

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 5 • 2024

senior posten

14

Lysande
tips

**Kärleksbrev
från folkhemmet**

*Var finns alla
vävstolar?*

Hobby

*Thorsten började
rida vid 70*

Rockikonen

PY BÄCKMAN

*”Texten till Stad i ljus
kom av sig självt”*

• RPG 50 år • Rapporter • Ekonomi • Korsord



Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: mkcollection.se

Nattlinne

100% Bomull

Prova på ett fint, bekvämt & mjukt nattlinne i 100% bomull. Längd ca 109 cm

Jag vill prova på 1 fint och bekvämt nattlinne i bomull
(Jag betalar endast 169 kr för provpaket med 1 st nattlinne i bomull)

Storlek:
 M L
 XL XXL

FRAKTFRITT 169:-

Turkos blommig

HÖG KVALITET
High Quality

Stödstrumpor

Ger benen extra energi

Ger benen utmärkt stöd

Motverkar ömma ben

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

FRAKTFRITT 89:-

60% Bomull 40% Elastan **Enkel att ta på sig!**

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

Storlek: 35-38 39-42 43-47

Färg: Svart Vit Grå
 Välj bland 5 olika färger Beige Marinblå

BOMULL

- 4 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser var 3:e månad eller så ofta du själv önskar. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina bekväma leveranser. Fakturan följer med i paketet. Önskar du inte få fler paket efter provet måste du meddela oss om detta inom fyra veckor.
- Väljer du att fortsätta efter provet blir ditt medlemspris:
 Nattlinne: 1 st i ett paket för 169 kr + frakt 39 kr.
 Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 89 kr per par + frakt 39 kr.
 Leggings: 1 st i ett paket för 119 kr + frakt 29 kr.
 Komfort BH : 2 st i ett paket för 109 kr per st + frakt 39 kr.

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

Namn: _____
 Adress: _____
 Postnr: _____ Ort: _____
 Tel/Mobil: _____

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

Leggings

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

High Quality

65% Bomull
35% Elastan

FRAKTFRITT 119:-

Matt modell.
Endast svart färg.

Jag vill prova på 1 par leggings!
(Jag betalar endast 119 kr för provpaket leggings)

S M L XL XXL



✓ Inga bågar
 ✓ Inga byglar
 ✓ Inga sömmar

FRAKTFRITT 109:-

Jag vill prova på 1 bekväm Komfort BH!
(Jag betalar endast 109 kr för provpaket med 1 st Komfort BH)

S M L XL XXL

Färg: Svart Beige Vit

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



Ledare

Ann-Christin Lindbom: Vår verksamhet är öppen för alla

SÅ ÄR DET ÄNTLIGEN ADVENT. De välkända adventssångerna klingar i våra kyrkor. När Otto Olssons *Advent* avslutat gudstjänsten känns det verkligen som advent för min del. Säkert har vi alla olika upplevelser av just första advent men visst är det något alldeles särskilt med just den söndagen!

Advent är en tid då ljuset blir tydligare än någonsin. Vi tänker våra ljus och gläds. Stjärnor och adventsljusstakar lyser upp. Efter en mörk höst behöver vi ljuset. Vintersolståndet finns inom räckhåll och dagarna blir ljusare. Förhoppningsvis kan advent få vara ett tecken för alla människor i en värld som så väl behöver se ljus och hopp. Lucia med sitt budskap ger också hopp om fred och frid.

Våra föreningar arbetar oförtrutet vidare med samlingar för människor som vill delta i en kristen gemenskap. Regeringen vill stärka kommuners kunskap om religion och trossamfund enligt socialminister Jakob Forssmed. Det är ett välkommet initiativ. Kunskapen om kristen verksamhet är inte stor i vissa av våra kommuner. Här har vi ett viktigt uppdrag! Vi måste tala om att det inte är en sluten verksamhet utan att den tvärtom är öppen för alla. Vår kristna röst måste få höras, synas och märkas!

På riksnivå arbetar förbundsstyrelsen vidare med uppdragen från Riksstämman.

Rapporten *Hemma är någon annanstans* visar på brister inom äldreomsorgen då det gäller mänskliga rättigheter. Ålderismen är enligt rapporten utbredd inom äldreomsorgen. Det är viktigt i sammanhanget att påpeka att det görs ett gediget och bra arbete där men att bristen på personal är påtaglig. Digitaliseringen gör sitt intåg på gott och ont men den får aldrig ersätta den mänskliga kontakten!

REGERINGEN AVISERAR I BUDGETPROPOSITIONEN för 2025 den första etappen av en omfattande tandvårdsreform där tandvårdens högkostnadsskydd mer ska efterlikna det som finns i övrig vård. Äntligen!!

Julen närmar sig med stormsteg. Låt oss då inte glömma bort de människor som med bävan ser en jul i ensamhet. Kanske är just julen en helg då ensamheten blir särskilt påtaglig. Låt RPG:s G = Gemenskap bli verkligt.

Advent är väntan på Kristus: Kom Herre, kom hit i tid. Och lär oss ta hand om varandra och leva tillsammans i frid. Text: M. Melin

Det är också lätt att i alla förberedelser att glömma bort julens egentliga budskap: *Ett litet barn av Davids hus Ska göra vinternatten ljus Ett barn ska hjälpa oss att tro* Här mitt ibland oss ska det bo. Text: B. Hallqvist

Önskar er alla en fin adventstid och en riktigt god jul och gott nytt år med Guds rika välsignelse! ✕

Ann-Christin Lindbom

Ann-Christin Lindbom
Förbundsordförande i RPG



”
 Kanske är just julen en helg då ensamheten blir särskilt påtaglig. Låt RPG:s G = Gemenskap bli verkligt”

+ Det görs ett gediget och bra arbete i äldreomsorgen...
 — Men bristen på personal är påtaglig.

Innehåll

SeniorPosten nr 5 • 2024



24

Mallorca ger goda vandrings-
möjligheter för alla åldrar.



8

Rockikonen Py Bäckman
skrev Stad i ljus.



26

Thorsten hittade
ridningen som
70-åring.



26

På Sveriges vindar
trängs övergivna
vävstolar.



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten

Rymd skinka – två kilo giftiga äpplen – ansjovis = god jul

DET BLIR SÄLLAN SOM MAN TÄNKT SIG. Julveckan 2007 var min man och jag utarbetade och sena med julförberedelserna.

Fyra dagar före julafton kaskadkräktes mellandottern plötsligt ner hela lägenheten inklusive sig själv.

Sedan började det. Vi fick alla magsjuka. Ställde in julfirandet och åkte till lantstället.

KVÄLLEN DEN 23 BÖRjade vi känna hopp om livet och julen igen. Vi hade ändå en julsinka som stod för att svalna på trappan, två kilo juläpplen från ICA och en Jansson som vi fått av goda vänner. På julaftons morgon varnade man på radion för ett farligt ämne på juläpplena från ICA. Där rök våra äpplen, hann jag tänka, innan jag tittade ut i trädgården.

Den var full av glittriga folieremсор. Att göra en festlig tomtejakt för barnen så tidigt på morgonen var inte likt min man, men kul ändå, tyckte jag.

Tills jag såg det tomma skinkfatet. Det var ingen tomtejakt. Det var räven.

Två kilo farliga äpplen och en rymd julsinka senare dukade vi fram den lilla Janssons frestelse. Där vännerna glömt att lägga i ansjovis.

Det blev en potatisgratäng. Och trots allt en god jul. ✕

FOTO: THERESIA KÖHLIN

REDAKTION

Postadress: Box 14038, 167 14 Bromma

Webb: rpg.org.se

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

Ansvärg utgivare

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

Redaktör

ANNA-MARIA STAWREBERG
anna-maria@stawreberg.se

Redaktionsråd

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

Art Director

ANNA FRIDH
info@annafridh.com

Omslagsfoto

EMIL NORDIN

ISSN 1402-1129

Annonser

RPG:s förbundskansli
08-597 604 22

Tryck

STIBO COMPLETE, VIMMERBY

Prenumerationsärenden

Karin Pålhag, 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. Glöm inte att skriva från vilken förening eller distrikt artikeln kommer.

FOTO: EMIL NORDIN, KRISTINA WIRÉN, ANNA-MARIA STAWREBERG

6

Nyheter & ekonomi

Viktigt om bostadstillägget

8

Porträttet Py Bäckman

Hennes röst ljuder starkare än någonsin

17

Kärleksbrev till folkhemmet

Nu är trasmattan hårdvaluta

19

Jul då och nu

Julstämning i olika tider.

22

Grattis!

RPG fyller 50 år

24

Resa

Ljuvliga vandringar på Mallorca

26

Hobby

Thorsten, 80 år, sitter stadigt i sadeln

29

Inspiration

Lys upp i vintermörkret

31

Kultur

Charmigt om ensamma herrar

32

Wera funderar

Så blev tv:n en vän

34

Samhälle & hälsa

Var finns de mänskliga rättigheterna?

36

Medlemssida

RPG med nytt jubileumsmärke

39

Korsord

40

Våra distrikt

RPG firar in hösten



Boken **Ensamma herrars café.**

Just nu...

... Önskar jag alla RPG:are
en riktigt god jul.



Vi fångar upp förändringar, förmedlar och tränar tillsammans.

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/>

ANNONS



Bostadstillägg

– *Viktigt att kontrollera uppgifterna varje år*

I och med att ansökningsprocessen för bostadstillägg förändrats ställs större krav på den enskilda.

TEXT Eva B Henriksson

BOSTADSTILLÄGG ÄR EN VIKTIG ekonomisk hjälp för många pensionärer i Sverige. Det hjälper till att täcka kostnader för boende och kan göra stor skillnad för den ekonomiska tryggheten. Sedan 2019 har ansökningsprocessen för bostadstillägg förändrats, vilket innebär att man inte längre behöver ansöka om tillägget varje år. Denna förändring kan vid en första anblick uppfattas som en förenkling, men det ställer också krav på individen att själv hålla sina uppgifter uppdaterade.

Pensionsmyndigheten granskar årligen inkomstuppgifter via Skatteverket. Om det visar sig att inkomsterna förändrats och Pensionsmyndigheten inte har fått den informationen, kan det leda till att man blir återbetalningsskyldig den del av bostadstillägget som Pensionsmyndigheten anser vara för mycket.

Detta gäller till exempel inkomstförändringar som ett arv, ökad pensionsinkomst eller andra ekonomiska tillgångar som inte har rapporterats.

Det är Försäkringskassan som hanterar återbetalning och återbetalningstiden är knapp, man har endast 12 månader på sig för att reglera skulden. Om skulden inte betalas inom denna tidsperiod riskerar man att hamna hos Kronofogden, vilket kan leda till en tuff ekonomisk situation.

FÖR MÅNGA PENSIONÄRER kan den korta återbetalningstiden vara en stor börda. RPG anser därför att den borde förlängas för att ge individer mer tid för att betala tillbaka. En längre tidsperiod skulle minska risken för att hamna hos Kronofogden och undvika ekonomiska svårigheter.

Det är viktigt att notera att Pensionsmyndigheten granskar upp-

gifterna i samband med årsskiftet. Därför bör man säkerställa att eventuella förändringar i inkomster eller boendekostnader rapporteras i god tid innan årets slut. För närvarande skickar Pensionsmyndigheten endast information om bostadstillägget om ett nytt beslut fattas till följd av att individen själv har rapporterat en förändring, som till exempel en hyreshöjning.

– Det är att lägga ett väldigt stort ansvar på den enskilde pensionären. Vi anser att informationen från Pensionsmyndigheten måste förbättras och att återbetalningstiden bör förlängas om man måste betala tillbaka bostadstillägg. Många pensionärer lever redan på en stram budget och kan ha svårt att hinna betala tillbaka inom 12 månader, säger RPG:s ordförande Ann-Christin Lindbom.

Vid hyreshöjningar är det också viktigt att anmäla till Pensionsmyndigheten, eftersom det kan ge rätt till ett högre bostadstillägg. Många missar denna möjlighet och går miste om extra pengar som de har rätt till. ✘

FOTO: FREEPIK



FRAMTIDENS ÄLDREOMSORG

REDO FÖR FRAMTIDEN? Frågan ställs av Myndigheten för vård- och omsorgsanalys i en rapport inför kommande behov inom hälso- och sjukvård och äldreomsorg. Under de närmaste decennierna kommer andelen av befolkningen som är 75 år och äldre att öka med 28 procent, samtidigt som behoven ökar och man har höga förväntningar på en god omsorg.

