

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 2 • 2024

# senior posten

SÅ ÖVERLISTAR  
DU DE NYA  
BEDRAGARNA

**Resmålet:**

*Galapagos-  
ett unikt resmål*

**Hemvärnet:**

*På frammarsch*

Spolar du också  
ner tusenlappar  
i avloppet?

## BRITTA HERMANSSON

*”Det är viktigt att följa med sin tid”*

• Korsord • Rapporter • Pensioner





# Låt dig inte begränsas!

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

*Åk på promenad!*



*Psst!*

Få tak / väderskydd på köpet till **HS-925**  
Värde: 7.430 kr



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!**

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

Nu med marknadens bästa garantivillkor!

Beställ katalog och hitta återförsäljare:  
**www.promenadskoter.se** eller ring **018 - 17 06 00** så hjälper vi dig.

## Ledare

# Ann-Christin Lindbom: Bedragarna fortsätter sin framfart

**S**köna maj, välkommen till vår bygd igen!  
Sköna maj, välkommen, våra lekars vän!

**SÅ HAR JOHAN LUDVIG RONEBERGS SÅNG** klingat ut och visst längtar vi efter sol och värme, men också efter glädje och att sorgen får fly precis som skalden skrev i sista versen:

*Känslans gudaflamma  
väcktes vid din ljusning;  
jord och skyar stamma  
kärlek och förtjusning;  
sorgen flyr för våren,  
glädje ler ur tåren,  
morgonrodnad ur bekymrens moln.*

**PÅSKEN KOM TIDIGT** i år och budskapet blev så påtagligt med död och uppståndelse. Vi lever i en tid då död och dödande blivit vardagsmat. Det är svårt att förstå. Då blir påskens budskap om uppståndelse så viktigt för att ge oss förvisning om att det kan bara bli bättre!

Vi har nu blivit ett Nato-land med förhoppning om fred och demokrati i Sverige och i många andra länder.

Inflation och ränteläget påverkar oss påtagligt. Förhoppningen är nu att det ekonomiska läget ska stabilisera sig så att vi kan känna oss lite tryggare på det ekonomiska planet. Patientavgifterna visar sig vara mycket olika i regionerna. Det är något som måste åtgärdas. Vi har nu tätare kontakt med SKR, Sveriges kommuner och regioner. SKR har inbjudit de fyra pensionärsorganisationerna var för sig och sedan till ett gemensamt möte.

Den nya Socialtjänstlagen kommer att redovisas under sommaren och tas i bruk kommande år. Äldreomsorgen kommer att ingå.

Välfärdsbrottsligheten diskuterades vid det senaste möte i RPK. Längre fram i tidningen kan du läsa mer om de nya sortens bedrägerier.

Så är det snart dags för vår Riksstämman den 24 och 25 maj. Riksstämman är vårt högsta beslutande organ. Visst ska vi vid Riksstämman se vad som hänt under åren som gått men viktigt är också att se framåt. Hur vill ha vårt RPG under kommande år? Vi fortsätter vårt arbete i förvisningen att vår kristna röst skall höras på många olika sätt. ✕

*Ann-Christin Lindbom*

**Ann-Christin Lindbom**  
Förbundsordförande i RPG

FOTO: PRIVAT



”

*Vi har nu blivit ett Nato-land med förhoppning om fred och frid inte bara i vårt eget land och att också demokratin får vara och bli verklighet i många länder”*

+ Vi har nu bättre och tätare kontakt med SKR, Sveriges kommuner och regioner.

— Vi lever och har levt i en tid då död och dödande blivit vardagsmat.

*Dela med dig, dela med dig.  
Bana väg för Herrens fred.  
Låt ditt hjärta flöda över.  
Dela med dig, tro och bed.*

**TEXT OCH MUSIK:**  
Tore Littmarck

# Innehåll

SeniorPosten nr 2 • 2024



29 Galapagos.



8 Britta Hermansson har svart bälte i resande.



20 Vässat hemvärn.



15 Tjäna på matsvinn.

FOTO: THERESIA KÖHLIN

FOTO: EMELIE ASPLUND, EVA B. HENRIKSSON, JOEL THUNGREN / FÖRSVARSMAKTEN, FREEPIK



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten

## Ljus i mörka tider

VÅREN ÄR PÅ INGÅNG, MEN TROTS DET ÄR DET MÖRKA TIDER. Kriget är närmare oss än någonsin. Vi har en pågående klimatkatastrof som påverkar oss alla. Dessutom har gängkriminaliteten ökat i en alarmerande takt. Det råder lågkonjunktur, vilket gör att allt fler lever under allt knappare omständigheter.

Min pappa sa ofta att vi alla kan göra något för att världen ska bli en bättre plats. Sådana gärningar har en tendens att sprida sig, som ringar på vattnet.

DET HAR JAG PÅMINTS OM DE SENASTE VECKORNA. En kväll står jag på t-bane-stationen i Gamla stan, när en berusad man fastnar mellan spåret och ett tåg som åker iväg. Det är en otäck syn. Men efter bara några sekunder är vi tre personer som rusar fram till honom. Två av oss lyfter bort honom från rälsen. En ringer efter ambulans. Och överallt ifrån strömmar människor som vill hjälpa.

En annan kväll har vår katt Zlatan försvunnit hemifrån. Vi är oroliga. Jag lägger ut en efterlysning på vår lokala Facebooksida. Det tar någon minut. Sedan kommer inlägg efter inlägg med löften om att hålla utkik, tips och pepp. Stora och små händelser. Som påminner om det goda vi kan göra. Det spelar roll och ger hopp. Dessutom är det minst lika smittsamt som corona. ✘

## Just nu...



... Zlatan kom hem välbehållen och nöjd. Han blev tvättad av hunden Bosse och fick ett skrovmål mat.

### 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 förbundsansli  
08-597 604 22

#### Tryck

V-TAB VIMMERBY

#### Omslagsfoto

EMELIE ASPLUND  
ISSN 1402-1129

#### Prenumerationsärenden

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

#### Läsarmaterial

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

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

## Tillfälligheter

Roman av Anita Hammarstedt

Barbro och Eva-Marie är skolkamrater och följs åt genom livet i glädje och sorg. Per är skolkamrat med Barbro några år, flyttar till Katrineholm men återvänder till Stockholm.

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

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

Samtliga har tryckts upp i många upplagor.

Beställ och få boken signerad på [www.avh-forlag.se](http://www.avh-forlag.se)

Finns även att beställa hos internetbokhandlare och vanliga bokhandlare.

Kontakt med Anita: [info@avh-forlag.se](mailto:info@avh-forlag.se) eller mobil nr 0709-82 00 16



ANNONS

6 Aktuellt

4 av 10 vill bli jobbonärer

8

Porträttet Britta Hermansson  
Predikanten som finns där du är

14

Välkommen till riksstämman

15

Ekonomi  
Tjäna på matsvinn

17

Reportage  
Samlare



Frimärken, kaffekoppar, reklamprylar. Allt går att samla på.

20

Kärleksbrev från folkhemmet  
Hemvärdet har vässats

22

Spaning  
Ekonomiska bedrägerier

25

Artikel  
Ålderismen

27

Debatt  
Välfärdssjuka

29

Resmålet  
Unika Galapagos

32

Samhälle & hälsa  
Hemtjänsten & ensamheten

34

Kultur  
Mystik på Ven

35

Wera funderar  
Livet med ett semikolon

36

Medlemsida  
Kursstart

40

Våra distrikt  
Full fart framåt



# PENSIONER & EKONOMI



**Fyra av tio svenskar, 40 procent, uppger att de ska fortsätta arbeta samtidigt som de tar ut pension, skriver Pensionsmyndigheten i ett pressmeddelande.**

TEXT Eva B Henriksson

”JOBONÄR” HAR SEGLAT UPP SOM ett trendigt begrepp i takt med att människor lever längre och är friskare högre upp i åldrarna. Att vara jobbonär innebär att man tar ut pension och arbetar samtidigt.

Pensionsmyndigheten har undersökt varför man väljer att bli jobbonär. De som svarande i undersökningen framförde som främsta skäl att det är roligt att arbeta, man har inte råd att sluta arbeta helt och för att man mår bra av att arbeta.

Under 2022 fanns det cirka 261 000 personer som kombinerade arbete och pension i Sverige. Flest jobbonärer finns i åldersgrupperna 65 och 66 år, men cirka 2 300 jobbonärer är 85 år eller äldre. De flesta som kombinerar arbete med att ta ut pension arbetar inte heltid. För många är det ett sätt att skapa en mjukare övergång mellan arbetsliv och pensionering. Och forskning visar faktiskt på positiva hälsoeffekter av att trappa ner arbetstiden istället för att tvärt gå från arbete till pension.

Medellivslängden i Sverige ökar

vilket medför att arbetslivet behöver förlängas för bibehållen pensionsnivå. Riksdagen har beslutat att höja pensionsåldrarna successivt för att motverka att pensionsutbetalningarna per månad blir lägre när det samlade pensionskapitalet ska delas på fler år.

**MEN ALLA PENSIONÄRER** har inte möjlighet eller vill jobba längre upp i åldrarna. RPG betonar därför vikten av att höja avgiften till pensionssystemet så att man ska kunna leva på sin pension utan att behöva fortsätta att arbeta. Att vara jobbonär måste vara ett val och inte en nödvändighet för att klara sitt uppehälle.

Sammanfattningsvis visar trenden med att bli jobbonär att det finns ett ökande intresse bland äldre för att fortsätta arbeta och bidra till samhället även efter att ha gått i pension. Genom att skapa flexibla arbetsmöjligheter och säkerställa en hållbar pension för alla kan vi stödja en hälsosam och aktiv åldrandeprocess för alla medborgare. ✘

## Riktålder införs om två år

**FRÅN 2026 INFÖRS** en så kallad riktålder som tar hänsyn till den ökande medellivslängden i Sverige. Men få känner till vad begreppet ”riktålder” betyder. Det kommer fram i en undersökning som Pensionsmyndigheten låtit genomföra. 58 procent uppgav att de aldrig hört begreppet riktålder och en fjärdedel, 25 procent, att de inte alls känner till besluten om höjd pensionsålder.

Riktålder innebär att människor rekommenderas att vänta med att ta ut den allmänna pensionen fram till den riktålder som beslutats och som gäller för olika årskullar. Det är för att få samma nivå på pensionen som tidigare generationer.

En annan viktig åldersgräns som påverkar pensionen är den som fastställs av lagen om anställningsskydd (LAS). LAS-åldern har höjts successivt och är nu 69 år. Trots detta är det endast 8 procent av befolkningen som känner till denna ålder och dess betydelse för arbetslivet och pensionen. LAS-åldern innebär att individer inte kan avskedas från sina jobb på grund av sin ålder. Det är en viktig åtgärd för att säkerställa att äldre arbetstagare inte diskrimineras och att de har möjlighet att fortsätta arbeta och bidra till samhället.

Det är tydligt att det saknas kunskap om de viktiga besluten som påverkar de livsavgörande valen om pensionen.

– Det är skrämmande. Hur ska människor kunna fatta kloka beslut om sin pension om man inte känner till hur det fungerar, säger RPG:s ordförande Ann-Christin Lindbom.

## Varierande spridning av ny pension

**NYBLIVNA PENSIONÄRER** får i snitt 79 % av slutlönen i pension, men det varierar stort. Höginkomsttagare får 64 %, medan låginkomsttagare får 127 %. Det enligt rapporten från Pensionsmyndigheten. Garantipensionen höjer pensionen för låginkomsttagare. För höginkomsttagare står den allmänna pensionen för 35 % av kompensationen, och med tjänstepensionen blir den totala kompensationsgraden 64 %.

## TEMA: Tunt hår

# Tunt hår utan volym?

**K**anske har du upplevt det själv, känslan av att stirra in i spegeln för att se ett hår som känns tunt, eller fått panik över att det fastnar för många hårstrån i hårborsten? Håret är en viktig del av vår identitet. Det speglar hur vi mår – på gott och ont. För det finns många saker i livet som kan suga kraften ur håret. Stress, dålig kost, hårt arbete och stylingprodukter, bara för att nämna några.

När vi märker de första tecknen på hårfall är hårprodukter ofta den första hjälpen vi tar till. Schampo, serum eller oljor. Problemet

med dessa är att de skyddar håret från utsidan, därför är effekten tillfällig. Om du vill ha en långvarig hjälp till din hårväxt måste du istället tillföra näring till hårsäckarna via blodet och vårda håret inifrån. Det är precis vad ingredienserna i Hair Grow kan hjälpa dig med. De koncentrerade tabletterna innehåller växten åkerfräken som kan stärka och främja hårväxten, samt 8 olika näringsämnen. Det kräver tålmod, men resultatet av hårprodukten håller längre.

Läs mer om Hair Grow på [wellvita.se](http://wellvita.se)



Tunt och slitet?



Brist på fyllighet?



Omarkerade bryn?

När håret väl är slitet är det svårt att återfå glansen. Många provar hårvårdsprodukter eller att tvätta håret mindre. Men ibland är den bästa lösningen helt enkelt att låta nytt hår växa ut. Det kanske låter som önsketänkande, men de flestas hår växer normalt 1-2 cm per månad. Det kan dock finnas perioder då vi behöver lite extra hjälp.

Tunt hår uppstår när de gamla hårstråna faller av snabbare, än nya hårstrån produceras. I vår ungdom tar de flesta av oss ett fylligt hår för givet, men när vi blir äldre börjar många att uppleva att håret blir tunnare. Med rätt ingredienser kan du tillföra näring direkt till hårsäckarna via blodet, så de bättre kan hänga med och utveckla nytt hår.

