

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 1/2026

senior posten

7 tips:

Så blir du
vårpigg!

Handla
med
hjärtat

Vårens viktigaste
och bästa läsning

JOEL HALLDORF:

”Att prata om tro är
viktigare än någonsin”





Även för män

Börjar du bli lite tunn i toppen, eller drömmer du om en fylligare skäggväxt? Hair Grow tabletterna tillför näringsämnen till dina hårsäckar från insidan.



Så blev mitt hår fylligt

Mitt hår har de senaste många åren varit helt platt och inte det minsta fylligt, oavsett vilken frisyra jag har haft. Det trodde jag att jag var tvungen att leva med. Men en dag fick vi ett paket från Wellvita med kosttillskott som vi hade beställt, av misstag hade ett paket Hair Grow kommit med.

- När vi kontaktade Wellvitas kundtjänst beklagade de felet och sa att vi kunde behålla paketet. Då tänkte jag att jag lika gärna kunde prova tabletterna.

MIN FRISÖR SÅG SKILLNAD

- Fem månader senare upplevde jag en

klar skillnad på mitt hår. Minst tio olika vänner och bekanta har sagt att de tycker mitt hår har blivit tjockare. Till och med min frisör märkte att något hade hänt med mitt hår utan att jag hade pratat om det.

- Det är inte bara håret som har haft nytta av Hair Grow. Det har även varit bra för mina ögonbryn. Nu har det nämligen börjat växa små nya hårstrån där det inte har funnits några i årtal, antagligen för att jag plockade dem lite väl flitigt i min ungdom. Så jag är definitivt nöjd med att det råkade komma fel produkt med i vårt paket.

Ny och förstärkt Hair Grow

Hair Grow är Wellvitas förbättrade och vidareutvecklade hårtablett.

Förutom de ursprungliga och populära ingredienserna har produkten nu också tillsatts ett extrakt av åkerfräken som kan främja och stärka din hårväxt. På engelska kallas växten Common Horsetail (Vanlig Hästsvans), ett väldigt passande namn, även om det antagligen beror mer på växtens utseende än på dess goda egenskaper i samband med hår.



Biotin, ofta kallat 'hår vitamin' är fortfarande en viktig ingrediens i den förbättrade Hair Grow tabletten och Wellvitas produktutvecklare har justerat sammansättningen så innehållet av biotin nu har tiodubblats.

Hair Grow-tabletterna innehåller ämnen som kroppen kan använda i hårproduktionen; Det naturliga **hirsextraktet** och näringsämnen som **L-cystin** och **taurin**, samt **biotin**, även kallat "hår vitamin" eftersom det hjälper till att bibehålla normalt hår. **Åkerfräken** främjar och stärker hårväxten.

Kosttillskott bör inte användas som ett alternativ till en varierad kost och en hälsosam livsstil.



Här kan du köpa Hair Grow

Prova för halva priset

Endast **179:-**

+ frakt 39:- för 2 månaders förbrukning.

Beställ med abonnemang. Specialpris på 1:a leveransen. Ingen bindningstid.

0223-50 03 50

wellvita.se

Mån-tors: 8-16 Fre: 8-14.30

wellvita



Ann-Christin Lindbom: Våren är på väg!

Så fort tiden går! Mars – som min mamma kallade vårmånad – det känns som om våren är på väg. Visst är det fantastiskt då vi kan se de första snödropparna titta upp. Dagarna blir längre. Ljuset är viktigt för oss i många bemärkelser.

Nytt år brukar innebära nyheter på många plan. Ett exempel på det är att vi i år provar att låta vår populära tidning Seniorposten bli en så kallad kvartalstidning och komma ut med fyra nummer om året.

Vi lever i en orolig värld där vi behöver varandra och sammanhang där vi kan känna trygghet och tillit. Bjud gärna in människor som du ser behöver vår gemenskap till de träffar som anordnas av RPG-föreningarna och där gemenskapen står i centrum.

RPG påverkar för att vår vardag ska bli bättre. Vi kan nu se att tandvårdsreformen är på plats. De politiska partierna har också vaknat upp då det gäller screening av bröstcancer, något som vi länge har påpekat för politikerna. Och ett är säkert: det behövs flera människor som arbetar inom vården.

Föreningar och distrikt har under februari och mars oftast sina årsmöten. Det är intressant att få den tillbakablick som verksamhetsberättelsen ger. Det är roligt att se vad som gjorts och att känna stolthet över det. Vi måste också se framåt. Det finns så många goda och fantastiska arbeten som görs i våra föreningar och distrikt.

På hemsidan kan du se de olika föreningarnas program – vilken inspirationskälla! Glöm därför inte att skicka in det aktuella programmet till vårt kansli.

Psykisk ohälsa tas ofta upp. Vad kan göras? Något som sällan nämns är det viktiga existentiella samtalet. Det är något som vi i RPG behöver ta upp i sammanhang där beslutsfattare medverkar. Man kan fråga sig om utbildning inom detta finns inom vården. Det existentiella samtalet är viktigt, inte bara då det gäller psykisk ohälsa.

Oro för mycket, men sången "Blott en dag" får leda oss! ✕

Ann-Christin Lindbom

Ann-Christin Lindbom
Förbundsordförande i RPG



”

Det finns så många goda och fantastiska arbeten som görs i våra föreningar och distrikt.”



RPG:s vårprogram, som är en enorm inspirationskälla.

Den psykiska ohälsan i samhället

Blott en dag, ett ögonblick i sänder, vilken tröst, vad än som kommer på! Allt ju vilar i min Faders händer. Skulle jag, som barn, väl ängslas då? Han som bär för mig en faders hjärta, han ju ger åt varje nyfödd dag dess beskärda del av fröjd och smärta, möda, vila och behag.

Text: Lina Sandell
Musik: Oscar Ahnfelt

Innehåll

SeniorPosten nr 1 • 2026



8 Joel Halldorf om tro och ansvar.



14 Ta in våren!



26 Att vara behövd är livsnödvändigt för både stora och små.



18 Ekin Björstedt kämpar mot barnarbete.



Anna-Maria Stawreberg
Redaktör för SeniorPosten

Du behövs för att göra världen ljusare!

ALDRIG HAR VÄL omvärlden känts så hotfull. Då känns det extra viktigt att försöka medverka till att göra samhället lite mer hoppfullt. Vi kan alla bidra, i både stort och smått! Faktum är att varenda kotte behövs för att göra världen ljusare.

Och det fina är att det faktiskt känns *bra* att göra nytta. Jag minns Eva, en kvinna med intellektuellt funktionshinder på ett gruppbolande där jag en gång jobbade. När jag slutade där blev jag hennes kontaktperson. Mitt uppdrag gick ut på att ta med Eva på promenader, en fika eller ett besök hos min mormor eller mamma. Hon kunde inte prata särskilt mycket, men det var uppenbart att hon uppskattade våra stunder. Det gjorde jag också. När jag efter några år flyttade till Stockholm var det inte längre möjligt att fortsätta som kontaktperson. Då tog min mamma över. De kände ju redan varandra. Det gav oss något, alla tre.

Längre fram i det här numret kan du läsa om vikten av att vara behövd. Förhoppningsvis kan det inspirera även dig till ett nytt steg i livet. ✖



Nyhet!

Nytt för i år är att vi testar att ge ut Seniorposten fyra gånger om året i stället för fem gånger, något som är vanligt bland medlemstidningar.

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

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

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

Layout
JONNA OLSSON
jonna.o@gmail.com

Omslagsfoto
EMIL NORDIN

ISSN 1402-1129

Annonser
S&B Media
08-545 160 65

Tryck
STIBO COMPLETE, VIMMERBY

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

Seniorposten ges ut av Riksförbundet Pensionärgemenskap (RPG) med fyra nummer per år. Organisationsnummer 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

Boka "Skörhetens väg" till er RPG-förening

Att vara skör är inte motsatsen till att vara stark. Tvärtom - att bejaka vår egen och livets skörhet hjälper oss till ett rikare och mer helt liv.



Skörhetens väg är ett musikprogram med Greger Hjelm och Magnus Helmner om att vara människa - om relationer, skörhet, tro och liv.

Information och bokning

E-post: kontakt@gregerhjelm.se
Telefon: 0708-11 11 41

6
Nyheter & ekonomi
Höjning av pensionen 2026

8
Porträttet Joel Halldorf:
Vågar debattera om tro

14
Släpp in våren:
Låt det grönska inne

16
Släpp in våren:
7 humörhöjare

18-21
Handla etiskt
• Hon kämpar mot barnarbete
• Så kan du handla etiskt

22
Reportage
Svenskbyn i Thailand

26
Reportage
Gör dig behövd

28
Olle Rosén
distriktsordförande
"Så blir vi fler i RPG"

31
Samhälle & hälsa
Tre faktorer för att må bättre

34
Värläsning
Inspirerande böcker

39
Våra distrikt
Det händer i distrikten

42
Medlemssida
RPG-distriktens vårmöten

FOTO: EMIL NORDIN, OLIVIA THORDÉN RUBIE, FREEPIK

De flesta pensionärer får i år en höjning av den totala pensionen på mellan 110 kronor och 900 kronor efter skatt enligt Pensionsmyndigheten. I den totala pensionen ingår den allmänna pensionen, bostadstillägg och tjänstepensionen samt skatteförändringar som påverkar pensionen.

Text Eva B Henriksson



Information om pensionen finns i det orange kuvertet, via Pensionsmyndighetens telefonservice och för dem med e-legitimation en självbetjäningstjänst som nås via 0771-776 776. Det går också bra att logga in på pensionsmyndigheten.se.

Viktigt att kunna leva på sin pension

VI I RPG menar att det finns ett tydligt behov av att avsättningarna till den allmänna pensionen under arbetslivet behöver ökas. Människor med vanliga yrken ska kunna leva på sin pension utan att vara beroende av bidrag. Det kan knappast ha varit ursprungstanken när pensionssystemet utformades att över hälften av dagens pensionärer behöver garanti-pension för att klara sin försörjning.

Att enbart höja åldersgränserna för när pensionen får tas ut är ingen hållbar lösning på sikt. Alla har inte möjlighet eller hälsa att arbeta efter 67 års ålder som idag är riktåldern. Ett tryggt pensionssystem måste ta hänsyn till att arbetslivet ser olika ut

och att förutsättningarna skiljer sig mellan människor.

I det allmänna pensionssystemet finns den så kallade "bromsen". Den aktiveras automatiskt när systemets skulder överstiger tillgångarna. När bromsen slår till sänks eller hålls pensionerna tillbaka för att säkerställa systemets finansiella stabilitet. Syftet är att värna långsiktigheten, men konsekvensen blir att pensionärerna får bära en stor del av anpassningen genom lägre utbetalningar.

NU HAR ÄVEN en "gas" införts som motvikt till bromsen. Tanken är att pensionärerna ska få del av överskottet när ekonomin utvecklas positivt.

Problemet är att nivåerna för gas och broms inte är i balans. Tröskeln för när gasen börjar ge utslag är hög, medan bromsen aktiveras betydligt tidigare. RPG anser därför att gränsen för gasen bör sänkas, alternativt att nivån för när bromsen träder i kraft höjs. På så sätt kan pensionärer snabbare få del av överskott i systemet, samtidigt som risken för återkommande sänkningar minskar.

Pensionerna 2026 innebär en viss höjning för de flesta. Men de grundläggande problemen i pensionssystemet kvarstår.

För att skapa ekonomisk trygghet efter ett långt arbetsliv krävs politiska beslut som stärker systemet, ökar avsättningarna och skapar en rimlig balans mellan broms och gas. Först då kan pensionen bli den trygghetsreform den var tänkt att vara. ✘

FOTO: FREEPIK



Tanken är att den nya e-legitimationen ska stärka samhällets motståndskraft vid cyberangrepp, motverka bedrägerier och ge fler personer tillgång till elektronisk identifiering.