Analysen visar att för att behålla dagens omfattning, inom särskilt äldreomsorgen, krävs mindre personalintensiva arbetsätt. För att hantera framtidens utmaningar krävs också att flera aktörer ser över förutsättningarna för de ökade vård- och omsorgsbehoven. Digitaliseringen nämns som ett exempel på mer effektivt utnyttjande av resurser.

KAN KROPPEN MÅ BRA OM SJÄLEN LIDER?

RPG NOTERAR MED GLÄDJE ATT REGERINGEN har gett Folkhälsomyndigheten i uppdrag att utveckla arbetet med existentiell hälsa inom ramen för den nationella folkhälsopolitiken.

– Forskning visar att insatser för en god existentiell hälsa leder till ökad livskvalitet och stärker människors möjligheter att hantera livets svårigheter. Världshälsoorganisationen, WHO, ser existentiell hälsa som en viktig del av hälsobegreppet men i Sverige har vi varit sämre på att beakta den här aspekten av folkhälsoarbetet. Det är en viktig komponent som har saknats och som behövs för att se till hela människan och alla hennes behov – andliga och själsliga likväl som materiella, säger socialminister Jakob Forssmed i ett pressmeddelande.

RPG HAR LÄNGE EFTERFRÅGAT att även existentiell hälsa ska vara ett ämne på vård- och omsorgsutbildningarna och beaktas i Socialstyrelsens utredningar och rapporter. Att personal ska kunna möta frågor om till exempel meningen med livet. I RPG:s policydokument lyfts de kristna honnörorden nåd, förlåtelse och försoning som ledord i allt vårt arbete. Själens hälsa kan aldrig skiljas från kroppens. Behovet är stort av ökad förståelse för den existentiella hälsans betydelse i vården, i mötet med de äldre, och i hela samhället.

ANNONS



VEM SKA TA HAND OM GAMLA MAMMA?

DEN DEMOGRAFISKA utvecklingen förändras. År 2031 beräknas att 7,5 procent av alla svenskar ha passerat 80-årsstrecket som i siffror betyder en kvarts miljon personer.

FLERA ÄLDRE INNEBÄR ökat vårdbehov. Samtidigt måste vården vara patientsäker och erbjuda en dräglig arbetsmiljö. Äldreomsorgen behöver öka sin personalstyrka med 58 500 personer om inga åtgärder görs.

SVERIGES KOMMUNER OCH REGIONER (SKR) har tagit fram nio strategier för kompetensförsörjning som ska fungera som stöd.

Väggalmanacka Guds Ord varje dag 2025
Varje dag ett nytt uppmuntrande Bibelord




135:-



Välj mellan 4 olika motiv!



Beställ nu: timoteus-forlag.se eller skanna här 
tel. 0506-659219 • info@timoteus-forlag.se

PY BÄCKMAN

En rockdrottning med känsla för psalmer

Hon slog igenom som 9-åring i Lennart Hylands tv-program. Blev rocksångerska och fyllde arenorna. 67 år senare ljuder hennes röst klarare än någonsin. Vi har träffat **Py Bäckman**, upphovskvinnan till legendariska sånger som **Stad i ljus** och **Gabriellas sång**.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO EMIL NORDIN



V

I HAR STÄMT TRÄFF PÅ BAGERIET I Stavnäs by, Py Bäckmans plats på jorden sedan många år tillbaka.

Kanske är jag lite orolig för att inte känna igen henne. Hon har ju hunnit fylla 76 år, och många år har gått sedan jag såg henne upp-

träda i Uddevalla Folkets park i början av 1980-talet.

Jag behöver inte oro mig. Hon syns lång väg. Flaxande kappa, kaptensmössa på huvudet, coola solglasögon. Ser ut som den rockstjärna hon ju faktiskt är.

För Py Bäckman har stjärnstatus. Det råder ingen tvekan om den saken. Men inte på det där märkvärdiga, självmedvetna sättet. Nej, Py känns både naturlig och självklar när hon slår sig ner i solen med sin halva portion raggmunk med fläsk.

– Jag fick diabetes för några år sedan. Lyckades jobba upp mig till hundra kilo. Läkaren sa att "oj, här var det tresiffrigt" när jag skulle väga mig, säger hon på klingande hälsingemål.

Därav den halva portionen alltså. Och dialekten sitter kvar, trots att det gått mer än 60 år sedan hon lämnade sin mormor och morfar i den lilla bruksorten Iggesund.

DET VAR NÄMLIGEN MED MORMOR och morfar hon växte upp. Visserligen föddes Py i Solna församling, men eftersom mamma Inga var ensamstående och jobbade i köket på dåvarande Kungliga Krigsskolan fick mormor och morfar rycka in.

– Det var mormor som pushade mig till att sjunga, säger Py och konstaterar att hon hade en kärleksfull uppväxt.

Hon kände sig älskad av en mamma som kom så ofta hon hade möjlighet och en närvarande mormor och morfar som delade med sig av sina kunskaper och involverade henne i sin vardag. Kyrkan var viktig, men även konsten och musiken.

Det var ett kreativt hem och som barn sjöng hon ofta och gärna. I både i kyrkokören, men också när hennes mormor hade gäster. För sångröst hade hon redan då.

– Jag kom från ett musikaliskt hem. Men den där musikaliteten pågick i lönndom. Mamma var för blyg för att sjunga offentligt och mormor sjöng i kyrkokören, säger Py.

Redan 1957, när Py var nio år gammal, fick hon sitt genombrott när hon uppträdde i Lennart Hylands program *Stora famnen*. Han hade hört henne i radio-programmet *Snurran* som arrangerat en talangjakt.



PY BÄCKMAN

ÅLDER: 76

BOR: I Stavnäs by på Värmdö

FAMILJ: Dottern Åwe och barnbarnen Harry och Otto.

GÖR: Musiker, sångerska och låtskrivare

AKTUELL MED: Julkonsert i Iggesund folks hus tillsammans med Rune Broberg samt turné tillsammans med Tone Norum, Dan Hylander och Peter Jezewski för att hylla Svenne Hedlund och Hep Stars.

”

När vi stod där bromsade en stor amerikansk bil in och ur klev Svenne Hedlund och erbjöd oss lift”





Py Bäckman har skrivit psalmsångerna *Koppången*, *Gabriellas sång* och *Stad i ljus*.

Det var stort. På den tiden fanns det bara en tv-kanal, och när Lennart Hyland visade sig i rutan flockades de svenska hushållen runt tv:n.

– Jag minns det än idag. Mormor och jag åkte tåg från Iggesund. Sätena på tåget var stenhårda. Jag hamnade på tidningarnas löpsedlar.

Men i Iggesund fanns det inte plats för några artistdrömmar. Istället var det arbete på kartongfabriken som väntade efter skolan.

ÅTMINSTONE FRAM TILLS DESS ATT Py var 16 år. För då inträffade något som kom att förändra hennes liv för alltid. Hon och en kompis bestämde sig nämligen för att lifta till Hudiksvall.

– När vi stod där bromsade en stor amerikansk bil in och ur klev Svenne Hedlund och erbjöd oss lift. Inne i bilen satt hela Hep Stars, säger Py och ser förtjust ut vid minnet.

Hon och kompiserna åkte med. Insåg att grabbarna i bandet var både roliga och trevliga. Det var så början på en ny karriär tog form.

Enklast kan det beskrivas som att världen öppnades för den unga Py. Att hon där och då insåg att det fanns något större, något annat än det självklara, och kanske enklaste, valet att stanna kvar vid kartongfabriken i Iggesund.

– Det var klart att jag ville bo i Stockholm efter det där, säger Py, och berättar hur hon flyttade till huvudstaden för att börja jobba som barnflicka.

Kvällarna ägnade hon åt studier på Borgarskolans dramatiska linje med siktet inställt på att bli skådespelerska.

– Men jag sökte aldrig till Dramaten. Min lärare hävdade bestämt att jag var tvungen att jobba bort min dialekt om det ens skulle vara möjligt ...

FÖR ATT FÖRSÖRJA SIG JOBBADE Py i skivaffär och i klädbutiker. Parallellt med arbetet sjöng Py i ett band, och plötsligt framträdde en annan dröm än den om att bli skådespelare. Hon kunde ju sjunga, det var helt uppenbart.

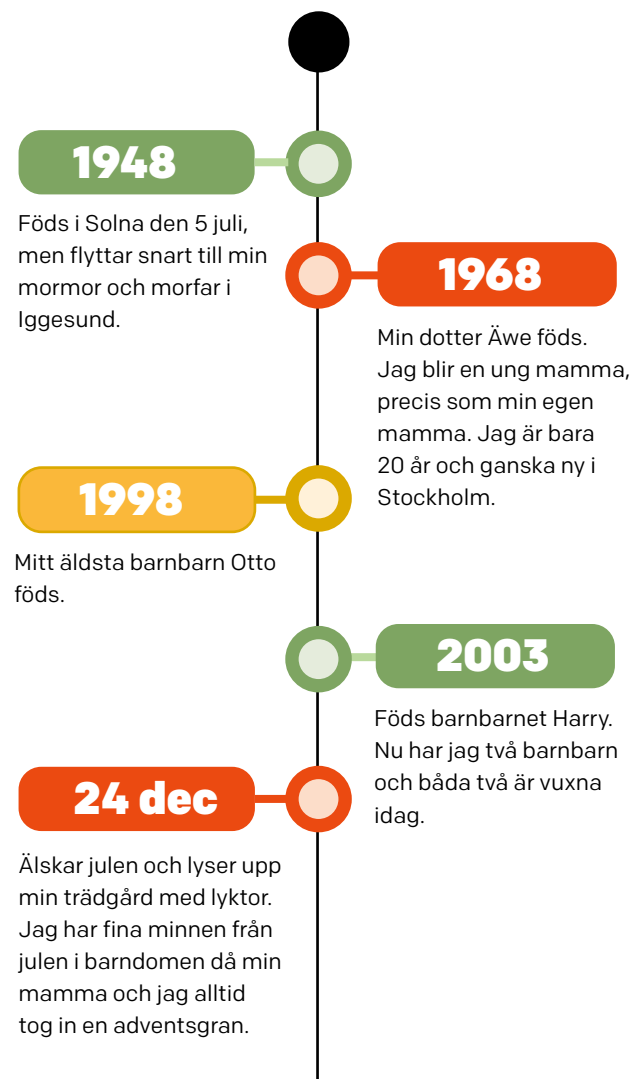
Vid den här tidpunkten levde hon tillsammans med Bengt Hegland, bror till Lelle Hegland i Hep Stars. Py blev gravid och födde dottern Äwe som 20-åring, förhållandet tog slut och livet som ensamstående mamma tog vid.

– Det var kämpigt. Tack och lov hade vi tant Britt, dagmamman som bodde i vårt hus i Jakobsberg. Hon hade barn i Äwes ålder och blev som en extra familjemedlem, säger Py.

För vid det här laget började NQB, det tjejbands som Py var med i, få spelningar. Men det var först med Dan Hylander och Raj Montana band som det stora genombrottet kom. Dan flyttade in hos Py och nu följde några intensiva år.

– Vi hade många spelningar i ishallar och arenor och

Min livslinje



även på Roskildefestivalen med 40 000 i publiken.

Bandet gav ut flera skivor som blev guld och platin och under en period spelades låtarna mer eller mindre oavbrutet på radion. 1985 spelade bandet på ANC-galan och turnerade i flera afrikanska länder.

– Vid den tiden satt Nelson Mandela fortfarande i fängelse, men vid ett senare tillfälle fick jag möjlighet att hälsa på honom. Power. Det är det enda ordet jag kan beskriva honom med, säger Py.

Det är dags för kaffe, men Py tackar bestämt nej till någon av de goda kakorna som erbjuds bakom bageriets disk. Istället fortsätter hon att berätta om det oförglömliga mötet med Nelson Mandela.

– Det var ett kort och koncist möte. Mamma ville att jag skulle be om hans autograf och den fick jag. Det strålade godhet och klokhet ifrån honom, det var oförglömligt.

V ID DET HÄR LAGET VAR BÅDE Raj Montana band och förhållandet med Dan Hylander på upphällningen. Py hade länge varit den enda kvinnan och känt sig ensam, och äntligen fått sin vilja igenom att ta in en kör bestående av Annelie Rydé och Tove Naess.

– Det var väldigt bra, säger hon korthugget.

