

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 2/2026

senior posten

Semestertips!

**10 fina
utflykter
i Sverige**

Bussiga klubben

Empatiska
handlingar
smittar!

Val-special

Vad vill partierna
med oss äldre?

OLLE JONASSON, HÄKTESPASTOR:

**”Barn hör inte
hemma i fängelse”**





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 väninnor 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...

UNDER LÅNG TID

kämpade Marianne med trötta och tunga ben. Det var något som nästan tog bort den glädje hon upplevde när hon sprang. Först efter hon provade de växtbaserade ingredienserna i Venolet blev det roligt att springa igen. Idag är hennes ben tillbaka i toppform.



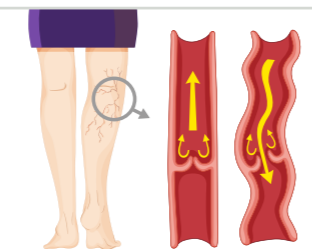
LÄTTA SOMMARBEN:

Marianne hittade det perfekta stödet för sina vener.

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

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

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



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

Tunga och trötta ben?

När kroppens blodkärl och vener fungerar som de ska, tänker vi sällan på det. När de däremot inte fungerar optimalt kan det ofta kännas och ibland ses. Då har du också lättare att få tunga och trötta ben.

Venolet innehåller bl.a. blad och kärnor från röd vinranka, och kan bidra till en normal funktion av vensystemet, blod-

kärlen och cirkulationen. Faktorer som motverkar upplevelsen av tunga och trötta ben. Dessutom kan rödvinrankans blad och kärnor förbättra hudens övergripande utseende och minska celluliter (apelsinhud).

C-vitamin hjälper till med normal bildning av kollagen, vilket också är viktigt för normal fungerande blodkärl.

ANNONS

4 skäl till att använda Venolet

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



Motverkar trötta ben



Mot känslan av tunga ben



Sundare hud



Mindre celluliter (apelsinhud)

Prova för halva priset

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

Ingen bindningstid!



Endast: 189:- (inkl. frakt 228:-)

2 månaders förbrukning
Därefter 379:- var 2. månad

0223-50 03 50

Mån-tors: 8-16
Fredag: 8-14.30

www.wellvita.se

wellvita

★ Trustpilot ★★★★★

Ann-Christin Lindbom: Det är valår...

Och det märks tydligt. I detta nummer av Seniorposten har de olika partierna svarat på frågor som RPG ställt. Läs och begrunda!

Under maj har förbundsstyrelsen haft årets andra möte. I samband med mötet träffade RPG:s representanter även regeringens pensionärskommitté (RPK) för samtal med civilminister Erik Slottner om bland annat bedrägerier. Även ett möte med Sveriges kommuner och regioner (SKR) genomfördes för samtal om boende för äldre och mat och måltider i äldreomsorgen. I RPK och SKR har RPG två platser precis som övriga pensionärsförbund. Äldre- och socialförsäkringsminister Anna Tenje fick ta sig an frågor om vad regeringen gör för att säkra tillgången till läkare för personer som har äldreomsorg för att mottagare av äldreomsorg ska få den palliativa vård de har rätt till eller att den inte ges felaktigt. Pensionerna är alltid föremål för samtal i dessa sammanhang.

Förbundsstyrelsens AU (arbetsutskott) har träffats digitalt vid några tillfällen för att diskutera medlemsfrågan. Ekonomin har också varit i fokus då det statliga bidraget minskade.

Så ligger nu den långa sommaren framför oss med diverse aktiviteter. En del föreningar har verksamhet. Många samfund har konferenser. RPG kommer att närvara vid några av dem.

Om du kommer att delta vid våra samfundskonferenser eller andra möten, dela gärna ut vår broschyr "Välkommen som medlem" (kan beställas genom att mejla eller ringa vårt kansli och kostar inget).

SOMMARTID INBJUDER TILL vistelse i naturen. Vi mår ju bra av att vistas i skog och mark. Att få njuta av blommor och andra växter är något att ta vara på. Kanske kan man också skörda av det som naturen ger både då det gäller bär och grönsaker.

Vaccinationerna är på tapeten och vi uppmanas att vaccinera oss. Ett jämlikt vaccinationsprogram efterlyses. Vissa vaccinationer, som till exempel bältros, kostar en hel del. Något som inte tas upp av politikerna, men som vi inte kommer att släppa enligt devisen "droppen som urholkar stenen". ✘

Ann-Christin Lindbom

Ann-Christin Lindbom
Förbundsordförande i RPG



Ledare

”

Vi mår bra av att vistas i skog och mark.”



Sommaren och dess grönska

Ett jämlikt vaccinationsprogram har ännu inte lanserats.

En vänlig grönskas rika dräkt har smyckat dal och ängar. Nu smeker vindens ljumma fläkt de fagra örtesängar. Och solens ljus och lundens sus och vågens sorl bland viden förkunna sommartiden.

Text: Carl David af Wirsén
Musik: Waldemar Ahlén

FOTO: THOMAS CARLGREN

Innehåll

SeniorPosten nr 2 • 2026



10

Häktespastor Olle Jonasson möter de yngsta intagna.



20

Livsstil på två hjul



24

En annorlunda familjemedlem



6

Sommarsemester i Sverige.

6
Semester på hemmaplan
10 härliga upplevelser

9
Läkande grönska
Därför trivs vi i naturen

10
Porträttet Olle Jonasson
Möter de dömda barnen.

16
Valspecial
Partierna om sina tankar för 60-plussare.

19
Artikel
Taktisk vila mot demens

20
Reportage
Med passion för motorcyklar

22
Recept
Enkel midsommarmat

24
Reportage
Papegojan Arturo är Julius livskamrat

28
Artikel
Världens bästa smitta!

31
Samhälle & hälsa
Mat är mer än näring

34
Reportage
Så funkar det att vårdas utomlands

35
Våra distrikt
Det händer i våra distrikt



Anna-Maria Stawreberg
Redaktör för SeniorPosten
(Som hade turen att få träffa papegojan Arturo i det här numret. Se sidan 24.)

Det vi gör på individnivå spelar faktiskt roll

DET ÄR VALTIDER. Det har ingen undgått att märka. Det är också skakiga tider. Inte heller det något vi undgått att märka. Det påminns vi om varje gång vi slår på radion, tv:n eller öppnar tidningen.

Det är lätt att drabbas av en känsla av hopplöshet och mörker.

Samtidigt är vi alla födda med en egen vilja med en portion handlingskraft och handlingsutrymme. Och vi är alla medmänniskor, delar av det system som kallas samhälle.

Vissa har stora möjligheter att påverka. Andra mindre. Oavsett vilket är vi kuggar i det stora maskineriet samhället.

För det vi gör på individnivå spelar faktiskt roll, det påminner häktespastorn Olle Jonasson om lite längre fram i tidningen. Alla vi vuxna har ett ansvar för att dagens unga ska växa upp som trygga individer.

Häromdagen var jag på Özz Nüjens föreställning "Medborgare Nüjen". En mycket politisk, satirisk och skarp

”

Vi är alla kuggar i det stora maskineriet samhället.”

två timmar lång föreställning. Man kan tycka vad man vill om honom. Man kan stå var man vill politiskt. Men hans avslutande uppmaning om att gå och rösta, oavsett vilket parti vi röstar på berör oss alla.

Det är ett sätt att påverka. Engagera sig. Och det är ett ansvar vi alla har. ✖

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.

Här finns RPG i sommar

5-7 juni

Conventum Örebro
Equemenias kyrkomöte

15-21 juni

Torpkonferensen utanför Örebro

14-16 aug

Skärgårdssång,
Frihamnskyrkan Göteborg.



Välkomna att besöka oss i monterarna!

FOTO: EMIL NORDIN, ELLIOT ELLIOT, ISTOCK

Klädesholmen är en salt pärla med anrik historia.

Äntligen svemester!

Varsågod, 10 utflykts- och semestertips för alla smaker och plånböcker.

Text Anna-Maria Stawreberg

Klädesholmen

Trånga gränder och salta bad kan du njuta av i fiskeläget Klädesholmen. På sillmuseet får du lära dig mer om fiskeindustrins storhetstid och kan även boka in en sillprovning.

Bor gör du på Salt & sill, där du bokstavligen bor i havet.

→ kladesholmen.com



Kiruna

Kanske har du redan varit i Kiruna. Men har du varit i Kiruna sedan den historiska flytten? Oavsett vilket finns det flera anledningar att åka hit, kanske särskilt sommartid, då midnattssolen lyser.

Ett besök i gruvan är obligatoriskt. Under det välarrangerade, två timmar långa besöket, förs du ner i underjorden med buss där du får en faktaspäckad guidetur. Ett tips är att boka i god tid.

God och prisvärd lunch före besöket hittar du på Alltagrillen, som serverar mat från olika länder till hög kvalitet. Middag med norrländsk touch hittar du på Spill Saluhall med trevlig personal och härlig atmosfär.

→ lkab.com/kontakta-oss/besok-och-studiebesok



Jukkasjärvi

Ishotellet i Jukkasjärvi är värt ett besök året runt och det går alldeles utmärkt att göra en dagstur.

Kombinera besöket med en lunch på mysiga Ovt-tas, som serverar samiska specialiteter. Missa inte det samiska friluftsmuseet. Avsluta dagen med att köpa en påse renmat för ett närgånget och oförglömligt möte med de kärvliga renarna i renparken.

→ icehotel.com



Glava

Upplev en bit svensk bruks-historia på Glava glasbruk i Värmland. Här, alldeles intill sjön Gla, blomstrade glasbruket under 1800–1900-talets mitt, något du får veta mer om på brukets museum. Fint boende hittar du på Bruksgården.

→ glavaglasbruk.org/bo_pa_bruksgarden



Åre

Åre är så mycket mer än enbart skidåkning. Det har mer än en turist insett, och faktum är att Åre numera nästan är lika välbesökt sommartid. Här kan du vandra, cykla och fiska. Men för de mer stillsamma av oss finns det också annat att göra. Åre chokladfabrik är väl värt ett besök, Fröå gruva likaså. Här finns flera mäktiga vattenfall, bland annat Tännforsens vattenfall, som är Sveriges största.

Prisvärt, bekvämt och hemtrevligt boende med personlig service hittar du på allergianpassade Södergården.

→ svenskaturistforeningen.se/boende/stf-are-soder-garden-vandrarhem →





Sunne

Alma Löv museum of Unexpected art vid värmländska sjön Fryken visar, som namnet antyder, lite oväntad och nutida konst i hela 16 olika paviljonger. Museet grundades av konstnärsparet Karin och Marc Broos och drivs nu vidare av dottern Stella.

→ almalov.se



Upplev Sverige – det finns något för alla.

Stockholm

Att Sveriges huvudstad är fullt av sevärdheter vet vi redan. Men visste du att det går alldeles utmärkt att kombinera storstadsliv med lantlivskänsla?

Boka in dig på vandrarhemmet Svalkan i Ulriksdal alldeles intill Edsviken, med badstrand och brygga nedanför rummet, och med bara någon kilometer till t-banan som på ynka tolv minuter tar dig till centrala Stockholm.

Här i Ulriksdals slottspark finns vacker parkmiljö, Ulriksdals slott och Rappnes omtalade handelsträdgård med sitt välkända trädgårdskafé. Här hittar du också Överjärva gård med dess historiska miljöer och statarmuseum, lantgård och härliga kakbuffé.

→ betlehemskyrkan.com



Dalsland

Dalsland är lite av ett bortglömt landskap i Sverige. Det är synd, för här finns så mycket vackert och spännande att uppleva!

