

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 1 • 2025

senior posten

Hjälp!
Tar
engelskan
över?

Folkkrörelsen
som fick hela
Sverige på fötter

Ta krafttag
mot ensamheten!

EVA BYK
ÖVERLEVDE AUSCHWITZ
”Jag har fortfarande
mardrömmar om SS”

• Nytt på pensionsfronten • Rapporter • 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:-

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: _____

SKICKAS TILL:

MK Collection

Box 1634

751 46 UPPSALA

Fraktas ej
motlagren
betalar
portof
Seniorsaten 1
25.02.07

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

HÖG KVALITET
High Quality

✓ 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

Ann-Christin Lindbom: Vi behövs i en skakig värld

SA ÄR DET MARS – DEN MÅNAD som ibland kallas vårmånad. Det ljusnar alltmer och snart är det vårdagjämning. Härligt! Verksamheten i vårt RPG och dess föreningar präglas i hög grad av glädje och gemenskap. Att nå ut till människor som idag känner ensamheten så påtaglig är ett viktigt uppdrag för alla våra föreningar. Att förmedla glädje och hopp är idag så viktigt då världen är mer kaosartad än tidigare på grund av krig, mänskligt lidande och klimathot. Demokrati och mänskliga rättigheter är ifrågasatta och det är något som skrämmer. Därför behöver vi varandra mer än någonsin. Att få dela en kristen gemenskap där det kristna budskapet får prägla vår samvaro och tillvaro är nödvändigt i en skakig värld.

På riksnivå har vi haft styrelsemöten både i arbetsutskott och i hel styrelse. Vi behöver öka vårt medlemsantal. Vi vet också att ökningen av antalet medlemmar är något som varje förening arbetar med. Många föreningar har på olika sätt ökat sitt medlemsantal genom den verksamhet som där bedrivs och naturligtvis genom personliga kontakter. Vi vet också att en del föreningar kämpar med sitt styrelsearbete. Det kan vara svårt att hitta personer som vill ta på sig ansvaret att vara styrelseledamot. Av den anledningen funderar vi i förbundsstyrelsen över hur man kan lösa detta. Kom gärna med förslag!

VARFÖR ÄR DET SÅ VIKTIGT ATT ÖKA MEDLEMSANTALET? Självklart vill vi nå människor med det kristna budskapet och ge möjlighet till en gemenskap där kristna värderingar och en kristen värdegrund står i centrum. Det finns också andra orsaker. Vi vill i ett land där sekulariseringen har fäste, genom vårt förbund påverka vår vardag i olika sammanhang. Här är deltagande i regeringens Pensionärskommitté, Socialstyrelsens äldre råd, SKR (Sveriges kommuner och regioner), Pensionsmyndigheten och andra myndigheter viktigt.

Med påverkan på regional och kommunal måste vi vara synliga, höras och märkas. Särskilt på regional och kommunal nivå gäller det nu att verkligen se till att vi finns med som RPG-förbund.

Vi vet att vår påverkan ger resultat. En skrivelse lämnades till äldreministern Anna Tenje angående återbetalning av bostadstillägg där återbetalningstiden var helt absurd har nu gått vidare.

Tandvården har blivit aktuell och vi kan konstatera att tänderna faktiskt tillhör kroppen. Pensionerna är i centrum nu med inbjudningar till pensionsmyndigheten och pensionsgruppen. ✕

Löftena kunna ej svika, nej, de stå evigt kvar:
Jesus med blodet beseglat Allt, vad han lovat har:
Himmel och jord må brinna, höjder och berg
försvinna, men den som tror skall finna, löftena
de stå kvar. Tro, när det mörknar på färdens, solen ej
slocknat har. Blott några timmar, och sedan strålar en
morgon klar. Text och musik: L Pethrus

Ann - Christin Lindbom

Ann-Christin Lindbom
Förbundsordförande i RPG



Ledare

”Att förmedla glädje och hopp är idag så viktigt då världen är mer kaosartad än tidigare”

RPG uttrycker sin djupa sorg och medkänsla för alla som drabbats av skolskjutningen i Örebro. Vi ber om tröst och styrka för de berörda i denna svåra tid.

Innehåll

SeniorPosten nr 1 • 2025



Friskis och Svettis – folkrörelsen som fick Sverige på fötter.

32
Wera funderar
Hos vissa är trottoaren sandad

34
Samhälle & hälsa
När äldreboende blir förstahandsval

36
Medlemsida
Distriktsstämmor

39
Korsord

40
Våra distrikt
RPG på vers

FOTO: SANNA SJÖSWÄRD, MAGNUS LAUPA, FRISKIS OCH SVETTIS



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten

”Den som kan vara glad åt lite, har mycket att glädjas åt”

... SÅ LYDER ETT ORDSPRÅK SOM NÅGON klok person myntat en gång i tiden.

Det ligger mycket i det! Och numera finns det till och med ett uttryck för de där små glädjepirren som kan dyka upp helt utan förvarning. Psykologerna kallar det glimmers.

SMÅ, SMÅ ÖGONBLICK I VARDAGEN som ger en känsla av glädje, lugn och välbefinnande. Kanske bara för några sekunder. Men ändå, så otroligt värdefullt, eftersom de där ögonblicken har en tendens att stanna kvar i medvetandet och ge viktig återhämtning.

För mig kan det vara det där underbara ljudet av en fullträff när jag ska slå en forehand på tennis. (Händer en gång av hundra, men vilken känsla!). Att få hålla upp dagens första kopp kaffe. Eller att höra min hund snarka i soffan efter en lång promenad. Tonårssonens bubblande skratt när han en kort sekund glömmer att han är tonåring utan bara är ett barn.

DE DÄR SMÅ ÖGONBLICKEN FINNS runt omkring oss, hela tiden, dygnet runt. Det gäller bara att vara uppmärksam.

I vår ska jag försöka samla på dem. Gör det du också. ✕

FOTO: THERESIA KÖHLIN



Vid denna tidnings pressläggning har precis den fruktansvärda nyheten om skolskjutningen i Örebro nått oss. Nu behöver vi verkligen allt ljus i mörkret vi kan få.

Just nu...

... Blir jag varm om hjärtat när jag ser hur en okänd person tagit sig tid att klä på den här lilla statyn vinterkläder.



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.

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

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

Redaktör
ANNA-MARIA STAWREBERG
anna-maria@stawreberg.se

Art Director
ANNA FRIDH
info@annafridh.com

Omslagsfoto
SANNA SJÖSWÄRD

ISSN 1402-1129

Annonser
RPG:s förbundskansli
08-597 604 22

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

Tryck
STIBO COMPLETE, VIMMERBY

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 osignerat 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.

ANNONS



Vi hjälper seniorer in i digital gemenskap!

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

Vi har ett 30-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/>



8

Eva Byk berättar om sina fasansfulla minnen 80 år efter Auschwitz befrielse.

6
Nyheter & ekonomi
Ljusning på pensionsfronten

8
Porträttet Eva Byk
Eva överlevde Auschwitz

16
Kärleksbrev från folkhemmet
Rörelsen som tog Sverige med storm

19
Ordet
Popcornhjärna sätter gränser

20
Reportage
Är svenska språket på tillbakagång?

24
Reportage
Jobba mot ensamheten

27
Jubilar
RPG 50 år

29
Reportage
Nanni Pilhjärta följde sitt hjärta





Förbättringar i hanteringen av bostadstillägg

– Regeringens åtgärder för pensionärer

I SENIORPOSTEN NR 5, 2024

lyfte RPG:s förbundsordförande, Ann-Christin Lindbom, behovet av att Pensionsmyndigheten förtydligar sin information till pensionärer om bostadstillägget och föreslog även en förlängning av återbetalningstiden för dem som blivit återbetalningsskyldiga.

Detta har nu regeringen hörsammat efter ett gemensamt arbete tillsammans i pensionärsorganisationerna. Regeringen skriver i ett pressmeddelande "att myndigheterna ska

motverka att enskilda blir återbetalningsskyldiga. Detta genom att stötta människor att göra rätt från början – och därmed undvika fel som kan leda till krav om återbetalningar".

DE TVÅ MYNDIGHETERNA Pensionsmyndigheten och Försäkringskassan ska också minska handläggningstider och köer, så att det ska gå snabbare att få beslut. Efter förslag i budgetpropositionen för 2025 tillförs Försäkringskassan tillskott om 820 miljoner kronor under 2025, 801

miljoner kronor för 2026 och 726 miljoner kronor 2027. Medlen ska gå till kärnverksamheten och bland annat förstärkt service genom exempelvis förkortade handläggningstider samt bättre tillgänglighet i telefon.

Pensionsmyndigheten tillförs totalt 60,7 miljoner kronor i budgetpropositionen för 2025 för bland annat förbättra arbetet med återkraven.

RPG VÄLKOMNAR dessa satsningar och kommer noggrant att följa myndigheternas arbete. Vi anser att det är orimligt att lägga för stort ansvar på den enskilda individen att hålla reda på komplexa regler. Pensionssystemet är svårt att förstå och det är myndigheternas uppgift att underlätta för oss pensionärer genom tydlig information och bra stöd.

Vi hoppas att dessa åtgärder ska ge förbättrad service och inte bara digitalt utan även via telefon och brev för de som hellre vill använda de kanalerna. ✕

TEXT Eva B Henriksson

FOTO: FREEPIK

FOTO: KRISTIAN POHL AB/REGERINGSKANSLIET, PENSIONSMYNDIGHETEN



MÄN BESVÄRAS AV ENSAMHET

NÄSTAN VAR FEMTE MAN som är sjukskriven eller arbetslös besvärar ofta eller alltid av ensamhet. Detta visar ny statistik från Folkhälsomyndighetens nationella enkät.

ATT OFTA KÄNNA SIG ENSAM har en koppling till ekonomi och utbildning. Förgymnasialt utbildade personer uppger sig oftare ha besvär av ensamhet. Hos de som har låg inkomst eller andra ekonomiska svårigheter är ensamhet tre gånger högre.

Det finns ett tydligt samband mellan ensamhet och psykisk och fysisk ohälsa. Sambandet går i båda riktningarna, vilket innebär att ensamhet kan bidra till ohälsa och vara en konsekvens av detta.



Pensionen 2025: HÖJNING FÖR DE FLESTA PENSIONÄRER

I ÅR FÅR DE FLESTA pensionärer en höjning av den totala pensionen med mellan 330 och 1 530 kronor per månad efter skatt, enligt beräkningar från Pensionsmyndigheten.

INKOMSTPENSIONEN FÖR 2025 ökar mer än inflationen. Premiepensionen med ett historiskt stort plus till den totala pensionen för de allra flesta. De flesta pensionärer får därför en total pensionsökning som i genomsnitt överstiger prisernas utveckling enligt Pensionsmyndigheten. Hur stor höjningen blir skiljer sig för var och en. Det beror på att pensionens olika delar påverkas av olika faktorer, men sammantaget ger dessa förändringar pensionärer bättre ekonomiska förutsättningar under 2025.

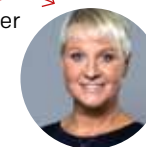
Skärpt kontroll

av äldreförsörjningsstöd och bosättningsbaserade förmåner

PENSIONSMYNDIGHETEN SKA STÄRKA

kontrollen av äldreförsörjningsstöd och andra bosättningsbaserade förmåner genom att bland annat vidta åtgärder för att säkerställa att förmåner inte betalas ut till personer som befinner sig utanför Sverige under längre tid än vad som tillåts.

Äldre- och socialförsäkringsminister Anna Tenje uppger att det varje år uppskattningsvis betalas ut mellan 15 och 20 miljarder kronor i felaktiga utbetalningar.