Det känns som om det ligger något mer under ytan, och lite senare kommer det att framgå vad.

Py har alltid skrivit egna låtar, och det var under den här perioden som texten till *Gabriellas sång* kom till henne. För som ensam kvinna i ett band bestående av enbart män kunde det vara svårt att ta plats.

I filmen *Såsom i himmelen*, där sången framförs, sjungs den av Helene Sjöholm, vars rollkaraktär är en kvinna som misshandlas av sin make.

– När jag skrev den låten utgick jag från filmmanuset, men för mig är det en sång om mobbning, säger Py lugnt.

Att hennes låtar berör är tydligt. För efter tiden med Raj Montana band fortsatte hon som soloartist. Men hon började också skriva låtar till andra.

Redan 1988 skrev hon den legendariska *Stad i ljus*.

– Texten till den kom av sig självt och jag kände direkt att den var något alldeles särskilt. Den är mäktig, säger Py.

Det var Tommy Körberg som fick den, men sången, som numera ingår i den svenska psalmboken, sjungs ofta över hela Sverige, både i kyrkor och i andra sammanhang.

– Min dotterson berättade att studenterna i Linköping avslutar sina festarkvällar med att sjunga *Stad i ljus*, och häromdagen fick jag ett meddelande via messenger från en kvinna som berättade att de sjunger sången en gång om året i hennes hemstad, samtidigt som de tänder upp staden.

IDAG HAR HON FLERA SÅNGER som klassas som psalmer, fyra stycken närmare bestämt, förutom *Stad i ljus*, står Py bakom *Vad är Gud*, men också doppsalmerna *Det sker ett under i världen* och *Lilla liv*.

Tron har hon med sig sedan barnsben, och i kyrkorna

ANNAS VISA

Nu doftar äpplen och nystöpta ljus
och det brinner och sprakar ifrån elden i spisen
Och katten sover i fönstret så lugnt
ja nu känns det att julen är här

Se granen glittrar i silver och guld
och den tummade ängeln som har sparts genom åren
Hon svävar strax under toppstjärnan huld
och hon visar att julen är här

Och jag hör en sång från en tid nån gång
det kommer över mig sakta
med vemod och glädje i skymningen
Det var enkelt och stilla och ljusen var tända
och alla jag saknat var där

Och det fyller mig och det lyfter mig
och blandar toner med bilder och dofter
jag känner i drömmarna
De har samlats sig här nu när ljusen är tända
och alla jag älskar är här

TEXT PY BÄCKMAN MUSIK LEIF GÖRAS

”
*Det var mormor
som pushade mig
till att sjunga*”



”
Jag fick diabetes för några år sedan.
Lyckades jobba upp mig till hundra kilo”

uppträder hon ofta. När hon räknar efter lite snabbt inser hon att hon haft i runda slängar 400 konserter i olika kyrkor runt om i Sverige.

– Tron är ett stort begrepp. Men om man menar att Gud är kärlek, omtanke och det som är gott. Då är jag definitivt troende, säger hon.

Kaffet är uppdruket. Någon kaka blev det inte för Py, som karaktärfast håller fast vid sitt ”nej tack”, trots att vi andra runt bordet njuter av både morotskaka och hallongrotta.

PY VILL VISA SITT HUS OCH TILLSAMMANS vandrar vi genom byn förbi välskötta trädgårdar och pittoreska rödmålade fasader.

Huset, det köpte Py för pengarna hon tjänade på samarbetet med musikgruppen Nordman. Hon föll som en fura för det röda huset och den tillhörande ”Kattstugan” i skogskanten.

– Jag köpte det på stående fot. Sa att jag kunde betala kontant direkt, bara jag fick köpa det, säger Py.

Så blev det också. Stavsnäs har blivit hennes nav, och det är även här dottern Åve och de två dottersönerna Harry och Otto samlas. Huset delar hon med katten Snoken som för tillfället är ute på strövtåg.

Det är också därifrån Kattstugan fått sitt namn, avslöjar hennes nära vän och exman Micke som slutit upp. När en före detta granne flyttade lämnade han nämligen efter sig en bur med undulater och en katt. Undulaterna flyttade med Micke. Katten flyttade in hos Py, katten blev flera katter och snart fanns här ett tiotal katter.

Idag är det enbart Snoken som håller henne sällskap.

Så hur ser då en dag i Py Bäckmans liv ut nu för tiden?

– Jag är på turné i princip för jämnan och har spelningar nästan varje vecka. Jag har aldrig någonsin tänkt på att byta spår. Jag gillar att sjunga ju, och min röst blir bara bättre och bättre, konstaterar Py.

Att hon gillar att sjunga märks. När hon inte pratar gnolar hon. Liksom omedvetet strömmar det toner ur henne, mest hela tiden.

– För tio år sedan började jag spela munspel också, säger Py och scrollar fram ett klipp från youtube där hon spelar en låt tillsammans med gitarristen från det tidigare bandet NQB.

I VINTER PLANERAR PY en turné där hon, tillsammans med Dan Hylander, Tone Norum och Peter Jezewski hyllar Hep Stars och Svenne Hedlund – där allt en gång började.

Än så länge är det höst, men inom kort väntar också en julkonsert i Iggesunds Folkets hus tillsammans med Rune Broberg. En konsert som blev slutsåld redan tidigt i höstas.

Hon gillar julen.

– När jag var liten hade mamma och jag som tradition att ta in en adventsgran. Nu för tiden har jag inte plats för julgran inomhus. Istället tänder jag lyktor i trädgården och pyntar med pappersstjärnor och ljusstakar i fönstren.

Men egentligen räcker det med att lyssna på sången *Annas julvisa* som Py skrivit texten till och som Leif Göras i Orsa spelmän skrivit musiken till.

– Så var julen när jag var barn, och lite av det gör jag fortfarande! ✕



I 1970-talets vävstugor var stämningen hög.

Minns du vävstugan i bostadsrättsföreningen? Ljudet av tyg som revs till långa bitar för att klämmas in mellan varptrådarna och trasmattorna som täckte vart och vartannat golv? Vart har alla vävstugor och vävande människor tagit vägen?

TEXT och FOTO Johanna Paues Darlington

VÄVNING

– från ett självklart måste till hobby som kräver sin plats

PÅ MIN MAMMAS VIND ligger travar med trasmattor. Vävd av min mormor för länge sedan. När min mamma tittar på mattornas ränder kan hon känna igen klänningarna som mormor brukade ha på sig. Klänningar som efter många års användning hade förpassats till lumphögen och fick bli till mattor istället.



Inger Widhja

Folklivsforskare och tidigare museipedagog vid Västergötlands museum

OM MIN MAMMA SKULLE ordna en loppis skulle hon kunna sälja mattorna dyrt. Gamla trasmattor har blivit på modet igen och de i gott skick går åt som smör på andrahandsmarknaden. Hur kommer det sig? Börjar de att ta slut? Är det i ingen som väver längre?

– Jag vävde för första gången med min mormor som riktigt liten. Sedan försvann vävningen ur mitt liv tills jag var tjugo, då gick jag en vävutbildning. Det här var under tidigt 70-tal, säger Inger Widhja som är folklivsforskare och tidigare museipedagog vid Västergötlands museum, men som också

har varit både hemslöjdskonsulent och under många år lärare i vävning.

– På den tiden var det otroligt i ropet att väva och det fanns vävstugor och butiker för vävmaterial överallt. Det höll i sig fram till början av 90-talet, men sedan blev vävandet mindre och mindre populärt, säger hon.

Hennes egen vävning gick samma öde till mötes.

– Jag har kvar min vävstuga på gården med åtta vävstolar uppställda, men jag har inte använt dem på över tjugo år. Jag har nog med löpare och mattor, behöver inte fler!

INGER WIDHJAS ÖVERGIVNA vävstuga är talande för hemslöjddandets historia generellt. Vi har gått från att själva göra allt vi behöver från grunden – för att vi var tvungna – till att kunna köpa färdigt i butikerna. Hemslöjd är ”bara” en hobby och just vävning en synnerligen platskrävande sådan.

– Det är inte många som får in en vävstol i →

ANNONS

ידידי ישראל
ISRAELS VÄNNER

VÄLSIGNA ISRAEL!

1 MOSEBOK 12:1-3
Jag skall välsigna dem som välsignar dig

BLI MEDLEM

WWW.ISRAELSVANNER.SE

sitt hem. Och det är dessutom mycket dyrare att skapa saker själv i dag än att köpa färdigt. Så var det inte när jag vävde och sydde som mest, säger Inger Widhja.

Människan har vävt sedan urminnes tider. Fynd av vävt tyg har hittats från så tidigt som 7000 före Kristus. I det gamla bondesamhället vävdes det mesta hemma, för de som hade plats. När den mekaniserade vävstolen jacquardmaskinen gjorde sitt intåg i början av 1800-talet förändrades allt. Att behöva väva själv för att täcka bruksbehovet av tyg för kläder, gardiner och dukar blev undan för undan ett minne blott. Istället växte en annan trend.

– När papper började göras av cellulosa istället för av lump i mitten av 1800-talet stod allmogen där med mängder av utslitna kläder som de behövde göra något av – att slänga var det ju inte tal om! Det var då trasmattorna började vävas, något som höll i sig under flera årtionden, berättar Inger Widhja.

IDAG HAR TYGINDUSTRIN HELT motat bort de vävstolar som tidigare stod i våra hem- och bostadsrättsföreningars gemensamhetslokaler. Men nog finns det fortfarande många hängivna vävare kvar. Var tredje år ordnar föreningen Svenska Vävrådet en vävmässa som lockar tusentals besökare och även om det inte längre finns vävstugor i vart och varannat bostadshus går de ändå att hitta på de flesta orter. Och det är inte



Inger Widhja har fortfarande vävstolarna stående i sin vävstuga.

omöjligt att väventusiasterna kommer att bli fler framöver, tror Inger Widhja. I takt med att idén om att återbruka, som under bondesamhället var så självklar och på många sätt levde vidare in i folkhemmet, återigen växer sig stark.

– Min morfar sa alltid, på bred västgötska: ”en sa ente öschla mä Guss gåver”. Det tankesättet kommer ju mer och mer nu igen. På det sättet sluts kanske cirkeln för vävan- det, och trasmattorna, på något sätt, säger Inger Widhja. ✕

→ FOLKHEMMET

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

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

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

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

→ rpgkansli@rpg.org.se

”När papper började göras av cellulosa hade allmogen mängder av utslitna kläder att ta hand om – att slänga dem var inte aktuellt! Då började trasmattorna vävas”

Visste du att?

Den klassiska trampvävstolen uppfanns i forntidens Kina och kom till Norden strax före medeltiden. Den äldsta daterade vävstolen i Sverige är från 1577 och finns på Dalarnas museum.



Ewa Sundkvist och katten Pelle njuter av julgranen med den magiska elektriska belysningen.



”Jag är inte rädd för tomten längre”

Det är mörkt och kallt den sena eftermiddagen på julaftonen. Månljuset lyser upp den tjocka och vita snön. Långt ned i slänten kan man se ett svagt ljus i ett litet hus. Elden brinner i såväl vedspisen som i kaminen inne i rummet. På en gul kökssoffa sitter fyra barn, tysta och förvåntansfulla. De ser en lykta långt bort som närmar sig sakta. De hyschar på varandra, för nu vet de att tomten är på väg. Snart hörs klampet i farstun, det bankar på dörren, och in kliver en farbror med långt skägg och frågar om det finns några snälla barn.

TEXT och FOTO Ewa Sundkvist

JAG ÄR YNGST I BARNASKARAN och har aldrig förstått pratet om tomten, därför blir jag livrädd och gallskriker rakt ut. En liknande figur har jag aldrig sett förut, och därmed släpper en del av förtrollningen. Mina syskon tror plötsligt att de inte ska få några julklappar för jag har skämt ut oss inför tomten. Mamma bär med mig in kammaren, därifrån ser man inte tomten.

Den lilla stugan heter Västerås, den består av ett litet kök med kökssoffa, köksbord, några pallar, en vedspis. Under spisen finns ett utrymme för veden och där brukade min katt Pelle krypa in, det var säkert varmt och

skönt. Till höger om spisen finns en bänk och där står vattenhinken med en skopa som man egentligen inte får dricka direkt ur, men det gör alla ändå. I kökssoffan brukar pappa sova.