Boka in ett par dagar i Häverud, vandra utmed akvedukten och kanske även Pilgrimsleden, ta en tur på Dalslands kanal, njut av de goda laxrätterna och ta ett svalkande dopp på någon av badplatserna. Missa inte Dalslands konstmuseum och unika Halmens hus i Bengtsfors. Boenden finns det gott om, till exempel Upperud 9:9 som utlovas vara något alldeles extra. → upperud.se



Lund

Kanske är sommaren bästa tiden att besöka studentstaden Lund. Här behövs inte några storslagna planer, det går alldeles utmärkt att bara strosa runt i stadskärnan, titta på de vackra byggnaderna. Vill du göra mer är Skissernas museum, domkyrkan och botaniska trädgården väl värda ett besök.

Prisvärt, mysigt och centralt boende hittar du på Millas villa.

→ millasvilla.com

Nyköping

Unik shopping, god mat och myllrande småstadsliv hittar du i Nyköping. I den mysiga och välbevarade stadskärnan finns roliga små butiker och annorlunda matställen. Ta en stilla vandring utmed Nyköpingsån, besök Sörmlands museum och upplev historiens vingslag på Nyköpingshus.

Kombinera gärna besöket med en natt på Östermalma slott och avslutande viltmiddag. Här finns även en vilddjurspark där du kan uppleva Sveriges vilda djur på nära håll.

→ ostermalma.se/boka-logi



Oavsett om du vandrar eller vilar, är naturen en dunderkur för både kropp och själ. Forskning visar att det finns platser som är mer effektiva än andra. Och kommer du inte ut kan du skapa en naturlig känsla hemma.

Text Anna-Maria Stawreberg

Natur som läker

K

KANSKE ÄR DET världens enklaste och mest självklara universalmedel: Att vistas utomhus

i vild natur.

Forskarna är nämligen ense om att naturen läker och lugnar.

Men när Patrik Grahn, som nyutexaminerad landskapsarkitekt i Lund i början av 1980-talet fick i uppdrag att göra en utvärdering inför kommunens planerade förtätning av stadsbebyggelse, var det okänd kunskap.

Patrik Grahn tog kontakt med sina lärare och professorer på SLU för att höra om det fanns någon forskning om minsta mängd parkyta per invånare, samt hur förtätade mindre parker bör utformas för att ändå kunna fungera för människor. Det slutade med att Patrik Grahn sökte forskningsanslag för att själv utreda detta och genomförde en studie av hur parkmark användes i nio större svenska städer.

RESULTATET FÖRVÅNADE Patrik Grahn, berättar han i en artikel på nyhetssajten Omni.

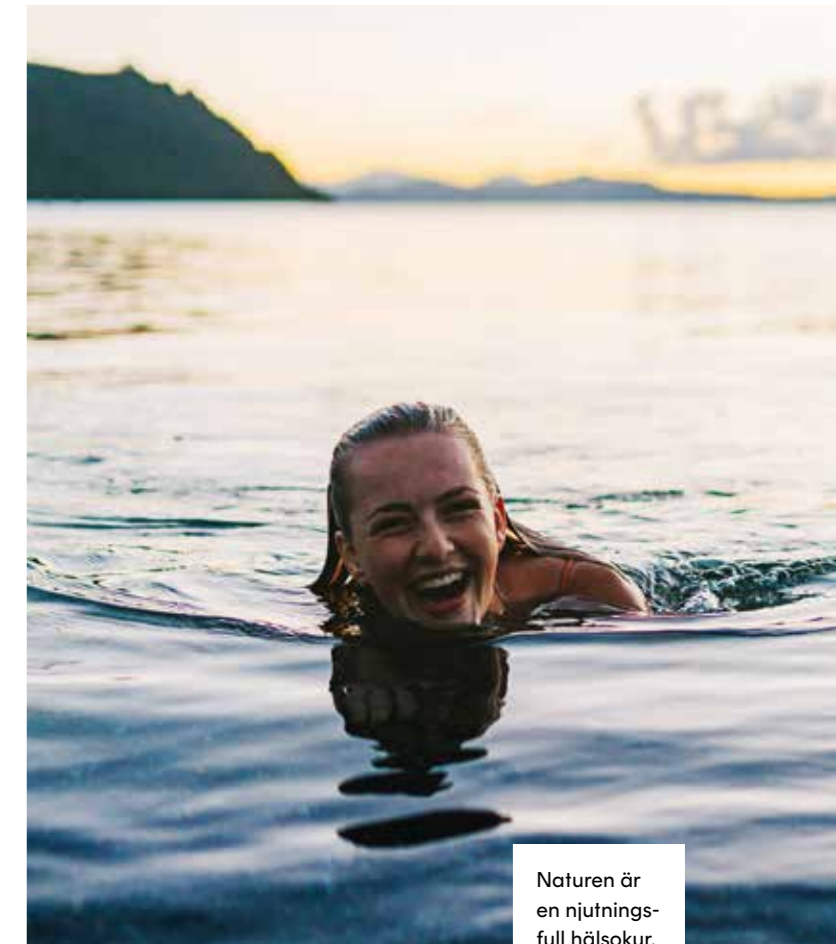
För när han och kollegorna tog reda på varför man besökte parker visade det sig att det handlade om

Åter till naturen!

- Hitta en naturlig miljö som du mår bra av och sök dig dit när tillvaron känns extra tung.
- Forskningen visar att det är den vilda naturen som får oss att må allra bäst. Men att ta en kopp kaffe utomhus, pyssla i trädgården eller gå en promenad i närmaste park hjälper också.
- Lummiga, levande krukväxter, naturljud i form av till exempel porlande vatten och fågelsång och naturdofter har också positiv effekt på vår hälsa.

Källa: Patrik Grahn, *Grönskan i den byggda stadsmiljön och dess hälsoaspekter*. Jenny Lovebo, *Skogens främjande värden*.

välsmående och hälsa. Såväl hos äldre som hos yngre. Bättre sömn, bättre minne och ökad koncentrationsförmåga tillsammans med ökad känsla av glädje och färre sjukdagar.



Naturen är en njutningsfull hälsokur.

Upptäckten fick Patrik Grahn att delvis ändra inriktning och istället börja forska på hur naturen påverkar oss.

Forskningen visar att kortisolnivåerna går ner, tankarna har en tendens att bli mer positiva samtidigt som blodtrycket sänks när vi vistas i naturen.

DE STUDIER SOM gjorts visar att vi mår allra bäst av att vistas på en plats med utsikt gärna över vatten eller hagmarker, samtidigt som vi har skydd i form av skog bakom ryggen.

Har du inte möjlighet att komma ut? Du kommer långt genom att inreda med gröna, levande krukväxter, snittblommor och gärna lite fågelsång i högtalarna. Googla till exempel Sveriges Radios Fågelsångsnatten, "birds singing" eller efter "Morning Birds Chirping" på Spotify. Alternativt, om du har glädjen att ha fönster ut mot en park eller trädgård helt enkelt öppna fönstren. Då får du frisk luft på köpet. ✖

HÄKTESPASTORN OLLE JONASSON:

”Man kan köra fel i livet, men det finns alltid en U-sväng”

Olle Jonasson vill ge hopp i sin roll som häktespastor.

Häktespastor Olle Jonasson träffar dagligen samhällets mest utsatta, där han möter barn misstänkta för gängkriminalitet och som väntar på att dömas till fängelse.

Text Anna-Maria Stawreberg Foto Emil Nordin



H

Han nästan virvlar in i Andreaskyrkans lokaler på Söder i Stockholm. Hälsar, fixar fram kaffe och bjuder in i ett samtalsrum på bara några sekunder.

Trots det förmedlar han ett lugn och en total närvaro, Olle Jonasson, häktespastor som nästan dagligen möter barn och unga misstänkta för mord och bombdåd.

Att vi befinner oss i Andreaskyrkan och kommuniteten Rastplats Söder är ingen slump. Här har han också sin arbetsplats, jämte sin tjänst som häktespastor på häktet i Sollentuna.

– Rastplats Söder är en komunitet mitt i stan som erbjuder stilla mässor och bön, samtal och retreator och pilgrimsvandringar för den som är redo att göra något diakoniskt utanför sin komfortzon, säger Olle Jonasson och ställer fram ett fat med frestande chokladkakor.

– De är fortfarande frysta, men kommer snart att tina, säger han och övergår till att berätta om kulturnatten i förorten Husby han besökte för några dagar sedan.

Detta apropå att lämna bekvämlighetszonen, att ge sig utanför sin vanliga, inrutade vardag och uppleva något nytt. Något som Olle själv verkar ha gjort sedan barnsben, och som han uppmanar alla att då och då göra.

– Det var fantastisk och jag kunde bara konstatera att "Wow, detta är också Sverige!".

Vårt samtal har rivstartat utan någon form av startsträcka. Det behövs inte. Olle har mycket att säga om dagens samhälle och den verklighet han möter i sin roll som häktespastor.

En verklighet som många blundar för, men en verklighet som faktiskt angår oss alla. Gängkriminaliteten som sveper över vårt land, där barn utnyttjas och värvas



Olle Jonasson arbetar deltid i Andreaskyrkan i Stockholm.

”
Det är inte barnens fel att de är involverade i gängkriminalitet.”

för att begå mord och som kräver oskyldiga dödsoffer är numera allas angelägenhet.

Det är inte något som "bara händer andra, därute". Det händer mitt ibland oss. Och framför allt drabbar det samhällets mest utsatta. Barn, unga, numera också intellektuellt funktionshindrade.

För Olle, som är uppvuxen som ett av sju syskon i ett kristet hem, har diakoni alltid stått i centrum. Det var också därför han direkt efter gymnasiet utbildade sig till socionom och började jobba som socialarbetare med missbruksfrågor.

– Jag har alltid jobbat bland "de tilltufsade" som en kollega så fint uttryckte det. Det är ett bra ord, och jag tänker att "tilltufsad" det är vi väl alla någon gång och på något sätt under livets gång.

Tilltufsnings och livskriser är en del av att leva. Så är det bara.

Han har sett mänsklighetens mörka sidor. Som under åren i Uganda, där han arbetade med barnsoldater 1986,

i samband med att kriget höll på att ta slut.

– Jag mötte massor av barn som mist sina föräldrar och som skickats till fronten som barnsoldater eftersom barn inte har något konsekvenstänk. De här barnen var förstörda, och sattes nu i skolor för att återta sina gränser och för att återigen kunna bli barn.

Han tystnar en stund. Konstaterar sedan att det ligger mycket i uttrycket "It takes a village to raise a child", att det krävs en hel by för att ta hand om och uppfostra ett barn.

Sedan skärper han rösten:

– Barn behöver möta trygga vuxna som visar vad som gäller. Samma sak gäller ute i vårt samhälle nu. Det är inte barnens fel att de är involverade i gängkriminalitet! Det är de vuxnas ansvar. Vi måste lägga skulden där den hör hemma! Hos alla som inte ser, men framför allt hos de gängkriminella själva.

Ja. Det är de vuxnas ansvar. Alla vi vuxna som inte



LIVSLINJE

- 1956** Föddes och växte upp i en kristen familj med sju barn
- 1970-TALET** Utbildar mig till socionom direkt efter studenten och börjar arbeta med missbruksproblematik
- 1986** Jobbar under två år i Uganda med barnsoldater – det får mig att vilja utbilda mig till pastor när jag kommer tillbaka till Sverige.
- 1999** Är nu färdig pastor
- 2000** Börjar jag jobba som kriminalvårdspastor och placeras på Norrtäljeanstalten.
- 2006** Hamnar i en livskris i samband med min skilsmässa och återgår till jobbet som socionom.
- 2018** Nu är jag tillbaka på andra sidan livskrisen och känner återigen kraft och lust att jobba som pastor.
- 2026** Jobbar fortfarande som häktespastor, men har sett våldet förändras. Numera jobbar jag enbart med barn under 18 år.