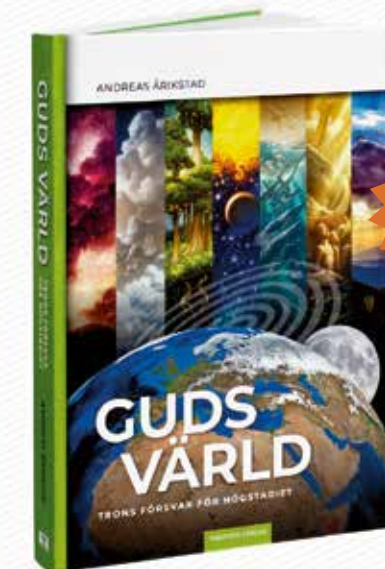
"DE HÄR FÖRMÅNERNA ÄR TILL för personer som bor i Sverige, men vi har sett flera fall där människor lämnat Sverige för många år sedan och därmed inte har rätt till förmånerna. Även om Pensionsmyndigheten hittills i år fått tillbaka och stoppat uppåt 800 miljoner kronor finns det mer att hämta", säger Anna Tenje i ett pressmeddelande.

Med dessa beslut hoppas regeringen stärka rättssäkerheten och effektiviteten i det svenska välfärdssystemet.

Guds värld

En bra grund att stå på - inte bara för högstadiet

Boken tecknar en sammanhängande bibelgrundad bild från skapelsen ända fram till återställningen. De senaste vetenskapliga upptäckter samt alternativa förklaringsmodeller diskuteras utifrån biblisk perspektiv. För vuxna och barn från högstadiet.



239:-



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

EVA BYK

Eva överlevde förintelsen

Evas föräldrar och systerson tvingades till vänster. Hon och systrarna visades till höger. Eva visste det inte då. Men vänster betydde omedelbar avrättning. Höger var en chans till överlevnad. I år är det 80 år sedan Auschwitz befriades.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG **FOTO** SANNA SJÖSWÄRD

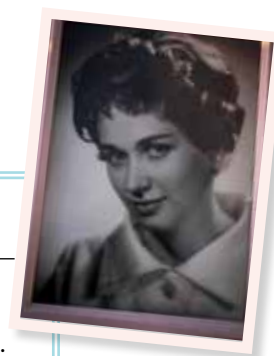
EVA BYK

BOR: I lägenhet i centrala Stockholm

FAMILJ: Stor! Tre barn, åtta barnbarn, sex barnbarnsbarn.

En syster som bor i samma stad.

GÖR: Pensionär. Jobbade tidigare i butik.



Eva är en aktiv person som ständigt har mycket omkring sig.



E

VAS FAMILJ VAR STOR.

Så stor att hennes mormor och morfar tyckte att de kunde kräva att minstingen Eva flyttade hem till deras bondgård några mil ifrån föräldrahemmet.

– Min morfar ville att det skulle finnas barn i huset, och eftersom han och mormor levde ensamma bestämde han att jag skulle flytta dit, säger Eva.

Så fick det bli. I 1930-talets Östeuropa var det familjens överhuvud som bestämde. Den femåriga Eva fick flytta ifrån familjen i den tjeckiska storstaden Hüst (nuvarande Ukraina), och hem till sin mormor och morfars bondgård ute på landsbygden. Där drev morföräldrarna en stor kvarn och Eva trivdes.

Kanske var det, åtminstone delvis, en lättnad. Eva kommer från en starkt troende judisk familj, och hennes pappa ställde stora krav när det kom till kunskaper om den judiska tron. Här, ute på landet, var friheten större.

– Dessutom fick jag med jämna mellanrum åka hem och hälsa på, minns Eva.

I Hüst fanns det många judiska familjer, och gemenskapen i församlingen var stark. Huset var ofta fyllt av unga judiska pojkar som pappan bjöd in efter lördagens besök i synagogan.

– Då spelades det musik och sjöngs här hemma. Det var high life, säger Eva och skrattar.

Då var hon bara ett barn. Nu är hon 95 år. Dagen innan vi ses har hon tillbringat på stan. Idag har hon varit uppe tidigt, bakat bröd som fortfarande är varmt när hon dukar upp till brunch i sitt hemtrevliga kök. Snart står pålägg, hembakad apfelstrudel och kaka på köksbordet. Att hon är 95 år är svårt att tro.

Eva rör sig snabbt genom köket, propert klädd i mörkblå byxor och glittrig kavaj. Håret är nylagt, och i halslinningen skymtar ett hängsmycke i form av en davidsstjärna.

I NNAN HON SLÅR SIG NER FÖR ATT HÅLLA upp kaffe tar hon ner ett foto från en hylla. Visar bilderna på familjen som står högtidligt uppställda. Det fotot är värdefullt för henne. Den enda bilden som finns kvar från hennes barndom, tack vare att hennes föräldrar någon gång skickat det till släktingar i Amerika.

För även om Eva kände sig trygg hos sina morföräldrar, och även om gemenskapen var stark bland de judiska familjerna i Hüst, pågick det ett folkmord ute i Europa.

– Visst var jag väl medveten om att vi judar inte var omtyckta och visst fick vi höra glåpord bara för att vi var judar. Men ingen av oss trodde att ryktena vi hörde var sanna eller att tyskarna skulle komma till oss.



”Jag vill vara noga med att inte döma alla. Det fanns de som försökte hjälpa. Alla var inte elaka”

Det gjorde de. 1944 tvingade tyskarna Eva och hennes morföräldrar att packa det nödvändigaste och bege sig till ett närliggande getto. Innan dess hade deras rättigheter en efter en försvunnit. Morföräldrarnas bondgård hade konfiskerats. Hennes morfar fick inte längre jobba på sin kvarn. De fick inte röra sig hur de ville. Och på bröstet tvingades de bära en lysande gul stjärna.

– Tyskarna tog ifrån morfar precis allt. Vi barn skyddades så långt det var möjligt och länge kunde jag fortsätta att gå i skolan som om allt var som vanligt. Men jag minns att jag inte gillade att bära judestjärnan på bröstet ...

Eva tystnar. Ställer försiktigt tillbaka det inramade fotot på hyllan. Berättar om lättningen det innebar när hon fick möjlighet att byta getto, för att kunna bo med sina föräldrar. Men lättningen var kortvarig. För den pappa som kom för att möta sin yngsta dotter var inte den vanliga pappan.

– När pappa kom emot mig var han tård. Han såg eländig ut, hans ståtliga skägg var bortrakat och jag kände nästan inte igenom honom, säger Eva.

Eva, som då var 14 år, blev rädd när hon såg sin pappa. Han, som i vanliga fall var så stolt, handlingskraftig och auktoritär, var bara en spillra av sitt forna jag.

I gettot fanns, förutom föräldrarna, två av Evas systrar, Mimmi och Suri och en 6-årig systerson, en smart och klipsk grabb som redan kunde läsa, minns Eva.

NÄR FAMILJEN TVINGADES upp på tåget var det mot okänt mål.

– Tågresan var lång och fruktansvärd. Det luktade pyton i den trånga tågvagnen, det fanns varken mat eller dryck eller någonstans att göra sina behov, säger Eva.

Men tågresan var bara början. När tåget efter flera dagar stannade med skrikande bromsar möttes Evas familj av ett kaos som inte går att föreställa sig. De hade landat i Auschwitz, i en levande mardröm. Beväpnade vakter i uniformer som skrek ut order. Magra skuggestalter iklädda slitna, randiga och tunna dräkter som rusade fram över perrongen. Skällande schäferhundar. Gråtande, skräckslagna barn och utmattade föräldrar som inför sina barn försökte hålla paniken i schack.

– Vi ställdes upp på ett långt led och utan att vi hann reagera fördes mina föräldrar och min systerson åt vänster och mina systrar och jag till höger, säger Eva.

Vad Eva inte visste då, var att kön som ringlade åt höger innebar några dagars frist. Några dagar till att leva. Samtidigt som kön som gick åt vänster innebar gaskamrarna och en omedelbar död.

De tre systrarna separerades. Evas fyra år äldre syster Suri, som var sjuk, placerades i den så kallade sjukbaracken. Hennes två år äldre syster, den blonda och

blåögda Mimmi utsågs till springflicka och hamnade i en annan barack. Eva själv kommenderades in i barnbaracken.

De första dagarna fick Eva möjlighet att smita över till sjukbaracken för att hälsa på Suri.

– Den sista gången jag träffade henne var hon väldigt illa därnär och sa att hon var hungrig. Vi fick bara en portion mat en gång om dagen, och hade redan fått mat den dagen, så jag sa att jag skulle försöka komma över dagen därpå. ”Då är jag död”, sa hon. Och det var hon också.

På bara några dagar hade fyra familjemedlemmar dödats. Kvar fanns bara Eva och Mimmi – och Eva insåg att inte heller de hade särskilt lång tid kvar att leva. Runt omkring dem dog människor som flugor och varje dag fraktades lik förbi barnbaracken liggande på skottkärror.

– Men vad skulle vi göra? Vi var maktlösa och kunde inte göra något åt vår situation, konstaterar Eva.

TACK VARE MIMMIS JOBB som springflicka fick hon höra viktiga nyheter. En kväll kom hon tillbaka och berättade att hon fått veta att det skulle gå transporter till ett arbetsläger i tyska Weizwasser. Chansen till överlevnad var minimal, förstod systrarna, men genom att bli uttagen till ett sådant läger ökade den ändå något. För genom att arbeta blev man åtminstone något mer värdefull för nazisterna.

De två systrarna blev uttagna, tack vare sin goda syn och sina små händer, något som behövdes i fabriken där de nu skulle arbeta för sin överlevnad.

– Strax utanför arbetslägret bodde en tysk familj som hade en dotter i vår ålder. Så ofta hon kunde, när vi marscherade mot fabriken, smög hon sig in i vårt led och gav oss mat, säger Eva.

Den maten kan ha varit skillnaden mellan liv och död för Eva och hennes syster. Dessutom: Den gav systrarna insikten om att alla omkring dem inte var onda.

– Jag vill vara noga med att inte döma alla. Det fanns de som försökte hjälpa. Alla var inte elaka. Det fanns även SS-vakter som såg mellan fingrarna och försökte vara bussiga, säger Eva.

Under vår-vintern 1945 närmade sig ryssarna och de judiska slavarbetarna placerades återigen i boskapsvagnar för transport mot okänt mål. En vecka satt Eva och de andra fångarna i den trånga vagnen som körde fram och tillbaka på järnvägsrälsen. Runtomkring hördes bombkrevader och Eva förstod att slutet var nära.

– Den första april stannade tåget och en SS-soldat kommenderade ut oss. Vi skulle skjutas. På vägen ut ramlade jag och skadade knäet, säger Eva.

Att det var den första april minns hon tydligt. För det var den dagen hon fyllde 15 år. Nu förstod hon att hon inte



ANNONS

Blomsterresa till Holland

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



Bornholm

Den här resan tar oss runt
hela ön från norr till söder.
15/5, 21/8 4 dagar



Nordkap - Lofoten Midnattssolens land

23/6, 7/7-2025, 10 dagar



Vackra Ålesund,
Geiranger och andra
norska pärlor
29/5 4 dagar

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

SeatUp

Fåtöljen som hjälper dig upp

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



www.SeatUp.se

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



Ibland tänker Eva att hon vill flytta till Israel – men Stockholm är hennes hem.

”En SS-soldat kommenderade ut oss. Vi skulle skjutas. Det var min femtonårsdag”



Eva har idag en stor familj både i Sverige och i Israel.



Det här fotot är det enda Eva har kvar av sin familj.

skulle bli äldre. Men i sista sekund ändrades ordern och slavarbetarna stuvades återigen ombord på tåget.

Eva och hennes syster hade överlevt den här gången också. Någon månad senare anlände fångarna till Hamburg och nåddes av beskedet att Hitler var död.

De var fria. Men glädjen över befrielsen kunde inte riktigt infinna sig. Eva hade befunnit sig i helvetet på jorden. Levt under skräck och terror, utelämnad åt andras godtycklighet. Stora delar av hennes familj och släkt hade avrättats. Vänner, bekanta och grannar hade utrotats. Nu skulle hon försöka hitta ett sätt att leva i en helt ny vardag.

– Vi hamnade i Landskrona där vi blev satta i karantän. Jag hade hosta, hostade blod och blev intagen på sanatorium, säger Eva.

Tack vare att en förmögen affärsman gripit in, visade det sig att flera av Evas syskon överlevt. Han hade mutat tyskarna och köpt loss tåget som fyllt med judar skulle gå till ett av Europas förintelsläger. Nu lyckades syskonen, som under kriget bott i Schweiz, hitta Eva och Mimmi.