E-legitimation ska stärka motståndskraft

ETT LAGFÖRSLAG om att statlig e-legitimation ska införas. Det beslutar regeringen i januari.

– Att kunna identifiera sig digitalt har blivit en självklar del av vardagen och därför behövs fler alternativ om någon tjänst störs ut, exempelvis vid överbelastningsattacker. De högt

ställda säkerhetskraven kan också bidra till att motverka bedrägerier och försvåra för den organiserade brottsligheten. Den statliga e-legitimationen kan även ge fler personer tillgång till samhällsviktiga tjänster, säger civilminister Erik Slottner i ett pressmeddelande.

Äldrekonvention behövs för att värna de sköraste

En internationell äldrekonvention som slår fast och stärker äldres rättigheter kan bli verklighet. Den är ännu inte antagen och förhandlas just nu inom FN.

Tanken med en äldrekonvention är bland annat att stärka äldres

- rätt till värdighet och respekt
- skydd mot diskriminering på grund av ålder
- rätt till hälsa och omsorg
- rätt till självbestämmande och delaktighet i samhället
- skydd mot våld, övergrepp och vanvård
- rätt till ekonomisk trygghet och rimliga levnadsvillkor

FOTO: UNSPLASH

Nationell kraftsamling för ökad rörelse

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN har fått i uppdrag att under 2026 leda en nationell kraftsamling för ökad rörelse i hela befolkningen.

– Vi sitter stilla mer än någonsin och det är en växande utmaning då det påverkar både livskvalitet och hälsa. Med en nationell kraftsamling för rörelse samlar vi aktörer i hela samhället för att tillsammans förbättra förutsättningarna till hälsa och skapa ett mer rörelsefrämjande samhälle", säger socialminister Jakob Forssmed i ett pressmeddelande.



I dag finns det FN-konventioner som skyddar exempelvis barn, personer med funktionsnedsättning och kvinnor, men ingen konvention som fokuserar enbart på äldre. Förespråkare menar att äldre ofta hamnar i skymundan i lagstiftning och samhällsplanering. Vi ser till exempel vad det digitala utanförskapet innebär när man exempelvis inte kan boka läkarbesök utan att ha ett BankID. Andra exempel är hur äldre personer behandlades under covid-pandemin.

Det behövs en äldrekonvention som stärker äldres rättigheter, menar pensionsorganisationerna. Regeringen håller inte med – och deltar inte i FN:s arbetsgrupp.



Det behövs fler diskussioner i samhället kring vad tro innebär, menar Joel Halldorf.

JOEL HALLDORF:

”Tro är ingen privatsak”

Han debatterade redan som barn och var, trots att han var ensam om att vara troende, aldrig rädd för att sticka ut hakan. Det är han inte nu heller. Vi har träffat kyrkohistorikern Joel Halldorf, mer aktuell än någonsin.

Text Anna-Maria Stawreberg Foto Emil Nordin



D

Det har varit lite av en sjukstuga hemma hos familjen Halldorf en liten bit utanför Linköping. Familjen har legat i feber, men har börjat repa sig. För någon tid att lägga sig i sjuksängen finns inte.

Hustrun Lydia är egenföretagare och driver ett kulturkafé inne i Linköping. Själv sitter han med och läser ett sista korrektur innan den nya boken "Makten och det heliga" ska gå i tryck.

– Korrekturläsandet är en rolig fas av författandet, säger Joel Halldorf, som enligt egen utsago är lite av pedant, från researchfasen och ända fram till mållinjen, när boken sätts och går i tryck.

Så är han professor också.

Troende har han varit sedan barnsben. Hans farfars far var pingstpastor, precis som hans farfar och hans pappa. Det är också under ett väckelsemöte som hans senaste bok tar avstamp.

Joel är uppvuxen i pingströrelsen och även om han och de två bröderna där hemma bland radhuslängorna i Linköping spelade fotboll, byggde kojor och levde rullan med grannbarnen, var söndagarna vigda åt kyrkan.

– Jag växte upp i en stor församling med många ungdomar och vi hade många debatter och diskussioner kring teologi och filosofi, säger Joel.

Han gillade tidigt att debattera, och trots att han var relativt ensam om att vara troende i skolan, hade han inga problem med att ta upp brännande samtal kring religion redan då. För till skillnad från de övriga skolkompisarna som var troende, valde Joel att inte hålla låg profil.

– Ett exempel på det var när jag ifrågasatte varför klasskompisarna som inte var kristna firade jul, eftersom det ju är en kristen högtid, säger Joel, och skrattar lite när han minns vilket ramaskri det väckte.

Det finns stora risker med att tomrummet efter religion fylls med annat, säger Joel Halldorf.

JOEL HALLDORF

ÅLDER: 45 år

FAMILJ: Fru Lydia, egenföretagare samt två barn.

BOR: I en stuga från tidigt 1900-tal på landsbygden utanför Linköping

GÖR: Professor i kyrkohistoria, debattör samt författare.

AKTUELL MED: Nya boken *Makten och det heliga* som kommer ut i mars på Fri tanke

LÄSER JUST NU:

Jerusalemfararna av Selma Lagerlöf ("Helt otrolig bok!")

LYSSNAR HELST PÅ: Poddar om påve Leo ("Han fascinerar mig, han är en världsledare som visar prov på både karaktär och mogenhet").

SENAST GOOGLADE:

"Ex silentio, det vill säga ur tystnad på latin, jag ville dubbelkolla hur det stavas inför en krönika jag skriver".

Kanske har han alltid gått sin egen väg. Ett exempel på det är att han som ung tillsammans med sin fru började röra sig från pingströrelsen till Svenska kyrkan.

– Det finns egentligen många skäl till det. Det handlar bland annat om att jag tyckte att det var känslomässigt utmattande med väckelsemötena.

I Svenska kyrkan är det lite lugnare, menar Joel.

– Min fru och jag har varit tillsammans sedan vi var 19 år och när man är så ung är man inte riktigt färdig – om man nu någonsin blir det. Att vi gjorde den här resan tillsammans är jag tacksam för idag.

På väggen i hans arbetsrum hänger en rad vackra ikoner. För religion är inte bara hans yrke. Tron är en viktig del av hans liv. Han är aktivt troende, går i kyrkan varje söndag och sitter med i Församlingsrådet.

Han har disputerat i kyrkohistoria och skriver regel-

bundet om religion och tro i bland annat Expressen. För att religion skulle vara en privatsak är inget Joel håller med om. Tro behöver diskuteras och talas om.

Han menar att det finns ett tomrum efter religionen som idag fylls med en rad pseudoreligiösa substitut.

– Vi känner inte till någon kultur historiskt sett som inte varit religiös. Alla har en längtan efter något större och när ett samhälle sekulariseras placerar vi andra saker på Guds plats.

Som vadå?

– Konsumtion, teknik, extremism. Företeelser som blivit väldigt framträdande i Västvärlden. Ta bara teknik som nästan dyrkas på ett religiöst sätt i samhället, som något som kommer att lösa all världens problem, säger Joel, och ger AI, artificiell intelligens, som ett nutida exempel.

För samtidigt som AI kan vara ett verktyg som kan

”*Det har skett en pendelrörelse där politiker som Trump och Putin hämtar stöd i den konservativa formen av kristendom.*”

rädda liv, medverka till demokrati och som kan fungera som ett hjälpmedel för att lösa klimatkrisen, kan AI medverka till massarbetslöshet, spridning av falska nyheter och valfusk och medverka till att diktaturer skapas.

Vi lever i ett land som har rykte om sig att vara ett av världens mest sekulariserade länder. Joel Halldorf beskriver det som att vi lider av en form av "religionsanalfabetism".

– Det har länge saknats ansatser till att behandla religion som det kunskapsfält som det faktiskt är. Samhällsvetenskap och historia behandlas seriöst, men när det kommer till religion omges det av en väldigt låg halt av bevakning, säger Joel och beskriver hur i övrigt bildade människor kan "kokettera med sin religiösa okunskap på ett sätt som varit otänkbart om det handlat om historia, kultur eller politik.”



”Politiker ska inte säga till civilsamhället vad man får säga och inte säga. Kyrkans uppgift är att ge dem som inte har en röst en röst.”

→ Här är han bestämd. Bildningsnivån behöver höjas rejält när det kommer till religion och religionshistoria. Idag är politik och religion tätare sammankopplat än på länge. Och i tider där konservatismen breder ut sig över världen, där demokratin tappat fäste, och där maktavare använder formuleringar som ”kristna värderingar” som sköld, är det viktigare än någonsin att skaffa kunskap.

- Det har skett en pendelrörelse där politiker som Trump och Putin, för att nämna några, hämtar stöd i den konservativa formen av kristendom, säger Joel och fortsätter:
- Det finns flera risker med det. När det blir en allians mellan tronen och altaret uppstår en kraftig maktkoncen-

tration i samhället, där makten framstår som helig och okränkbar, lite som att ”presidentens ord blir Guds vilja”. Självt menar han att det blir en sundare balans om religionen istället finns på gräsrotsnivå. Därifrån kan den utmana makten och fungera som moraliskt samvete i samhället.

När vi pratar vid har debatten om huruvida Tidöpartierna i allmänhet och KD i synnerhet agerat tvärt emot Bibelns budskap när det kommer till migrationsdebatten pågått under ett par månader. En debatt där kyrkan med Sveriges Kristna Råd och pastorer och präster i spetsen tagit avstånd från Tidö-

partiernas hantering av migrationsfrågan, något som har mött starkt motstånd från bland annat KD:s partisekreterare, som hävdar att pastorer inte ska uttala sig om partipolitik.

Och även här är Joel bestämd i sina åsikter: – KD är tydliga med att de jobbar efter kristna värderingar, det finns även klart uttalat i deras partiprogram, säger Joel och som i en krönika publicerad i Expressen strax före jul skriver:

”När partiets politik avviker från grundläggande kristna värden kan kyrkliga företrädare inte avstå från att påpeka det, med mindre än att de sviker sitt uppdrag som Ordets förvaltare.

Vill KD ha det på annat sätt, så behöver de byta namn.”

– När KD talar om kristna värderingar i sitt partiprogram blir de uttolkare av kristen tro. Då blir det kyrkans plikt att debattera emot. Att KD försökt stoppa det är ett märkligt sätt att agera: Politiker ska inte säga till civilsamhället vad man får säga och inte säga. Kyrkans uppgift är att ge dem som inte har en röst en röst.

Självt menar han alltså att tro och trosfrågor är något som vi mer eller mindre har en plikt att diskutera.

– Tidigare drevs politiken av olika ideologier, till exempel om socialism eller idéer om mänskliga rättigheter. Nu är det som om vi inte tror på det längre. Men politiken behöver den här kraften och när de inte hittar den i ideologierna går de till religionerna. Här finns det som kan ge deras politiska projekt kraft. Men i många fall utnyttjar maktavarna detta, som ett cyniskt spel för gallerierna, säger Joel, som sett att de maktavare som kan formulera sina visioner på ett kraftfullt och laddat sätt vinner väljare.

– Och här har religion ett högt propagandavärde som både förenar och mobiliserar oss.

I en av sina böcker driver han tesen att vi i Sverige inte alls är så sekulariserade som vi har rykte om oss att vara.

– Nej, vi lever i ett pluralistiskt samhälle där vi fyller behoven av andlighet på olika sätt. Oavsett om vi finner det vi söker i naturen handlar det om att ”vi tror på något”.

Han menar att det religiösa behovet hos människan är konstant och berättar om den unga kille han mötte på en bar. Killen hade nyligen börjat gå i kyrkan, för att under en stund vistas i ett samman-

hang där han ”kunde ta av sig rustningen”.

– För många fungerar kyrkan som ett rum med andra värden än de man finner ute i samhället. Här får man öva på att lyssna och på att vara ödmjuk, samtidigt som man får lov att vara sårbar. Det behöver vi i dag.

