

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 4 • 2024

senior posten

DÄRFÖR MÅR
VI BRA AV DJUR

Beredskapstider

*Så förbereder
du dig bäst*

Vännerna som bor ihop

*Delad hyra ger
guldkantad vardag*

VALERI SURELL:

*”Vi kristna levde i en ständig
skräck för Stalin”*

• Korsord • Rapporter • Pensioner



Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: mkcollection.se

Leggings

Prova på en fin och superskön leggings i bomull av hög kvalitet med mjuk resår i midjan.

FRAKTFRITT

119:-

High Quality

65% Bomull Matt modell.
35% Elastan Endast svart färg.

Jag vill prova på 1 par leggings!

(Jag betalar endast 119 kr för provpaket leggings)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Stödstrumpor



Ger benen extra energi



Ger benen utmärkt stöd



Motverkar ömma ben



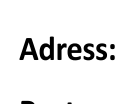
Motverkar trötta och ömma ben.



Bidrar till piggare och snyggare ben.



Motverkar åderbräck och stockningar.



60% Bomull 40% Elastan



Enkel att ta på sig!



Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!



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



Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47



Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger

☐ Beige ☐ Marinblå

☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!

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

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger

☐ Beige ☐ Marinblå

☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!

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

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger

☐ Beige ☐ Marinblå

☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!

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

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger

☐ Beige ☐ Marinblå

☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!

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

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger

☐ Beige ☐ Marinblå

☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!

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

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger

☐ Beige ☐ Marinblå

☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!

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

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger

☐ Beige ☐ Marinblå

☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!

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

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger

☐ Beige ☐ Marinblå

☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!

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

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger

☐ Beige ☐ Marinblå

☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!

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

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger

☐ Beige ☐ Marinblå

☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!

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

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger

☐ Beige ☐ Marinblå

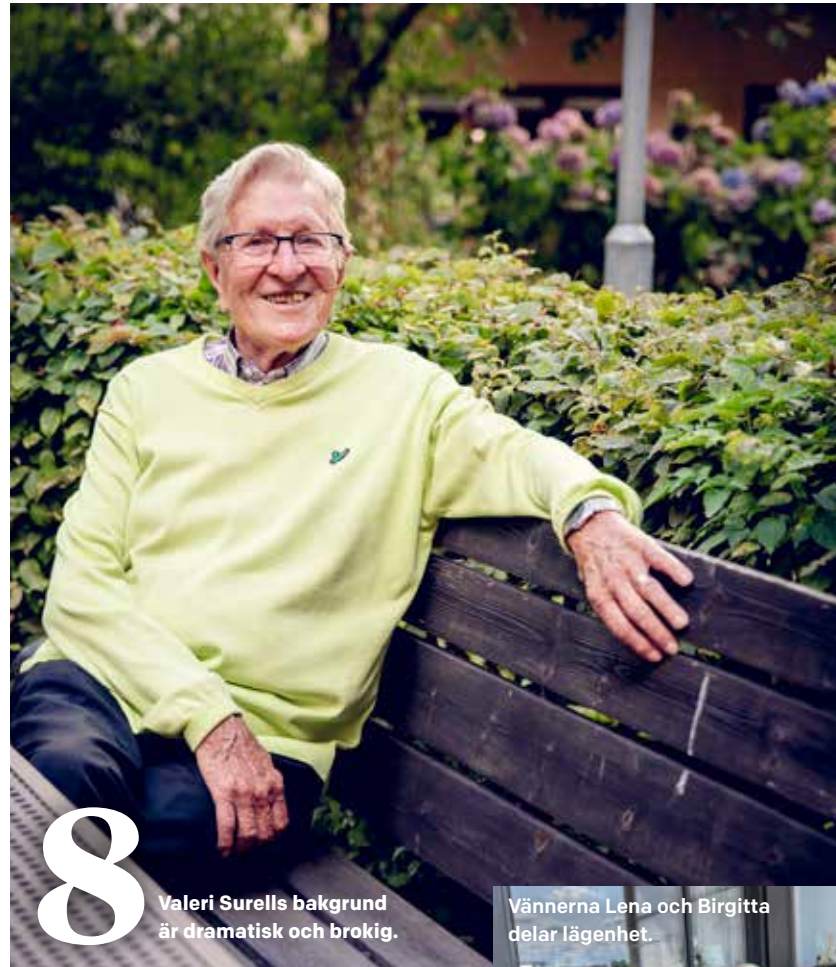
Innehåll

SeniorPosten nr 4 • 2024



28

Estonia är fortfarande ett trauma.



8

Valeri Surells bakgrund är dramatisk och brokig.



Vännerna Lena och Birgitta delar lägenhet.



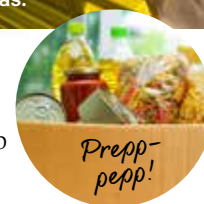
24

Djur lugnar och tröstar.



34

Vänskapsbänkar i Strängnäs.



Prepp-pepp!

FOTO: THERESIA KÖHLIN



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten

Ett djur kan vara så mycket

DEN SOM INTE HAFT FÖRMÅNEN att någon gång få leva nära ett djur har gått miste om mycket: Glädje, tröst, kärlek.

Själv har jag under hela livet omgett mig av djur som marsvin, hundar, katter, vandrare pinnar, diverse fåglar, dansmöss, kaniner.

Just hundar och katter ligger mig varmest om hjärtat. Det känns inte riktigt som ett hem utan en hund och en katt.

DÄRFÖR BLEV SORGEN ENORM NÄR vår älskade tioåring, katten Zlatan, blev påkörd och dog i somras. Sorgen delades av hela familjen. Även vår stora hund Bosse, som varje dag sedan han var valp sökt sig till sin katt. Och eftersom Bosse också älskade Zlatan, var det han som pysslade om honom. Flera gånger om dagen gick Zlatan fram till sin jucke för att bli tvättad.

Något som innebar att Zlatan ofta såg ut som en raggig och hemlös katt, eftersom pälsen stod åt alla håll som följd av den kärleksfulla behandlingen.

Nu har vi ingen katt längre. Istället lägger en mycket sorgsen Bosse sin dagliga och kärleksfulla omsorg på familjens tvåbenta individer. Vi blir rejält ompysslade och tvättade. Luktas kanske lite hund, men vad gör det? ✕



Katten Zlatan.

Just nu...

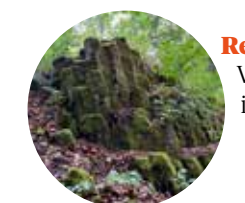
... Saknar jag min fantastiska arbetskamrat som mer än gärna lade sig i mitt skrivande.

6 Pensioner & ekonomi
Diskriminerande åldersgräns

8 Porträttet Valeri Surell
Flydde Stalins diktatur

14 Höstens härligaste och viktigaste läsning

18 Reportage
Vulkaner i Sverige



Hexagonala basaltpelare Rallaté, Söderåsen Skåne.

20 Reportage
Vännerna som delar lägenhet och vardag

23 Wera funderar
En bön för ångslan och tillit

24 Spaning
Djur i människans tjänst

28 I backspegeln
30 år sedan Estoniakatastrofen

32 Samhälle
Krisberedskap

34 Samhälle & hälsa
Ensamhet

36 Medlemsida
50-årsjubileum

39 Korsord

40 Våra distrikt
Distrikten på sommarbete

FOTO: CAMILLA LINDQUIST, SVT, PER SANDBERG

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.

Ansvärgivare

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

Redaktionsråd

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

Redaktör

ANNA-MARIA STAWREBERG
anna-maria@stawreberg.se

Art Director

ANNA FRIDH
info@annafridh.com

Omslagsfoto

CAMILLA LINDQUIST

ISSN 1402-1129

Annonser

RPG:s förbundskansli
08-597 604 22

Tryck

STIBO COMPLETE, VIMMERBY

Prenumerationsärenden

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

Seniorposten ges ut av Riksförbundet Pensionärsgemenskap (RPG) med fem nummer per år. Org.nr: 802009-1883.

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 signerat material ansvaras inte.

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

ANNONS



Vi hjälper seniorer in i digital gemenskap!

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

Vi har ett 40-tal lokala föreningar som ständigt bidrar till digital delaktighet och inkludering.

Varmt välkommen till SeniorNet Sweden
Ideell obunden seniorförening



kansli@seniornet.se +46 76 027 27 17
<https://seniornet.se/>

PENSIONER & EKONOMI



Jobbonärerna
blir allt fler.

Pensionärernas levnadsstandard då och nu

En studie av
pensionärernas
levnadsstandard
2003 – 2024.

Kansliet för ett hållbart arbetsliv har nyligen publicerat en rapport som analyserar pensionärernas levnadsstandard mellan åren 2003 och 2024. Kansliet, som inrättades av regeringen 2021, har som uppdrag att främja ett längre och hållbart arbetsliv för alla åldrar.

TEXT Eva B Henriksson

ENLIGT RAPPORTEN HAR pensionärerna som grupp haft en mer gynnsam inkomstutveckling jämfört med den yrkesarbetande befolkningen i åldern 20 – 64 år. Den disponibla inkomsten för pensionärer beräknas ha ökat med cirka 70 procent mellan

2003 och 2024, medan motsvarande siffra för den övriga befolkningen är 50 procent. Detta beror delvis på att yngre pensionärer som tillkommer har högre pensioner än de som lämnar systemet, vilket lyfter hela gruppens genomsnitt. Ökade kapital-

inkomster och ett växande antal pensionärer som väljer att fortsätta arbeta, så kallade "jobbonärer", har också bidragit till denna positiva utveckling. Andelen jobbonärer har ökat från 17 procent till 23 procent under perioden 2003 – 2024.

FOTO: FREEPIK



Diskriminerande att pensionerna minskar med ökad ålder.

Trots denna övergripande positiva trend visar rapporten att inkomsterna för enskilda pensionärer har ökat i en långsammare takt jämfört med de yrkesaktiva. Författarna till rapporten pekar på pensionssystemets konstruktion som en bidragande orsak. Inledningsvis är pensionsutbetalningarna högre för nyblivna pensionärer, men detta sker på bekostnad av en svagare uppskrivning längre fram. Systemets intention är att möta de ekonomiska behoven i början av pensionärlivet, när utgifterna ofta är högre, men detta innebär också att pensionerna minskar i högre åldrar.

RPG ANSER ATT DENNA struktur kan uppfattas som diskriminerande, särskilt för kvinnor som lever längre än män och därmed drabbas hårdare av de lägre pensionerna senare i livet. En stor andel av de resurssvagaste

pensionärerna är just äldre ensamstående kvinnor, vilket understryker behovet av en mer rättvis och hållbar lösning.

RAPPORTEN BELYSER även grundskyddets – det vill säga garantipension och bostadstillägg – roll inom pensionssystemet. Författarna noterar att grundskyddet innebär ett avsteg från livsinkomstprincipen och försvagar incitamenten för arbete under yrkeslivet. Detta är en uppfattning som RPG delar. Vi anser att pensionerna som helhet måste höjas, så att färre behöver förlita sig på grundskyddet och att man kan leva på sin pension. Livsinkomstprincipen i pensionssystemet behöver förstärkas och att alla våra medlemmar oavsett ålder och kön, kan njuta av en trygg och värdig ålderdom i ekonomisk trygghet. ✕

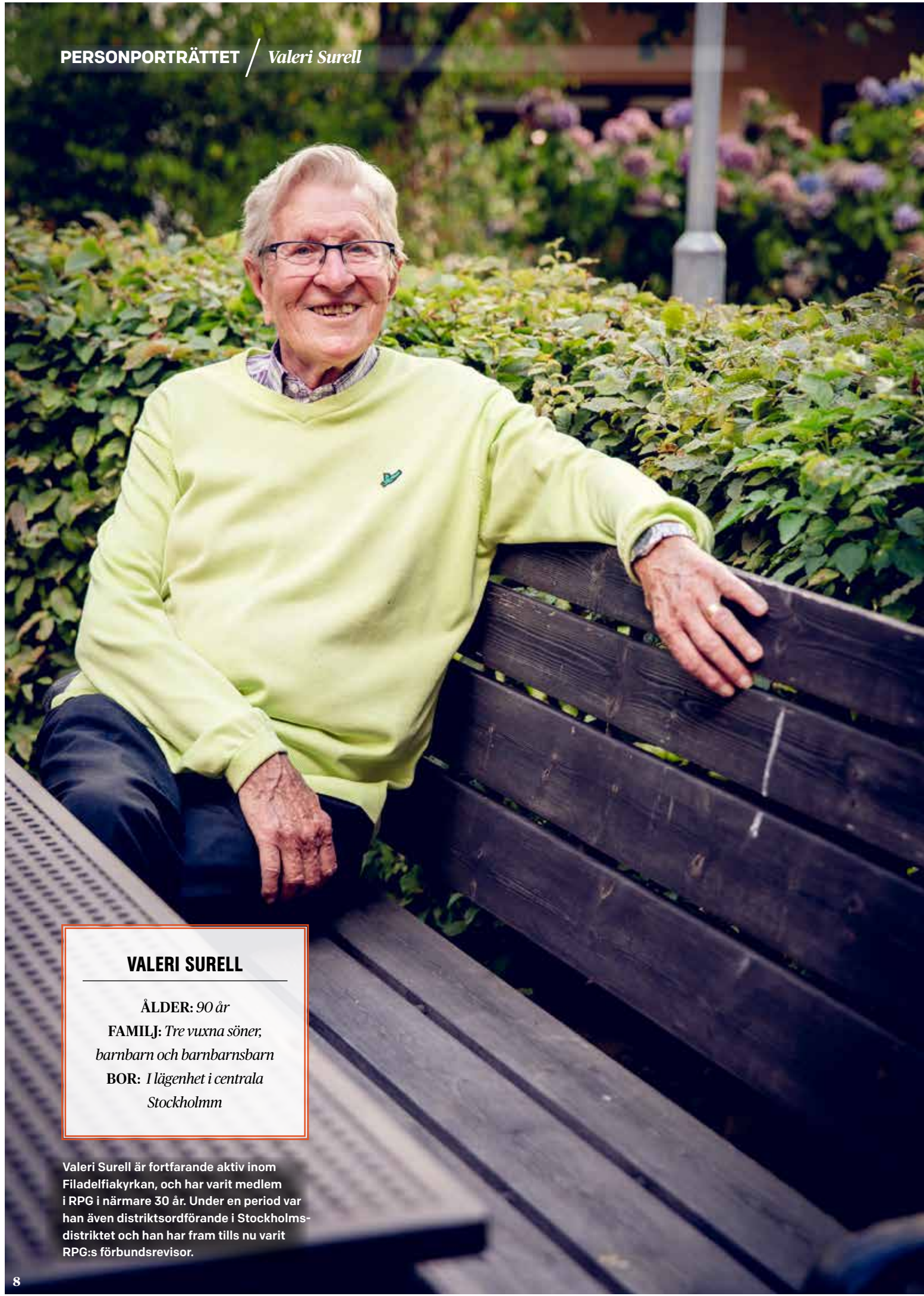


Det kan vara en utmaning med digitala tjänster som inte är tillgängliga för alla åldersgrupper.

