alltså) som nu dyker upp i Juba och rör sig där med samma självklarhet som fiskarna i Nilens flöde? Längre får frågan hänga kvar i luften.

Svaret kräver nämligen en bakgrund för att bli begripligt. Så det är lika bra att ta det från början och först ställa frågan: Vem är han, denne Indiana Jones-figur som ständigt tycks vara på väg mot nya äventyr? Den frågan ställde jag för mer än ett år sedan när vi möttes på en hamburgerbar i Sollentuna centrum. Då var han på väg till Arlanda för att fixa en transport av nödvändig borrhutrustning till något afrikanskt land, vilket det nu var.

**HAN VÄXTE UPP I EN KRISTEN** familj i Stockholm. Intresset för mission väcktes tidigt.

– Jag var nog inte mer än 16 år när det stod klart för mig att jag skulle bli en missionär av någon sort.

Efter gymnasiet och värnplikten blev det studier på en bibelskola och församlingstjänst som ungdomsledare i en frikyrka i värmländska Grums.

– Under den tiden i Värmland mötte jag Britt. Kärlek uppstod, och hon hade samma inriktning som jag.

På den avgörande punkten var de helt överens. De skulle inte leva enbart för sig själva och för varandra, utan också för andra. Behoven i världen var ett nödropp som gav eko i deras unga sinnen.

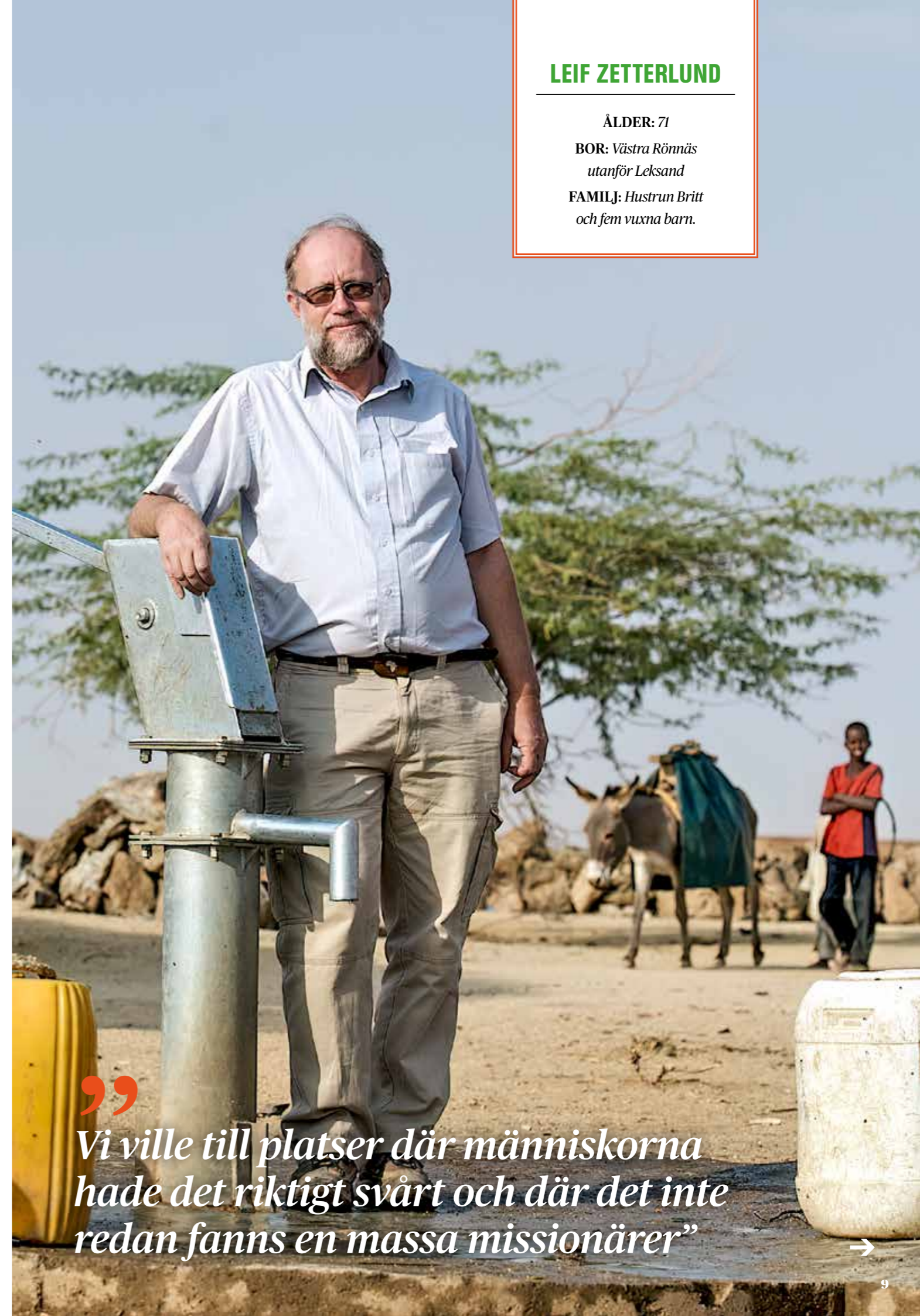
– Vi ville till platser där människorna hade det riktigt

## LEIF ZETTERLUND

ÅLDER: 71

BOR: Västra Rönneås  
utanför Leksand

FAMILJ: Hustrun Britt  
och fem vuxna barn.



”Vi ville till platser där människorna hade det riktigt svårt och där det inte redan fanns en massa missionärer”



svårt och där det inte redan fanns en massa missionärer. Där ville vi leva och göra nytta, inte bara komma på besök.

De gifte sig när Leif var 22 och Britt 19. De flyttade till Örebro, där Leif fick en församlingstjänst i Korskyrkan, som tillhörde Örebromissionen (nuvarande Evangeliska frikyrkan, EFK).

– Den församlingen stödde oss ekonomiskt i många år, också sedan vi lämnade Sverige och slog oss ner i Sudan, säger Leif med tacksamhet och inte så lite beundran i rösten.

Det krävdes ju en hel del visionärt mod för att sända missionärer till ett land, så söndertrasat av krig och konflikter.

Hur de hamnade just i Sudan är en märklig historia.

– Vi bad förstås om Guds ledning. En dag gick jag till biblioteket. Där läste jag en stort uppslagen artikel i Dagen. Den handlade om behoven i Sudan. Väldigt många utsatta människor saknade tillgång till rent vatten, förstod jag. Artikeln var som ett nödrop. Vem kunde komma och borra brunnar?

– Texten högg tag i mig. Men Gud får väl tala lite tydligare än genom en kristen tidning, tänkte jag och började läsa Dagen Nyheter. Och vad såg jag där, om inte ett reportage om den desperata situationen i Sudan.

Britt var på besök i Värmland just då. När hon kom tillbaka frågade Leif om hon hade någon inre känsla om vart framtidsvägen skulle leda. Det hade hon. Hon trodde att den gick till Sudan. De hade tidigare talat om Kenya som ett möjligt framtidsland. Men, nej, nu var också hennes tankar i Sudan.

**O**CH SUDAN FICK DET BLI. Den tekniskt intresserade Leif lärde sig brunnsborring av en man i Köping, som kunde den konsten. En språkkurs i England ingick i förberedelserna. När de för första gången trampade sudanesisk mark 1977 var de tre i familjen. Det första av fem barn, sonen Andreas, hade gjort entré.

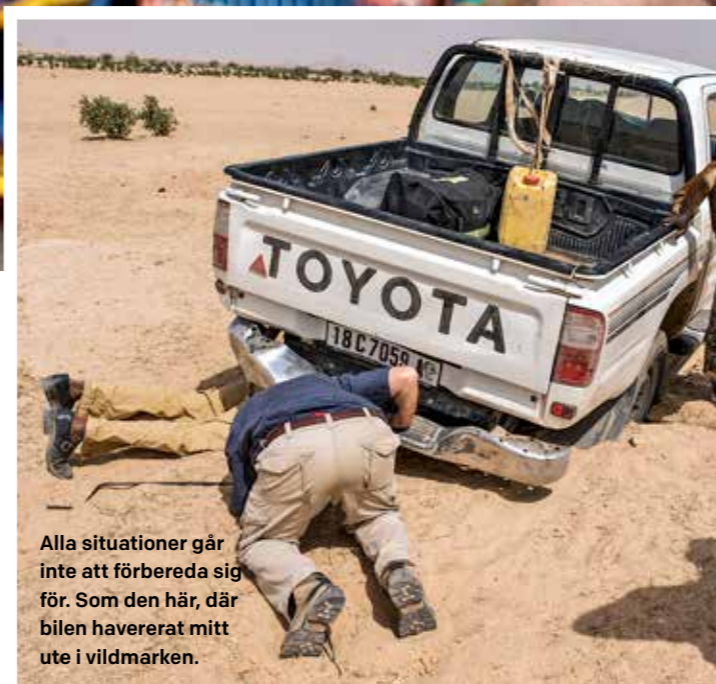
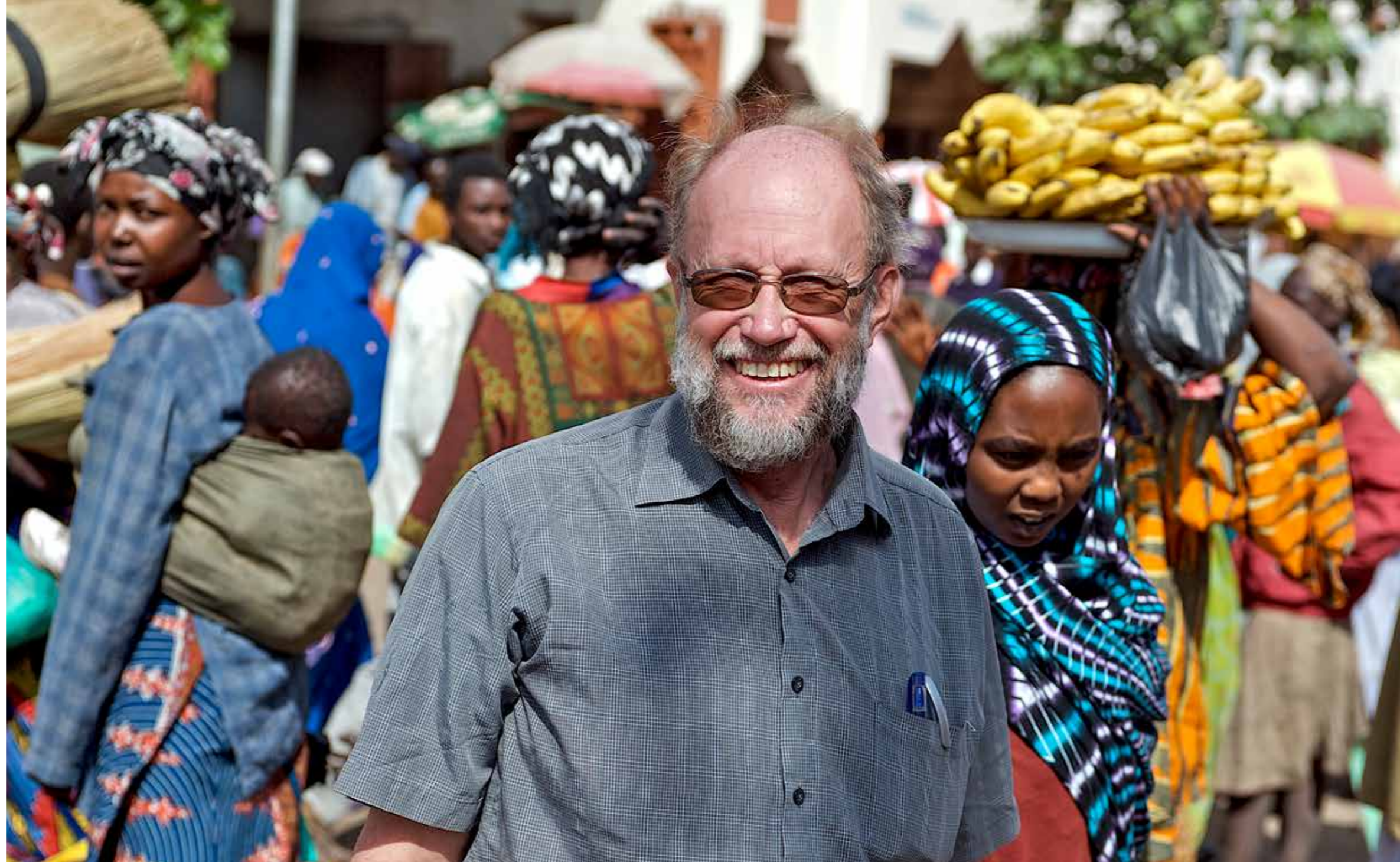
Familjen landade i Juba, södra Sudans regionala huvudstad, men drog redan efter ett par dagar vidare till Maridi, en stad cirka 25 mil längre västerut. Där slog de sig ned.