Han tycker sig se att fler unga väljer att gå i kyrkan idag än för bara några år sedan och ser det som ett tecken på att tron är på frammarsch. För även om flera gått ur Svenska kyrkan än gått med, fick Svenska kyrkan under det senaste året närmare 19 000 nya medlemmar.

– Det är positiva siffror som går tväremot de prognoser vi sett tidigare, kommenterar Joel.

Att diskutera och debattera tro och religion kommer naturligt för honom. Det var också efter en debatt om tro som Joel lärde känna Christer Sturmark, ateist, religionskritiker och ordförande i Humanisterna.

Idag är de vänner. Det är på Christer Sturmarks förlag Fri Tanke som Joels senaste böcker givits ut, och han har även skrivit förordet till en av Joels böcker.

Ett strålande exempel på hur man med hjälp av nyfikenhet, förmåga att lyssna och en portion ödmjukhet kan mötas, trots att man inte alltid har samma åsikter.

– Vi möttes första gången i en debatt när jag var i 20-årsåldern. Vi var inte överens om svaren, men det visade sig att vi kunde mötas i frågorna, konstaterar Joel. ✘

Joel konstaterar att diskussioner är viktiga, särskilt om man inte har samma åsikter.



ANNONS



Vad kan du avstå för att hjälpa dina förföljda syskon?

För **250 kr** kan en kristen få en bibel och lärjungamaterial

För **500 kr** kan en kristen som flytt extrem förföljelse få nödhjälp och ett skyddat boende

För **750 kr** kan en pastor få ledarträning, för att ta hand om andra kristna på flykt från förföljelse

GE EN VALFRI GÅVA! Märk din gåva **Fasta26SP**



9003054

Fasta26SP



Aweis blev kristen i Somalia – något som är på gränsen till omöjligt. I dag lever Aweis i ett annat land, men fortsätter att betjäna den lilla kyrkan i Somalia genom lärjungaträning.

OpenDoors
För mer info: www.open-doors.se

EN TID ATT TA FASTA PÅ

”Alla har en längtan efter något större”

Släpp in våren!



Grenar från fruktträd och buskar ger hopp om våren och ger en lummig känsla inomhus när de börjar blomma och får skira blad.

Så får du mer grönska hemma

Än har våren inte kommit – men du kan skapa vårkänsla inomhus redan nu!

Text Anna-Maria Stawreberg

Tips!

Testa att stoppa ner vitlöksklyffor, ingefärsrötter och gula ärtor i krukor fyllda med jord. Ställ i köksfönstret och odla eget!



Hortensior är lika vackra torkade som färska i vas. Spara dem när de börjar vissna och gör en vacker "blomstervägg".



Gröna blad i vas blir ett rogvivande blickfång.



FOTO: PRIVAT, ISTOCK, UNSPLASH

Man får inte stjäla, det vet vi. Men ska du stjäla något så är det skott, åtminstone om man ska tro på gammalt skrock. Sätt skotten i fina glasburkar och vaser och njut av det som spirar.

Släpp in våren!

Håglös? Här är 7 humörhöjare!

Visst har vi längtat efter våren! Men samtidigt är det vanligt att känna sig vårtrött, kanske till och med lite håglös och nedstämd.

Varsågod, vi har samlat sju tips som både piggar upp och kan höja humöret.

Text Anna-Maria Stawreberg

1 Börja dagen rätt

Att skämma bort sig själv med olika frukostmenyer är ingen dum idé. Genom några smarta justeringar kan du dessutom se till att få i dig en stor del av dagens viktiga näringsintag redan vid dagens första måltid.

Testa att proteinberika havregrynsgröten lite extra genom att röra ner ett rått

ägg som du låter koka med. Eller

riv ner en moröt fint, något som ger både sötma, fibrer och

välbehövlig A-vitamin. Vill

du ha en knaprigare gröt kan

du förstärka den med en näve mineralrika solrosfrön.



2 Lys upp din tillvaro

Än har inte dagsljuset återvänt med full kraft. Samtidigt vet vi alla att dagsljus är livsviktigt för vårt välbefinnande. Har du möjlighet är en promenad vid lunchtid naturligtvis det bästa alternativet.

Du kan också styra kosan mot närmaste stora växthus och strosa runt bland dofterna, ljuset och grönskan.

3 Sluta scrola

Känner du dig orolig, stressad och nedstämd? Enligt en studie ledd av Martin Wolgast, docent vid institutionen för psykologi vid Lunds universitet, kan det psykiska måendet förbättras markant på bara tre veckor om vi förändrar vårt användande av sociala medier.



4 Låt kroppen arbeta

150–300 andfådda och pulshöjande minuter av fysisk aktivitet varje vecka. Det är vad WHO, Världshälsoorganisationen, rekommenderar för att vi ska må bra.

Men det är inte nödvändigtvis samma sak som att springa i ett löparspår eller lyfta tyngder på ett gym. Kroppen känner inte skillnad på vad du gör som är jobbigt. Det viktiga är att hjärtat och musklerna får arbeta. Det spelar alltså ingen roll om du lyfter matkassar från Ica, om du utövar sittgympa i grupp eller om du går en danskurs. Oavsett vad du gör, räknas det in i veckokvoten.

Forskningen visar också att all fysisk aktivitet utöver denna rekommendation faktiskt inte ger några ökade hälsofördelar. Men gillar du att röra på dig är det naturligtvis fritt fram att röra sig mer.

Att låna grannens hund och ta ut den på en promenad i vårsolen ger trippel vinst.

5 Ta en promenad

Långt ifrån alla av oss har en hälsa som gör att vi kan ägna 150 minuter i veckan åt aktiviteter som gör oss andfådda. Då känns det uppmuntrande att ta del av den nya internationella studie som publicerats i den ansedda tidskriften Lancet: Fem minuters extra promenad om dagen gör stor effekt för hälsan.

Den största vinsten uppnår den som normalt sett rör sig väldigt lite – rör du dig bara två minuter om dagen blir resultaten markant förbättrade om du lägger till femminuters promenad eller annan aktivitet som höjer pulsen.

6 Ost + grädde = friskare hjärna

En ostbricka på lördagskvällen eller en extra klick grädde till vårens första våffla är inte bara gott. Enligt en ny stor studie från Lunds universitet finns det även en koppling mellan feta mejeriprodukter och minskad risk för demens.



7 Välj avkoppling med omsorg

Vi påverkas alla av att ta del av nyhetsrapporteringen om det som händer i vår omvärld. Det är naturligtvis självklart. Men periodvis kan vi behöva koppla bort ifrån de där hemska rubrikerna om krig, gängkriminalitet och klimatkatastrofer. Vi behöver påminna oss om att det trots allt finns goda krafter, hopp och möjligheter att påverka, både i det lilla och i det stora.

Känner du dig helt maktlös, matt och utpumpad kan det vara läge att krypa upp i soffan, slå på SVT Play och söka fram dokumentärserien "Live Aid 40 år", den osannolika historien om hur den avdankade och lite trötta rockstjärnan Bob Geldof mot alla odds lyckades samla hela världens artistelit för att genomföra Live Aidgalan och på så sätt samla ihop motsvarande 1,5 miljarder kronor för att motverka svältkatastrofen i Etiopien.

Lite ost, en hoppingivande dokumentär och nostalgisk musik höjer humöret.



”Ingen tycker att det är rätt med barn i arbete”

Ekin Björstedt flydde från Turkiet med sina föräldrar som fyraåring och fick tidigt lära sig vikten av demokrati och rättvisa.

Hon drömde om att bli superhjälte. Idag är hon generalsekreterare för Global Child Forum och kämpar tillsammans med kungaparet för barns rättigheter.

Text Anna-Maria Stawreberg

NÄR EKin BJÖRSTEDT fick frågan om att bli generalsekreterare för stiftelsen Global Child Forum, som initierades av kungaparet 2009, behövde hon inte många minuters betänketid.

– Här kan jag vara med att påverka beslutsfattare över hela världen att ta ansvar för barns situation, säger hon.

Själv var Ekin bara fyra år när hon, tillsammans med sin familj tvingades fly från Turkiet. Väl på plats i Sverige var hennes föräldrar nogga med att få de två döttrarna att förstå vikten av att ta vara på de möjligheter som fanns i det nya hemlandet. Men också vikten av att jobba hårt och att vara tacksamma över att leva i en demokrati – något som är långt ifrån en självklarhet för alla.

Den unga Ekin jobbade hårt. Både i skolan och på eftermiddagarna i stallet, som den hästtjej hon var.

Även om hon inte minns något från flykten från Turkiet har upplevelserna präglat henne. Ett exempel på det är hennes tidigaste yrkesplaner.

Ekin, kronprinsessan och kung Carl XVI Gustaf diskuterar hur barnarbete ska motverkas.

– Jag drömde om att bli superhjälte. Då kulle jag kunna hjälpa andra så att de slapp fly och lämna människor bakom sig som de älskar, så som vi tvingats lämna mina far- och morföräldrar.

HENNES PAPPA LÄKAREN och hennes mamma banktjänstemannen fick henne att förstå att det i det nya hemlandet fanns alla möjligheter att skapa en framtid. Ekin utbildade sig till civilekonom och bestämde sig för att medverka till att förändra världen, inte genom att dra på sig en röd mantel och lära sig flyga, utan genom internationella samarbeten.

Hon började jobba som diplomat, stationerad i Turkiet, Centralasien,

Kaukasus och Indien.

– Under åren som handelsdiplomat insåg jag vilken kraft det finns i näringslivet – och hur fort förändringar kan gå när företag bestämmer sig för att jobba för en hållbar värld.

Väl hemma i Sverige igen fick hon frågan från Telia om att jobba med deras hållbarhetsarbete och uppförandekoder, blev sektionschef med fokus på samarbete med det omgivande samhället och internationella relationer vid Stockholms universitet. Hon har också lett Rädda barnens arbete med samarbeten och partnerskap och är numera vice ordförande i styrelsen för för Etisk Handel.

Att tacka ja till uppdraget som generalsekreterare för Global Child

Forum kändes med andra ord självklart. Lite som att det var dit hon varit på väg hela tiden, förklarar hon, när vi tar oss genom Gamla Stans vindlande gränder till kontoret på Slottsbacken där Global Child Forum har sitt kontor.

– Ingen tycker att det är rätt med barn i arbete – men trots det tvingas 138 miljoner barn i världen att arbeta. Dessa barn får varken möjlighet till skolgång eller en hälsosam uppväxt eftersom de jobbar i farliga miljöer, säger Ekin med eftertryck.

Barnarbete förekommer i alla branscher: Gruvor, jordbruk, textilindustrin för att nämna några. Och vi konsumenter medverkar till att barnen blir kvar – för vi har ett ansvar genom vårt sätt att konsumera. Genom att ställa frågor i butikerna har vi större möjligheter att påverka än vad vi kanske tror.

– Vårt uppdrag på Global Child Forum är att hjälpa företag och ledare att förstå hur deras beslut påverkar barn, så att de tar ansvar och bidrar till att barn får en bättre framtid.

STIFTELSENS ARBETE LÖNAR sig. Allt fler företag tar fram riktlinjer för att motverka barnarbete samt ta ansvar för hur deras produkter och tjänster påverkar barn. Enligt den årliga kartläggningen som stiftelsen gör syns en positiv utveckling inom alla områden. Och när Global Child Forum har sammankomster medverkar internationella företagsjättar som TikTok, Volvo, Ikea och Erik Penser bank för att tillsammans diskutera hur man kan förbättra barns rättigheter och levnadsvillkor världen över.

PÅ MÅNGA STÄLLEN i världen har barnarbete blivit ovanligare, men inte överallt. I till exempel USA har det tvärtom blivit vanligare, där framför allt immigrantbarn tvingas arbeta.

Ekin är trots allt hoppfull.