NÄR MAN GÅTT GENOM det lilla köket kommer man till rummet, som har ett skrivbord, ett matbord med några stolar. Bordet fungerar också som skrivbord för läsläsning, avstjäpningsplats och vid högtidliga tillfällen som matbord. Därinne sover också mina tre syskon. Så finns den lilla kammaren med en säng och en byrå. Där sover mamma och jag.

Julstöket har bestått av hårt arbete. Mamma har satt fyr under en stor

gryta ute vid brunnen och där har hon kokat lakanstvätten, och sedan hänger det lakan på tork i hela huset ett par dagar.

Julmaten som lagas från grunden har jag inte så stort minne av mer än att jag älskade grisfötter. Vi kokade naturligtvis knäck, som antingen blev för mjuk eller för hård. Och så fick vi apelsiner.

DAGARNA INNAN JUL är det stökigt, men äntligen kommer kvällen innan julaftonen. Då händer något ljuvligt. Mina syskon måste bära in massor med ved, förhoppningsvis slapp de hugga den först. Sedan bär de in flera hinkar med vatten som mamma

”Jag är yngst i barnskaran och har aldrig förstått pratet om tomten, därför blir jag livrädd och gallskriker rakt ut”

värmer på vedspisen. Mitt på golvet ställer hon en zinkbalja och det är äntligen dags för julbadet. Jag vet inte om jag är först eller sist i baljan, men det spelar ingen roll, det är så skönt och roligt att få bada mitt på köksgolvet. Det blir så varmt och fuktigt i köket att det rinner kondens på fönstren. Ren pyjamas och rena kalla lakan. Detta är lyxliv.

Strax innan julen 1957, händer något magiskt, vi får elektricitet i den lilla stugan. Det är riktigt märkvärdigt och lampornas sken är alldeles oerhört starkt och riktigt bländar oss. Vi uppmanas att vara försiktiga och inte titta rakt in i lamporna. Fotogenlamporna åker upp på vinden och

mamma har sparat från barnbidraget och köpt elektrisk julgransbelysning.

Det är så stor händelse att mamma tar fram sin lådkamera och förevisar julgranen med de fantastiska ljusen, mig och katten Pelle.

Men idyllen spricker en del när vattnet i köket fryser eftersom spisen har slocknat. När vi måste hoppa i de kalla stövlarna för att springa ut till dasset, och att det alltid, alltid kommer snö innanför stövlarna. När någon inte tagit in veden utan lagt den på trappan och det har hunnit snöa på den.

MEN NU ÄR DET JULAFTON, och Pelle och min julklappsdocka får turas om

att åka i dockvagnen. Min storebror leker med Mekano. Det kan bli hur märkliga byggnadsverk som helst. Mamma är trött och pappa är för ovanlighetens skull hemma ikväll. Mina storasyster får ta hand om köket, värma vatten till disken, det är flottigt så de måste byta vatten ett par gånger.

Jag väcks ur minnena av signalen på mobilen och vi får julhälsningar på FaceTime. Varm i hjärtat går jag ut i köket, håller upp vatten i kaffebryggaren, värmer några bullar i mikron och tittar ut och ser vår gran med massor av ljus i uterummet, den står bredvid en gammal ommålad kökssoffa.

Det är vackert, varmt inomhus och kaffet smakar gott, och jag är inte rädd för tomten längre. ✖

Artikeln har tidigare varit publicerad i Hemmets vän

TEMA: Tunt hår

Tunt hår utan volym?

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

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

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

Läs mer om Hair Grow på wellvita.se



Tunt och slitet?



Brist på fyllighet?



Omarkerade bryn?

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

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

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



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

Höstläsning! semnos förlag

Se alla våra böcker! www.semnos.com

Bibeln berättar inte så mycket om människorna i Frälsarens närhet, men Angela Hunt skriver otroligt fascinerande om intressanta bibliska romankaraktärer.

I sina memoarer väljer Owe Lindeskär nu att öppet och ärligt dela med sig av sina dagar, händelser och relationer från en drygt sextioårig predikantgårdning.

Enkla steg vi alla kan ta för att må bättre, även om livet inte blev som vi tänkt. Alf B Svensson är välkänd kristen psykolog, författare och föreläsare.

Bibelläraren Amir Tsarfati utforskar Uppenbarelseboken, kapitel för kapitel, förklarar vad den säger om den sista tiden och vad som ska ske därefter.

Stina Jonssons härliga julnovell om hopp, tro och gemenskap. Henny har större delen av sina levnadsdagar bakom sig, men visst måste väl Herren ha en plan även för henne i vinter?



SPECIALPRIS
179:-
inkl frakt 218:-

Hair Grow kan fås hos Wellvita

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

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

☎ 0223-50 03 50

Mån-tors: 8-16, Fre: 8-14.30

wellvita.se

wellvita Kanalstråket 1
433 76 Jonsöred

RPG 50 ÅR:

EN VIKTIG RÖST FÖR ÄLDRE

och för gemenskap

50 år har gått sedan RPG grundades. Sedan 1970-talet har förbundet jobbat för att öka delaktigheten bland äldre, med en grund i kristna värderingar och en stark tro på gemenskap. Idag är RPG en viktig röst för samhällets äldre.

TEXT och FOTO Eva B Henriksson

NOVEMBER 1974. RPG har precis bildats. 50 år senare är organisationen en kraftfull rörelse som i med- och motgångar arbetat för att skapa meningsfulla aktiviteter för sina medlemmar.

I början av 1970-talet började kommuner och landsting inse vikten av att göra pensionärer delaktiga. Det stod klart för myndigheterna att pensionärers deltagande i organiserade aktiviteter kunde främja både hälsa och socialt välbefinnande. Det var en insikt som ledde till ekonomiskt stöd för pensionärsorganisationer. Frikyrkliga Studieförbundet, tillsammans med Frikyrkorådet, tog sig an uppgiften att undersöka hur verksamhet skulle kunna organiseras och utvecklas. Inom kyrkorna växte behovet av en verksamhet som riktade sig till enbart pensionärer. Tidigare fanns verksamhet för barn och ungdom. Dessutom var det viktigt att främja och försvara den kristna värdegrunden i samhällsdebatten.

DEN FÖRSTA RIKSSTÄMMAN för pensionärer hölls i Stockholm i november 1974 och Riksförbundet för Pensionärernas Gemenskapsgrupper var därmed född. Under åren 1974 – 1980 leddes RPG av förbundsordförande Gösta Nicklasson som varit en framstående ledare i Missionsförbundet. RPG sökte tidigt samarbete både inom frikyrkorörelsen och



med andra samfund, inklusive Svenska kyrkan. Förutom samarbete med de redan etablerade pensionärsorganisationerna.

RPG:s grundsyn har från början betonat omsorgen om hela människan, med kristna värderingar som grund, samt en stark tro på att en öppen och tydlig idéprofil är en viktig del av ett demokratiskt samhälle där alla får vara med.

Under förbundets första år publicerades information till medlemmarna i form av en stencilerad skrift vid namn RPG-Nytt. Svårigheter att nå ut till alla medlemmar ledde till behovet av en tryckt tidning. 1986 lanserades ett provnummer av tidningen Senior-Journalen och året därpå började den regelbundna utgivningen av Senior Posten. Tidningens namn har alltså varit det samma sedan 1987.

VID DEN HÄR TIDPUNKTEN hade RPG ungefär 45 000 medlemmar. Församlingarna var kollektivanslutna till RPG men detta ändrades och medlemmarna började istället betala en individuell medlemsavgift som stöd för förbundets påverkansarbete och gemenskapsaktiviteter.

På 1980-talet fastslogs RPG:s handlingsprogram som än idag är aktuellt i många delar. Det omfattar områden som människans livsfrågor, demokrati och medinflytande, hälsa och sjukdom, ekonomi och juridik, kultur och upplevelser, generationer och attityder samt samhället och vi. Inom ramen för ett av dessa ämnesområden startade RPG:s friskvårdsprogram *Hel människa alltid* för att främja hälsa och välmående långt upp i åldrarna. Dessutom introducerades RPG-kortet 1988, vilket erbjöd medlemmar förmåner inom försäkringar och resor. I slutet av årtiondet startades reseverksamhet

”1994 tog RPG steget in på byggmarknaden genom att starta äldreboenden i egen regi”

som inkluderade resor till länder som Israel, Turkiet och Egypten. RPG:s reseverksamhet utvecklades vidare under namnet FOCUS-resor i samarbete med Air Tours och resor erbjöds under många år.

Under hela denna period fokuserade RPG intensivt på att samarbeta med andra pensionärsorganisationer och säkra förbundets rätt till representation i samtal med regeringen. Ett viktigt steg togs 1989 när RPG, tillsammans med övriga pensionärsorganisationer och *Riksföreningen Att åldras är att växa*, inledde en treårig kampanj. Kampanjens syfte var att få yngre generationer att förstå att äldre är en värdefull resurs i samhället, att hjälpa äldre att själva inse sitt eget värde och att skapa fler möjligheter för äldre att delta i meningsfulla aktiviteter. Dessa mål är lika aktuella idag och fortsätter att vara en central del av RPG:s arbete.

INLEDNINGEN AV 1990-TALET andades positivt. Muren föll och det var perestrojka. Framsidan i SeniorPosten nr 1 1990 lyder *Det varas för 90-talet*. I en artikel tillfrågas åtta av RPG:s distriktsordförande vad de förväntar sig av 90-talet. Att Sydafrika blir fritt, att Kinas hårdföra ledare ska pensioneras men också ”att ärtiga och pigga pensionärer, som protesterar mot att livet är kört och som vill gå in i verksamheten med verklig glöd”.

Friskvårds- och hälsoprojektet *Hel människa alltid* fortsatte tillsammans med försäkringsbolaget Ansvar, Frikyrkliga studieförbundet, Lundsbrunnns konferens- och kurort samt Karlskoga folkhögskola. Här genomfördes en rad aktiviteter med mottot ”att åldras är att växa”.

PÅ FÖRBUNDSKONFERENSEN i Göteborg i november 1990 beslutades att förbundets namn skulle ändras till Riksförbundet PensionärsGemenskap (RPG). Förklaringen var att namnet inte bara var enkelt att uttala, utan att det också innehöll ett centralt ord – ”Gemenskap”. Gemenskap som speglade förbundets värdegrund. I januari 1991 genomfördes det första sammanträdet i Regeringens pensionärskommitté (RPK) med de rikstäckande och permanenta pensionärsorganisationerna inklusive RPG. Mötet leddes av socialminister Ingela Thalén. För att stärka förbundets ekonomi lanserade



1989



1992



1995

förbundsstyrelsen i december samma år ett rikslotteri, med försäljning genom ICA och Konsum. Högsta vinsten var en bil och lotteriet syftade till att ge förbundet ett ekonomiskt tillskott.

1994 tog RPG steget in på byggmarknaden genom att starta äldreboenden i egen regi. Ett kommanditbolag, RPG-PEAB kb, bildades i samarbete med byggföretaget PEAB. Det första servicehuset började byggas i Jönköping under RPG:s ledning. I januari 1996 firades taklagsfest för projektet. Trots dessa framsteg valde RPG att lämna kommanditbolaget samma år, då verksamheten inte visade sig vara framgångsrik. Idén om äldreboenden levde dock vidare och i Tranås öppnade senare ett seniorboende kallat ”Paradiset” och som RPG:s lokalavdelning varit med och utformat.

1996 BEHÖVDE RPG FOKUSERA på sin kärnverksamhet, det vill säga de centrala frågor som var viktiga för förbundet som pensionärsorganisation. Vid förbunds konferensen i Norrköping 1998 redovisades en skuld på 1,7 miljoner kronor, till stor del orsakad av reseverksamheten. Trots att reseverksamheten avvecklades kvarstod skulderna. För att stötta förbundet gick de olika distrikten in med hjälp och medlemmarna uppmanades att bidra genom kampanjen ”seniorgåvan”. Årtiondet avslutades dock positivt, då RPG den 6 juni 1999 fick ta emot en fana från H.M Konungen vid nationaldagsceremoni på Skansen, vilket markerade en symbolisk framgång för förbundet.

Under hela denna period hade förbundets fokus varit att växa och att fler medlemmar skulle upptäcka RPG.