– Under de första åren bodde vi för det mesta i en ombyggd arbetsvagn som drogs av en lastbil. Vi flyttade från plats till plats med ett team av medarbetare allt eftersom vi borrade nya brunnar. Där det fanns ett ledigt hus eller en lerhydda med grästak fick det bli vårt hem, men oftast var vi långt ute i bushen och fick nöja oss med den primitiva husvagnen.

Efter två år av mobilt liv blev Juba basen för familjen och verksamheten.

– Myndigheterna bad oss att borra ett stort antal brunnar i Juba, där koleran härjade svårt. De såg behovet av rent vatten och ville ha hjälp.

Hur många liv som genom åren räddats av den verksamheten vet ingen, men många är det. Orent vatten och



Alla situationer går inte att förbereda sig för. Som den här, där bilen havererat mitt ute i vildmarken.



Det ligger inte för Leif att hålla sig i stillhet, och på sina resor har han lärt känna många spännande personer. →



”

*Gud får tala lite tydligare än genom en kristen tidning, tänkte jag. Och vad såg jag där, ett reportage om den desperata situationen i Sudan”*

bristande sanitet är en ytterst vanlig dödsorsak i fattiga afrikanska länder. Värst drabbas barnen. För varje ny brunn med friskt vatten gör hälsan i en by stora framsteg.

– Jag har alltid jobbat ihop med folk på platsen och de lokala myndigheterna. På varje ställe jag och mitt team borrar en brunn har det funnits en vattenkommitté, utsedd av byns ledare. I den måste också kvinnor ingå – vattenförsörjningen har av tradition legat inom deras ansvarsområde. Och byborna ska äga brunnen, inte de som borrar den. Det är viktigt.

**P**ENGARNA DÅ? VARIFRÅN KOM DE? Jo, från Sida. Unicef. EU. Andra institutionella donatorer. En del privata. Pingstmissionen i Sverige var en viktig kanal, berättar Leif.

– Den första ansökan jag skrev till Sida författade jag på fyra sidor. Den gav 3,5 miljoner till brunnsbörning. Sedan fortsatte det på den vägen.

Inbördeskrig under långa perioder, spänningar mellan etniska grupper, kamp om resursrika områden – det fanns mycket som skapat djupa sår i det land dit familjen Zetterlund kom. Till konflikten bidrog starka motsättningar mellan norr, dominerat av muslimska araber, och syd, där de flesta var kristna eller anhängare av traditionella religioner.

När president Nimeiry införde islamiska sharialagar 1983 utbröt ett inbördeskrig mellan regeringsstyrkorna och gerillarörelsen SPLM i södra Sudan. Det upphörde så småningom när självstyre infördes i landets södra region, och i januari 2011 blev Sydsudan en egen nation.

Att som familj inte bara arbeta utan också bo och leva under de här politiskt turbulenta omständigheterna var inte lätt. Det medger till och med optimisten Leif Zetterlund, som hellre talar om möjligheter än problem.

– När kriget kom väldigt nära oss i Juba 1986 var det många hjälporganisationer som lämnade landet. Vi stannade, men tog vår tillflykt till den mer fredliga staden Yei längst i söder. Dit var det 14 mil längs en usel väg. Min fru var gravid i sjunde månaden. Vi fick bädda ned henne bland kuddar i baksätet, ta Gud i hågen och köra.

I Yei hade de sällskap av två andra missionärsfamiljer.

Efter åtta månader kunde de återvända till regionens huvudstad. I bilen fanns då förutom föräldrarna barnen Andreas, Daniel, Marcus och Hanna. Och så den nästan nyfödde Samuel.

**FÖR ATT GÖRA EN LÅNG HISTORIA KORT:** från det krigshärjade Juba återvände familjen till Sverige och ett hus som de hyrde över sommaren i Leksand. Vid stranden av Siljan stannade Britt och barnen medan Leif fortsatte att pendla till Afrika.

– Det var förstås inte alltid så lätt att vara operativ under konfliktfyllda omständigheter som rådde i Sudan. Vårt arbete fanns registrerat hos regeringen som Swedish Free Mission, namnet på den svenska pingströrelsens internationella arbete. Men det funkade ju inte i rebellkontrollerade områden, där behoven var minst lika stora som där regeringen styrde.

– Jag fick värdanden om hjälp från rebelledare som såg folkets lidande. Självklart ville jag svara på sådana nödrop, även om Sudans regering inte gillade det.

När Leif befann sig i Nairobi i ett ärende träffade han en person från Röda Korset och berättade om detta dilemma. Av honom fick han rådet att bilda en ny, fristående organisation, som inte tidigare var registrerad hos regeringen.

– Den här personen föreslog att jag skulle kalla den International Aid Sweden, IAS.

**L**EIF TOG TILL SIG IDÉN. Nyårsaftonen 1988 bildade fyra personer i Juba en organisation med det namnet. Det ändrades senare till International Aid Services, eftersom man hade understödjare också i en rad länder utanför Sverige.

När man talar med Leif Zetterlund blir det mycket brunnsbörning och vattenprojekt. Men redan från början ägnade han sig också åt humanitära insatser på bred front.

– Jag organiserade diverse hjälpsändningar, importerade jordbruksredskap, arrangerade en flygbro med mat åt svältande, byggde skolor, utbildade lärare, startade en ögonklinik, med mera. Men hela tiden stod vatten och sanitet i centrum för hjälparbetet.

Och så skulle det förbli när IAS växte och öppnade

kontor i flera afrikanska länder. Sverigekontoret höll till under samma tak som Läkarmissionen, en organisation som gav kraftfullt stöd åt deras arbete.

När IAS också organisatoriskt blev en del av Läkarmissionen 2018 hade man 350 anställda som arbetade i 10 länder och engagerade understödjare i USA, Tyskland och Danmark, förutom i Sverige.

Leif är nöjd med sammanslagningen. I dag växer arbetet.

– Båda parterna vann på det, tror jag.

Sonen Andreas är i dag global programchef på Läkarmissionen, och Leif är ... ja, fortfarande, en frifräsare som inte så lätt låter sig placeras i ett fack.

Kommen dit i bakgrundsberättelsen är det dags att damma av frågan på uteserveringen vid Nilens strand:

**Vad gör du här nu, i Sydsudan 2024?**

– Jag har varit en sväng i Somalia, där jag tillfälligt har ett ansvar för Läkarmissionens programverksamhet. Och så har jag rest med ett team från vår lokala partner National Christian Development Organisation, NCDO, upp till Nubabergen, ett krigshärjat område där rebeller har kontrollen. Där har vi jobbat sedan 2002. Nu har vi varit där och bland annat följt upp det viktiga arbetet med skolor och vatten.

Det var ingen enkel tripp. Inte för en 70-plussare. Inte för någon.

– Vi flög från Juba en och en halv timme till ett område med flyktingar. Sedan skumpade vi tio timmar i bil på usla vägar med en massa kontrollstationer. På en plats stannade vi till ett tag, hade möte med en del myndigheter, sen vidare tio timmar till i bil. Vi trasslade med visa, förhandlade med rebeller och uppmuntrade medarbetare. Vi fick gjort det vi skulle.

Det var på den resan han såg dem. Flyktingströmmarna i ett krigshärjat land. De döende barnen. Och visste, att så länge han orkar ska han kämpa för världens mest utsatta, de som lever ljusår från den svenska idyllen i byn Västra Rönnäs strax utanför Leksand, där Leif har hustru och hem.

– Där håller jag till för det mesta nu för tiden. Det är skönt. Men att vara här, hos kolleger och vänner som för arbetet vidare, det är fantastiskt meningsfullt.

**Men nu bär det alltså av till Sverige?**

– Inte direkt. Först ska jag till Nairobi i en del ärenden.

När jag lämnar uteserveringen vid Nilens strand hör jag Leifs skratt. Samtalen vid bordet där hans vänner och kolleger dröjer sig kvar fortsätter.

Jag tror att de talar om svårigheter som kan bli möjligheter, bara man håller på och håller ut och håller fast vid tron att det går. Att praktiskt taget allt går, om man bara vill.

För det är så det låter kring Leif Zetterlund, missionären och hjälparbetaren som vägrar att pensionera sig. ✘

# Min livslinje



1952

Föddes jag på södra BB i Stockholm. Jag fick växa upp i ett underbart, kristet hem.

1971

Gick jag på bibelskola i Örebro och blev sedan evangelist i Grums, Värmland.

1974

Gift jag mig med Britt från Vålberg. Vi bosatte oss i Örebro, där jag arbetade som ungdomspastor i Korskyrkan, Adolfsberg.

1977

Flyttade jag till södra Sudan med Britt och vår förstfödde son Andres, som då var ett och ett halvt år. Detta efter att ha studerat språk några månader på Elim Bible College i England.

1982

Bosatte vi oss i Juba efter en kortare period i Sverige, där jag tjänstgjorde som vakanspastor i Korskyrkan, Adolfsberg.

1986

Tvingades vi lämna Juba på grund av inbördeskriget och slå oss ned i Yei.

1988

Bildades organisationen International Aid Sweden (IAS), ett namn som senare ändrades till International Aid Services.

1991

Familjen flyttade till Nairobi, Kenya, på grund av politiska oroligheter – utan att förlora kontakten med Sudan, som vi fortsatte att besöka vid olika tillfällen.

1994

Arbetet expanderade och inkluderade bland annat hjälparbete i krigets Somalia.

1997

Flyttade familjen, som då bestod av Britt och mig samt våra fem barn, till Leksand, Sverige. Jag fortsatte att pendla till de länder där IAS arbetade.

2009

IAS började arbeta bland flyktingar i Tchad. Under de följande 10 åren pendlade jag till det landet för att följa upp olika projekt.





Ingegerd Råman.

# MATERIAL

## – ingen lätt sak

Att skapa hållbara tyger och produkter enbart med hjälp av svenska råvaror är inte det enklaste. Det har både nystartade möbeldesignfirman **Verk** och anrika spinneriet **Holma Helsingland** fått erfara.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Verk och Holma Helsingland



Ingegerd Råman har tagit fram ett helsvenskt ylletyg åt Verk.



På Holma Helsingland jobbar man med lin från Frankrike, Belgien och Italien.



På Holma Helsingland jobbade 700 personer när det begav sig. Men produktionen pågår ännu.

**N**ÄR HOLMA HELSINGLAND slog upp portarna 1898 fanns det gott om bönder som odlade lin i trakten.

Faktum är att det var två av bönderna som själva bestämde sig för att göra affärer på linodling och linberedningen, och tanken var att de skulle göra det genom att starta Hälsinglands första mekaniska linspinneri.

Det visade sig vara ett genidrag. Som mest jobbade 700 personer i spinneriet och särskilt under krigsåren ökade behovet av lin, och därmed också den inhemska linodlingen.

Under 1950-talet producerades 21 ton garn i veckan och tio år senare hade produktionstakten ökat till 35 ton i veckan.

Så ser det inte ut idag, även om driften fortfarande är igång.

– Idag odlas inte den sortens lin i Sverige. Därför importerar vi från Belgien, Italien och Frankrike, säger Margareta Hübinette, som är







Made in Sweden. På riktigt. Åtminstone när du handlar från Verk.

produktionsledare på Holma Helsingland.

Idag jobbar tolv personer på företaget, som är ett av mycket få som har hela sin produktion kvar i Sverige.

– Här tvinnar och rullar vi fortfarande lingar som används på varp och inslag. Vi bleker och färgar garnet i eget färgeri och tar fram egna mönster. Det är vi naturligtvis stolta över, säger Margareta Hübinette.

Det råder ingen tvekan om att lin är ett fantastiskt material som svalkar under heta sommardagar, har god vattenuptagningsförmåga, är mycket slitstarkt och dessutom torkar snabbt.

**EFTERSOM FÖRHÅLLANDEVIS** få skadedjur är sugna på just lin, krävs betydligt mindre bekämpningsmedel än vid produktion av bomull. Lägg därtill att lin är en tacksam växt att odla, eftersom den inte behöver särskilt mycket gödning.