Våra ögonbryn skapar harmoni och kan framhäva ögonen på ett fint sätt. Men många kvinnor upplever att det med åldern blir svårare att få ögonbrynen att se ut som de önskar, eftersom hårväxten försämras. För oavsett om du vill ha dem tunna eller breda är fyllighet ett måste. Annars finns det inte mycket att jobba med.

## 10 effektiva ingredienser för ditt hår

Hair Grow är inte som andra hårprodukter. Det är koncentrerade tabletter vars ingredienser tar sig direkt via blodkärlen till hårbotten där håret bildas och hjälper nya hårstrån på väg. Du får därmed de bästa förutsättningarna för tillväxt och fyllighet.

**8 näringsämnen:** Hår behöver näringsämnen, i Hair Grow får du 8 av de viktigaste. Tabletterna innehåller en rejäl dos av det så kallade hårvitaminet biotin, som kan bidra till att bibehålla normalt hår. I Hair Grow finns även koppar, som bidrar till normal pigmentering av håret, samt zink som bidrar till att bibehålla normal hud och hår.

Tillsammans med pantotensyra, L-cystin, taurin, järn och C-vitamin utgör de näringsämnena i Hair Grow. Din hjälp för att upprätthålla ett normalt hår.



**2 växter:** Hair Grow innehåller ett extrakt av hirs samt växtämnen från åkerfräken. Åkerfräken växer med en imponerande hastighet, vilket har gjort det till ett fruktat ogräs. Men tillväxten är en egenskap som inte bara kan hänföras till växtens funktion i naturen. Åkerfräken är fylld med kisel och har visat sig kunna främja och stärka hårväxten. I Hair Grow har den koncentrerats genom att extrahera vattnet från växten – detta ger dig en kompakt och potent tablett fylld med bioaktiva ämnen till förmån för håret.



SPECIALPRIS  
**179:-**  
inkl frakt 218:-

## Hair Grow kan fås hos Wellvita

Beställ med abonnemang och spara hela 50% på 1:a leveransen.

- ✓ Ingen bindningstid
- ✓ Nöjdhetsgaranti
- ✓ Leverans direkt till brevlådan

0223-50 03 50

Mån-tors: 8-16, Fre: 8-14.30

[wellvita.se](http://wellvita.se)

**wellvita** Kanalstråket 1  
433 76 Jonsered



Britta Hermansson blev troende som vuxen.

## BRITTA HERMANSSON

# Den resande predikanten

Hon har svart bälte i tågåkning och har för länge sedan tappat räkningen över antalet resdagar.

Vi har träffat evangelisten **Britta Hermansson**, en pastor med hela Sverige som arbetsplats.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO EMELIE ASPLUND

**S**OLEN SKINER ÖVER ETT ISANDE råkallt Göteborg och Britta Hermansson har, för ovanlighetens skull, en dag då hon arbetar hemma och bland annat haft samtal i andlig vägledning.

Hon har precis bokat av ett spinningpass, och har istället planerat in en långpromenad, både för ljusets och avkopplingens skull.

Det går i ett i den 62-åriga Britta Hermanssons liv, och det är precis så hon vill ha det.

Ända sedan hon blev predikant för 30 år sedan har hon rest kors och tvärs över Sverige för att predika i olika församlingar.

– Under mitt yrkesverksamma liv har jag haft två pastorstjänster i församling. Annars har jag alltid varit resande, säger Britta.

Det låter blygsamt, det där med att vara resande. I själva verket har hon under årens lopp rest genom Sverige mer

än de flesta. Nu har hon skurit ner på det. Eftersom hon tycker om att vara hemma, blir det numera bara en eller två övernattningar på annan ort i veckan. Övriga dagar reser hon fram och tillbaka över dagen.

**NÄR HON FÖDDES 1962**, föddes hon in i en familj i sorg. Tio månader innan Britta föddes hade hennes storebror Sven, 2,5 år gammal dött i en drunkningsolycka. Men där hemma pratade man aldrig om Sven och tomrummet efter honom, trots att sorgen hela tiden fanns närvarande och av naturliga skäl präglade hela familjen. Längre trodde Britta att hon finns till för att han är död, och även om hon aldrig fick möta sin bror, blev det en livssorg, också för henne, något som hon skriver om i boken *De vi ville bli*.

I boken beskriver hon det som att sorgen blev hennes första språk, och om det tunga ansvar det medför att känna att man blivit till för att ersätta någon annan.

Brittas mamma var lärare, hennes pappa var skogsförman. Runt köksbordet hemma hos familjen Hermansson diskuterades andra saker än kristendom. Hennes föräldrar





Britta och Gustaf Olsson i samspråk i Betlehemskyrkan i Göteborg.

**BRITTA HERMANSSON**

ÅLDER: 62 år

BOR: I Göteborg

GÖR: Predikant, författare, programleder egna podcasten Mellanrum

”  
Under mitt yrkesverksamma liv har jag haft två pastorstjänster i församling. Annars har jag alltid varit resande”

var nämligen inte aktiva i kyrkan på det vis de senare blev. Däremot var kultur ett av samtalsämnena som ofta dök upp.

– Jag är uppväxt i bygden som Selma Lagerlöf skildrade i sina böcker *Jerusalem 1* och *2*. Och hela familjen var varje år aktiva i *Ingmarsspelen*, det skådespel som gestaltar den legendariska pilgrimsvandring som trettiosju Näsbor gjorde 1896, berättar Britta.

**DEN UNGA BRITTA HADE TIDIGT** fascinerats av ord och kommunikation, och hade tidigt siktet inställt på att bli journalist. I sena tonåren fick hon ett vikariat på Dalademokraten på fotoavdelningen och som lokalredaktör. Hon trivdes, och trodde att det var inom tidningsvärlden hon hade sin framtid.

När en kompis återvände efter ett år som utbytesstudent ändrades hela Brittans tillvaro. För när kompisens kom hem,

var det en helt annan tjej än den som lämnat Dalarna. Hon hade tillbringat sitt utbytesår i en kristen familj, och själv blivit kristen.

Kompisen berättade om sin livsomvändning, och det där väckte något hos Britta.

– Jag blev nyfiken och började söka upp andra kristna i Falun, dit jag flyttat vid det här laget, för att jobba på Dalademokraten, minns Britta.

Lite senare under vårt samtal ska hon beskriva sig själv som en person som går ”all in” och gör saker och ting helhjärtat. Det blir tydligt när hon nu berättar att hon inte bara började fundera på det här med kristendomen. Nej, Britta gjorde det ordentligt. Hon sade upp sig från sin tjänst på Dalademokraten, gick med i en bibelstudiegrupp och i början av 1980-talet flyttade hon till Säffle där hon anmält sig till en bibelskola.

Där blev hon kvar i tre år och det var också här som hon blev troende på allvar.

– Jag sa högt för mig själv att ”nu vill jag bli kristen” och i min ensamhet fick jag en frälsningsupplevelse, även om det i mångt och mycket var en insikt som växte fram, säger Britta.

Det var också under tiden på bibelskolan i Säffle som omgivningen fick upp ögonen för Brittans förmåga att förkunna och predika, något som medförde att Britta, efter avslutade bibelstudier, blev skolevangelist i sin egen gamla skola i Vansbro.

**A**TT SÄGA ATT PERSONERNA i Brittans närhet blev förvånade över att hon gav upp sina planer om att bli journalist och istället flyttade till Säffle för att gå på bibelskola är en underdrift.

– Min familj och mina vänner tyckte nog att jag var jättekonstig, säger Britta, och berättar om hur hennes pappa först reagerade med tystnad när hon berättade om sitt beslut. Men sedan stoppade han en hopvikt papperslapp i hennes hand.

På lappen hade han skrivit: ”Lita på din Gud. Han är nära.” Britta tolkade faderns text som att även han någonsin inom sig trodde och såg det som en tyst bekräftelse på att han var glad över hennes beslut.

Efter de två åren som skolevangelist i Vansbro var det återigen dags för en flytt. Den här gången gick flytten till Göteborg, där hon började arbeta med ett ungdomsteam i Gräbo.

Britta gick med i dåvarande Missionskyrkan, flyttade in i ett hus med sin vän Liselotte, som var pastor och började lära känna det som skulle komma att bli hennes nya bostadsort.

Men hon blev inte kvar länge. Inte den här gången. För nu uppmuntrades hon att söka pastorlinjen på Lidingö utanför Stockholm, och återigen packade hon sina saker och flyttade.

**DET VISADE SIG VARA RÄTT BESLUT.** Efter den avslutade pastorsutbildningen flyttade hon till Sennan, utanför Halmstad där hon fått en pastorstjänst.

– Men att det blev Equmeniakyrkan och inte Svenska kyrkan är mer eller mindre en slump. Beslutet att landa i Equmeniakyrkan berodde nämligen på att det fanns en Missionskyrka på orten där jag bodde och var ungdomsledare en tid.

– Sedan dess har jag haft två pastorstjänster. I övrigt har jag varit resande – och ingen arbetsdag är den andra lik, förklarar Britta.

För mycket resande har det blivit, och något 8–17-jobb har det aldrig varit tal om. Som resande evangelist har Britta flängt över hela Sverige och det har blivit, för att använda hennes egna ord, ”mycket kvällar och helger”.

# Min livs linje



Favoritkaféet i Vasastan, Göteborg.

”

## Jag blev nyfiken och började söka upp andra kristna”

Även om det numera är tåget som gäller, uppmärksammades hon mycket för att hon under en period helst tog sig fram på sin motorcykel. Det vill hon inte prata om idag. Tycker att det är uttjatat och att det blåstes upp alldeles för mycket. Att hon valde motorcykeln handlade mest om att det var härligt att köra, men också att det var ett praktiskt sätt att ta sig fram, säger hon.

**H**UR MÅNGA RESDAGAR OCH NÄTTER per år hon tillbringat på hotell, håller hon inte koll på. Men det är många.

– Visst är det tröttnande ibland att göra så många resor som jag gör. Samtidigt är det väldigt energigivande, även om jag numera försöker dra ner på antalet övernattningar.

Det bästa med hennes jobb, säger hon, är mötet med människorna. Att få sitta öga mot öga med en människa och föra ett meningsfullt samtal. Eller för den delen att prata med en större grupp, eller predika inför en församling.

Det är här orden och kommunikationen kommer in. Den som en gång lockade henne att välja journalistyrket. För också här får hon återberätta saker som spelar roll för människor, väcka igenkänning och insikt.

I samband med pandemin blev det dock begränsat med resande. Då blev hennes redan populära podcast *Brittas vardagsrum*, omgjord till *Brittas Mellanrum*. Ett viktigt

sätt att nå ut på. I programmen före pandemin träffar och samtalar hon med olika människor som intresserar henne. Fredrik Wikingsson, för närvarande aktuell med filmen *Den sista resan* och Martin Schibbye, journalisten som blev känd för den stora allmänheten i samband med att han satt fängslad i Etiopien, är ett par av hennes gäster.

**MEN OM HENNES JOURNALISTISKA** rötter får utrymme i *Brittas vardagsrum*, tack vare samtals- och intervjuformatet, kommer hennes arbete som predikant och pastor fram än tydligare numera i hennes nuvarande podd, *Mellanrum*. För här är det Britta som pratar om och reflekterar över saker som berör oss alla.

– Jag försöker följa med min tid. Och poddar är ett utmärkt sätt att nå ut på. Men jag finns också på sociala medier, kommenterar Britta.

Hon jobbar mycket. Det är tydligt. Och ett sätt för Britta att släppa jobbet är att titta på film. Hon har ett stort filmintresse, och är en trogen gäst på Göteborgs filmfestival varje år.

Men, också i filmintresset skiner hennes tro, engagemang och yrke igenom, visar det sig snart.

– Det är en oerhört stor del av kulturvärlden som bygger på de bibliska berättelserna. Även våra stora filmer. Det tycker jag är viktigt: Att koppla dagens kultur till de andliga berättelserna. Idag finns det ett stort kunskapsglapp när det kommer till Bibeln.

Då kan Brittas böcker, där tro och andlighet är en röd tråd, fylla en funktion. För under årens lopp har det blivit en lång rad böcker, där redan hennes första bok, *Möten som berör*, som kom ut 2001 fick stor uppmärksamhet.

– Jag är en projektmänniska. En person som driver olika projekt där jag går all in, och som sedan tröttnar. Att skriva böcker är bra projekt för mig. Jag går helhjärtat in, och kan sedan släppa för att gå vidare.

**FÖR NÄRVARANDE GÅR EN STOR** del av hennes fritid åt till det gamla huset i Nås som hon precis köpt. Huset, som är byggt på 1870-talet, är ett typiskt Britta-projekt. Här samlas hon och vännerna och jobbar hårt, samtidigt som de umgås. Det blir också ett sätt för henne att släppa jobbet, att fokusera på något helt annat.

– En annan gång köpte jag en Volvo Duett. Den renoverade en god vän och när den var klar sålde jag den.

Men huset i Nås kommer hon att ha kvar. Det är i Nås hon är född, och det här blir ett sätt för henne att återvända till sina rötter. ✕

Britta Hermansson är sällan stilla. Här blir det dock en kort paus.



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



Ger benen extra energi



Ger benen utmärkt stöd



Motverkar ömma ben



### Stödstrumpor

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

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

High Quality

Enkel att ta på sig!