DISKRIMINERANDE ÅLDERSGRÄNS

DEN DIGITALA SAMHÄLLSTJÄNSTEN MIN PENSION utvecklats för att underlätta pensionsuttag och planering. På hemsidan minpension.se kan man bland annat göra flexibla pensionsprognoser. Tjänsten har tagits fram i ett samarbete mellan staten och alla pensionsbolag för att underlätta pensionsplanering. Men tjänsten fungerar endast för de mellan 16 och 80 år. Det innebär att personer som är över 80 år inte kan använda tjänsten för att hålla koll på sin pension eller planera uttag av pension. Detta i en tid när vi lever längre, när samhället trycker på för att vi ska arbeta längre och när alla åldersgränser i pensions-systemet höjs. Det finns en anledning till detta, enligt kundtjänst. Hemsidans tjänster är ett verktyg för alla som ännu inte gått i pension. Tjänsten fungerar inte idag optimalt att vara en samlingsplats för över pågående utbetalningar, då alla pensionsbolag inte väljer att rapportera om pågående uttag.

RPG:S FÖRBUND KOMMER att följa upp detta på kommande möten i regeringens pensionärskommitté. RPG arbetar för att alla ska ha samma möjlighet och att diskriminerande åldersgränser tas bort. Dessutom ligger nu en utredning på regeringens bord med ett förslag om att pausa tjänstepensionen på samma sätt som det går att pausa den allmänna pensionen om man som pensionär väljer att börja arbeta helt eller till viss del igen och då behövs ett planeringsverktyg som fungerar.



VALERI SURELL

ÅLDER: 90 år

FAMILJ: Tre vuxna söner,
barnbarn och barnbarnsbarn

BOR: I lägenhet i centrala
Stockholm

Valeri Surell är fortfarande aktiv inom Filadelfiakyrkan, och har varit medlem i RPG i närmare 30 år. Under en period var han även distriktsordförande i Stockholms-distriktet och han har fram tills nu varit RPG:s förbundsrevisor.

VALERI SURELL

ETT FÄRGSTARKT OCH DRAMATISKT LIVSÖDE

Stalins dödslista tvingade Valeri och hans familj till Sverige. Väl i Sverige påbörjade **Valeri** en makalös karriär: Via tolkskolan till åklagare till nykterhetsrörelsen, med världen som arbetsfält. Något som medfört såväl fika med amerikanska presidenter som middagar med kungaparet.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO CAMILLA LINDQVIST

VERKLIGHETEN ÖVERTRÄFFAR ofta dikten. I 90-åriga Valeri Surells fall är det helt uppenbart. Hans liv är lite som en saga, bestående av skräck och terror, men också av vackra minnen och en drivkraft utöver det vanliga. Modiga ingripanden och en stor portion humor. Vi har stämt träff i hans stora våning i centrala Stockholm, även om han egentligen tillbringar sommarhalvåret på lantstället ute i Stockholms skärgård. Men det går bra, försäkrar han. Vårt möte är nämligen inbokad i anslutning till två bemarkelsedagar i bekantskapskretsen.

SÅ VI ÄR VÄNTADE. OCH ATT VI ÄR VÄLKOMNA blir istället uppenbart när vi ser det vackert dukade fikabordet.

Ändå ursäktar han sig. Säger att han inte riktigt hunnit med att städa, eftersom han kom hem dagen innan. Det syns inte. Våningen är både hemtrevlig och prydlig. Här och var syns tecken på en stor familj. En mugg med texten "Världens bästa farfar" skymtar i köket. Fotografier på sönerna med familj är flera. På bordet ligger en fotobok med titeln Valeri 90 år, en present från barnbarnen och barnbarnsbarnen.

– Min fru och jag flyttade hit för drygt 30 år sedan. Innan dess bodde vi i hus, men när sönerna flyttade hemifrån blev det för stort, berättar Valeri, som numera lever ensam, sedan hustrun gått bort för ett antal år sedan.

Att han hunnit fylla 90 år är omöjligt att se. Gången är spänstig och hans hållning är reslig.

– Jag spelar golf, och går åtminstone fem, sex kilometer

om dagen, förklarar Valeri, och berättar om hur han för några år sedan genomgick en operation för kärlekskramp.

– Jag fick veta att jag egentligen var för gammal för den där operationen. Men när läkaren fick höra om hur mycket jag rör mig och hur aktiv jag är ändrade han sig, säger Valeri och skrattar.

VALERI SURELL ÄR NÅGOT AV ETT levande bevis på det där talesättet om att det inte växer mossor på rullande stenar. För ända sedan födseln i en bastu i den lilla byn Syvänoja i Ingermanland sensommaren 1933, har det hänt mycket runt omkring honom.

– I vår by talade vi finska. Vi som bodde i Ingermanland och som var kristna sågs som en minoritetsgrupp och levde i en ständig skräck för Stalin, berättar Valeri.

De flesta av oss saknar minnen från den mycket tidiga uppväxten. Så är det inte i Valeris fall.

Han vet att större delen av hans släkt fängslades av Stalin och fördes till Sibirien för långa straff i de hårda arbetslägren. I de närliggande byarna var det mer regel än undantag att människor försvann utan någon förklaring. Det kunde räcka med att KGB hittade en bibel i hemmet.

Hans morfar lekmannapredikanten fick dock ett val: Ett kortare straff i arbetslägret om han avsåg sig sin kristna tro. Han vägrade.

– Så förhållsledaren tog upp sin pistol och beordrade honom att ställa sig med ansiktet mot väggen för avrättning. Morfar gjorde som han blev tillsagd, men sa samtidigt: "Får jag be en bön för dig innan du skjuter?", säger Valeri.

Det slutade med att förhållsledaren tappade pistolen och morfadern klarade livet. Bönen berörde.



” Jag spelar golf, och går åtminstone fem, sex kilometer om dagen ”

Ja, Valeri har många minnen från den tidiga barndomen. Han minns till exempel den underliggande skrällen. Den ständiga rädslan. Och han minns ryggsäcken som hans föräldrar packat åt honom. Ryggsäcken som stod innanför dörren och som den då fyraårige Valeri skulle ta med sig om hans föräldrar en dag försvann.

– När människorna greps av Stalin togs det ingen hänsyn till att det fanns småbarn hemma. Därför hade mina föräldrar förberett en plan för vad jag skulle göra den dagen de greps. Jag skulle ta ryggsäcken och springa till bekanta som skulle ta hand om mig.

FÖRÄLDRARNA KLARADE SIG IFRÅN ATT fängslas och när tyskarna kom levde familjen i två år under tyskt herravälde.

– De upplöste kolchosen där vi bodde och när tyskarnas krigslycka avtog erbjöd de sig att hjälpa oss vidare till Finland.

Väl i Finland fanns dock rädslan för vad Stalin skulle kunna göra kvar, och i samband med freden blev rädslan större. Att Valeris pappa fanns med på Stalins dödslista var uppenbart, och när rykten efter freden började flösa om att ingermanlänarna riskerade att gripas av KGB bestämde sig familjen för att fly över sundet, till Sverige.

– Den här sommaren förekom ett intensivt förberedelsearbete för flykten till Sverige och mina föräldrar hade

många diskussioner med en annan familj från vår by i Ingermanland om hur flykten skulle gå till, säger Valeri.

Det slutade med att familjen, Valeri, hans ettårige lillebror och föräldrarna, tillsammans med den andra familjen, en sen natt i största hemlighet klev ombord på en liten motorbåt. Efter en dramatisk och skrämmande överfärd i kraftig vind nådde båten Öregrund.

– Jag var bara elva år och ingen av oss kunde språket. Familjen placerades i häkte och förhördades en efter en. Vi var väldigt rädda för att skickas tillbaka till Finland, minns Valeri.

SÅ HÖLL DET PÅ ATT BLI OCKSÅ. Men tack vare en finsktalande polisman lyckades Valeris pappa förklara vad som skulle hända om de tvingades tillbaka. Istället fördes familjen till polishuset på Bergsgatan i Stockholm och nya förhör tog vid.

Några dagar senare kom beskedet. Familjen skulle få stanna. Efter närmare ett halvår i ett flyktingläger vid Kummelnäs kunde livet i Sverige börja.

– Mamma och pappa hade fått jobb som skogsarbetare i Värmland, så där började vårt nya liv.

Valeri kunde börja skolan samtidigt som den då tvååriga brodern fick följa med föräldrarna till jobbet i skogen. Det var tufft, såväl för föräldrarna, som för Valeri som mobbades hårt i skolan. Rädslan för Stalin och diktaturen höll i



Valeri Surell fortsätter att leva ett aktivt liv och har mycket omkring sig.

sig, och Valeri har fortfarande ett tydligt minne av hur det gick till när hans pappa för första gången skulle rösta i ett svenskt val.

– Första gången han skulle rösta bad han mig om hjälp med att hitta det politiska partiet som låg längst ifrån kommunismen. Det spelade ingen roll jag förklarade vad kommunismen i Sverige stod för. Rädslan höll i sig, in i det sista.

EFTER NÅGOT ÅR BESTÄMDE FAMILJEN sig för att försöka få jobb i Sjuhäradsstrakten och textilindustrin. Eftersom Valeri var den som behärskade språket bäst, och eftersom föräldrarna inte kunde få ledigt från jobbet, föll det på Valeris lott att ta tåget till Skene och söka jobb å föräldrarnas vägnar.

Han lyckades, och några veckor senare gick återigen flyttlasset. Den här gången trivdes Valeri bättre i skolan, och snart visade det sig att han hade läshuvud. Hans lärarinna flyttade upp honom en klass, och föreslog att han skulle söka till realskolan.

– Jag var ambitiös, det var jag. Och när fröken sa att hon tyckte att jag skulle söka till realskolan blev vi stolta. Det var inte vanligt att fabriksungar tog realen, minns Valeri.

Han misslyckades dock på svenskadelen, men kom ändå in som extraelev. I efterhand har han förstått att han kan tacka sin lärarinna för det. Häromåret fick han nämligen veta att det var hennes förtjänst, i och med att hon kontaktat rektorn och talat för Valeris sak.

– Jag har alltid funderat över hur det kom sig att jag kom in som extraelev trots att jag fått underkänt i svenska. När jag för några år sedan sökte upp min lärarinna fick jag förklaringen, säger Valeri.

Min livslinje



1933

Föds jag i en bastu i den lilla byn Syvänoja i Ingermanland. Det är en orolig tid för oss ingermanlänare.

1935

Stalin har under flera års tid förföljt minoritetsgrupper och mina morföräldrar och deras fyra hemmavarande barn arresteras och skickas till Sibirien. Orsaken är oklar, men troligen beror det på deras kristna tro. Snart deporteras även mina farföräldrar och pappas bröder.

1945

Bestämmer sig mina föräldrar för att fly med familjen till Sverige. Pappa står på Stalins dödslista och vi har länge levt i ständig skräck för KGB.

1947

Jag har fortfarande den där stoltheten över att som flyktingbarn ha antagits som extraelev till realskolan i starkt minne.

1954

Tar jag studentexamen och har egentligen planerat att fortsätta studera på Chalmers tekniska högskola. Så blir det inte. Istället blir jag landsfiskal.

1958

Gifter jag med min Margareta. Det är hennes orubbliga stöd och uppmuntran som gjort mitt arbete möjligt. Tillsammans får vi tre söner som idag är vuxna och som skänkt oss både barnbarn och barnbarnsbarn.

1968

I början av 1960-talet börjar jag arbeta på Motorförarnas helnykterhetsförbunds juridiska avdelning. 1968 blir jag VD för förbundet och stannar kvar i drygt 20 år. Sedan dess har jag fortsatt att arbetat med nykterhetsfrågor, i Internationella institutet för alkoholpolitik och i Nordiska nykterhetsrådet.

2013

Går min hustru bort, men de ljusa minnena av vårt 55-åriga äktenskap finns kvar.

”

Vi kristna sågs som en minoritetsgrupp och levde i en ständig skräck för Stalin”

Valeri fortsatte studierna, tog studenten och började planera för vidare studier på Chalmers Tekniska högskola.

Så blev det inte. För ungefär samtidigt hade Valeri hört talas om en ny landsfiskalsutbildning, en utbildning som ledde vidare till åklagaryrket och polischefsutbildning. Valeri sökte och kom in.