De egenskaperna gör att linne anses vara en av de grödor som är mest klimatsmart att använda.

– Lin är ett levande material som använts sedan stenåldern och som håller i många år. Men i och med klimatförändringarna har skördarna minskat markant, vilket innebär att det blivit relativt dyrt, säger Margareta Hübinette.

Att lin är ett hållbart material som lämnar ett litet klimatavtryck efter sig är uppenbart. Det var också ett av möbeldesignfirman Verks förstahandsval när det kom till vilket tyg som skulle användas.

– Men eftersom vi enbart använder

*”Idag odlas inte den sortens lin i Sverige. Därför importerar vi från Belgien, Italien och Frankrike”*

svenska råvaror var vi tyvärr tvungna att förkasta tanken på att använda lin i det vi producerar, säger Simon Anund, en av grundarna.

**NÄR VERK GRUNDADES 2020** var visionen att verkligen hålla vad många lovar när det kommer till svensk möbeldesign: Det vill säga att genomgående använda svenskt material i produktionen. Det visade sig vara en stor utmaning, och har inneburit att man varit tvungen att släppa många idéer.

– Men idag är precis allt material, utom sytråden och blytlåsen vi använder, helt producerat i Sverige, säger Simon Amund.

Andra material som Verk tvingades backa för var hampan, där man inlett två längre samarbeten som föll på mållinjen.

Hampa odlas i Sverige och är ett material som är klimatsmart och här hade man höga förhoppningar.

– Det föll på att ingen vill ta på sig jobbet att spinna hampafibern, vilket är väldigt tråkigt då hampa känns som ett framtidsmaterial, men vi har goda förhoppningar om att det kommer gå att lösa inom en snar framtid.

Kvar återstår ull, där medarbetarna på Verk nu försöker få till en helsvensk värdekedja, något som inte är det lättaste.

– Därför känns det otroligt roligt att kunna lansera det ulltyg som vi släpper i samarbete med Ingegerd Råman i februari, berättar Simon Amund.

**TYGET KOMMER ATT SÄLJAS** på löpmeter för 690 kronor/meter och vävs på väveriet i Bollnäs.

För medarbetarna på Verk blir det ibland något av ett detektivarbete att hitta rätt material. Väveriet i Bollnäs och Tärnsjö garveri är några av de underleverantörer som kunnat passera nålsögat.

– Det vi gör måste fungera i offentliga miljöer och vara slitstarka. Tygerna måste ha hög martindale och ändå landa på rimliga priser.

Men kanske är det så att det blir en ändring. Fler och fler verkar förstå vikten av inhemsk produktion i alla led och att outsourcing av ekonomiska skäl kan bli både riskabelt och dyrt.

– Vi ser en försiktig ljusning, bland annat på grund av att det blivit allt dyrare att importera. Och när det kommer till textilierna har väl alla insett vilken smutsig bransch det är, och att det här krävs en förändring. ✕



Att få tillbringa en natt eller två i ståtlig miljö piggar upp.

### VILSAM HERRGÅRDS-MILJÖ I BERGSLAGEN

• Vill du uppleva herrgårdsliv är Wedevågs herrgård från 1600-talet ett bra resmål. Här kan du njuta av stillsamma promenader, välagad mat, eller bad i den närbelägna sjön. Utanför finns vandringsleder för en aktiv semester. De 18 rummen är alla unikt inredda med ett gemensamt: den genuina herrgårdskänslan. Vissa rum tillåter husdjur.

→ [www.wedevagsherrgard.se](http://www.wedevagsherrgard.se)



Afternoon-tea.



Att få tillbringa en natt eller två i ståtlig miljö piggar upp.

# Hemester med guldkant

*Sugen på att åka på en kortare semester som varar bara några dagar? Vi har vaskat fram sex guldkorn. Och precis som alla guldkorn har dessa en extra guldkant, men till en rimlig slant.*

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Wedevågs herrgård, Privata, Stefan Karlberg/Lisseberg





### STORSTADSLIV I VILDVUXEN MILJÖ

• I utkanten av Ulriksdals slottspark i Stockholm, alldeles intill vattnet ligger Svalkan, ett litet vandrarhem som drivs av Betlehems kyrkan.

Själva slottsparken är härlig att vandra i, dels finns odlingarna runt Ulriksdals slott med tillhörande visningar, dels finns mer vildvuxna skogar. Bad finns på flera ställen. Här finns såväl Edsviken som Brunnsviken med möjlighet att hyra både roddbåt och kanot.

Miss inte ett besök i tv-profilen Bo Rappnes handelsträdgård med tillhörande fika eller lunch. Ett tips är att i samband med vistelsen boka bord på Bockholmen hav och restaurang, en halvtimmes promenad från vandrarhemmet.

Med tunnelbana tar det bara en kvart in till Stockholm city, och runt Svalkan finns goda parkeringsmöjligheter.

→ [www.betlehems kyrkan.com](http://www.betlehems kyrkan.com)

### HISTORISKA VISINGSÖ

• Visingsö är ön som skyntar som en skimrande pärla i Vättern. Som många av oss har sett på avstånd, men som vi kanske inte ännu har besökt.

Men här finns mycket att uppleva, vilket gör ön perfekt som besöksmål under en långhelg. På Visingsö pensionat, en knapp kilometer från hamnen, mitt i den ståtliga ekskogen, finns möjlighet att bo i något av de personligt inredda rummen, njuta av fika i trädgården och äta middag i matsalen.

På själva ön finns mängder av saker att utforska: Förutom ekskogarna finns den gamla slottsruinen, borguinen, Brahekyrkan och många möjligheter till god mat. Och runt hela härligheten finns Vättern för den som gillar att bada.

→ [www.visingsopensionat.se](http://www.visingsopensionat.se)

### LANTLIV PÅ ÅKERBO GÅRD

• Strax utanför Kristinehamn hittar du Åkerbo gård, en lantgård där de charmiga walliska svartnosfåren betar utanför knuten. Är du intresserad av hantverk är det här ett perfekt ställe: Här håller nämligen Kristina Ek kurser i hur man gör fällor av tovad ull, utan att fåren behöver sätta livet till.

Vill du istället bara bo enkelt i bond-

gårdsmiljö med kor, katter, hundar, ankor, höns och påfåglar går det också bra. Här finns vacker natur och goda möjligheter till bad. På Åkerbo gård finns ett vandrarhem med flera rustika rum och ett välutrustat kök. Hundar är välkomna.

→ [www.snallfall.se/boende](http://www.snallfall.se/boende)

### MED UTSIKT ÖVER HAVET

• I Ljungskile, närmare bestämt på berget ovanför Lyckornas kurort med utsikt över havet ligger Villa Sjötorp, ett pensionat i schweizerstil från 1900. Läget, mitt emellan Göteborg och Smögen, är perfekt för den som vill göra en västkustturné, men det finns så mycket att uppleva i Ljungskile att man gärna stannar.

Faktum är att den bekväma kan välja att stanna på pensionatet hela vistelsen. Här finns en vacker park, fin veranda och god mat. Rummen är bekväma och unika och utsikten är som sagt strålande.

→ [www.villasjotorp.se](http://www.villasjotorp.se)

### STORSTADSLIV I GÖTEBORG

• Göteborg har mer än shopping att erbjuda. En tur på kanalerna med Paddanbåtarna, en utflykt till Feskekörka eller att bara strosa i de gamla fina Hagakvarteren är upplevelser i sig.

Lägg därtill museerna och utställningarna, eller för den mer äventyrslystna eller den som har med sig barnbarnen: Liseberg, och besöksmålet är givet.

Hotell Pigalle är något utöver det vanliga. För här, mitt i Göteborg, finns den pampiga 1700-talsbyggnaden där alla rum andas 1920-talets Art Déco. Har du tur kan du komma över ett rum för bara några hundralappar.

→ [www.hotelpigalle.se](http://www.hotelpigalle.se)

Ta med barnbarnen på Liseberg.



# Låt andra hand bli ditt förstahandsval!

Att handla begagnat är smart av flera skäl: Det är ett bra val för miljön. Det är ett bra val för plånboken och du kan hitta unika föremål. Dessutom är det både roligt och enkelt.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Myrorna

**E**NLIGT EN UNDERSÖKNING från Myrorna som gjordes tidigare i år, har hela 75 procent av svenskarna handlat begagnade kläder eller föremål det senaste året.

# 75%

... av svenskarna handlar begagnat.

NU GER SIG OCKSÅ FLER och fler stora butikskedjor in i andrahandsdjungeln. Kappahl, H&M, Lindex och Ikea har börjat med försäljning av begagnat, antingen på nätet eller på särskilda avdelningar i butikerna. När IVL Svenska miljöinstitutet under-

sökte varför intresset för begagnat ökat så kraftigt visade det sig att det i första hand handlar om miljömedvetenhet. Ett annat skäl är att det går att spara stora pengar på att köpa andra hand. Ett tredje skäl är att det går att hitta unika produkter, för den som vill sticka ut från mängden.

IDAG FINNS EN LÅNG RAD bra nätsajter för dig som vill handla såväl kläder som möbler, böcker, elektronik och annat. Många av de stora butikerna har också nättjänster, vilket innebär att man kan sitta hemma och handla. →





Det går naturligtvis även att själv sälja sina gamla plagg.

### blocket.se

Här finns visserligen kläder till försäljning, men allra bäst är Blocket om du söker efter prylar, utemöbler, trädgårdsutrustning, sportutrustning, cyklar och möbler.

### tradera.se

En bra sajt för dig som ska köpa kläder. Här går att göra verkliga fynd. Sök på särskilda märken eller typ av kläder. Här finns också möjligheter att göra fynd när det kommer till fiske- eller kamerautrustning.

Den här sajten fungerar som en auktion och ett tips är att lägga ditt bud så nära utgångsdatumet som möjligt.

### sellpy.se

Även detta är en bra sajt för dig som är ute efter kläder. Fyll i, så detaljerat som möjligt, vad du söker efter och gå sedan igenom utbudet i lugn och ro. Här finns även annat än kläder.

### facebook marketplace

En rolig sajt där du kan hitta allt – nästan gratis. Letar du efter en fräsch soffa i ny-skick? Fyll i vad du vill ha och var du kan hämta den och vips har du fått upp ett antal alternativ. Finns även andra kategorier, men just när det kommer till möbler är facebook marketplace ett bra alternativ.



Gyllene skor kan bli verklighet för en spottstyver.

### shop.stadsmissionen.se

Stadsmissionen har verksamhet i stora delar av landet, där det också finns fysiska butiker. Men faktum är att det även går att handla över nätet. En lätthanterlig sajt där utbudet är uppdelat i tydliga kategorier.

### myrorna.se/shop

Är precis som Tradera en auktionssajt. Här finns det mesta, allt från kläder till smycken och silverbestick. Du anger i sökfältet vad du letar efter för produkt.

### Selected vintage

På Selected Vintage i Djursholm utanför Stockholm hittar du mycket exklusiva märkeskläder till en bråkdel av ursprungspriset. Det går att handla i butiken, men också över nätet.

→ [Selectedvintage.se](https://www.selectedvintage.se)

## Fysiska butiker

### Ateljé Femman

Hos Monica Nordlund som driver Ateljé Femman kan du göra riktiga vintagefynd när det kommer till kläder. Det är en fysisk secondhandbutik i Stockholmstrakten som man kan besöka enligt överenskommelse.

→ [Ateljefemman.se](https://www.ateljefemman.se)

### Oscar Jacobson

Letar du efter en exklusiv kostym, skjorta eller ytterrock i god kvalitet, finns det numera möjlighet att köpa Oscar Jacobsons kläder secondhand i utvalda butiker.

→ [www.oscarjacobson.com](https://www.oscarjacobson.com)



# KISTBÄRARE

## – Ett okänt hedersuppdrag

**Kjell Wendel** har i alla år jobbat med försäljning och marknadsföring. **Herbert Gaugl** kommer från restaurangbranschen. Nu är de pensionärer, men jobbar ändå.

Möt kistbärarna Kjell Wendel och Herbert Gaugl som inte kan tänka sig ett finare uppdrag.

TEXT och FOTO Marianne Hühne von Seth

**D**ET ÄR TIDIG FÖRMIDDAG utanför kyrkan där två äldre svartklädda herrar väntar på den kista de snart ska sänka till den sista vilan. De kallas bärare och utför ett hedersuppdrag som funnits i alla tider, men som få känner till.

Det närmaste de flesta av oss kommer ett bärarlag är om vi själva beivrar en jordbegravning.