– Vi ser att företagen faktiskt tar

”

Som handelsdiplomat insåg jag vilken kraft det finns i näringslivet – och hur fort förändringar kan gå när företag bestämmer sig för att jobba för en hållbar värld.”

mer ansvar, och att även de som blivit synade fortsätter att driva på ett förändringsarbete. Vår kartläggning visar att drygt 80 procent av de mest framgångsrika globala företagen har en policy mot barnarbete idag, det är fantastiskt.

En annan positiv utveckling är att investerare börjar titta på hur bolag tar ansvar för den sociala hållbarheten. Här ingår ju barns framtid, men det behöver bli en tydligare parameter.

– För om investerare skulle välja att utesluta bolag som inte tar ansvar för barns rättigheter skulle verkligen förändring ske. Den utvecklingen skulle kunna vara avgörande för att skapa en bättre framtid för alla barn. Här är experter ense. Företag kan göra skillnad på många sätt. Till exempel genom att se barn som en viktig intressentgrupp att lyssna på.

– Barn är en tredjedel av världens befolkning, men också hela vår framtid. ✘

Läs mer om etisk handel på nästa uppslag.



FOTO: BEATA CERVINI/GLOBAL CHILD FORUM

Det vi konsumerar, oavsett om det handlar om kläder, möbler, prylar eller mat, spelar roll. Både för vår planet och för andra människors hälsa.

Visst är det svårt att vara en medveten konsument. Men det går!

Text Anna-Maria Stawreberg

Hej konsument!



FOTO: ISTOCK

Hållbara val

DET MEST HÅLLBARA alternativet är att handla second hand. Det har blivit ett både trendigt och medvetet sätt att konsumera på. För vissa handlar det om att spara pengar, för andra handlar det om att visa att man har koll och blir ett sätt att kunna handla utan att belasta planeten. Dessutom är sannolikheten stor att du får tag på unika föremål av högre kvalitet än nyproducerade varor.

Via till exempel sajterna Trade-ra, Sellpy och Blocket kan du göra riktiga fynd oavsett om det handlar om kläder, möbler, bruksföremål eller guld. Via Facebook marketplace kan du hitta det mesta, både under fliken

bortskänkes och fliken till salu. Vill du köpa fina smycken till en rimlig peng är Pantbanken och Kaplans bra alternativ.

Idag finns second handbutiker med stort utbud överallt i hela landet. Förutom stora kedjor som Stadsmissionen och Röda korset kan du leta efter mindre butiker med noga utvalt sortiment där du kan hitta allt från kläder till bijouterier, böcker, möbler och porslin.

Nyttillverkning av mobiltelefoner och datorer är mycket energikrävande. Också här finns bra andrahandsalternativ till en rimlig peng. Se bara till att du får garanti i samband med köpet.

Ska du köpa nya kläder?

- Välj kvalitet med omsorg. Även om ett plagg med högre kvalitet kostar lite mer, håller det troligen längre än ett billigare plagg vilket gör kostnaden per användning lägre.
- Ta hand om dina kläder genom att hänga eller vika det varsamt, förvara det utom räckhåll för mal eller pålsängrar, tvätta enligt anvisning och vädra vid behov.
- Glöm inte att titta på märkningen var plagget är tillverkat. Välj gärna plagg som är sydda i Europa, eftersom tillverkaren i och med det följer EU-lagstiftningen.

Handla med både

ATT KONSUMERA **ETISKT** har kanske aldrig varit svårare. För i takt med att vi konsumenter blir allt mer medvetna om att varje pryl, plagg, möbel vi handlar med verkar till ökade utsläpp av växthusgaser, användande av enorma mängder vatten och i många fall även bidrar till att vuxna och till och med barn tvingas jobba under omänskliga arbetsförhållanden, blir företagen allt listigare.

– Många företag är aggressiva i sin marknadsföring, och många gånger blir

Sätt att handla rätt

- Det finns en djungel av olika miljö- och rättvisemärkningar där ute. På Naturskyddsföreningens hemsida hittar du en förteckning av de vanligaste.
- Att välja en vara tillverkad av återbrukat material är ofta ett hållbart val – men här behöver du vara kritisk och ta reda på hur stor del av varan som består av återbrukat material.
- Ställ frågor om produktionen i butiken.

man lurad att tro att man handlar på ett medvetet och hållbart sätt, trots att det inte är så, säger Johanna Hållén, generalsekreterare på Sveriges konsumenter.

Ett exempel på det är fenomenet med så kallad drop shipping. Det är en särskild form av e-handel där ett företag säljer produkter via nätet utan att själv ha ett lager. Det kan innebära att du som konsument luras att tro att du till exempel handlar från ett anrikt familjeföretag som lägger ner efter många års verksamhet, och därför kommer över ett plagg till mycket lågt pris. I själva verket finns inte det där an-

ILLUSTRATION: ISTOCK

hjärta och hjärna

rika familjeföretaget, utan istället skickas plagget direkt till dig från en leverantör.

Det innebär att du som konsument inte har en susning om vilka förhållanden varan har producerats under, var den är tillverkad och huruvida den innehåller otillåtna kemikalier eller inte. Dessutom riskerar du att få problem om du behöver reklamera varan.

En tumregel är att om priserna på en vara är väldigt låga, är sannolikheten hög för att de som tillverkat den inte fått rimliga löner och att den producerats under icke-hållbara förhållanden.

– Exempel på detta är e-handelsföretag som Shein och TEMU, som båda säljer

”*Många företag är aggressiva i sin marknadsföring, och många gånger blir man lurad att tro att man handlar på ett medvetet och hållbart sätt.*”

varor till väldigt låga priser. Handelsmodellen snedvrider dessutom konkurrensen för europeiska företag, som följer EU:s lagstiftning och därför säljer produkterna till ett lite högre pris, säger Johanna Hållén.

Så hur ska man då göra om man vill vara säker på att handla etiskt och hållbart?

Ett första steg kan vara att ställa frågor om produktionen i butiken. Fråga var varan har producerats och under vilka förhållanden den har tillverkats.

– Kontrollera också om varan har någon slags tredjepartscertifiering som till exempel EU-blomman, säger Johanna Hållén. ✘



FOTO: ISTOCK.

Häng med till svenskbyn i Thailand:

”Nästan alla här är över 60”



I Scandinavian Village i Huai Yang, knappa fem timmar söder om Bangkok, vittnar vägskyltarna Södertäljevägen och Eskilstunavägen om något utöver en vanlig semester. Vi djupdyker i seniorlivet i Thailand.

Text och foto Heléne Katzman

HIMLEN ÄR BLÅ och termometern visar över 30 grader. Luften är behaglig med inslag av fågelsång – långt från en typisk vår-vinterdag i Sverige. Från varenda saleng, moped med egenbyggd sidovagn, som far förbi hörs svenska dialekter.

– Det var två svenskar som startade byggbolag här 2002. De var gifta med thailändskor vilket tillät dem att köpa mark och bygga hus, som de sedan sålde till den svenska marknaden för nästintill

”

Att jag skulle driva ett djurräddningscenter trodde jag aldrig.”

Göran Novak



oemotståndliga priser, förklarar Putte Frid från Skåne.

I 13 år har han och frun Siw kommit hit. Som många andra började de med att hyra hus under vintermånaderna innan de beslutade sig för att köpa ett eget 2014.

En bidragande orsak, förklarar de, är kombinationen av lokalbefolkningens värme och den charm, trygghet och gemenskap de funnit i svenskbyn.

Trots att klockan bara är nio år Siw och Putte Frid tillsammans med en rad andra volontärer i full fart med att fälla upp vita plastbord och duka upp allt från tröjor, hundgodis och Fjällrävenryggsäckar till passfodral. Det är dags för veckans loppis. Pengarna går till djurcentret Huai Yang Dog and Cat Rescue där en viktig del av jobbet är kastrering.

GÖRAN NOWACK KOM hit från Eskilstuna tillsammans med sin fru för drygt 20 år sedan. Då var planen att, efter en lång karriär på Posten, börja sälja hus åt Thailand Fastigheter.

– Men när vi såg vilket hemskt skick djuren var i blev vi förskräckta. Jag sa upp mig och vi började att hjälpa två lokala eldsjälar att ta hand om 300 sjuka gatuhundar. Sedan har det bara rullat på. Att jag skulle driva ett djurräddningscenter trodde jag aldrig, säger han.

Fler och fler svenskar trillar in där vi står nere vid Dolphin Beach. Många kommer från Eskilstuna och Södertälje, anledningen till att två av byns vägar har döpts till just Eskilstunavägen och Södertäljevägen. Alla hälsar på varandra som om de vore gamla vänner.

Förutom att vara hundgodisförsäljare en gång i veckan är Putte Frid även president för Ventil, en grupp män som möts varje onsdag och diskuterar händelser i byn, nyheter på riksnivå som berör försäkringar, lagändringar och visum, men även vad som händer på hemmaplan i Sverige.

– Nästan alla här är över 60 år. Många har haft intressanta yrkesliv och delar



”

Det är bättre att leva rikt med tunn plånbok, än tvärtom.”





Putte och Siw tycker att livet som pensionär är enklare i Thailand.



Svenska skyltar är en vanlig syn.

musikquiz, ett av veckans efterlängta- de inslag. Det är här Helena Hjelm från Strängnäs ser fram emot nästa sociala tillställning, "Get Together Party". - Det började som en moppeträff mel- lan par där de olika måltiderna serverades hemma hos varandra men det har vuxit sig större. Nu äter vi på olika restauranger till ett paketpris innan vi avslutar på Ran- chen tillsammans, förklarar hon.

HELENA OCH HENNES man Johan kom hit första gången 2015 för att fira en väns 50-årsdag. Som många andra föll de pladask för den thailändska kulturen och vänligheten i den lilla fiskebyn. Två par av deras vänner hemifrån hade köpt lägen- het här. Helena ville ha ett hus - och bara två veckor senare blev det verklighet. - Vi ville ha ett hus där vi kan bli gamla. Dessutom fick vi det för ett riktigt bra pris, 370 000 kronor helt möblerat, berättar Helena.

Många svenskar har hört talas om Huai Yang via visningsresor och mässor. Och att skådespelaren och bybon Kjell Berg- qvist har varit aktiv i marknadsföringen av den fridfulla lilla byn där ingen låser ytterdörren, kan vara ytterligare en förkla- ring till vad som har lockat svenskarna hit de senaste 20 åren.

Hur länge man stannar varierar. Vissa stannar hela året, andra bor här säsons- vis. Göran och Mia hittar man i deras hus på Eskilstunavägen från slutet av sep- tember till början av maj, medan Helena och Johan huserar i området Colibri från december till mars där vi nu sitter på verandan.

- Vi trivs så oerhört bra här och vill att alla ska känna sig lika välkomna som vi gjorde när vi kom hit första gången, säger Johan. ✕

FOTO: ISTOCK/PRIVAT

gärna med sig av sina erfarenheter. Nästa vecka har vi föredrag om osttillverkning med provsmakning och gången därefter står släkttforskning på agendan, berättar Putte Frid.

EN ANNAN POPULÄR samlingsplats är "Bengt's Restaurang och Rökeri". Bengt Hansson från Göteborg är en av Huai Yangs första svenskar. När han kom hit 2004 var han i 50-årsåldern och anställd på ett bensinbolag där han jobbade med ekonomi och försäljning. Han hade aldrig varit i Thailand, men ville bort från den svenska vintern.

- Det var en slump att jag kom hit, men jag ville ha nya perspektiv. Efter tre års pendlande mellan Sverige och Thailand tröttnade jag och flyttade hit permanent. Det var bättre att leva rikt med en tunn plånbok än tvärtom, konstaterar han.

Under tiden vi sitter och pratar, kom- mer det in en svensk barnfamilj. Bengt behöver avbryta för en kort stund och instruerar personalen att hjälpa dem med köpet av ett halvkilo köttbullar. Som svensk får han endast dirigera och inte utföra några arbetsuppgifter som en thailändare kan göra. Förutom köttbullar finns även dillkokta havsräkor, skagenrö- ra, egengjord leverpastej på menyn och på fredagarna dukas det upp en välbesökt tacobuffé.