**Bomull**

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

**Nylon** Tryck 15-20 mmHg

60% Bomull 40% Elastan

80% Nylon 20% Lycra

**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



**Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i nylon!**  
(Jag betalar endast 89 kr för provpaket med 1 par stödstrumpor i nylon)

Storlek:  35-38  39-42  43-47

Färg:  Svart  Beige  
Tjocklek:  140 Tunnt  220 Tjock

- 4 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser var 3:e månad eller så ofta du själv önskar. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina bekväma leveranser. Fakturan följer med i paketet. Önskar du inte få fler paket efter provet måste du meddela oss om detta inom fyra veckor.
- Väljer du att fortsätta efter provet blir ditt medlemspris:  
Stödstrumpor: 2 par i ett paket 89 kr per par + frakt 39 kr.  
Nattlinne: 1 st i ett paket för 109 kr + frakt 29 kr.  
Boxershorts: 2 par i ett paket, 69 kr per par + frakt 29 kr.

**Beställ: 018-700 33 00**  
eller på [mkcollection.se](http://mkcollection.se)

Liten överraskande gåva och en katalog följer med i varje paket!

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

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

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

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

SVARSPOST - SKICKAS TILL:

Seniorspost 2  
24.05.03  
MK Collection  
206 050 94  
758 53 UPPSALA

### Nattlinne

Ett fint och bekvämt nattlinne i 100% bomull!

**FRAKTFRITT**  
**98:-**

**Jag vill prova på ett bekvämt nattlinne!**

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

M  XL  
 L  XXL



Lila

100% Bomull  
Längd nattlinne 92 cm

### Boxersshort

Fin boxersshorts i 100% bomull. Skön, och luftig med mjuk resår och knappgylf.



100% Bomull

**Jag vill prova på 1 par bekväma boxersshorts!**  
(Jag betalar endast 69 kr för provpaket med 1 par boxersshorts i bomull)

**FRAKTFRITT**  
**69:-**

Storlek:  S  M  L  XL  XXL

# Valberedningens förslag till FÖRBUNDSSTYRELSE

Valberedningen föreslår ny förbundsstyrelse i RPG.

Styrelsen väljs av riksstämman i Örebro den 24–25 maj, 2024.

**Förbundsordförande** Ann-Christin Lindbom, Lund, har ingått i förbundsstyrelsen sedan 2014 och valdes till förbundsordförande vid riksstämman 2021 och är representant i regeringens pensionärskommitté. Ann-Christin har arbetat som lärare och skollärdare/ rektor och har stor erfarenhet av personalledning.

Hon är också distriktsordförande i RPG-distrikt Skåne–Blekinge och har ingått i RPG:s stadgearbetsgrupp.

Valberedningens  
förslag till  
förbundsstyrelse

## LEDAMÖTER

### KARL-GUNNAR NORDANSTAD, VÄSTRA FRÖLUNDA

Medlem i förbundsstyrelsen och arbetsutskottet sedan 2018 och är idag vice ordförande i RPG. Har varit kultur- och fritidschef i Mölndal, projektansvarig för utvecklingen av Gunnebo Slott och Trädgårdar samt chef för Göteborgs stadsmuseum. Är engagerad i RPG i Fiskebäck-Önnered och ordförande i RPG-distriktet Väst-kusten.

### ROLAND ECKERBY, HABO

Medlem i förbundsstyrelsen sedan 2016 och ingår i arbetsutskottet. Har arbetat som styrelseordförande i Marianne-lunds folkhögskola, styrelseledamot i Pingstförsamlingarnas skol- och kursverksamhet, medverkat som författare i olika böcker och skrifter. Ledamot i Bildas förbundsstyrelse åren 2000–2012. Är ordförande i RPG i Habo-Mullsjö och ordförande i RPG-distriktet Småland-Öland.

### AGNETA SALMONSSON, VADSTENA

Medlem i förbundsstyrelsen sedan 2021. Undersköterska med påbyggnad inom psykiatri. Arbetat som handledare på dagcenter, inom studieförbunden Vuxenskolan och Bilda inom äldre- och demensomsorgen och som boendestödare inom socialpsykiatri. Representerar RPG i Socialstyrelsens äldreråd.

### SÖREN ÖHLUND, NYKÖPING

Medlem i förbundsstyrelsen sedan 2021. Arbetat som ungdomsledare

och pastor, handläggare inom Statens invandrarverk, planeringssekreterare med bl a ansvar för styrning, kontroll och uppföljning och på SAAB Automobile AB med bland annat verksamhetsutveckling, personalutbildningar. Är engagerad i RPG kommunförening Nyköping och ordförande i RPG-distrikt Södermanland-Östergötland.

### BIRGER THURESON, SOLLENTUNA

Medlem i förbundsstyrelsen sedan 2021 och är fil kand och teol. mag. Har varit opinionsredaktör på tidningen Dagen, ledarskribent på Västerbotens-Kuriren, chefredaktör på Norran, skrivit ett tjugotal böcker. Fortsätter att arbeta som journalist och föreläsare. Är vice ordförande i Rörstrand.

### PER-MARTIN JONASSON, BYGDEÅ

Medlem i förbundsstyrelsen sedan 2021. Arbetat som pastor främst inom olika baptistförsamlingar samt varit busschaufför. Är idag styrelseordförande för Bilda Nord, regionsamordnare i Norrbottens och Västerbottens län för Världens barn. Är också ordförande i RPG Umeå och RPG-distrikt Västerbotten.

### LARS ANDERSSON, DALBY

Medlem i förbundsstyrelsen sedan 2021. Har haft ledande roller inom näringslivet och är förtroendevald i kyrkofullmäktige och kyrkvård i Dalby församling. Har också haft olika styrelseuppdrag i ELM (Evangelisk Luthersk Mission). Sitter i styrelsen för Norea Sverige, som arbetar med kristen mediamission både i Sverige och utomlands.

### MARIANNE MUNTHE, TROLLHÄTTAN

Ny! Är barnmorska med erfarenheter både från Sverige och Pingstmissionen i Tanzania. På senare år har hon engagerat sig i lokala och regionala initiativ såsom ordförande i lokal förening i RPG, i KPR och pensionärsrådet DRNN (Delregionala nämnden norra) samråd för hälso- och sjukvård. Är också ledamot i Västgöta-Dals distriktsstyrelse för RPG.

### KENT ANDERSSON, KUMLA

Ny! Har arbetat med administrativa uppgifter inom Evangeliska Frikyrkan under drygt 40 år och har sina rötter i Fri baptistsamfundet. Har nu ett administrativt ansvar i hemförsamlingen Betania Åbytorp och hjälper dessutom några föreningar med redovisning. Har varit ordförande i RPG föreningen Gemenskap i Kumla sedan hösten 2021 och är medlem i Värmland-Örebro distriktsstyrelse sedan 2023.

### BERTIL SJÖBERG, GÄVLE

Ny! Ordförande RPG Gävle under fem år, nu med i styrelsen som sekreterare. Egen företagare inom mekanisk bransch i 15 år och tidigare verksam inom öppenvården i Arboga kommun som behandlare. Tillhört Pingströrelsen under 35 år och sedan tio år Betlehemskyrkan i Gävle (Equmeniakyrkan).

Ewa Sundkvist, Urban Norstedt och Berndt Wickman lämnar RPG:s förbundsstyrelse i och med riksstämman och styrelsen vill passa på att rikta ett varmt tack för deras insatser i RPG:s styrelse!

# Bli en MATVINNARE

*33 kilo. Minst. Så mycket mat slänger vi per person och hushåll i Sverige. Trots att maten ökat i pris och att enbart matavfallet står för åtta – tio procent av världens CO2-utsläpp. Genom att tänka om kan du spara tusenlappar.*

TEXT Anna-Maria Stawreberg

**I**NORDEN SLÄNGS mer än 3,7 miljoner ton mat om året. Något som regeringen gett Livsmedelsverket, Jordbruksverket och Naturvårdsverket i uppdrag att ändra på. En åtgärdsplan är på gång.

I världen slängs ännu mer mat, samtidigt som 963 miljoner människor svälter och ett barn dör var femte sekund av svält eller av sjukdomar som direkt kan relateras till svält.

Ett av FN:s mål i Agenda 2030 är att halvera det globala matsvinnet.

Och eftersom det inte är någon uppoffring att sluta slänga mat – tvärt om kan du spara många tusenlappar om året – är det lika bra att sätta igång direkt.

Så, varsågod, här kommer en lista på vad just du kan göra för att minska matsvinnet:





- Planera dina matinköp och köp inte hem mer mat än du behöver.
- Fall inte för butikernas kampanj om att köpa två av en färskvara och spara ett par kronor. Fundera på om du verkligen gör av med de där gurkorna, smörpaketen, limporna.
- Utnyttja frysen maximalt och frys in så fort du ser att en vara närmar sig bäst före-datum, och du inte hinner äta upp den.
- Strukturera din fryn genom att skriva på slattarna vad de innehåller, och vad du tänkt att de kan användas till.
- Laga aldrig mer mat än det som går åt.
- Ta för vana att handla från butikernas hyllor med mat som snart går ut – och om det inte finns i din butik, fråga efter det.
- Om det blir mat över från ditt restaurangbesök: Be att få med dig resterna i en låda.
- Även om bäst-före-datum passerat, kolla läget själv med hjälp av näsa, ögon och smak.

- Testa fester-på-rester-konceptet. Kör till exempel ner alla ledsna grönsaker du har i en grönsakslasagne. Använder du även kylskåpets alla ostskalkar har du gjort klimatet en välgärning.
- Googla på buljong eller fond och gör buljong av kycklingkråmet, de slokande grönsakerna och deras blast, resterna från skaldjursfesten.
- Låt iskubsbehållaren få jobba med mer än bara vatten. Frys in gräddslattar, det sista i juiceförpackningen, tacosås, tomatås, kaffe och ta fram när det är dags att göra en gryta eller baka en kaka.
- Visste du att det går att göra en vacker och god gelé på äppelskalen?
- Och även apelsinskal går att använda! Tvätta noga, och gör dina egna syltade och kanderade apelsinskal till tårtan.
- Gammalt torrt bröd i skåpet kan du torka till krutonger att använda i soppan, eller mala ner till nytt mjöl till en pajdeg.
- Det låter konstigt, men faktum är att kaffesump blir en utmärkt bas om

- du ska göra eget knäckebröd! Receptet hittar du på internet.
- Lite av varje i kylan kan funka som förrätt i form av smörrebröd.
- Lär dig laga "fortsättningsmiddagar" där du bygger på och kompletterar de rester som finns i kylan. Lite kycklingbitar kan bli en bas i pastasåsen, tomatsåsen kan bli en bas i en soppa, den gamla tacosåsblatten blir god i köttfärssåsen, den hackade löken kan bli en del av en grönsakspaj, den kokta potatisen blir potatisomelett.
- Brygger du alltid för mycket kaffe? Håll upp i termos. Eller sluta brygga för mycket.
- De bruna och mjuka bananerna blir goda pannkakor, bananbröd eller banankaka, googla recept, det finns mängder av dem.
- Gör som veganerna: Vispa spadet som kommer med kikärtorna och gör maräng!
- Alla hundägare vet att hundar älskar köttresterna på tallriken.
- Lär dig kompostera, har du ingen bokashi-hink, investera i en sådan.



Junior Lerin samlar på skira kaffekoppar.

## Med passion för SAMLANDE

Frimärken, autografer, kaffekoppar eller reklamprylar. Allt går att samla och den gemensamma nämnaren stavas "passion".

Möt **Kjell Norström**, 71, som samlat på Siw Malmkvist-prylar ett helt liv och **Junior, Manoel Lerin**, 47, som älskar sin stora samling gamla kaffekoppar.

TEXT Marianne Hühne von Seth FOTO Privat



**D**

**FLESTA AV OSS** har någon gång i livet samlat, åtminstone som barn. Samlande är en hobby som innehåller många lustfyllda aktiviteter.

Det kan handla om själva jakten på åtråvärda objekt, gemenskapen att dela hobbyn med likasinnade, glädjen i att pyssla med och sortera dyrgriparna och att kanske också ställa ut dem.

Men hobbiesamlade ska inte förväxlas med det sjukliga beteende som går under benämningen samlarsyndrom och som är en diagnos för ohälsosamt samlande, ofta av skräp och sopor, som till slut kan göra hemmet oboeligt.

Nej, samlande som hobby är tvärtom befrämjande för både hälsa och livskvalitet. Det handlar om att ett aktivt liv med sociala kontakter inte oväntat ger hälsofördelar och intellektuell stimulans, oavsett om det handlar om bridge, bowling, korsord- eller samlande.

En som skriver under på det är Kjell Norström i Stockholm. Han är Sveriges meste samlare av Siw Malmkvist-attribut, har hållit på i 60 år och har på kuppen blivit personlig vän till Siwan, som allt som oftast ringer för att få svar på något från sin karriär som hon glömt.

– Det började med att jag som liten grabb i Degerfors hörde hennes hitlåt *Tunna skivor* genom ett fönster en varm sommardag på sextiotalet. Jag övertalade pappa att vi skulle åka till Mariestad, där hon skulle framträda, berättar Kjell i sin lägenhet i södra Stockholm där Siw Malmkvistaffischer och skivor finns överallt.

**IDAG HAR KJELL ALLA LÄTAR** som getts ut med Siw Malmkvist, vilket är inte mindre än 642 stycken, inklusive exklusiva inspelningar från Japan, Storbritannien och Tyskland.

– En enda skiva saknar jag fortfarande, där missade jag budgivningen på Tradera, men än är det inte för sent, säger Kjell och skrattar.

Han samlar fortfarande aktivt genom att dammsuga samlarsajter på nätet och på Tradera men ännu oftare får han samlarprylarna i present av folk som han lärt känna eller som har hört talas om hans intresse.