Då bärs kistan i en högtidlig procession genom kyrkan av sex bärare ut till den väntande katafalken, som rullas till den oftast närbelägna nygrävda graven på kyrkogården. De är

enhetligt klädda i oklanderliga svarta kostymer, vit skjorta och svart slips och deras uppdragsgivare är oftast en begravningsbyrå.

**INFÖR SÄNKNINGEN I JORDEN** har de anhöriga samlats medan Kjell Wendel, 70, och Herbert Gaugl, 75, och deras kolleger förbereder sänkning. Inget får gå fel. Att kistan skulle tippa och lägga sig på sidan skulle vara en mar-dröm, som ingen av dem dessbättre varit med om.

Det gäller att med millimeterprecision placera kistan absolut vågrätt ovanför den nygrävda graven

*”Det är gemenskapen med kolleger och det sociala som är en av hans drivkrafter”*





För Kjell och Herbert är yrket som kistbärare viktigt och betydelsefullt.

*”Jag tänker nog mer på liv och död än tidigare.  
Att vara tacksam för det jag har och att få vara frisk”*

innan den för dagen utsedde arbetsledaren ger klartecken för sänkningen.

– Vi kallar honom korpralen och det är han som bestämmer vem som ska ta huvudändan och vem som ska ta fotändan. Det är ett jobb som ska göras och det är viktigt för mig att utföra det värdigt och korrekt, säger Herbert Gaugl.

**HERBERT GAUGL HAR ETT** förflutet i restaurangbranschen och som vinimportör. Nu kan han som pensionär anpassa bäraruppdragen så att de passar in i livspusslet i övrigt. Herbert anordnar bland annat vinprovningar och anlitas ofta av företag att arrangera utskänkning av ett glas vin eller bubbel vid större event.

Herbert och Kjell har frilansat som bärare i många år och möts nästan varje vecka i någon av Stockholms

eller kranskommunernas kyrkor eller kapell.

Kjell säger att det är gemenskapen med kolleger och det sociala som är en av hans drivkrafter. En annan är friheten, att själv kunna bestämma arbetstiderna och vilka dagar man vill och kan arbeta.

– Jag jobbade under många år med försäljning och marknadsföring på ett internationellt logistikföretag men jag hoppade av när jag var 63 år. Det var ett väldigt krävande jobb med många resor och jag kände att jag ville trappa ner, samtidigt som jag ville fortsätta ingå i ett socialt sammanhang, berättar Kjell.

**ATT NÄSTAN VARJE DAG** komma i kontakt med döden så påtagligt innebär att existentiella frågor kommer närmare i den egna vardagen och

Kjell tror att det är oundvikligt att man blir berörd av det man möter varje arbetsdag. Livets förgänglighet är väldigt närvarande.

– Jag tänker nog mer på liv och död än tidigare. Att vara tacksam för det jag har och att få vara frisk. Vid en av mina första begravningar var den avlidne en pojke på 13 år och hela kyrkan var full av anhöriga och ungdomar. Det var tungt, säger Kjell.

Alla uppdrag utgörs inte av sänkningar vid jordbegravningar. De vanligaste arbetsuppgifterna är mer rutinbetonade och handlar om det praktiska före och efter begravningsgudstjänsten.

**DEN HÄR FÖRSOMMARDAGEN** står de båda kollegerna tillsammans med ytterligare en bärare utanför Gustav Adolfskyrkan i Stockholm och väntar

på en kistleverans. Deras uppdrag är att tillsammans med begravningsbyråns chaufför rulla in kistan och placera den i koret i god tid innan begravningsgästerna kommer.

Kjell och Herbert granskar placeringen tillsammans med kollegerna. Kistan ska stå rakt och stadigt på sina bockar med huvudändan är vänd mot altaret och fotändan där namnbricken vänd mot församlingen.

Det är viktigt att hanteringen av den avlidna sker med värdighet och vördnad och när allt är klart samlas bärarna runt kistan och bugar i respekt för den döda innan de diskret lämnar kyrkan.

Nu är det ledig tid i två timmar innan det är dags för utbärning och den tiden använder bärargänget ofta till att fika tillsammans. Restaurangen på ett närbeläget äldreboende är populärt på grund av de billiga räkmackorna. Här skojar och gnabbas bärargänget och samtalsämnen är långt från arbetsuppgifterna i kyrkan.

**HERBERT SÄGER ATT DET** viktigaste för honom är att känna att han har ett seriöst och viktigt jobb som han kan vara stolt över. Han känner att han gör en viktig samhällsinsats.

– Jag har en katolsk bakgrund och jag har alltid varit intresserad av kyrkobyggnader och deras historia. Här får jag verkligen odla det intresset, berättar Herbert Gaugl.

Även om de flesta dagarna är varandra lika innebär jobbet också oväntade överraskningar där det gäller att vara snabbtänkt och flexibel.

Som när det för inte så länge sedan var dags för en högtidlig jordbegravning och de anhöriga redan var på väg till kyrkogården. Först då upptäcktes att ett missförstånd hade uppstått. Graven hade inte blivit grävd och begravningsbyråns representant svimmade vid upptäckten.

Bärarna får också en inblick i andra kulturers sedvänjor. Vid kinesiska begravningar är det kutym att de anhöriga delar ut gåvor till bärarna, oftast en godisbit och kanske en liten slant i form av en 20-kronorssedel.

I andra kulturer kan en begravning redan på kyrkogården vid sänkning-

en ha festprägel. Bärarna är vana att se hur begravningsgästerna plockar fram medhavd alkohol och skålar vid graven och för den döde. Vid ryskortodoxa begravningar är kistan öppen, det är lite speciellt, tycker bärarna.

Kjell Wendel och Herbert Gaugl ingår i ett bärargäng på ungefär 50 personer. De arbetar för begravningsföretaget Ignis som har 29 kontor i Stockholm och får betalt per utförd tjänst enligt en fast prislista. Det är inga stora summor och det är inte pengarna som motiverar bärarna.

**PÅ IGNIS KONTOR FINNS** bärarnas närmaste chef, administratören Camilla Mattsson. Som spindeln i nätet lägger hon varje torsdag förslag på schema som bärarna får med e-post. De har full frihet att tacka nej och ibland är konkurrensen för stor med familjelivet, andra jobb eller att snickra på

sommarstugan. Då går erbjudandet vidare till näste man på listan.

– Det finns inga formella krav på utbildning eller viss yrkesbakgrund men vi är mycket noga med att bärarna ska ha en lugn personlighet och ett förtroendeingivande uppträdande. De ska också ha lätt att samarbeta och ha en humanistisk grundsyn, säger Camilla Mattsson.

Bärarna är i princip alla pensionärer och flera jobbar kvar till långt efter 80 år. Camilla konstaterar att bärarna generellt är aktiva pensionärer, som har många andra järn i elden när de inte arbetar som bärare.

– Vi är mycket stolta över våra bärare och får ofta beröm för deras insatser av anhöriga, präster och officianter för deras värdiga och respektfulla uppträdande och faktiskt också för att de är enhetligt och representativt klädda, säger Camilla Mattsson. ✕

## Historik kistbärare

**DEN SVENSKA TRADITIONEN** med jordbegravning, eller jordfästning som det också kallas, är i sin nuvarande form från år 1686. Från 1800-talet var jordbegravning den enda formen av gravsättning och den kom att dominera långt in på 1900-talet.

I Malmö finns än i denna dag bärarlaget Enigheten, som grundades 1729. I dag bär medlemmarna inte längre, men föreningen finns lever vidare med cirka 600 medlemmar. Det sista uppdraget var att bära kistan där den kände skånske kapellmästare Leif Uvemark vilade, han var själv medlem i Enigheten.

**I STORSTÄDERNA HAR DET NÄSTAN** alltid funnits professionella bärare som begravningsbyråerna har anlitat. Det är svenska kyrkan som enligt lag betalar begravningsbyråernas kostnader för bärare. Detta för att inga anhöriga av ekonomiska skäl ska behöva avstå. Det är en markering att vi alla är lika inför döden.

I landsorten var det tidigare vanligast att kistan med den avlidna bars till sista vilan av anhöriga, grannar och vänner. Men i och med industrialismens framväxt bildades bärarlag bestående av volontärer och på landet finns fortfarande byabärarlag.

**AV ALLA BEGRAVNINGAR I SVERIGE** är endast cirka 15 procent jordbegravningar. Det vanligaste är begravning med den avlidna i kista där den avlidna kremeras efter ceremonin. Men begravningsbranschen ser nu en trend där allt fler kremeras i förväg och där det alltså inte någon kista alls att bära in eller ut, endast en urna.

KÄLLA: WIKIPEDIA OCH SVERIGES BEGRAVNINGSBYRÅERS FÖRBUND, SBF





## SUSSIE KÅRLIN

ÅLDER: 51

BOR: Kalmar.

FAMILJ: Maken  
Johan (även han  
präst), barnen  
Matilda, Albin och  
Valter samt hund.

Prästen **Sussie Kårlin** har skrivit en andaktsbok för stickare. Hon menar att stickning är ett sätt som kan användas för att berätta om Gud. Melodifestivalen är ett annat.

TEXT Anna Smedberg FOTO Suvad Mrkonjic

# Missionerarar med STICKNING & MELLO



Gud och stickning mellan två pärmor.

**S**USSIE KÅRLIN MÄRKTE tidigt utmaningen kring vilket språk hon skulle använda för att nå ut till en målgrupp.

Det är också därför hon skrivit boken *En rät och en avig*. Andakter för stickare, en bok där hon varvar tankar om stickning med funderingar om livet och tankar om vår relation till Gud.

– Jag insåg att det finns ett språk som bara vi som stickar förstår, när vi pratar om till exempel magic loop och färgkoder.

Hon började fundera på om det skulle vara möjligt att komma in med evangeliet i den språkkontexten.

**I STICKNINGEN FINNER** Sussie Kårlin en glädje i att följa mönster, att ha tålamod, att sticka provlappar och att behöva repa upp.

– Även om jag vet att jag kommer att repa upp, är det värt att hålla på. För skapandet i sig lugnar. I min värld är det mycket som sker. Som chef är det scheman och arbetsmiljö och

---

*”Fler människor behöver få höra om tron på sitt språk och jag funderar på vilka språk vi kan använda för att möta människor idag”*

---

som präst är det mycket människokontakter och död. Bara att få sätta sig med lite garn är lugnande.

Boken innehåller 15 andakter med avslutande reflektionsfrågor. I fem noveller beskriver hon på olika sätt den gemenskap som stickning kan skapa mellan människor.

Hon resonerar kring olika stickstermer och kopplar dem till Gud. Som när hon liknar stickningens aviga och räta maskor vid människor.

– Det är lätt att tänka att en annan människa är lite avig, men vänder man på det är det du som är avig och den andra som är rät. Det är bara våra kontexter eller kulturer som säger vad som är rätt eller fel, och Gud älskar både räta och aviga.

**SUSSIE KÅRLIN BÖRjade** STICKA under prästutbildningen för 30 år sedan, influerad av två studenter som hon delade bostad med.

– Vi satt många eftermiddagar och stickade och tittade på eftermiddags-tv. Sedan har det gått i perioder. När barnen var små och det var intensivt var det inte så mycket. När det är sommar vill jag hellre jobba i trädgården, men i november och december när man vill sitta inne och dricka te är det mycket stickning.

Hon stickar vantar och sjalar, men har också fastnat för islandströjor, som hon har stickat till hela familjen.

– När man har lärt sig dem är de är ganska lätta. Det är varma tröjor och man kan inte köpa dem hur som helst.



Sussie Kärllin bor i Kalmar med make, som också är präst. De har tre barn och en hund. Stickning, träning och trädgård är hennes intressen.

Sedan 2018 är hon kyrkoherde i Ryssby-Åby pastorat, norr om Kalmar. Som kyrkoherde i ett pastorat med två församlingar och 15 anställda är hon både församlingspräst och chef.

- Ena dagen tänker jag att det är helt fantastiskt och roligt. Nästa dag tycker jag att det är helt övermänskligt omöjligt.

**SUSSIE KÄRLIN VÄXTE UPP** i en troende familj som var med i EFS, Evangeliska fosterlandsstiftelsen, i Östersund. Hon engagerade sig i det mesta i kyrkan, var med i kören, i ungdomsgrupp och var scoutledare. Sina första två år bodde hon i Australien, dit hennes föräldrar flyttat när landet sökte arbetskraft. Hon har inga minnen därifrån, men återvände till landet som utbytesstudent på gymnasiet.