ATT ATERFÖRENAS MED familjemedlemmarna betydde mycket, men samtidigt var Eva traumatiserad av sina upplevelser. Hon lärde sig svenska. Tog arbete som butiksbiträde. Utbildade sig på Visingsö och hamnade i Stockholm.

Hon överlevde, men det är skillnad på att gå från att överleva till att leva. På den tiden pratade man inte om trauman och stressyndrom. Och Eva försökte blicka framåt. Finna sig tillrätta i en tillvaro utan någon egentlig hjälp från den svenska staten. Tack vare ett lån från den judiska församlingen i Stockholm kunde hon börja sitt nya liv.

– När jag var 19 år träffade jag min blivande man på en studentdans. Han var också jude, men född och uppvuxen i Sverige, säger Eva.

Hur går man vidare efter att ha upplevt det du gjort?

– Man kämpar. Men jag drömmer fortfarande om att jag blir jagad. Jag drömmer fortfarande mardrömmar om SS-soldaternas hundar. Nerverna har tagit stryk, men jag har inte velat belasta omgivningen med att prata om mina upplevelser.

Eva tystnar en stund. Sägar sedan att det är först på senare år som hon börjat berätta om det hon varit med om.

– Flera av våra barn har flyttat till Israel och min man, som dog för tio år sedan, är begravd där. Jag har också funderat på att flytta dit. Men här i Stockholm känner jag till allt.

Visserligen åker Eva så ofta hon kan till Israel för att träffa sina barn, barnbarn och barnbarnsbarn, men det är här i Stockholm hon har sitt hem. Tron finns kvar.

PERSONPORTRÄTTET / Eva Byk

Min livslinje

1930

Föds i Hüst, forna Tjeckoslovakien. Växer upp i en stor familj och en stark judisk gemenskap.

1939

Andra världskriget bryter ut. Det kommer att påverka hela Evas liv.

1944

Familjen deporteras till ett getto för vidare transport till Auschwitz.

1945

Eva har överlevt och ger sig tillsammans med sin syster till Sverige för att starta ett nytt liv.

1950

Eva gifter sig, ännu inte fyllda 21 år. "Eftersom jag inte kunde få föräldrarnas tillstånd fick chefen gå i borgen för mig.

1952

till 1958 blir Eva och hennes man föräldrar till tre barn.

1980

och framåt skaffar Evas barn familj och egna barn.

2020

Eva fyller 90 år och kan fira tillsammans med en stor familj.

Hon äter kosher, firar shabbat och är aktiv i den judiska församlingen.

Hon överlevde. Skapade en stor familj bestående av tre barn, åtta barnbarn och sex barnbarnsbarn som hon har tät kontakt med. Hennes syster Mimmi bor i Solna. Numera pratar Eva om det som hände.

För att prata om det är viktigt. Den 27 januari var det 80 år sedan Auschwitz befriades och omvärlden fick veta att över 6 miljoner judar och 7 miljoner romer, olikänkande, funktionsvarierade och homosexuella mördats av Hitlers utrotningsapparat.

Samtidigt sprider sig antidemokratiska vindar över vår värld. Att då prata om det otänkbara, det som aldrig får upprepas, är viktigare än någonsin. ✕



Friskis & Svettis gav folkhälsan ett ansikte.

FRISKIS & SVETTIS

jymparörelsen som tog Sverige med storm

Minns du tiden när "träning" mest var för dem som ägnade sig åt idrott av något slag? Sedan kom Friskis och Svettis och gjorde motion i grupp till något folkligt. Här är rörelsen som fick hela Sverige att svettas.

TEXT Johanna Paues Darlington **FOTO** Friskis och Svettis

"OCH SÅ ARMARNA, KOM IGEN NU!" Peppig musik i högtalarna, en rödklädd entusiastisk ledare i mitten som taktfast gör djupa knäböj och en stor grupp människor som med blossande ansikten efter bästa förmåga hänger med.

Känner du igen dig? Då är du sannolikt en av alla de miljoner som någon gång varit på ett Friskis och Svettis-pass. En folkrörelse som trots att den inte ens funnits i femtio år, gjort stora avtryck på svenskarnas inställning till motion.



Christer Ferngren
Utvecklingschef
på Friskis och Svettis

– De som startade Friskis och Svettis hade en idé om att träning ska vara lustfylld, kul och i ett socialt sammanhang – för att det är då den blir av. Så de utvecklade en träningsform som på en timme skulle innehålla rörlighet, kondition och styrka. Resultatet blev Friskis och Svettis-jympan, säger Christer Ferngren, utvecklingschef på Friskis och Svettis som själv varit aktiv ledare sedan 90-talet.

NÄR GRUNDAREN JOHAN HOLMSÄTER fick idén till rörelsen var fysisk aktivitet och

"De som startade Friskis och Svettis hade en idé om att träning ska vara lustfylld, kul och i ett socialt sammanhang – för att det är då den blir av"

träning för de allra flesta bara kopplat idrott. Den som inte var intresserad av att spela fotboll, tennis eller kasta diskus hade inte mycket annat att välja mellan om han eller hon ville träna tillsammans med andra.

– Det fanns väl något motionsprogram på tv med Bengt Bedrup, men i övrigt var den som ville röra på sig förpassad till motions-spåret. Friskis och Svettis blev en plats där det erbjöds träning i grupp, öppen för alla – vilket på den tiden innebar både män och kvinnor. Johan Holmsäter brukade kalla jympapassen för stans största dansgolv, säger Christer Ferngren.

PÅ DET ALLRA FÖRSTA Friskis-passet dök det upp en person, efter ett år hade rörelsen 3000 medlemmar och under hela 80-talet spred sig de lokala föreningarna som en löpeld över Sverige. Under en period var det på flera håll kö genom flera kvarter när träningskortet släpptes.

– Att det spred sig berodde på människors engagemang, att någon på orten ville starta upp en lokal förening. Och så är det än idag. På vissa ställen är det inga som engagerat sig och där finns det än idag ingen Friskis och Svettis, som till exempel i Luleå och Umeå, säger Christer Ferngren.



Jympa i Rålandshovsparken.

Det finns:
154
Ideella idrotts-
föreningar
fördelade i
Sverige, Norge,
London,
Bryssel och
Paris.

Från början var det framför allt Friskis egna jympa-pass som erbjöds, men när Friskisjympan i slutet av 90-talet började anses vara lite töntig, "tantränning", togs beslutet att även släppa in andra träningsformer.

– Vi lyssnade på våra medlemmar där många sa att de också skulle vilja gå på gym. Eller att de kanske inte längre kunde hoppa – som man gör mycket på den klassiska jympan – men gärna ville gå på spinning. Nu är det nog ingen längre som tycker att Friskis är töntigt, det är helt borttvättat, säger Christer Ferngren.

IDAG HAR FRISKIS OCH SVETTIS en halv miljon medlemmar, varav dryga 20 procent är över 60 år. Hur mycket folkrörelsen besparat Sverige i vårdkostnader går bara att spekulera om, men enligt Friskis och Svettis själva rör det sig sannolikt om miljarder. ✕

→ FOLKHEMMET

Det är lätt att tänka på Folkhemmet som något avslutat. Ett projekt för rekordåren när det alltid snöade på julaften, 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 guldkornen, deras historia och hur de förbättrar vår vardag.

Hör av dig till redaktionen med det du minns med ett leende så kanske det blir en artikel.

→ rpgkansli@rpg.org.se

Friskis och Svettis

→ Rörelsen är fördelad på 154 ideella idrottsföreningar. 102 finns i Sverige, 43 i Norge och resten i städer utomlands, såsom London, Bryssel och Paris.

→ Friskis och Svettis erbjuder idag runt 80 olika typer av träningspass. Även pass som är anpassade för äldre eller psykiskt eller fysisk funktionshindrade.

→ Alla ledare har gått Friskis och Svettis egen ledarutbildning.

→ Friskis och Svettis är en del av Svenska Friidrottsförbundet.

ORDET Popcornhjärna



NÄR HJÄRNNAN BLIR SOM ETT POPCORN

Kanske har du själv märkt det: Din hjärna gillar belöningar utan ansträngning. Små kickar som drar igång en känsla av välbefinnande. Åtminstone på kort sikt. Långsiktigt ser det sämre ut. Du har drabbats av popcornhjärna. Och du är inte ensam.

TEXT: Anna-Maria Stawreberg

DET FINNS I ÖVERFLÖD DÄR UTE. Informationen. Om vi förr var tvungna att vänta på att tidningsbudet delade ut tidningen innan vi lagom till frukosten kunde ta del av det senaste dygnets nyheter, är vi idag bombarderade.

Och om vi förr ville ta reda på något särskilt, kanske börjat utveckla ett nytt intresse, var vi tvungna att antingen kontakta en expert via telefon eller ett fysiskt möte, gå till biblioteket och leta böcker om ämnet, alternativt kontakta en intresseförening och skicka efter broschyrer som kom via snigelpost, ett par dagar senare.

NUMERA KAN VI, dygnet runt, i princip var vi än befinner oss, ta del av de senaste rönen om precis allt.

Och om vi inte tar del av infor-

mationen inträder en känsla av oro. Kanske har vi missat något viktigt?

ALLTSA ÄR DET BÄST att vara ständigt uppdaterad. Ha telefonen framme, liggandes på bordet eller i handen, nästan som en extra kroppsdel.

Nu har vi koll, tänker vi. Men baksidan av myntet är att vår uppmärksamhet blir ständigt splittrad. Att ägna två timmar åt fokuserad bokläsning, något som för bara några år sedan ansågs vara helt normalt, är numera en utrotningshotad syssla. För i bakgrunden lurar telefonen, ständigt redo att förmedla ny information om allt från realisationer i favoritbutiken till hur mycket (eller lite) vi rört oss det senaste dygnet.

Vi omges ständigt av olika stimuli. Härligt kan man tycka. För om vi förr var tvungna att cykla ner till video-butiken, hyra en moviebox och en

noga utvald videofilm för att kunna se en ny film, kan vi dag ligga i soffan och mata hjärnan med det allra senaste, timme efter timme. Vi kan logga in på någon utländsk dagstidning och uppdatera oss i realtid hemma vid köksbordet och vi kan ta del av all kunskap via youtubes korta instruktionsfilmer. Vi kan också hålla koll på exakt vad klasskamraterna 40 år tillbaka i tiden sysslar med och vi kan till och med få reda på vad grannen precis serverat till middag, eftersom det läggs ut på Facebook.

Men när hela världen finns bara några knapptryck bort, då märkar hjärnan inte riktigt med. Den blir överstimulerad.

Den blir likt ett poppande popcorn – därav uttrycket popcornhjärna, som forskarna myntat.

Och allt detta pockande på uppmärksamheten blir som en drog. Inte så konstigt när det är så lätt att ta del av. En drog som alltså inte är helt sund.

DÄRFÖR, MENAR ALLT fler forskare, bör vi dra ner på de digitala intrycken. Lägga undan, kanske rentav stänga av mobiltelefonen då och då. Avsätta en bestämd tid för att kolla på sociala medier. Se till att "bara" läsa en bok i soffan, "bara" ta en promenad, helt enkelt. Eller varför inte kontakta den där gamla klasskamraten och stämma träff över en kopp kaffe. Utan skärmar i närheten? ✕

FOTO: FREEPIK



En jättestor hjälp för mina vener

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

Obehaget ökade i benen

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

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

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

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

En växtbaserad lösning

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

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

FÖR MARIANNE

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



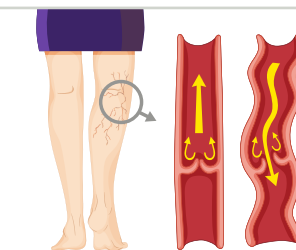
LÄTTA SOMMARBEN:

Marianne hittade det perfekta stödet för sina vener.