Ett val som åtminstone delvis har att göra med Valeris bakgrund, som fått honom att värdera demokrati frågor och att inse att demokrati och rättssäkerhet inte är något man kan ta för givet.

DET VAR OCKSÅ NU SOM DET VAR dags att göra värnplikten. Vid mönstringen antogs Valeri till den mycket krävande Tolkskolan i Uppsala.

– Det var under den perioden jag lärde mig ryska. Tempot var oerhört högt, och i efterhand har jag förstått att Tolkskolan räknas som Försvarsmaktens tuffaste utbildning. Vi var 35 som antogs och bara 15 som tog oss igenom utbildningen.

Någon karriär inom Försvarsmakten blev det dock inte, även om Valeri blev officer och fortfarande är med i tolkföreningen.

Under åren som landsfiskal, där Valeri hade minst sagt varierande arbetsuppgifter, hände det ofta att han blev sittande i arresten under kvällarna för att prata med de som häktats.

– Där såg jag vad alkoholen gjorde med människor, eftersom majoriteten av de som satt där begått sina brott i berusat tillstånd. Det, tillsammans med min kristna uppväxt gjorde att jag började fundera på att byta bana, säger Valeri.

Sagt och gjort. Valeri sadlade om helt, och istället för att arbeta som polischef och åklagare tog han över som VD på Motorförarnas helnykterhetsförbund.

Vid det här laget hade Valeri blivit del av en stor familj med hustru och tre söner. Hustrun, som han hade träffat på KFUM, var den som höll ställningarna hemma.

– Min fru arbetade som lärare, men eftersom jag reste massor under de här åren, var det hon som hade det huvudsakliga ansvaret för pojkarna. Det har jag henne att tacka för, säger Valeri.

FÖR RESOR BLEV DET MASSOR av under resterande del av Valeris yrkesliv, både som VD för Motorförarnas helnykterhetsförbund, där Valeri kom att stanna i drygt 20 år, och som en viktig del av det Internationella institutet för alkoholpolitik som Valeri verkade inom i fem år. Nykterhetsrörelsen engagerade honom, här kunde han göra nytta och som ordförande i Nordiska nykterhetsrådet fick han bland annat i uppdrag att skapa en nykterhetsrörelse i dåvarande Sovjetunionen. Här kom Valeris ryskakunskaper från tolkskolan väl till pass.

– Det var Gorbatsjov som såg de nordiska länderna som ett slags föredöme och nu skulle vi implementera det i Sovjet.

Men en folkrörelse startar man som bekant inte uppifrån, den måste ju komma inifrån, och att få ner alkoholkonsumtionen i Sovjetunionen visade sig vara lättare sagt än gjort. Gorbatsjovs initiativ ledde dock till en viss inbromsning i konsumtionen.

I andra delar av världen gick det bättre, och det arbete Valeri gjorde i nykterhetens tjänst fick stor uppmärksamhet.

– Visste du till exempel Carter, Bush den äldre och Lyndon Johnson, att jag faktiskt fikade med hela tre amerikanska presidenter, säger Valeri i förbifarten, ungefär som om det handlade om en vanlig fikastund med en granne.

– Och så har jag ätit middag med kungaparet 14 gånger, fortsätter han med glittrande ögon.

Tystnar en stund och verkar göra en snabb överläggning inombords innan han fortsätter.

– Men vet du, när jag tänker tillbaka på livet så här långt så är det inte i första hand sammanträffandena med världsledarna som betyder mest. Det är mötena med familjen och nära vänner. Och så här i backspegeln kan jag faktiskt ångra att jag ägnade så mycket tid åt arbetet. ✕



En jättestor hjälp för mina vener

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

Obehaget ökade i benen

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

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

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

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

En växtbaserad lösning

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

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

FÖR MARIANNE

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



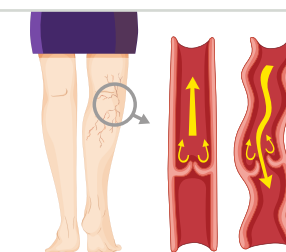
LÄTTA SOMMARBEN:

Marianne hittade det perfekta stödet för sina vener.

Jag var helt enkelt tvungen att prova den! säger Marianne.

Nu är det nästan 4 månader sedan hon fick sitt första paket Venolet, och hon är nöjd med ingrediensernas effekt. Benen är tillbaka i toppform, och Marianne tvekar inte längre att dra på sig sina löparskor.

– Jag är tillbaka där jag var för några år sedan – benen känns lätta igen! Så mitt råd till dig som upplever tunga och trötta ben är att ge Venolet en chans. Det har verkligen gjort en jättestor skillnad för mig... Så varför inte för dig också?, avslutar Marianne med ett varmt leende.



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

ANNONS

4 skäl till att använda Venolet

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

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

Prova för halva priset

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



Endast: 189:-

Inkl. frakt 228:-

2 månaders förbrukning

0223-50 03 50

Mån-tors: 8-16

Fredag: 8-14.30

Finland: **09 615 00 516**

WELLVITA.SE

wellvita Kanalstråket 1, 433 76 Jonsö

★ Trustpilot ★★★★★



Valeris liv är som en saga – och han har faktiskt gjort en bok om sin uppväxt till barnbarn och barnbarnsbarn.



Härlig, ärlig och förfärlig. En bok kan vara så mycket. Något som berör oss och skakar om allt du någonsin har trott på. Eller något att drömma bort sig genom. Vi har samlat ihop några av marknadens mest angelägna böcker. Några gamla godingar, några rykande färska.

TEXT Anna-Maria Stawreberg

EN BOK för alla



"Höst-
snackis"

BOK:
TRANORNA FLYGER SÖDERUT
Sorglig måste-läsning om att åldras

EN AV HÖSTENS SNACKISAR är utan tvekan **Tranorna flyger söderut** av debutanten, sociologen Lisa Ridzén, som forskar på manlighet.

Här möter vi Bo, vars dementa fru mot sin vilja tagits in på äldreboende. Bo blir lämnad ensam kvar ute på den norrländska landsbygden. Eller är han ensam? Tack och lov har han sin trofasta kamrat, jämthunden Sixten som sällskap. Och hemtjänsten förstås.

Men i missriktad omtanke gentemot sin far beslutar sig sonen för att hunden måste flytta.

Det här är en såväl sorglig, som vacker och mycket mycket angelägen läsning om ålderdom, värdighet och ensamhet.

Bör läsas av alla, oavsett ålder!

Författare: Lisa Ridzén
Bokförlag: Forum



Spänning
på hög
nivå!

BOK:
FEMTE KOLLUSIONEN
Rafflande om svunnen tid

NÄR DENISE RUDBERG väljer att ta sig an tillvaron i Sverige under andra världskriget blir det spänning på hög nivå. Kanske är språket inte det mest lysande, men vad gör det, när handlingen håller läsaren på sträckbänken, hela fem böcker igenom.

RUDBERGS BOKSERIE om signalspanarna Signe, Iris och Elisabeth är en riktig bladvändare, om en tid i Sverige då Andra världskrigets färdspår utspelade sig över hela Europa, något som naturligtvis påverkade också svenskarna.

Författare: Denise Rudberg
Bokförlag: Norstedts





Misär
nedmontering
och sorg.

BOK:
**IMORGON ÄR JAG
LÅNGT HÄRIFRÅN**
Drömmen som dog

DET HAR KALLATS "Drömmarnas land", landet over there, USA. Ett land som i alla tider har fascinerat och lockat oss.

MEN LANDET ÄR INTE längre vad det har varit. Utrikesreportern Martin Gelin bild av det gigantiska landet är en rapportering om nedmontering, misär och om sorgen när samhället inte längre fungerar, åtminstone inte för den som inte har ett överdåd av pengar.

EFTER 15 ÅR I LANDET som han kommit att älska, inser han till sin förtvivlan att det inte längre är ett land han kan bo kvar i – och han och familjen väljer istället att flytta till Frankrike.

Författare: Martin Gelin
Bokförlag: Natur & kultur

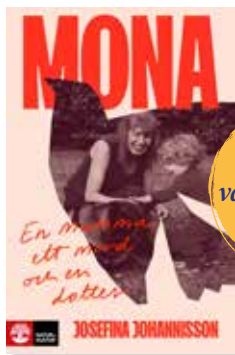


1500-talets
Sverige.

BOK:
**FEM PÄRLOR TILL
JUNGFRUNS KRONA**
Dramatik i en historisk vardag

EGENTLIGEN ÄR DET MÄRKLIGT att duktiga Maria Gustavsdotter, som utkommit med en lång rad historiska romaner inte slagit igenom mer än vad hon faktiskt har gjort.

Här har vi en författare som tar



Om en
våldsdrabbad
familj.

BOK:
**MONA. EN MAMMA,
ETT MORD OCH EN DOTTER**
Berörande om den som blir kvar

VAD HÄNDER när en mamma försvinner för att sedan hittas mördad? Och vad händer när pappan sedan döms för mordet?

JO, KVAR BLIR TVÅ små barn, vars hela världsbild och tillvaro slagits samman. Två barn där all tro på kärlek och framtiden riskerar att förstöras.

I **Mona. En mamma, ett mord och en dotter** berättar dottern som blev kvar, Josefine Johansson, sin historia om när våldet drabbade familjen, och om när hon och hennes syskon blev föräldralösa.

Författare: Josefine Johansson
Bokförlag: Natur & kultur



researchen på allvar, och som låter kvinnorna hon skildrar vandra genom en historisk vardag.

I romanserien **Fem pärlor till jungfruns krona** följer vi Gertrud, en köpmansdotter från Kalmar under hennes uppväxt i 1500-talets Sverige. Det är en dramatisk tillvaro, där katolicismen och kristendomen spelar stor roll, på olika sätt.

Författare: Maria Gustavsdotter
Bokförlag: Isaberg förlag



BOK:
AMERIKANSK JORD
Bok som ändrar din syn på världen

NEJ, AMERIKANSK JORD är visserligen inte nyutgiven – den kom redan 2021. Men aldrig har väl en bok varit så skrämmande angelägen som just denna! För den här boken angår oss alla, oberoende av nationalitet, kön eller ålder.

LYDIA, SOM DRIVER en liten bokhandel i turistparadiset Acapulco, lever ett behagligt medelklassliv tillsammans med sin make, den erkänt skicklige journalisten och den åttaåriga, högst älskade sonen Luca.

Under de senaste åren har våldet krupit allt närmare familjen. Det våld som tidigare bara berörde narkomaner, droglangare och gängkriminella har blivit något som påverkar alla invånare i Mexico, och i Acapulco.

OCH NÄR MAKEN skriver en artikel om maffiaverksamheten i deras hemstad, blir Lydia och hennes familj direkt berörda. Hela släkten mördas kallblodigt och Lydia och Luca tvingas fly för sina liv, genom Mexiko, mot USA.

BOKEN VISAR PÅ ett skrämmande tydligt sätt hur gängkriminaliteten påverkar alla. Även den mest laglydige medborgare.

Författare: Jeanine Cummins
Bokförlag: Bazar förlag

Den här
boken angår
alla.



Låt dig inte begränsas!

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

Åk på promenad!



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



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



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

Lager i
Sverige
= **SNABBA
LEVERANSER!**

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

Nu med marknadens
bästa garantivillkor!

GARANTI
FORDON: 2 ÅR
BATTERI: 1 ÅR

Hexagonala basaltpelare Rallaté, Söderåsen Skåne.

VULKANER I SVERIGE? Jo faktiskt!

Förmodligen tänker du på länder som Island och Hawaii när du hör ordet "vulkan". Men faktum är att det funnits vulkaner även i Sverige, och om du bara tittar noggrant, kan du själv se spåren.

TEXT och FOTO Eva B Henriksson

MÅNGA ASSOCIERAR ENBART vulkaner med utbrotten på Island eller lava som sakta flödar fram på Hawaii. Att det har funnits vulkaner i Sverige känns desto mer oväntat. De senaste utbrotten skedde i Skåne för 150 miljoner år sedan, under den geologiska perioden Jura. Det kan vi fortfarande se rester av i landskapet.

Under Jura var Sverige en del av superkontinenten Pangea med en position vid ekvatorn vilket innebar ett tropiskt klimat. Ormbunksträd, ginkotråd och kottepalmer frodades i det fuktiga och varma klimatet och dinosaurier som till exempel den tretåiga Dilophosaurus lämnade fotspår i landskapet. Forskare har också nyligen upptäckt spår av en köttätande dinosaurie i Fyledalen i Skåne, döpt till Colorsaurus, troligtvis för sina färgglada fjäderdräkter. Det är också

"Vulkanutbrotten har inte bara format Skånes landskap utan också bidragit till regionens mineralrika jordar som gynnat jordbruket i området under tusentals år"

under den här tiden som stenkolet i Skåne bildas av blad och växter som faller ned till marken och pressas ihop under hårt tryck. Stenkol som sedan brutits under flera hundra år bland annat i Nyvångs stenkolsgruva.

Superkontinenten Pangea är resultatet av det som kallas plattetektonik. Jorden är indelad i plattor av olika storlek som täcker hela jordklotet och rör sig hela tiden. Ibland dras de isär och ibland rör de sig mot varandra och krockar. Dessa rörelser gör att världsdelenarna som vi idag tar för givet, faktiskt har befunnit sig på olika platser under jordens ålder.

PANGEA BÖRJADE SPRICKA upp under Jura och detta skapade sprickzoner där magma pressades upp från jordens inre. I dessa sprickor bildades vulkaner och i Skåne sträcker sig Tornqvistzonen diagonalt från nordväst till sydost. Längs denna zon bildades ett bälte av vulkaner från Ringsjön upp mot Ljungbyhed och totalt fanns här omkring 200 vulkaner. Rester som kan ses än idag. De har lämnat efter sig karakteristiska formationer som hexagonala basaltpelare som bildades när lavan stelnade. Dessa står tätt, tätt ihop.