- Det var jättetufft de första veckorna och jag längtade hem. Sedan älskade jag det och ville inte hem. Det var viktigt för mitt självförtroende. Jag fick ta ansvar och prova nya saker.

Hon bodde hos en värdfamilj där pappan var pastor i en luthersk kyrka. Sussie upplevde att kyrkan var stel och tråkig. Hon var van vid att ha roligt tillsammans i kyrkan. Den glada gemenskapen fann hon i stället i den katolska kyrkans ungdomsgrupp.

- Där var det mycket mer glädje och roliga samtal. Det skapade en bild hos mig att det finns olika ekumeniska sammanhang och situationer, att man inte behöver vara så låst vid en.

Som präst tänker hon gärna i nya banor för att nå ut med kyrkans budskap. När hon saknade material till ungdomar i kyrkan skrev hon undervisningsmaterialet Ledarskap med Jesus som förebild, som sedan gavs ut av Argument förlag. Hon ingick också i en referensgrupp som reviderade Nya testamentet för skolprojektet Bibeläventyret.

Under pandemin skrev hon så kallade Coronabrev, där hon skrev vad hon tror att Paulus kanske hade velat säga till människor.

- Jag tror att det finns någon sorts evangelistkallelse hos mig. Jag är övertygad om att fler och fler människor på sitt språk behöver få höra om tron och jag funderar på vilka språk vi kan använda för att möta människor



Sussie är en okonventionell och kreativ präst.

*”Det är lätt att tänka att en annan människa är lite avig, men vänder man på det är det du som är avig och den andra som är rät”*

idag.

Ett ”språk” hon använder är Melodifestivaltema. Sussie Kärllin är nämligen inte bara sticknörd. Hon är mellonörd också. Tillsammans med lika mellofrälsta kantorn Hélène Walle ordnar hon mellomässa i kyrkan.

- Det är egentligen en helt vanlig mässa utifrån att det är nattvard, bibeltexter, gemensam sång och bön, men vi sjunger bara mellolåtar och jag pratar om att låtarna kan ha en vinkling till Bibeln. Hit kommer det en vanlig söndag mellan 10 och 20 personer på gudstjänst. På mellomässan är vi över 100.

Sussie Kärllin tycker om att förkunna i olika sammanhang. Med sitt utbildningsmaterial för unga, sin andaktsbok om stickning och mellomässa i kyrkan.

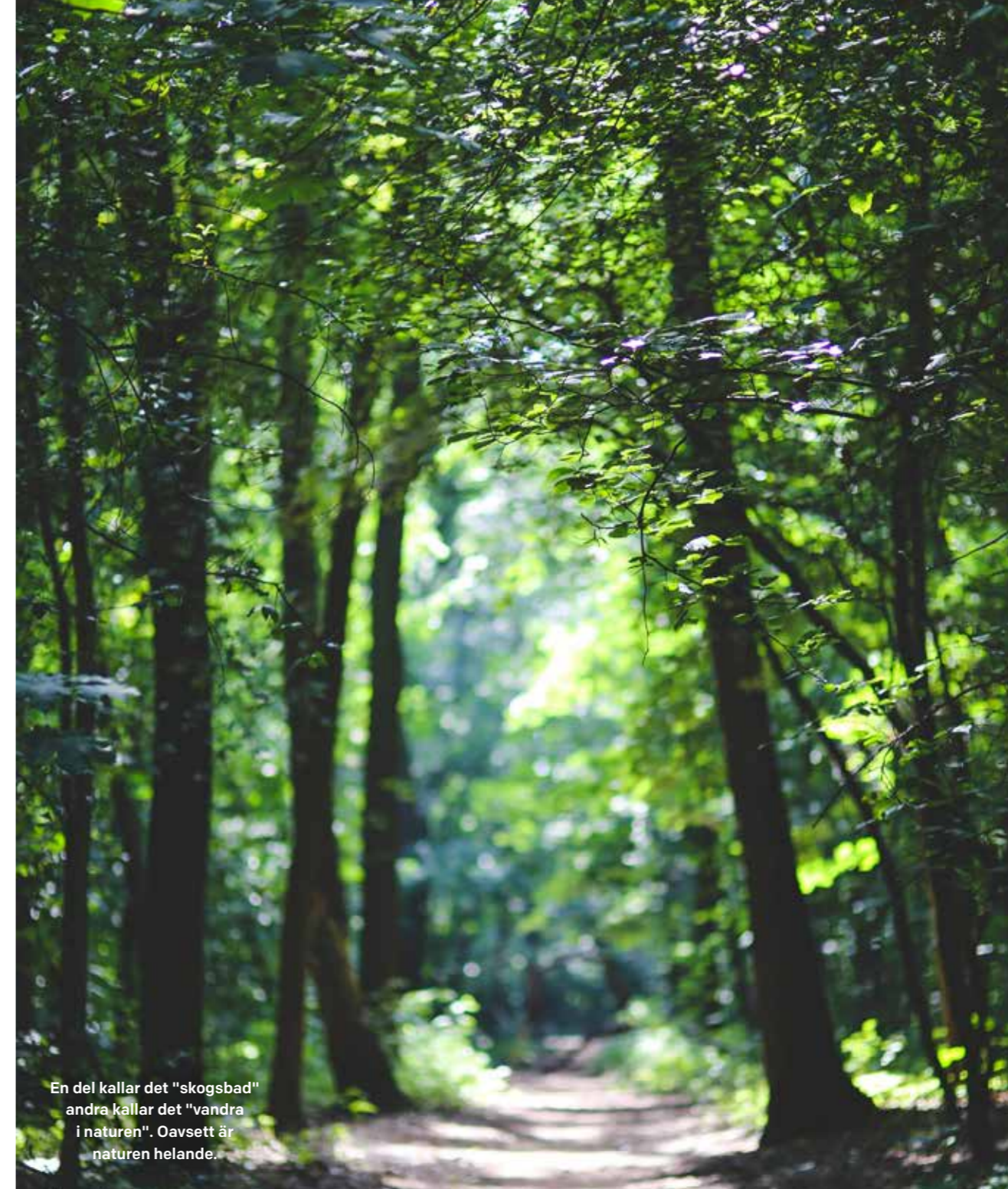
- Jag trivs också i den vanliga klassiska mässan, men jag kan se att den hämmar människor. Det är inte alla som känner sig trygga i den, men när vi sjunger mellolåtar som Stad i ljus står alla upp, kan den och vrålar när de sjunger. Då är det 80 - 90 personer som går fram till nattvard som annars aldrig skulle ha gjort det, säger hon.

**SUSSIE KÄRLIN VILLE EGENTLIGEN** inte bli präst, men har varit det i mer än 25 år. Hon kallar sig den motvilliga prästen.

- Sedan hände mycket under de där åren. Jag träffade präster som inte är som de jag mött tidigare, och jag fick bolla tankar och diskutera.

Hon fick jobberbjudande som distriktskonsulent inom EFS, utan krav på att vara prästvigd. Hon prästvigdes 1997.

- Då var det motvilligt. Jag kände mig inte riktigt hemma i den identiteten. Idag är jag superglad för prästkragen, för den öppnar för mycket samtal och skapar mycket förtroende, säger Sussie Kärllin. ✕



En del kallar det "skogsbad" andra kallar det "vandra i naturen". Oavsett är naturen helande.

# 18 TIPS FÖR ETT SUNDARE LIV

*Nej. Du behöver inte börja vinterbada, enbart leva på råkost och sluta med allt du tycker om för att leva nyttigare.*

*Det räcker att justera lite här och där. Varsågod. Här kommer 18 tips för en piggare och gladare sommar.*

TEXT Anna-Maria Stawreberg

FOTO: RAWPIXEL



## 1. HOBBYN SOM LIVFÖRSÄKRING

Om du inte redan har en hobby kan det vara en god idé att skaffa sig en. En hobby är inte bara trevligt, det är också rena rama dunderkuren för hälsan.

Enligt en studie från University of California minskar nämligen en hobby risken att dö i förtid markant.

Och det bästa av allt: Enligt samma studie spelar det inte så stor roll vad hobbyn består i. Visst är det viktigt att röra på sig, men mycket tyder på att enbart det faktum att man hittat någon form av passion har positiva effekter på hälsan.

## 2. EXTRA TILLSKOTT AV D-VITAMIN

Ju äldre vi blir, desto sämre blir vår kropp på att suga i sig D-vitamin. Därför är ett extra tillskott av D-vitamin bra under det mörka halvåret.

## 3. NÄSTAN MÄTT ISTÄLLET FÖR PROPPMÄTT

Det finns flera undersökningar som visar att vi inte är gjorda för att äta oss proppmätta. Testa att under en period äta dig nästan mätt och se vad som händer.

Eftersom det tar ett tag innan mättnadskänslorna infinner sig kan du bestämma dig för att sluta äta innan du är helt mätt, lägga undan besticken och vila lite. Om du efter 20 minuter fortfarande är hungrig kan du ta lite mer. Men sannolikheten är stor att du blivit precis lagom mätt.

Enligt Olle Melander, professor i internmedicin och överläkare vid Skånes universitetssjukhus, är det bevisat att man, om man slutar äta när man är mätt till 80 procent, förlänger livet.

## 4. FIBRER ÄR EN DUNDERKUR

Skäm bort tarmen genom att förse den med fibrer, kanske i form av havregrynsgröt, lite linfrön över filen eller en grov smörgås, så hjälper du tarmen.

Tarmen är viktigare än vad man tidigare har trott. Här finns nämligen 80 procent av vårt immunförsvar, vilket innebär att det är viktigt att den fungerar som den ska, enligt läkaren Bertil Marklund, som skrivit boken 10 tips: Må bättre och lev 10 år längre.



## 5. REGNBÅGEN PÅ TALLRIKEN

Tänk "färgglatt" och tänk "mycket frukt och grönt" nästa gång du handlar mat.

Färgglada frukter och grönsaker, oavsett om de är färska eller frysta, innehåller nämligen mycket antioxidanter som neutraliserar de fria radikalerna i kroppen och minskar risken för inflammationer.

## 6. SÄNK TRÖSKELN

Gör det så lätt för dig som möjligt när det kommer till att leva sundare – och försvåra för dig när det kommer till det mer onyttiga.

Lägg det som du vill äta mindre av längst in längst upp i skafferiets så att du hinner tänka efter både en och två gånger innan du okynnesäter.

Gör tvärt om med det nyttiga. Se till att det finns morötter i kylan, djupfrysta ärtor och broccoli i frysen så blir det enklare att få i sig nyttigheterna.

## 7. PRIORITERA FÖRMIDDAGS-TÅREN ...

... och morgonkaffet och tretåren och kaffet på maten.

Enligt en europeisk studie där 520 000 personer ingick löper kaffedrickare 7-10 procents lägre risk att dö i förtid jämfört med den som inte dricker kaffe.

Även en amerikansk studie som omfattar 185 000 personer visar att den som dricker mer än fyra koppar kaffe om dagen har 18 procents lägre risk att dö i förtid.

Enligt samma studier skyddar kaffe mot stroke och hjärtrelaterade sjukdomar, men även olika magsjukdomar.

Det finns ytterligare studier som pekar på att kaffe kan minska risken för vissa cancerformer.



## 8. PROMENERA MERA

Alla vet att motion är bra för hälsan. Men du behöver inte motionera hårt för att få positiva hälsoeffekter av den fysiska aktiviteten. 30 minuters promenad räcker långt, visar forskningen.

## 9. VÄNNER LIKA VIKTIGT SOM SYRE?

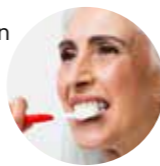
Att vi människor mår bäst i flock är väl känt. Men nu visar en brittisk studie där 450 000 människor svarat på enkätfrågor att sociala relationer är viktigare än vad man kanske tidigare har trott.

Enligt studien kan ensamhet öka risken att dö i förtid.

## 10. BORSTA TÄNDERNA FÖR LIVET

För de flesta av oss är det en vana att borsta tänderna morgon och kväll. För vi har väl alla hört sagorna om tandtrollen Karius och Baktus?

Men det finns också belägg för att det är värre saker än Karius och Baktus som kan slå till om man slarvar med tandhygien. Forskningen visar att bakterier från munnen kan påverka sjukdomsförlopp vid sjukdomar som reumatism och diabetes typ 2.



## 11. UT UR ENSAMHETEN

Enligt Folkhälsomyndigheten besväras var fjärde svensk över 16 år av ensamhet. Värst är känslan av ensamhet bland kvinnor över 85 procent.