– Det kommer ganska ofta grejer i brevlådan, det kan vara tidningsurklipp eller gamla tidningsartiklar. Mycket kommer från Tyskland, där Siw var och fortfarande är jättestor, berättar Kjell.

För Kjell har Siw Malmkvist blivit en livsstil.



**”Siw är den viktigaste personen i mitt liv utanför familjen”**

På väggen hänger en riktigt klenod, en tysk guldskiva för jättehitten *Liebeskummer lohnt sich nicht*.

– Den hade tillhört textförfattaren och kom ut på marknaden efter hans död. Den betalade jag ungefär 10 000 kronor för, berättar Kjell.

Han har sett otaliga av Siws krogshower genom åren och blev så småningom personligen bekant med henne. De har även framträtt i tv tillsammans, där Kjell kunnat briljera med sin kunskap.

– Siw är den viktigaste personen i mitt liv utanför familjen, och intresset hålls vid liv för att hon också är så intresserad och har stöttat mig i så många år.

Han berättar att han har kontakt med ytterligare fem–sex Siwsamlare och visst är det lite konkurrens och avundsjuka när någon kommit över en godbit.

– Jag tror att det är bra att ha ett intresse som följer med genom livet. Min vurm för Siw är så förknippad med minnen, jag kan till och med känna dofter från förr när jag lyssnar på en låt som vi spelade i mitt barn-domshem, säger Kjell.

Han beskriver egentligen samma känsla som Junior, Manoel Marques Lerin, som är gift med nationalikonen Lars Lerin. Junior beskriver en känsla för det förflutna där det är utvalda föremål som bildar broar från förr, till här och nu.

**JUNIOR KOM TILL SVERIGE** från Brasilien för 16 år sedan. Utan att kunna ett ord svenska hamnade han i Karlstad, i en kultur så fjärran från hans egen att han knappt trodde han skulle kunna leva så. I dag är han nästan lika känd som sin make men få känner till hans samlarintresse.

– Jag har alltid intresserat mig för gamla saker och då särskilt porslin, som jag tycker är underbart vackert. Det gamla sätter fantasin i rörelse, jag kan föreställa mig hur det har använts och vilken roll det spelat för de forna ägarna, säger Manoel.

Samlandet på just kaffekoppar började med en kärleksgåva från Lars. En alldeles speciell, vacker kaffekopp i vitt porslin med gulddekor.

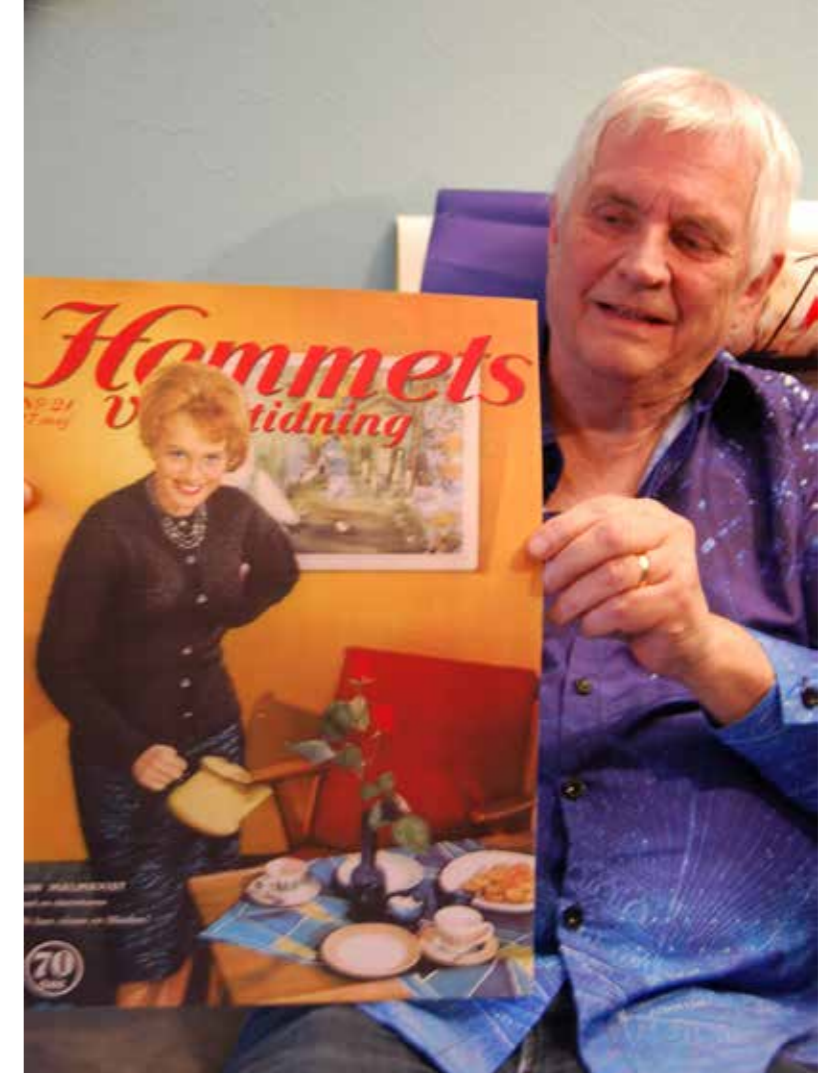
– Den koppen betyder allt för mig, det var den första och jag är mycket rädd om den, säger Manoel och berättar att han kallar den Drottning Silvia.

Att koppen fått namn efter drottningen har en egen historia. Manoel berättar att han druckit kaffe tillsammans med henne och att han serverade henne ur just sin egen älskade kopp. Men anledningen till besöket vill han inte gå närmare in på.

– Det ska vara lite mystiskt, säger Junior och skrattar gott.

**EFTER ATT HA FÅTT SIN FÖRSTA** kopp tog samlandet fart. Junior sökte på nätet och köpte på Tradera men precis som Kjell Norström får han också många koppar i gåva. Det kommer från vänner och bekanta men också från besökare på konsthallen Sandgrund där en del av Juniors samling finns till beskådande i caféet.

– Varje kopp har sin egen historia och de allra flesta har jag hemma, berättar Junior.



Kjell Nordlund har samlat på Siw Malmkvist i många år.

**”Det började med att jag som liten grabb i Degerfors hörde hennes hitlåt Tunna skivor genom ett fönster en varm sommardag på sextiotalet”**

I det stora huset på Hammarö där Lars och Junior bor med sina fyra barn finns de flesta kopporna instoppade överallt i skåp och ibland tas de fram och pysslas med. Mellan tummen och pek fingret tror Manoel att det handlar om över 500 koppar. Att det råkade bli just kaffekoppar har inte alls något med Brasiliens roll som världens ledande kaffeproducent att göra. Som så ofta var det slumpen som avgjorde, alltså den där första koppen han fick av sin Lars.

Även om allt går att samla på så är samlandet ofta ett barn av sin tid. Föremål som en gång var heta på samlarmarknaden kan i dag ha svalnat betänkligt. För bara några årtionden sidan fanns i vart och vartannat hem en frimärkssamling som vårdades ömt. ✘

Det var länge sedan Hemvärnet bestod av ett gäng avdankade otränade män på semester från familjen. Numera är Hemvärnet lika vassa som resten av Försvarsmakten. Och vältränade män och kvinnor står i kö för att få komma med.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Wikipedia, Joel Thungren / Försvarsmakten

# HEMVÄRNET

## Inte längre lika med semester från familjelivet

**M**ALMENS FLYGPLATS, LINKÖPING, tisdag den 2 maj 2023. Scenario: En robotattack har utförts mot Helikopterflottiljen, och på Malmens flygplats finns ett drygt hundratal skadade och döda.

Bland förvridda bilvrak och stora betongelement ligger markörer med avslitna kroppsdelar, inre och yttre brännskador, splitterskador och sekundära skador efter det att en kryssningsrobot med en sprängverkan på närmare 700 kilo slagit ner.

**FÖRST PÅ PLATSEN ÄR HEMVÄRNETS** sjukvårdare. De arbetar mot klockan, i ett rasande tempo efter det att hemvärnschefen fattat beslut om att tömma skadeplatsen på bara 30 minuter.

Efteråt konstaterar stabsledaren på Helikopterflottiljen att Hemvärnet jobbat bra. Nästan för bra, eftersom varken Försvarsmaktens sjukvårdare eller de civila instanserna hann anlända till skadeplatsen innan den var utrymd.

Jag är som journalist med och bevakar den



Hemvärnskompaniet i Lund 1940.

**4500**  
ansökningar om året,  
tidigare år.

År 2022 tog man emot  
**29 000**  
ansökningar.

stora försvarsövningen Aurora och kan med egna ögon konstatera att Hemvärnet gjort en enorm uppräckning sedan min före detta sambo var en del av samma organisation i slutet av 1980-talet.

**ATT HEMVÄRNET NUMERA ÄR** en del av Försvarsmakten att räkna med, är uppenbart. I samband med den fullskaliga invasionen av Ukraina började ansökningarna från vältränade män och kvinnor strömma in. Efter att i vanliga fall ha fått ta emot ungefär 4500 ansökningar om året tog man 2022 emot 29 000 ansökningar. Och så har det fortsatt. Bara i januari månad i år, efter Folk och försvar, sökte 2 290 personer.

Försvarsviljan är alltså extremt stark, och Hemvärnet är idag en vass stridskraft som spelar extremt stor roll för Sveriges försvarsförmåga.

Då, när Hemvärnet bildades i slutet av maj 1940 bestod organisationen av unga män som ännu inte gjort värnplikten och äldre män, som inte längre var aktuella i Försvarsmakten. Vapenarsenalen var skral, uniformsförrådet ännu skralare. Hemvärnssoldaterna fick, åtminstone inledningsvis, oftast nöja sig med en armbindel och möjligen en hagelböss.

Efter andra världskriget övergick Hemvärnets uppgifter till att bevaka mobiliseringsförråd, och i och med murens fall började drömmen om evig fred att kännas realistisk. Att vara med i Hemvärnet blev ingen högprioriterad fråga för dåtidens män, och ansökningarna duggade inte särskilt tätt.

Hemvärnet är idag en viktig del av Försvarsmakten.



Men idag ser det alltså annorlunda ut. Både män och kvinnor är efterfrågade, och antalet ansökningar är så många att man inte hinner gå igenom dem i den takt man önskar.

Det finns en orsak till att organisationen heter just Hemvärnet: Själva närheten och lokalkännedomen spelar en stor roll. Tanken är att Hemvärnet snabbt ska vara på plats i skarpt läge, precis som under Aurora-övningen. Tanken är också att Hemvärnet, som sedan 2000 är en del av Försvarsmakten, ska spegla samhället i stort.

**FÖR DEN SOM GJORT VÄRNPLIKTEN** är vägen mot att bli hemvärnssoldat kort: Efter de första kontrollerna räcker det med en introduktionsutbildning innan de obligatoriska testerna kan genomföras. För andra är det den två veckor långa GUF:en, grundläggande soldatutbildningen för frivilliga, som gäller. Därefter genomförs, beroende på vilket avtal man skrivit under, ett antal obligatoriska övningar under hela året.

Alla svenska medborgare i åldrarna 18–70 kan ansöka. Och även om Hemvärnet idag bara består av elva procent kvinnor, finns det ett tydligt önskemål om att andelen kvinnor ska bli större.

Hemvärnsförbanden finns över hela Sverige, och den geografiska närheten är alltså viktig. I fredstid spelar förbanden en stor roll under samhällskriser, som under snökaoset på E22 i vintras, då Hemvärnet var på plats och röjde upp.

I krigstid blir man däremot krigsplacerad

och är en del av ett stridande förband.

Efter genomförd utbildning får hemvärnssoldaterna kvittera ut vapen och annan personlig utrustning och förbinder sig att delta ett visst antal dagar om året på olika övningar. Hur många dagar beror på vilken befattning man har, men minimum är fyra dagar.

Och de där hagelbössorna som 1940-talets hemvärnssoldater fick bära hem? De är historia. Idag är det högteknologiska vapen som gäller – hemvärnssoldaternas utrustning prioriteras lika högt som resten av Försvarsmaktens soldater. ✖

—  
”Efteråt konstaterar stabsledaren på Helikopterflottiljen att Hemvärnet jobbat bra. Nästan för bra”  
—

### → FOLKHEMMET

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

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

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

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

→ [rpgkansli@rpg.org.se](mailto:rpgkansli@rpg.org.se)

# PÅ BEDRÄGERI-FRONTEN

## mycket nytt

Dagens digitala klimat har öppnat upp för nya typer av bedrägerier, och för den som inte har vuxit upp med internet och mobiltelefon är fallgroparna svårare att upptäcka. Idag kan bedragarna till och med kapa rösten från ditt barnbarn.

TEXT Heléne Katzman FOTO Privat

**I**TAKT MED DIGITALISERINGENS framfart har nya och mer sofistikerade former av bedrägerier, blivit allt vanligare. I många fall är de så sofistikerade att den som drabbas självmant lämnar ut konto- och bankuppgifter utan att förstå att den blir lurad. Bedrägerier mot äldre är ett samhällsproblem som polisen jobbar hårt för att motverka. Bland annat med en ny brottsdimension och aktivt preventionsarbete.

– Vi kodar alla bedrägerier mot äldre. Det innebär att vi kategoriserar och kartlägger dem för att få en tydligare bild av hur de går till via sms, mejl eller telefon, så kallade annonsbedrägerier. Och vi kan se en tydlig koppling till den digitala utvecklingen, säger Lotta Mauritzson, brottsförebyggare på Nationellt bedrägericentrum i Stockholm.