Svarte Hatt, Juskushall, Rallaté, Jällabjär är

Rester av vulkanen Svart Hatt.



Fotspår av rovdinosaurie funnet i området kring Vallåkra, Skåne.

fantasifulla namn på några vulkaner, men de kan vara svåra att hitta då många varken är utmärkta på kartan eller med en skylt i naturen. Rallaté har dock en skylt i Söderåsens nationalpark. Vid vulkanen Juskushall kan man se av resterna av det som var utloppskanalen för vulkanen. En formation som kallas "predikstolen". En lokal sägen berättar om jätten Juskus som bodde i en av de hexagonala pelarna.

VULKANUTBROTEN HAR INTE bara format Skånes landskap utan också bidragit till regionens mineralrika jordar som gynnat jordbruket i området under tusentals år. Så även om vulkanerna i Skåne slocknade för länge sedan, lever deras arv vidare i landskapet. För geologer och naturentusiaster erbjuder Skånes vulkaner en fascinerande inblick i jordens dynamiska historia.

Så nästa gång du befinner dig i Skåne, ta en stund att reflektera över den dramatiska historia som formade denna fridfulla region. Under ytan döljer sig en berättelse om eld och rök, om kollisioner och sprickor i jordens skorpa, och om ett landskap som ständigt förändras. Vulkanerna må vara slocknade, men deras historia brinner fortfarande starkt i Skåne. ✕

ANNONS

SeatUp

Fåtöljen som hjälper dig upp

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



www.SeatUp.se

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

DELAD HYRA GER GULDKANTAD VARDAG

Vännerna Birgitta och Lena flyttade ihop som pensionärer. Det ger trygghet, glädje och mer pengar över till nöjen. Nu hoppas de att fler äldre ska våga flytta ihop för att slippa vara ensamma.

TEXT och FOTO Anna Smedberg

Vännerna Lena och Birgitta bor ihop.



LENA FORSELIUS ÄR 72 ÅR. Birgitta Johansson är 74 år. De är kompisar som bor ihop, som "kombos" tillsammans med tre hundar.

Att bo ihop ger dem sällskap och trygghet. Birgitta har ingen familj och Lenas dotter bor på en annan ort.

Och, som Lena Forselius säger: Även om man har vuxna barn kan man inte ständigt hänga dem i hasorna eller räkna med att de alltid ska ha möjlighet att ställa upp.

– Det här upplägget känns himla tryggt. Skulle jag vara sjuk behöver jag inte vara orolig för min hund Frasse. Då vet jag att Birgitta tar honom och ser till att jag får vård. Likadant om hon blir dålig, säger Lena.

BIRGITTA, SOM JU INTE HAR några barn, tycker också att det känns stabilt att ha Lena i sin närhet.

– Det är en trygghet om man är helt själv. Även om man har kompisar hörs man inte varje dag, säger Birgitta Johansson.

Kvinnorna berättar om sitt kombo-liv över en fika i sitt hem i Kalmar. Stämningen är hög och skratten blir många under vårt samtal.

– För att vara så gamla har vi väldigt mycket barnasinnet kvar. Vi är nyfikna bägge två och vill uppleva saker, säger Lena Forselius.

DE TVÅ VÄNNORNA TYCKER att de är lika som människor och de hittar gärna på saker tillsammans. De har samma intressen: Hundpromenader,

"Vi är himla lika. Många tror att vi är systrar"

andliga frågor, resor och utflykter. De gör det mesta tillsammans i vardagen, trivs i varandras sällskap och tycker att det är toppen att bo ihop.

– Men vi hänger inte på varandra, utan vill Birgitta gå på stan kollar jag hundarna och tvärtom, säger Lena.

Det händer att de får frågor om de är ett par. Det är de inte. De är "bara" vänner.

– Till folk som undrar säger vi att vi delar på allt utom säng. Sedan är det slutdiskuterat, säger Lena.

ÄVEN OM DET VID EN första anblick kan verka så, har Lena och Birgitta inte känt varandra hela livet. Tvärtom. Deras vänskap är relativt färsk: De lärde känna varandra 2017.

Då hade Lena gått i pension och flyttade från Skåne till Enköping där hennes dotter bodde. Hon ville komma närmare barn och barnbarn. Birgitta bodde redan i Enköping. De träffades när de blev grannar på samma våningsplan. Småprat ledde till hundpromenader, till kaffe och umgänge.

– Som ensamstående insåg jag att det var betydligt mycket roligare att ha sällskap när man skulle äta och fika, säger Birgitta.

När hyran skulle höjas oroade sig Lena för om hon skulle ha råd att

bo kvar. Vid det laget hade hon känt Birgitta ett tag och insett att hon trivdes i Birgittas umgänge. En tanke väcktes hos Lena. Eftersom de trivdes ihop, hade liknande intressen och båda två levde själva med allt vad det kan innebära av ensamhet och höga omkostnader, kanske det skulle kunna vara möjligt att tänka utanför ramarna. För tänk om de två kunde hyra en lägenhet ihop och hjälpa varandra i vardagen. Hon frågade Birgitta som utan tvekan sa ja.

– Jag hade väl också funderat på hur man skulle kunna lösa problem när man är ensam. Vi har hundar som måste ut även om man blir sjuk, säger Birgitta.

INGEN AV DEM VILLE SÄLJA sina möbler, och på så sätt behöva stå utan möbler om det trots allt inte skulle fungera att bo ihop. Därför flyttade de ihop i en större lägenhet, en femrummare.

Flyttlasset gick 2020, mitt under pandemin. Det innebar att de två, i en tid när många äldre blev isolerade och ensamma hade sällskap av varandra. Starten blev dock en annan än de hade hoppats på. Trots att de tyckte att de kände varandra väl, blev det jobbigt. Lena var som förbytt. Hon var på dåligt humör och tjurig.

– Jag kände inte igen mig själv, berättar Lena.

En dag kom hon på varför. Det fanns en naturlig förklaring. Vid tiden för flytten hade hennes ordinarie vårdmedicin varit slut i lager. Hon hade fått ett annat läkemedel som ersättning. Det visade sig att det var den nya medicinen som fick henne att må dåligt. Som tur var fanns hennes gamla medicin åter i lager och hon kunde byta tillbaka till den.

– Efter bara några dagar var jag normal igen, säger Lena.

Allt var frid och fröjd. Kvinnorna stortrivdes tillsammans, men de ville uppleva mer i livet än att bara sitta hemma.

– Vi planerade att flytta ut i husbil, åka runt och bo där. Bara ta dagen som den kom, men så utbröt kriget i



Lena Forselius, med sin hund Frasse, en blandning av raserna Lhasa apso och Shih tzu.



Hundpromenader är en stor del i Birgitta Johanssons liv. Varje dag är hon ute med sina hundar Assar och Stina.

”Strunta i vad folk tycker och tänker. Bara gör det!”

Ukraina, alla räntor steg och bilarna ökade i pris. Vi vågade inte ta stora lån, säger Lena.

Planerna fick läggas på is. Dessvärre hade de två väninnorna vid det här laget bytt sin femrummare till en mindre lägenhet och sålt nästan alla möbler.

– Vi hade väl varsin tallrik, glas och bestick när vi skulle äta och fick ha ett campingbord till matbord, berättar Birgitta och kvinnorna skrattar åt minnet.

NEJ. DET BLEV INGET husbilsäventyr. Istället blev det en annan förändring i Lenas och Birgittas liv. Lena längtade nämligen efter havet. Hon ville flytta till Kalmar där hon är uppväxt och där hennes ena dotter, som hon miste 2008, är begravd. Birgitta hakade på. I december 2023 flyttade de till Kalmar.

– Det är väldigt trevligt här och lägenheten är jättefin, säger Birgitta.

Från köket har de utsikt över Ölandsbron. På balkongen ser de ut över Kalmars centrala delar. De gillar det havsnära boendet med tre rum och kök. Kvinnorna har varsitt sovrum, men delar på allt annat i lägenheten. De hjälps åt att städa och de turas om att laga mat och ta hand om disken.

Och trots att de bor och tillbringar så mycket tid tillsammans konstaterar de att de inte går varandra på nerverna.

Tvärtom. De kommer i princip alltid bra överens.

– Jag tror det är för att vi är nöjda med tillvaron, säger Lena, som dock poängterar att det ibland är viktigt att kompromissa.

– Man har lite idéer när man bott själv länge, men vad spelar det för roll. Birgitta håller med:

– Vi är i den åldern när man inte tycker att man ska tjafsa om saker. Det ligger inte för oss över huvudet taget. Vi vill ha roligt i stället.

DET FINNS FLERA FÖRDELAR. De delar på kostnader och kan få mer pengar över till nöjen. Det innebär att de också kan unna sig lite lyx ibland, något som de inte haft råd med när de bodde ensamma.

Kvinnorna är ett bevis på att det går att få nära vänner senare i livet. De beskriver varandra som ärliga, rakt på sak och en vän att lita på. De tänker på liknande sätt och skrattar åt samma saker.

– Vi är himla lika. Många tror att vi är systrar, säger Birgitta.

Lena och Birgitta hoppas att kunna inspirera fler som vill och är nyfikna på att flytta ihop med en kompis.

– Bara gör det. Strunta i vad folk tycker och tänker. Man har sällskap och delar på upplevelser. Jag tror att man lever längre än om man sitter ensam och ugglar, säger Birgitta. ✕

Wera funderar

Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.



Bliv kvar hos oss

”**KÄRA LÄSARE! NÄR DU LÄSER DETTA HAR DEN DAG** som i almanackan kallas höstdagjämning passerat vilket väl betyder att vi är på väg mot hösten och mörkare tider. Men när jag skriver är det full sommar och solen tittar fram allt som oftast. Men alla årstider har ju sin tjusning.

Nu skulle jag vilja ta med dej med till en underbar skånsk sommarkväll. Jo, det är något visst med skånska sommarkvällar. Den lätta skymningen, den ljumma luften, nästan lite trolskt.

Platsen är Tollarps pingstkapell. Det är dags för kvällens möte som börjar först klockan 20.00, eftersom bönderna måste hinna mjölka sina kor som ju är på sommarbete. Pastorn är borta, på semester kanske? Men vi har blivit lovade besök av en av SMF:s riksevangelisten som är boende i Åhus, en ort som ligger inte långt från Tollarp. Det var bara det att han inte kom. Vi väntade och väntade, sjöng sång efter sång, men ingen predikant kom. Jag tyckte så synd om mötesledaren.

SÅ PLÖTSLIGT SLOG SVÄNGDÖRRARNA UPP och in klev han, predikanten. Och medan han klev gången fram till talarstolen ropade han: ”Bliv kvar hos oss ty det lider mot aftonen och dagen nalkas sitt slut.” För mej blev det ett dramatiskt inslag i den stilla sommarkvällen och jag minns inte ett dugg av den fortsatta gudstjänsten.

Orden han ropade var Emmauslärjungarnas och var riktade till Jesus sedan Han under en vandring hade förklarat skriften för dem. Men de hade inte känt igen Honom. Det började skymma och de bjöd Jesus att stanna hos dem över natten. Det var först när Han bröt brödet som de kände igen Honom. Men då försvann Han. Efter en stund insåg de dock att Han inte var borta. Han låg inte död i en grav. Han var uppstånden. Han var kvar hos dem. Och de skyndade till Jerusalem för att tillsammans med de andra lärjungarna, som också mött den uppståndne, fröjdas över att Han i högsta grad var kvar hos dem.

Bliv kvar hos oss. En bön som passar in i alla livets förhållanden. Den kan ge uttryck för ångslan men också för tillit.

JAG VET INTE AV VILKEN ANLEDNING som SMF-evangelisten ropade bönen vid det här tillfället. Hade det att göra med att han var så försenad, kanske hade motorcykeln krånglat. Men nu var han lyckligt framme.

Inför den kommande hösten och vintern, inför livets höst och inför vad som sker ute i världen kan vi också be den enkla bönen: Bliv kvar hos oss.

Med önskan om en härlig brittsommar och dito höst, ✕



Christine Kjellsson, resurshund-förare, med sina belgiska vallhundar Bulten, Aska och Boy.

FYRBENT TRÖST BETYDER MYCKET

I en händelselös vardag gör sig ensamheten påmind. Vi orkar inte samma saker som förr, och omgivningen har blivit alltför familjär. Men att omge sig med djur får oss att må bättre. Anledningarna till det är flera.

TEXT Helene Katzman FOTO Privat, Kriminalvården, Martin Stenmark

MED SIN KRAVLÖSA NÄRVARO förgyller de dagarna och berikar våra liv. De lockar till skratt, bjuder in till samtal och hjälper oss att hitta förlorade barndomsminnen. Kärleken är fördomsfri och villkorlös, men kamratskapen kräver ett ansvar vi inte alltid kan ta. Även om vi gärna vill. Djurs positiva inverkan på vårt välmående är många, och bör inte upphöra bara för att kroppen sätter sina begränsningar.

– Katter, fåglar, även fiskar är fantastiska sällskap. De kan ge meningsfullhet i tillvaron och minska ensamheten. Något vi såg tydligt i vård- och omsorgsboende för äldre med demenssjukdom och inom geriatriken redan i början av 00-talet. Djur inom äldreboenden kan ha många positiva effekter, konstaterar Hanna Falk Erhag, äldre forskare och docent i vårdvetenskap vid Göteborgs universitet.