NÄR FRÅGAN STÄLLS till vår nuvarande förbundsordförande Ann-Christin Lindbom, hur hon ser på framtiden, är hon hoppfull och målmedveten: ”Jag ser fram emot att RPG får vara den kristna rösten i samhället som syns, hörs och märks. Ett RPG som ger människor möjlighet till härlig gemenskap i våra föreningar i stället för ensamhet. Ett RPG som kan göra skillnad i vardagen genom att kraftfullt påverka våra beslutsfattare på alla nivåer där sjukvård, äldreomsorg och allt som behövs finns med för att vi skall kunna leva ett värdigt och meningsfullt liv!”

Med den visionen går RPG framåt med hopp och engagemang. Förbundet fortsätter att bygga gemenskap och vara en stark röst för äldre, samtidigt som vi arbetar för att påverka viktiga beslut och göra skillnad i vardagen för våra medlemmar. ✖



PÅ MALLORCA FINNS VANDRING FÖR ALLA

Vandra i de svala bergen, längs med stränderna och havet eller genom små pittoreska byar. Mallorca har det mesta – och här arrangerar



Helle Wikström såväl avancerade vandringar som lättare vandringar som passar rollatorburna. Vi har följt med på en vandring.

TEXT: Anna-Maria Stawreberg

DET ÄR TIDIG MORGON och regnet hänger i den ljumma och friska luften. Vi har bokat en vandring med guiden Helle Wikström i bergskedjan Traumuntana, en sex timmar lång vandring genom kulturbygder, kloster och jordbrukslandskap.

Helle Wikström, som är hälsostrateg och driver företaget HM Hälsa och sportkonsult, har packat förfriskningar i rygsäcken, och vi vet redan nu att vandringen kommer att avslutas med lunch i en gammal olivgård.

– Jag brinner för folkhälsa och för att få människor att röra på sig. Men jag brinner

också för öns historia och kultur, förklarar Helle innan vi ger oss av upp i bergen.

Då och då stannar hon till. Visar tecken på att människor har levt här, för många hundra år sedan.

För här, i Traumuntana nära Valldemossa, försörjde sig hela familjer på att producera kol, och därför byggdes kolmilor i de djupa skogarna.

VI GÅR UPPFÖR I LAGOM TAKT. Så fort det blir lite jobbigt uppenbarar sig en sevärighet och Helle stannar till för att berätta.

Snart ser vi en hög stenmur. Det är lämningarna av ett gammalt kloster, väl dolt

”Så fort det blir lite jobbigt uppenbarar sig en sevärighet och Helle stannar till för att berätta”

i grönskan. Men inte tillräckligt väl dolt för att pirater en gång i tiden skulle missa det. Samtliga munkar i klostret avrättades och idag finns det bara övervuxna ruiner kvar.

Vi vandrar vidare. Går utmed bergskammarna och nedanför oss uppenbarar sig havet. Det är hissnande vackert. Vi närmar oss det lilla klostret Ermita de la Trinitat och passar på att stanna till. Att klostret fortfarande är i bruk blir uppenbart när vi ser den välskötta lilla klosterträdgården där munkarna odlar sina grönsaker.

Efter någon kilometer pausar vi. Långt nedanför oss, vid strandkanten, skymtar filmstjärnorna Michael Douglas och Catherine Zeta Jones pampiga fastighet.

Helle bjuder på färsk frukt, juice och lite nötter.

Resten av vandringen går genom beteslandskap innan vi avslutar med en lång välbehövlig lunch på den rustika restaurangen Can Costa där det fortfarande finns tydliga spår av att det en gång varit en olivgård.

Helle Wikström arrangerar vandringar över hela ön. Vissa sträcker sig över flera dygn med övernattnings på hotell och vandrarhem. Andra över några timmar.

– Högsäsong för vandring här på Mallorca är oktober – maj. En populär vandring håller jag på sydöstra delen av ön längs med havet. Den är inte kuperad och utsikten är vacker. En annan som jag vill rekommendera är ut med Alcudiabukten längs med stränderna. Har man lite svårt att gå finns det enklare vandringar norrut vid Pollenca, rekommenderar Helle.

HENNES 90-ÅRIGA MAMMA har ytterligare en favorit, en flera kilometer lång vandring längs med Palma Nova, där det går att ta sig fram med rollator.

– Det finns flera vandringar som fungerar för rollatorburna. Jag tycker personligen om att gå vid Molinár längs med vattnet.

Den som vill vandra med Helle bör höra av sig i god tid. Hennes vandringar blir ofta fullbokade, och av säkerhetsskäl tar hon aldrig mer än 14 personer åt gången. Eftersom hon arrangerar för kompisgäng, men också öppna vandringar som vem som helst kan boka in sig på, finns det stora möjligheter att komma med egna önskemål. Med tanke på alla små fiskrestauranger och kaféer som finns över hela ön går det att planera in läckra pauser ofta. ✕



→ Vill du anlita Helle som guide? Mejla helle.wikstrom@salc.se

Busresor

Jokkmokks vintermarknad
med Kiruna & Ice hotel
Jukkasjärvi
6/2-2025, 5 dagar



Blomsterresa till Holland
med Keukenhof, Amsterdam, Blomsterauktion m.m
10/4 med blomstertåget, 17/4, 26/4 2025, 6 dagar



Nordkap - Lofoten Midnattssolens land
23/6, 7/7-2025, 10 dagar



Palm & Gyll
ÖREBRO - SWEDEN
019 - 22 42 05 www.palmochgyll.se

När Thorsten fyllde 70 år bestämde han sig för att börja rida. Idag är han en rutinerad ryttare, ägare till det 22-åriga islandstoet Brik – och en självklar medlem i den beryktade pensionärsligan.

TEXT Karin Asmundsson

FOTO Kristina Wirén



Hjälm och skyddsväst är ett måste när man rider. Islandshästar är ganska små, men starka och robusta.

Thorsten har med lite morötter när han ska hämta hem Brik från beteshagen.



TORSTEN ÄR 80 *och sitter stadigt i sadeln*

BRIK GÅR UTE HELA året på en gård vid Alvarskanten på Öland tillsammans med sina hästkompisar. När Thorsten Jansson ska hämta in henne är hon längst bort i hagen men följer snällt med.

– Hon har inte alltid varit så lugn, säger Thorsten och binder henne vid ett staket och gör iordning henne.

Hovar ska kratsas och pälsen kollas igenom innan det är dags för det pärlpydda betset och sadeln. Så är det dags för honom att sitta upp. Han och hustrun Sigun ska ta en tur in i skogen i det fantastiska höstvädret.

Thorsten Jansson köpte Brik 2016 efter

att ha lånat häst i något år. Då hade hustrun redan sin islandshäst Muskur. Sigun har ridit i över 40 år, hon började i samband med att barnen red.

– Men jag har aldrig intresserat mig för ridning, jag har haft så många andra intressen, jag har paddlat kajak och cyklat, säger Thorsten.

FÖRSTA ÅRET VAR THORSTEN JANSSON medryttare på en häst, ett par dagar i veckan, och har i stort sett lärt sig rida på egen hand. Han har bara tagit ett fåtal lektioner på en ridskola.

– Men det var mördande tråkigt, skrattar han. Thorsten Jansson har ett stort naturintresse. Han är journalist, fotograf och författare och har skrivit en rad böcker, främst om natur och kultur på Öland.

– Jag har cyklat på många stigar ute i skogen och funderat på hur det skulle vara att rida på dem.

”I Botaniska föreningen kallar de mig för den ”ridande floraväktaren”





Brik går ute på Alvaret året om tillsammans med ett 30-tal andra islandshästar.

”De kallar oss pensionärsligan”

För honom är ridningen ett sätt att komma ut i naturen. Fördelen med att rida istället för att vandra eller cykla är att man slipper titta på var man sätter fötterna, eller hjulen, för det gör ju hästen, och istället kan man fokusera på naturupplevelsen.

– I Botaniska föreningen kallar de mig för den ”ridande floraväktaren”, säger han.

På lördagarna är det en grupp pensionärer som rider ut tillsammans, och när de är klara fikar de gemensamt.

– Pensionärsligan kallar vi oss!

I sommar fyller Thorsten Jansson 80 år. Han är inte äldst i stallen, det är en kvinna som fyllt 82.

– Hur länge jag kan hålla på? Länge, hoppas jag.

Den här dagen är det Thorsten Jansson och ett antal damer som pysslar om sina hästar innan de ger sig av. Ridning är en kvinnodominerad sport, men det finns ytterligare en man som har häst här på gården, där det finns ett 30-tal islandshästar som går i olika flockar.

Här på gården går islandshästarna ute året



Thorsten började rida när han fyllde 70 år. Efter ett år köpte han Brik, en nätt islandshäst.

om. De har alltså inget traditionellt stall, däremot finns det ett väderskydd där hästarna kan samlas om det är dåligt väder.

EFTERSOM DET INTE FINNS något bete vintertid behöver de utfordras varje dag. Däremot slipper ägarna både mocka och släppa ut dem och hämta in dem från hagen varje dag.

Det är en dyr hobby dock. Inackordering och kostnader för veterinär, försäkring, skoning och annat kostar ungefär tvåtusen kronor i månaden per häst. ✘

Visste du att?

Islandshästar är speciella, de kan ha fem gångarter, förutom skritt, trav och galopp också tölt och passgång. En Islandshäst som lämnat ön får aldrig återvända eftersom det finns risk att de tar med sjukdomar.

När mörkret gör inträde gäller det att hitta ljuset som finns runt omkring oss. Varsågod, vi har samlat ihop 14 ljuspunkter och aktiviteter som lättar upp tillvaron i vintermörkret.

TEXT Anna-Maria Stawreberg



LJUSET I MÖRKRET

TÄND ETT LJUS

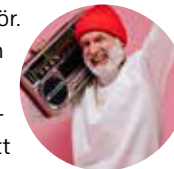
1. I Sverige använder vi ungefär 300 miljoner värmeljus om året. Det är inte konstigt, med tanke på vintermörkret. Att tända ett eller flera ljus i gryningen och lyssna en stund på radion kan vara en bra början på dagen.

Och de där värmeljushållarna då? Släng dem inte i soporna. Rensa bort den lilla vekeshållaren och återvinn både värmeljusbehållare och vekeshållare i kommunens återvinningscentral. Det spelar roll: ett enda återvunnet värmeljus sparar lika mycket energi som det går åt för att driva en bärbar dator ett helt dygn, enligt sverigesmiljomal.se

GÖR EN NOSTALGILISTA

2. De flesta av oss har en lång kvallad av favoritmelodier som gör oss på bättre humör. Gamla slagdängor och nyare hitlåtar. Låtar som väcker glada minnen och som får oss att dra på munnen.

Med appen Spotify kan du gratis ladda ner och göra låtlistor av de där melodierna. Sannolikheten är stor att du hittar även din gamla favorit här: På Spotify finns nämligen mer än 70 miljoner låtar samlade.



REFLEKTERA

3. Kura skymning, att alltså sitta bekvämt och reflektera en stund när skymningen faller, är en företeelse som verkar vara utrotningsshotad.

Enligt internetstiftelsens rapport **Svenskarna och internet** ägnar vi i snitt 24 timmar i veckan åt att scrolla på internet. Istället för att sitta och fundera en stund på mest ingenting, plockar vi fram mobiltelefonen och surfar runt lite planlöst.

Men nog behöver vi små stunder av reflektion av och till? Kanske kommer vi att må bättre om vi kurar skymning en stund varje dag istället för att hålla koll på vad ”alla andra” gör på sociala medier?

VÄRME I RUTAN

4. Programledarna Filip Hammar och Fredrik Wikingsson har varit ett radarpar i olika underhållnings-sammanhang i många år.



Nu har deras senaste film, varma och berörande **Den sista resan** oscar-nominerats. I filmen tar Filip och Fredrik med sig Filip's pappa, den pensionerade och deprimerade franskaläraren Lars, på en nostalgiresa till Frankrike. Allt för att försöka få honom att återigen känna livsglädje.

Det kunde ha blivit en smetig och tillrättalagd film. Det blev det inte. Här är det känslor på riktigt och för oss i publiken kommer gråt och skratt om vartannat, precis som i verkliga livet.

Finns att hyra på sfanytime.com

VÄRME I RADION

5. Och om du ändå bestämt dig för att ta till dig duon Hammar-Wikingsson är Fredrik Wikingssons sommarprat från 2014 en stark rekommendation. Ett sommarprat som Fredrik spelade in på sin farmors äldreboende samma dag som hon fyllde 90 år. Att farmodern betydde mycket för Fredrik är uppenbart. Då och då bryts Fredriks röst under inspelningen.