Mellan 2022 och 2023 ökade be-

drägerierna mot äldre med 13 procent. Men sedan polisen startade divisionen med samma namn 2019, gick siffran upp till 105 procent 2023. Både Lotta Mauritzson och Kristian Bergström, kommunpolis och utbildare i Sollentuna med brottsförebyggande ansvar, är eniga om att bedragarna utser sina offer utifrån ålder, lojalitet mot samhället och begränsade tekniska kunskaper. Förr knackade de dörr och uppgav sig vara från elbolaget samtidigt som kumpanen länsade



Lotta Mauritzson,  
Nationellt bedrägeri-  
centrum.

### Försök inte lura mig

Utbildningen är kostnadsfri och du tar del av den genom att kontakta din lokala kommunpolis. Det är att föredra om du som pensionär har ett befintligt forum och kan organisera dig i grupp för att få effektivare utbildning och bättre diskussioner. Boka ett datum med god framförhållning.

hemmet på guld och kontanter. Idag är direktkontakt inte nödvändig, vilket lett till lömskare metoder.

– Telefonsamtalets uppbyggnad är psykologiskt uträknat. Bedragarna är varken lata eller dumma, de är tekniskt kunniga och skyr inga medel för att utnyttja din välvilja. Bankerna har gjort det för lätt att flytta pengar, säger Kristian Bergström och menar att överföringar av större belopp från en seniors konto bör ha en teknisk spärrfunktion och ske efter kontroll med anhörig för att öka säkerheten.

**TEKNIKEN HAR FÖRÄNDRAT** och effektiviserat bedragarnas metoder, men den hjälpsamma fasaden är densamma. Den vanligaste typen av bedrägeri mot äldre är social manipulation, hela 65 procent. Hit hör romans-, investerings- och befogenhetsbedrägerier. Det senare känt som telefonbedrägeri eller vishing, med målet att flytta pengar till bedragarens konto. Vanligast är att bedragarna presenterar sig från din bank eller annat företag som du har förtroende för.

– De vet vem du är, var du bor och namnen på dina barnbarn. Bedragarna har gjort sin hemläxa och använder skrämstaktik. De hotar med att en räkning är på väg till inkasso eller kronofogden och erbjuder alltid en lösning. Allt för att skapa stress och egentvivel hos pensionären. Ibland gör de även en falsk telefonkoppling till "säkerhetsavdelningen" för att verka mer trovärdiga, förklarar Kristian Bergström.

Telefonbedrägerierna i oktober 2017 jämfört med i mars 2024, är enligt Lotta Mauritzson två skilda världar då dagens tillvägagångssätt är mycket mer sofistikerade. Förr fokuserade bedragarna på bankdosor, idag fokuserar de direkt på offret. Vad som dock är

Lämna bara ut Bank-ID när du vet vem det är som frågar, annars aldrig.

gemensamt är att offren kontaktas via telefon och förmås att göra något de inte hade gjort annars. 2023 uppmärksammade polisen en markant ökning av bedrägeritypen smishing, ett sms som ber dig att bekräfta en påstådd beställning genom att ringa ett visst nummer eller att klicka på en länk och fylla i bankinformation på en falsk webbplats som sedan följs upp med ett telefonsamtal. Smishing utgör cirka hälften av telefonbedrägerierna mot äldre idag.

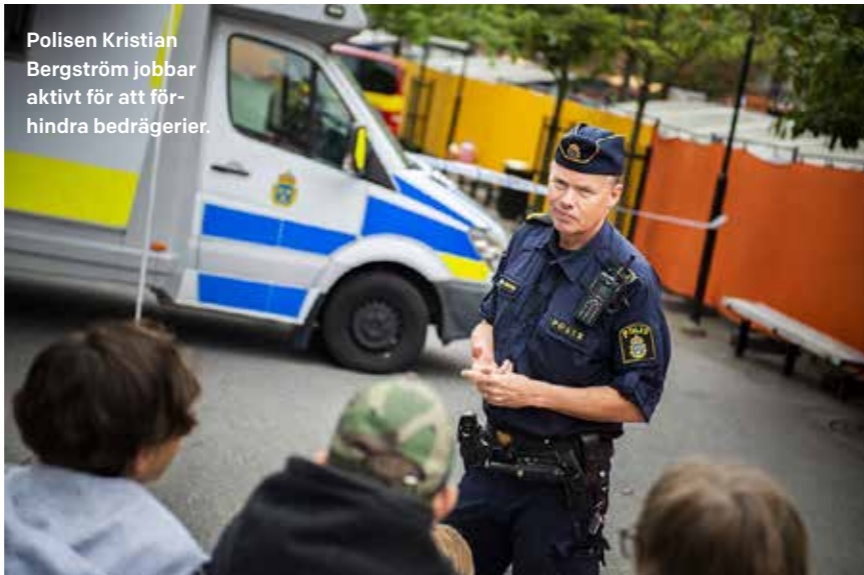
– Klicka aldrig på länkar du får i ett sms. Blir du osäker på innehållet ska du kontakta företaget på ett nummer du själv letar upp - inte det i sms:et. Gör aldrig något förhastat med dina pengar om du plötsligt blir kontaktad. Det är aldrig så bråttom, varnar Lotta Mauritzson.

**BEDRÄGERIERNAS UTVECKLAS** ständigt och polisen kämpar för att hinna i fatt. I vissa fall har bedragarna lyckats kapa rösten till ett barnbarn med hjälp av AI-teknologi. De intet ont anande mor- eller farföräldrarna har fått ett sms och sedan blivit uppringda av "barnbarnet" som varit i behov av snabba pengar.

– Vi måste bli bättre på hur vi ska förhålla oss till den digitala världen, allt är inte precis som vi upplever det. Stäm av med barnbarnet via andra kanaler och bekräfta vem du faktiskt pratar med. Ha ett kodord inom familjen som bara ni känner till, något som inte är publicerat på sociala medier, tipsar Lotta Mauritzson.

Det är svårt att förutse hur bedrägerierna kommer att se ut i framtiden. Idag är AI-teknologin kostsam för bedragarna och riktar främst in sig mot näringslivet och företag. Men troligt är att den kommer att bli billigare, mer tillgänglig och användas i större utsträckning. Vad man dock ser är att bedrägerier mot äldre, speciellt investeringsbedrägerier, har en avgörande roll i den kriminella ekonomin och sannolikt står i relation till det våld vi ser i samhället idag. Mellan 2022 och 2023 ökade de med 53 procent, varav den största ökningen var mot seniorer.

– Bedragarna kommer snabbt över stora summor pengar. Vi har identifierat ett identiskt tillvägagångssätt över hela västvärlden med tydliga internationella kopplingar, säger Lotta Mauritzson.



Polisen Kristian Bergström jobbar aktivt för att förhindra bedrägerier.

Sedan 2020 jobbar Kristian Bergström aktivt med kampanjen *Försök inte lura mig*, en av polisens stora satsningar i förebyggandet av bedrägerier mot äldre. Där utbildar han personal inom äldreomsorg, vård och hemtjänst i hur de kan identifiera och förebygga bedrägerier genom att i sin tur vidareutbilda de som utsätts för fenomenet. *Försök inte lura mig* har tagits emot med öppna armar, och hittills har han utbildat personal på 30 olika forum, däribland Svenska kyrkan.

– Vi jobbar med befintliga forum för att nå ut till fler, vanligtvis har vi mellan 40 och 100 deltagare per tillfälle. Under utbildningen spelar jag upp inspelningar från autentiska samtal som vi analyserar tillsammans innan vi diskuterar i vilket skede man kunde gjort annorlunda, berättar Kristian Bergström.

**BEDRÄGERIER SOM SKETT** genom social manipulation har ett stort mörkertal. Skammen är ofta så påtaglig att de som utsätts inte vågat anmäla, vilket försvårar brottsutredning. *Försök inte lura mig* har blivit mer än en plattform för att öka medvetenheten om moderna bedrägerier, det har blivit en plats där personer som utsätts kan finna samhörighet och stöd. Utbildningen består av tre delar, där varje del avser bedrägerier i olika miljöer: På stan, i hemmet och på nätet. Den tredje delen avser social manipulation, där Kristian Bergström har specialiserat sig, och han menar att det handlar om att förändra ett beteende.

– Lyssna alltid på magkänslan och våga agera därefter. Vi måste bli bättre på att säga "nej" och lägga på luren. Det är okej att inte vara artig hela tiden, han tillägger: Det bästa med jobbet är att läsa morgonrapporter när pensionärer ringt in och meddelat att de lagt på, och sagt: "Det har jag lärt mig av Kristian", det berör mig verkligen. ✖

#### ORDLISTA

→ **VISHING:** Telefonbedrägeri på svenska. Bedrägeri per telefon i syfte att få kort- eller inloggningsuppgifter för att komma över pengar. Bedragare är ofta vältaliga och utger sig från att vara bank-, vårdpersonal eller polis.

→ **PHISHING:** Nätfiske via falska meddelanden som mejl, sms eller chatt i syfte att komma åt lösenord, bank- och kortuppgifter via klick på länkar eller nedladdning av filer. Bedragare utger sig för att vara någon mottagaren känner, ofta dennes bank.

→ **SMISHING:** Fiske via sms. Bedragarna påstår att något hänt som du behöver agera på. Det kan röra sig om beställningar som gjorts i ditt namn, att något bedrägligt har upptäckts eller någon leverans som du måste bekräfta genom att klicka på en länk. När mottagaren klickat på länken ska den fylla i känslig information eller betala en avgift.



# ÅLDERISMEN

## på tapeten i riksdagen

*Riksdagens sammansättning är ett exempel på den ålderism som begränsar seniorernas samhällsroll. Men ämnet är känsligt för de politiska partierna. Det framgick tydligt vid ett seminarium i riksdagshusets förstakammarsal den 31 januari.*

TEXT Birger Thuresson FOTO Eva B Henriksson

**S**EMINARIET, SOM ARRANGERATS av Liberalernas riksdagsgrupp och tanke-smedjan 60 plus, lockade ett hundratal deltagare.

Inledningsvis påminde Malin Danielsson, seniorpolitisk talesperson för Liberalerna, om Barbro Westerholms mångåriga kamp mot ålderismen. Den liberala läkaren och politikern förde en envis kamp mot fenomenet, ända fram till sin död vid 89 års ålder. Det var hon som introducerade begreppet "årsrika" – ett ord med positiv klang till

skillnad från andra begrepp som har med hög ålder att göra.

ÄVEN BI PURANEN, DOCENT och general-sekreterare för *World Values Survey*, anknöt i sitt anförande till Barbro Westerholm. Bland annat genom att lyfta ett centralt citat från fronfiguren i kampen för äldres rätt till ett meningsfullt liv: "Vad vi alla behöver är att känna oss behövda. Så länge vi lever."

Inom ramen för *World Values Survey* studerar ett nätverk av forskare värderingar och deras inverkan på det sociala och politiska

livet i 97 länder. När det gäller respekt för äldre och tro på deras kapacitet ligger Sverige risigt till. Något som inte bara speglas i forskarnas enkäter utan också i mediernas sätt att beskriva äldre människor, konstaterade Bi Puranen.

Det gäller även riksdagens sammansättning. Medan andelen väljare i Sverige som är 65 år eller äldre uppgår till 28 procent tillhör endast fyra procent av riksdagens ledamöter denna åldersgrupp.

Om detta talade Lena Wängnerud, professor i statsvetenskap. Hennes forskningsfokus ligger på den representativa demokratin – som inte är så representativ när det kommer till de äldre medborgarna.

**RISKEN MED UNDERREPRESENTATION** av årsrika i parlamentet är att frågor som på ett särskilt sätt berör äldres livsvillkor får en svagare ställning eftersom de inte känns angelägna för yngre parlamentsledamöter. Forskningen kan påvisa ett sådant mönster.

Ingemar Skoog, överläkare och professor i psykologi, fanns på plats i seminariet, som så ofta när äldres situation debatteras. Hans beskrivning av de årsrikas kapacitet vänder upp och ned på många fördomar. Den livserfarenhet och överblick som äldre besitter kompenserar mer än väl ett lägre tempo i tanke och tal.

Ingemar Skoog pekade framför allt på att gruppen äldre i dag är långt vitalare än för bara några tiotal år sedan. Något han fångar upp i slagkraftiga deviser som "70 är det nya 50" och "äldre har aldrig varit yngre."

Flera politiska veteraner med riksdags- erfarenhet bidrog också i seminariet. Socialdemokraterna Björn von Sydow och Maj-Inger Klingvall hörde till dem som ivrigt förespråkade fler äldre i parlamentet.

Björn von Sydow, riksdagsveteran med ministerposter och talmansuppdrag på sin meritlista, hade också ett konkret förslag. Större partier skulle kunna se till att det fjärde namnet på valseدلarna var en senior person. Det skulle lyfta in fler äldre i riksdagen, menade han.

Från programledaren Artur Ringart i publiken hördes ett ännu mer radikalt förslag. Varför inte starta ett renodlat äldreparti? Ett förslag som dock inte fick något större bifall.

Avslutningsvis gick ordet till en panel med representanter för samtliga riksdagspartier



Sverker Olofsson ledde utfrågningen av panelen.

*"Flera i panelen mindes tiden i sitt partis ungdomsförbund när de försökte bli av med gubbväldet i politiken. Numera insåg man behovet av att få in fler med lång livserfarenhet"*

– fem av dem partisekreterare, två riksdagsledamöter. De frågades ut av seminariets moderator, Sverker Olofsson, pensionerad tv-profil med konsumentfrågor som specialitet.