”

Jag har alltid jobbat bland 'de tilltufsade' som en kollega så fint uttryckte det.”

→ tittar upp. Som sitter stadigt förankrade mitt i vår komfortzon. Som inte tittar utanför vår till synes trygga tillvaro, som inte vill se de ensamma, de utsatta, som både finns mitt ibland oss och/eller i något av Sveriges 180 så kallade utanförskapsområden som definieras av hög arbetslöshet och låg utbildningsnivå.

Men först behöver vi backa bandet något. För det var efter de två åren i Uganda som den då 35-åriga Olle kände ett behov av att förkovra sig ytterligare.

– Jag hade under mina år som socialarbetare gång på gång slagits av att alla har ett starkt existentiellt behov, och insåg att jag nog kunde göra större nytta om jag jobbade vidare med den sidan hos oss.

Så Olle började läsa teologi. Blev präst inom Kriminalvården som kriminalvårdspastor på Norrtäljeanstalten. Men efter sju år drabbades han av en livskris i form av en skilsmässa. Han blev, för att använda uttrycken han nyss använt själv, tilltufsad och mäktade inte med att ge av det existentiella. Därför gick han tillbaka till jobbet som socialarbetare.

Pausen blev lång. Hans kristna tro fanns kvar, men klangen och resonansen var borta. Det var som om gnistan och glöden slocknat.

– Visst tvivlade jag på om jag skulle kunna komma tillbaka till den jag en gång varit! Ända tills jag upplevde ett Gudsvidrörande vid en nattvard. Det var fantastiskt. Och jag insåg att det inte finns några genvägar, oavsett om man är troende eller ej.

Han ser upplyft ut vid tanken. Säger sedan att livskriser kan fördjupa livet, åtminstone när man tagit sig igenom dem och att sårbarheten som han upplevde under de här åren faktiskt blivit en stor tillgång i hans jobb som själavårdare.

Efter upplevelsen under nattvarden var det som om Olle fick tillbaka kraften, lusten och återigen bottnade i sin roll som själavårdare och häktespastor.

Den här gången var det annorlunda. Visst fanns det våld och våldsamma brott också under Olles första år som häktespastor. Men nu hade våldet ändrats. Blivit dödligare. Det fanns ytterligare en markant skillnad. Tidigare mötte han häktade i alla åldrar. Numera möter han enbart barn under 18 år. Och de är många.

– En del säger att de inte såg det här komma. Det är inte sant. Det var många som såg det komma. Polische-

fen Carin Götblad såg det. Förskolelärare, lärare och skolsjuksköterskor såg det och larmade. ”Det går över”, hoppades man. Men det går inte över.

Olle beskriver det som om våldet har släppts lös i samhället, och en starkt bidragande orsak är nedmonteringen av samhällsviktiga funktioner som skett på senare år.

– Nu börjar vi montera upp igen, men det tar tid.

På häktena möter han förtvivlan. Rädsla och en enorm stress.

– Vi pastorer har total tystnadsplikt. När de jag möter förstår det, då får jag ofta höra hela deras berättelse. Berättelser som de inte vågat berätta för någon, kanske inte ens för sig själva, eftersom de lever i en stark tystnadskultur. Men när jag säger ”Du kan berätta”, då släpper allt.

Olles roll är att lyssna och ta emot, utan att döma. Och när de här unga människorna berättar vilka fasansfulla dåd de begått, eller försökt begå, händer det något. De får ett andrum och tid att fundera på hur de ska gå vidare.

Han är övertygad om att alla ska få en andra chans, och det är det han vill förmedla till dem han möter i häktena. För som han säger: ”Man kan köra fel i livet, man kan köra vilse, men det finns alltid en U-sväng”.

– Det finns något som heter barmhärtighet och försöning. Vi behöver alla gå över bron mot förlåtelse någon gång i livet. Många av de här personerna har dragits in i grov brottslighet av oerhört cyniska förövare. Det är där vi ska lägga vreden. Inte hos barnen.

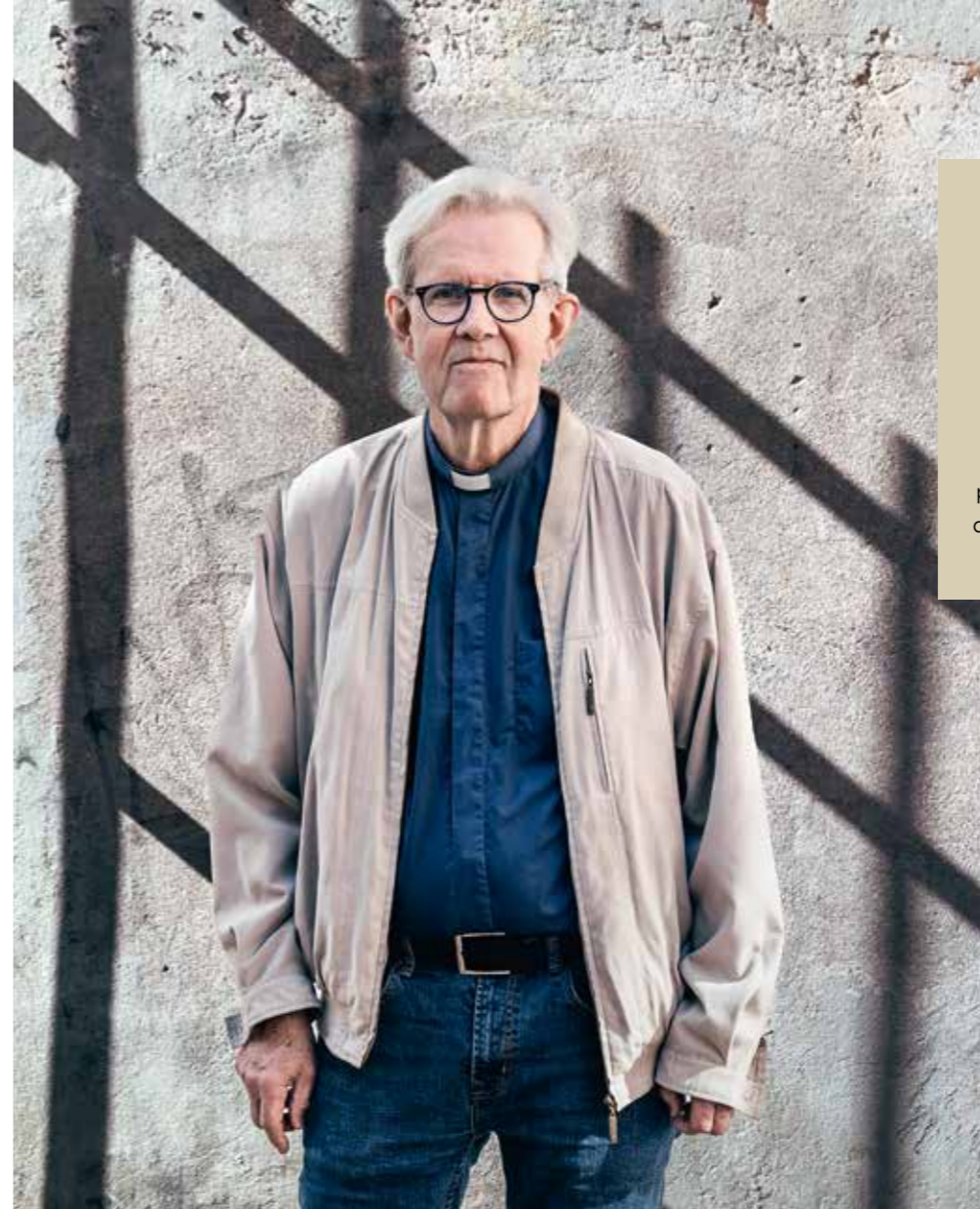
Han, och en majoritet av experter inom forskningsväsendet, kriminalvården, polisen och juridiken, har tydligt varit emot de ”barnfångelser” på bland annat Kumlaanstalten som från och med den 1 juli kommer att ta emot barn under 18 år.

För barn hör naturligtvis inte hemma på fängelser.

Samtidigt, konstaterar han, måste något göras åt den fruktansvärda utveckling och våldsvåg som eskalerat i vårt land. För en 15-åring kulan är lika dödliga som när en vuxen håller i vapnet.

– Men risken med att sitta på Kumlaanstalten är att en kriminell identitet cementeras och att barnets status har höjts när det är dags för frigivning.

Dessa barn behöver lyftas bort från samhället för att ytterligare brott inte ska begås, och för att barnet ska få en andra chans. Men det är inget problem som går att



OLLE JONASSON

ÅLDER: 70 år

FAMILJ: Tre vuxna barn

BOR: Stockholm

GÖR: Utbildad socionom och pastor. Jobbar som häktespastor vid Sollentunahäktet och deltidspastor vid Andreaskyrkan i Stockholm.

hör hemma, och inte hos barnen utan konsekvenstänk som utnyttjas och värvas att begå dessa dåd!

Man riktigt hör utropstecknen när han talar. Kanske behövs de för att det han säger ska överrösta bruset vi lever i. Den verklighet han beskriver är komplicerad och hemsk. En verklighet som vi vill blunda inför. Trots det kvarstår faktum. Och även när straffet är avtjänat står den som fått sin närstående mördad kvar med sorgen efter förlusten. Och den unga människa som hållit i vapnet ska ut i exakt samma miljö som han eller hon en gång lämnade för att

frihetsberövas. Risken att återfalla i brott är med andra ord stor, och här har hela samhället fortfarande en stor uppgift att uppfylla.

Så vad kan vi göra då? Vi alla i byn som behövs för att fostra och få våra allra minsta att växa upp till trygga, ansvarsfulla och kompetenta individer?

– Det finns massor av rörelser i civilsamhället som gör nytta. Scouterna, idrottsrörelser. Men även de utanför dessa rörelser kan göra något. Alla vuxna där ute: Se upp från era mobiltelefoner. Sprid vänlighet till er omgivning. Se era medmänniskor. Se barnen. Jobba för en gemenskap i samhället.

Olle Jonasson må vara 70 år och deltidspensionär. Men än har han att göra, och gnistan som tillfälligt försvann för några år sedan verkar spraka intensivare än någonsin. Det behövs.

När jag lämnar Andreaskyrkan och Olle inser vi att kakorna han så fint dukat fram visserligen har tinat. Men vi har båda haft så fullt upp under samtalet att vi glömt att ens smaka på dem. ✘

straffa sig ur och fängelser för barn är ingen lösning, menar han.

– Vi har en rad Sis-hem i vårt land. Hittills har de inte kunnat fixa det här, och som det är nu återfaller nio av tio i brottslighet efter avtjänat straff på ett Sis-hem. Men istället för att lägga enorma resurser på att bygga barnfångelser bör resurserna läggas på att reformera Sis-hemmen.

På senare år har nya kategorier unga värvats av de kriminella nätverken. Det är inte längre enbart de ”tuffa grabbarna i förorten”. Idag rekryteras allt yngre personer, men också välanpassade ungdomar med en förhållandevis trygg familjesituation, unga flickor och funktionshindrade ungdomar.

– Cynismen är enorm. De gängkriminella vill ha förövare som går under polisens radar och letar ständigt nya rekryteringar.

Olle tar en andningspaus och fortsätter med att citera Matteusevangeliet 18:6:

– Den som förför en av dessa mina minsta ska få en kvarnsten runt halsen och sänkas i havets djup står det i Bibeln. Jag anser också att vi ska lägga vreden där den

Äldre frågor – det

Dags för val till riksdag, region och kommunfullmäktige. RPG har ställt fem frågor till riksdagspartierna för att utröna vad de vill göra den kommande mandatperioden i några av de sakpolitiska områden som är viktiga för äldre.