Fredriks slutord i programmet är oförglömliga, Han pratar om det finaste ljudet som hans farmor visste: När telefonen ringer hemma hos en ensam människa. Han avslutar med att uppmana alla lyssnare att ta tag i telefonen och ringa till någon som man tror sitter ensam. "Jag vill att det ska ringa i hela Sverige. Överallt ska det ringa!" ...

Finns på Sveriges radio play.

SE EN HJÄRTEVÄRMANDE FILM

7. Ska du bara se en film på bio i vinter välj **Det kunde ha varit vi**, en film som Per Johansson och det övriga gänget från Glada Hudikteatern står bakom.

Här berörs ett mycket mörkt tema, nämligen hur människor med förståndshandikapp behandlades fram tills idag. Men, tack vare de lysande Per Johansson, Ida Johansson och Emma Örtlund vänds det svarta till hopp och ljus.

Och om du ännu inte sett Glada Hudikteaterns övriga alster: **Hur många lingon finns det i världen** och filmen **Catwalk** finns de att streama på viaplay.se och på SF Anytime.

ÖKA ENDORFINFLÖDET

8. Ingen har väl undgått att vi människor mår bra av att röra på sig. Men det är inte alltid möjligt att ta sig i väg till en träningslokal.



Då kan internet vara ett fint hjälpmedel. På webbplatsen youtube.com finns en mängd olika träningsprogram av olika svårighetsgrad.

Googla till exempel "träning för seniorer" och välj sedan ett program som passar dig. Fem eller 25 minuter – det avgör du.

RESTFESTA

9. Om du läser det här efter julafton kanske du har både skinka och äpplen kvar från helgdagarna. Testa att pigga upp skinkan genom att servera den med kokt potatis och ugnsbakade äpplen – bara att lägga in hela, urkärnade äpplen i 200 graders ugnsvärme 20 minuter.

Skinkan får en helt annan dimension och som en bonus kommer det att dofta härligt av äpplena där hemma.

FÅNGA DAGSLJUSET

10. Även när det är som mörkast i december är det ljust åtminstone en liten stund. Försök fånga den stunden genom att ta en promenad.



SE EN KLASSIKER

11. På svtplay.se kan du se gamla filmklassiker alldeles gratis. När snön (eller regnet, beroende på var i Sverige du befinner dig) yr utanför rutan kan det vara en utmärkt avkopplande aktivitet att krypa upp i tv-soffan och njuta av ett säkert kort – en film du sett för länge sedan och vet att du tycker om.

BAKA NÅGOT FÖR SJÄLEN

12. Nej, mjuka kakor och småkakor är inte det nyttigaste för kroppen. Men ibland behöver själen få sitt i form av något sött. För många är själva bakningsmomentet något av en terapeutisk handling. Lägg därtill väldoft som sprider sig där hemma och slutligen, finalen, som du antingen utför ensam eller genom någon du bjudit in: Inmundigandet av den nybakade läckerheten.



LÄS OM EN BOK

13. Du vet att du älskade boken när du var yngre – men håller den fortfarande? Det kan ibland vara värt att testa att läsa om de där gamla böckerna som vi älskade en gång. Kanske blir du besviken, kanske blir du positivt överraskad. Låna på biblioteket, eller köp billigt via Bokbörsen, bokborsen.se

ÅTERANVÄND

14. När hyacinterna har gjort sitt blir det lätt så att de visnande växterna hamnar på komposthögen. Ge dem ett andra liv istället! Hyacintlökar går att plantera om, antingen i balkonglådor, i trädgården eller genom så kallade "gerillaodling", där lökarna stoppas ner i jorden på allmän plats. Tanken på att lökarna återigen kommer att ge liv åt en ny vacker blomma känns trösterik i mörka tider.

FOTO: FREEPIK/NORDISK FILM

Bokslukare tipsar om sina favoriter

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



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

Bok-favoriter!



Ensamma herrars café

Författare: Inga-Lill och Stigbjörn Bergensten
Bokförlag: Libris 2024

En charmig bok om ensamhet och gemenskap

GERTRUD DAHLBERG, 55 ÅR, blev plötsligt änka och sorgen har tagit några år att bearbeta. Hon är forskollärare men är även känd för sina goda bakverk. När hon sålt sitt hus får hon pengar till att leva sin dröm: öppna ett eget kafé. Hon har en inriktning, på morgnarna har hon sett så många ensamma män promenera förbi på gatan och hon vill ge dem en plats, ett "Ensamma herrars café" där de kan träffa och lära känna andra i samma situation. När hon hittat sin lediga lokal sammankallar hon sina väninnor och rådgör med dem. Ska hon klara detta ekonomiskt och fysiskt? Hon renoverar det tidigare lite slitna kaféet, köper grönrutiga dukar och en massa olika möbler på second hand, anställer den tidigare bagaren och bakar själv sina specialiteter, brysselkex, toscatårta och budapestrulle. Det kommer genast herrar som snabbt blir stamkunder. Alla blir förtjusta i Gertrud med sitt vänliga och glada sätt. Och bakverken får en strykande åtgång. Det kommer en del damer också, kanske mest för att ta sig en titt på herrarna.

DET GÅR INTE ALLTID LUGNT och stilla till under kaffedrickandet. En man känner igen en besökare som varit hans rival i yngre dar och han håller helt enkelt en kopp kaffe över den mannens huvud. En annan man som varit rörmokare i sitt yrkesliv räcker ut en räddande hand när det uppstår en



vattenläcka i bageriet. En man sitter och skriver på en historisk bok och blir beskyldd av sin intrusande hustru för att vara på kaféet enbart på grund av den vackra ägarinnan. Och det är inte helt osant, alla männen tävlar om Gertruds uppmärksamhet. Så småningom är det två av männen som bjuder ut henne på än det ena än det andra, konserter och till och med på ishockeymatch.

EN AV DE BESÖKANDE KVINNORNA blir så avundsjuk på Gertruds makt över karlarna, att hon lägger ut ett falskt rykte och en varning på Facebook för att skada Gertrud och verksamheten. Men då blir det fart på beundrarskaran, man går ihop som en man och försvarar Gertrud mot angreppet. Det slutar med försoning mellan Gertrud och den

avundsjuka kvinnan, som nu skriver i den lokala tidningen hur fantastiskt kaféet är och hur goda Gertruds bakverk är, allt efter Gertruds egna recept. Och Gertrud får lite problem med sina två mest hängivna trevliga ensamma beundrare. Vem av dem ska hon välja?

DEN SOM KÄNNER TILL trakten där författarparet bor, kommer att känna igen sig i stadens gatunamn och byggnader. I inledningen får man en lista på alla personerna i boken när man behöver friska upp minnet och i slutet av boken finns det recept på Gertruds brysselkex, toscatårta och budapestrulle. En charmig och tänkvärd läsoplevelse väntar på läsarna!

Solveig Strömberg

BESÖK NÄRMASTE VÄXTHUS

6. Upplev vår- och sommar också vintertid på hemmaplan genom att besöka närmaste botaniska trädgård eller växthus fyllda av ljus och prunkande växter.

Har du inte glädjen att bo i en stad där det finns en botanisk trädgård finns ju växthus med plantor för försäljning över hela Sverige.

Du måste inte köpa något. Kanske räcker det att strosa runt en stund, insupa dofterna av våt jord och känna ljuset strömma genom kroppen.



Wera funderar



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Jag och min TV

” JAG OCH MIN TV HAR EN RELATION. Jag blev förskräckt när jag upptäckte det häromkvällen. Jag satt i allsköns ro och tittade och så plötsligt blev det svart i rutan. Jag tryckte på alla möjliga knappar men inget hände. Det var då jag kände tomheten. Hur ensam jag egentligen var. Betydde verkligen TV:n så mycket för mej? Det måste vara något fel. Jag funderade ett tag men kom fram till att det är inte fel att tycka om TV:n, den ger mej så mycket, det finns så många fina och värdefulla program. TV:n berikar mitt liv. Jag har släkt och vänner, de är inte långt borta, ändå kommer det stunder när ensamheten gör sig påmind. Då kan jag ty mig till TV:n. Den har många kanaler och många fantastiska program att erbjuda. Program som livar upp, som ger värdefull kunskap, som ger mat för själen.

KAN INTE LÅTA BLI ATT TÄNKA TILLBAKA till TV:ns barndom. Till en början fanns det bara en enda kanal. Ändå var det så fantastiskt. Levande bilder på en skärm i vardagsrummet. Där kunde man se nyheterna men också annat. Som *Kvitt eller dubbelt*, *Hylands hörna* och *Karusellen*. Roligt tyckte vi och roligt ville man ju ha. Men det fanns de i de fromma leden som tyckte att det kunde bli för roligt och uppmanade till TV-strejk. Det fanns väl de som lydde uppmaningen. Jag vet en pastor, som när församlingen skulle bygga ny kyrka med tillhörande hyreslägenheter, förbjöd hyresgäster att installera TV.

NÄVÄL, NU ÄR DET ANDRA TIDER och större urval av program och jag ska strax sätta mig och via TV:n delta i söndagens gudstjänst. Och nu nog om TV. Jag har förstås andra relationer än den till TV:n. Jag har vänner, jag har min kyrka och varje gång jag deltar i gudstjänsten tänker jag på alla över hela jorden som jag firar tillsammans med. För när vi firar nattvard gör vi det tillsammans med Jesu lärjungar över hela världen Och över allt finns Han, som instiftade nattvarden tillsammans med sina älskade lärjungar den där natten för snart 2000 år sedan. Tala om relationer.

KÄRA LÄSARE! NÄR NI LÄSER DETTA är vi inne i adventstiden och vi går att fira årets stora högtid. Jag önskar er alla en relationsrik jul. Och glöm inte att Han, den store adventskonungen, vill ha en relation med dej och att Han kan använda också TV:n för att du ska nås av den. ✕

” Jag önskar er alla en relationsrik jul”

Urval från Vingårdens förlag

Madeleine Wallgren: **F A BOLTZIUS – en svensk Wigglesworth eller en "ärlig bedragare"?** Skrothandlaren blev världsberömd och betjänade alla samhällsklasser med helande, inklusive kungahuset. En analys av hans framgångar såväl som hans misslyckanden. *Rekommenderad av teol Dr Carl-Erik Sahlberg.*
Inbunden 289 sid 199:-



Rick Joyner: **UPPVAKNANDET** Ricks mycket spännande och lärorika självbiografi om åren fram tills han fann Kristus och ett år därefter. Läs om en delvis traumatisk barndom, livet på flottbasen Guantanamo, drogerna, demonerna som plågade honom och övergången från mörker till ljus. En fantastisk bok om Guds vägar att nå våra hjärtan och skapa en profet.
Mjukpärm 148 sid 129:-

Madeleine och Peter Wallgren: **TIDENS FULLBORDAN** På 400-talet kom *läran om eviga straff* in i kyrkan. De flesta kyrkofäder före Augustinus uppfattade Guds domar som syftande till upprättelse. Vi går igenom begreppen Gehenna, eldsjön, liknelsen om den rike mannen och Lasarus, domen mellan "fåren och getterna" och mycket annat i Bibeln som ibland tolkats felaktigt.



Förvänta aha-upplevelser! Boken utgör den mest omfattande studien i ämnet på svenska. Vi tror att du blir rörd till tårar när du ser Guds kärlek. Rekommenderas av många läsare, bl a pastor Berndt Isaksson (se websidan)
Inbunden 414 sid, ord 220:- **Med kod 110:-**

Uppge koden **RPG** i kassan och få *Tidens fullbordan* och/eller *Så upplevde jag döden* med **50% rabatt!**

Peter Wallgren: **JUDAS ISKARIOT Kan han upprättas?** Judas följde Jesus under hela hans verksamma tid. Till slut föräddade han sin Mästare. Vad hände sedan? Skulle han bli fördömd och få lida mer än vad Jesus gjorde på korset? Var hans utbildning förgäves? Det går att tränga in i Bibeltexterna och se mer än vad de flesta har upptäckt.
Häfte A5, 44 sid, 79:-
Gå med i bokklubben och få den för 45:-!