Flera i panelen mindes tiden i sitt partis ungdomsförbund när de försökte bli av med gubbväldet i politiken. Numera insåg man behovet av att få in fler med lång livserfarenhet i det politiska arbetet. Och hur skulle det gå till?

Där var svaren mer svävande, även om någon nämnde tanken på att den "gerilla- verksamhet" som ungdomsförbunden förr bedrev i syfte att förnygra politiken i dag skulle kunna användas av årsrika som vill stärka det seniora inslag i parlamentet. Så mycket mer konkret blev det inte.

Seminariets deltagare fick lämna de anrika lokalerna uppbyggda av forskarnas fakta men kanske inte helt övertygade om att ålderismen släppt sitt grepp om den folkvalda församling som kallas Sveriges riksdag. ✕

Nu när våren är här kan en stärkande promenad i naturen vara härlig.

DENNA BILD ÄR EN GENREBILD.



DEBATT

## Dålig livsstil står för mest vårdkostnader

*Istället för att ondgöra oss över den allt sämre fungerande vården bör vi fundera på vad vi själva kan göra. Genom att ta ansvar och förbättra livsstilen kan vi avlasta sjukvården. Det menar **Kristina Mårtensson**, som tillsammans med maken **Björn Lantz** står bakom hälsosidan **levsunt.se***

TEXT Kristina Mårtensson

FOTO: FREEPIK

**A**TT DET ÄR KRIS INOM DEN svenska sjukvården är ingen nyhet. Under 2023 gick regionerna med underskott på 15 miljarder kronor. Underskottet 2024, trots att nästan alla regioner gör kraftiga besparingar, väntas bli 24 miljarder, enligt Vårdförbundets ordförande Sineva Ribeiro.

Kostnaderna för sjukvården har ökat snabbt i Sverige. De totala kostnaderna för hälso- och sjukvården var 614 miljarder kronor år 2021, 11 procent av BNP. En stor del av kostnaderna går i dag åt till att behandla sjukdomar och symtom som hade kunnat förebyggas.

**ÖVER HÄLFTEN AV SVENSKARNA** har övervikt eller fetma. Folkhälsomyndigheten skattar den årliga kostnaden för fetma till 70 miljarder kronor och med stor sannolikhet kommer den att öka med ytterligare 17 miljarder till 2030.

Hjärt- och kärlsjukdomar, tumörer samt sjukdomar i matsmältnings-, rörelse- och andningsorgan är livsstilssjukdomar där majoriteten kan förebyggas med hälsosamma levnadsvanor.

Riskfaktorer som mat(o)vanor, högt blodtryck, övervikt eller fetma kan också vara rökning, för lite fysisk aktivitet, höga blodfetter. Men också ärftlighet kan höja risken att utveckla kroniska sjukdomar. Att ärftlighet kommer på sista plats är ingen slump. Just ärftlighet har den minsta påverkan när det gäller alla dessa sjukdomar och många fler!

Enligt American Institute for Cancer Research ligger fel mat, inaktivitet, rökning och alkohol bakom upp till 90 procent av all cancer. Genetiska orsaker ligger bakom ynka 10 procent.

Den som inte röker, äter hälsosamt, är måttligt fysiskt aktiv och har en måttlig alkoholkonsumtion lever i snitt 14 år längre än den som lever ohälsosamt, enligt Mats Börjesson, professor i idrottsfysiologi och föreståndare för Centrum för hälsa och pre-

*”Riskfaktorer som högt blodtryck, övervikt och rökning kan höja risken att utveckla kroniska sjukdomar. Men även för lite fysisk aktivitet, höga blodfetter, stress och ärftlighet”*



Högt blodtryck är bland annat en riskfaktor för kroniska sjukdomar.



Sträva efter att få många färger på maten!

stationsutveckling vid Göteborgs universitet.

Enligt Livsmedelsverket är våra matvanor den största riskfaktorn för ohälsa och tidig död. Vi äter för lite fullkorn, för lite frukt och grönt, för mycket rött kött och charkprodukter och för mycket salt.

Det är våra egna val. Det är vi som handlar mat, lagar eller köper färdiga rätter, chips, godis, söta drycker, vitt bröd, socker, alkohol, avgör om vi ska på gym, ett gruppass, jogga, simma eller titta på tv.

Vilken gigantisk besparingspotential det finns! Om vi lever mer hälsosamt mår vi bättre, blir friskare, gladare, får mer energi samtidigt som vi sänker sjukvårdskostnaderna. Istället för att lägga resurser på undersökningar och läkemedel mot diabetes 2, högt blodtryck, cancer och många andra åkommor kan vi få bättre sjukvård mot sjukdomar som vi inte själva kan påverka.

**FRAMFÖR ALLT VI PENSIONÄRER** har tid och möjlighet att baka surdegsbröd, riva morötter, göra sallad, woka grönsaker och motionera varje dag. Vi har tid att läsa ingrediensförteckningar på olika produkter för att välja dem som innehåller minst kemikalier och är minst processade. Hälsosam mat behöver inte vara dyr. Många billiga livsmedel såsom kikärter, linser, havregryn, rotgrönsaker, vitkål, rödkål, krossade tomater, äpplen, rapsolja är samtliga mycket nyttiga.

Tyvärr, tror många att när man blir äldre så "är det normalt att bli sjuk och ha ont lite varstans", framför allt i ryggen. För att inte glömma högt blodtryck, kolesterol, artros, utslitna höfter och knän, tinnitus, influensor och mycket annat som man tror hör ihop med åldern.

Men hälsan beror till stor del på livsstilen. Det finns många exempel på friska och pigga 80-åringar och många 40-åringar med åkommor som beror på ohälsosamma val.

Det behövs ingen revolution för att ha en hyfsat hälsosam livsstil. Tvärtom, man kommer långt med god vilja och lite kunskap. Det är enkelt och inte nödvändigtvis dyrt heller. Visst, tar det tid, flera veckor eller månader, att skapa bra vanor men när man väl har gjort det är det lätt att fortsätta. Att få välfungerande tips är en utmärkt genväg.

Att börja bry sig om sin hälsa kan man när som helst. Små förändringar är också bra, framför allt i längden. En klok person sa: "När man är 18 har man hälsa och utseende som man har ärvt. När man är 60+ har man hälsa och utseende som man har förtjänat". Vår hälsa beror på våra egna val och dessa kan bli avsevärt bättre. ✘

*En rejält aktiv resa blev det när RPG:s direktor Eva Henriksson besökte Galapagos med kvällskursen i geologi. Närkontakt med vilda djur, snorkling i vatten som påminde om akvarium och kyrkobesök på 2 800 meters höjd var bara några av upplevelserna.*

TEXT och FOTO Eva B Henriksson

# GALAPAGOS

## Ett äventyr i unik natur





Albatrosser, hägrar och galapagosköldpaddor var bara några av djuren som gruppen stiftade bekantskap med.



**SLUTET AV OKTOBER** begav sig en grupp seniora studenter i Charles Darwins fotspår till Galapagos, 1 000 km väster om Ecuadors fastland i Stilla havet. Resan var en del av en kvällskurs i geologi vid Stockholms universitet. Kursen leddes av en adjunkt i geologi och en zoolog och gav en fantastisk möjlighet till djupare kunskap. Syftet med resan var att ute i fält studera och med egna ögon se Galapagos unika natur.

**VÅRT FÖRSTA STOPP** var i Quito, en stad i Ecuador som ligger 2 800 meter över havet vilket är högre än Kebnekaise. Staden är omgiven av ett åttiotals vulkaner varav den aktiva, mest kända och högsta är Cotopaxi vars senaste utbrott var 2015. Trots detta finns guidade turer dit vilket innebär livsfara. Staden har också många vackra

kyrkor och vi besökte La Iglesia de la Compania de Jesús vars kyrkosal är täckt med bladguld. En mäktig kyrka byggd av jesuiterna och hör till de vackraste kyrkorna i Latinamerika. Kyrkan ligger i det historiska distriktet som är av UNESCO klassat som världsarv. Gruppen flög från Quito via hamnstaden Guayaquil till Baltra, en av Galapagosöarnas två flygplatser. Därifrån åkte vi till båten som blev vårt hem under åtta dagar. Dagar som fylldes av olika aktiviteter. Snorkling, båt färder i gummibåtar, utflykter till mangroveträsk och landstigningar på olika öar.

På Galapagos finns arter som bara förekommer på Galapagos. De är endemiska eller med annat ord, unika arter. De flesta av djuren är inte rädda för människor, de har inte några naturliga fiender. Vi människor däremot, fick försöka hålla två meters avstånd.



Inte helt lätt när sjölejonen nästan ålade över våra fötter eller darwinfinkarna nyfiket kom fram och pickade. Under resan var snorkling en huvudaktivitet och nästan dagligen fick vi uppleva känslan av att befinna oss i ett akvarium helt omringade av stora stim färgglada fiskar. På land kunde vi uppleva Galapagos skiftande natur, allt är uppbyggt på lava. Vissa öar har ingen växtlighet överhuvudtaget utan allt är bara svart lava där magmaflöden fortfarande ligger synliga som stora ringlande älvar i en öde natur. På andra äldre öar har växtligheten tagit fart med kaktusar, gräs och buskar.

Vi besökte en jordbrukare nära Galapagos största stad Puerto Ayora på ön Santa Cruz som sadlat om och byggt upp ett område för de enorma Galapagosköldpaddorna. Här lever de utan att hota odlingarna i grannskapet under perfekta förhållanden.

Sköldpaddorna förstör annars de omkringliggande odlingarna genom sin vikt, hårda skal och stora aptit. Galapagosköldpaddan, som är världens största, kan bli upp till 200 år och väga så mycket som 250 kg.

**FÖRUTOM SKÖLDPADDOR** såg vi en mängd andra djur som sjölejon, galapagospingvin, landlevande leguaner, marina leguaner, galapagos-albatrossen, galapagosshaj, darwinfinkar, pelikaner, mäktiga fregattfåglar, blåfotade sulor och förstas en massa olika fiskar. Många av dessa är endemiska för Galapagos. Just finkarna studerade Darwin ingående. Han upptäckte att finkar anpassat sig till den unika ö där de lever. Och trots att de tillhör samma art betar de sig som olika arter och livnär sig på helt olika sätt. ✖

*”Galapagosköldpaddan, som är världens största, kan bli upp till 200 år och väga så mycket som 250 kilo”*

## Galapagos

→ För att besöka Galapagos krävs tillstånd och planering. Antalet turister som får besöka öarna är begränsat och landets researrangörer måste ett år före avfärd ansöka om resrutten hos nationella myndigheter. En researrangör får dessutom inte besöka samma öar varje år utan rutterna måste ändras. Detta för att minska trycket av turister för att bevara öarnas unika natur. Galapagos består av 18 större öar och cirka 100 mindre öar och nya öar byggs upp successivt av vulkanisk magma. Galapagos är en ”hot spot”, en hetfläck. Här pågår ett ständigt magmaflöde som kommer upp från jordens inre till jordytan. Flödet gör att nya öar bildas och andra eroderas ned av sol, vatten och vind och därmed försvinner under havsytan. Öarna som gruppen besökte var Baltra (flygplatsö), Genovesa, Bartolomé, Santa Cruz, Floreana, Espanola och San Cristóbal där Galapagos andra flygplats ligger och varifrån gruppen sedan flög tillbaka till Quito och sedan via Guayaquil, Amsterdam och Stockholm.



# SAMHÄLLE & HÄLSA



**Curt Karlsson**

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.



## Hemtjänsten kan *bryta ensamheten*

Att hemtjänsten spelar stor roll för Sveriges äldre är väl känt. Nu pågår ett projekt där hemtjänsten ska medverka till att upptäcka och bryta ensamheten hos brukarna.

I ETT PROJEKT MED ARBETSNAMNET *Håll kontakten* arbetar en forskare vid Högskolan i Halmstad och Umeå universitet för att få fram en arbetsmodell där hemtjänstens personal kan bidra till lösningar för att bryta ensamhet hos äldre.

GENOM INTERVJUER MED de som har hemtjänst har forskarna fått kunskap om hur de upplever ensamhet och social delaktighet och vilket stöd de får från hemtjänsten. Slutsatsen blir att hemtjänsten behöver främja en miljö som ser den äldre som en indi-

vid med egna åsikter och bedömer dem som värdefulla samt att de prioriterar och stöttar sociala behov.

ARBETSMODELLEN HÅLL KONTAKTEN är en guide för att upptäcka ensamhet och social delaktighet. Det är viktigt att få möjlighet att odla sina egna intressen och kunna planera aktiviteter utifrån sina egna behov. För den som vill testa modellen finns en applikation för smarta telefoner som ger stöd och möjligheter till fortsatt utveckling. ✘

### FÖRSLAG PÅ NY DEMENSSTRATEGI OMKRING 150 000 PERSONER I

Sverige lever med en demenssjukdom och antalet ökar i takt med att vi lever allt längre. Därmed ökar också kraven på resurser, kompetens och forskning inom området.

Socialstyrelsen har till regeringen redovisat underlag för en utvecklad demensstrategi. Tandvården är ett område som speciellt bör uppmärksammas. Att tidigt upptäcka när någon slutar gå till tandvården och snabbt erbjuda stöd kan vara avgörande för en god munhälsa.

### DEMENSSTRATEGIN INNEHÅLLER SJU OMRÅDEN MED FÖRSLAG PÅ VAD SOM BÖR PRIORITERAS:

- Samverkan
- Personal
- Kunskap och kompetens
- Uppföljning och utvärdering
- Anhöriga och närstående
- Samhälle
- Digitalisering och välfärdsteknik

FOTO: FREEPIK



## MUSIK GER TRÖST

I LUND HAR MAN STARTAT kulturteam knutet till den palliativa vården.