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

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

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



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

4 skäl till att använda Venolet

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



1 Motverkar trötta ben



2 Mot känslan av tunga ben



3 Sundare hud



4 Mindre celluliter (apelsinhud)

Prova för halva priset

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



Endast: 189:-

Inkl. frakt 228:-

2 månaders forbrukning

0223-50 03 50

Mån-tors: 8-16
Fredag: 8-14.30

Finland: **09 615 00 516**

WELLVITA.SE

wellvita Kanalstråket 1, 433 76 Jonsered

★ Trustpilot ★★★★★

SVENSKA SPRÅKET HAR FÅTT PÅ *SNED*

Larmen kommer tätt. Vi svenskar förstår inte längre vad vi läser och de som skriver förstår inte vad de skriver. Än värre blir det när engelskan tar över. Så hur allvarligt är det när skrivregler ses som rekommendationer snarare än tvingande?

TEXT: Marianne Hühne von Seth FOTO: Magnus Laupa

V

AD ÄR "CROPPADE JEANS", "få sina fiskar hyllade" och "stadsöverhuvud"? Vi möter dagligen nya fantasi-fulla ord och uttryck

tillsammans med grammatiska utsvävningar långt från regelverket.

Det är inte så farligt, säger språkliberalerna. Katastrof, säger språkpoliserna.

På Lindex är jeansen "croppade" och säljaren medger att hon och kollegerna ofta måste läsa på för att förstå vad de säljer. (De "croppade" jeansen är anekdotiska och har en speciell vidd nedtill).

En reporter som i Expressen skrev att en hemvändande OS-medaljör skulle "få sina fiskar hyllade" skrev så avsiktligt, berättar han när Seniorposten hör av sig. En lek med ord i en lättsam text, menade han, fullt medveten om att den skulle göra läsaren förvirrad.

REDAKTÖREN OCH JOURNALISTEN Patrik Hadenius skrattar när han hör mina exempel. Det var han som en gång i tiden startade den prisbelönta Språktidningen och just nu har han ett uppdrag från Svenska Akademien att utreda förutsättningarna för att instifta ett språkmuseum i Stockholm.

Patrik Hadenius kallar sig själv språkliberal och blir inte särskilt upprörd över exemplen.

– Jag är välvilligt inställd till den som talar och skriver, det är inte alltid så viktigt att allt



Patrik Hadenius
*Redaktör,
språkliberal*

är perfekt. Men det finns ändå formuleringar som inte bör passera, säger Patrik Hadenius.

Gränsen går när en text blir svårbegriplig eller får en annan innebörd än författaren har tänkt sig. Att skriva "beryktad" om en välrenommerad person kan skapa förvirring eftersom "beryktad" tvärtom är en nedsättande beskrivning.

Patrik Hadenius menar ändå att språkfel inte är så farligt, men om de blir för många stör de läsningen och drar ner förtroendet för skribenten.

DET ÄR ETT STÖRRE PROBLEM att läsförståelsen minskar och att allt färre läser längre och komplexa texter, anser han.

Massmedierna gör generellt ett bra jobb och felen är inte fler eller svårare i dag än förr, enligt Patrik Hadenius. Att korrekturläsare är borta är heller inte så farligt, eftersom de digitaliserade korrektur-

programmen numera fungerar tillräckligt bra, menar han.

Engelskans utbredning är på gott och ont, menar han. En del ord är onödiga, andra fyller en funktion. Ska vi säga ”food truck” i stället för matvagn? En icke-fråga för Patrik, som däremot ogillar att en del tror att engelska är bättre än svenska generellt.

SÄRSKILT FÖRETAGSVÄRLDEN vurmar för engelskan. Det beror sannolikt på att engelska är ett högstatusspråk i många delar av världen, inklusive i Sverige, anser Patrik.

– Det låter helt enkelt fräckt med engelskan och det kan utnyttjas kommersiellt. Men vi blir dummare när vi inte får tala vårt modersmål, säger Patrik Hadenius.

Trots detta är intresset för svenskan fortsatt stort och allt fler skriver mycket och gärna i olika sammanhang, både på jobbet och privat, inte minst på sociala medier.

– Vi förstår nog inte alltid hur viktigt språket är. Ett museum skulle ha ett starkt symbolvärde och kunna bli en statushöjare för språket. Vi hoppas att det ska kunna stå klart om två år, säger Patrik Hadenius.

Gärna ett museum, men först en rejäl dos uppstramning av den språkliga slapphet som fått breda ut sig i massmedier och offentligheten, dundrar Sveriges mest kända språkpolis. Han heter Staffan Dopping och är redaktör på samhällsmagasinet Kvartal med ett förflutet bland annat på Sveriges Radio och som profilerad språkpolis i Språktidningen.

– Jag är en ganska trött språkpolis numera, för jag har kämpat så många år och ändå tvingats se hur det språkliga förfallet tilltagit, säger Staffan Dopping.

Han har under ett helt yrkesliv intresserat sig för språket och hur det förändrats i massmedierna, inte minst i Sveriges Radio och Sveriges Television, där han själv varit en profil i många år, bland annat på Studio Ett och P1 Morgon.

STAFFAN DOPPING SÄGER att det låter fint att vara språkliberal men att reglerna i språket borde vara till för att följas. Ungefär som med trafikregler: Om ingen följer dem är de meningslösa. Att vi måste acceptera förändringar i allt snabbare takt ger Staffan inte mycket för.

– Det är en poäng att förändringarna går långsamt. Ett färskt exempel är när idrottsmän och idrottskvinnor plötsligt döps om till ”atleter”, ett ord som tidigare användes om en stor och muskulös man.

”En enda institution, som skolan, kan inte förändra. Det måste finnas övergripande auktoriteter”

Enligt Staffan Dopping har den typen förändringar ofta en politisk agenda, trenden i dag är att skapa könsneutrala substantiv. Han radar upp mängder av exempel på felaktigheter som accepteras i medier och offentligheten och menar att det beror på att språkliberalerna har tolkningsföreträde i dag i kraft av sin starka ställning, både i medievärlden och i den akademiska världen.

– Jag är inte ensam om kritiken mot dagens språkbruk, det märktes på genvägen när jag skrev en artikel i en serie om mediernas ansvar.

Staffan Dopping berättar att det fortfarande finns språkvårdare på public servicekanalerna, men att de ofta predikar för döva öron. Medarbetarna är enligt Staffan Dopping inte skyldiga att följa deras rekommendationer, som ska ses just som rekommendationer.

Han ser mörkt på framtiden.

– En enda institution, som skolan, kan inte förändra. Det måste finnas övergripande auktoriteter. En skulle kunna vara att de högsta cheferna på public service slår fast att det är brott mot sändningstillståndet att inte vårda språket och att anställda därför borde tvingas att följa gängse språkregler och språkvårdarnas rekommendationer, säger Staffan Dopping.

EN SOM FÖLJT SPRÅKETS utveckling under en längre tid är språkkonsulten Sara Santesson, som är studierektor vid institutionen för medier och kommunikation vid Lunds Universitet. Hon tror att en anledning till språkmissar kan vara att respekten för skriftspråk har minskat.

– Alla skriver, oavsett utbildningsnivå. Vi skriver på bussen och medan vi tittar på tv eller lagar mat. Språket i sociala medier liknar på vissa sätt talspråk. Det är spontant och känslösamt. Det smyger sig in mycket talspråkformer som ”eftersom att”, ”fastän att”, ”medans”, ”våran” och ”eran”, säger Sara Santesson.

Hon betraktar sig själv som språkliberal och tycker att det är bra om grammatik och skrivregler inte är tvingande och istället ses som rekommendationer. Att det skulle bli en allena rådande inställning i framtiden är däremot inte troligt, menar Sara Santesson.

– Petigheten kommer inte att försvinna, varje generation kommer att ha sina språkexperter som företrädare det ena eller det andra synsättet. ✕

Språkpolis eller språkliberal?

Testa din toleransnivå!

1. Atleterna i OS slog många rekord.

2. Dem som är allergiska kan inte äta råkor.

3. Vart är du på väg?

4. Han är mycket kompetent och har en beryktad erfarenhet som medlare.

Är följande formuleringar rätt eller fel?
Vi frågade språkliberalen Sara Santesson och språkpolisen Staffan Dopping. Deras svar hittar du nedan på denna sida.

7. Det är många reklamer för spelbolag på TV.

5. Vårt företag hjälper dig med underhållning av din hemsida.

6. Vi har inte bestämt vart vi ska fira jul.

Tycker du som språkliberalen Sara eller som språkpolisen Staffan?

Språkliberalen Sara



Språkpolisen Staffan



1. RÄTT. Atleterna i OS slog många rekord. Vad är konstigt med den här meningen? 2. FEL. Dem som är allergiska kan inte äta råkor. Ska vara ”De som är allergiska”. 3. RÄTT. Vart är du på väg? Javisst 4. INTE BRA. Han är mycket kompetent och har en beryktad erfarenhet som medlare. Helt rätt: omtalad erfarenhet eller har gott rykte av din hemsida. Nej, underhåll ska det vara. 5. FEL. Vårt företag hjälper dig med underhållning som. 6. FEL. Vi har inte bestämt vart vi ska fira jul. Nej, var vi ska fira (befintlighet). 7. RÄTT. Det är många reklamer för spelbolag på TV. Självt brukar jag inte bilda plural på det sättet, men många studenter gör det. Och varför inte?

1. FEL. Atleterna i OS slog många rekord. Idrottsmän i allmänhet bör inte benämnas atleter och de sätter rekord, börja med artikel i objektsform. 2. RÄTT. Vart är du på väg? 3. RÄTT. Vart är du på väg? 4. FEL. Han är mycket kompetent och har en beryktad erfarenhet som medlare. Det är nog inte erfarenheten som är beryktad utan personen. Och om denne är beryktad så talas det knappast så väl om kompetensen. 5. FEL. Vårt företag hjälper dig med underhållning av din hemsida. Hemsidor kan behöva underhåll, men underhållning får man på showkrogen. 6. FEL. Vi har inte bestämt vart vi ska fira jul. Befintlighet anges med var och inte vart. 7. OSÄKER. Det är många reklamer för spelbolag på TV. För mig tar det emot att tala om ”reklamer”, men jag kan inte slå fast att det är fel eller starkt olämpligt.

Dags att bryta ENSAMHETEN

Den kan vara förlamande. Frivillig. Ofrivillig. Den kan vara befriande, men också smärtsam och faktiskt riskabel.

Vi pratar om ensamhet. Kanske ett av de mest onödiga tillstånden som finns. En folksjukdom som behöver utrotas.

TEXT: Anna-Maria Stawreberg

Låt 2025 bli året då vi bjuder in den som är ensam till en gemenskap.

FOTO: FREEPIK

”Är du också ensam på nyårsafton?”

Gilla Kommentera

602 👍 ❤️ 😊

”Bra initiativ! Jag bor tyvärr inte i Stockholm, jag bor i Gävle. Men jag bokar bord här. Har plats för sex personer. Hör av er till mig så ses vi.”

Gilla Svvara 103 👍 ❤️

INLÄGGET OVAN PUBLICERADES i en öppen Facebook-grupp några dagar efter julafton. Rubriken fångade omedelbart intresset med sin ärlighet och sin nakenhet.

Mannen som skrivit inlägget fortsatte inlägget med att berätta att han bokat bord för åtta personer på en restaurang i Stockholm. Nu skrev han att han ville arrangera en trevlig kväll där han bjöd på maten, och där de som ville medverka skulle höra av sig. Målet med middagen var att få en trevlig kväll tillsammans, något som kanske skulle kunna mynna ut i nya vänskapsband.

Mannen som skrev inlägget var övertygad om att han inte var ensam om att vara ensam.

Han hade rätt. Hans inlägg över-svämmades av svar och kommentarer. Snabbt fick han svar från personer som mer än gärna tillbringade nyårsaftonen med honom. Men kanske var det vad som hände i kulisserna som var det mest fantastiska av allt.

Människor från hela Sverige skrev kommentarer. Flera utanför Stockholm tog över stafettpinnen och skrev inlägg i stil med:

”Jag skulle gärna vilja komma – men finns i Malmö. Vilka vill ses i Malmö och fira nyår?”

Gilla Svvara 75 👍 ❤️

Någon skrev ett inlägg om att hon var upptagen, men eftersom hon ägde ett bageri i trakten så skulle hon öppna det lagom till tolvslaget, för att det lilla sällskapet skulle kunna komma dit och äta tårta tillsammans med henne.