Trots att boende och personal vittnar om ett bättre mående, kan det vara en utmaning att standardisera djur inom vård- och äldreomsorg. Dagens arbetsmiljö är mer reglerad. Arbetsgivare måste ta hänsyn till allergier, något sällsynt hos äldre generationer. Socialstyrelsen har sett över effekterna av vårdhundar, och menar att det inte finns tillräckligt vetenskapligt stöd för att uttala sig om dem på gruppnivå, men att skillnaden kan vara enorm för individen.

ATT BEVIS SAKNAS BETYDER inte att de positiva effekterna inte existerar. Det är mer sannolikt att de metoder som används inte är känsliga nog, eller att forskningsfrågor fokuserar på fel saker. Ingen kan veta exakt vad någon annan upplever när den stryker en spinnande katt över ryggen, pratar med en hund eller smeker mulen på en häst.

– Vi har underskattat djuren. Hamstrar och marsvin är intelligenta och pratglada – en guldgruva vi inte grävt i. Lycka är en växelverkan. Ni läser in varandras sinnesstämning. Varje utbyte skapar fler intryck som påverkar upplevelsen. Man ska inte fixera på tester och molekyler, säger Åsa Nilsson, psykiatriker och professor emeritus i medicinsk psykologi vid Karolinska Institutet i Stockholm, och hänvisar till en tolvårig studie av Tove Fall som fastställt att hundägare lever längre och löper mindre risk för hjärt- och kärlsjukdomar än de som inte har hund.

Hundägare rör sig mer och har fler sociala



Prins matte Madeleine Holm och prinsen själv.

”Katter, fåglar, även fiskar är fantastiska sällskap. De kan ge meningsfullhet i tillvaron och minska ensamheten”



Hanna Falk Erhag
Äldreforskare och docent i vårdvetenskap

kontakter. Och anspråklösa vardagssamtal kan räcka för att motverka isolering och nedstämdhet.

En annan orsak till att djur ökar vårt psyko- och fysiologiska välmående är oxytocin, ett hormon som frigörs vid barnafödande, när vi kramas eller klappar en hund. Det sänker blodtryck, blodsocker och motverkar kortisol som skapar stress. Forskare i Japan har till och med bevisat att oxytocin kan frigöras genom något så enkelt som ögonkontakt – som när en mamma tittar på sitt barn. Men det förutsätter att du tycker om djuret och vice versa. Även dopamin har en avgörande roll i vårt välbefinnande. Det får oss att känna glädje och upprymdhet när vi ser fram emot något. Något som är extra viktigt när vi blir äldre. Lycka är en växelverkan och vi bör inte underskatta vårt och djurens samspel.

DJUR ÄR INTE LIKA VANLIGA inom vård- och omsorg som för 20 år sedan. Men trots ökade krav på djurutbildningar och striktare förhållningsregler finns det föredömen för hur det kan se ut. Äldreboendet Linehuset i Lund sätter de boendes välbefinnande först. Något som har skapat en mycket mer

hemtrevlig och livfull atmosfär. En plats som både två- och fyrbenta besökare ser fram emot att komma till. Att anpassa sig efter allergier personalen kan tänkas ha, istället för att se till de boendes livskvalitet, vore en ren felprioritering enligt Lillian Johansson, aktivitetsansvarig på Linehuset.

– Det är ingen förvaringsverksamhet vi sysslar med. Det är människors liv. Man är skörare idag än för tio år sedan när man kom till ålderdomshem, och vi måste prioritera det positiva djuren bringar. Är personalen allergisk får de hålla sig undan.

LINEHUSETS HUNDBESÖK varannan fredag har sedan julen 2023 utökats med hästbesök efter det att Lillian Johansson inspirerades av ett annat äldreboende. Nu har shetlandspennyn Prins varit där två gånger. Och fler ska det bli. I början tyckte vissa boende synd om honom och sa att han borde vara i hagen. En annan oro var "Tänk om han bajsar inne?!" Men med sin charm har Prins svept bort alla tvivel. Hans närvaro fyller luften med barndomsminnen om ridturer, kossor och gårdar när han nosar runt bland rollatorerna. En välbehövad glädje och livfullhet som alla välkomnar. Något Prins matte, Madeleine Holm, saknade när hon besökte sin svärfar på hans äldreboende. Idag känner hon stolthet och tacksamhet i att kunna skänka andra det svärfadern aldrig fick.

– Mannen talade aldrig. Men när han såg Prins pratade han oavbrutet i en timme. Jag tror att det var polska. Han satt med grimskäftet i handen och berättade om sin barndom samtidigt som han växelvistorkade sina tårar och klappade Prins. Det var oerhört rörande, berättar Madeleine Holm.

Det är inte alla som kan ta sig till allrummet när Prins är på besök. Men då han endast är en meter i mankhöjd åker han hiss med lätthet och går till sovrum, där han låter sig klappas vid sängkanten.

DJUREN VÄCKER NÅGOT i oss närstående inte alltid kan, oavsett om vi bor på ett äldreboende eller i egen lägenhet. Kanske kan de där känslorna liknas vid det som musik och konst väcker. För kamratskapen med ett djur är icke-dömande, djuret kan bli en vän att lita på och prata med. En vänskap som kan avgöra om någon går in i en depression eller inte. Och för Carina Johansson, 61, från Kiruna, har katten Flisan varit en enorm räddning sedan sambon Kjell gick bort i cancer i januari 2023.



Carina Johansson med katten Flisan som ger henne kärlek och någon att komma hem till.

”Hundägare rör sig mer och har fler sociala kontakter och anspråkslösa vardagssamtal i rastgården kan räcka för att motverka isolering och nedstämdhet”

– Hon fyller tomheten. Även om jag har barn och barnbarn känner jag mig ensam när jag kommer hem till en tyst lägenhet. Kjell var min trygghet i livet. Nu är det Flisan som möter mig i hallen med kärlek och kramar, säger hon.

SOM SENIOR HAR MAN ofta inte samma sociala nätverk, och det är lätt att bli stillasittande i ensamhet. Något som resurshundföraren Stine Kjellsson jobbar för att motverka. Till skillnad från hunden på Linehuset, är



HUNDAR I TJÄNST – från gruvor till kriminalvård

Hundar spelar en avgörande roll inom allt från gruvindustrin till kriminalvård och skadedjursbekämpning.

DJUR HAR VERKAT i människans tjänst i alla tider. Och kanske är det framför allt hunden, som inte för inte kallas för "människans bästa vän", som idag rycker in.

Inom svensk gruvindustri anlitas till exempel så kallade explosivhundar, hundar som tränats i att sniffa till sig odetonerade sprängladdningar på byggarbetsplatser och gruvor. På det lilla företaget Explosiv-

hund arbetar bland annat hundarna Pi, Krut och Sniff hårt med nosen, något som de älskar.

Inom svensk kriminalvård arbetar narkotikahundar dagligen med att spåra upp droger som smugglats in till de intagna. På Kumlaanstalten är det schäfertikarna Ört och Hera, labradortiken Eira och malinoistikarna Tundra och Essie som håller ställningarna.

Men de jobbar även på andra anstalter i Mellansverige.

Också skadedjursföretag som Anticimex tar hjälp av hundar. När det dyker upp vägglöss, något som blivit ett allt större problem på bland annat hotell, har hundar visat sig vara ett utmärkt hjälpmedel för att spåra upp och lokalisera källan. Det har också blivit vanligare att anlita specialtränade hundar när det kommer till att bli av med råttor, något som använts på till exempel Naturbruksgymnasiet i Öjebyn och i Malmö.

det hon själv som är tränad. Med sina tre belgiska vallhundar finns hon som stöd för sörjande. Och hennes enda uppgift är att matcha rätt hund för situation.

– Den sörjande får sätta sig, klappa och prata med hunden. Jag håller mig i bakgrunden. Det handlar om att skapa en naturlig interaktion. Då finns det ingen plats för kommandon, förklarar hon.

HANNA FALK ERHAG ÄR ÖVERTYGAD om att djur inom vård- och äldreomsorg endast har positiva effekter. Men påminner om att vi behöver ta hänsyn till djurskydd, infektion och säkerhet, samt ha lämpliga lokaler. Hon applåderar trenden att fler äldreboenden öppnar upp för djur och anpassas därefter. Hälsofördelarna är enorma, och att inkludera djur i fler aspekter av våra liv är att rekommendera. Men för den som vill skaffa husdjur senare i livet finns det vissa



Åsa Nilssonne och nakenhunden Jacques.

saker att tänka på för att säkerställa en lycklig kamratskap, då okunskap och optimism kan leda till det motsatta.

– Många väntar till pensionen med att skaffa hund och har en drömbild av hur det ska vara. Den stämmer inte alltid. Därför är det viktigt att vara uppmärksam på vad du faktiskt orkar med och ha en plan för att få ut det bästa av era år tillsammans, förklarar Åsa Nilssonne. ✖

6

tips av Åsa Nilssonne om att skaffa hund som äldre

1 Välj hund efter din nuvarande livsstil och inte efter tonårsdrömmen.

2 Du behöver inte skaffa en valp. Den kommer att bli större och starkare och du kan ha svårt att mäktas med. Det går att välja en äldre hund som är lugn, stabil och redan kan gå i koppel.

3 Ha realistiska förväntningar. En relation till en hund är inte automatiskt problemfri. Det är viktigt att vara ödmjuk och villig att jobba på den.

4 Hur aktiv kommer du att vara? Ta höjd för att du kanske inte orkar med lika mycket om tio år. Att gå ut med någon annans hund kan vara en uppskattad lösning för både dig och hundägaren.

5 Planera för framtiden och fråga dig själv: "Vad ska hända om jag dör?" Ha en tydlig plan och berätta för anhöriga vad den är. En plan bör innehålla instruktioner, kontaktinformation till ny ägare, vem som ska kontaktas och vad du vill ska hända med ditt husdjur.

6 Se över ekonomin. Pensionen kan vara en tid att dra ner på utgifter, och djur kostar pengar. En liten hund äter mindre än en stor, vilket innebär en lägre kostnad. Men båda ska försäkras och vaccineras.

Den 28 september 1994 förändras livet för tusentals människor. Passagerarfärjan Estonia går under och med den 852 personer. Bara 137 personer överlever. Kvar lämnas tusentals sörjande och traumatiserade. Och en tragisk gåta som fortfarande förbryllar.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO SVT

30 ÅR HAR GÅTT

– *men Estonias förlisning är fortfarande ett trauma*



FOTO: FREEDIK



Bilden är ett montage.

HON SES AV ESTLÄNDARNA som en länk till friheten. Av svenskar ses hon som en möjlighet att få uppleva en helt annan, tidigare stängd kultur.

Estonia, det drygt 155 meter långa ståltiga fartyget, fartyget som tidigare hetat Viking Sally, men som numera bytt namn och går mellan Tallinn och Stockholm har plats för 2 000 passagerare.

Men den här kvällen, den 27 september 1994 är fartyget inte fullbelagt. 989 personer finns ombord. Människor som valt att boka biljett för att uppleva något nytt. Människor som varit på konferens eller som bara valt att boka plats för att transportera sig. Men också människor som har M/S Estonia som arbetsplats, därför att de råkar vara sjömän.

Det blåser friskt, på väderleksrapporten varnar uppläsaren rent av för storm i Finska viken och Bottenviken. På Estonias kommandobrygga har besättningen naturligtvis tagit del av väderprognosen från de meteorologiska instituten i både Estland och Finland. Det är en självklar del av jobbet, men att prognosen säger att det kan bli storm på uppemot 21 meter i sekunden är inget som hindrar. Hon är byggd för hårt väder, och 21 meter i sekunden är inget unikt väder för den här årstiden.

Nej, det kommer kanske att gunga lite

”Klockan är två, här är ekot. Färjan Estonia som går mellan Stockholm och Riga har sjunkit norr om Utö”

grann, men trots det kastar Estonia loss klockan 19.15, en kvart efter ordinarie avgångstid.

De 989 personerna ombord börjar installera sig. Det serveras på sedvanligt manér smörgåsbord i restaurang Poseidon på sjätte däck. Runt bufféborden med dekorerade ägghalvor, uppläggningsfat fyllda av rökt och gravad lax, skålarna med olika sillinläggningar, skinkrullarna och mimosasalladen köar passagerarna. Sjön suger som bekant, och många har varit förutseende nog att boka bord för att säkert få plats i matsalen. Att det redan någon timme in på färden guppar betänkligt är inget som hindrar. Kanske suger det i magen på någon, men någon anledning till oro finns ju inte. Ett fartyg som Estonia är ju i princip osänkbart, och om det hade funnits minsta risk med färden skulle väl kaptenen aldrig kasta loss från kajen i Tallinn.

ESTONIA TUFFAR PÅ. Hon är byggd för att klara en fart på 21 knop, men den maximala marschfarten har i och med den nya rutten sänkts till 19 knop. Det är också den hastighet som hålls den här blåsiga kvällen. Och att sänka farten finns det ingen anledning till, tycker kaptenen. För än så länge har det inte blåst upp till storm. Det är först vid midnatt som det börjar blåsa upp ordentligt och fartyget saktar ner till 14 knop. För nu har vindhastigheten ökat till mellan 18 och 20 meter per sekund, och runt om på fartyget börjar passagerarna känna av sjögången.

Flera bestämmer sig för att försöka sova bort sjösjukan med förhoppning om att nästa morgon vakna i Stockholms skärgård på ett hav som lugnat ner sig. Två av dem som bestämmer sig för att avrunda och istället tillbringa resten av natten sovande är Sara Hedrenius, som besökt sin pappa i Estland, och Anita Persson Flygare, som i egenskap

”Det kommer kanske att gunga lite grann, men trots det kastar Estonia loss klockan 19.15, en kvart efter ordinarie avgångstid”

av biträdande chef, varit på konferens med sin personal.