Howard Storm: **SÅ UPPLEVDE JAG DÖDEN** En konstprofessors och tillika ateists upplevelse. Boken är en av de mest innehållsrika nära-döden-upplevelser som publicerats och oerhört spännande. Howard har delat sin upplevelse i många TV-program, bl a Oprah Winfrey show.
Mjukpärm 165 sid, 139:- **Med kod 69,50**



KONTROLLMÄNNISKAN I FÖRSAMLINGEN Madeleine Wallgren: Med ett slugt och manipulativt tänkande kväver den maktungri alla som är fött av Anden i församlingen. Vi måste avslöja sådana och hindra dem från att nå ledarpositioner. De kan ha ett sken av gudsfruktan, men det är ett spel.
Mjukpärm 234 sid, 175:-



Madeleine Wallgren: **MARIA WOODWORTH-ETTER** Hon drömde redan som 13-åring att vinna de förlorade för Kristus, men omständigheterna höll henne tillbaka. Väl i tjänst skedde otroliga helandeunder. Hon mötte motstånd från alla håll, men backade aldrig. Människor kom i trans och syndanöd, till och med i sina hem, när hennes tält fanns i närheten.
Mjukpärm 165 sid, 169:-

Madeleine Wallgren: **SÅRAD OCH ORÄTTVIST BEHANDLAD** Det finns få provningar som är så traumatiska som när man blir missförstådd, falskt anklagad och övergiven av dem man trodde var ens bästa vänner. Hur ska man gå vidare? I denna bok finner du några gudomligt inspirerande svar på sådana frågor.
Mjukpärm 177 sid, 150:-



Madeleine Wallgren med vänner: **GUDS OCH VÅRA ÖGONSTENAR** Boken belyser vår samhörighet med djuren. Här finns lärdomar när man lyssnar följtsamt till sitt inre, men också när man brister i vaksamhet. Vi reflekterar över livets mening och lärdomar. Världen Idags recension: "Den som en gång älskat ett djur kommer garanterat att älska Madeleines Ögonstenar. Med roliga, sorgliga och underbara berättelser med djur i huvudrollen reflekterar Madeleine över Guds storhet och oöverskådliga kärlek.
En bok endast för djurvänner. Mjukpärm 176 sid, 175:-

NÅGRA HÄFTEN: **SKAPELSENS TVÅ DIMENSIONER OCH JOHANNESVANGELIETS TECKEN**

FÖRSAMLINGENS ENHET I PROFETISKT LJUS

GUDS HÄRLIGHET I FÖRSAMLINGEN

Se mer om häftenas innehåll i webshopen eller begär broschyr!
En gratis samlingsbox för Vingårdens häften läggs automatiskt i din varukorg.



Massor med andra titlar i webshopen! Även antikvariat. Begär gärna broschyr! Du kan beställa via telefon eller webshop.

Porto beroende på vikt. Vanligast 24 - 59:- Mängdrabatter finns. Kreditprövning vid fakturaköp. Ingen avgift.

Vingården Lärkv 26, 284 37 Perstorp

Webbutik: vingarden.org

Mejl-adress: post@vingarden.org

Tel 0793-500 722 (ofta även helger)

SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.



Hur är det med äldres rättigheter egentligen?

Mänskliga rättigheter inom äldreomsorgen?

När Institutet för mänskliga rättigheter undersökte i vilken mån man tar hänsyn till mänskliga rättigheter hos vårdtagare inom äldreomsorgen såg det illa ut.

INSTITUTET FÖR MÄNSKLIGA rättigheter redovisar i en rapport med titeln *Hemma är någon annanstans* äldre personers mänskliga rättigheter inom äldreomsorgen.

DE BRISTER MAN UPPTÄCKT ÄR INDELADE I FYRA OMRÅDEN:

→ Fördomar och stereotyper om äldre personer gör att äldre människors problem inte tas på allvar. Det kallas ålderism.

- Äldreomsorgen tar inte tillräcklig hänsyn till mänskliga rättigheter i sin verksamhet.
- Det finns personal och chefer som inte vet vad de mänskliga rättigheterna betyder.
- Det är svårt för de som bor på boendena att vara delaktiga, bestämma själv och fatta egna beslut som sina liv.

Några slutsatser: Ålderismen får brister i äldreomsorgen att verka normala. Den statistik som samlas in

Skydd mot våld

ÄLDRE SOM UTSÄTTS för våld söker sällan stöd. Personal inom sjukvård och äldreomsorg missar ofta att uppmärksamma tecken på våldsutsatthet eller att ställa frågor om våld. Jämställdhetsmyndigheten har undersökt kunskapsläget i personalgrupper som möter våldsutsatta personer över 65 år och redovisar detta i en rapport.

KARTLÄGGNINGEN VISAR att det behövs utbildningsinsatser för omsorgs- och vårdpersonal för att förebygga, upptäcka och skydda den äldre befolkningen mot våld. Förutom utbildningsinsatser rekommenderas att så kallade trygghetsombud införs på särskilda boenden och i hemtjänsten. Ett sådant ombud skulle exempelvis kunna hjälpa personal i att identifiera våldsutsatthet, informera och ge stöd.

om äldre personer räcker inte till för att anpassa omsorgen efter var och ens behov.

Lagar och regler för äldreomsorgen tar inte tillräcklig hänsyn till mänskliga rättigheter.

Det är viktigt att äldre personer får vara med och själva utveckla och förändra äldreomsorgen och stärk deras möjligheter att påverka. Tillsammans kan man få fram arbetsmetoder som ger äldre personer deras mänskliga rättigheter. ✕



Utan anhöriga stannar Sverige.

STÖD TILL NÄRSTÅENDE SAKNAS

DE FLESTA AV SVERIGES cirka 150 000 personer med demenssjukdom bor hemma.

– Vi har sett att anhöriga står för den absolut största delen av den hjälp eller vård som demenssjuka får, säger Marcus Falk Johansson, som presenterat en avhandling vid Högskolan i Dalarna.

Forskningen visar att partners ger i snitt runt 70 timmars stöd i veckan. Men en del svarade att man ger vård

dygnet runt med grundläggande hygien, påklädning, bad och dusch och matning. Man får också ta över vardagssysslorna i hemmet.

Partnersvårdare kan uppleva att det känns bra att vårda sin livskamrat. Men de har också ofta en stressad tillvaro.

De kan känna skuld och skam kring sina egna känslor och tankar. Man önskar också mer stöd för att hantera existentiella frågor. ✕

AVGIFTEN VARIERAR

DET ÄR STORA VARIATIONER i hur mycket kommunerna tar betalt för omsorgen för äldre. Detta är särskilt tydligt för avgifter inom hemtjänsten, men också inom särskilt boende.

Äldre som behöver hjälp från hemtjänsten betalar mellan 70 och 480 kronor i timmen.

– Avgiftsskillnaderna mellan kommunerna är mycket stora, säger Socialstyrelsens generaldirektör Olivia Wigzell. Detta påverkar också levnadsförhållande, framförallt för pensionärer med låg inkomst som bor i en kommun med höga avgifter.

Socialstyrelsen planerar att analysera de stora avgiftsskillnaderna.



Brist på bostäder

BRISTEN PÅ BOSTÄDER för äldre ökar. Det visar en undersökning som genomförts av Boverket. I de kommuner som erbjuder trygghetsbostäder har underskottet ökat från 43 procent till 52 procent.

Många äldre bor i otillgängliga bostäder och därför finns det ökat behov av seniorbostäder med en variation i utformning och geografisk spridning, men till en lägre kostnad.

Behovet av särskilda boenden är sedan flera år tillbaka i stort oförändrat. För två år sedan uppgav 65 av kommunerna att de skulle täcka behoven av särskilda boende inom två år. I dag är motsvarande siffra 55 procent.

I många kommuner pågår byggnadsprojekt, men processen är långsam och ofta försenad.



Äldre i utsatta områden

ÄLDRE I UTSATTA OMRÅDEN utvecklar egna strategier för att göra sina kvarter tryggare. Detta konstaterar Afsaneh Taei i en avhandling vid Lunds universitet.

Äldre som bor i utsatta områden kämpade för att känna sig trygga, genom att till exempel nattvandera, hålla rent från skräp eller ta bort klistermärken som kunde kopplas till droghandel. Många var lojala med sitt område och flertalet ville bo kvar.



Medlemssida

- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- medlemsförmåner

Jubileums- märke

I november 1974 bildades RPG som en ideell, obunden pensionärsorganisation med en kristen värdegrund på riksstämman i Stockholm. I 50 år har RPG byggt gemenskap och påverkat i för äldre viktiga samhällsfrågor för att göra skillnad.

RPG:s förbundsstyrelse uppmanar föreningar och distrikt att uppmärksamma och fira RPG:s 50 års jubileum. Förbundskansliet har tagit fram ett jubileumsmärke som kan användas som ett komplement



till RPG:s logotype. Vidare finns i detta nummer av Seniorposten en artikel som belyser delar av RPG:s historia.

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

Ekumeniska Centret RPG, Box 14038, 167 14 Bromma

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

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

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

DISTRIKTSORDFÖRANDE SKÅNE-BLEKINGE

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

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

VÄSTKUSTEN
Karl-Gunnar Nordanstad
Kg.nordanstad@gmail.com, 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.

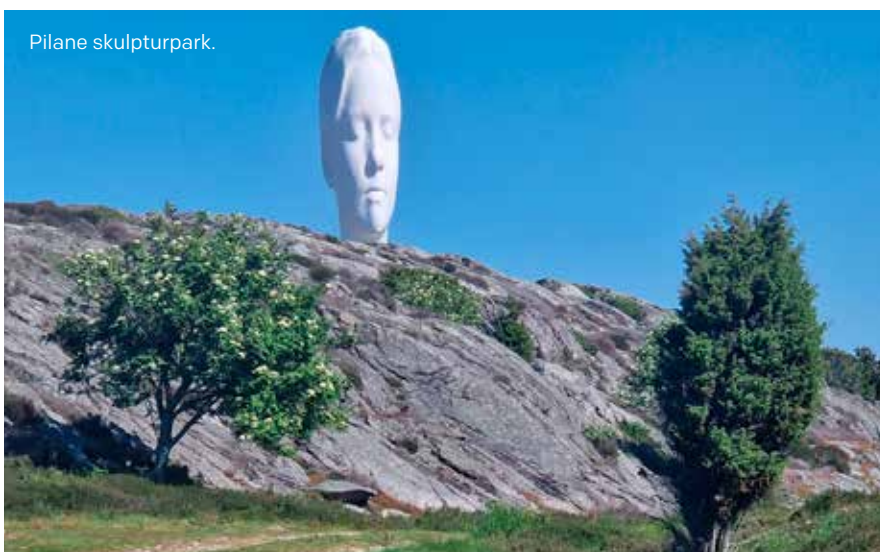
Trapphiss snabbt och enkelt!

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

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.



Pilane skulpturpark.

Salta vindar för RPG Immanuelskyrkan

EN VACKER DAG I MAJ genomförde RPG Immanuelskyrkan i Jönköping sin årliga sommarresa med 55 resenärer. Dagen inleddes i bussen med en morgonandakt av diakonen Birgitta Janalm. Bussen körde oss direkt till Tjörn, där vi fick vårt efterlängta busskaffe. Här mötte även vår guide Lena Aldrin Jansson upp och hon var med oss hela dagen, vilket var en tillgång.

Resan gick vidare till Pilane Skulpturpark, där 19 konstnärer i år hade ställt ut sina olika konstverk.

Här är olika konstverk varje år en fantastisk upplevelse. Över oss alla vakade Anna, som sedan några år har sin fasta plats här. Det är ett 14 meter högt kvinnohuvud. Efter denna kulturvandring smakade det bra med en god lunch i en härlig miljö på Sundsby säteri.

Mätta och belåtna gav vi oss ut till havs från Rönnängs brygga och under turen passerade vi Dyrön och Åstol och solen bara strålade. Efter båtturen smakade det bra med kaffe och morotskaka hos Rut-Ellen.

Efter många intryck och trevlig gemenskap tog vi plats i bussen och begav oss hemåt men i Bollebygd väntade en överraskning. Där hade några volontärer i Café Vägkorset dukat upp med goda smörgåsar och dricka, vilket var perfekt och sedan fortsatte vi hem mot Jönköping.

Per-Olof Öhrn framförde resenärernas tack till Marie-Louise Ståhlbark och Birgitta Hansen, som varit ansvariga för resan samt till vår chaufför Lars-Göran Harrysson från Reinholds Buss.

B HANSEN O M-L STÅHLBARK



SPÄCKAT PROGRAM

NÄR RPG SMÅLAND-ÖLAND

genomförde sina Ölandsdagar för femte gången höll intresset i sig. Vi har fått njuta av god gemenskap, utsökt mat och omväxlande program på Klintagården i Köpingsvik.