Vi vill att alla ska känna sig lika välkomna som vi gjorde när vi kom hit första gången.



Johan



För Helena och Johan började kärleken till Thailand med ett 50-årskalas.

Andra platser i byn som bidrar till den goda sammanhållningen är cafét Nyfi- ket med sina vanilj- och kanelbullar och muay thaiboxnings-gymmet där slag och sparkar ljudligt utdelas mot vadde- rade kuddar under förmiddagarna. Även gruppträningar som yoga och tabata arrangeras varje morgon på svenskägda Ranchen.

På Ranchen samlas man också för

Skriva in eller ut sig från Thailand?

Ska du bosätta dig i Thailand i minst ett år måste du anmäla det till Skatteverket så att de kan avregistrera dig från folkbokföringen. Blanketten hittar du på Skatteverkets hemsida. Detsamma gäller om du har planerat att stanna kortare tid men förlänger din vistelse till ett år eller mer. Ditt svenska medborgarskap påverkas inte om du flyttar utom- lands och registreras som utflyttad från Sverige. Dessutom behåller du ditt personnummer. Du kan bo i Sverige och Thailand samtidigt. Tiden du tillbringar i respektive land avgör om du har dubbel bosättning eller inte. Har du bott i Thailand och vill folkbokföra dig i Sverige igen ska du personligen besöka ett av Skatteverkets servicekontor.

3 fakta om att bosätta sig i Thailand

Hur fungerar det med skatt och pension?

Även om du inte längre bor eller vistas i Sverige kan du behöva inkomstdeklarerera. Flera omständigheter avgör om du ska betala skatt eller inte i Sverige efter att du har flyttat. Du som har arbetat och betalat skatt i Sverige har rätt till din inkomstpension även om du är utskriven från landet. Om du arbetat i Sverige efter 1994 kan du även ha rätt till premiepension. Men har du haft liten eller ingen arbetsinkomst betalas inte garantipensionen ut vid bosättning utanför Sverige.

Flyttar du till Thailand som pensionär är det inte säkert att du får ta med dig alla delar av pensionen. Vid ut- landsflytt behöver du anmäla det till Pensionsmyndighe- ten. Får du pension från ett annat land kan det påverka din svenska pension. Kontakta Pensionsmyndigheten för att säkerställa vad som gäller.

Hur fungerar det om du behöver sjukvård?



Kontakta ditt försäkringsbolag omgå- ende om olyckan är framme eller vid sjukdomsfall. Vård kan både vara prissvår och dyr beroende på om du söker privat eller statlig vård. Om du befinner dig i en nödsituation ska du ringa det internationella nödnumret 191.

Vad händer vid dödsfall i Thailand?

Svenska ambassaden kan hjälpa till med att ta fram information om händelsen från lokala myndigheter. Du kan även få råd om nödvändig dokumentation för hemtransport av den avlidna samt lokal begravning. De hjälper även till med registrering av dödsfallet hos Skatteverket.

Hur ser processen ut för att ta hand om kroppen?

Om den avlidne har försäkring kan försäkringsbolagets larmcentral hjälpa till med den praktiska hanteringen samt betala eventuell hemtransport av den avlidne utifrån överenskommelse mellan anhöriga och/eller försäkringsbolaget.

Saknas försäkring kan ambassaden hjälpa anhöriga med råd vad gäller hemtransport eller lokal begravning som då betalas av anhöriga. En giltigt reseförsäkring som täcker vid dödsfall i utlandet. Bekräfta med försäkrings- bolaget vad som ingår.

Källor: Svenska ambassaden i Bangkok, skatteverket.se, pensionsmyndigheten.se, thailandinfo.nu



FOTO: UNSPLASH

Att inte längre vara yrkesverksam.
Att plötsligt vara förälder till vuxna barn
behöver inte vara det samma som att
inte vara behövd – även om det ibland
kan kännas så. Vi behöver alla ett
sammanhang. Men var hittar vi det?

Text Anna-Maria Stawreberg

DET FINNS EN rad studier som visar att allt fler människor upplever en meningslöshet i tillvaron. Det är inte så märkligt:

När krig rasar i vårt närområde, när vi läser om terrorn i Iran, när världsfreden hotas av maktavare samtidigt som det pågår en klimatkris är det lätt att tro att det inte är någon idé.

Det verkar inte vara åldersbundet.

Men för äldre som har både ett långt yrkes- och familjeliv bakom sig, kan meningslösheten uppstå på flera plan.

I den nya boken "Anspråkstagen"



David Thurfjell

beskriver författaren och religionshistorikern David Thurfjell vikten av att känna känna sig behövd. För sedan millennieskiftet har antalet människor i Sverige som upplever det motsatta – alltså meningslöshet – fyrdubblats. Samtidigt ökar den psykiska ohälsan i vårt land.

DET FINNS EN parallell mellan att uppleva mening och psykiskt välmående.
– Alla vill känna sig behövda, ha en plats och vara en del av gemenskapen, konstaterar David Thurfjell.

Det ger en känsla av att vara sedd och nödvändig.

Så hur gör man då, i en tillvaro där åldersdiskrimineringen är tydlig, såväl på arbetsmarknader som i resten av samhället?

Den viktigaste faktorn är relationer.

– Generellt sett är kvinnor bättre på att skapa och behålla relationer. De kommer, i högre utsträckning än män, ihåg födelsedagar, skapar traditioner och håller kontakten med vänner, säger David Thurfjell.

För att skapa en känsla av meningsfullhet, menar David Thurfjell, är det första och mest effektiva steget att titta på sin närmaste omgivning.

DU KANSKE INTE kan göra något åt krisen i Iran eller kriget i Ukraina. Du kan med största sannolikhet inte heller prata etik med Putin eller Trump. Inte heller kan du på egen hand stoppa klimatkrisen.

”
Generellt sett är kvinnor bättre på att skapa och behålla relationer.”

Är du bra på att baka bröd? Ge några bullar till grannen!



Börja i det lilla. Känner du att det är kaos i tillvaron, ta tag i det som finns närmast dig. Städa en decimeter av rummet så har du ändå gjort något. Sopsortera. Ta för vana att hälsa på grannarna. Byta några ord med kassörskan i din butik. Säg hej till brevburaren.

Att ta det där första steget har stor betydelse. Känslan av nöjdhet utsöndrar nämligen signalsubstansen dopamin, som ökar den inre drivkraften.

Nästa steg kan då vara att vända sig utåt. Att se var i din närhet eller i samhället du kan göra nytta. För att vara behövd, det är livsviktigt. ✘

Gör dig behövd

- Mångatycker det är jobbigt att be om hjälp. Därför kan det vara nödvändigt att påminna om att man gärna vill hjälpa till.
- Har du en särskild sorts bröd som specialitet? Eller är du en fena på att laga prylar? Erbjud dina tjänster till din omgivning. Det kommer att uppskattas.
- Runt om oss finns personer med funktionsnedsättning som behöver en vän som kan engagera sig, erbjuda sällskap och samtal. Kolla med din kommun var din insats behövs mest.
- Många småbarnsfamiljer har fullt upp med att jonglera jobb och sitt föräldraskap. Oavsett om det handlar om de egna barnbarnen eller barn i bekantskapskretsen kan du göra en insats. Kanske hämta på förskolan eller fixa lunchlåda eller middag då och då?
- Med en hund i hushållet kommer du garanterat att vara behövd. Många äldre väljer att ta över en äldre hund via något av de hundstall som finns runt om i Sverige. Ett alternativ kan vara att ställa upp som hundvakt, här är behovet enormt
- Har du sinne för ordning kan du hjälpa den som har svårt att klara vardagen. Läs mer på: www.domstol.se/amnen/familj/god-man-och-forvaltare/
- Om du har svårt att ta dig hemifrån kan du ändå bidra till en bättre värld genom att till exempel engagera dig i Amnesty.
- Många människor som dömts till fängelse är ensamma och behöver besök. Som volontär inom Röda korset eller en församling kommer du att, efter en kortare utbildning, besöka frihetsberövade personer på häkten och anstalter.

Pensionär = passé? Nej!

Olle Rosén distriktsordförande:

”Ta med en vän till RPG så blir vi fler”

För tio år sedan hade Olle Rosén aldrig ens varit på en RPG-samling. Idag är han distriktsordförande för RPG Stockholm-Gotland, vice ordförande för RPG Rörstrand och sammankallande i valberedningen.

Text Ewa Sundkvist Foto Privat

När Olle Rosén fick frågan från RPG Filadelfia i Stockholm om att bli ordförande i lokalföreningen i Filadelfiakyrkan, som hade ett samarbete med seniorverksamheten bad han att få tänka efter.

Tio dagar senare satt han på ett RPG-möte i Filadelfia. Dagens gäst var riksdagsman Alf Svensson.

Det avgjorde saken.

På RPG föreningens årsmöte samma år blev Olle vald som ordförande för RPG i Filadelfiakyrkan (idag RPG Rörstrand).

Varför är RPG viktigt?

– Gemenskap är en viktig del av arbetet, i våra program, när vi gör våra utflykter och inte minst vid fikabordet. Men vi har fler uppgifter – som att förmedla samhällsinformation samt opinionsbildning i för pensionärer vitala frågor.

Distriktet arbetar med övriga pensionärsorganisationer och samverkar också med regionen och kommuner. RPG-Distriktet försöker engagera alla 13 lokalföreningarna till gemensamma aktiviteter.

– Nytt för 2025 var en satsning på ”Sommarkollo” och här hade vi med



– Gemenskap är en viktig del av arbetet men vi har fler uppgifter – som att kunna förmedla samhällsinformation samt skapa opinion i viktiga för pensionärsfrågor säger Olle Rosén, distriktsordförande i Stockholm/Gotlands distrikt.

deltagare från nästan alla lokalföreningar.

En gemensam konsert/bussresa är ett måste, menar Olle. Förra året kom närmare 180 personer till en gospelkonsert med Credokören och kända solister.

– Samma vecka hade vi en RPG-monter på Seniorfestivalen och delade ut reklam om konserten. I

OLLE ROSÉN

ÅLDER: 84 år

BOR: Solna

FAMILJ: Kerstin, dottern Lilian med Emmanuel och tre barnbarn (som ibland bor i Sverige och mycket i USA).

RPG-MEDLEM: Sedan 2015
UPPDRAG I RPG: Distriktsordförande Stockholm-Gotland, vice ordförande RPG Rörstrand, sammankallande i RPG Riksförbunds valberedningen

REPRESENTANT FÖR RPG: Regionens Pensionärsråd, Fastighetsförvalt Locum samverkansråd för pensionärsorg, Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum.

pausen på konserten fanns RPG-infobord där vi inbjöd nya vänner att komma med, berättar Olle.

Att få fler medlemmar till RPG är en viktig fråga som alla lokalföreningar behöver jobba med, konstaterar Olle.

– Det bästa och enklaste sättet är att alla medlemmar inbjuder en vän att komma med i RPG:s gemenskap. Då blir vi dubbelt så många nästa år!

Olle är också sammankallande i RPG:s valberedning inför Riksstämman 21–22 maj 2027 i Malmö.

– För mig är detta ett viktigt arbete att vi tillfrågar rätt personer för RPG:s organisation, säger Olle. ✘

Att skriva ett testamente kan vara viktigt. Ändå drar sig många för det. Det kan kännas både krångligt och jobbigt, så det blir helt enkelt inte av. Därför har Hjärt-Lungfonden tagit fram Testamentskolan. Carola Erixon Gyllenmyr, Senior jurist på Hjärt-Lungfonden, reder här ut begreppen och vägleder dig i de funderingar du kanske har kring testamente.

VARFÖR SKA JAG SKRIVA ETT TESTAMENTE?