Musiken kan vara till hjälp att hantera och bearbeta svåra situationer.

– Att sätta på något musikstycke i stället för eller som tillägg till lugnande läkemedel, kan avleda och göra att patienten slappnar av och får mindre ont, säger Ellen Winberg som är läkare och specialist inom palliativ medicin.

Hon tar ibland med sig gitarren när hon möter patienter.

– Musiken öppnar för ett annat språk, när vi lämnar ett svårt besked till patienten vill inte alla prata, man kanske i stället vill lyssna på ett stycke för att smälta – allt behöver inte sägas med ord, säger Ellen Wiberg.

Teamen består av fem personer med olika kompetens. Om man som patient inte önskar sång och musik kan man istället få hjälp med högläsning av dikter när man är för trött för att läsa själv. ✘

## FYSIOTERAPI SPARAR PENGAR OCH ÖKAR LIVSKVALITETEN

SOCIALSTYRELSEN HAR RÄKNAT ut vilka besparingar en kommun kan göra genom att erbjuda fysisk träning för personer som är 80 år och äldre. Genom att i en kommun erbjuda sådan träning, ledd av fysioterapeut, är denna investering betald inom fyra år. På detta sätt kan både det personliga lidandet och kostnaderna minska.

Fallolyckor är den vanligaste orsaken till att äldre personer skadar sig. Efter en fallolycka blir man ofta mindre självständig och livskvaliteten försämras. År 2020 kostade fallolyckor bland äldre 11,3 miljarder kronor i direkta kostnader för kommuner och regioner.



FOTO OCH ILLUSTRATION: FREEPIK



## Telefonterapi vid depression

MÅNGA ÄLDRE ÄR DEPRIMERADE och allt fler använder antidepressiva läkemedel. Johnny Pellas har i en avhandling vid Uppsala universitet presenterat en modell där man använt ett frågeformulär och telefonsamtal med psykolog för att upptäcka depression hos äldre.

Resultaten visar att depressions-symptomen minskade för varje vecka som behandlingen pågick.



## De bästa äldreboendena

I EN STUDIE HAR MAN undersökt 2 639 icke-kommunala äldreboenden och kartlagt personaltätthet, tillgång till sköterskor, personalens utbildningsnivå, boendenöjdhet samt hur väl handlingsplaner är uppdaterade.

Undersökningen visar att icke-vinstdrivande organisationer lyckas bäst, eftersom överskottet återinvesteras i verksamheten. I jämförelse med andra driftsformer har man hög personaltätthet och personalen är mer välutbildad.

– Våra analyser visar att det icke-kommunala aktörer kan leverera välfärdstjänster av hög kvalitet, men att det finns betydande variationer, säger Rasmus Broms, biträdande universitetslektor vid Göteborgs universitet.

## 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!**



*Låt mig berätta allt*  
Första delen i en serie  
**Hemligheternas ö**

Författare: Caroline Säfstrand  
Genre: Feelgood  
Forum  
Inbunden, 350 sidor

# En vacker och varm berättelse om livet självt

**VI MÖTER ULRICA** som bor i Helsingborg med sin son Janne. Han har precis flyttat hemifrån till en utbildning många mil bort. Vad ska Ulrica göra nu med sitt liv, vad vill hon och vem är hon när hon ska leva ensam? Och hur ska hon kunna motstå att sms:a till Janne hela tiden? Hon bokar två semesterveckor på ön Ven utan att berätta det för sina föräldrar. Ven är förknippat med något mörkt förflutet för Ulicras mamma Alva. Nu vill Ulrica veta varför. Hon har med sig ett vykort med en bild på öns blomma, en malva.



Caroline Säfstrand.

FOTO: LISA WIKSTRAND

Ulrica har skickat en selfie till sina föräldrar där hon råkat ha på sig ett smycke hon köpt på öns loppis, en malva-berlock. En eftermiddag när Ulrica kommer till sin stuga sitter hennes mamma på trappan. Hon har givetvis förstätt var Ulrica är. Nu tar de färjan hem tillsammans under kompakt tystnad.

**JOBDET IGEN, ARBETSKAMRATER** och vänner och söndagsmiddagar hemma hos mor och far. Men Ulrica tänker inte fortsätta med locket på, hon vill veta vad som hände och hur det påverkar henne själv. Hon får hyra en vecka till på Ven och hon söker upp stenhuset omgivet av malvor och kaprifol och får veta att det finns en kvinna i samhället som har bott i det vita stenhuset. En dag går Ulrica på darrande ben till det rum där en kvinna med silvervitt hår och pigga ögon sitter och väntar. Slutet avslöjas inte här men breven kommer att hamna i rätta händer.

Detta är författarens nionde bok i feel-good-genren, många har fått fina utmärkelser och översatts till flera språk. Vi kommer att få följa Ulrica i kommande böcker i serien Hemligheternas ö.

Solveig Strömberg

om de vet något om de personer som bött på ön tidigare.

Parallellt får läsaren del av nio brev. Breven vänder sig till en älskad dotter med förklaringar om vad som hände de två flickor som lämnade ön för att bo i Paris och med bön om förlåtelse för det svek som denna dotter utsattes för.

Ulrica får hjälp från oväntat håll och hittar gamla dokument med namnen Alva och Sofia i ett släkträd och en bild på ett vitt stenhus. En bybo berättar att huset finns på ön.

”

Breven kommer att hamna i rätt händer...”

# Wera funderar

Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.



# Vi kan fortsätta spela

”

**JAG TÄNKTE SKRIVA OM SEMIKOLON**, ett skiljetecken som finns i svenska språket men som sällan används.

Anledningen till att det dyker upp nu är att jag sett tv-serien om konstnären Lars Lerin som tillsammans

med några vänner lyckats ta sig ur drogräsket. Tillsammans tillbringade de ett par veckor på Lofoten i Norge där de delade sina erfarenheter.

Lars Lerin ja, honom träffade jag under hans tid som drogberoende.

Det var när jag jobbade på Studieförbundet Vuxenskolan där jag bland annat ansvarade för våra kulturprogram. En dag fick jag ett samtal från distriktet där man frågade om vi var intresserade av ett besök av en bildkonstnär och en poet från Värmland. Visst var jag intresserad och jag bokade in dem på Galleri Drott som då fanns på Drottninggatan i Katrineholm. Och visst var poeten bra och konsten likaså. Men en som inte mådde bra och som uppförde sig väldigt konstigt var konstnären Lerin. Jag minns också Lerins ånger efteråt och den fina boken som han som ursäkt lämnade kvällens värdinna.

Sen dess har jag följt Lerin på avstånd och glatt mig över att han tagit sig ur drogräsket och fortsatt sin bana som framgångsrik bildkonstnär. Och jag älskar hans bilder. Han har också ägnat sig åt att hjälpa andra som haft drogproblem. Det här programmet på Lofoten var ett led i detta hans arbete.

Nåmen semikolonet då, var kommer det in i detta sammanhang?

Jo det var en av deltagarna på resan som, när deltagarna fick i uppgift att i en bild beskriva vad de varit med om, under veckorna i Lofoten, ritade ett semikolon. Ty, sa hon, ett semikolon betyder att det inte är slut på en mening. Där det egentligen skulle vara en punkt skriver man ett semikolon som betyder att det kommer en fortsättning. Det är inte slut på meningen, med sitt semikolon uttryckte hon att den fortsätter; i hennes fall betydde det ett liv utan droger.

Som människor upplever vi ibland att något tar slut, att vi inte kan fortsätta som förr och så sätter vi punkt. Vi glömmer att det finns ett semikolon. Som åldrad pensionär ligger det nära till hands. För det är ju så att med åldern minskar vissa förmågor. Bland annat kan vi inte göra saker lika fort som förr. Och så glömmer vi semikolonet som säger att du kan, fast du inte kan göra det lika fort som förr. Så låt oss börja leta semikolon. Det är inte slut fast man har blivit pensionär och ålderstigen.

Citerar Bertil Malmbergs underbara dikt Morgontankar:

*Någon gång  
måste fiolens trä  
ha uppnått sin sista fulländning  
- sin absoluta höjdpunkt  
av mognad och bävande resonans.  
Att då ännu  
kunna spela*

Så kära åldrande systrar och bröder, ge inte upp!  
Meningen är inte slut fast det känns så. Det finns ett semikolon. Vi kan fortsätta spela. ✕

Många kramar Wera

PS Så här ser ett semikolon ut ; DS

”



# Medlemssida

- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- medlemsförmåner

## Välkommen till Finansinspektionens DIGITALA KURS I PRIVATEKONOMI FÖR SENIORER!

Är du redo att öka din trygghet och kunskap inom privatekonomi? Då är vår kostnadsfria digitala kurs skräddarsydd för dig!

### OM KURSEN

Vår kurs är speciellt anpassad för seniorer som vill stärka sina kunskaper inom privatekonomi. Här får du tillgång till en bred verktygslåda med fokus på fakta och ingen försäljning.

### VI TÄCKER VIKTIGA ÄMNEN SÅSOM

- Identifiering och förebyggande av bedrägerier i den digitala världen
- Hantering av psykologiska fällor och hinder på finansmarknaden
- Förståelse för juridiska aspekter i vardagen, inklusive arvsrätt och bodelning



### DATUM OCH TID

23 maj 2024, med start kl. 9:30 och avslutning kl. 12:00.  
Vid varje pass finns möjlighet att ställa frågor.

### ANMÄLAN

För att delta i kursen måste du vara medlem i PRO, RPG, SKPF eller SPF Seniorerna.

→ Anmäl dig via RPG:s hemsida på [www.RPG.org.se](http://www.RPG.org.se).

**Ta chansen att stärka din privatekonomi och öka din ekonomiska trygghet. Anmäl dig idag och ta det första steget mot en bättre ekonomisk framtid!**

FOTO: FREEPIK

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.**

## DU HITTAR OSS HÄR

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

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

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

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

### DISTRIKTSORDFÖRANDE

#### SKÅNE-BLEKINGE

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

#### SMÅLAND-ÖLAND

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

#### VÄSTKUSTEN

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

#### VÄSTGÖTA-DAL

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

#### ÖREBRO-VÄRMLAND

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

#### SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND

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

#### STOCKHOLM-GOTLAND

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

#### NORRA SVEALAND

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

#### SÖDRA NORRLAND

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

#### VÄSTERBOTTEN

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

## RPG i arbete

Att RPG jobbar för ett bättre samhälle är tydligt. Här är några av de senaste nedslagen.

1. Göran Hägglund som leder den parlamentarisk sammansatta public service utredningen träffade pensionärsorganisationerna 27 november 2023. Här tillsammans med Ann-Christin Lindbom, förbundsordförande i RPG. Utredningen utreder public service sändningstillstånd 2026 - 2033.

2. Regeringens pensionärskommitté träffade finansminister Elisabeth Svantesson den 14 februari, 2024. Här tillsammans med Ann-Christin Lindbom, förbundsordförande i RPG och RPG:s direktor Eva B Henriksson.



Nästa nummer av SeniorPosten kommer

---

Vecka

# 26

---

MANUSSTOPP: 6 maj, 2024

- HON SYDDE SINA MINNEN
- HAR DU PENGAR I FÖRRÅDET?
- PERSONPORTRÄTT

Lös korsordet!

**VINNARE AV PRESENTKORT PÅ ICA**

1. Linnéa Edling Gustafsson, Västerås
2. Lennart Simonsson, Kalmar

Nya korsordslösningar skickas in senast **16 maj 2024**

Skicka in dina lösningar till **RPG, Ekumeniska Centret Box 14038 167 14 Bromma**

Märk kuvertet **"Korsord"** eller via e-post: [rpgkansli@rpg.org.se](mailto:rpgkansli@rpg.org.se)

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

FOTO: ICAGRUPPEN

# KORSORD

SeniorPosten nr 2 • 2024

ANNONS

Kryssa med M/S Eckerö!

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

**BUSS + BÅT T/R + UNDERHÅLLNING 180:--** vid webbokning (ord. pris 210:--)

**LILLSEMESTER HOTELL POMMERN** prisexempel i maj **1 107:--/person**

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

**OSLAGBARA ÅÅÅÅLAND**

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

**ECKERÖ LINJEN**

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

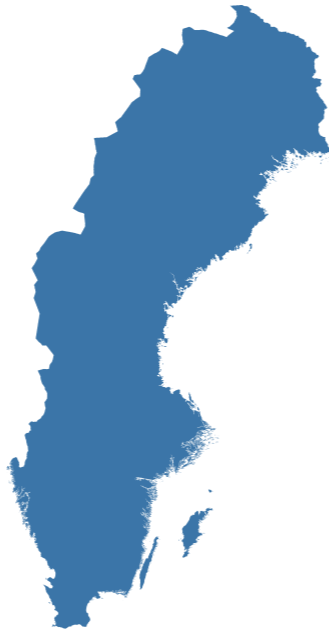
ERBJUDANDE!  
Boka ditt boende eller resepaket via oss - få rabatterat pris på båtresan!

GRAND TRAVEL AWARD  
SVERIGES BÄSTA REDERI 2024

# 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.



## Karlskrona RPG-förening i backspegeln

**KARLSKRONA RPG- FÖRENING** med 179 medlemmar hade sitt årsmöte i Mariagården, Lyckeby. Ordförande Mats Lindbom hälsade välkommen och påminde om den fina gemenskap som finns i föreningen där vi alla får mötas i en härlig samvaro.