RPGs fem frågor till riksdagspartierna:

- 1 Hur vill ni motverka ålderism och stärka äldres rättigheter, inflytande och delaktighet i samhället?
- 2 Är ni beredda att höja avsättningen till det allmänna pensionssystemet för att säkerställa rimliga pensioner som man kan leva av?
- 3 På vilket sätt vill ni i ert parti säkerställa att äldre förutom mat och sjukvård även kan få sitt behov mött i existentiella frågor?
- 4 Är ni beredda att lagstifta om kommunala och regionala pensionärsråd i alla kommuner och regioner?
- 5 Vilka konkreta åtgärder vill ni genomföra för att stärka bemanning och förbättra arbetsvillkor inom äldreomsorgen?



Centern

- 1 Genom att stärka skyddet mot åldersdiskriminering på arbetsmarknaden, stärka polisens arbete mot äldrebrott och öka seniorers inflytande i samhället och inom politiken som pensionärsråd.
- 2 Vi måste få fler människor i arbete och låta dem som vill arbeta längre. Grundskyddet för dem med sämst pension behöver höjas, men den viktigaste åtgärden för att få pensionerna att växa är att stimulera tillväxten i samhället.
- 3 Vi vill öka individens möjligheter till sociala och hälsofrämjande aktiviteter, bland annat genom att stärka civilsamhället med studieförbund, föreningsliv och samfund.
- 4 Alla politiska församlingar behöver inkludera äldres perspektiv innan beslut fattas. Det viktigaste är att inflytande stärks i praktiken, inte exakt i vilken form detta sker.
- 5 Undersköterskor ska kunna få tillgång till fortbildning, specialisering och karriärtjänster. Ledarskapet behöver stärkas med en obligatorisk chefsutbildning och färre medarbetare per chef.



Kristdemokraterna

- 1 Inga arbetsgivaravgifter för arbetstagare över 69 år, förstärkt jobbskatteavdrag från 69 års ålder, gör om trygghetspensionen till en trygghetsersättning. Vi vill stärka ekonomin, motverka diskriminering och främja möten.
- 2 Nej, vi vill istället se till att bedriva en tillväxtvänlig ekonomisk politik som gör att pensionerna växer till rimliga nivåer.
- 3 Kristdemokraterna vill möta äldres existentiella behov genom en värdegrund som inkluderar själsliga, andliga och sociala behov, stärkt delaktighet, ökad trygghet och minskad ensamhet.
- 4 Nej. Vi har inte drivit frågan om att lagstifta om obligatoriska pensionärsråd i kommunerna. Vår politik fokuserar mer på andra sätt att stärka äldres inflytande och valfrihet, via civilsamhälle och organisationer.
- 5 Vi vill höja äldreomsorgens status genom stärkt medicinsk kompetens, bättre kunskapsstyrning och tryggare arbetsvillkor samt ett avstängningsregister som skyddar både brukare och seriös personal.



Liberalerna

- 1 Genom att stärka skyddet mot åldersdiskriminering i arbetslivet göra det lättare att arbeta längre och ta tillvara äldres kompetens.
- 2 Liberalerna vill höja pensionerna genom pensionsgas och lägre skatt på pension. Inte genom höjd pensionsavgift, för att säkra högre pensioner.
- 3 Vi vill stärka personcentrerad äldreomsorg, öka personalens kompetens i existentiella frågor, motverka ensamhet och säkerställa samverkan med civilsamhället så att varje individ får stöd utifrån sina behov.
- 4 Liberalerna är positiva till lokala pensionärsråd och har i flera kommuner aktivt bidragit till bildandet och att de är aktiva, men i dagsläget är inte påtvingande lagstiftning aktuellt.
- 5 Vi vill ge mer utbildning på arbetstid, införa språkrav, skapa fasta hemtjänstteam för kontinuitet och bättre arbetsmiljö för anställda. Framför all vill vi höja ambitionsnivån i äldreomsorgen, istället för rätt till skälig levnadsstandard vill vi lagstifta om en rätt till goda levnadsvillkor i äldreomsorgen.



Miljöpartiet

- 1 Vi vill ge DO, diskrimineringsombudsmannen, utökat tillsynsuppdrag, förtydliga diskrimineringslagen för att fånga strukturell ålderism i arbetsliv, vård, teknik och bostäder samt inrätta en äldreombudsman.
- 2 Vi vill höja den allmänna pensionen och förbättra den ekonomiska situationen för dem med de lägsta pensionerna genom att höja garantipensionen – också en viktig jämställdhetsreform.
- 3 Vi driver att det ska finnas fler kuratorer inom äldreomsorgen och att personalen ska ha kompetens om psykisk ohälsa. Genom att stoppa minutstyrningen skapas också tid till svåra samtal.
- 4 Brukarinflytande är helt centralt för att välfärden ska fungera för dess medborgare. Där samverkan brister behöver högre krav ställas på kommuner och regioner för att involvera pensionärsråd som rådgivande organ.
- 5 Vi vill öka finansieringen och stoppa minutstyrningen som skapar stress och tar tid från det som betyder något. Därtill vill vi införa förkortad arbetstid och slopad karens för bättre arbetsvillkor.



Moderaterna

- 1 Genom sänkt skatt för äldre som jobbar, valfrihet i omsorgen, avskaffad åldersgräns för mammografi, nationellt vaccinationsprogram för äldre och bakgrundskontroller i äldreomsorgen samt fler trygghetsboenden.
- 2 Moderaterna vill stärka pensionerna genom sänkt skatt, längre arbetsliv och en gas i pensionsystemet så att utbetalningarna blir större i goda tider.
- 3 Exempelvis genom insatser mot äldres ofrivilliga ensamhet som är ett folkhälsoproblem. Den moderatledda regeringen har gett Folkhälsomyndigheten i uppdrag att ta fram en nationell strategi mot ofrivillig ensamhet.
- 4 Vi är positivt inställda till pensionärsråd och nästan alla kommuner har i dag ett. Om lagstiftning behövs för att alla ska ett råd är vi inte främmande för det, för råden fyller otroligt viktiga behov.
- 5 Fler heltidstjänster, förbättrad arbetsmiljö, höjd utbildningsnivå, språkrav för personalen och obligatorisk bakgrundskontroll. Fler utförare och välfärdsteknik ska göra yrket mer attraktivt.





Socialdemokraterna

1 Vi vill bland annat att det ska vara obligatoriskt för kommuner och regioner att ha pensionärsråd med övergripande syfte att bereda pensionärer inflytande och insyn i allmänna frågor som rör äldres levnadsförhållanden.

Socialdemokraterna:

2 Vårt mål är att den allmänna pensionen motsvarar i snitt 70 procent av slutlönen. Därför vill vi bland annat höja pensionsavgiften och se över grundskyddet för de sämst ställda pensionärerna.

3 Ofrivillig ensamhet bland äldre är ett stort problem. Vi har föreslagit 50 miljoner kronor i extra stöd för att förebygga och motverka ensamhet bland äldre.

4 Ja.

5 Vi har föreslagit satsningar på nästan två miljarder kronor, det skulle räcka till 4 000 nya kollegor. Vi vill också att de generella statsbidragen till kommuner och regioner höjs i takt med inflationen.

Från den 26 augusti kan du förtidsrösta!



Sverigedemokraterna

1 Ålder är en skyddad diskrimineringsgrund enligt svensk lag, en lag som förmodligen skulle kunna tillämpas hårdare. Politiken råder inte helt över samhällets attityder, men vi i Sverigedemokraterna betonar respekten för äldre.

2 Nej. I praktiken innebär det en skattehöjning för löntagare. Det leder i sin tur till sämre ekonomisk tillväxt och därmed en försvagning av pensionssystemet. Vi föredrar sänkt skatt för pensionärer.

3 Politiken kan inte fullt ut kliva in för anhöriga och civilsamhället. Men på ett generellt plan betonar vi i Sverigedemokraterna ofta sammanhållning och gemenskap.

4 Idén med pensionärsråd är i sig sund och detta verkar finnas i de flesta kommuner och regioner. Kommunerna och regionerna bör ha detta, men vi anser inte att lagstiftning behövs.

5 Ansvaret ligger i första hand på kommunerna som måste prioritera frågan. Staten ger kommunerna generellt budgetstöd, men engagerar sig också direkt genom till exempel äldreomsorgslyftet.



Vänsterpartiet

1 Genom lagstiftning, kunskaphöjande insatser och stärkt inflytande. Äldre ska ha reella möjligheter att påverka beslut som rör deras liv. Särskilt viktigt är det på arbetsmarknaden, där äldre som behöver byta jobb kan få det svårt.

2 Ja. Vi vill höja avsättningarna till pensionssystemet så att pensioner går att leva på. Ingen ska behöva leva i fattigdom efter ett långt arbetsliv.

3 Genom att ge personalen tid och resurser att möta hela människan, inklusive samtal, kultur, social gemenskap och stöd i existentiella frågor. Äldreomsorgen ska inte bara handla om överlevnad utan om ett värdigt liv.

4 Ja. Vi är beredda att lagstifta om pensionärsråd i alla kommuner och regioner för att säkerställa äldres inflytande och delaktighet.

5 Vi vill öka bemanningen genom att höja lönerna, stoppa minutstyrningen, korta arbetstiden och ge trygga heltidsanställningar. Det behövs också mer utbildning och bättre arbetsmiljö för att fler ska vilja stanna i yrket.

Hela undersökningen finns på vår hemsida rpg.org.se

Sitter du också stilla för mycket? Du är inte ensam om det. Men nu visar ny, svensk forskning att du genom att sitta stilla på "rätt sätt" faktiskt kan minska risken för att utveckla demens längre fram i livet.

Text Anna-Maria Stawreberg



Smart vila minskar risk för demens

DET FINNS mängder av forskning som visar att det finns ett tydligt samband mellan för mycket stillasittande och sämre hälsa. Såväl hjärt-kärlsjukdom som diabetes, depression och risken för att utveckla demens har, åtminstone till viss del, ett samband med för mycket stillasittande.

Men alla har inte möjlighet att röra på sig i den utsträckning som Folkhälsomyndigheten uppmanar oss att göra.

DÅ KAN DET vara en lättnad att luta sig mot den studie från Karolinska institutet, där forskare analyserade data från 20 811 personer i åldersspannet 35–64 år, som forskargruppen följt under 19 år. Den visade nämligen att det finns en markant skillnad i hur vi sitter stilla när det kommer till demensdiagnoser.

I studien har forskarna kopplat

enkätsvar från 1997 till det svenska patient- och dödsorsaksregistret och genom det studerat vanor kring stillasittande och ett eventuellt samband med senare demensdiagnoser.

FORSKARGRUPPEN HAR BLAND annat undersökt vad som händer i våra hjärnor om vi slappar utan att utmana hjärnan, kanske genom att slötitta på något tv-program eller genom att scrolla planlöst och repetetivt utan mål, kontra vad som händer om vi gör något som ändå får hjärnan att jobba lite grann.

Resultatet var tydligt:
– Längre perioder av mentalt passivt stillasittande kan kopplas till en högre grad av demens. Därför är vårt råd: Sitt mindre, rör dig oftare. Och om du behöver sitta stilla länge, försök bryta av med något aktivt, säger Mats Hallgren, forskare vid institutionen för global folkhälsa på Karolinska institutet och ledare av studien.

Men inte bara det. Studien visar också att det är helt okej att sitta stilla länge och slappna av, under förutsättningen att hjärnan får jobba.

Förklaringen är enkel: Om hjärnan aktiveras samtidigt som vi är stilla behöver hjärnan ett blodflöde i kombination med att den förbrukar en högre mängd glukos, vilket minskar risken för utveckling av plack och inflammationer i hjärnan.