MANNENS MODIGA INLÄGG spred sig som ringar på vattnet. Positiva ringar över hela Sverige, eftersom det fick även andra att ta initiativ till att bryta ensamheten. Framför allt visade det att han var långt ifrån ensam om att känna sig ensam då och då.

Och han var modig nog att bryta ett tabu. Kanske ett av de mest onödiga tabun som finns: Det om att det viktigaste av allt är att till varje pris visa en lyckad fasad utåt. Och att i den här bilden av en lyckad människa ingår en rad nära vänner och bekanta.

En fasad som är så viktig att upprätthålla att ensamheten ibland är svår att tränga igenom och bryta. Alltså blir man kvar i ensamheten, eftersom man inte vill erkänna utåt hur förtvivlat ensam man känner sig.

Men ensamheten är ett enormt problem. Och att inte låtsas om den är kontraproduktivt.

Det är också på grund av det som Regeringen 2023 bestämde sig för att under tre år framöver satsa 300 miljoner kronor om året för att motverka ensamheten.

För som regeringen konstaterar på sin hemsida, nästan var fjärde person besvärar sig av ensamhet och isolering. Störst är problemet bland barn, unga vuxna och äldre.

”Ofrivillig ensamhet är ett samhällsproblem med allvarliga konsekvenser. Ensamhet kan leda till såväl psykiska som fysiska sjukdomar och kosta både mänskligt lidande och stora vårdresurser.”

DET VAR OCKSÅ DEN enorma vidden av problemet som fick psykologen Martina Wolf-Arehult att förra året skriva boken ”Ut ur ensamheten”. För många av de patienter som sökte sig till hennes mottagning beskrev samma problem. De kämpade med en ensamhet. Kände sig isolerade och önskade att de tillhörde något sammanhang.

Det finns naturligtvis en lång rad faktorer som kan ligga bakom ensamhet. En av dem kan vara att samhället är

”Mannens modiga inlägg spred sig som ringar på vattnet. Positiva ringar över hela Sverige, eftersom det fick även andra att ta initiativ till att bryta ensamheten”





Våga fråga och våga bjuda in en ny människa i ert umgänge.

”Man kan bli kvar i ensamheten, eftersom man inte vill erkänna utåt hur förtrivlat ensam man känner sig”

uppbyggt kring en form av tvåsamhet. Att normen är att man ska vara ett par för att platsa.

Det är något som Gun-Britt, 82, har fått erfara. Hon är frånskild och lever ensam sedan många år tillbaka. Hon är en aktiv pensionär med ett stort kontaktnät. Gun-Britt tillhör flera föreningar och jobbar dessutom volontärt inom kyrkan minst en dag i veckan. Hon har många väninnor och försöker se till att ha saker att göra.

Åtminstone på vardagarna. För på helgerna ser det annorlunda ut.

– Det är som att människor i min ålder inte kan tänka sig att bjuda in en ensamstående kvinna på en middag. Som om jag inte platsar på en middag där det mestadels är andra par runt bordet, konstaterar Gun-Britt.

Det är något som många som blivit ensamstående, antingen efter en skilsmässa eller efter ett dödsfall, kan känna igen sig i. Man må vara hur populär

som helst dagtid. Men så fort mörkret infaller och det är dags att bjuda till middagar eller andra tillställningar passar man inte längre in.

– Jag förstår inte varför det är så? Det är ju inte precis som om jag är ute efter de andras makar. Jag trivs med att leva utan en man, men just denna tendens tycker jag är besvärande, säger Gun-Britt.

SAMMA SAK GÄLLER SEMESTRARNÄ.

För när det kommer till att göra saker under storhelger eller sommaren är det återigen som om bekantskapskretsen försvinner, berättar Gun-Britt.

– Jag skulle gärna vilja åka bort ett par dagar på sommaren med någon av mina väninnor. Men när jag ställer den frågan är de som bortblåsta från jordens yta, säger hon.

Samtidigt visar nya siffror från SCB att andelen äldre som bor ensamma har ökat med 20 procent sedan 2014.

Det är anmärkningsvärda siffror, och något som borde få allt fler att agera. Att öppna upp för den som lever ensam om man tillhör en gemenskap. Att bjuda in till middag, även om det skulle innebära att man blir ett ojämnt antal personer runt bordet.

Kanske, funderar Gun-Britt, är det en generationsfråga. Själv tillhör hon 40-talistgenerationen.

– Jag har barn födda på 1970-talet, och de verkar inte vara lika rigida när det kommer till att bara bjuda in par. Som jag förstått det bjuder de in både ensamstående och par till sina middagar utan att någon lyfter på ögonbrynen.

Oavsett vilket är det dags att vidga sina vyer. Att titta utanför ramarna och se till att det sprids positiva ringar på vattnet, liknande det som skedde med mannen som skrev ett Facebook-inlägg inför nyårsafton.

DET ÄR OCKSÅ DET Kalle Nordanstad, distriktsordförande RPG Västra Frölunda fick erfara i julas.

– RPG har ju fått pengar från Socialstyrelsen för att jobba mot ensamheten. Men av erfarenhet visste vi att det kan vara svårt att nå ensamma, berättar han.

Därför bestämde sig RPG-föreningen Göteborg för att beställa julbord i pingstkyrkans restaurang och med hjälp av de aktiva medlemmarna bjuda in ensamma människor.

– Den som bjöd in blev så att säga värd och snart var vi 50 personer runt bordet. Det blev en fantastisk kväll, säger Kalle Nordanstad.

Samtalen böljade genom lokalen. Det åts god mat och sällskapet både sjöng julsånger och lyssnade till Kalle Nordanstad när han läste julevangeliet.

Framför allt blev det tydligt att ingen är ensam om att vara ensam – och att det går att motverka ensamheten om vi hjälps åt.

– Nu ska vi försöka upprätthålla de här nya kontakterna och fortsätta att bjuda in till RPG:s olika aktiviteter framöver, säger Kalle Nordanstad. ✕

FOTO: FREEPIK

RPG 50 ÅR:

ARBETET FORTSÄTTER

Fokus har under de senaste 25 åren legat på att öka medlemsantalet samt kännedomen om RPG. För ju fler RPG:are, desto starkare röst för samhällets äldre

TEXT och FOTO Eva B Henriksson

RPG INLEDDE 2000-TALET med en stark ambition att öka medlemsantalet och kännedomen om organisationen. En sju månader lång informationskampanj på TV4 satte fokus på både medlemsrekrytering och på att stärka förbundets varumärke. Den nytilträdde förbundskonsulenten underströk vikten av att göra RPG känt, bland allmänheten men även inom kyrkans kretsar – en vision som fortsatt genomsyrar förbundets arbete. Strävan efter att öka medlemsantalet har varit en genomgående prioritering under hela 2000-talet oavsett vem som varit ledare för RPG.

I april 2000 tog Jan-Erik Lindgärde över som ordförande efter Sven O Svensson. Under hans ledarskap lanserades bland annat tävlingen "Vinn vänner, vänsallt pris väntar vänsamlare" inför riksstämman 2002, med målet att nå 75 000 medlemmar. Satsningen på att öka medlemsantalet kunde finansieras genom "Millenniumgåvan" en donationskampanj som sjösattes 2000 och som inbringade 290 000 kronor.

2004 FIRADE RPG sitt 30-årsjubileum och Birgit Karlsson valdes som förbundets första kvinnliga ordförande. För att markera jubileet lanserades även ett jubileumslotteri vars intäkter användes för att finansiera förbundets gemenskapsaktiviteter bland annat ett friskvårdsinitiativ för äldre. Året därpå genomfördes en rad aktiviteter, bland



”En sju månader lång informationskampanj på TV4 satte fokus på både medlemsrekrytering och att stärka förbundets varumärke”

annat ett riksmästerskap i golf och en friskvårdsvistelse på Västkusten med över 100 deltagare. Friskvårdskommittén rapporterade 2006 att medlemmarna tillsammans lagt ned 18 000 timmar på fysisk aktivitet, inklusive promenader och boule.

Under 2005 flyttade RPG:s förbundskansli från Älvsjö till Ekumeniska Centret i Sundbyberg, och under 2007 moderniserades SeniorPosten med en ny layout. Samma år hölls utbildningsdagar i Örebro med fokus på teman som trafiksäkerhet och medlemsrekrytering.

VID RIKSSTÄMMAN 2008 beslutades om en historisk förändring: Medlemskap skulle från och med nu vara individuellt i stället för kollektivt och RPG öppnades upp för personer i alla åldrar. Från 2009 intensifierades fokus på gemenskaps- och ledardagar mellan riksstämmorna, vilket stärkte samarbetet inom förbundet. 2015 beslutades att tidningen ingick i medlemsavgiften och inte som tidigare som en separat prenumeration, ➔

”Under fem decennier har RPG arbetat för att påverka i äldrefrågor och främja gemenskap”

något som RPG- föreningar efterlyst sedan år 2000.

ETT CENTRALT MEDLEMSREGISTER infördes 2016 som förenklade administrationen. Under samma period fokuserade förbundet mycket på att utveckla sina stadgar. Efter ett omfattande arbete antogs nya stadgar vid riksstämman i Jönköping 2018, vilka harmoniserade regelverket på alla nivåer inom RPG. Dessa stadgar gäller fortsatt och hittas på förbundets hemsida. Stadgarna ger stöd till föreningar och distrikt i förenings- tekniska frågor. RPG:s förbund har därefter arbetat mycket med riktade bidrag som stöd till föreningsarbetet, dels med äldres hälsa och med fokus på den ökade alkoholkon-



1992



1993

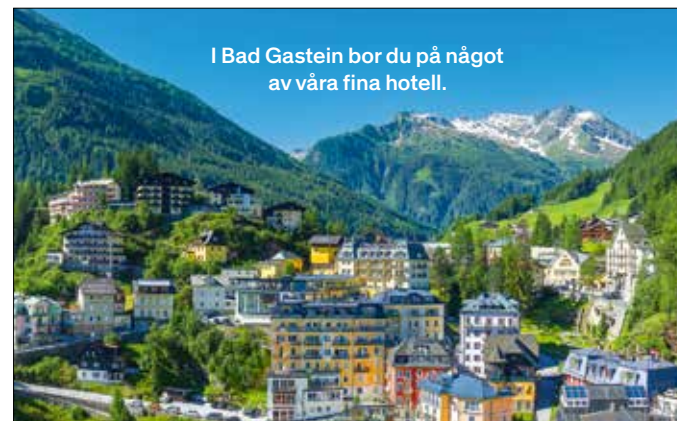


1995

sumtionen bland äldre och på senare år, för att motverka ofrivillig ensamhet.

Under fem decennier av engagemang har RPG arbetat målmedvetet för att påverka i äldrefrågor och främja gemenskap. Arbetet med att öka medlemsantalet är ständigt aktuellt. De värderingar som låg till grund för förbundets bildande 1974 är fortfarande lika relevanta. Med en tydlig inriktning på tillväxt och fortsatt utveckling möter nu RPG framtidens utmaningar. ✕

ANNONS



I Bad Gastein bor du på något av våra fina hotell.



Sommarens drömresa går till Bad Gastein

Sommarparadiset Bad Gastein

Sommaren i österrikiska Bad Gastein har allt och lite till med ett stort utbud av aktiviteter som passar alla. Här finns fina hotell, vackra badsjöar och fantastiska vandringsleder med trevliga hyttor som serverar god egenproducerad mat. Gasteinerdalen är historiskt känd för sin fantastiska natur och sina unika varma källor.

Boka idag – spara upp till 3 000 kr

Om du bokar din sommarresa till Bad Gastein senast 30 april så ingår veckans middagar i priset (värde upp till 3 000 kr). Välkommen till Bad Gastein i sommar!