I boken **Ut ur ensamheten** skriver psykologen Martina Wolf- Arehult om hur olika aktiviteter kan minska den där ofrivilliga ensamheten. Exempel på det är så kallade samarbetsaktiviteter där man i en grupp jobbar mot ett gemensamt mål, det kan vara engagemang i ett soppkök, bostadsrättsföreningen, språkkafé eller som hjälpledare i ett fotbollslag. Andra aktiviteter kan vara positiva aktiviteter som att sjunga i kör. Det finns också hälsofrämjande aktiviteter som att gå med i en dansgrupp, följa med grannen på hundpromenad eller gå med i Friluftsförbundet.



## 12. UTNYTTJA BIBLIOTEKET

Genom att läsa kan vi i tankarna förflytta oss till andra världar, uppleva äventyr och romantik och lära känna nya människor (om än bara i fantasin).

Det finns också studier som visar att skönlitteratur gör oss mer empatiska, och genom att läsa faktaböcker får vi nya kunskaper.

Läsning har också en förmåga att stärka minnet, att hålla igång hjärnan och är en bra avslappningsmetod.



## 13. NJUT AV MUSIK

Minskade stressnivåer, mer glädje och bättre immunförsvar. Det kan du få genom att lyssna på musik som du tycker om.

I en studie från Göteborgs universitet där 800 kvinnor följdes och kartlades under 44 år, visade det sig att musik även kan förebygga demens.



## 14. PUSSLA DIG TILL BÄTTRE HÄLSA

Pussel, men också korsord och sudoku, är som en vitaminkur för hjärnan.

– Löser man korsord växlar man mellan arbetsminne och långtidsminne för att hitta ord som man kanske inte har använt på länge. Detta är bra för minne, problemlösning, koncentration och för att hjälpa hjärnan att bygga ett rikare nätverk mellan sina nervceller, säger Mia Kivipelto, läkare och professor i klinisk geriatrik på Karolinska institutet i en intervju med Svenska Dagbladet.

## 15. VAR SNÄLL MOT DIG SJÄLV

Att tänka snälla tankar om sig själv, men också att ge sig själv lite extra omtanke under perioder då livet känns extra svårt är viktigt.

Det behöver inte handla om stora, kostbara och energikrävande åtgärder som att boka in en semesterresa eller att gå på fin restaurang. En kopp te i soffhörnet, en fin blomma eller ett skönt skumbad är också ett sätt att ta hand om sig.

## 16. KOM IGÅNG MED TRÄNINGEN

Tio minuter om dagen räcker för att hålla igång din kropp. På youtube.com finns mängder av träningsprogram med olika svårighetsgrad och längd. Skriv in exercise for elders i sökruken om du är otränad och om du vill ha ett träningspass speciellt anpassat för den som är äldre.

→ Du kan även hitta bra träningstips här: [www.1177.se](http://www.1177.se)

## 17. GRÖNA FINGRAR = BÄTTRE HUMÖR

Trädgårdsarbete har under flera år används som ett komplement till terapi.

Det är inte särskilt förvånande. Den som någon gång jobbat några timmar i trädgården vet vilken glädje det kan ge.

Troligen är det en kombination av fysisk aktivitet, frisk luft, dagsljus och tillfredsställelsen av att skapa något som orsakar känslorna.

Lägg därtill drömmarna om det vackra som arbetet kommer att medföra.

Har du ingen trädgård fungerar det (nästan) lika bra att pyssla med blommorna hemma på fönsterbrädan.

## 18. EN FYRBENT LITEN VÄN

Sänkt blodtryck, bättre humör och kärlek utan gränser. Det kan ett husdjur hjälpa till med.

Få saker är så avkopplande som att sitta med en spinnande katt i knäet. Är du däremot ute efter fysisk aktivitet är en hund det bästa alternativet.







# ETT LÅNGT LIV I TÄCKESFORM

*När Ann-Christins exman gick bort lämnade han inte bara ett tomrum och en lång rad minnen efter sig. Han lämnade också en samling av slipsar. Ann-Christin bestämde sig för att ta tillvara skatten – och sydde en minneskvilt till sin dotter.*

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Ann-Christin Hjortskog

**A** NN-CHRISTIN HJORTSKOGS före detta man bar ofta slips i jobbet och på middagar, som de flesta män gör. Och just slipsar ett plagg som man inte sliter ut i första taget.

Däremot kan en slips bära på ett minne, påminna om den eller den tillställningen, dotterns dop - eller en viktig årsdag.

**SÅ NÄR EXMAKEN GÅTT** bort och det var dags att städa ur hans hem visade det sig att han lämnat efter sig en nästan 70 år gammal skatt av slipsar.

*”Han lämnade efter sig en nästan 70 år gammal skatt av slipsar”*

Ann-Christin Hjortskog, som alltid varit duktig på att sy och som länge skapat vackra lapptäcken åt släktens nyfödda och jubilarer, bestämde sig för att ta tillvara några av de finaste slipsarna. För de här slipsarna, i olika färger och med olika mönster och kvalitet, skulle passa perfekt som en minneskvilt till hans yngsta dotter.

– Havet, radion, hundar och husvagnen hade stor betydelse i hans liv, och därför kompletterade jag med tyg som representerade detta. På så sätt blev minneskvilten mer personlig.

**ANN-CHRISTIN VALDE ATT** behålla slipsarnas form när hon sydde täcket. För att få till detta använde hon ett block som kallades Dresden Plate.

– Jag tyckte också att det var kul att bibehålla etiketterna från slipsarna, så dem har jag sytt fast på baksidan. ✕

## Wera funderar

Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.



## Gud i mitt kök Gomorra Gud

” **DET VAR SÅ HAN BÖRjade** sina radioandakter, prästen och sedermera biskopen i Visby stift, Lennart Koskinen. Fast egentligen började det med att man hörde en rullgardin flyga upp. En del tyckte det var fänigt men det tyckte inte jag. Jag tyckte, och tycker fortfarande, att det var en fin och vardaglig bild för vad som står i Bibeln, löftet om att Hans nåd är ny varje morgon.

” *Han är inte främmande för vår vardag: Gud är vardagens Gud och därmed är vardagen också helig”*

**JAG HAR EN ANORDNING PÅ MIN KÖKSSPIS** som gör att spisen är ur funktion om köket är tomt mer än en timme. Det gör att spisen är avstängd hela natten ända tills jag behagar kliva upp ur sängen och gå ut i köket för att laga min frukost. Då hör jag ett klick. Och det händer att jag kommer ihåg Koskinen och rullgardinen och inom mig säger: *Gomorra Gud*. Barnsligt tycker du kanske. Det här med Gud är ju så heliga ting. Ja visst är Gud helig, men Han är inte främmande för vår vardag, och Gud är vardagens Gud och därmed är vardagen också helig. Att tro på Gud är ingen prestation, det är en relation. Med Gud kan jag prata om allt när som helst och var som helst. Han känner mej och Han älskar mej för den jag är.

**JAG HAR PÅ SENARE ÅR TÄNKT MYCKET** på vilken gudsbild jag växte upp med. Det var en sträng och krävande Gud och jag nådde aldrig upp till Hans förväntningar. Det var ingen som talade om att Gud älskar mej för den jag är, att jag i själva verket är dyrbar i Hans ögon.

**JAG TROR ATT DET FINNS SÅ MÅNGA** olyckliga människor som känner sig oälskade och som därför hamnar fel i livet. De känner sig utan värde och kan därför inte se något värde i sina medmänniskor. De hamnar i brottsliga kretsar för de känner att där betyder de något.

**VÄRLDEN BEHÖVER BUDSKAPET** om Guds kärlek och vi som bekänner oss kristna har ett ansvar att sprida det glada budskapet. Sjunga sången: Du vet väl om att du är värdefull/ att du är älskad här och nu./ Att du älskad för din egen skull/ för ingen annan är som du.

Med önskan om en fortsatt trevlig sommar med mycken kärlek till varandra och till Honom som älskar oss mer än vi kan förstå. ✕

”



Valberedningens ordförande Daniel Höglund registrerar sig hos Karin Pålhag under uppsikt av örebroarna Agneta Jacobsson och Kent Andersson.



## Värme både inom bords och utomhus på riksstämman

Den 24 – 25 maj ägde RPG:s riksstämman rum i Örebro. 134 delegater trotsade det fina försommarsvädret för att diskutera och fatta beslut om de kommande åren för RPG.

TEXT Ewa Sundkvist

**D**ET HELA TJUVSTARTADE LITE REDAN PÅ torsdagskvällen i näraliggande Hagakyrkan. Ett 30-tal samlades för packning av deltagarnas välkomstkassar, fika, gemenskap och berättelsen om kyrkan, en miniorgelkonsert och en kort andakt.

Nytt för i år var att hela arrangemanget var förlagt till ett hotell, Scandic Väst, ett sätt att stärka gemenskapen och möjlighet att hinna samtala och delge varandra erfarenheter.



**LANDSHÖVDINGEN I ÖREBRO LÄN** Lena Baastad-Rådström, inledde stämman med att berätta om länet och betydelsen av det civila samhället. Därefter tillsammans med musikern Glory Lundgren hade Sören Perder, f.d. pastor i Pingstkyrkan, en kort andakt. Därefter vidtog de sedvanliga förhandlingarna med Gunlög Eiderbrant som ordförande, Ewa Sundkvist vice ordförande, båda Örebro, och Karin Andreasson, Malmö. Det var en rad glada debattörer i olika frågor, och

”Sverige är inte landet lagom eller mellanmjölkens land. Sverige är det mest extrema landet i världen när det gäller sekularisering och individualisering”

årsredovisningarna bifölls och styrelsen fick ansvarsfrihet för de tre gångna åren.

Förbundsstyrelsen hade två egna förslag. Dels att stadgarna uppdaterades, dels att medlemskortet av papper tas bort. Om någon förening fortsatt behöver medlemskortet går det att få en mall från riksorganisationen och sedan själva trycka önskat antal medlemskort.

**SJU MOTIONER VAR INKOMNA** som SeniorPosten tidigare kort har redovisat. Angående gratisexemplar av Seniorposten, förändringar i stadgarna, uppbörd av medlemsavgiften och centralt medlemsregister, riksanslutna medlemmar och två motioner om att Riksstämman ska äga rum vartannat år. Det gick Förbundsstyrelsens väg med vissa utredningsuppdrag till styrelsen och stämman beslutade även att nästa riksstämman ska vara om tre år, dvs 2027.

**Motionerna i sin helhet samt besluten går att läsa på RPG:s hemsida, [www.rpg.org.se](http://www.rpg.org.se).**

**VERKSAMHETSBERÄTTELSE OCH RAMBUDGET** för de kommande tre åren antogs. Till förbundsordförande valdes Ann-Christin Lindbom, Lund. Övriga styrelseledamöter som valdes är: Karl-Gunnar Nordanstad, Göteborg, Roland Eckerby, Habo, Agneta Salmonsson, Vadstena, Sören Ölund, Nyköping, Birger Thureson, Sollentuna, Per-Martin Jonasson, Bygdeå, Lars Andersson, Dalby, samtliga omval. Marianne Munther, Trollhättan, Kent Andersson, Kumla och Bertil Sjöberg, Gävle nyval.



Vi röstar ja.

Stämman besöktes av förbundsordförandena Eva Eriksson från SPF Seniorerna och Lisa de Paolo Sandberg från SKPF Pensionärerna som även gav ett hälsningsanförande till stämman, PRO:s ordförande Åsa Lindewall gjorde det samma via en inspelad hälsning.

**ETT NYTT INSLAG VAR PANELDEBATTEN** på fredagsmiddagen om ”hur blir vi fler i RPG” som leddes av Karl-Gunnar Nordanstad, Västra Frölunda. Panelen bestod av Sören Ölund, Nyköping, Kristina Malm, Sollentuna, Ove Ståhlgren, Örebro samt RPG:s direktor Eva B Henriksen. Det blev ett engagerat samtal tillsammans med alla delegaterna. Det talades om vikten av påverkansarbetet, men också om arbete med många smågrupper och studiecirkel och föreläsningsserier och medlemsvärning och att förändra mötesformerna. Det blev en gedigen tipslista som vi kommer att återkomma till i kommande nummer av SeniorPosten.

Middagen på fredagskvällen gästades av trubaduren Håkan Isacsson, ”världsberömd i hela Närke”. Han sjöng glada och finstämda sånger parat med mycket humor, en uppskattad gäst som förhöjde kvällen. Att RPG fyller 50 år i år präglade delvis kvällen och Örebro/Värmlandsdistriktet bjöd på dessert med ett litet fyrverkeri. Kvällens värdinna var Ewa Sundkvist.