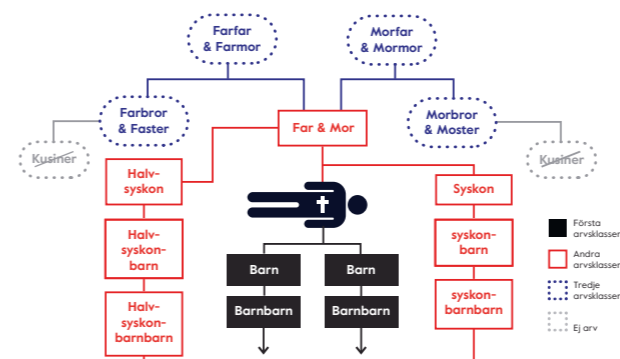
Testamentskolan® del 1

VAD ÄR TESTAMENTE?

”En ensidig rättshandling genom vilken en person förordnar om sin kvarlåtenskap.” Så lyder den juridiska definitionen av testamente. Det är med andra ord en legal handling där du berättar hur du vill att din egendom ska fördelas efter din bortgång. Ett testamente är inte bindande så länge du lever och har möjlighet att skriva ett nytt. Testamentet träder i kraft först när du är avliden och dina legala arvingar har godkänt det.

VEM ÄRVER MIG OM INTE MAKE ELLER TESTAMENTE FINNS?

Om du avlider utan att efterlämna make eller maka och inte har skrivit ett testamente, fördelas din kvarlåtenskap enligt de regler som kallas arvsordningen. Grunden i arvsordningen är släktskapet, där släktingar är indelade i tre arvsklasser. I första arvsklassen finns dina avkomlingar, det vill säga barn, barnbarn och så vidare. Dessa kallas även bröstarvingar och står först i tur att ärva. Så länge det finns någon enda arvinge i första arvsklassen får andra släktingar inte ärva något.



ARVSORDNINGEN ANGER I VILKEN ORDNING DINA SLÄKTINGAR ÄRVER DIG.

KUSINER KAN INTE ÄRVA

Andra arvsklassen är **föräldrar och deras avkomlingar**, det vill säga dina syskon, syskonbarn och så vidare. Även halvsyskon ärver. Finns inga släktingar i den andra

arvsklassen ärver släktingar i den tredje arvsklassen: dina **far- och morföräldrar samt deras barn**, men inte deras barnbarn. Kusiner ärver med andra ord inte varandra. Om du saknar såväl make som arvingar tillfaller kvarlåtenskapen **Allmänna arvsfonden**.

AV VILKA SKÄL SKA JAG SKRIVA ETT TESTAMENTE?

Det främsta skälet att skriva testamente är att du vill sätta arvsordningen helt eller delvis ur spel. Kanske vill du undanta vissa släktingar sin arvsrätt, eller testamentera hela eller del av din kvarlåtenskap till en specifik person eller till forskningen. Ett annat skäl att skriva testamente är om du önskar sätta upp villkor för den som ärver. Ytterligare ett skäl är om du vill att ett visst belopp eller ett visst föremål ska tillfalla någon eller några specifika personer. Det kallas för **penninglegat** respektive **saklegat**. Det är inte ovanligt att ideella organisationer förekommer i testamenten såsom mottagare av legat.

I nästa del av Testamentskolan behandlar vi makes arvsrätt, begreppen **arvslott** och **laglott** samt förskott på arv.

Läs hela skolan på www.hjart-lungfonden.se/testamente



Carola Erixon Gyllenmyr, Senior jurist på Hjärt-Lungfonden

Om du vill att en del av din kvarlåtenskap ska gå till forskning måste du upprätta ett testamente. Vill du veta mer eller beställa vår testamentshandling är du välkommen att ringa oss på 08-566 24 230 eller gå in på www.hjart-lungfonden.se.

Ja, skicka mig kostnadsfritt ”Testamentshandlingen” som informerar om hur jag upprättar ett testamente och hur jag kan testamentera till forskningen.

NAMN _____
ADRESS _____
POSTNR _____ POSTADRESS _____
Posta kupongen till: Hjärt-Lungfonden
(Inget porto krävs.) SVARSPOST
200 788 75
MSENPTS IIO OI Stockholm



© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.

Den mest episka berättelsen någonsin!

840 sidor!
7 miljoner sålda!
På 80 språk!
Nu på svenska!

Ny!

349 kr

Du hittar mycket mer på vår hemsida hyllerudsforlag.se

Hylleruds
FÖRLAG
hyllerudsforlag.se

SeatUp

Fätölen 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

Samhälle & hälsa

Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten



Ny studie: Må bättre med enkla medel

Umgänge med andra i samma ålder, möjlighet att vistas i naturen och förenklade kontaktvägar med vården. Det är tre viktiga faktorer för att äldre personer ska må bra, visar en ny studie.

DE FLESTA ÄLDRE anser att de mår psykiskt bra. Detta visar en kartläggning från Folkhälsomyndigheten. Det är fler äldre kvinnor än äldre män som uppger att de har svåra problem

med ångslan och oro. Personer som är utlandsfödda, har ekonomiska svårigheter och långvarig sjukdom anger oftare svåra besvär. Suicidtalens är högst bland äldre män, särskilt i

åldern 85 år och uppåt. Underlaget till rapporten bygger på enkätsvar, registeruppgifter och intervjuer med drygt 1100 personer från 65 år och äldre.

Frågor har också ställts vad äldre personer själva upplever och behöver för att må bra. Man vill känna sig inkluderad, ha inflytande över sin vardag och kunna delta i meningsfulla aktiviteter för att må bra psykiskt.

”
Man vill känna sig inkluderad, ha inflytande över sin vardag och kunna delta i meningsfulla aktiviteter”

Folkhälsomyndigheten pekar på fem områden för att förbättra äldres psykiska hälsa:

- Fler och mer tillgängliga mötesplatser där äldre kan träffas och delta i olika aktiviteter.
- Stötta digital delaktighet och motverka åldersdiskriminering.
- Mer kunskap om psykisk hälsa bland äldre, närstående och yrkesverksamma.
- Tillgänglig samhällsservice, fler anpassade boendemöjligheter och möjligheter till utevistelse och naturupplevelser.
- Lättillgängligt stöd och information om kontaktvägar till vården. ✖



FOTO: AHMET ALMAZ/UNSPASH

Provläs en månad GRATIS

Världen idag är en kristen dagstidning som kommer ut i pappers- och e-tidning på onsdagar och som e-tidning på lördagar.



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.....Postort.....

Telefon (obligatoriskt).....

E-post.....

Erbjudandet gäller t.o.m. 2026-12-31 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

Behov av stärkt etisk beredskap

Flera utredningar har analyserat Sveriges pandemihantering. En dimension har dock fått för lite uppmärksamhet: hur vi förbereder oss för de etiska avvägningar som en kris för med sig.

Detta konstaterar Statens medicinsk-etiska råd (Smer) i en skrivelse till Regeringen.

Besöksförbud på äldreboenden och anställda som utan stöd tvingades fatta beslut med ibland livsavgörande konsekvenser är tydliga exempel.

Smer föreslår att det skapas ett nationellt etiskt ramverk som bygger på värden och principer förankrade i svensk rättsordning, människovärde, minimering av skada, personlig integritet och frihet, rättvisa och jämlikhet samt solidaritet.

Erfarenheterna visar att etisk beredskap förutsätter kontinuerlig träning och reflektion i vardagen – inte bara i kriser.



FOTO: ISTOCK

Bättre stöd till närstående

I en lagrådsremiss föreslår regeringen stärkt anhörigstöd. Omkring 1,2 miljoner personer ger vård och omsorg till en närstående. Anhöriga gör på det sättet värdefulla insatser, men det kan också vara påfrestande med mycket oro och stress.

Socialnämnden ska erbjuda en stödkontakt, information och vägledning till den som vårdar eller stödjer en närstående.



ILLUSTRATION: ISTOCK

Språkrav för äldreomsorgens personal

FRÅN OCH MED den 1 juli 2026 kan det bli ett språkrav för personalen inom äldreomsorgen. Regeringens förslag om lagändring i socialtjänstlagen innebär en skyldighet för såväl kommuner som privata utförare att arbeta för att personalen har relevanta kunskaper i svenska.

Socialstyrelsen har fått i uppdrag att ta fram stöd till kommuner och

privata utförare för att göra bedömningar av personalens kunskaper i svenska språket och fortlöpande arbeta med språkutveckling.

Fackförbundet Kommunal anser att det är ett bra förslag som tydligt anger arbetsgivarnas ansvar för att ge personal som behöver bättra på sin svenska får stöd och hjälp med det.

Vårdkedjan måste bli bättre

VAR TREDJE PATIENT som skrivs ut från sjukhus läggs in igen inom tre månader.

Marie Jönsson, arbetsterapeut och forskare vid Örebro universitet har intervjuat vårdpersonal om övergången mellan sjukhusvård och hemvård.

Bristen på vårdplatser leder till att patienter ofta skrivs ut för tidigt. Samtidigt brister kommunikationen mellan olika vårdgivare, och hemvården saknar i många fall både tillräckliga resurser och medicinsk kompetens. En lösning kan vara mobila vårdteam som följer upp patienten efter utskrivning och särskilda samordnare som ser till att förebyggande insatser sätts in i tid.

Åldersdiskriminering på jobbet

Åldersdiskriminering är förbjuden enligt lag. Trots det utsätts äldre för diskriminering i arbetslivet vid rekrytering och vid kompetensutveckling.

Detta är allvarligt – äldres kompetens och erfarenhet behövs.

Nu har diskrimineringsombudsmannen (DO) har fått i uppdrag av regeringen att tillsammans med arbetsmarknadens parter analysera och lämna förslag på åtgärder.

Uppdraget ska redovisas senast 31 mars 2027.

TEMA MÄN & HÄLSA

GUNNAR STÖDER SIN PROSTATA OCH SIN URINERING

Gunnar ville ha hjälp för sin urinering och provade Prostabona Plus. Idag rekommenderar han det till alla män som vill stödja sin prostatafunktion.

Som chaufför är det bra om du har koll på din urinering. Det kan 63-åriga Gunnar från Norrtälje skriva under på.

- Jag är ju ingen hund, skrattar han med anspelning på alla som måste gömma sig bakom ett träd vid vägkanten, när behovet av att kissa och nöden blir för stor.

Många andra män i Gunnars ålder kan börja att känna av att urineringen förändras. Det är helt normalt och i vanliga fall helt ofarligt, men det kan ibland ändå vara störande.

Gunnar var väl medveten om fenomenet mäns prosta-

takörtel, som kan växa med åldern så när han såg en annons på Facebook om Prostabona Plus, fångade den hans intresse. Linfrö som bidrar till normal prostatafunktion samt fänkålsfrön som bidrar till en normal urinering. Det passade bra in på hans situation.

REKOMMENDERAR PROSTABONA PLUS

Gunnar har tidigare använt och haft nytta av naturbaserade kosttillskott och därför var hans omedelbara tanke: "Jag har inget att förlora genom att prova det". Han beställde hem

ett paket, och det har han inte ångrat en sekund.

- De naturliga ingredienserna i produkten fungerade perfekt för mig, säger Gunnar.

- Jag kan definitivt rekommendera Prostabona Plus till andra män som har kommit upp i åldern. Jag äter min tablett varje morgon och har inte försökt hålla en paus från det. Varför skulle jag göra det när det nu fungerar så bra!

- Jag kan bara säga till alla andra män i min ålder: Prova bara! du kanske blir lika nöjd som jag, avslutar Gunnar med ett leende.

Problem med urineringen kan bero på sjukdom som bör behandlas av en läkare. Om du upplever stora svårigheter och/eller om dina problem förvärras rekommenderar vi att du uppsöker läkare.

HAR DU EN NORMAL PROSTATAFUNKTION?



Du sover hela natten utan fler toalettbesök



För vuxna är 5 till 7 gånger om dagen normalt



Du har ett normalt tryck på urinstrålen



Du har inga problem att hålla dig

Prova Prostabona Plus

med abonnemang och spara 50% på 1:a leverans. Endast 149,- + frakt 39,- Ingen bindningstid!