RPG:s kör under ledning av Berith Ahlman sjöng ett par sånger som dels förmedlade den trygghet vi har i tron på Jesus och om Guds källa med friskt vatten som ger den kraft vi behöver i livets olika situationer. Mats Svendsby framförde några väl valda ord vid parentationen av föreningens under året fyra avlidna medlemmar och tog oss med i bön.

Sången **Tryggare kan ingen vara** sjöngs unisont. Verksamhetsberättelsen visade på en mångomfattande verksamhet med

intressanta föreläsningar, flera givande och stimulerande bok- och studiegrupper, matlagningskurser för herrar och vegetarisk matlagningskurs för damer, trevliga och omväxlande utflykter, korta och långa vandringar med mera.

**MATS LINDBOM OMVALDES** med acklamation till föreningens ordförande för 2024. Ny ledamot i styrelsen blev Göran Pettersson. Kaffestunden med givande samtal efter förrättade förhandlingar blev en god avslutning på ett fint årsmöte. Samlingen avslutades med dragning av det stora lotteriet med många fina vinster.

TEXT. ULLA KARLSTRAND  
BILD SÖREN HEDMARK

### Enmansteater, ett liv i sånger och samhällsfrågor i Östernärke

**SOM DE FLESTA FÖRENINGAR** har vi nyligen haft årsmöte.

Ett årsmöte är ett bra tillfälle att påminnas om vilken bredd vi har i vår verksamhet. Under terminerna har vi samlingar en gång i månaden, och varvar intressanta föredragshållare med besök av sångare. Exempel på detta är förra årets besök av Hanna Ouchterlony från Värnamo, om hur Frälsningsarméns verksamhet i Sverige startades år 1882 och om vad som hände sedan. Carina Jarlsbondes enmansteater levandegjorde en intressant kvinna och hennes levnadsöde.

En annan gång fick vi genom Åke Nordqvist och Hans Carlén stifta bekantskap med Artur Eriksson genom sånger som han brukade sjunga och glimtar från hans liv. På sommaren har vi möjlighet att spela bangolf tillsammans på onsdagarna. Olika samhällsfrågor och information om vad vi kan göra för att hålla oss friska tas också upp. I maj ska vi göra en utflykt till hemligt mål. Vi är tacksamma att få vara med i den goda gemenskap vårt RPG erbjuder, och ser fram emot att få välkomna gamla och nya vänner på Riksstämman i Örebro den 24–25 maj.

HÄLSNINGAR ULLA BRITT JUHLIN,  
SEKRETERARE I RPG I ÖSTERNÄRKE



## Psalmer genom århundrandena på RPG Norra Svealands sommarträff

**ETT SJUTTIO TAL MEDLEMMAR** av RPG Norra Svealand samlades till sommarträff på Sjöviks folkhögskola, Avesta den 17 augusti. I kapellet höll pastor Samuel Folke en andakt om skapelsen.

**PSALMERNAS VÄG, EN HISTORIK** med psalmsånger och berättande om olika epoker vad gäller psalmer och författare genom århundraden framfördes av stiftsmusiker Maria Säfsten, Strängnäs. Föredraget avslutades på orgel med Ebbe Königs variationer på **Tryggare kan ingen vara**, som tillkom efter andra världskrigets utbrott. Ebbe König var organist i Avesta församling under många år och Maria Säfstens förste pedagog.

**EFTER LUNCH GAV FÖRFATTAREN** Vibeke Olsson Falk en inblick i virkesfrakter från Sundsvall och norrut samt livet i samhället med strejker och annat som följde. Deltagarna gavs tillfälle att ställa frågor.

MAISIE EDMAN HOLLMAN

## RPG-UNIVERSITETET I LUND OM AI OCH KLIMATKRIS



**DISTRIKTET SKÅNE – BLEKINGE ANORDNADE** en Gemenskapsdag, så kallad "RPG-universitet", i Pingstkyrkan i Lund där distriktsordförande Ann-Kristin Lindbom hälsade välkommen.

Förmiddagens föreläsare Per Runesson, svensk professor inom datavetenskap pratade om Artificiell intelligens, AI, som möjlighet eller hot. AI används redan idag inom allt ifrån sjukvården till reklam och allt fler myndigheter, företag och organisationer har börjat titta på hur AI kan effektivisera arbetet. Våra moderna mobiltelefoner är ett annat exempel. Plötsligt talar alla om AI med verktyg som ChatGPT som verkar kunna hjälpa till med nästan vad som helst. Kan vi överblicka hur AI i en nära framtid kommer att förändra vår värld? Den frågan fanns i våra tankar efter denna föreläsning

**PÅ EFTERMIDDAGEN FÖRELÄSTE** professor emeritus Gustaf Olsson om klimat, vatten, energi, ekonomi. Allt detta hänger samman! Han framförde sin föreläsning i högt tempo, något som skulle kunna sägas gestalta den brådska som råder när det gäller att stoppa klimatförändringarna.

Gustaf Olsson avslutade sitt anförande med att förmedla hopp. Men då måste vi ändra vår livsstil och det innebär svåra prioriteringar. Vi måste bli goda förebilder för våra barn och barnbarn. I över 30 år har vi varit varnade om problemen, i ett tal i FN varnade Englands dåvarande premiärminister Margret Thatcher för vad som skulle komma. En varning som ignorerades av världens beslutfattare.

Lyckas vi med att ändra vår livsstil? Den frågan fanns i våra tankar efter denna eftermiddags föredrag.

TEXT ULLA KARLSTRAND



### God tradition upprätthålls av RPG Sörmland och Östergötland

**EN GOD TRADITION HAR SKAPATS** bland de lokala RPG-föreningarna i Sörmland och Östergötland som innebär att delta i bussresor.

Sommarresan till Gotland med boende på Fårösunds folkhögskola den 15–20 juni bjöd på sol alla dagar.

En utflykt till Fårö fick inleda. Därefter följde resten av Gotland samt stadsvandring i Visby. En kväll höll prästen och sångaren Tomas Boström en uppskattad konsert. Solnedgång med kvällsfika vid Fröjel kastal fick vi också njuta av efter en kvällstur utefter Ekstakusten.

**HÖSTENS RESA** den 16–20 september till Hållandsgården i Jämtland inleddes med en tur i kabinbanan upp på Åreskutan. Vi hade också en hantverksdag vid bygdegården där vi fick prova på att dreja eller tumma keramik, tova, baka tunnbröd samt vandra runt Ristafallet.

Dagarna i övrigt bjöd på härliga upplevelser i naturen både för deltagarna som vandrade och för dem som åkte i bussen. Kvällsprogrammen i Stavkyrkan var varierande med konserter av riksspelemannen Torkel Johansson, Anna Lindmark och Olof Holmgren och Hållandsgårdens Mikael Eklöv. Upplevelser från årets bussresor får vi nu bevara inom oss. Nästa år väntar nya resor.

TEXT ANN-CHRISTIN OHLSSON,  
FOTO KERSTIN OCH ALF NORDMARK,  
LISBETH STIGEMYR, SÖREN ÖHLUND



## RPG-FÖRENINGEN ÖSTERSUND OM ETT LIV I FRÄLSNINGSARMÉN

**ONSDAG DEN 8 NOVEMBER** var Ekumeniakyrkans församlingssal fylld av pigga pensionärer när pastor Joel Landén hälsade välkommen. Pensionärerna var inbjudna av RPG-föreningen i Östersund. RPG-kören var som vanligt på plats. Efter en välkomsthälsning av nyvalda ordföranden Anders Silfverdal, var det körsång på programmet. Fikastunden bestod av härligt goda smörgåsar och smarriga rutor bakade av Kerstin Mikelsson och Ing-Marie Nyström.

Dagens föredragshållare Bo Persson började sitt föredrag så här: "Här står jag nu – en oäkting!" Då, om inte förr vaknade vi alla till! Han föddes 1940 och Bosses föräldrar hade precis köpt ett Per Albin-torp. Bröllop kostade även på den tiden pengar, så bröllopet fick vänta ett par år.

Familjen flyttade till Aspås. Där talade barnen jämtska i skolan. Kunde man inte det blev man utanför, så det var bara försöka lära sig så fort som möjligt. Bo gav oss ett smakprov på

hur jämtska kan låta: "I wåål så fäjén når je si däk!" – som betyder "roligt att träffas".



Via Frälsningsarméns ungdomsarbete blev han soldat i FA. Uppgiften att sälja deras tidning Stridsropet, kunde ibland bli äventyrligt om tilltänkta kunder inte var nyktra. Då var det bättre fly än illa fäkta, tyckte Bosse. Militärtjänsten inom F4 på Frösön kunde också under helgerna bli påfrestande för en frälsningssoldat. Men Bosse berättade med tacksamhet i rösten om kaptenen på FA, som hämtade hem honom varje fredag, när de var lediga. Detta för att han skulle slippa hamna i svårigheter bland onyktra kamrater.

Tack Bosse för vad du delade! Kören avslutade med en aktuell sång på hebreiska: **Shalom Chaverim**. En önskan om fred och om att ses igen.

TAGE ÖHLUND

## Smartphone-kunskap i Östernärke

**MÅNGA HAR EN SMARTPHONE**, men alla kan inte använda den. Att inte känna sig bekväm med att ta sin bil in till stan, bara för att man inte kan ladda ner rätt parkeringsapp är dessutom ett reellt hinder för många äldre idag. I RPG Östernärke finns nu tio män och kvinnor som blir allt bekvämare med sin smartphone och som har gjort rejäla framsteg under en sju veckors kurs under hösten.

Ledaren för studiecirkeln, som genomförs i samarbete med Bilda, är Kent Andersson. Kent och Kjell Bonerfält har varsin grupp, en grupp för dem som har androidtelefoner och en för dem som har Iphone.

**KENT ANDERSSON BERÄTTAR** att kommande gång ska alla åka in till Örebro och lära sig att använda parkeringsapparna. I den här studiecirkeln gäller inte bara teori, utan också övning på plats.

IRMA JANZON, ORDFÖRANDE, RPG ÖSTERNÄRKE



## OM VATTENRIKET KRISTIANSTAD – PÅ GOTT OCH ONT

**KRISTIANSTAD ÄR STADEN** mitt i ett vattenrike och Kristianstads RPG-förening bjöd in till årsmöte 29 februari 2024 med temat: **Översvämningsrisk, invallning och säkerhetshot!**

Sveriges lägsta punkt ligger centralt i Kristianstad.

Efter årsmötesförhandlingarna berättade hållbarhetschef fil dr Magnus Lund om kommunens arbete för att minimera säkerhetshotet. Översvämningsrisk och invallning är aktuella i stora delar av Sverige denna vinter. I Kristianstad är detta verklighet ständigt. När den danske kungen Cristian IV anlade staden 1614 var platsen Allön, helt omgiven av vatten och våtmarker. Först på 1860-talet torrlades Nosabyviken. Befolkningen växte och man behövde mer mark att odla. Man byggde en vall tvärs över viken. Sedan pumpades vattnet bort och sjöbotten blev åker. Det är på denna "åker" som lägsta punkten finns, en av många fina besöksplatser i vattenriket.

TOVE BROKHÖJ, KASSÖR

## VILL DU SYNAS HÄR?

Materialdag: 16 maj 2024

KONTAKTA OSS:

rpgkansli@rpg.org.se

## GOTLAND

FRITIDSBOSTÄDER  
UTHYRES  
– ÅRET RUNT  
www.gotlandsstugor.com

0498-26 65 00



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

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

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

ERBJUDANDE

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

**HÖRBATTERIER.SE**



**Swedelift**

Egna montörer och säljare i hela Sverige.

Trapphiss snabbt och enkelt!

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

# Lyssna på dagstidningen!

Känner du någon som har nedsatt syn eller en funktionsnedsättning? Taltidningen finns som ett alternativ för att hänga med i nyhetsflödet.

**T**altidningar fyller en viktig funktion för många personer. När vissa sammanhang försvinner i tillvaron så kan det kännas viktigt att fortsätta hänga med i nyhetsflödet. Särskilt för en person som i många år läst sin morgontidning, säger Lars Reisdal, bibliotekarie i Vellinge kommun.

De flesta stora dagstidningar finns som taltidningar. Den som prenumererar får sin tidning skickad direkt till sin dator, mobil eller en särskild spelare. En funktion som många tycker om är möjligheten att själv ändra uppläsningshastigheten. Det gör det enklare att följa med i nyheterna även om man vill lyssna i ett helt annat tempo. Detta gör taltidningen till ett bra alternativ för att möta olika behov.

## Kontakta dagstidningen

– Om du behöver en taltidning så tar du kontakt med dagstidningens kundtjänst och beställer en taltidningsprenumeration. Vill du ha hjälp att komma igång med att lyssna så får du få utbildning och installationshjälp av en person från Taltidningshjälpen. Det kan också vara bra att ha en vän eller en anhörig som kan engagera sig. Någon som kan vara med på genomgången och se hur det fungerar, säger Lars Reisdal.



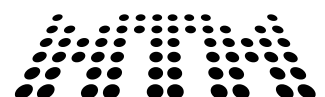
Läs mer på  
[mtm.se](http://mtm.se)

– Därefter kan du kontakta ditt bibliotek, som också kan skicka talböcker direkt till taltidningsspelaren. Många personer som har börjat lyssna på taltidningar väljer snart att också börja lyssna på böcker. En stor fördel med elektroniska talböcker är att jag som bibliotekarie kan ladda ner dem direkt i spelaren och det blir ingen kötid på nya titlar, säger Lars Reisdal.



Lars Reisdal,  
bibliotekarie.

Text: Annika Wihlborg  
Foto: Vellinge kommun,  
Apelöga



MYNDIGHETEN FÖR  
TILLGÄNGLIGA MEDIER