Lördagens gäst var Josefine Arenius från företaget We are Mountain, om att mötas generationer emellan. Josefine gav oss en samtidsanalys och förklarade problemet i det sociala samspelet mellan generationer.



Middagen.



Hur blir vi fler i RPG? var frågan under fredagens paneldebatt med Sören Ölund, Kristina Malm och Ove Ståhlgren som leddes av Karl-Gunnar Nordanstad.



Ärets presidium för Riksstämman var Ewa Sundkvist, vice ordförande, Gunlög Eiderbrant, ordförande, och Karin Andreasson från Malmö, som var sekreterare.

– Sverige är inte landet lagom eller mellanmjölkens land. Sverige är det mest extrema landet i världen när det gäller sekularisering och individualisering. Men kliv inte av, uppmanade Josefine. Ni är den sista generationen med gemensamma värderingar och vi behöver er.

Solen strålade mestadels utomhus under dagarna, men det kändes som att det fanns mycket värme och energi även bland RPG:arna och förhoppningsvis åkte alla hem glada och tacksamma över att vara en del i RPG:s arbete. ✘





**Curt Karlsson**

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.



Olika aktiviteter hjälper parkinsonpatienter att få kontroll över den nya tillvaron.

## Tufft att hantera parkinson i tidigt skede

En grupp forskare vid Högskolan i Kristianstad har intervjuat personer i åldern 64 till 77 år som levt med parkinson mellan två och tolv månader. Detta för att få mer kunskap om de tidigaste faserna av sjukdomen.

**SJUKDOMENS FYSISKA SYMPTOM** påverkade självkänslan och den personliga identiteten. Vetskapen om att det inte finns något botemedel skapade en känsla som pendlade mellan hopp och förtvivlan. Man undvek sociala situationer där symptomen kunde bli framträdande. Det vanligaste sättet att släppa oron

var att undvika att tänka på hur sjukdomen skulle utvecklas.

**FÖR ATT HANTERA SIN NYA** livssituation finns det behov av personcentrerad vård och omsorg för ta kontroll över sin vardag, genomföra kognitiv träning, ha sociala kontakter och delta i olika aktiviteter.✘



Det finns en vilja att bevara sin parrelation så länge det går.

### ISOLERING FÖR HEMVÅRDARE

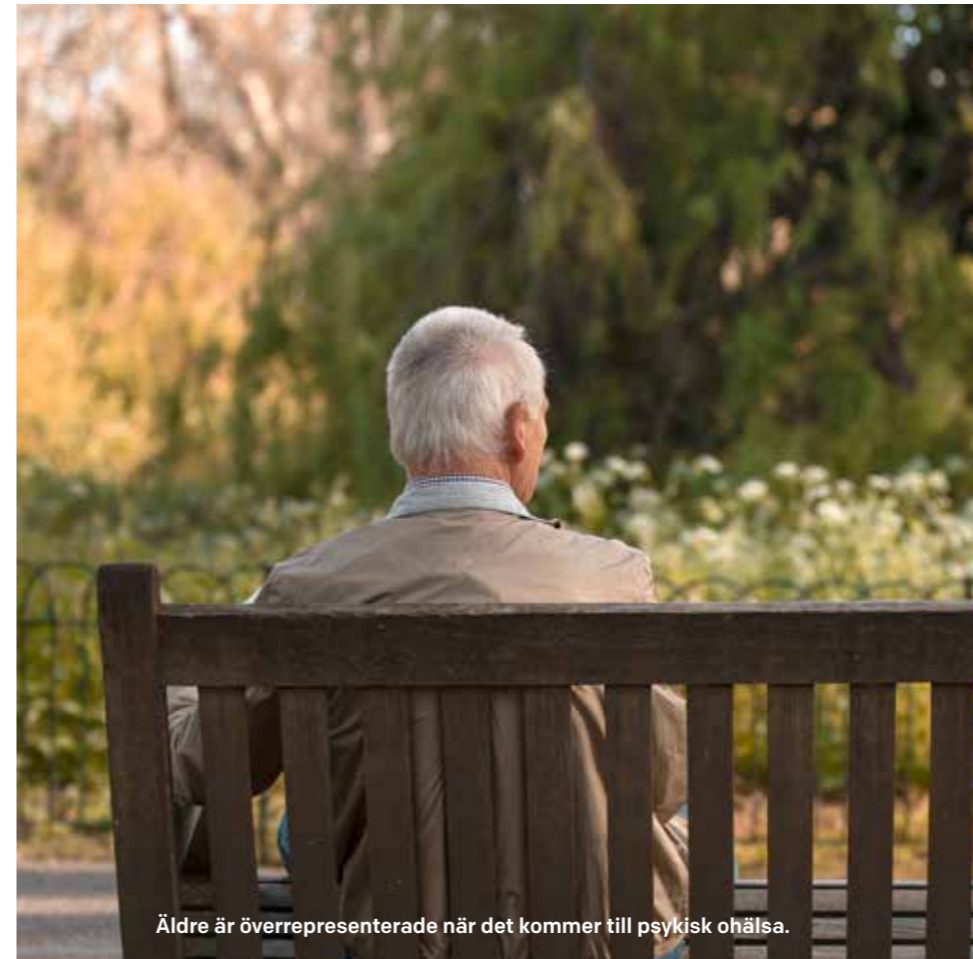
**UNGEFÄR 15 TILL 20 PROCENT** av alla vuxna personer i Sverige ger informell omsorg. Flertalet av dem som är demenssjuka bor kvar i sina hem och många vårdas av sin partner. I en doktorsavhandling konstaterar Marcus Falk Johansson att anhörigvårdare är en extremt heterogen grupp och därför är det avgörande om de får individuellt stöd. När den demenssjuke fick plats på ett växelvårdsboende kände partnern ändå ansvaret för hela situationen.

**DET ÄR OCKSÅ EN TYDLIG** skillnad mellan partnervårdare av en person med demens jämfört med att vårda en person med andra behov.

– Det finns ofta en vilja att bevara sin parrelation så länge det går, även om det är belastande. Förlusten av den rollen är väldigt smärtsam. Man kanske avstår från att gå ut eller bjuda hem gäster med isolering som följd. Detta gör situationen unik.

Många anhörigvårdare sätter också upp gränser för att skydda sin partner, inte minst integriteten.

FOTO: FREEPIK



Äldre är överrepresenterade när det kommer till psykisk ohälsa.

## Psykisk ohälsa ökar – men vården uteblir

**DEN PSYKISKA OHÄLSAN** ökar mest hos äldre. Detta konstaterar FAIR Health i en rapport som bygger på en undersökning som omfattar åren 2019–2023. Rapporten visar också att det finns en viss ålderism inom svensk sjukvård som gör att äldre personer inte erbjuds samma

vård som yngre patientgrupper.

Det är ovanligt att äldre erbjuds terapi. Istället hänvisas de till primärvård där medicinering är betydligt vanligare. Dessutom saknas psykiatrisk specialistvård för äldre i hälften av landets regioner. ✘

### INDIVIDANPASSNING SKA MINSKA FALLSKADOR

**FÖR ÄLDRE SOM** drabbas av höftfraktur innebär det ett stort lidande, oftast med en betydligt försämrad livskvalitet. Trots att det är många äldre som bryter höften har åldersgruppen inte varit någon högprioriterad grupp inom vården. I ett forskningsprojekt vid Örebro universitet är målet att minska antalet höftfrakturer genom att anpassa vården efter patientens behov.

**I EN STUDIE SKA FORSKARNA** bland annat undersöka effekterna av att optimera vården redan innan operation med fokus på den fysiska förmåga som kan ha betydelse före nya frakturer. Omvårdnad och rehabilitering ska också individanpassas. Förhoppningen är att forskningsprojektet ska leda till att vårdens kvalitet förbättras och att antalet äldre som får fallskador och frakturer minskar.

FOTO OCH ILLUSTRATION: FREEPIK



## ATT VARA GOD VÅRD VIKTIGT FÖR ÄNKOR

**ÄLDRE ÄNKOR MED** mycket hemtjänst upplever ofta ensamhet och en förlorad kontroll över vardagen. I en studie vid Luleå universitet har man intervjuat elva kvinnor över 80 år och undersökt vad som är ett gott liv för änkor med stort omsorgsbehov.

Deltagarna i undersökningen beskrev sin vardag som fylld av begränsningar, avtagande energi och krympande sociala nätverk. Detta gjorde att de saker de tidigare kommit att tycka om, som att vara ute i naturen, träffa andra och pyssla med sin hobby, sällan gick att genomföra.

**I HEMMET KUNDE MAN** brottas med att ha förlorat kontrollen över sin vardag, som till viss del styrdes av hemtjänstens besök. Under dåliga dagar kände de sig otrygga och ensamma. Under bättre dagar kände de hopp och tillit. Känslan av att vara en god värd för både omsorgspersonal och gäster var viktig och skapade en känsla av värdighet, självständighet och stolthet. Även tron och gemenskapen i en församling upplevdes som en viktig del av det goda livet.

### EXISTENTIELL HÄLSA STÄRKER

**PÅ UPPDRAG AV REGERINGEN** genomför Folkhälsomyndigheten en kartläggning för ökad kunskap om existentiell hälsa. I uppdraget ingår att ge förslag på hur myndigheter kan arbeta med existentiella perspektiv för att bidra till en jämlik hälsa i samhället.

Existentiell hälsa behövs för att se till hela människan och hennes behov – andliga och själsliga som materiella.





# Medlemssida

- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- medlemsförmåner

Ny styrelse!

## RPG:S FÖRBUNDSSTYRELSE

→ Ann-Christin Lindbom, Lund valdes till förbundsordförande för RPG på RPG:s riksstämma 24 – 25 maj i Örebro.

Övriga ledamöter i förbundsstyrelsen som valdes för omval är; Roland Eckerby, Habo, Karl- Gunnar Nordanstad, Västra Frölunda, Agneta Salmonsson, Vadstena, Sören Öhlund, Nyköping, Birger Thureson, Sollentuna, Per-Martin Jonasson, Bygdeå, Lars Andersson, Dalby. Nya förbundsstyrelseledamöter är Kent Andersson, Kumla, Marianne Munther, Trollhättan samt Bertil Sjöberg, Gävle. Avgående ledamöter; Ewa Sundkvist, Örebro, Bernt Wickman, Sundsvall samt Urban Norstedt, Järfälla avtackades på stämman. Efter riksstämmans slut konstituerades styrelsen och till vice ordförande valdes Roland Eckerby.

Styrelsens arbetsutskott består av Ann-Christin Lindbom, Roland Eckerby, Karl-Gunnar Nordanstad samt Kent Andersson. Till förbundsstyrelsen samt arbetsutskottet adjungerades även RPGs direktör Eva B Henriksson.

### RPG 50 ÅR

→ I år 2024 fyller RPG 50 år och det vill vi uppmärksamma i nästa nummer av SeniorPosten. Vi vill gärna ha era minnen och berättelser av de 50 år som gått. Skicka gärna in en något fint minne som du har upplevt i RPG eller varför inte ett referat över de 50 åren? RPG har verkat lokalt och det finns inte en RPG förening som är den andra lik.

Erbjudande från Smart Senior till RPG:s medlemmar!



## RABATT PÅ CAMPING HOS FIRST CAMP

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

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

Senior på [www.smartsenior.se/rpg](http://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](http://www.smartsenior.se/rpg) för att aktivera ditt medlemskap i Smart Senior.**

Nya styrelseledamöter i RPG:s förbundsstyrelse från vänster Bertil Sjöberg, Marianne Munther och Kent Andersson.



Vi vill ha era berättelser via mail till redaktör Anna-Maria Stawreberg: [anna-maria@stawreberg.se](mailto:anna-maria@stawreberg.se) Senast den 5 augusti, 2024. Märk ditt bidrag med RPG 50 år.