I boken *Ringar på vattnet* – berättelser från Estoniakatastrofen intervjuas Anita Persson Flygare av sin dotter Moa Samuelsson, som är journalist.

– Jag såg inte fram emot resan utan deltog bara för att jag som biträdande chef hade ett ansvar för arbetsgruppen. Årligt talat kände jag ett obehag inför dessa flytande nöjespalats, och det sa jag flera gånger innan avfärd till min man Pelle, berättar Anita Persson Flygare i boken.

RESAN ÖVER TILL TALLINN blir trots Anitas känslor trevlig. Anita och kollegorna dansar, äter gott och umgås. Det blir en resa som svetsar samman arbetsgruppen, precis som hon hoppats på.

Men nu vill hon hem.

Det vill den 20-åriga Sara Hedrenius också. För att spara pengar har Sara Hedrenius bestämt sig för att sova på en soffa i kafeterian på femte däck och i ett skåp har hon stuvat undan sitt bagage.

Hon lyckas somna, men vaknar fem i ett av en hög smäll. I boken ... *Det ser illa ut* berättar Sara Hedrenius att hennes första tanke är att fartyget gått på grund, något hon snart inser är en omöjlighet. De befinner sig ju på öppet hav, så hur skulle de kunna gå på grund då?

Sara Hedrenius försöker somna om. Hon är mitt emellan vaket och sovande tillstånd och kanske tänker hon att det är inbillning.

Men så kommer nästa smäll, den här gången så stark att hon nästan slungas ur soffan som hon lagts sig i.

– Några sekunder senare är jag klarvaken. Något är fel, fruktansvärt fel, berättar Sara Hedrenius i boken.

Hon tvingas hålla i sig när fartyget välter åt olika håll, för att strax bli liggande på sidan. Hon hör att motorerna har stannat och inser att fartyget börjat driva i vinden. Överallt åker lösa föremål omkring. Porslin och flaskor rasar ner från hyllorna i kaféer och golvet fylls snabbt av glasskärvor och olika vätskor.

Nere i sin hytt har även Anita Persson



Flygare insett att något var galet. I boken *Ringar på vattnet* berättar hon om hur hennes första tanke var att hon måste ta sig ut.

– På något sätt får jag upp dörren. En kollega bor i hytten bredvid, jag bankar på väggen och skriker så att stämbanden svider: ”Ta dig ut! Nu. Stanna inte kvar där inne!”.

Det har utbrutit kaos ombord. Estonia kränger allt mer och tar in vatten. Fartyget lutar kraftigt, och det gör att många har svårt att ta sig ut ur sina hytter. Överallt syns folk som ramlar, flyger in i väggarna och skadar sig allvarligt.

Men att Estonia tar in vatten syns inte från kommandobryggan och troligen har besättningen här uppe inte heller sett att bogvisiret är på väg att lossna. Inte heller lägger man märke till att bogvisiret lossnar helt från sina fästen 14 minuter över ett.

Det har bara gått 19 minuter sedan den första smällen, men Sara Hedrenius och Anita Persson Flygare har oberoende av varandra redan tagit sig upp på däck. Det är svårt. Nästan omöjligt. För att ta sig upp och ut på däck tvingas man klättra, häva sig fram och det kräver både mod och styrka.

Här och var börjar människor dela ut flytvästar och någon ser också till att livflottar kastas överbord och ner i det stormande, skummande svarta havet.

FÖRST 22 MINUTER ÖVER ETT, alltså nästan en halvtimme efter det att fartygets bog har skadats, skickas ett nödmeddelande. Den tolv minuter långa nödsändningen som ligger ut på yle.fi är plågsam att höra på. Det är långa uppehåll och stora otydligheter. Först förstår operatörerna på fartygen Mariella och Silja Europa inte att det är ett mayday. Det är långa tystnader och mycket brus och på grund av tekniska problem tar det tid innan Silja Europa och Mariella får veta Estonias position. Bara sekunder efteråt hörs tredje styrman Andres Tarmes säga:

– Riktigt illa. Det ser verkligen illa ut nu.

En minut i halv två tystnar radiotrafiken.

På däck står skräckslagna människor som försöker förstå vad det är som händer. I efterhand ska Ulla Tenman, som överlevde

katastrofen, berätta i P1 Dokumentärs *Estonia – Natten jag inte dog* om hur tyst det var bland de panikslagna passagerarna och besättningen. Om hur ingen skrek. Istället hade ett kollektivt, märkligt kvidande uppstått, och det, jämte stormens vinande och de kraftiga slagen av vågorna, var det enda som hördes.

Det är bara 300 av de 989 ombord som lyckats ta sig ut på däck. De övriga är fångna inuti fartyget. Det är alltså bara 300 som har en minimal chans att överleva. Och den enda chansen är att kasta sig ut i det skummande, virvlande vattnet.

PÅ SJUNDE DÄCK HAR SARA teamat upp med Kent Härstedt, en man som då är okänd för henne. Deras historia ska komma att bli legendarisk, men det vet inte Sara då. Det enda hon vet är att samarbetet mellan henne och Kent kan komma att rädda bådas liv.

De lyckas ta sig ombord på en räddningsflotte. Där håller de varandra vid liv genom att prata och turas om att vila.

De få som tagit sig överbord och undgått att sugas ner i djupet, de som hittat en livbåt eller flotte driver omkring bland de höga vågorna. Det är kallt och mörkt. Många är allvarligt skadade och de flesta är i chock.

Det är också nyhetsuppläsaren Lisa Karlsson när hon klockan två på natten blir den första som rapporterar om katastrofen i Ekot. Hon stakar sig på orden och det är tydligt att hon är tagen av nyheten.

– Klockan är två, här är ekot. Färjan Estonia som går mellan Stockholm och Riga har sjunkit norr om Utö.

I nyhetssändningen diskuteras om det över huvud taget är möjligt att rädda några i det hårda vädret. Sannolikheten är liten, tror experten som intervjuas, men trots det är flera räddningshelikoptrar med ytbärgare ute och söker av det svarta havet. Sexton fartyg som nåtts av de fruktansvärda nyheterna har tagit sig ut till olycksplatsen och bildar en ring runt de nödställda. 852 personer dör den här natten. Bara 137 överlever. Men även om Sara, Ulla och Anita överlever, påverkar katastrofen resten av deras liv.

Strax efter olyckan började anhöriga ställa krav på att fartyget skulle bärgas men

”Riktigt illa. Det ser verkligen illa ut nu”. Sedan tystnar radiotrafiken”



I dokumentärfilmen **Estonia – fyndet som ändrar allt** där journalisten Henrik Evertsson lyfter fram uppgifter om att ett tidigare icke offentliggjort håll i skrovet kan ha orsakat katastrofen.

istället rekommenderade det Etiska rådet att fartygsvraket skulle täckas över med betong. Detta för att förhindra dykare från att plundra fartyget, något som stötte på starkt motstånd från anhöriga och andra. Istället lagstadgades om utlysning av gravfrid vid området.

Estonias förlisning räknas som den största fartygskatastrofen i fredstid i nordiska farvatten någonsin och omedelbart efter förlisningen började man försöka hitta en förklaring till det inträffade.

Haverikommisionen gjorde en utredning som visade att orsaken till förlisningen var att bogvisiret lossnat. Utredningen har dock stött på omfattande kritik under årens lopp och bland annat kritiserade en estnisk expertgrupp 2006 haveriutredningen.

Faktum är att Estonias förlisning ända sedan den där fasansfulla natten mellan den 27 och 28 september för 30 år sedan, har omgetts av olika konspirationsteorier. 2003 gjorde den tyska filmproducenten Jutta Rabe den omdebatterade och starkt kritiserade filmen *Baltic Storm* om orsakerna bakom förlisningen.

RYKTEN OM ATT FÖRLISNINGEN inte har en naturlig orsak har fortsatt att flörera och 2005 kom det fram uppgifter från Tullverket om att svenska Försvarmakten använt Estonia för att transportera militär utrustning.

I september 2020 sändes dokumentärfilmen *Estonia – fyndet som ändrar allt* på Discovery där journalisten Henrik Evertsson lyfter fram uppgifter om att ett tidigare icke offentliggjort håll i skrovet kan ha orsakat katastrofen. Henrik Evertsson, som belönades med Stora journalistpriset för dokumentären, stöter på stort motstånd och i oktober 2023 sänds ytterligare en dokumentär på SVT:s Vetenskapens värld. I den nya dokumentären *Estonia och myterna* tillbakavisar journalisten Bosse Lindquist och Linus Brohult de uppgifter som Henrik Evertsson lyft fram.

Även Sara Hedrenius ägnar en stor del av sin bok åt konspirationsteorierna om orsaken och kring de märkliga vändningar runt utredningarna av förlisningen. I flera kapitel skriver hon om vikten av att en gång för alla få ett svar, och om hur hon och andra gång på gång stött på patrull i sina efterforskningar.

Hon avslutar boken med:

– För min egen del har de varit både smärtsamt och plågsamt att gå igenom hela historien igen genom att skriva den här boken. Min övertygelse är dock att sanning och vetskap är lättare att bära än oklarheter och rykten. ✕

PREPP-PEPP

på budgetnivå

I höst kommer Myndigheten för samhällsskydd och beredskap ut med sin uppdaterade version av skriften

Om krisen eller kriget kommer. Vi behöver alla förbereda oss på det oväntade. Men det behöver inte kosta en massa pengar.

TEXT Anna-Maria Stawreberg

→ Vill du friska upp dina kunskaper i första hjälpen? Gå in på www.hlr.se

NÄR DEN HÄR tidningen landar i din brevlåda är det beredskapsvecka i Sverige. Ett led i en nationell

kampanj för att alla medborgare och boende i Sverige ska göras medvetna om vad det innebär att förbereda sig på en kris.

Målet är att alla svenska hushåll ska vara så pass förberedda på en kris att man klarar sig utan samhällets hjälp i åtminstone sju dygn. Det är nödvändigt. För idag finns inte längre några beredskapslager samtidigt som vi lever i en extremt orolig tid. Många av oss är helt beroende av samhället för att klara oss, och samhället i sin tur är mer beroende av omvärlden än någonsin.

För självförsörjande är vi inte. Och inte ens våra stora butiker har några lager att tala om. Det mesta vi äter och använder oss av importeras.

DET TOG OCKSÅ MYNDIGHETERNA fasta på, när Myndigheten för samhällsskydd och beredskap lät sammanställa broschyren *Om krisen eller kriget kommer*, som under våren 2018 skickades ut med snigelpost till alla Sveriges hushåll.

Nu är det dags för en uppdatering, och den nya versionen planeras att skickas ut senare i höst. Men redan nu hörs en del kritiska röster som poängterar att det kan bli väl dyrt att vidta alla åtgärder som MSB och andra med insyn tipsar om.

Så behöver det dock inte vara. För genom sunt förnuft, planering och lite smart tänk går det att komma riktigt billigt undan.

Det viktigaste när det kommer till krisberedskap är kunskap och fantasi. Genom att bara stanna upp och tänka tanken att något oförutsett kan hända har du tagit ett stort och viktigt första steg mot att bli bättre förberedd.

Genom att läsa på om olika sätt att förbereda sig på får du kunskap och hjälp att själv fatta beslut om nästa steg när det kommer till dina förberedelser. Du behöver inte ens köpa en bok för att lära dig. På biblioteket är det fortfarande gratis att låna böcker.

Det finns mycket kunskap att ta del av på nätet, där det också finns instruktionsfilmer som lär dig till exempel hjärt-lung-räddning, HLR, och första hjälpen.

”Genom sunt förnuft, planering och lite smart tänk går det att komma riktigt billigt undan”

Du behöver också ägna en stund åt att fundera igenom din egen situation. Hur ser det ut i ditt hushåll? Är någon där hemma beroende av mediciner? Har ni något husdjur som ni behöver tänka lite extra på när det kommer till matinköp? Här kan det vara på sin plats att försöka lagra lite extra, i den mån det är möjligt, oavsett om det handlar om läkemedel eller mat till husdjuren. Ta ett steg i taget, och skynda långsamt i arbetet med att bygga upp det här lagret. Maten blir nästa kapitel. Du behöver ett reservlager av mat som klarar av att förvaras i rumstemperatur, som bara behöver kort tillagning och som har lång hållbarhet. Den bör också vara så näringstät som möjligt.

UTGÅ FRÅN DET DU ÄTER i vanliga fall, sådant du tycker om, och bygg successivt upp ditt förråd. Mat som är näringstät och håller länge är till exempel konserver som krossade tomater, makrillfilé i tomatås, kokosgrädde och tonfisk. Torrvaror som pasta, nudlar, nötter, russin, knäckebröd, kex, havregryn mättar bra och är billigt att köpa in. Inventera också matbutikens utbud av tetrapack, där till exempel havremjolk, bönor och linser är lätt att förvara och tar liten plats. Lite godare buljong, pulvermat som till exempel välling och nyponsoppa är saker som kan pigga upp en måltid. På tub finns olika varianter av mjukost, men också messmör och majonnäs, som ger välbehövligt tillskott av fett, precis som jordnötssmör på burk och olika oljor på flaska.

Vatten, något som vi tar för givet, är något som det kan bli brist på under en längre kris med tillhörande strömavbrott. Därför rekommenderas vi att se till att ha dunkar eller PET-flaskor hemma. Eftersom vatten har lång hållbarhet är det bra att fylla på kärlen redan nu, och förvara dem mörkt och svalt i ett förråd eller garderob.

Det är lätt att lockas att tro att det

krävs en mängd föremål för att vara förberedd. Så är det inte. Det du behöver är dock en radio, eftersom du måste kunna ta del av det som händer i samhället om något inträffar. En vanlig transistorradio med extra uppsättning batterier kommer du långt med, även om du naturligtvis också kan köpa en vevradio. Värmeljus, stearinljus och tändstickor kostar inte många kronor, men fyller en stor funktion om det blir strömavbrott.