NÄR HJÄRNAN FÅR klura på olika problemlösningar och aktiviteter stärks kopplingarna mellan nervcellerna vilket både förbättrar hjärnans "mjukvara" och snabbar på bildandet av nya kopplingar.

Därför kan du med gott samvete ta igen dig i soffan genom att göra några smarta val. Lös Melodikrysset. Prata med en god vän i telefonen. Lös ett korsord. Läs en bok. Tävla mot dig själv i något frågesportprogram på tv. Eller börja handarbete, sticka eller skriva brev. ✕

Bensin i tanken,

Lars Widell har hunnit med mycket under sina 66 år. Han har varit försäljare, kyrkvaktmästare och nu även president i en motorcykelklubb.

Men på sin Harley-Davidson är Lars Widell varken en konventionell missionär eller pensionär.

Text Helene Katzman



Lars och Veronica Widell.

tro i

hjärtat

gäster på klubbträffar, fester, vigslar eller begravningar. Den här gången blev det flyg och hojen fick stanna hemma. Men jag har en här, säger han med en nöjd min.

MEDLEMMARNA KOMMER FRÅN olika bakgrund, allt från försäljare till präster och pastorer. Men oavsett yrkesroll är kraven på medlemskap desamma: att älska och äga amerikanska motorcyklar, främst Harley-Davidson, och att ha en längtan att hjälpa dina medmänniskor. En dragningskraft som måste vara "minst lika stark som hästkrafterna i din Harley Davidson".

– Jag älskar friheten, farten, att känna vinden i ansiktet och bli ett med vägen – att vara närvarande.

Men det är inte bara i ljus och glädje som medlemmarna finns där för varandra. De spelar också stor roll genom att vara närvarande och stötta vid skilsmässor, cancer, dödsfall eller andra kriser i livet.

GENOM ÅREN HAR det blivit en del svåra samtal. Lars finner styrka i gemenskapen och ser fram emot fler träffar.

– I november bär det av på "family reunion" på Tribe of Judahs högkvarter i Texas och i sommar firar vi våra tyska bröder som fyller 30 år. Och om två år är det vår tur att fylla 30 år sedan vi startade i Sverige. ✘

– Jag var hangaround det första året och var prospekt i nästan två. Det är standardprotokoll för alla MC-klubbar. Behovet styr och det finns inga genvägar. Alla måste gå samma väg, förklarar Lars.

TRIBE OF JUDAH har funnits i Sverige sedan 1998 och har idag tolv fullvärdiga medlemmar. Men det svenska brödraskapet skiljer sig från andra: Dörrarna står öppna för kvinnor så länge de är gifta med en medlem. Något som anses vara tabu inom den övriga MC-världen.

Men Lars beskriver dem hellre som en motorcykelkyrka, ett "motorcycle ministry" än en MC-klubb.

Med cirka 2 500 medlemmar världen över och rötter i USA är de en del av en global gemenskap, ett brödraskap vars syfte är att stötta sina lokala samhällen. Just den här veckan är Lars på besök hos sina spanska bröder i Sevilla på "biker blessing", en stor fest med förbön för MC-klubbarna och en lyckad säsong.

– Vi reser mycket och tar motorcyklarna så ofta vi kan. Hemma blir det ofta lokala tillställningar som

TRETTIO ÅR SOM försäljare inom industrin fick räcka. Skruvar och muttrar i all ära, men Lars Widell, president i motorcykelklubben Tribe of Judah, visste att det finns bättre sätt att tjäna människor på. I en unik kombination där motorcykelkultur möter tro har egenföretagaren och den före detta kyrkvaktmästaren vid Gottsunda kyrka snarare växlat upp än saktat ner. Med samma engagemang som när han serverar motorcyklar medverkar han i bärarlaget, en grupp som hjälper till att bära kistor vid begravningar. Ett uppdrag som kräver både värdighet och närvaro.

– Motorcyklar är en livsstil, men människorna står alltid i centrum. Bara för att jag pensionerade mig vid 63 betyder det inte att jag har mindre att ge, säger Lars Widell.

Han är ingen typisk pensionär, och spänningen inom motorcykelkulturen har alltid lockat. Men vägen till presidentskapet var aldrig garanterad. Det skulle ta tre år innan han var fullvärdig medlem i klubben.

”
Jag älskar friheten, farten, att känna vinden i ansiktet och bli ett med vägen – att vara närvarande.



LARS WIDELL

FÖDD: 11 april, 1960

BOR: Alunda, utanför Uppsala

GÖR: Pensionär, egenföretagare, medlem i bärarlaget och president i Tribe of Judah MM, ett MC-ministry en så kallad motorcykelkyrka

FAMILJ: Hustru Veronica, tre vuxna söner med egna familjer.

FOTO: PRIVAT

Sommar-njut!

Med klassiker i ny form

Midsommar är för många lika med sill och färskpotatis, jordgubbar och grädde. Det håller fortfarande. Men varför inte testa att servera det i lite annorlunda, festligare form i år?

Text Anna-Maria Stawreberg



Servera gärna med ett glas svalkande flädersaft med bubbelvatten istället för kranvatten för att ge extra sommarkänsla!

Matjestårta

Den här huvudrätten är både en fest för ögat och för gommen. Idel välkända ingredienser som serveras som en matig och frestande tårta på fint fat. Komplettera gärna med ett gott knäckebröd om gästerna är hungriga.

4 portioner

2 burkar matjessill

Färskpotatis utifrån hungersnivå

4 ägg

Rom av valfri sort (vi använde tångkaviar)

2 dl gräddfil

100 g smör

1 knippe dill

1 knippe gräslök

1 näve rödlök

1 knippe rädisor

Gör så här: Öppna och håll av matjessillen. Dela i lite mindre bitar. Koka och halvera färskpotatisen. Koka och halvera äggen. Bryn smöret. Hacka dill, rödlök och gräslök. Dela rädisorna i mindre delar.

Lägg ut färskpotatis, sill och ägghalvor på ett stort fat. Dekorera med grönsakerna. Häll över det brynta smöret och avsluta med att klicka över gräddfil och kaviar.



Enkel rabarber- och jordgubbsglass

Den klassiska jordgubbstårtan i ny och lite spännande form får du genom att röra ihop en förvånande enkel glass.

6 portioner

1 burk karamelliserad mjölk

2 dl vispgrädd

Rabarberkompott efter hungersnivå

1 liter jordgubbar

1 hackad vit chokladkaka.

6 vaniljdrömmar

Gör så här: Koka ihop rabarberkompotten av hackad rabarber och socker efter smak. För att få extra sting rev vi även ner lite färsk ingefära. Låt svalna. Vispa grädden och blanda i den karamelliserade mjölken till en slät smet. Blanda i rabarberkompotten och chokladen.

Täck 6 småformar med plastfolie invändigt, alternativt använd en lite större bakform som du täcker med plastfolie.

Skölj och dela jordgubbarna och krossa vaniljdrömmarna på skärbräda eller i mortel.

Häll över smeten i formarna och ställ i frysen cirka 3 timmar. Ta ut en stund före servering och dekorera med rikligt med jordgubbar och de krossade drömmarna.

Arturo förändrade Julias liv

De var oskiljaktiga, Julia och hennes papegoja Arturo. Men så fick Julia barn, något som Arturo inte kunde hantera. Det resulterade i en 40 år lång, mycket smärtsam, separation.

Idag är de som ler och långhalm igen.

Text Anna-Maria Stawreberg **Foto** Elliot Elliot

HAN SITTER STADIGT på Julia Hinshaw Rybergs axel, den gulnackade amazonpapegojan Arturo, namnet till trots skimrande grön. En värdig herre på 60 år, lugn och nyfiken, vänlig och otroligt vacker.

Vi befinner oss på ett stort kafé i Gamla Stan i Stockholm. Det är rusningstid, folk strömmar förbi utanför de stora fönstren, men trots storstadens stress tvärstannar de förbipasserande inför synen.

En papegoja från Sydamerikas djungel. Lös. Mitt i stan.

Arturo stryker huvudet mot Julias öra. Han är van vid uppståndelsen, och verkar rent av njuta av att bli beundrad.

– Han är i högsta grad van. Så här är det alltid, säger Julia när en förskoleklass tvärstannar inför åsynen av Arturo.

Vi har bestämt träff för att prata om hur en papegoja kan förändra ett liv. Om en nästan livslång kamratskap och om kärleken till ett djur. Men först behöver Arturo göra ifrån sig, och Julia tar därför med honom till damernas.

– Jag var 14 år när jag fick honom. Då bodde vi i Guatemala. Pappa var antropolog och vi levde med mayafolket, berättar Julia.

Arturo var en ungfågel då, och snabbt blev han och Julia oskiljaktiga. Dit Julia gick, dit flög Arturo. Om han inte följde med på hennes axel, förstås. Han var lös, och visst hände det att han tog en flygtur, men bara korta sträckor.

Han ville vara med sin Julia. Det var tydligt. Hon var hans trygghet. Hans människa.

NÄR FAMILJEN SKULLE flytta tillbaka till USA, Julias födelseland, var det en självklarhet att 510 gram tunga lilla papegojan skulle följa med. Han anpassade sig snabbt, och det gjorde han även när Julia träffat sin blivande man Mats och flyttade till Sverige.

– Man kanske kan tänka att det skulle bli ett problem, men Arturo accepterade Mats redan från början, säger Julia.

Så livet fortsatte. Arturo var en familjemedlem, en självklar del av familjen precis som Mats och Julia.

Men så kom barnen. En naturlig del av livet för många. Inte för Arturo. Att han skulle behöva dela Julias kärlek med små tvåbenta knoddar kunde han inte hantera.

– Han blev arg och började attackera mig, minns Julia. →

Det finns ett enormt starkt band mellan Arturo och Julia.



”
Jag fick honom när jag
var 14 år gammal.
Då bodde vi i Guatemala
med mayafolket.”



Arturo är van vid uppmärksamhet.

→ Attackerna blev våldsammare och våldsammare. Det spelade ingen roll vad den nyblivna mamman gjorde för att lugna Arturo. Det var uppenbart att han inte klarade av den nya situationen, och sin frustration riktade han mot sin människa. Hon som varit hans allt i nästan 20 år.

– Till slut gick det inte. Arturo fick flytta till mina svärföräldrar, säger Julia.

Där var han lös ibland, men så fort Julia kom på besök fick han stängas in. Han var ju så arg på henne.

JULIA VAR FÖRKROSSAD. Förmodligen Arturo också. Visserligen kunde han prata. Men att formulera känslor i ord är något man inte kan begära av en papegoja. Och han såg ut att må bra, åtminstone på utsidan. Åt och drack som han skulle. Det var bara när Julia var i närheten



Boken om Julia och Arturo är populär på skolor och förskolor.

som han visade ett annat beteende.

Kanske hoppades Julia någonstans att det skulle gå över. Att de skulle hitta tillbaka till varandra.

– 40 år senare gick mina svärföräldrar bort, och Arturo flyttade hem till oss igen. Han var fortfarande lika arg på mig, och kunde bara vara lös när jag var utanför rummet.

Arturo sitter stilla på hennes axel och ser ut att uppmärksam lyssna på varje ord hon säger. Tar en liten munbit på hennes varma smörgås. Lutar sig mot hennes hals. Kliver försiktigt över till min axel och sätter sig för att vila.

Det är en sällsam känsla att ha en liten krabat från djungeln sittande på sin axel. Så sällsam att jag kommer av mig i mitt frågeställande en stund. Det känns fint. Nästan lite magiskt att ha honom där.