1 månads förbrukning. 30 tabletter.

0223-50 03 50

mån-tors: 8-16, fredag: 8-14.30

wellvita.se



wellvita

FREKVENT URINERING?

Antalet toalettbesök per dygn ökar vanligtvis med åldern. Det är naturligt, men det kan vara irriterande i vardagen.

EN VÄXANDE "KIWIFRUKT"

Prostata - även känd som blåshalskörteln - är en körtel med samma storlek och form som en liten "kiwi". Den finns i den nedre delen av bäcken hos pojkar och män. Man märker vanligtvis bara av den senare i livet. Prostata växer gradvis med åldern och normalt har alla män en större prostata när de fyller 65 år än när de var 25 år. Det är alltså ett helt vanligt tillstånd som är ofarligt*, men man kan i och med detta uppleva förändringar i samband med urineringen.

NORMAL PROSTATAFUNKTION OCH NORMAL VATTENKASTNING

Prostabona Plus är ett kosttillskott för män som gärna vill upprätthålla en normal prostatafunktion och understödja en normal urinering. Produkten är producerad som extrakt-tabletter, där linfrön kombineras med fänkålsfrön.

Linfrön stöder prostatans normala funktion hos mogna män, medan fänkålsfrön bidrar till normal urinering och urinutsöndring.

Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost samt hälsosam livsstil.

Vårläsning

Att läsa ger nya insikter. Varsågod, sju pärlor att välja bland. **Text** Anna-Maria Stawreberg



FOTO: JULIE PIKE

Åsne Seierstads nya bok fångar läsaren från första sidan.

I huvudet på en avhoppad Wagnersoldat

Åsne Seierstad
Ofred – Ryssland inifrån
Polaris

Den norska journalisten och författaren Åsne Seierstad gör inget halvhjärtat, det märkte vi redan vi vid debuten, då hon i den kontroversiella "Bokhandlaren i Kabul" skildrade livet i Afghanistan efter att ha bott en längre tid hos en afghansk familj.

I nya boken djupdyker hon i diktaturens Ryssland, efter att ha fått kontakt med en avhoppad rysk Wagnersoldat. Hon djupintervjuar Andrej, men reser



också i hans fotspår genom Ryssland, där hon besöker hans hemby i Sibirien, träffar politiker och makthavare, men också regimkritiker. Allt för att försöka förstå det som händer i det gigantiska landet i öst. Det visar sig vara omöjligt, men som läsare får vi en inblick i vardagslivet i Ryssland, och vi trolld binds från första sidan, ända fram till slutet, på sidan nummer 652.

Modigt om civilkurage

Anneli Jordahl
Kallet
Norstedts



Anneli Jordahl, som tidigare nominerats till Augustpriset för sin senaste roman "Björnjägarens döttrar" är tillbaka igen. Den här gången med en historisk roman som fritt bygger på upplevelser från hennes egen släkt i fjällvärlden, nära den norska gränsen under brinnande världskrig.

Här får vi möta småbarnsmamman Karolina, som arbetar tätt tillsammans med Doktor Hummel med att rädda liv, ta hand om döende och vårda sjuka.

Men när kriget bryter ut ändras tillvaron. Karolina och doktor Hummel riskerar sina egna liv, då de involveras i ett nätverk där man gömmer motståndsmän och andra flyktingar från Norge.

Mötet med harpalten ändrade hennes liv

Chloe Dalton
Haren & jag
Polaris



Den politiska rådgivaren Chloe Dalton är inte intresserad av djur. Nej, hon är intresserad av politik och karriär – jobbar dygnet runt i London och kanske

... kanske har hon någonstans där i ekorrhjulet glömt bort att leva.

Men så kommer pandemin. London stänger ner, och Chloe flyttar ut till landsbygden för att arbeta på distans.

Under en kylig lunchpromenad stöter hon på en nyfödd harpalt, liten som en handflata. Chloe stannar till, kastar en blick på den lilla parveln, och går sedan vidare. När hon går tillbaka ligger den kvar. Den väcker något inom Chloe,

som försiktigt plockar upp den och tar in den till sin stuga.

Trots att Chloe gör allt för att inte tämja den lilla kraken, den ska ju återgå till naturen, uppstår ett band mellan dem. Och upplevelsen ändrar Chloes hela tillvaro. Haren bestämmer sig för att flytta in, och inte bara det. Den kommer tillbaka, gång på gång med sina harkompisar och så småningom också sina egna paltar.

En bok som ger hopp, väcker tankar och får oss att se på naturen på ett helt annat sätt. Boken måste läsas, men googla gärna även Chloe Dalton för att se förtjusande filmer på harpalten!

Spionerna mitt ibland oss

Jani Sallinen och Mathias Ståhle
Främmande makt – utländska spioner på svensk mark
Albert Bonniers förlag

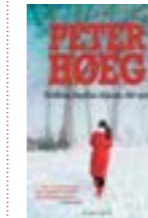


Att Jani Sallinen och Mathias Ståhle till vardags jobbar som undersökande journalister på Svenska Dagbladet är tydligt. På ett målade, inlevelsefullt och pedagogiskt sätt skildrar de hur underrättelseverksamheter i Ryssland, Kina och Iran bedriver hemliga operationer mitt ibland oss.

Minns bröderna Kia, där storebror Peyman under flera år ostört samlade hemligstämplad information från både Säpo och Must åt Ryssland, något som väckte stor dramatik när de 2023 dömdes för grovt spioneri. Men i boken visar författarna att underrättelseverksamheten pågår på universitet över hela Sverige, där gästforskare bjuds in och tar del av ytterst känslig information som delas vidare. Eller egenföretagare som obehindrat kan exportera känslig teknik till Ryssland i stora mängder, trots exportförbud.

Återupptäck grönländsk klassiker

Peter Høeg
Fröken Smillas känsla för snö
Norstedts



Kriminalromanen "Fröken Smillas känsla för snö" var en stor snackis när den kom ut 1992. Och den håller än idag, när hela världen pratar om Grönland.

Bokens huvudperson Smilla Qaavigaaq Jaspersen bor i Köpenhamn, men när grannpojken Esajas faller ner från ett tak och dör, väcks hennes gamla kunskaper om snö och dess egenskaper till liv. Kunskaper har hon fått från sin mamma, som är född och uppväxt på Grönland, och nu inser Smilla att något är fel. Esajas kan inte ha ramlat. Det ser hon på spåren i snön.

Hon bestämmer sig för att ta reda på vad som har hänt, och i jakten på sanningen återvänder hon till Grönland.

Meningen med livet

David Thurfjell
Anspråkstagen – Människans bot mot meningslösheten
Norstedts



När allt känns meningslöst – vad gör vi då för att hitta meningsfullhet? Det utforskar religionshistorikern David Thurfjell i nya boken "Anspråkstagen". För undersökning efter undersökning visar att känslan av meningslöshet ökar i vår del av världen, trots att vårt materiella välstånd vuxit.

Thurfjell försöker hitta svaret i religionshistorien, och visst hittar han svaret i religionen. Men också i det som titeln avslöjar:

Läs intervjun med David Thurfjell på sidan 26.

Meningen med livet är att bli tagen i anspråk. Att vara behövd, att hitta ett sammanhang.

En bok om hopp

Stefan Olafsson och Gustav Gelin
Uteliggaren som blev advokat
Forum



Brottmålsadvokaten Stefan Olafsson har tillbringat över tio år som hemlös sprutnarkoman. Pengar till narkotikan fick han genom att stölder.

Han avtjänade flera straff på olika anstalter. På Österåker mötte Stefan Anita Grünwald, som frågade honom vad han drömde om att göra. "Studera på högskola", svarade Stefan.

Det väckte något hos honom. Stefan började studera inne på anstalten.

Den andra vändpunkten inträffade när Stefan var tillbaka ute på gatan, återigen kriminell. En natt under ett inbrott såg han en äldre kvinna drabbas av stroke. Stefan ringde 112 och så småningom utvecklades en vänskap mellan kvinnan och Stefan.

Två kvinnor som trodde på Stefans förmåga, två oväntade möten förändrade hans liv. En lång och mödosam resa: Han lyckades bli drogfri och ta sin juristexamen.

En bok om hopp, när det är som mörkast.

ANNONS

GOTLAND
FRITIDSBOSTÄDER
UTHYRES
– ÅRET RUNT
www.gotlandsstugor.com
0498-26 65 00



Emmas barn

Roman av Anita Hammarstedt

Boken är en fortsättning på Emma, brustna familjeband. Året är 1943 och sonen Erik blir inkallad till militärtjänst, som många andra unga män. Kriget tar slut, så även ransoneringen av mat. Stockholm växer. Erik får arbete på morfar Wilhelms tryckeri och bildar familj. Alice är en av de första som går nioårig enhetsskola.

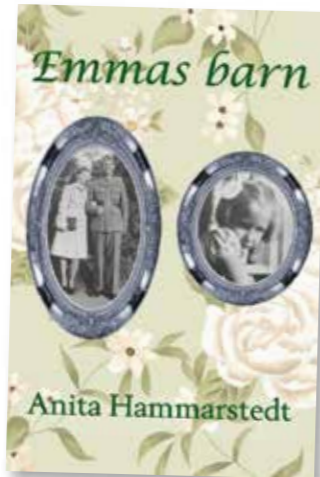
Författaren har tidigare gett ut *Mitt liv, Fyra generationer kvinnor, Tillfälligheter, Från Rörstrand till Rio, De som återvände och Emma, Brustna familjeband.*

Samtliga har tryckts upp i många upplagor.

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

Finns även att beställa hos internetbokhandlare och vanliga bokhandlare.

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



Sommar på Hjälmargården

Se hela programmet på hjalmargarden.se

30 april-2 maj - Hjälmarsång
5 maj & 1 juni - Skrivarkurs med Inger Lundin
5 maj, 1 juni & 7 sept - Akvarellkurs
18-20 juni - Midsommarfirande
22-25 sept - Minns du sången

Kaffestuga, pizzeria, rum och stugor öppna hela sommaren.



Hjälmargården

Tiden är inne för skörd i Etiopien
Var med och stöd missionskampanjen!

900307-0
123 45 488 22

Läs mer här:

medie**mission**

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.



Berättelser från Tanzania

VID DEN EKUMENISKA pensionärsorganisationens, RPG i Umeå, senaste träff i Betelkyrkan, gästades föreningen av **Astrid Boork**, Vännäsby. Hon berättade om sitt mycket innehållsrika och givande liv, som missionär, barnmorska och administratör i Tanzania mellan 1967 och 1997.



Astrid Boork kom till Tanzania som 30-åring och arbetade periodvis ensam i ödemarken. Hon blev kvar i 30 år.

Kristendomen är den religion som har växt kraftigast i landet. Landet står inför svåra problem, med barnadödlighet och malaria.

Den längsta tiden har hon vistats i Nkinga, cirka 100 mil väster om Dar es Saalam, där pingstmissionen har byggt upp ett sjukhus. Under föredraget tog hon upp betydelsen av sjuksköterskeutbildningen.

Avslutningsvis gav hon följande bibelord som har väglett henne. "Sannerligen säger jag er: Vad ni inte gjorde för någon av mina minsta, det gjorde ni inte för mig."

Föreningens ordförande Per-Martin Jonasson tog upp andra advents bibeltexter vid träffens avslutning. Det handlar om Guds rike, som är nära och kommer till slut.

Text & Foto Håkan Karlsson



Anders-Petter Sjödin pratade inspirerande och klokt om att se det positiva i åldrandet.

Inspirerade i Umeå

PRÄSTEN, MISSIONÄREN, författaren, läraren och äventyraren **Anders-Petter Sjödin** har gästade RPG i Umeå och hållit föredrag med temat "Att grönska och bära frukt på ålderns höst".