CAMPLAMPOR, SOM vanliga oljelampor, med tillhörande bränsle kan vara trevligt året runt och finns i alla möjliga prisklasser på friluftsbutiker, sportaffärer och större kedjor. Samma sak gäller campingkök, något som finns att köpa i olika avancerade modeller, från enklaste varianten av trangiakök till varianter för flera tusenlappar. Här kan det vara värt att titta på till exempel Blocket eller någon annan sajt som säljer begagnat.

Något som är helt gratis, men kan vara livsnödvändigt är en sådan enkel sak som en papperslapp där de viktigaste telefonnumren är nedskrivna. Många av oss har bara telefonnumren till våra närmaste i mobiltelefonen, och vi har aldrig lärt oss dem utantill. Men tänk om din telefon dör och du inte kan ladda den? Tänk om du måste nå en anhörig, och behöver låna telefon av grannen? Då behöver du telefonnumret.

Något som många inte tänker på, är vikten av att hjälpas åt. Därför är kanske det allra viktigaste steget att lära känna grannarna. Då ökar sannolikheten för att krisen ska passera i det närmaste obemärkt markant. Om inte annat kan man turas om att peppa varandra och dela med sig av sin kunskap.

Precis som överallt annars behöver vi varandra för att orka. Det gäller även här. För i en kris är ensam inte stark.

Tvärtom. ✕

SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.



Planer för bättre äldreomsorg

Socialstyrelsen arbetar för närvarande med att bygga upp ett kompetenscentrum för att förbättra Sveriges äldreomsorg. Planen är att det nya kompetenscentrumet såväl ska förse kommunerna med kunskap som vara ett stöd.

FÖR ATT KUNNA UTVECKLA kunskapen om äldreomsorgen och vara ett nationellt stöd bygger Socialstyrelsen upp ett kunskaps- och kompetenscenter. Ett viktigt område är omvärldsbevakning där man följer aktuell forskning inom olika områden.

Pensionärsorganisationer, universitet och högskolor, FoU Valfärd samt professions- och fackförbund inbjuds att vara med, relevanta aktörer för att få en bild av verkligheten.

En viktig förutsättning för att kompetenscentrumet som nu planeras

ska fungera är att centrumet både kan beskriva hur kommunerna arbetar och hur deras förutsättningar ser ut. Detta för att stödja beslutsfattare på olika nivåer.

ETT NÄRA SAMARBETE finns med Sveriges Kommuner och Regioner (SKR). Genomförd verksamhet och behovet av kommande prioriteringar redovisas årligen till regeringen. ✕

Psykisk ohälsa

PSYKISK OHÄLSA bland äldre är vanligt, men uppmärksammas inte tillräckligt. Både primärvården och äldreomsorgen är viktiga för att arbeta förebyggande och tidigt upptäcka symtom. Äldre är den åldersgrupp som får minst specialiserad psykiatrisk vård. Det är samtidigt den grupp som får mest antidepressiv medicin.

Detta konstaterar Folkhälsomyndigheten i en kartläggning. Denna kartläggning innehåller statistik som visar förekomsten av ofrivillig ensamhet i Sverige, både allmänt och i olika åldersgrupper.

I FOLKHÄLSOMYNDIGHETENS faktablad finns råd och tips hur man kan förebygga psykisk ohälsa bland äldre. Myndigheten presenterar också fördjupningsartiklar och filmer till hjälp.



KARTLÄGGNING AV ENSAMHETENS KONSEKVENSER

PÅ UPPDRAG AV REGERINGEN ska Folkhälsomyndigheten kartlägga och öka kunskapen om ofrivillig ensamhet och dess konsekvenser.

Med hjälp av dessa resultat ska myndigheten föreslå en nationell strategi för hur arbetet med att förebygga och minska ofrivillig ensamhet kan intensifieras och vidareutvecklas.

Uppdraget har fått arbetsnamnet

Tillsammans eftersom målet är att öka gemenskapen mellan människor, men också för att betona att flera samhällsaktörer behöver bidra i arbetet. Strategin ska beskriva hur regeringen och myndigheter kan arbeta för att minska ensamhet, men också hur regioner, kommuner, civilsamhälle och näringsliv kan bidra. ✕

VIKTIGT ATT LYSSNA PÅ DE ÄLDRE

EN KARTLÄGGNING SKA göras av äldres psykiska hälsa och ohälsa med fokus på äldre personers livssituation.

— Det är viktigt att lyssna till äldres egna erfarenheter när det gäller deras psykiska hälsa, säger socialminister Jakob Forssmed.

Genom en gedigen kartläggning där vi inte bara pratar om äldre utan också med äldre kan mer träffsäkra förebyggande insatser sättas in.

UPPDRAGET SKA REDOVISAS till Regeringskansliet senast den 1 september 2025. Det är Folkhälsomyndigheten som fått detta uppdrag.

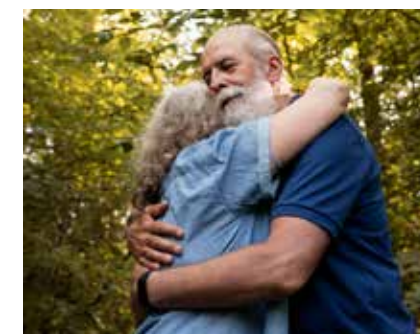


Bänk mot ensamhet

I STRÄNGNÄS HAR MAN placerat gula vänskapsbänkar för att skapa kontakt och förebygga ensamhet hos äldre.

Där bänkarna står passerar personer i olika åldrar. Många har gett positiva reaktioner på initiativet. Ensamhet kan upplevas som skamligt och sårbart. Därför behövs mer samtal om vänskapsbänken och vad den vill stå för.

”Ofrivillig ensamhet brukar beskrivas i tre olika former: Social, emotionell och existentiell ensamhet”



Nätverk mot ofrivillig ensamhet

ETT FÖRETAGSNÄTVERK för ökad gemenskap och motverka ofrivillig ensamhet har bildats på initiativ av socialminister Jakob Forssmed. Nätverket vill medverka till att skapa ett samhälle som värderar medmänniska möten och där människor blir sedda.

I PROGRAMFÖRKLARINGEN FINNS TRE NYCKELORD:

- ♥ Gemenskap
- ♥ Medmänsklighet
- ♥ Personliga möten



Medlemssida

- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- medlemsförmåner

RPG – en stabil 50-åring med blicken riktad framåt

RPG firar 50 år – ett halvt sekel av minnesvärda stunder, engagemang och gemenskap som har format förbundet till vad det är idag. Genom åren har RPG-föreningar runt om i landet varit en källa till glädje och berikande upplevelser för medlemmar, medan förbundsnyvån har präglats av stora satsningar som har stärkt vår organisation. En milstolpe nåddes 1986 med lanseringen av medlemstidningen SeniorPosten, som än idag fortsätter att vara en viktig röst för RPG och en kanal för er medlemmar.



Pigg och stabil 50-åring.

I ÅR FYLLER RPG 50 ÅR! Ett halvt sekel fyllt med minnesvärda aktiviteter, engagemang och en stark gemenskap som har format förbundet till vad det är idag. Kanske har du ett fint minne som du har upplevt i RPG? Skriv gärna ned en kort berättelse och maila det till vår redaktör. RPG har verkat lokalt och det finns inte en RPG förening som är den andra lik.

Under dessa år har RPG-föreningar runt om i landet varit en källa till glädje och berikande upplevelser för många av våra medlemmar. På förbundsnyvån har vi också genomfört stora satsningar som har satt sin prägel på vår organisation och stärkt vårt arbete.

1986 MARKERADE ETT VIKTIGT STEG i vår historia. Då publicerades det första numret av vår medlemstidning som

gick under arbetsnamnet Senior Journalen och redan året därpå bytte namn till SeniorPosten. Tidningen ersatte den tidigare stencilen RPG-Nytt, som delades ut fyra gånger per år.

SYFTET MED SENIORPOSTEN var att erbjuda en bredare och tydligare information om RPG:s verksamhet, både på riks-, distrikts- och lokalnivå. Redan från start hade redaktionen höga ambitioner – tidningen skulle vara en källa till glädje, folklighet, och värme, samt skapa en starkare kontakt mellan generationerna, främja natur- och miljöfrågor, och lyfta litteratur och internationella perspektiv. Idag, 38 år senare, fortsätter SeniorPosten att vara en viktig röst för RPG och en kanal för er medlemmar.

TEXT OCH FOTO: EVA B. HENRIKSSON

Erbjudande
från Smart Senior
till RPG:s
medlemmar!



1000 KR RABATT PÅ MÅ-BRA-RESA TILL KANARIEÖARNA!

ÅK MED SMART SENIOR och Blossom på medlemsresan till La Palma, Kanarieöarna den 11–18 januari 2025. Det blir en vecka fullspäckad med vandring, yoga, träning, underhållning, glädje och gemenskap! Vi bor på 4-stjärniga Princess Hotel & Resorts med all-inclusive. Som Smart Senior PLUS får du 1 000 kr rabatt/person.

Läs mer om resan:
www.smartsenior.se/lapalma

Registrera dig för kostnadsfritt PLUS-medlemskap (värde 199 kr/år) i Smart Senior på www.smartsenior.se/rpg och du kan ta del av rabatt på medlemsresan med Blossom – och hundratals andra rabatter!

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@gmail.com, 070-334 16 39

VÄSTKUSTEN

Karl-Gunnar Nordanstad
Kg.nordanstad@gmail.com, 031-492 273

VÄSTGÖTA-DAL

Arne Brännström
a.brannstrom41@gmail.com, 076-852 65 95

ÖREBRO-VÄRMLAND

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

SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND

Sören Öhlund
rpgdistrikt.so@gmail.com, 070-797 48 76

STOCKHOLM-GOTLAND

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

NORRA SVEALAND

Birgitta L Johansson
birgitta.l.johansson@pol.uppsala.se, 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

ANNONS

Swedelift

Egna montörer och
säljare i hela Sverige.

Trapphiss snabbt och enkelt!

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

Nästa nummer av
SeniorPosten kommer

Vecka

49

MANUSSTOPP: 15 oktober, 2024

- SPRÅKET UNDER STÄNDIG
UTVECKLING
- PERSONPORTRÄTT
- PODDAR – ALLT DU BEHÖVER VETA
I DIN TELEFON

Lös
korsordet!



VINNARE AV PRESENTKORT PÅ ICA

1. Marianne Wallenberg, Lammhult
2. Per Fingalsson, Jönköping

Nya korsordslösningar skickas in senast
22 oktober 2024.

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

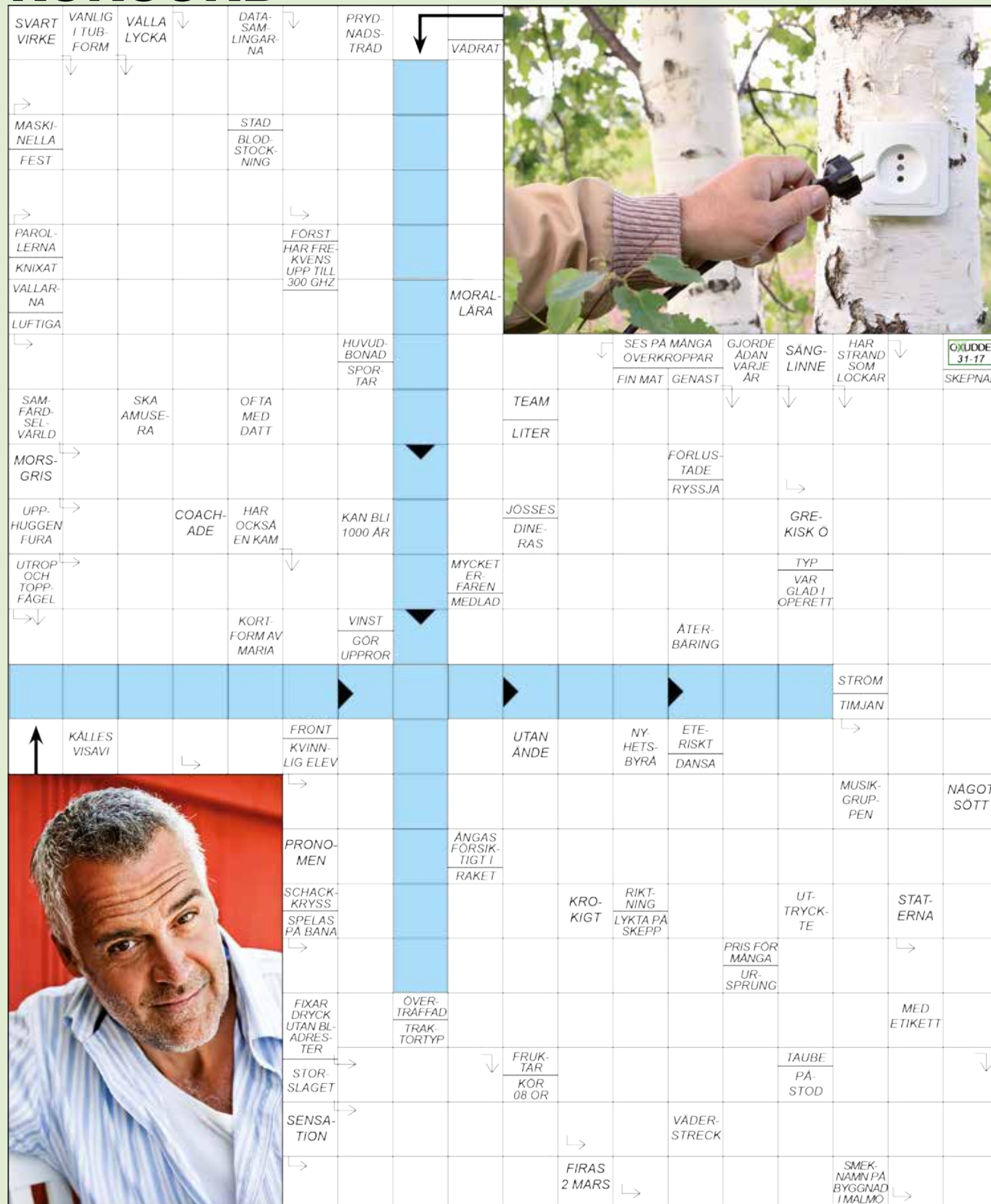
Märk kuvertet "Korsord"
eller via e-post: rpgkansli@rpg.org.se

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

FOTO: ICAGRUPPEN

KORSORD

SeniorPosten nr 4 • 2024



KORSORDSKONSTRUKTÖR: TOMMY ÖBERG

ANNONS



VILTBUFFÉ
webbpris 395 kr
(ordinarie pris 425 kr)
Serveras 4/10–14/11.