Sommarresa till Bad Gastein

- ✓ Direktflyg t/r till Salzburg med incheckat bagage
- ✓ Hotell sju nätter inkl frukostbuffé
- ✓ Sex eller sju goda middagar (ingår före 30/4)
- ✓ Lokala turistskatter

Pris ex Hotel Giselafr **7995 kr/pers**

STS alpresor
www.alpresor.se • 0771-20 20 20

REPORTAGE inspiratören

NANNI PILHJÄRTA

NAMN: Nanni Pilhjärta

FÖDD: 1959

BOR: Östermalm, Stockholm

FAMILJ: Maken Torsten

Nyström, 73, sonen Kristofer,

44 och två barnbarn

GÖR: Entreprenör, konstnär och farmor

DRÖM: Att vara konstnär på heltid och hjälpa människor till ett ökat självförtroende genom skapande

KURIOSA: Har drivit sin egen vildmarksrestaurang i Finland

Nanni är redo för att visa upp sin konst.

Konstnären NANNI PILHJÄRTA ger andra självkänsla

När pensionen närmar sig, bromsar många in – men inte alla. **Nanni Pilhjärta**, 64, startade företag, gifte sig och började tro på sig själv. Mer än någonsin.

TEXT Heléne Katzman FOTO Privat

ATT DEN SPRUDLANDE RÖSTEN, full av kreativa idéer och liv, inte alltid har låtit så här är svårt att tro. Nanni Pilhjärta är en naturkraft som brinner för att hjälpa andra att lyckas. Efter uppväxten i Sörmland föll

det sig därför naturligt att bli språklärare för att sedan flytta till Finland där hon arbetade som karriär- och jobbcoach. Men entreprenörskapet fick ett abrupt slut, och självförtroendet en rejäl törn när Nanni var med om en bilolycka och tappade kontrollen över bilen.

HON MINNS ATT DET VAR BLIXTHALKA. Hur bilen spann iväg och hur hon blev påkörd. Hon minns också att olyckan var nära att ta knäcken på henne.

– Ena sekunden hade jag hela den svenskspråkiga kusten som arbetsplats, men i nästa var det som att jag hade en cirkus i huvudet. Jag sov knappt på ett halvår, säger Nanni.



Nanni fick en whiplashskada i nacken och bröstryggen. Men inte en krona från försäkringsbolaget. Hon försökte lösa ekonomin med banklån och investeringar, men insåg snabbt att det inte var rätt väg att gå. Att sjukskriva sig som företagare i Finland eller att få rätt till någon arbetslöshetsersättning var inte möjligt.

TROTS EN STOR SKATTESKULD vägrade Nanni att gräva ner sig. Olyckan visade sig vara en skänk från ovan – gnistan som gav hennes kreativa ådra en nytändning.

– Det var då jag bestämde mig för att förädla mitt konstnärskap. Jag skapade tolv stora kvinnoporträtt av gamla fönster som jag även lyckades sälja.

Projektet och försäljningen höll Nanni flytande under en svår period. Och vad det innebär för hennes självkänslan var ovärderlig, berättar hon.

Med tidigare äktenskap på tryggt avstånd i backspegeln och en återfunnen tro på sig själv var Nanni nu redo att hitta någon att dela tillvaron med. Men efter en rad av förhoppningar, som alla gått i kras, gav hon upp hoppet om att finna kärleken igen. Efter en tid byttes förväntan ut mot uppgivenhet och frustration, och hon förlikade sig med att hålla tillgodo med resor och vänner.

– Jag drog bara nitlotter. Inga vinster. Jag insåg att jag skulle leva mitt liv ensam och var nöjd med det, minns hon.

När en man skrev till henne på en dejtingsajt, vågade Nanni inte tillåta sig själv att hoppas. Men trots det gick hon med på en träffa Torsten, som han heter.

KANSKE LÅG ATTRAKTIONEN i att de är samlare, eller i den delade passionen för resor och skapande. Oavsett vad, visade det att Torsten och Nanni har mycket gemensamt. Med ett tidigare yrkesliv som journalist och fotograf har han sannolikt sett mer än de flesta. Och det verkar som att han också ser mer i Nanni än vad hon själv gör, även om det enligt henne finns en hel del att ifrågasätta.

– Ibland blir jag som uppslukad av min konst. Jag offrar gärna klädesplagg och

”Konsten har varit, och är, en viktig del i hur jag ser på mig själv och den jag vill vara”



Färgglad "power-workshop" där deltagare arbetar med att avbilda sitt eget ansikte.



Resultatet, konstverket du tar med dig hem efter att ha medverkat i Nannis "Power-workshop".



Att åter en gång säga "ja", var något Nanni, då 62, aldrig trodde skulle hända.

allt annat som kommer i min väg. En gång gjorde jag nästan ett kollage av Torstens exklusiva fotobok utan att veta vad det var. Men han kritiserar mig aldrig, och för det är jag tacksam, säger hon.

NÄR NANNI TRÄFFADE TORSTEN var hon arbetslös och utan en tanke på att satsa på entreprenörskapet och konsten igen. Men hans sätt att lyfta och stötta henne, väckte en självsäkerhet hon trodde gått förlorad.

Våren 2022 gifte de sig i Finska kyrkan i Stockholm, och redan hösten därpå hade hon samlat på sig tillräckligt mycket mod för att återigen bli sin egen chef. Något hon inte hade trott var möjligt sedan olyckan.

Idag jobbar Nanni med att utbilda andra i det hon älskar. Hon arrangerar workshoppar där hon lär ut olika former av konst, och känner glädje i att dela med sig av sina erfarenheter. Skapandet spelar en enorm roll i både hennes självförtroende och företagande.

– Konsten har varit, och är, en viktig del i hur jag ser på mig själv och den jag vill vara. Den återspeglar mitt liv, all smärta, ensamhet och sorg som maskrosbarn. Men också kärlek och alla fina möten, berättar hon.

De flesta som kommer på Nannis workshoppar, där deltagarna bland annat får göra en form av självporträtt, är seniora kvinnor. Men det händer även mammor deltar med sina tonårsdöttrar, då workshoppen lär ut något mycket djupare och mer

värdefullt än konsteknik inom kollage och assemblage (en form av tredimensionellt kollage).

Att skapa med händerna, även om det är genom enkla metoder som att klippa och klistra, är avkopplande, och det finns ett stort värde i att utföra en gemensam och kreativ aktivitet. Och precis som Nanni, kämpar många unga med självkänslan. Men under en, vad hon kallar "power-workshop", fokuserar de på att jobba med, och avbilda sitt eget ansikte istället för att jämföra sig med andra.

– I slutet av dagen får de så mycket mer än bara ett konstverk – en sundare självbild. De lär sig självacceptans istället för att jämföra sig med dagens skönhetsideal. Det händer något terapeutiskt när du jobbar med ditt eget ansikte, förklarar Nanni.

ENTREPRENÖRSKAPET GÅR FRAMÅT och Nanni har under året haft ett 20-tal evenemang, och fler är på gång. Bland annat i Åbo, där de två första tonårspojkarna medverkar, varav den ena kommer på rekommendation av sin mormor som själv har varit på fyra av Nannis workshoppar. De flesta hittar henne

”Det händer något terapeutiskt när du jobbar med ditt eget ansikte”



Ett av de tolv kvinnokollagen skapat av gamla fönster var en viktig del i Nannis återfunna självförtroende och kreativa nytändning.

dock via hemsidan eller sociala medier, där hon aktivt visar upp färgsprakande kreationer skapade av henne själv såväl som kursdeltagare. Konceptet "power-workshop" har vuxit fram efter hand då Nanni snart insåg att kvinnorna behövde något mer än att bara utveckla sitt skapande. Och konceptet har visat sig vara en framgång då många väljer att komma tillbaka eftersom de upplever en förstärkt självbild och kvinnlighet.

– Jag tror att de behöver känna självacceptans. Kvinnor har en längtan efter att se sin egen bild med kärlek. Konsten har hjälpt mig från negativa tankar till "empowerment" – alltså att våga jobba med mig själv och att känna självkärlek – precis vad jag vill att mina deltagare ska uppleva, säger Nanni. ✖

ANNONS

Provläs en månad GRATIS

Världen idag är en kristen dagstidning som kommer ut tisdag och torsdag i papper och som e-tidning.

Prova en månad gratis!

Nyheter, analyser och livsberättelser från ett kristet perspektiv.

www.varldenidag.se

☒ **Jag beställer en gratis provmånad på Världen idag**

- prova.varldenidag.se
- [posta.talongen](mailto:posta.talongen@varldenidag.se)
- **018-430 40 50**
- kundtjanst@varldenidag.se

Namn.....

Adress.....

Postnummer.....Postadress.....

Telefon (obligatoriskt).....

E-post.....

Erbjudandet gäller t.o.m. 2025-06-30 för hushåll i Sverige som inte haft tidningen de senaste sex månaderna. Prenumerationen avslutas automatiskt när provmånaden gått ut. För våra prenumerationsvillkor samt vår personuppgiftspolicy, se www.varldenidag.se/kundservice

Seniorposten

Frankeras ej
Mottagaren betalar portot

Världen idag

SVARSPOST
20260927
558 00 JÖNKÖPING

30

Wera funderar



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Tankar i fastetid

”**KÄRE MEDHALKARE PÅ LIVETS OSANDADE** trottoar.” Så vill jag minnas att Tage Danielsson uttrycker sig i en av sina dikter. Tage Danielsson ja, han tillhörde dem som har gåvan att via humor säga allvarliga saker. Och i skrivande stund är uttrycket osandad trottoar rent bokstavligt i min verklighet. Julen har nyss passerat och snön lyser vit på taken. När jag tittar ut mot Drottninggatan ser jag hala trottoarer. Visst ser jag ett och annat sandkorn, men det ser ut som om snöhalkan har övertaget. Men livet då, hur känns det? Skulle man kunna likna det vid en osandad trottoar? Kanske. För visst är det jobbigt ibland, det måste man medge. Och visst behöver vi varandra, våra medhalkare. Men det viktigaste är att veta att Någon har gått den svåra vägen före oss, någon som vet hur vi har det och därför kan hjälpa oss.

NÄR NI LÄSER DETTA, ÄR DET NÄSTAN VÅR och vi är inne i den tid på kyrkoåret som vi kallar fastan. När jag var barn kunde jag inte begripa vad det var för en fasta man sjöng om i sången ”Nu är det jul igen och julen varar väl till påska. Men det är inte sant för där emellan kommer fastan.” Enligt mitt skånska ordförråd betydde ”fastan” ”farstun”.

Enligt kyrkoåret är fastetiden en period på 40 dagar före påsk. Vad menas med att fasta egentligen? Att inte äta alls kanske vi svarar. Eller att inte äta kött? Jag har en bok som heter ”Biskoparnas postilla” som kom ut 1999 och som alltså inte är skriven av dagens biskopar. En av dessa biskopar hette Caroline Krook och hon har skrivit så här om fastan:

”Det finns många sätt för en kristen människa att öva sig att ge upp sitt eget. Fasta i kristen mening är alltid en övning i frihet. Genom att frivilligt avstå från något, som jag i och för sig vill ha, djupnar upplevelsen att kunna vara fri från detta. En kristen fasta bör också vara en akt av solidaritet. Det jag frivilligt avstår ifrån kan komma någon annan till del.”

KÄRA LÄSARE, SOM VÄRLDEN SER ut finns det massor av möjligheter att använda fastetiden på. Vi lever i överflöd i en värld där massor av medmänniskor lider nöd. Dom som är våra ”medhalkare” på livets osandade trottoar. Av någon anledning är vår del av trottoaren bättre sandad och det är högst orättvist. Vi måste dela med oss.