Han berättade om hur han och hustrun, i samband med pensionen, sålde huset och bodde i husvagn i tre år. Under dessa år besökte han Tanzania och undervisade i bibelskola fyra gånger, USA två gånger och Ukraina två gånger. Han har betjänat soldater vid fronten och arbetat med konfirmander på en segelbåt i Medelhavet fyra gånger.

När han var 17 år bestämde han sig för att bestiga Mount Everest, men blev höjdsjuk, besöka världens lägsta plats Döda Havet, att komma upp på världens högsta byggnad, vistas på Nilen och han lyckades.

I Göteborg har han tillsammans med duktiga medarbetare startat två kyrkor, som numera samlar 500 gudstjänst-

besökare varje söndag. Så nog har han haft en stark drivkraft.

– Vi lever i en tid då alla ska vara unga, men ålderdomen ger en livserfarenhet som är bra att ge de unga. I bibeln ger Gud sin vision av att bli gammal "Ännu när de blir gamla skjuter de skott..."

Vidare frågade Anders-Petter oss: "Hur har du förberett dig på att bli gammal?" "Har vi glömt tacksamhet för små saker, som är så viktigt? Hur gör vi sorti från livet? Det finns en helig inbjudan från Gud att göra något gott i världen. Livets höjdpunkt är att bry sig om andra. Han uppmanade åhörarna att skriva ned hur man vill leva de sista månaderna i sitt liv. När flygpassagerare förstod att de skulle dö, vid World Trade Center attacken, mejlade många till sina anhöriga orden "Du ska veta att jag älskar dig."

Text & Foto: Håkan Karlsson

SWEDELIFT - Produkter för bostadsanpassning

✦ Egna montörer och säljare i hela Sverige

Stoltrapphiss för raka och svängda trappor



Rullstolsramp Stabila och flexibla ramper



GÖTEBORG
031-44 22 50

KARLSTAD
054-203 34 22

LIDKÖPING
0510-30 13 02

MALMÖ
040-602 16 11

STOCKHOLM
08-21 22 50

SUNDSVALL
060-12 59 12



Selma Lagerlöf gjorde berättelsen om Nåsborna odödlig genom sin roman Jerusalem. Eva Cronsioe tar berättelsen vidare.

Jerusalemfararna från Nås

När författaren och prästen Eva Cronsioe höll föredrag om Nåsborna på RPG Sollentunas seniorträff i Edsvikskyrkan kom 70 åhörare.

Eva Cronsioe, som varit präst i Nås, vill genom sin bok berätta om verkligheten för de 37 lantbrukare och deras barn som bejakade en kallelse att åka till Jerusalem.

Eva Cronsioe gav en intressant relief till Nåsbybornas märkliga, livsavgörande beslut. Sverige var i en föränderlig tid med industrialismen intågande. Väckelserörelserna, som gav upphov till dagens frikyrkor, var under utveckling. Många ville något mer än ljummen kristendom. Nåsby-

borna ville vara hengivna och var inga dårar som de ofta framställts som, menar Eva Cronsioe.

De valde att stanna kvar och hjälpa till socialt i Jerusalem och än idag talar man om vilken insats de också gjorde för sjukvården och för elektrifiering av staden.

Den sista bilden Eva Cronsioe visar är stark. Den visar hur det gamla missionshuset i Nås fått vara med och välkomna 37 flyktingar som kommit till Sverige. Det var exakt det antal Nåsbybor som en gång utvandrade till Jerusalem.

Text & foto: Magnus Ramstrand

Trafikkurs i Östernärke

DE FLESTA AV oss pensionärer tog körkort för många år sedan. Sedan dess har nya trafikmärken och bestämmelser tillkommit.

RPG i Östernärke anordnade under hösten en trafikkurs med fyra kurstillfällen. Lärare var den rutinerade trafikläraren Thord Persson, som med tålmod och fast hand ledde oss igenom kursen.



Ryktet spred sig och vid sista tillfället slöt hela 55 personer upp som tittade på cykelbanor som korsar vägen, övergångsställen – som inte längre är skyltade som ett övergångsställe -, rondeller, trafikmärken och (obegripliga) parkeringsskyltar. Kursen var avgiftsfri, tack vare ett bidrag från Bilda och fikapengar.

RPG I ÖSTERNÄRKE kan varmt rekommendera andra föreningar att göra något liknande. Många av oss kör bil. Att tillsammans med en erfaren trafiklärare få repetition och få lära sig mer om dagens trafikbestämmelser kan hjälpa oss att bli mer uppmärksamma trafikanter.

RPG i Östernärke/Irma Janzon

På vandring med RPG i Mölndal

MED PIGGA STEG, gott humör och inte så lite envishet vandrar vi i naturen de flesta måndagar. Vi tar oss fram i gudomligt vacker natur på stigar genom skogar, ibland över stock och sten och uppför backar. Vi brukar vara mellan tolv och 34 personer som odlar gemenskap, fikar/grillar, samtalar om bibeltexter, sjunger och spelar samt har stärkande senorgymnastik. Det handlar alltså om både ande, kropp och själ. Under kommande vårtermin kommer bibelsamtalen att ha temat "Vi vandrar tillsammans genom Markus evangelium".

Ivar Gustafsson, RPG Mölndal



Vandringarna som RPG Mölndal arrangerar är populära

Ullstrumpor

Strumpor som värmer när det är kallt ute

Kashmirull 4 par 320:-
Raggsock 3 par 300:-
Merinoull 2 par 250:-

Barn-Dam- Herr

Beställ här

THE SOCK FOR YOU sockhuset.se
strumpor på nätet

Vi har strumporna som gör skillnad Strumpor med lös resår

"Sitter uppe men sitter inte åt"

**Erbjudande
Lös resår**

Bomull 4 par 170:-
Bambu 4 par 190:-
Kashmirull 4 par 320:-

Beställ här

THE SOCK FOR YOU sockhuset.se
strumpor på nätet

Mer av livet

Tänk att kunna följa med på utflykten, handla på stan eller resa bort, utan att behöva be om hjälp. SmartChair är en hopfällbar elrullstol som ger frihet i vardagen, smidig att ta med i bilen och godkänd för flygtransport.

Skanna QR koden för mer information eller gå in på vår hemsida.
www.decon.se/sv/meravlivet

decon
mobility



- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- medlemsförmåner



Välkommen till RPG-distriktens årsmöten

Skåne – Blekinge

Skåne-Blekinge RPG-distrikt hälsar alla medlemmar varmt välkomna till årsmöte den 13 mars kl. 10.00 i Östermalmskyrkan i Kristianstad. Förutom årsmötesförhandlingar, lunch och kaffe, medverkar Torbjörn Carlson från Malmö, som berättar om den spännande tåguffarresan han gjorde. Under dagen bjuds det även på härlig sång och musik med Dan-Inge Olsson från Hässleholm.

Småland – Öland

RPG distriktet Småland-Öland hälsar ombud och medlemmar välkomna till årsmöte den 13 mars i Missionskyrkan i Ljungby. Kaffe serveras från kl. 09.30 och därefter från 10.30 de sedvanliga årsmötesförhandlingarna. Som en del av programmet erbjuds även en inspirerande och stämningsfull konsert

med Victor Ternvall tillsammans med pianisten Helena Gatås. Busstransport till årsmötet kommer att erbjudas.

Västkusten

Västkustens RPG-distrikt hälsar alla ombud och medlemmar varmt välkomna till årsmöte den 27 mars klockan 11.00 i Fiskebäckskyrkan. Förutom årsmötesförhandlingar medverkar Olof Brandt från Svenska Bibelsällskapet.

Västgöta – Dal

Välkommen till Västgöta-Dal RPG distrikts årsmöte den 13 mars klockan 11.00–15.00 i Pingstkyrkan i Lidköping. Programmet kommer att skickas ut till ordförande i varje förening.



Sörmland – Östergötland

Sörmland-Östergötlands RPG-distrikt bjuder in till årsmöte den 20 mars kl. 10.00 i Hjortensbergskyrkan, Nyköping. Under dagen, som omfattar förhandlingar, sång och musik, idéutbyte samt servering, blir vi även utmanade och inspirerade av Niklas Piensoho

Stockholm – Gotland

Välkommen till Stockholm-Gotland RPG-distrikts årsmöte den 23 mars klockan 13 i Stuvstakyrkan, Mellanskogsvägen 1–3, Huddinge. Programmet startar med Salongsorkestern från Stockholm och sedan följer kaffe, gemenskap och årsmötesförhandlingar. →

Örebro – Värmland

Örebro-Värmlands RPG-distrikt välkomnar till årsmöte den 17 mars klockan 12.00–16.00 i Rävåskyrkan i Karlskoga. Förutom förhandlingar talar läkaren och teologie kandidat Ingrid Underskog från Örebro om "Konsekvenser av folkväckelsen på 1800-talet".

Norra Svealand

Norra Svealands RPG distrikt inbjuder ombud, medlemmar och intresserade till årsmöte måndagen den 9 mars kl 10–15 i Årstakyrkan, Sparrisgatan 9, Uppsala. Förhandlingarna startar klockan 10 och därefter sjunger gruppen Ögontröst folkligt med knorr.

Södra Norrland

RPG-distriktet Södra Norrland hälsar alla medlemmar och ombud välkomna till årsmöte den 21 april 2026. Platsen är preliminärt Höglidenkyrkan i Hudiksvall. Mötet inleds med kaffe klockan 09.30 därefter förhandlingar, underhållning och gemensam lunch.

Västerbotten

Västerbottens RPG-distrikt välkomnar till årsmöte den 12 mars. Information om plats och program kommer att meddelas senare.

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

Berndt Wikman
berndt.wikman40@gmail.com
070 343 98 86

Västerbotten

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

ANNONS

DET FINNS EN PLATS
Oavsett om du reser med en grupp, med din familj eller på egen hand är du välkommen till oss. Vi erbjuder både fartfyllda aktiviteter och stillsamma miljöer. Våra gårdar och hotell finns i hela Sverige. Hitta just din plats på kgh.nu

KGH
Kristna
Gårdar och Hotell

Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

Engångsköp, ring **018-700 33 00** eller **mkcollection.se**

Nattlinne

100% Bomull

109:-
+ 19 KR FRAKT

High Quality

Köp ett fint och snyggt nattlinne i 100% bomull!

Endast 109 kr per styck. Ingen prenumeration eller bindningstid.

Storlek:

M L
 XL XXL



Lila

Längd nattlinne
92 cm



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.

98:-
+ 19 KR FRAKT

60% Bomull 40% Elastan



Enkel att ta på sig!



Köp en utmärkt och fin stödstrumpa i bomull!
Endast 98 kr per styck. Ingen prenumeration eller bindningstid.

Storlek: 35-38 39-42 43-47

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

BOMULL

• Du får din beställning direkt hem i brevlådan. Fakturan följer med i paketet. Köper du fler produkter anpassas fraktkostnaden. Beställ 018-700 33 00 eller skicka in din order.

• **OBS!** Ditt köp är helt utan bindning – ingen prenumeration, bara ett engångsköp. Som en extra bonus får du i ditt paket en kostnadsfri katalog fylld med exklusiva fina erbjudanden.

Beställ: 018-700 33 00

eller på **mkcollection.se** Katalog med fina produkter följer med i paketet!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

PLATS
FÖR
PORTO
Seninlämningen 1
26/03/06

SKICKAS TILL:

MK Collection
Box 1634
751 46 UPPSALA

Boxerkalsonger

95% Bomull 5% Elastan

69:-
+ 19 KR FRAKT



Snygga och bekväma kalsonger i bomull!

Kalsonger i bomull



Köp en bekväm och fin kalsong i bomull!

Endast 69 kr per styck. Ingen prenumeration eller bindning.

S M L XL XXL

Gylf: Med Utan

Färg: Svart Grå

Dam- och Herrklocka med vit urtavla, boett i rostfritt stål och brunt läderband.

Utmärkt som present

149:-
+ 19 KR FRAKT



Extra batteri följer med!

Klocka

Damklocka
 Herrklocka