BUSS + BÅT T/R + UNDERHÅLLNING
webbpris 180 kr
(ordinarie pris 210 kr)

ENKELT ATT TA BUSSEN TILL BÅTEN
Läs mer och hitta din närmaste hållplats på www.eckeroelinjen.se/anslutningsbussar

Kryssa till Åland tur och retur!
Följ med på en härlig höstkryssning med god mat och havsutsikt, drygt fyra trevliga timmar tur och retur över Ålands hav! Smaka på årets Viltbuffé och njut av det godaste från skogen och havet. Vad sägs om tjälknöl av älg, inkokt röding, rimmad lätrökt hjortrygg, renlägg med plommon eller en mustig höstgryta? Välkommen ombord!

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



STANNA PÅ ÅLAND!
LILLSEMESTER I MARIEHAMN
prisexempel i oktober
1 107:–/person
I paketet ingår person- och biljetter t/r med M/S Eckerö, del i dubbelrum på Hotell Pommern, frukost, 3-rätters middag.
På eckeroelinjen.se finns hela vårt utbud av logi, resepaket m.m. Pussla ihop din upplevelse själv enligt dina önskemål.

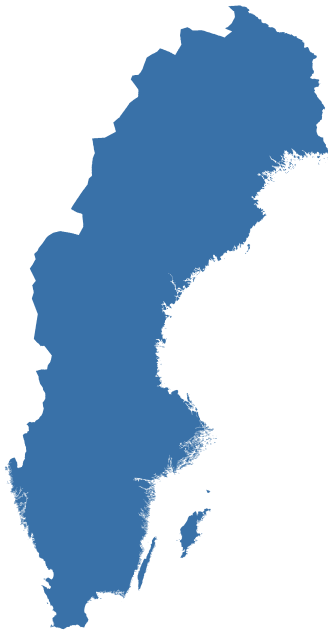
Namn:

Adress: Postadress:

Våra distrikt

Välkommen att skicka in bidrag till Våra Distrikt.

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



Resa i kulturens, musikens och historians fotspår.



Solig vårresa

Ryttargårdens Seniorer njöt av en solig vårresa med kultur, musik och historia, från Husqvarna museum till vackra Habo kyrka och Rudenstams fruktodlingar.

I BÖRJAN AV JUNI gjorde Ryttargårdens Seniorer i Linköping sin vårresa.

En solig och vacker dag gjorde bussresan till en trevlig upplevelse för alla.

Dagen inleddes av vår omsorgspastor Jörgen Tholander med en morgonbön och därefter fika och guidning på Husqvarna museum, varifrån många av våra vanliga gamla köksföremål kommer.

Resan gick vidare till Fjällstugan i Jönköping, där vi fick en god lunch. I kyrksalen bjöd Åke Nordqvist och Hans Carlén på fint sång- och musikprogram om Artur Eriksson.

I vackra Habo kyrka berättade vaktmästaren om kyrkans historia och den mycket speciella interiören med vackra målningar.

Som avslutning på resan gjorde vi

ett stopp på Rudenstams bär och frukt, där vi först fick en intressant guidning genom fruktodlingen av 5:e generationen Rudenstam. Till kaffet bjöds vi på äpplekaka med vaniljsås.

Efter en lång dag med trevlig gemenskap och många intryck, tackade vi vår chaufför Daniel Bjurhamn och reseansvarig Jan Byrmo för en fin bussresa.

LENA GYLLEBRO, RESELEDARE

Resa Bohuslän 17–19 juli

Sommarens RPG-resa gick till södra Bohuslän och bjöd på en rik upplevelse av historia, kultur och natur, från Kungälv till Lysekil, med inslag av både Evert Taube och bohusgranit.

SOMMARENS TREDAGARSRESA med RPG gick till Småland Öland. Efter start i Nässjö och Jönköping gick färden västerut med förmiddagskaffe i Karins lada.

I Kungälv mötte vår kunniga och engagerade guide Elisabeth Bülow. I Kungälv fick vi höra historien om Bohus fästning och vi gjorde ett besök i Kungälv's vackra barockkyrka med utsökta målningar. Sedan åkte vi via Tjörnbarna ut på öarna Tjörn och Orust.

Sent på eftermiddagen nådde vi hotell Bohusgården i Uddevalla där vi åt middag.

ANDRA DAGEN STARTADE med en rundtur i Uddevalla och sedan tog vi oss via Bokenäset med färja till Ängön. Vår guide berättade om Evert Taubes liv i Bohuslän. Under åren 1942–1945 bodde han långa perioder på Ängön. Det bohuslänska landskapet inspirerade honom och det var en mycket produktiv period i hans diktning och komponerande. På Flatön stannade vi till vid Flinks handelsbod och där kunde vi också se en minnessten över Taubes vistelse på öarna.

Färden gick sedan till Orust där vi åt en utsökt fiskmiddag på Sundsby säteri. Där berättade vår guide om godsägarren och donatorn Margareta Huitfeldt, som bodde på gården under 1600-talet. Stiftelsen som förvaltar arvet efter henne delar ut stipendier och har gett namn åt

Hvitfeldtska gymnasiet i Göteborg.

Nästa mål var Akvarellmuseet i Skärhamn där vi kunde se målningar och skulpturer av Hans Op de Beeck. På vägen tillbaka till Uddevalla passerade vi platsen för det stora jordskredet i september 2023 som drog med sig 400 meter av motorvägen. Vägen har nu efter endast 9 månader kunnat återställas.

VI BESÖKTE OCKSÅ GUSTAFSBERGS badhus och hälsokälla strax utanför Uddevalla. Det är Sveriges första havskuranstalt som startade sin verksamhet under 1700-talet.

Färden gick vidare med färja över Gullmarsfjorden. Vår guide berättade om den rosa bohusgraniten, som har brutits från början av 1840-talet och 100 år framåt. Vi besökte Lysekils kyrka som invigdes 1901 och är byggd i bohusgranit i gotisk stil.

I Lysekil besökte vi också Havets hus där vi kunde förundras över det rika djurlivet i våra svenska hav. Dagen rymde också ett besök på Röe gård och Bohusläns landskapsrätt äggost med björnbärssylt. Ett intressant besök var också hällristningarna i Backa.

Efter att ha tagit farväl av vår guide i Uddevalla gick färden hemåt med vår skickliga chaufför Åke Sjögren vid ratten. Trötta och belåtna kunde vi tacka varandra för god gemenskap efter dagar med rika upplevelser.

GUNLÖG OCH TOMAS LAVESON



RPG-UTFLYKT TILL DALBY

DEN 14 MAJ GJORDE RPG-föreningen i Malmö en utfärd till Dalby, och Sveriges minsta nationalpark, Dalby Söderskog, som etablerades 1918 för att bevara den skånska ädellövskogen.

Efter en kort vandring kom vi fram till en trevlig och lagom solig plats med bänkar där alla fick plats för fika.

SEDAN VAR DET dags att åka vidare till Sveriges äldsta byggnad, nämligen Dalby kyrka som grundades år 1060 och under några år var domkyrka. Den danske kungen hade en gård i anslutning till kyrkan och bodde periodvis där. Kyrkan är numera bara hälften så stor som den ursprungligen var. I anslutning till kyrkan har det också funnits ett kloster. Kunnig guide i kyrkan var Annamaj Andersson, som också är medlem i Lundabygdens RPG.

TORBJÖRN CARLSSON



HÖNSGLASÖGON, VISPAR OCH VÄXTER

SKÖVDE RPG-FÖRENINGs vårresa gick till Värnamo och Gnosjö med Hellbergs Buss. Förmiddagskaffe intogs i Hörle herrgård. Att besöka Värnamo utan att komma till den underbara Apladalen är otänkbart, så också för oss. Vandorum stod härnäst på schemat, vars namn kommer från vandalerna, ett germanskt folk som man tror härstammar från Småland på cirka 500-talet. Vandorum bjöd på utställning av konst i två stora lador samt en stor växtodling. Efter lunch bar det av till Töllstorps industrimuseum i Gnosjö. Här visades hur den småländska industrin vuxit fram sedan 1700-talet. Vi fick se tråddragning, manuell tillverkning av härmålar, säkerhetsnålar, vispar och hönsglasögon. I kvarnen, som drevs med skovelhjul i bäcken, maldes säden. En trevlig kaffestuga fanns också. Men vi föredrog att sitta utomhus i det underbara vädret och den ljuvliga naturen. Vilken dag vi fick vara med om! Vår tacksamhet är så stor.

BIRGIT JOHANNESSEN,
SKÖVDE RPG-FÖRENING

Mulet blev sol för RPG Kalmar EFTER EN MULEN MORGON,

började solen stråla i kapp med ett drygt 40-tal RPG:are, som var med på en härlig vårutflykt till Oskarshamn. Vi svängde av i Påskallavik och fick ta del av samhällets historia. Första stoppet blev en förmiddagsfika vid Vånevik Stenhuggarmuseum. Därefter blev det ett guidat besök på Döderhultar- och sjöfartsmuséet i Oskarshamn. I Villa Shalom avnjöt vi en god lunch och därefter blev det en inomskärs- och utomskärs-tur med missionsbåten Shalom. Birger Borgemo berättade om båtens historia och sommarens planerade bryggmöten. Besättningen bjöd på både sång och en god eftermiddagsfika. Ingen bussutflykt utan ett shoppingstopp och det blev i fabriksbutiken hos Liljeholmens stearinfabrik. Nu får vi njuta av sommaren fram till september då våra träffar drar igång igen.

GUNNAR KRONDAHL



Minimalt resmål för Södertälje-Botkyrka RPG.



En resa i försommartid...

I **MITTEN AV MAJ**, kanske den finaste tiden på året åkte vi på utflykt från Södertälje – Botkyrka RPG.

Första stopp blev Kungsör med gott fika i den gamla Kungsgården. Här finns anor från Gustav Vasas tid med ett intakt källarvalv.

Ett stenkast därifrån besökte vi Miniatur Kingdom, en miniatyranläggning med olika svenska städer och landskap.

Det måste vara en dröm för alla modell-järnvägsentusiaster...!?

VI FORTSATTE SEDAN TILL Vallby Friluftsmuseum i Västerås där vi åt en god lunch i mysig miljö på Gaggerska gården.

Sista stopp blev Skultuna Mässingsbruk som startades redan 1607. Mycket fint att se men glassförsäljningen

kanske lockade allra mest i det vackra vädret.

ALLSÅNG I BUSSEN, gemenskap och nya bekantskaper gör själva resan till en särskild upplevelse i sig!

Vi får se vart nästa tripp bär hän?

BENGT JAGERSKOG



Lennart Uppman och Isac Borén.

Sköna dagar på Hjälmgården

30/5 – 2/6 SAMLADES en grupp på 25 personer från Södermanland-Östergötlands RPG distrikt till "Sköna dagar på Hjälmgården". Det var för tredje gången.

Under den första kvällen presenterade vi oss för varandra. Summeringen blev: "vilken kompetens och erfarenhet gruppen besitter". Dagarnas innehåll har varit oerhört varierande i en fantastisk miljö med god mat. Kjell Karlsten och två medarbetare, från Home Stockholm, berättade om arbetet de var inbegripna i. Vi hade också besök av Anders och Ellenor Olaisson, tillsammans med dem fick vi både sjunga och skratta.

Våra dagar avslutades med en gudstjänst i vilken Isac Borén tog oss med i en del av profeten Daniels liv.

Under dagarna på Hjälmgården har vi fått behoven både ande, kropp och själ tillgodosedda.

SOLVEIG DANIELSSON,

LOWE KNOPP, KERSTIN LUNDHOLM

VILL DU SYNAS HÄR?

Materialdag SeniorPosten nr 5:
22 oktober 2024

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



Om du bara visste **195 kr**

I den här boken besvarar Rickard Lundgren på ett pedagogiskt sätt frågor om NPF och IF och visar enkla strategier som fungerar. Läsaren får följa författarens egna resa, hans kamp men också hans stora kärlek för att hjälpa dem som inte kan göra sina röster hörda.

Ny!

På riktigt **195 kr**

Redan som barn visste Mimmi Botica att Gud hade kallat henne att arbeta som missionär. Livet i slummen bland hemlösa och missbrukare på gatorna i Portugal, förändrade hennes liv för alltid.

Ny!

Hylleruds FÖRLAG

Fyra generationer kvinnor

Succéroman av Anita Hammarstedt

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



Du beställer via AVH förlag **www.avh-forlag.se** eller via telefon till Anita (0709-820016)

Förutom signering ingår en broschyr med foton bl a på verklighetens kvinnor.

Lyssna på dagstidningen!

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

Taltidningar 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

– 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