Jag önskar er alla en välsignad fastetid. ✕

”**Vi lever i överflöd i en värld där massor av medmänniskor lider nöd**”

Bokrea på Vingården från 25 febr. Nu porto 1:- Några smakprov:

Madeleine Wallgren: **F A BOLTZIUS – en svensk Wigglesworth eller en ”ärlig bedragare”?**

Skröthandlaren 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:- **REA 99:-**



NYHET Madeleine Wallgren: **LJUS PÅ HELVETESLÄRAN**

Helvetet är hett. Eller är det kanske på vissa ställen kallare än sydpolen? Boken går igenom olika helvetesläror genom århundradena och kontrasterar dem mot bibeltexten. Vi ska studera uppenbarelser,

fantasier och nära-döden-upplevelser – historiska och nutida, och försöka bedöma trovärdigheten av alla dessa. En vetenskaplig studie med ett hoppfullt budskap för alla som grubblar över sitt öde! Inbunden 340 sid, 219:-

Madeleine och Peter Wallgren: **SJÄLVFÖRTROENDE OCH SJÄLVKÄNSLA I KRISTUS**

Vi har tillgång till allt i förening med Jesus Kristus. Han är vårt liv. I förening med honom får vi hans självkänsla och självförtroende. **Mjukband A5 format 184 sid, 150:- REA 79:-**



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. **165 sid, 139:- REA 59:-**

Madeleine Wallgren: **KOM IN I GUDS VILA**
Hur finner man vila i en värld full av krav? Det finns en vila mitt i all versamhet, en vila som Jesus ägde. **Mjukp 132 sid, 120:- REA 89:-**



Madeleine Wallgren: **FÖRAKTAD... FRAMGÅNGSRIK!**
Upplever du dig föraktad, förtalad och kanske förkastad? Då är du att gratulera! Om du låter Guds kärlek fylla ditt inre, kan detta bli material till verklig framgång. **Häfte A5 73 sid, 89:- REA 49:-**

Massor med andra titlar i webshopen!
Även antikvariat. Begär gärna broschyr!
Anmäl dig till vår utskickslista och få fina erbjudanden!

Du kan beställa via telefon eller webshop.

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)

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 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 en vår samhörighet med djuren. Här finns lärdomar när man lyssnar följsamt 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 för djurvänner.” **Mjukpärm 176 sid, 175:-**

Celeste O'Reilly: **PÅ BAR GÄRNING**

Hon förde en ojämn kamp mot depression och självmordstankar. Hennes liv var en plåga och psykiatri kunde inte ge någon nämnvärd lindring. En dag hände något oväntat. Hon mötte en kärlek som hon aldrig tidigare hade upplevt. **Pocket 229 sid, 69:-. Rea 49:-**

Peter Wallgren: **SKAPELSENS TVÅ DIMENSIONER OCH JOHANNESVANGELIETS TECKEN**

Den andliga skapelsen samverkar med den fysiska. Vi belyser bl a bönens värde och hur den fungerar. Vi ska se hur Johannesvangeliet dolt profetiska budskap i Jesu underverk. **Häfte A5 66 sid, 80:-**

Madeleine och Peter Wallgren: **TIDENS FULLBORDAN**

De flesta kyrkofäder före Augustinus menade att Gud till slut ska upprätta alla. Vi går igenom begreppen Gehenna, eldsjön, liknelsen om den rike mannen och Lasarus, domen mellan ”fären och getterna” och mycket annat i Bibeln som vållat problem. Förvänta aha-upplevelser! 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, 220:- REA 120:-**



SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.



Många ansöker om att flytta till särskilt boende.

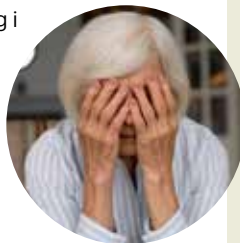
När hemtjänsten och anhöriga inte räcker till

Trygghet, ensamhet och vårdpersonal är tre faktorer som får äldre att ansöka om att flytta till särskilt boende. Det visar en ny undersökning.

ATT BO KVAR OCH ÄLDRA hemma så länge som möjligt kan betraktas som en allmän samhällsnorm. Trots det ansöker många om att flytta till särskilt boende. En anledning är att man vill ha närhet till vårdpersonal dygnet runt. I en avhandling har Lisa Spang vid Örebro universitet intervjuat ett antal personer och gått igenom 160 beviljade beslut om flytta till särskilt boende. Det stöd de får från hemtjänst och anhöriga räcker ofta inte till. Många i undersökningen uppger att de känner sig som om andra har tagit över deras liv, hem och vardagsrutin och upplever att de befinner sig i en beroendeställning.

Det visar sig att det finns olika aspekter som återkommer inför beslutet att flytta:

- Svårigheter att utföra vardagliga sysslor
- Beroendeställning i sitt vardagliga liv
- Brist på social samhörighet
- Nedstämdhet
- Påverkan från anhöriga
- Avsaknad av närhet till vårdpersonal
- Stora livshändelser, till exempel stroke eller cancer ✕



TUFF VARDAG för hemsjukvården

I SAMBAND MED hemsjukvårdsreformen 2014 tog kommunerna över hemsjukvården från regionerna. Målet var ökad patient-säkerhet och bättre vård.

Forskarna Ingrid Hellström och Elzana Odzakovic har under en tid följt tretton sjuksköterskor och fem specialistsjuksköterskor inom den kommunala hemsjukvården i två mellanstora kommuner för att undersöka hur bytet av arbetsgivare påverkat arbetsmiljön. Dokumentationen visar på en tuff vardag fylld av tillfälliga lösningar, utsatthet och avsaknad av stöd.

– Jag vill betona att sjuksköterskorna och specialistsjuksköterska i hemsjukvården gör vad de kan för att få det att fungera, säger Ingrid Hellström.

Det finns mycket som kan förbättras, exempelvis arbetsmiljö, mentorskap för nya sjuksköterskor, mer närvarande chefer och avgränsning av de geografiska områdena.

– Men det viktigaste är att vi börjar erkänna deras arbete och kompetens. Att de blir synliga, kan känna stolthet och får chansen att göra ett bra jobb, sammanfattar Ingrid Hellström.

TROTS ATT SJUKSKÖTERSKORNA vårdar svårt sjuka i hemmen saknar de ofta den utrustning och det material som krävs. Sjuksköterskorna tvingas göra många sysslor som egentligen inte hör till deras yrke eftersom det inte finns någon annan som gör det.



SPRÅKKRAV inom äldreomsorgen

FÖR ATT ÄLDREOMSORGEN ska hålla hög kvalitet är det viktigt att personalen kan tillräckligt god svenska. Det visar en ny utredning.

Mot bakgrund av problemen med språkförbistringar inom äldreomsorgen tillsatte regeringen i mars 2023 en särskild utredare med uppdrag att analysera och ta fram förslag på hur krav på kunskaper i svenska språket för personal inom äldreomsorgen ska kunna regleras.

I betänkandet "Ett språkrav för utveckling" föreslår utredaren flera åtgärder. I socialtjänstlagen bör det införas ett språkrav. Ett annat förslag är ett stimulansbidrag med syftet att höja nivån av språkkunskaper hos äldreomsorgens personal.

Utredningen remissbehandlas och RPG är en av remissinstanserna. ✕

FÖRUTSÄTTNINGAR SAKNAS FÖR UTEVISTELSE

RUNT 60 PROCENT AV DE särskilda boendena saknar förutsättningar för utevistelse och nära 80 procent saknar förutsättningar att förflytta sig till och ta sig runt i närmiljöerna.

Detta konstaterar Socialstyrelsen som i enkäten "Öppna jämförelser" där doktoranden Madeleine Liljegen har intervjuat äldre på tre olika särskilda boenden om deras upplevelser av utevistelse och miljö. Studierna visar att äldre gärna vill använda utemiljöerna som en del av sitt vardagsliv.

Som hinder tog de äldre upp bland annat trösklar och nivåskillnader. Andra hinder var för små balkonger, lutande markunderlag på uteplatser och avsaknad av personal.



Äldre vill gärna vistas i utemiljö.



SAMLAD MOTTAGNING UNDERLÄTTAR

ATT SAMLA PRIMÄRVÅRD, rehab och biståndshandläggning i en enda senior-mottagning har gett goda resultat.

Det visar en utvärdering som Nestor FoU-center genomfört när de fick i uppdrag att följa den samlokaliserade seniomottagningen som består av Boo vårdcentral, Nacka rehabcentrum och Nacka kommun.

Målet var att göra det lättare för alla över 75 år som behöver insatser från olika håll. Genom samarbetet kunde insatserna både bli mer förebyggande och personcentrerade.



Samtal vid utskrivning från sjukhus

NÄR ÄLDRE SKRIVS UT från sjukhus kan det uppstå missförstånd som gör att medicinerna tas fel i hemmet. Detta kan i sin tur leda till nya akuta sjukhusbesök och inläggningar. Vanliga orsaker kan vara brister i information mellan olika vårdgivare eller att kommunikationen med patienten inte har fungerat.

I en studie visar apotekaren och forskaren Henrik Cam Studien att det finns behov av det som beskrivs som personcentrerad vård. Genom att göra patienten mer delaktig kan läkemedelsproblem undvikas efter utskrivningen.

När hela individen sätts i centrum tas hänsyn till deras liv, familj, sjukdomshistoria, förståelse av sjukdomen, behov, önskemål och erfarenheter.



Medlemssida

- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- medlemsförmåner

2025 Välkommen till RPG distriktens årsstämmor

SKÅNE – BLEKINGE

Välkommen till distriktets årsstämma fredagen den 14 mars i Hässleholms Missionskyrka, Första Avenyn 9 klockan 10–14.30. Årsmötesförhandlingar under förmiddagen. Efter lunch talar fd regionrådet Birgitta Södertun om de stora investeringar som regionen står inför i vården. Dessutom en andlig musikalisk resa till amerikanska Södern.

SMÅLAND – ÖLAND

RPG distriktet Småland-Öland håller årsstämma fredagen 7 mars i Brunnsparkskyrkan, Tranås. Mer info om exakta tider och innehåll, utöver stadageenliga förhandlingar, kommer att meddelas. Busstransport till stämman kommer att erbjudas från olika platser i regionen.

VÄSTKUSTEN

RPG:s distrikt Västskusten välkomnar till årsstämma den 28 mars kl 11.00 i Betlehems kyrkan. Förutom årsmötesförhandlingar talar Dick Harrison, författare och professor i historia.

VÄSTGÖTA – DAL

Välkommen till Västgöta-Dal RPG distrikts årsstämma den 7 mars klockan 11.00–15.00 i Bet:L (Pingskyrkan), Lögegatan 1 i Skövde. Årsmötesförhandlingar samt musik av Peter Enoxon. Vi får även höra Martin Larsson tala om "Mission i Nepal".

SÖRMLAND – ÖSTERGÖTLAND

Sörmland Östergötlands RPG distrikt välkomnar till årsstämma den 21 mars klockan 10 i Skärblacka. Programmet omfattar andakt med Lowe Knopp, konsert med Anders Eksmo samt förhandlingar och trevliga gruppsamtal.

STOCKHOLM – GOTLAND

Välkommen till distriktets årsstämma den 20 mars klockan 13 i Åbybergskyrkan, Bergvägen 2, Vallentuna. Vi ser fram emot en eftermiddag med gemenskap och kaffe. Församlingspastor Ann Schylander Cortés medverkar, och vi går igenom de sedvanliga årsmötesförhandlingarna.

ÖREBRO – VÄRMLAND

Örebro-Värmlands RPG-distrikt håller årsstämma den 20 mars i Rävåskyrkan Karlskoga. Samlingen inleds vid 12-tiden med lunch. Vi ser fram emot en intressant föreläsning av förbundsstyrelsens ledamot Sören Öhlund på temat "Attrahera och engagera; så blir vi fler". Avslutas med förhandlingar och fika.

*RPG värnar
alla människors
lika värde.*

NORRA SVEALAND

Välkomna till årsstämma i Norra Svealands RPG distrikt klockan 10.00 den 25 mars, 2025. Platsen är Centrumkyrkan i Avesta (ingång från gården). Dagens startar med förhandlingar och därefter lunch. Efter lunchen lyssnar vi till Göran Klemetz som sjunger och talar om "Frikyrkans sånger under 150 år". Göran Klemetz är läkare och lärare och medverkar i Turistkyrkan på Gran Canaria. Eftermiddagsprogrammet sker i det i närliggande församlingshemmet.

SÖDRA NORRLAND

Södra Norrlands RPG distrikt välkomnar till årsstämma den 1 april klockan 10 i Baptistkyrkan i Hudiksvall. Programmet innehåller sång och musik med Eva och Staffan Lindvall, Lotta Borgström samt årsmötesförhandlingar.