Julia berättar om livskrisen hon genomgick. Hon hade haft en ansträngande period på jobbet när hennes mamma gick bort efter en längre tids sjukdom. Julia var utmattad. De senaste månaderna hade hon försökt kombinera arbetet med att pendla mellan Sverige och USA och sin sjuka mamma.

DET VAR DÅ det hände.

– Jag satt vid köksbordet och grät. Mats hade släppt ut Arturo ur buren och när Arturo tog sikte mot mig vände jag bort ansiktet, eftersom jag trodde att han skulle attackera mig.

Det gjorde han inte. Han satte sig bara på Julias axel. Strök sig mot hennes hals och började putsa sina fjädrar. Som om de senaste 40 åren bara var en parentes.

– Det var det också. Jag brukar säga att vi har haft en 40 år lång parentes. För nu har vi varandra igen, säger Julia och ler.

Det tog ett tag för Julia och Arturo att hitta tillbaka till varandra igen. Tidigare hade de förstått varandras språk och signaler utan problem. Nu var de båda ringrostiga och stundtals lite frustrerade. De ville ju så gärna båda två.

Idag har de hittat tillbaka till det som en gång var. Arturo följer med Julia vart hon än går, något hon berättar vackert om i den nyutgivna barnboken "Julia + Arturo = sant" som getts ut på Natur & Kultur.

BÅDE JULIA OCH Arturo har blivit äldre. Arturo har fått artros i ena benet och han är nästan blind på ena ögat. Men han mår bra. Något som veterinären kan intyga och Julia hoppas att han ska leva åtminstone 20 år till.

Livet hemma i Rimbo knallar på och Arturo är återigen en i familjen. När han inte hänger med Julia följer han med husse Mats ut i traktorn, förklarar Julia och visar ett klipp från det egna instagramkontot där Arturo och Mats sjunger i kapp eller ligger i soffan och tittar på skidåkning.

Dagen börjar med äggfrukost. Därefter äter han sin frukt och sina grönsaker när människorna äter middag. Älskar när det kommer besök, alldeles extra upplivad blir han när det kommer bebisar eller hundar.

– Vi aktiverar honom så att han får klättra och träna vingarna. När vi ska festa till det får han osaltade popcorn eller nachos, det är det bästa han vet, säger Julia.

När kvällen kommer visar han tydligt att han vill sova. Då spankulerar han ut till familjens sovrum och kliver in i den ombonade nattburen.

DE VÄCKER UPPMÄRKSAMHET. Till och med brittiska BBC har hört av sig för att skildra den rörande historien om hur en papegoja kan förändra tillvaron.

– Ibland kan jag fundera över vem han hade varit om han hade fått leva vilt. Det kan göra mig lite sorgsen, att han aldrig fått leva ett vanligt fågelliv, säger Julia och tystnar innan hon nickar ut mot fönstret där två unga tjejer tagit fram sina mobiltelefoner för att fota Arturo. De är bara två av många. Under vår pratstund har folk ideligen kommit fram för att avbryta, klappa den lilla papegojan och växla några ord.

”
Jag brukar säga att vi har haft en 40 år lång parentes. För nu har vi varandra igen.”

Arturo själv verkar njuta av uppmärksamheten. Kliver villigt över till än den ena, än den andra och ställer upp på bild som om han aldrig gjort annat.

– Ja, jag kan bli sorgsen över att han aldrig fått leva i det vilda. Samtidigt kan jag ju se vilken glädje han tillför i mångas liv. Och jag är ganska säker på att han mår väldigt bra. ✕



De lärde känna varandra när Julia var 14 år.

Smittande snällhet



Det finns en rad studier som visar att vi mår bra av att genomföra empatiska handlingar. Dessutom smittar snällhet av sig. Varsågod. Här kommer tips på fem goda gärningar som är i princip gratis!

Text Anna-Maria Stawreberg

Gör några extra matlådor

Har du en vän som drabbats av sjukdom och ligger hemma sjuk? Gör honom eller henne glad genom att kika förbi med färdiglagad mat för några dagar.

Det enda du behöver göra är att laga lite extra av din egna mat och förpacka i matlådor.

Det kommer garanterat att uppskattas minst lika mycket som en blombukett!



Bjud ut din vän på picknic

En överraskningsutflykt i det gröna är alltid uppskattat. Så, packa ner kaffetermosen och något sött och bjud med din vän på valfritt utflyktsmål. Vill du göra det lite extra minnesvärt kan du välja ut en plats som du läser på om innan och på så sätt ge en guidning.



Plantera skott och ge bort

Många växter kan du ta skott av utan att det skadar moderplantan. Gör en god gärning gentemot en medmänniska genom att plantera växtskott och ge bort i en blomkruka.

Exempel på växter som inte ens behöver rötter för att föröka sig är pelargoner och lavendel.

Gör en unik låtlista

På den digitala musiktjänsten Spotify kan du skapa egna låtlistor utan att betala en krona. Varför inte göra en nostalgilista över låtar som du skraddarsyr åt din vän? ✖

FOTO: UNSPLASH, ISTOCK

klipp gärna ur och spara, de andra delarna finns upplagda på vår hemsida www.hjart-lungfonden.se

Testamentskolan® del 2

VEM HAR RÄTT ATT ÄRVA VEM?

Är du gift eller sambo? Har ni särkullbarn? Det gör stor skillnad den dag någon av er avlider. Sambo har ingen arvsrätt efter varandra enligt lag. För att få det måste ni upprätta ett testamente. Och för särkullbarn gäller särskilda regler. Välkommen till andra delen av *Testamentskolan*.

	August	Lotta
Enskild egendom:	500 000 kr	
Giftorättstillgångar:	790 000 kr	1 200 000 kr
Giftorättsskulder:	110 000 kr	0 kr
Nettogiftorättsgods:	680 000 kr	1 200 000 kr
Sammanlagt nettogiftorättsgods:	1 880 000 kr	
	Bodelning	
Giftorättsandel (bodelningsandel):	940 000 kr	940 000 kr
+ enskild egendom:	500 000 kr	
Arvslotten:	1 440 000 kr	
Laglotten (=halva arvslotten):	720 000 kr	

NÄR MAKE ELLER MAKÅ AVLIDER GÄLLER ARVSORDNINGEN. SAMBOR HAR INGEN ARVSRÄTT.

SÄRSKILDA REGLER FÖR MAKAR

Om du avlider och inte efterlämnar några arvingar i första eller andra arvsklassen (se Testamentskolan del 1) och inte har skrivit testamente, ärver din make/maka allt. Arvingarna i tredje arvsklassen har alltså ingen efterarvsrätt till kvarlåtenskapen om det finns en efterlevande maka.

Finns det däremot arvingar i första eller andra arvsklassen ärver din make/maka hela kvarlåtenskapen med så kallad fri förfoganderätt. Det innebär att han eller hon inte kan testamentera bort den ärvda egendomen utan den ska fördelas mellan dina legala arvingar efter den efterlevande makans/makens bortgång.

VIKTIGA SKILLNADER MED SÄRKULLBARN

Det finns ett viktigt undantag från denna huvudregel. Efterlämnar du barn som inte är gemensamma, så kallade särkullbarn, har dessa rätt enligt lag att ärva hela kvarlåtenskapen. Genom testamente kan du till viss del "skriva bort" särkullbarns arvsrätt.

I Ärvdabalken finns en särskild regel som ger efterlevande make utan större egna tillgångar, visst skydd mot särkullbarns arvsrätt, den så kallade basbeloppsregeln.

BODELNINGSANDEL, ARVSLOTT OCH LAGLOTT

Om varken du eller din make/maka äger enskild egendom är all egendom i äktenskapet giftorättsgods. Vid den förste makens död ska makarna dela lika på det sammanlagda giftorättsgodset efter det att varje makes skulder dragits av

från respektive tillgångar. Den hälft av det sammanlagda nettogiftorättsgodset som den efterlevande maken erhåller kallas för giftorätts- eller bodelningsandel, medan den avlidnes andel kallas kvarlåtenskap. Det finns undantag från huvudregeln om hälftindelning.

En bröstarvinge har alltid rätt att få ut sin laglott i arv efter sin förälder oavsett vad det står i ett testamente. Om ett testamente helt utesluter bröstarvinge, behöver han/hon begära jämkning av testamentet för att få ut sin laglott. Laglotten är hälften av arvslotten.

FÖRSKOTT PÅ ARV

Det är inte ovanligt att en person under sin livstid ger betydande gåvor till ett eller flera av sina barn eller kanske till välgörande ändamål. Om inte något annat föreskrivits betraktas gåva till barn eller annan bröstarvinge som förskott på arv. Det ska då avräknas på bröstarvingens arv till det värde gåvan hade vid gåvotillfället.

Gåva till annan arvinge än bröstarvinge anses inte utgöra förskott på arv under förutsättning att inget annat har kommit till uttryck.

I del tre av Testamentskolan behandlar vi vem som får upprätta ett testamente och hur bevittningen ska gå till. 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 testamentshandledning är du välkommen att ringa oss på 08-566 24 230 eller gå in på www.hjart-lungfonden.se.

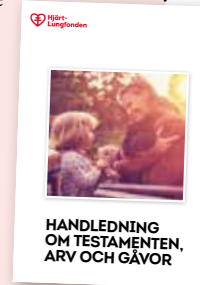
Ja, skicka mig kostnadsfritt "Testamentshandledningen" som informerar om hur jag upprättar ett testamente och hur jag kan testamentera till forskningen.

NAMN _____

ADRESS _____

POSTNR _____ POSTADRESS _____

Posta kupongen till: Hjärt-Lungfonden
(Inget porto krävs.) SVARSPOST
200 788 75
110 01 Stockholm



MSENPTS

© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.



Emma

Roman av Anita Hammarstedt

I början av 1920-talet blir Emma gravid som sjuuttonåring. Hennes stränge far adopterar bort barnet och hon rymler till Stockholm.

Robert Gren blir tidigt änke-man och hans och Emmas vägar korsas på deras gemensamma arbetsplats.

Oron i Europa är stor under 1930-talet. Vi får följa Emma i mellankrigstiden och uppleva hur Stockholm växer.

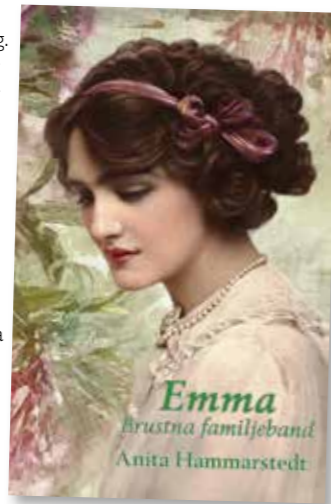
Författaren har tidigare gett ut *Mitt liv, Fyra generationer kvinnor, Tillfälligheter, Från Rörstrand till Rio* och *De som återvände*.

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



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

Samhälle & hälsa

Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten



Mat är både för själen och för magen.

Mat är mer än näring

Mat bidrar till energi och näringsämnen som kroppen behöver, men det är inte bara därför vi äter. Måltiden är också ett tillfälle för gemenskap, samtal och skratt.

händer ur ett individperspektiv och att uppmärksamma om ensamätandet sammanfaller med exempelvis risk för undernäring eller ofrivillig ensamhet.

Att skapa möjligheter för gemensamma måltider – för den som vill – kan vara en nyckel till att minska ensamhet, säkerställa ett tillfredsställande näringsintag och främja välbefinnandet. ✖

”*Ensamätandet har bland annat visat sig ha samband med undernäring och depression.*”

ENLIGT INTERNATIONELL forskning sammanfaller ensamätande för personer över 65 år med försämrat hälsotillstånd. Ensamätandet har bland annat visat sig ha samband med undernäring och depression, som en av flera riskfaktorer.