Bibelsamtal med Stefan Pantzar, promenader, bad, spel och avkoppling. Programkvällen då Ann-Britt och Gunnar Kron Dahl visade bilder och berättade om Nya Zeeland, sånger genom livet med Kerstin Johansson från Vetlanda, samt sångstund med Johan och Gunilla Sigvardsson från Vimmerby. En bussrunda hanns också med på ön, till "hemliga trädgården", Capellagården, Gärdslösa Prästgård och kyrkan i Gärdslösa, en guidning genom både Mörbylånga och Borgholm. På Öland skiner solen mest och det gjorde den även på oss, men jorden blev vattnad med några regnskuror på eftermiddagen när vi var på bussutflykten. Nu får vi minnas tillbaka till våra fina augustidagar, ända fram till nästa års Ölandsdagar – för det blev vi sugna på!

TEXT OCH BILD: GUNNAR KRONDAHL



TILL FJÄLLET I SOL DEN 22 AUGUSTI!

Ja, vår 45 mil långa resa till Credo Fjällgård i Sälen började bra. Förväntansfulla RPG-are från Sörmland Östergötlands RPG-distrikt började med förmiddagsfika redan vid Bönnergården strax norr om Finspång, då vi också presenterade oss för varandra. Framme vid Credo hann vi komma till rätta och vila en stund före middagen kl.18.00.

GÅRDEN RÄKNAR SIG SOM en missionsstation i fjällen och har en mycket fin kyrka tvärs över vägen. Vår värdparet, Lars och Nenne, välkomnade oss och berättade lite om gården samt sade att alla ska vara vid frukostborden varje morgon för kort morgonbön före frukost.

Vi kände genast att vi trivdes med gården och med varandra och den positiva stämningen höll i sig. Vi kom en torsdag, på kvällen var det nattvardsgudstjänst i kyrkan, stämmningsfullt och lite annorlunda.

Det är 300 meter upp till fjället och alla leder är gångvänliga med lite lutning och bra markeringar.

Dagarna flöt på med kortare och längre fjällturer med växlande väder. Matsäcken med många pålägg och frukter intogs i lä av buskar och smakade alltid gott. Raststugorna är tyvärr bara öppna vintertid.

En dag sken solen hela tiden och då valde vi en led med asfalterad stig en km och beundrade alla växter i den fjällbotaniska trädgården ett stenkast från leden, samt njöt i fulla drag av den milsvida

utsikten. Flera fortsatte sedan på leden, mestadels spångad, där traskade en lång rad som njöt av växter och vind och vatten. Att sen åka till Tandådalen kyrka för eftermiddagskaffe med fantastiskt kaffebröd förgyllde dagen. Men – en dag gick ett gäng på tillbakavägen i hållande regn på en "stig" som bara var sten och lervälling, så förhållandena kan växla.

Alltid hungriga efter dagens strapatser och kanske ett bastubad satte vi oss till bords och intog den välsmakande maten. Före aftonbön kl. 20.30 i kyrkan fanns plats att prata med varandra om liv och tro, spela pingis eller andra spel eller bara sitta på läktaren och läsa. En kväll berättade Lars livfullt med bilder och musik om Elvis Presleys liv när det gäller tro och andlig musik. Lars ansvarade också för andakterna med sång och tal, men en aftonbön stod vi själva för och flera av oss medverkade.

Credo, nästan på fjället, är en skön plats för gemenskap, avkoppling, aktivitet och vila, hemmagjord mat och trevligt husfolk. Alla var mycket nöjda.

TEXT: KERSTIN SUNDQVIST BILD SÖREN ÖHLUND



18 000 LYCKADE ORSAKER TILL VÄRGÅRDA RPG BUSSRESA

I ETT LÄTT SOMMARREGN rullade bussen med ett tjugotal pensionärer ut från Vårgårda. Första stoppet var Kälströms Gård där det serverades utsökt förmiddagskaffe med ostfralla och kakor. Stärkta av fiket gick resan vidare mot Lidköping och Rörstrands Museum. Museets samling består idag av omkring 18 000 föremål, så det fanns verkligen mycket att titta på och njuta av.

Rörstrand grundades redan 1726 i Stockholm, men under åren 1936–39 flyttades produktionen till Lidköping, så man har haft många år på sig att skapa sin samling.

Efter besöket på museet var det dags för en välsmakande lunch på Skogshyddan. Skogshyddan ägs och drivs av Lidköpings Missionsförsamling och ligger fantastiskt vackert vid Vänerens strand. Sista besöket på resan var Lumber&Karle där vi drack eftermiddagskaffe innan resan fortsatte mot Vårgårda där ett gäng nöjda men lite trötta resenärer kunde konstatera att det varit en trevlig resa.

TEXT OCH BILD: BJÖRN EMANUELSON

Bra relationer för RPG Nyköping

BRA RELATIONER var den lockande rubriken på RPG i Nyköpings träff i Hjortensbergskyrkan 15 oktober. Sverker Wadstein, välkänd relationsexpert, höll en mycket intressant föreläsning. Han beskrev dramatriangeln med förövare, offer och räddare. Den präglar inte bara dramaserier och sagor utan vi hamnar emellanåt där i våra vanliga liv. Sverkers långa erfarenhet som terapeut och hans både personliga och verklighetsnära exempel fick oss, drygt 70 deltagare, att känna igen oss. I föredraget försökte han också visa på vägen ur dramatriangeln och på konsten att vara vuxen och ta ansvar för sitt eget liv. Konsten att vara vuxen är också namnet på en av de böcker han skrivit och som fanns att köpa i samband med samlingen. Han avslutade samlingen med att själv sjunga och spela Ted Gärdestads sång För kärlekens skull till ett vackert bildspel. RPG föreningens ordförande Sören Öhlund inledde och avslutade samlingen som också innehöll gott fika och tid för gemenskap och samtal vid borden. RPG-föreningen växer i stort sett varje vecka med nya medlemmar och är nu ca 170.

TEXT OCH FOTO LISBETH STIGEMYR

OM ATT VÅGA SÖKA EFTER GUD

DEN 30 AUGUSTI samlades närmare

300 seniorer från Södermanland –Östergötlands distrikt, varav ett 50-tal från Nyköpings RPG, för en inspirationsdag på



Hjälmargården i strålände sensommarsol. Distriktsordförande Sören Öhlund inledde, följt av unison sång. Prästen Olle Carlsson pratade personligt utifrån rubriken **Kärlek, tröst och livsmod** om att möta människors sökande efter andlighet och existentiella frågor. Efter lunch och tipspromenad bjöd den musikaliska familjen Hellgren på ett "musikaliskt fyrverkeri", där de spelade allt från klassiska stycken till andliga sånger. Fika och motion var också uppskattade inslag.

TEXT OCH FOTO LISBETH STIGEMYR

GÖTEBORG

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

Fråga efter våra veteranpriser!



HOTEL ***
Lorensberg
Est. 1938

Tel. 031-81 06 00

www.hotel-lorensberg.se

info@hotel-lorensberg.se

EXODUS RESOR

- genom yttre och inre landskap

Nordmakedonien & Albanien

En resa fylld av unika upplevelser bortom de vanliga turiststråken
Pris från 17.990:-



www.exodusresor.se

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



De som återvände

Roman av Anita Hammarstedt

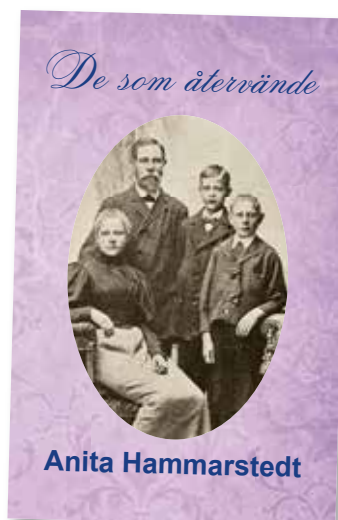
Lars Johan Eriksson återvänder till Sverige med tre av sina barn 1892 efter ett ohyggligt år i Brasilien. Vi får följa familjen från 1892-1965 och handlingen utspelar sig i Stockholm och Amerika. Boken är en fristående fortsättning på dokumentärromanen Från Rörstrand till Rio.

Det här är författarens femte bok. Hon har tidigare gett ut *Mitt liv*, *Fyra generationer kvinnor*, *Tillfälligheter och Från Rörstrand till Rio*. Samtliga har tryckts upp i många upplagor.

Beställ och få boken signerad på www.avh-forlag.se

Finns även att beställa hos internetbokhandlare och vanliga bokhandlare.

Kontakt med Anita: info@avh-forlag.se eller mobil nr 0709-82 00 16



SWISHA EN GÅVA

till krigsdrabbade barn och familjer i Ukraina.

Exempel på vad dina pengar räcker till:

KAMIN
500 kr

Kaminen har två kokplattor och kan sommartid användas till matlagning utomhus. Vintertid förlängs skorstenen så att röken leds ut. Då kan den värma hus eller lägenheter.

MAT-PAKET
100 kr

Matpaketet innehåller tio kilo basmat, som mjöl, socker, ris, pasta, matolja och konserver.



9010802

Barnmissionen



90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Ge din gåva via Swish 9010802 eller bankgiro 901-0802

Stort tack för ditt stöd till Barnmissionens arbete!

Följ oss gärna på www.barnmissionen.se och på www.facebook.com/barnmissionen



Barnmissionen

WITH THE LORD FOR THE CHILDREN

ANNONS

Lyssna på din dagstidning!

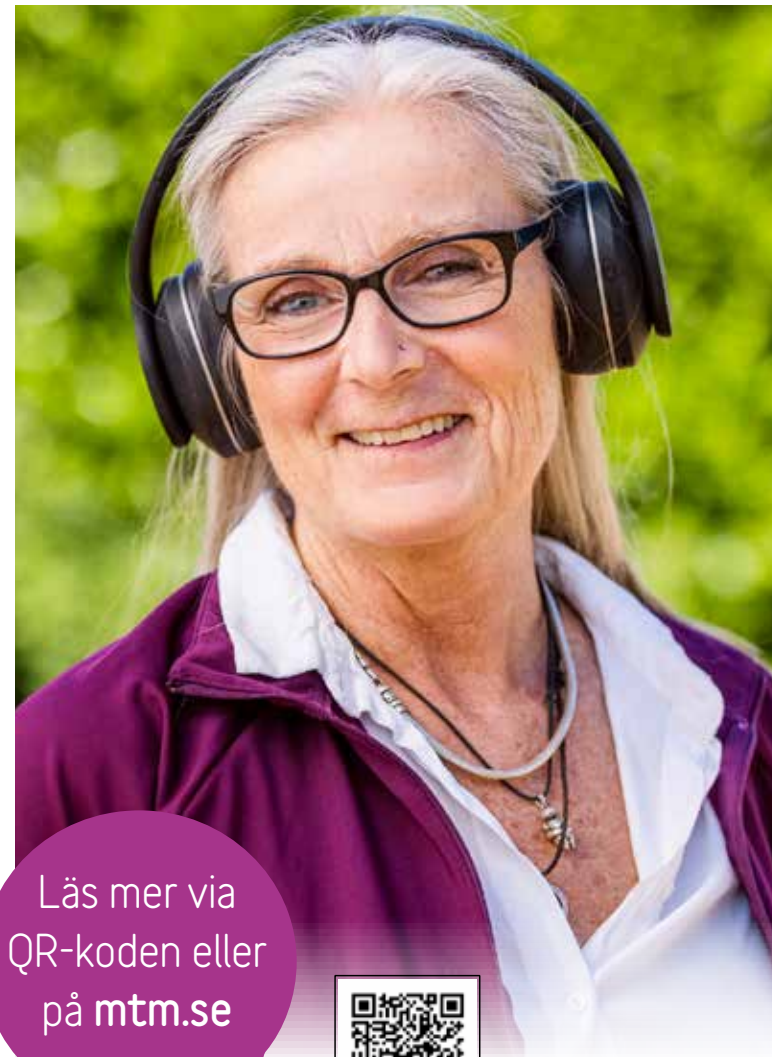
Känner du någon som har nedsatt syn eller en funktionsnedsättning? Taltidningen finns som ett alternativ för att hänga med i nyhetsflödet.

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, platta, mobil eller till en särskild utlånad 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 kontaktar du 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 Taltidningshjälp. 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 via
QR-koden eller
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