VÄSTERBOTTEN

RPG Västerbotten håller årsmöte torsdagen den 13 mars kl 13.00 i Betelkyrkan, Himlastigen 2 i Umeå. Vi får besök av författaren Pier Seger som berättar om sin bok "Från Eden till Ararat", baserad på Bibelns 10 första kapitel. Våra lokalföreningar inbjuds till årsmötesförhandlingar, sång, musik och naturligtvis fika. Välkommen!

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, 073- 34 44 152

VÄSTGÖTA-DAL

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

ÖREBRO – VÄRMLAND

Åke Granö
ake@gakonsult.se, 070-536 38 93

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.**

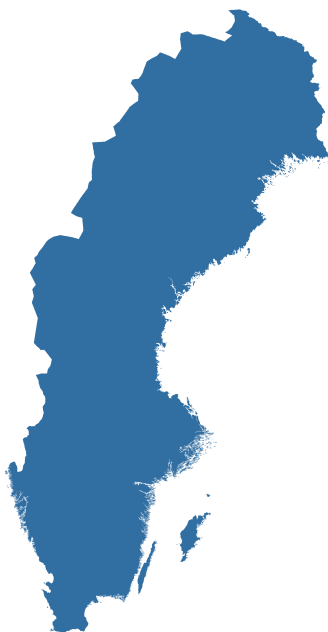
Trapphiss snabbt och enkelt!

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.



Vackra vyer i Wanås.

En eftermiddag på Wanås Konst

DET VAR ETT GÄNG GLADA pensionärer från RPG-föreningen i Hässleholm som en fantastiskt fin höstdag gjorde en utflykt till Wanås Konst. Väl framkomna dit fick vi träffa en guide som berättade en del om Wanås och om en del av konstverken. En del konstverk som finns i parken är där bara under en viss period, andra är permanenta. I år fanns det cirka 70 konstverk av väldigt skilda slag. När guiden var klar fick vi fortsätta vår

promenad på egen hand i parken.

De som hade svårast att gå fick åka i en golfbil som Wanås tillhandahöll. Besöket avslutades med fika i kaféet. Där fick vi goda kanelbullar och en småkaka samt trevliga samtal om det vi sett under eftermiddagen.

Utflykten var möjlig att genomföra med hjälp av bidraget mot ofrivillig ensamhet som förening fått.

AGNETA LEJMYR, RPG HÄSSLEHOLM

KOM PÅ EN RAMSA

EFTER EN RPG-SAMLING på Arken i Värnamo i höstas fick Willy Lindbergh en ramsa i huvudet.

Med tre korta verser förmedlar han vad RPG står för. Här delar han med sig via Roland Eckerby, som skickat in bidraget:

**RPG –
VA E DE? KOM O SE!**

*Vi är många, korta, långa,
dam o herre, men dessvärre
bör vi vara större skara
som gemensamt och beslut-
samt gör en insats för vår
livsplats.*

*För vi anser att finanser
ej får styra att vår dyra
åldringsskara skall få vara
helt utlämnad, utan ämnad
till en framtid i vår samtid.*

*Kom gå med oss och hjälp till
så de styrande som vill
spara mera på de äldre
tänker om, och mycket hellre
stöder oss och mer därtill.*

WILLY LINDBERGH, VÄRNAMO

Professor Charlotte Erlandsson-Albertsson informerade om kostens vikt för hälsan.

RPG-UNIVERSITETET FÖRKÖVRAR OSS

RPG-distriktet för Skåne-Blekinge anordnade också i år ett "RPG-universitet" i Pingstkyrkan i Lund. Ovanligt många hade denna gång hörsammat inbjudan för att lyssna till Dick Harrison, författare och professor vid Lunds universitet och Charlotte Erlandsson-Albertsson, fysiologisk forskare och professor i medicinsk och fysiologisk kemi vid Lunds universitet.

HENRIK ÅSTRÖM, PASTOR och förestandare i denna kyrka, inledde samlingen med frågeställningen "Vilken ledare ska vi följa?" Svaret var nådefullt och kärleksfullt. Jesus går aldrig förbi någon som söker honom. Han lyfter blicken och ser dig. Han bjuder in dig med orden "Kom med! Följ mig!"

Den unisona sången "Vilken vän vi har i Jesus" gav en klang av trosvisshet och glädje i salen. Distriktets ordförande Ann-Kristin Lindbom hälsade välkommen med orden "Vi behöver varandra för att inte hamna i ohälsa. Gemenskap är viktigt!" Därefter intog Dick Harrison talarstolen. Det tema han valt för sin föreläsning var: "Jesus – En historikers syn på världens mest beryktade individ".

I sitt föredrag presenterade han två olika uppfattningar om Jesu liv, gärning

och korsfästelse. Den ena sidan förnekar Jesu existens och menar att det är kyrkans försvar och påhitt. Den andra sidan pekar på Jesu betydelse under sin tid på jorden och att över 2 miljarder människor idag tror på detta kärleksfulla budskap. Jesu frälsningshistoria blev en världsreligion med en sprängkraft mer än något annat. Dick Harrissons föreläsning gav en mycket övertygande skildring baserad på olika bibeltexter.

EFTER EN VÄLSMAKANDE lunchpaus var det tid för professor Charlotte Erlandsson-Albertsson att ta plats på podiet. Hennes budskap var "Kost och hälsa när vi blir äldre". Hon har en lång och gedigen erfarenhet som forskare om kroppens och kostens betydelse och gav oss råd om vad vi ska äta för att hålla oss friska

och glada och om vilken mat som vi lever bra av på lång sikt. Maten påverkar oss på många sätt. Hjärnan, inre organ, muskler och skelett behöver mycket energi. Ett stimulerande och givande föredrag som pekade på att stora förändringar i kosten ger snabba förändringar i hur vi mår.

DAGEN AVSLUTADES traditionsenligt med sången "O, hur saligt att få vandra hemåt vid vår Faders hand". En stärkande kopp kaffe med gott tilltugg intogs innan vi efter denna långa, men givande och intressanta dag kunde återvända hemåt.

TEXT: ULLA KARLSTRAND

BILD: SÖREN HEDMARK

Peter, Egon och Håkan var dagens körare.

RPG SJÖNG IN JULEN

TRADITIONSENLIGT SAMLADES RPG-medlemmarna till en sångträff veckan före julaften. Britt Ström hälsade alla i Hudiksvall välkomna och ett särskilt välkommen gick till dagens gäster, Eva och Staffan Lindvall och Lotta Borgström

De började med sången som är över alla sånger på juldagens morgon: "Nu tändas tusen juleljus på jordens mörka rund" och därefter "Aldrig har stjärnor tindrat så klart" som Barbro Karlsson skrivit.

STAFFAN TALADE LITE OM SIG SJÄLV. Han hade aldrig funderat på varifrån namnet Staffan kommer och vad det betyder, men fick reda på det i samband med att han flyttade till Hälsingland. Namnet kommer från vår apostel Staffan som ursprungligen var från Trondheim, som kom till Hälsingland och som prästvigdes 1060. Efter sin död begravdes han i Norrala kyrka.

När Staffan Lindvall förstod att hans namn kommer från Bibeln fick han en annan känsla för sitt namn.

Nu var det självklart att nästa sång var "Staffan var en stalledräng". Trion sjöng i stämmor "Vi tändar ett ljus i advent" och efter den vackra sången var det stora applåder.

STAFFAN BERÖRDE SEDAN ämnet tomten och vad tomten kallas på olika språk runt om i världen. Vi fick veta att han kommer från Turkiet, där han var präst, st Nicolas och senare begravdes där.

Mona Westin som under en tid bodde i Hudiksvall har skrivit en julsång "Ett litet barn i en krubba i ett stall i Betlehem", och också denna sång fick vi njuta av.

Efter detta var det kaffedags. Marianne hade bakat saffransbullar och pepparkakor vilket smakade bra. Traditionellt såldes åror och vinstbordet tömdes av glada vinnare.

Bosse informerades om nästa års program och hälsade alla välkommen då.

MAJ ANITA PERSSON



GÖTEBORG

Välkommen till det hemtrevliga hotellet
på Berzeliigatan 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

GOTLAND

FRITIDSBOSTÄDER
UTHYRES
– ÅRET RUNT

www.gotlandsstugor.com

0498-26 65 00



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

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

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

VILL DU SYNAS HÄR?

**Materialdag SeniorPosten nr 2:
18 mars 2025**

Jag älskar dig mormor/morfar/farmor/farfar!

I de här böckerna får vi följa Lilla Björn och hans funderingar över hur olika saker
och ting fungerar. Hans far och morförfärdar svarar tålmodigt på hans frågor och
lär honom allt de kan om livet och hur de gjorde när de var yngre. Ett måste för
alla far och morförfärdar!



**139
kr/st**

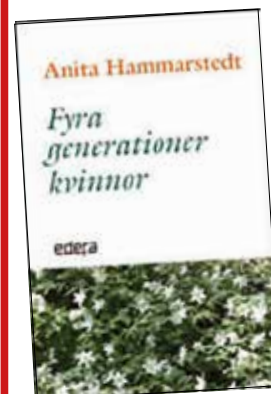
Du hittar mycket
mer på vår hemsida
hyllerudsforlag.se

Hylleruds
FÖRLAG

Fyra generationer kvinnor

**Succéroman av
Anita Hammarstedt**

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



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

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

BIBEL BUTIKEN

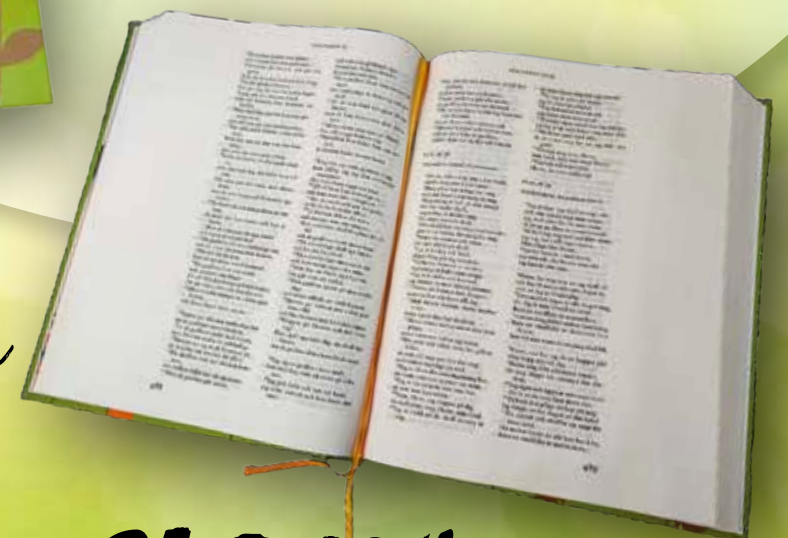
Var kreativ med Skapandebibeln!

Nyhet:

**Bibel 2000 med extra
breda marginaler.**

Bibelsällskapets förlag

Pris: 599 kr



*Fyll marginalerna
med egna tankar!*

LÄS. RITA. SKRIV!

**Köp Skapandebibeln via Bibelbutiken.se
Tfn 018-18 63 30, Bangårdsg 4A, Uppsala**



Låt ditt testamente hjälpa djuren

Beställ hem gratis information

Djurens Rätt har arbetat för djuren sedan 1882. Vill du vara med och ge djuren en starkare röst även i framtiden? Ett enkelt sätt att göra det är att inkludera en gåva till Djurens Rätt i ditt testamente.

Vi har tagit fram ett informationspaket om att skriva testamente. I det hittar du ett häfte med svar på massor av frågor samt mallar som visar hur ett testamente kan se ut. Beställ vår information helt gratis – använd talongen nedan, ring 08-555 914 28 eller besök www.djurensratt.se/arv.

Djurens Rätt sparar de uppgifter du lämnar. Dina uppgifter skyddas och lämnas inte ut till någon annan. Läs mer på djurensratt.se/integritet.



**Vi hjälper dig
med förvaring av
testamentet**

**Boka gratis samtal
med jurist, på vår
webbsida**

 **Ja, skicka mig gratis information
om att skriva testamente.**

Namn:

Postadress:

Adress:

E-post (ej obligatoriskt):

Djurens Rätt

Svarspost
20616771
413 00 Göteborg