Nu har universitetslektor Amanda Björnwall vid Umeå universitet undersökt vad måltidsgemenskap för äldre betyder.

I studien uppger få att de är besvärade att äta ensamma. Samtidigt är

det många som saknar möjligheter att äta tillsammans med någon, även om de vill det.

En åttiofårig kvinna, som nyligen förlorat sin partner, berättar att hon saknade aptit utan sällskap vid bordet. För henne var det utmanande med både låg aptit och låg motivation att laga mat, nu när hon blivit ensam.

Måltider är mer än mat, konstateras det i forskningsrapporten. Det viktiga är att se och tolka vad som

FOTO: UNSPLASH

Căminul Felix familjebyar

Ditt bidrag ger utsatta barn i Rumänien och Thailand en ny familj och en ny framtid

Bli månadsgivare här →

SVENSK INSÄMLINGSKONTROLL

www.caminulfelix.se
0140-151 00 • info@caminulfelix.se

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

Samhälle & hälsa

Språkkrav inom äldreomsorgen beslutad

Från och med den 1 juli införs ett språkkrav inom äldreomsorgen.

– Språkkravet bidrar till att stärka kvaliteten och patientsäkerheten, öka tryggheten och ge äldre bättre förutsättningar att vara delaktiga i sin vardag, säger äldre- och socialförsäkringsminister Anna Tenje.

Socialstyrelsen och Myndigheten för vård- och omsorgsanalys har fått i uppdrag att följa utvecklingen i dialog med Sveriges Kommuner och Regioner. Uppföljningen ska utgå ifrån ett brukar- och ett närstående perspektiv och komma med olika förslag, bland annat personalens uppfattning om utvecklingen av den språkliga kompetensen.



FOTO: UNSPLASH

Nationella riktlinjer för palliativ vård

Palliativ vård ska erbjudas tidigare i sjukdomsförloppet och till fler. Det är syftet med de första nationella riktlinjerna som nu presenterats.

– Riktlinjerna visar att palliativ vård inte är en vårdnivå utan ett förhållningssätt som ska genomsyra hela vårdkedjan. Tidiga samtal och strukturerade arbetssätt minskar lidande, säger Birgitta Pleijel, projektledare på Socialstyrelsen.

För att kunna möta patienters och närståendes behov utifrån ett palliativt förhållningssätt under hela sjukdomsförloppet är regelbunden fortbildning nödvändigt.



Tungt, men meningsfullt, är det att arbeta i äldreomsorgen.

FOTO: UNSPLASH

Tuff arbetsmiljö inom äldreomsorgen

UNDERSKÖTERS KOR i äldreomsorgen har dubbelt så höga sjuktal som genomsnittet på arbetsmarknaden. Orsaken är bland annat brister i arbetsmiljön, visar en rapport från Socialstyrelsen. Enhetschefer i äldreomsorgen ansvarar i genomsnitt för 52 medarbetare

något som försvårar möjligheter att stötta personalen. Tjugo procent arbetar deltid eftersom de upplever att arbetsbelastningen är för hög.

Trots den tunga arbetsbelastningen upplever 80 procent av de anställda att de har ett meningsfullt arbete.

Kommuner kan anställa läkare

REGERINGEN HAR PRESENTERAT ett förslag som gör det möjligt för kommuner att anlita läkare i den kommunala hälso- och sjukvården. Syftet är att stärka tillgången till medicinsk kompetens, höja kvaliteten för patienter samt skapa en tryggare och mer tillgänglig vård, inte minst för äldre. Förslaget ska träda i kraft den 1 augusti 2026. Kommunalt anställda läkare har varit en fråga som tidigare förts fram, men då blivit ifrågasatt.

Ojämn tillgång till fast läkare

ENDAST TRE AV TIO uppger att de har en fast läkare inom primärvården och tillgången varierar mellan regioner och vårdcentraler, trots att behoven är desamma över landet.

Det visar en rapport som Myndigheten för vård- och omsorgsanalys tagit fram.

Enligt hälso- och sjukvårdslagen ska regionerna organisera primärvården så att patienter kan välja och få tillgång till fast läkarkontakt.

Många läkare väljer bort primärvården eller arbetar deltid, och upplever en ansträngd arbetssituation med stress och symtom på utmattning.

Gunnar stöder sin prostata och sin urinering

Schauffören 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 väggkanten, 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 prostata-

korörtel, som kan växa med åldern så när han såg en annons på Facebook om Prostabona Plus, fångade den hans intresse. Linfrön 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.



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 bäckenet 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 extrakttabletter, där linfrön kombineras med fänkålsfrön.

Linfrön stöder prostatans normala funktion hos mogna män,



medan fänkålsfrön bidrar till normal urinering och urinutsöndring.

**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?



1 Du sover hela natten utan fler toalettbesök



2 För vuxna är 5 till 7 gånger om dagen normalt



3 Du har ett normalt tryck på urinstrålen



4 Det droppar inte när du är klar

Prova med 50% rabatt

Prostabona Plus kan provas med abonnemang. Få halva priset på första paketet

NU: 149:- + frakt 39:-

Därefter 299:- varje månad
30 tabletter / 1 månads förbrukning

- ✓ Ingen bindningstid
- ✓ Nöjdhetsgaranti

0223-50 03 50
mån-tors: 8-16,
fredag: 8-14.30

wellvita.se

Eller skanna QR-koden



wellvita

Ersättning för sjukvård utomlands

En snårskog av regler och väntan

Ingen vårdgaranti i världen hjälper när den inte existerar i verkligheten. Snabbare specialistvård i andra EU-länder kan ersättas av Försäkringskassan. Som patient krävs initiativkraft, pengar och tålamod. I slutändan kan det ändå bli du själv som får betala.

Text Marianne Hühne von Seth

I SVERIGE HAR VI en vårdgaranti som säger att du har rätt till behandling eller operation inom 90 dagar efter att diagnosen ställts och behandling har beslutats. I praktiken ser det helt annorlunda ut. 2024 hade 36 procent av patienterna väntat längre än så enligt Sveriges Kommuner och Regioner (SKR).

Skillnaderna mellan regionerna och vilka som drabbas är stora. Patienternas förhållningssätt likaså. De flesta inordnar sig i kösystemet, andra blir av sin region lotsade till andra regioner med kortare väntetider. I vissa fall tvingas patienterna själva ta reda på vilka rättigheter man har och vart man kan vända sig för att få hjälp hitta vård.

Många känner inte till att det går att ansöka om vård och operation utomlands betald av Försäkringskassan när väntetiden överskrider 90 dagar. Då handlar det dock om att ge sig in i en djungel av regler och krav



Victoria Kornedal handläggare på Försäkringskassan.

samt ofta att själv tvingas ligga ute med pengar.

Victoria Kornedal är handläggare på enheten för internationell vård på Försäkringskassan. Hon betonar att det gäller att skilja mellan nödvändig vård som kan uppstå när man redan befinner sig utomlands och planerad vård, som på olika sätt måste godkännas av Försäkringskassan i förväg för att vara garanterad.

– Gäller det en operation finns flera vägar. Du kan få ett förhandstillstånd

vilket innebär att Försäkringskassan betalar direkt till den utländska kliniken. Ett förhandsbesked innebär att Försäkringskassan kommer att ersätta patienten i efterhand.

FÖR ATT FÅ ett förhandstillstånd måste patienten skicka in handlingar från den tilltänkta vårdgivaren och även underlag från den vårdgivare som patienten haft eller har i Sverige. – Därefter kontaktar vi patientens hemmaregion med en förfrågan. Brådskande operationer prioriteras, förklarar Victoria Kornedal.

Det är bara vård i EU-länder och några andra länder som ger rätten till vård där. Regionen har sista ordet medan det är Försäkringskassan som står för utbetalningen.

Förutsättningen är att det handlar om behandlingar som är godkända i Sverige. Och det är du själv som måste ta reda på vilka vårdgivare i vilka länder som kan erbjuda den vård som Sverige inte klarar på grund av långa väntetider.

När det gäller canceroperationer söker sig många svenska patienter till det privata cancersjukhuset Docrates i Helsingfors för operation eller annan behandling. Numera har Docrates en klinik för konsultation också i Stockholm.

Patienter som inte vill vänta på Försäkringskassans förhandsbesked



Det är möjligt att få effektiv vård snabbt utomlands. Men det kräver en del administration.

kan begära ersättning i efterhand, men måste då ligga ute med pengarna själv utan garantier för att den genomgånga behandlingen godkänns av hemmaregionen.

Särskilt behandling av prostatacancer kan ha långa väntetider och många av Docrates svenska patienter får behandling för just den cancerformen.

Christer Johansson är en av dem och han har berättat i Dagens Nyheter att han är övertygad om att han fått livet tillbaka tack vare behandlingen i Helsingfors. Detta sedan han i Sverige fått beskedet att canceren var obotlig och att endast palliativ återstod, alltså vård i livets slutskede.

Han sökte sig till Docrates i Helsingfors efter att ha undersökt vilka alternativ som fanns och fick tid där

redan en vecka senare. Och i stället för palliativ vård sattes strålbehandlingar in i nio veckor. I dag är han tillbaka på jobbet, efter att ha betalat över 800 000 kronor, har han berättat för Dagens Nyheter.

DET ÄR ALLTSÅ i princip bara personer med god ekonomi som har möjlighet att göra som Christer Johansson om inte Försäkringskassan och hemmaregionen godkänner behandlingen utomlands.

Enligt Försäkringskassans statistik fick 2 400 svenskar ersättning för planerad vård utomlands 2024 och 133 miljoner kronor betalades ut.

Den vanligaste vården utomlands handlar dock om akut vård när patienten redan befinner sig

”

Särskilt behandling av prostatacancer kan ha långa väntetider

utomlands. Inom EU och i ytterligare några länder regleras kostnaden för vård direkt mellan offentliga sjukvårdsinrättningar och Försäkringskassan i Sverige och patienten betalar då enbart en patientavgift.

– Vi har låg patientavgift i Sverige. Men för fransmännen kostar ett läkarbesök i den offentliga vården ungefär 2 000 kronor och den summan gäller också för besökare från andra EU-länder, och den ersätter inte Försäkringskassan, säger Victoria Kornedal.

En missuppfattning är att vi måste ha med oss det blå EU-kortet från Försäkringskassan för att vården i övriga EU ska vara ersättningsbar, men så är det inte.

– Det går bra att kontakta Försäkringskassan från utlandet och få ett intyg att visa upp för läkaren eller sjukhuset, säger Victoria Kornedal.

OCKSÅ VID BESÖK hos privatläkare och privatsjukhus kan patienten få ersättning för sina utlägg om vårdgivaren är godkänd hos Försäkringskassan. Detta under förutsättning att det finns kvitton som visar utlägg och dokumentation över mediciner. Det gäller exempelvis dokument som styrker valutakursen vid behandlingstillfället och dokument som visar status på patientens högkostnadsskydd.

Försäkringskassans handläggningstid ligger på ungefär ett år.

Många resenärer utnyttjar därför i stället reseskyddet i hemförsäkringen och får då ut ersättningen snabbt men inte lika mycket, eftersom självriskerna dras före utbetalningen. ✘



Läs mer om kostråden på Livsmedelsverkets hemsida.

Nya kostråd på gång

Små förändringar kan göra stor skillnad

Det fiffiga med mat är att du kan göra rätt val varje dag – flera gånger om dagen!

Text Eva Henriksson

VAD VI ÄTER påverkar vår hälsa mer än många kanske tänker på i vardagen. Matvanor spelar en viktig roll för risken att drabbas av sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och vissa cancerformer. Samtidigt är kosten något vi kan påverka varje dag genom de val vi gör i butiken och vid matbordet.