## 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](mailto:annchristin.lindbom@gmail.com), 073-752 06 97

**Direktor** Eva B Henriksson  
[eva.henriksson@rpg.org.se](mailto:eva.henriksson@rpg.org.se), 076-130 04 90

**Administratör** Karin Pålhag  
[rpgkansli@rpg.org.se](mailto:rpgkansli@rpg.org.se), 08-597 604 22

### DISTRIKTSORDFÖRANDE

#### SKÅNE-BLEKINGE

Förbundsordförande Ann-Christin Lindbom,  
[annchristin.lindbom@gmail.com](mailto:annchristin.lindbom@gmail.com), 073-752 06 97

#### SMÅLAND-ÖLAND

Roland Eckerby  
[Roland.eckerby@pingst.se](mailto:Roland.eckerby@pingst.se), 070-334 16 39

#### VÄSTKUSTEN

Karl-Gunnar Nordanstad  
[Kg.nordanstad@gmail.com](mailto:Kg.nordanstad@gmail.com), 073-344 41 52

#### VÄSTGÖTA-DAL

Arne Brännström  
[a.brannstrom41@gmail.com](mailto:a.brannstrom41@gmail.com), 0768-52 65 95

#### ÖREBRO-VÄRMLAND

Åke Granö  
[ake.grano@gakonsult.com](mailto:ake.grano@gakonsult.com), 070-223 83 48

#### SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND

Sören Öhlund  
[b.s.o@hotmail.com](mailto:b.s.o@hotmail.com), 070-797 48 76

#### STOCKHOLM-GOTLAND

Olle Rosén  
[olle.rosen411@gmail.com](mailto:olle.rosen411@gmail.com), 070-605 82 00

#### NORRA SVEALAND

Birgitta L Johansson  
[dickbirgitta@msn.com](mailto:dickbirgitta@msn.com), 070-319 24 03

#### SÖDRA NORRLAND

Håkan Ström  
[hakstr1950@gmail.com](mailto:hakstr1950@gmail.com), 070-675 41 99

#### VÄSTERBOTTEN

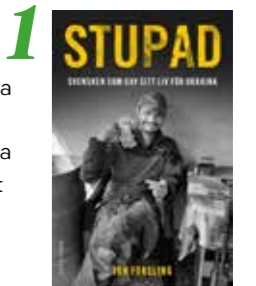
Per-Martin Jonasson  
[permartin.jonasson@gmail.com](mailto:permartin.jonasson@gmail.com), 070-522 59 33



## 3 tips på böcker att njuta av i sommar

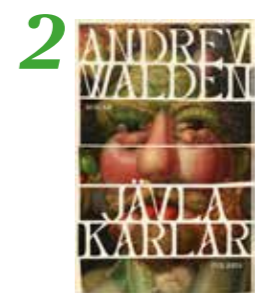
Sommaren är som gjord för läsning. Vi har valt ut tre böcker som det pratas om just nu. Sorgligt, verklighetsnära, tragikomiskt eller vemodigt. Du bestämmer.

Stupad – Svensken som gav sitt liv för Ukraina



Edvard Selander är den första svenska soldaten som stupar i Ukraina. Men vad är det som får en person att lämna sitt trygga liv för att försvara ett annat land?

**Författare:** Jon Forsling  
**Bokförlag:** Norstedts



Jävla karlar

Andrev Walden belönades med Augustipriset för denna pärla till bok. Här skriver han uppriktigt och smärtsamt, med glimten i ögat om sin barndom. Läs!

**Författare:** Andrev Walden  
**Bokförlag:** Polaris

Din tid kommer



Något så ovanligt som en vemodig deckare där sorg skildras på ett hjärtskärande vis. Vallgren lär ha fått inspiration till boken i samband med hustruns död. Det märks.

**Författare:** Carl-Johan Vallgren  
**Bokförlag:** Albert Bonniers förlag







# 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](mailto: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.



## RUNDRESA I VÅRENS TID

**SKÖVDE RPG-FÖRENING** har gjort en rundresa med buss och tåg i Skaraborg. När vi startade med buss från Skövde till Lidköping började björklöven och löv från andra träd att slå ut. I Lidköping drack vi förmiddagskaffe i Rådhuset på Nya Torget. En byggnad som ursprungligen var Magnus Gabriels de la Gardies jaktstall och då beläget på Kållandsö. 1672 revs det och fraktades till Lidköping, där det byggdes upp igen på det som nu heter "Nya Stadens Torg".

I Lidköping steg vi ombord på Kin-

nekulletåget som förde oss genom vacker natur till Mariestad. Vi hann se både massor av vitsippor och hjortar, både enskilda och i flock. Trots att många av oss var gamla skaraborgare var det flera som aldrig tidigare åkt på Kinnekullebanan. I Mariestad åt vi en smakfull lunch på "Hedas Kök och Skafferi". Dagen gav oss upplevelser, mat och kaffe men kanske framför allt Gemenskap. Och björklöven och de andra löven hade spruckit ut ännu mer, när vi kom tillbaka till Skövde.

BIRGIT JOHANNESSEN



Helena Johannesson omgiven av, fr v Olle Rosén, Stockholm-Gotland-distriktet RPG, Per-Magnus Selinder, Pär Lewin Ronnäs och Ulla Marie Gunner, tidigare församlingsföreståndare, samt Ann-Christin Lindbom ordf RPG.

## Två gånger 50 i Abrahamsberg

**TVÅ 50-ÅRINGAR** och två jättetårtor om 50 bitar, var det när Abrahamsbergskyrkans seniorer ordnade kalas i mitten på mars.

Som ny församlingssystem i slutet på 1960-talet upptogs Helena Johannesson. Våren 1974 såg både församlingen och församlingssystemet behovet av vidare gemenskap i en pensionärsförening. Helena betonade att RPG redan från början mycket handlade om att skapa möjligheter att få offentliga bidrag till arbetet bland äldre. Slående är annars hur verksamheten genom åren haft ganska likartade inslag med föredrag, musik, samtal om tro och utflykter.

Den lokala 50-åringen gratulerades av det nationella årssystemet både på distrikt- och riksplan. RPG-ordföranden Ann-Christin Lindblom berättade om RPG:s påverkansarbete i viktiga äldre frågor. Och jättetårtorna gick åt vid kaffebord fyllda av 80-talet 50-åringar. TEXT: ANDERS MELLBOURN



## RPG Distriktets årsstämma vid Kungälvss Equmeniakyrka i bilder

Den 22 mars höll RPG Kungälv årsstämma i Kungälvss Equmeniakyrka. Här följer ett referat i form av bilder.



**1.** RPG Kungälvss årsstämma samlade 107 deltagare + medverkande från Uddevalla i norr till Sennan, Halmstad i söder. Värdföreningen RPG i Kungälv är en samverkan med Equmeniakyrkan, Pingstkyrkan och Svenska kyrkan. Värdföreningens ordförande Birgitta Berghänel Sikberger och distriktets ordförande Karl-Gunnar Nordanstad hälsade välkomna.



**2.** Journalisten och föreläsaren Emanuel Karlsten över med ett föredrag om AI. Vi insåg farorna med AI när vi fick se vår stadsminister välkomna till RPG.

**3.** Eva Jensen och Britt Karlsson höll i den inledande andakten.

**4.** Pingstpastorn Fredrik Jennerhav.

**5.** Efter lunchen fick studieförbundet Bilda presentera vad de kan erbjuda RPG-föreningarna. Årsmötet flöt sedan tryggt igenom med föredragande av distriktets ordförande samt Bo Carlsson och Anita Cullberg i president. Vi fick glädjas över att distriktet ökat med 33 medlemmar sedan föregående år.



# Kulturtipset

## Bokslukare tipsar om sina favoriter

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



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

**Bok-favoriter!**



*I södra Norrland väntas regn*

Den andra fristående delen om den fiktiva bruksorten Forshammar.

Författare: Cecilia Klang  
Genre: Relationsroman  
Polaris  
Inbunden, 367 sidor

## En berättelse om att hitta sig själv

**BOKEN HANDLAR OM** modet att lämna sin trygga invanda tillvaro för att hitta sin plats, leva sitt eget liv utan att vara styrd av vad andra tycker eller kräver. En varm, lite sorglig men humoristisk berättelse.

Susanne är 53 år och har levt hela sitt liv för andra. Hon mötte den tio år äldre Lars och gav upp sina framtidsplaner för att bilda familj med honom. I den tjugusiga chefsvillan har hon servat man och barn, lagat sina fantastiska måltider och hjälpt sin äldrande mor. När mamman avlider får hon ensam ta hand om allt, lillasyster är läkare och vill inte ha moderns skruttiga rostfläckade bil och inte heller den slitna sommarstugan. Susanne tar motvilligt hjälp av ICA-affärens Lotta, som pratar om allt med alla vid sin kassadisk. När Lars kommer hem och meddelar att han tagit ut sin pension i förtid, köpt ett hus åt dem i sin hemort Halmstad vid golfbanan och nära havet, blir Susanne helt förstummad. Efter en hetsig kväll med många hårda kränkande ord har Susanne bestämt sig. Hon flyttar inte från Forshammar! Mammans gamla bil packas full och hon flyttar till stugan där hon tillbringat sin barndoms somrar. När bryggan är reparerad, vatten, avlopp och el är uppdaterade börjar Susanne inrätta sig. Tänk att få äta, sova, bada och gå på de välkända barrbeklädda stigarna genom blåbärsriset precis när och hur mycket hon vill! Det



”

*Efter många kränkande ord har Susanne bestämt sig”*

är varmt, Susanne börjar göra som sin mor, skriva dagbok om temperaturen i luften och vattnet.

**ICA-LOTTA HAR KOMMIT** och installerat en hyresgäst i granntorpet, en attraktiv Stockholms-man som heter Carl som har blivit beordrad av sin terapeut att tillbringa sommaren i tystnaden vid den idylliska sjön. Efter några dagar har han hunnit tala mycket och länge med Susanne om sina företag, sina många resor och sitt spännande liv. När Susanne får frågan om vad hon gör, säger hon snabbt att hon arbetar på SMHI. Nu tänker läsaren att resten av

historien är självklar. Nej, när den heta sommaren är över skiljs de två sommargrannarna som vänner, Susanne har berättat öppet om sin situation och sin osäkra framtid. Carl har upptäckt en tavla i Susannes hus som visar sig vara ett verk av en känd konstnär som tillbringat somrarna i huset bredvid. Och en hemlighet om mamman upp-dagas.

**NÄR AUGUSTI BÖRJAR** har Susanne hittat en ny tillvaro i sitt kära Forshammar och detta får läsaren upptäcka själv.

Solveig Strömberg

**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](mailto:ordochton@yahoo.se) eller med post till **FÖRLAG HEDE**  
Box 4, 846 21 Hede

**GOTLAND**  
FRITIDSBOSTÄDER  
UTHYRES  
- ÅRET RUNT  
[www.gotlandsstugor.com](http://www.gotlandsstugor.com)  
**0498-26 65 00**

**EXODUS RESOR**

Luther och Bach, 22 aug  
Berlin, Bonhoeffer, 3 okt  
Luther med reformationsdagen 28 okt  
Assisi, klosterboende, 8 okt  
Rom, pilgrimsstaden, 9 nov  
[www.exodusresor.se](http://www.exodusresor.se)

**seniorposten**  
ÖNSKAR TREVLIG SOMMAR!

**ERBJUDANDE**

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

**HÖRBATTERIER.SE**

**VILL DU SYNAS HÄR?**

**Materialdag SeniorPosten nr 4: 19 augusti 2024**

**KONTAKTA OSS:**  
[rpgkansli@rpg.org.se](mailto:rpgkansli@rpg.org.se)

*Fyra generationer kvinnor*

**Succéroman av Anita Hammarstedt**

Läs den spännande historien där vi får följa fyra kvinnor från tidigt 1800-tal och 150 år framåt. Deras öden blandas med Sveriges utveckling och historien utspelar sig i Sörmland och Stockholm. Christina föddes i Malmköping 1808 och fick sex oäkta barn. Hon var Anitas farmors mormors mor.



Du beställer via AVH förlag [www.avh-forlag.se](http://www.avh-forlag.se) eller via telefon till Anita (0709-820016). Förutom signering ingår en broschyr med foton bl a på verklighetens kvinnor.





# Låt dig inte begränsas!

Eldrivna promenadskotrar för personer som vill behålla en aktiv och rörlig livsstil. Medicintekniskt godkända.

*Åk på promenad!*



Modell: **HS-328**  
Pris: **18.900 kr**



Modell: **HS-520**  
Pris: **28.900 kr**



Modell: **HS-925**  
Pris: **34.900 kr**

Lager i Sverige  
= **SNABBA**  
LEVERANSER!

Beställ katalog och hitta återförsäljare:  
[www.promenadskoter.se](http://www.promenadskoter.se) eller ring **018 - 17 06 00** så hjälper vi dig.

Nu med marknadens  
bästa garantivillkor!

**GARANTI**  
FORDON: 2 ÅR  
BATTERI: 1 ÅR