I Sverige är det Livsmedelsverket som ansvarar för de nationella kostråden. De bygger på omfattande forskning om hur olika livsmedel påverkar hälsan och nu har Livsmedelsverkets uppdaterade kostråd för äldre 65 plus varit ute på remiss till bland annat RPG.

Kostråden kan upplevas som

självlara, men en sak som betonas i de nya kostråden är att eftersom nedbrytningen av muskler går allt snabbare efter 65 år är lite extra protein, i förebyggande syfte, viktigare ju äldre man blir. Det gäller särskilt om man har mindre aptit och inte äter så stora portioner. Dessutom rekommenderas för alla över 75 år tillskott med D-vitamin för att förebygga benskörhet.

”*Extra fett i maten och feta mejeriprodukter bidrar med värdefull energi.*”



Mellanmål med fet yoghurt är bra energi.

Många små måltider med högt energi- och proteininnehåll är centrala för att bevara både muskler och kognitiv förmåga. Bra proteinkällor är fisk, fågel, kött, chark, mejeriprodukter, ägg, baljväxter, nötter och frön. Extra fett i maten och feta mejeriprodukter bidrar med värdefull energi.

EN VIKTIG SKILLNAD jämfört med de generella kostråden är att de mängdrekommendationer som finns för olika livsmedelsgrupper har anpassats. Till exempel kan mängden frukt och grönsaker behöva minskas för att orka äta det som är mer energi- och proteinrikt. Nya råd om ägg och kött från fågel har också lagts till.

– När aptiten sviktar blir varje tugga viktig. Tillräckligt med mat är avgörande för att sköra äldre ska kunna leva så självständigt som möjligt och behålla sin livskvalitet i nuet. Då är det viktigt att välja det man tycker är gott, så att maten verkligen äts upp. Det har vi tagit hänsyn till i förslaget till nya råd, säger Susanna Kugelberg, folkhälsonutritionist på Livsmedelsverket. ✘

FOTO: UNSPLASH



Medlemssida

- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- förmåner



Vad vill du ändra på? Skicka en motion till RPG!

Var med och påverka RPG:s riksstämman 2027

RPG:S DISTRIKT Skåne-Blekinge bjuder in till riksstämman den 21–22 maj i Hyllie Park i Malmö för att diskutera, besluta och gemensamt utveckla organisationens framtid. RPG-föreningar har rätt att utse ett ombud för varje påbörjat femtiotal medlemmar och RPG-distrikt har rätt att representeras av högst fyra ombud. Mer information om riksstämman kommer att publiceras löpande på RPG:s hemsida samt i SeniorPosten.

Medlemmar och föreningar är varmt välkomna att bidra med motioner till riksstämman. **Sista datum för att skicka in motioner är den 30 november 2026. Motionerna skickas via e-post till rpgkanli@rpg.org.se.**

Ta gärna tillfället i akt att påverka och bidra med idéer som kan stärka RPG:s arbete framåt!

RPG:s valberedning informerar

Förbundets valberedning har inlett arbetet inför riksstämman i maj 2027. I uppgiften ingår att komma med förslag på val av förbundsordförande, förbundsstyrelse och val av övriga funktionärer, exempelvis revisorer och riksstämmans presidium.

– I vårt arbete vill vi ha ett gott samarbete med distrikt och föreningar. Tankar, tips och förslag är välkomna. Vi vill arbeta så öppet som möjligt, säger Olle Rosén, sammankallande i valberedningen.

Välkommen att höra av dig!

Sommar på Hjälmargården *Se hela programmet på hjalmargin.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

DET DU SKRIVIT kan bli en bok

Se exempel på: facebook.com/holmtf
Sänd dikter, romaner med mera till: ordochton@yahoo.se

FÖRLAG HEDE
Box 4, 846 21 Hede

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

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 morföräldrar 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 morföräldrar!

139 kr/st

Du hittar mycket mer på vår hemsida hyllerudsforslag.se

Hylleruds FÖRLAG

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.



Örebro – Värmlands distrikts årsstämma

DISTRIKTETS årsstämma hölls även detta år i Rävåskyrkan Karlskoga. Ingrid Underskog från Örebro talade om folkväckelsen på 1800-talet och dess konsekvenser. De 6 föreningar i distriktet samlade totalt 20 ombud och därtill 13 andra deltagare. Irma Janzon ledde förhandlingarna. Årsstämman beslutade om att i sommar finnas med på Equmeniakyrkans kyrkomöte i Örebro och på Torpkonferensen med RPG-montrar dessutom berättade Kent Andersson om gemenskapsdagen på Hammarö utanför Karlstad den 20 augusti dit Anders Petter Sjödin och Emilia Lindberg är kallade. Kassören Kjell Sundström Ekshärad avtackades då han hade avböjt omval till styrelsen, till ny i styrelsen valdes Barbro Johansson Stora Mellösa. Några dagar efter årsstämman blev det klart att Bo Lundin Odensbacken tackat jag till att bli distriktets nye kassör.

Kent Andersson

Rävåskyrkan i Karlskoga.



Ordförande Inga-Lena Tellström och fotograf Mats Andersson

Naturfotograf Mats Andersson – en mästertligt berättare

VID VÅRGÅRDA RPG:S Torsdagsträff den 26 mars gästades vi av naturfotografen Mats Andersson från Sollebrunn.

Vår ordförande Inga-Lena Tellström hälsade alla välkomna med en kort betraktelse, varefter det serverades fika och dragning på lotterier.

Efter avslutat fika med smörgås och kaka var det dags för Mats Andersson att presentera sitt bildprogram "Möten med människor och djur nära och

fjärran". Mats Andersson fotograferar gärna i sina hemtrakter, och det gör han med den äran. Motiven skildrar både landskap, fåglar och djur. Som gammal lärare är Mats också en otrolig berättare.

Efter välförtjänta applåder avslutades eftermiddagen och alla begav sig ut i den bleka men ack så efterlängta de vårsolen.

Text & Foto: Björn Emanuelson

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



RPG föreningen
Kumla avslutade
året med att uppnå
100 medlemmar!

En av RPG Kumlas höjdpunkter under året var höstresan till Öland.

Årsstämma i Kumla

FÖRENINGEN RPG Gemenskap i Kumla kan se tillbaka på ett bra verksamhetsår 2025. Rekryteringen har varit god och föreningen avslutade året med att uppnå medlemsantalet 100 efter en ökning med 27 nya medlemmar. Sammanfattningsvis kan vi notera nio RPG-caféer med inbjudna gäster samt fyra speciella arrangemang, konserter och en studiecirkel. Gästerna vid de olika tillfällena har bjudit på ett brett, underhållande och samhällsorienterat innehåll. En av årets höjdpunkter var vår höstresa på tre dagar då vi besökte Öland och dess sevärdheter. Alla årets aktiviteter har kunnat genomföras under ledning av bland

annat vår ordförande Kent Andersson. Samlingarna har hållits i Johannesgården och i samarbete med Bilda. Under sedvanliga förhandlingar på årsstämman klubbades ärendena godkänt en efter en. I styrelsen omvaldes ordförande Kent Andersson och vice ordförande Gert Sävhammar samt två övriga ledamöter, Inger Furberg och Anders Olaison. Två ledamöter avgick, Arne Karlsson och Birgit Häggblad, varav en ersattes med Sven Arne Karlsson. Vid konstitutionen valdes Sven Arne Karlsson till ny kassör efter avgående Arne Karlsson.

Text: Torsten Furberg

Äldre i Örebro län larmade om framtidens boende

De fyra pensionärsförbunden i Örebro län, RPG, PRO, SPF och SKPF gjorde tillsammans enkät bland sina medlemmar om äldres nuvarande och framtida bostadssituation. Totalt 1 100 svar samlades in.

Bakgrunden till undersökningen är de växande utmaningar som länet och kommunerna står inför när antalet invånare över 80 år ökar. Redovisningen skedde vid en pressträff och såväl Sveriges Radio lokalt som lokaltidningar i länet uppmärksammade resultatet.

Idag upplever många äldre att det finns få realistiska alternativ: antingen att bo kvar i en otillgänglig bostad eller att försöka hitta något mer tillgängligt, många anser sig vara tvungade att bryta upp och flytta till en annan ort.

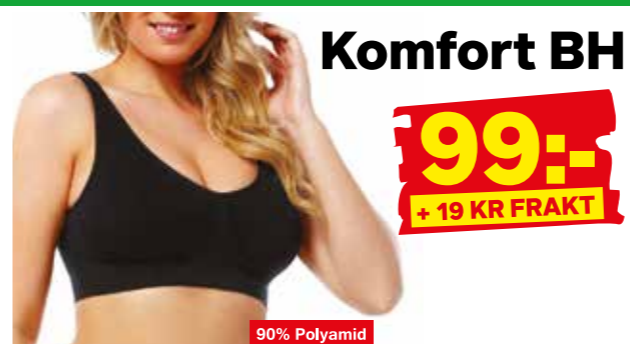
Flera kommuner tog till sig resultatet och det blev även ett intressant och givande samarbete mellan pensionärsförbunden.



Den färdiga rapporten om bostäder för äldre i Örebro län, sittande Lena Ottosson, PRO, Robert Mörk, PRO, som sammanställt enkäten. Stående Ewa Sundkvist, RPG, Siv Kanon, SPF Seniorerna och Eivy Åhman Nilsson SKPF

Exklusivt erbjudande till alla läsare!

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



Komfort BH

99:-
+ 19 KR FRAKT

90% Polyamid

Köp en skön och snygg Komfort BH!

Endast 99 kr per styck. Ingen prenumeration.

S M L XL XXL

Färg: Svart Beige Vit

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

- ✓ Inga bågar
- ✓ Inga byglar
- ✓ Inga sömmar



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.

89:-
+ 19 KR FRAKT

60% Bomull 40% Elastan



Enkel att ta på sig!

Köp en utmärkt och fin stödstrumpa i bomull!

Endast 89 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

Beställ: 018-700 33 00

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

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

SVARSPOST - SKICKAS TILL:

Frankteras eller mottagaren betalar portof

MK Collection

206 050 94

758 53 UPPSALA

Senio-posten 2 2006 27

ANNONS

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

900307-0
123 45 488 22

Läs mer här:

mediemission



Boxershorts

Fin **boxershorts** i 100% bomull. Skön och luftig modell med mjuk resår och knappgylf.

100% Bomull

Köp en snygg och skön boxershorts i bomull!
Endast 59 kr per styck. Ingen prenumeration eller bindningstid.

59:-
+ 19 KR FRAKT

Storlek: S M L XL XXL



100% Bomull

59:-
+ 19 KR FRAKT

T-shirt

Köp en bekväm T-shirt i bomull!
Endast 59 kr och i vit färg. Ingen prenumeration.

S M L XL XXL

Taltidningen – för den som behöver läsa med öronen

Visste du att svenska nyhetstidningar går att få som taltidning? Det är en rättighet som inte kostar något extra jämfört med en vanlig prenumeration, men som alldeles för få utnyttjar. Den är inte heller svår att beställa. Så om du eller någon du känner behöver läsa med öronen – testa taltidningen!

Kom igång med taltidningen

- Kontakta den tidning som du är intresserad av. Finns den som taltidning hjälper de dig att starta eller justera din prenumeration. (Taltidningstjänsten kostar inget extra!)
- Så fort tidningen informerat oss på MTM om att du vill starta en taltidningsprenumeration kontakter vi dig. Har du rätt till taltidningen så hjälper vi dig med utrustning. Taltidningen går att läsa via app i mobil eller surfplatta och i dator. Det går även att låna en särskild mediaspelare med internetabonnemang.



Vill du veta mer?
Skanna QR-koden eller
gå in på mtm.se/taltidningar


MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER