

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 3/2026

senior posten

10 lästips
för mysiga
höstkvällar

Att rädda
vilda fåglar
är Victors
passion

Tina, 68 år,
blev krögare
efter pensionen

CARIN GÖTBLAD,
70-ÅRIG POLISMÄSTARE:

”Ålderism gör
mig rasande”

Tunt hår?

Stärk din hårväxt **inifrån!**
89 % ser skillnad!

De aktiva ämnena i Hair Grow
blir tillgängliga där håret
bildas, direkt i hårsäcken.

Med åldern upplever många att håret blir tunnare, tappar sin naturliga volym och går av lättare. Om du vill ha en långvarig hjälp till din hårväxt måste du istället tillföra näring till hårsäckarna via blodet och vårda håret inifrån. Det är precis vad ingredienserna i Hair Grow kan hjälpa med. I Wellvitas stora nordiska undersökning säger hela 89 % av användarna att ingredienserna har gett dem en märkbar effekt.



Liselotte

Frisören bekräftade effekten

Under många år hade Liselottes hår varit platt och saknat volym. Av en slump kom hon över Hair Grow och började ta ett dagligt tillskott. Efter att ha ätit tabletterna en tid märkte både vänner, bekanta och Liselottes frisör att det hade hänt något dramatiskt med hennes hår.

”Det började bli kraftigare och mycket lättare att styla. 5 månader senare hade det skett en klar förändring med mitt hår. Minst 10 olika vänner har sagt att de tycker att mitt hår har blivit tjockare. Till och med min frisör märkte att det hade hänt något, utan att jag hade sagt ett ord. Så nu har jag fått det svart på vitt att Hair Grow faktiskt fungerar”, säger Liselotte nöjd.



Filip

Håret blev tunnare

Filip har alltid varit intresserad av att ta hand om sin kropp. Men när hans hår började bli lite tunt insåg han att han hade glömt att göra det samma för sitt hår. Filip bestämde sig för att göra något och blev rekommenderad Hair Grow. De koncentrerade växtämnen har gjort en märkbar skillnad.

”Kvaliteten på mitt hår hade blivit bättre och starkare... Det gav verkligen självförtroendet en kick! Så om det finns andra män där ute som vill stärka sin hårväxt, kan jag definitivt rekommendera Hair Grow. Tabletterna har verkligen fungerat perfekt för mig”, avslutar Filip leende.

10

effektiva
ingredienser
för ditt hår

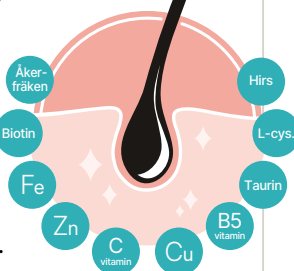
Hair Grow är inte som andra hårprodukter. Det är koncentrerade tabletter vars ingredienser tar sig direkt via blodkärnen till hårbotten där håret bildas och hjälper nya hårstrån på väg. Du får därmed de bästa förutsättningarna för tillväxt och fyllighet.

Hair Grow innehåller båda extrakt och näringsämnen.

Åkerfräken är fylld med kisel och har visat sig kunna främja och stärka hårväxten.

Biotin kan bidra till att upprätthålla normalt hår. Den vidareutvecklade Hair Grow innehåller en tiofaldig dos av denna ingrediensen, som ofta går under namnet ”hårvitamin”.

I Hair Grow finns även koppar, som bidrar till normal pigmentering av håret, samt zink som bidrar till att bibehålla normal hud och hår. Gräsarten hirs med små frön som är speciellt rika på kiselföreningar. Tillsammans med pantotensyra, L-cystin, taurin, järn och C-vitamin utgör de ingredienserna i Hair Grow.



Ann-Christin Lindbom: Låt oss fortsätta arbeta för gemenskap

Vi lever i en orolig tid med krig, hungersnöd och bekymmer för klimatet – bränder, torka. Så viktigt det då är att finna sammanhang där det känns tryggt och säkert. RPG vill och kan erbjuda sådana sammanhang. Programverksamheten är i full gång i våra föreningar och distrikt och erbjuder en mängd olika aktiviteter och möjligheter i en fin gemenskap där alla är välkomna! Att våga prova något nytt och ha roligt är bra för att må väl!

RPG står för en gemenskap som vill och kan hålla den kristna fanan högt. Det sägs att Sverige är ett sekulariserat land, men det är inte riktigt sant. Många människor längtar efter något att tro på och funderar över livets innersta väsen. Där har RPG ett viktigt uppdrag som vi måste ta vara på. Vi måste klargöra att RPG står för en kristen gemenskap men också för ett påverkansarbete för vår vardag. Påverkansarbetet är också en del av vårt kristna uppdrag – *allt vad ni vill att människorna skall göra för er det skall ni också göra för dem* (Matteus 7:12).

RPG har genom sitt engagemang varit med och kunnat påverka politikers beslut inom för oss viktiga områden. Det är ett arbete som ska fortsätta under kommande år.

Höstdagjämningen är passerad och det innebär att våra dagar blir lite mörkare dag för dag. Då är det viktigt att vi tar tillvara allt som kan ge ljus i tillvaron. Möten med vänner i olika sammanhang som till exempel RPG-möten kan vara ett bra sätt att känna förhoppning och glädje i tillvaron. Låt oss i RPG bli de ljusspridare som så väl behövs!

Hösten är inte bara en mörknande tid. Naturen kan ge starka skönhetsupplevelser med en färgprakt som nästan bedövar. Vilken skapelse och skapare vi har! Så viktigt det är att ta vara på de stunderna!

Önskar er alla Guds rika välsignelse! ✕

”

Att våga prova något nytt och ha roligt är bra för att må väl!”

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
giver ju åt varje nyfödd dag
dess beskärda del av fröjd och smärta,
möda, vila och behag.

Text: Lina Sandell-Berg
Melodi: Oscar Ahnfelt

Ann-Christin Lindbom

Ann-Christin Lindbom
Förbundsordförande i RPG



FOTO: THOMAS CARLGREN



Prova Hair Grow. Spara 50 %

Endast 149:- (+ frakt 39:-). 1 månads förbrukning.

Därefter 299:- + frakt varje månad

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

- ✓ Ingen bindningstid
- ✓ Nöjdhetgaranti
- ✓ Betalning vid leverans

0223-50 03 50

Mån-tors: 8-16. Fre: 8-14:30

wellvita.se

wellvita



För män

För kvinnor

Innehåll

SeniorPosten nr 3 • 2026



Carin Götblad kämpar för ett bättre samhälle.



26

Gamla bilar
är livet!



Uppdrag: Rädda fåglarna

6

Nyheter & Ekonomi
Varning för bedragare!

8

Porträttet
Carin Götblad: "Polisen
behöver en sådan som mig"

15

Boktips
Böcker för mörka
höstkvällar

17

Reportage
Vilda fåglar är hans liv

22

Reportage
Så hanterar du yrsel

24

Reportage
Vid 68 började Tinas
nya karriär

26

Reportage
Med passion för
gamla bilar

29

Medlemmen
Trogna vykortsvänner

31

Samhälle & hälsa
Äldrekonvention på ingång

34

Inspiration
Gör själv en vacker bukett

37

Våra distrikt
Sommarens utflykter
i distrikten

41

Medlemssidan
Välkommen
på riksstämma!

FOTO: EMIL NORDIN, ELLIOT ELLIOT, ISTOCK



**Anna-Maria
Stawreberg**

Redaktör för SeniorPosten
som hade äran att få prova
Carin Götblads uniformsmössa.
Se reportage på sidan 8.

Det kan vara ett av svenskans mest utskällda ord ...

... **ETT ORD PÅ** fem bokstäver som
närmast använts synonymt med me-
sighet. Jag talar om ordet "lagom".

Enligt myten kommer det från
vikingatiden, när bågare med dryck
skickades runt i laget, och där dryck-
en skulle räcka till alla: "lagom".

Varken för mycket eller för lite,
alltså. Det kan man applicera i
många sammanhang.

Jag skriver ofta forskningsbasera-
de artiklar för olika uppdragsgivare.
Ofta stöter jag på företeelser som kan

beskrivas med att "lagom är bäst".

Till exempel i träningsammanhang.
Att träna på elitnivå är inte sunt för
någon. Det är inte heller sunt att helt
undvika att röra sig. För att uppnå
den bästa hälsoeffekten ska man
istället sträva efter lagom.

Samma sak gäller mat. Extrema
dieter är klart osunt. Istället ska man
försöka äta lite av varje. Lagom med
andra ord.

Eller lycka. Här är forskarna eniga:
Att hamna i ett starkt lyckorus då och

” För att må bra är
det 'mikrolycka' som gäller”

då är stressande för kroppen. För att
må bra är det "mikrolycka" som gäl-
ler. Det vill säga små, små doser av
lycka som dyker upp flera gånger om
dagen i form av till exempel en god
kopp kaffe, solstrålar som värmer på
höstpromenaden, en bra melodi på
radion.

Ganska härligt, eller hur? ✖

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
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 Pensionärsgemenskap (RPG)
med fyra nummer per år. Organisationsnummer 802009-1883.

Läsarmaterial

Redaktionen välkomnar tips och material från läsarna. Textmaterial skick-
as i word, bilder i jpg- eller eps (300 dpi) om inte annat överenskommit.
Mejla till anna-maria@stawreberg.se. 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.

Till minne av Birger Thureson



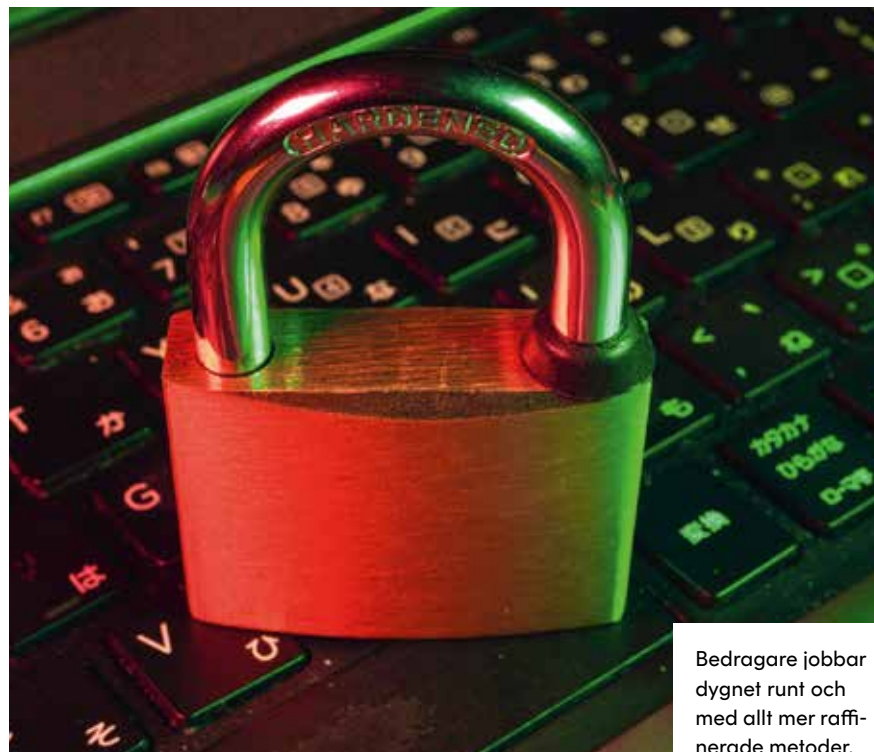
Birger Thureson har
avslutat sin jordiska
vandring. Birger har
varit RPG trogen under
många år och styrelse-
medlem i förbundssty-
relsen under en rad år. Han har också
varit medlem av redaktionsrådet för
Seniorposten där han spelat en stor
och viktig roll genom sitt engagemang
och kunnighet inom tidningsvärlden.
Tidningsvärlden har varit en del av
Birgers liv. Birger har också författat
en rad mycket intressanta böcker.

För RPG har han genom sitt intresse
för kristna frågor av många olika slag
spelat en stor roll inte minst genom
välskrivna artiklar i tidningen Dagen.

Vi saknar honom! Familjen finns
i våra böner!

~

Stoppa bedragarna genom att dubbelkolla – ring tillbaka



Bedragare jobbar dygnet runt och med allt mer raffinerade metoder.

TELEFONBEDRÄGERIER är en pågående och allvarlig brottslighet som drabbar många, inte minst äldre. Pensionärsorganisationerna arbetar aktivt för att öka kunskapen och hjälpa medlemmarna att skydda sig mot bedragarnas metoder. Men information räcker inte. Vi inom RPG kräver också att regeringen gör mer för att stoppa bedrägerierna och att bankerna tar ett större ansvar för säkerheten i sina tjänster och för att skydda sina kunder.

Polisen varnar nu för bedrägerier med sms som ser ut att komma från barn eller barnbarn. Bedragaren skickar ett meddelande och påstår att hon eller han blivit av med sin telefon och att vill bli kontaktad på ett nytt telefonnummer. Sedan lurar

bedragaren mottagaren att skicka pengar för någon påhittad utgift som behöver betalas snabbt, ofta via Swish.

POLISEN UPPMANAR ALLA att istället alltid ringa upp sitt barn eller barnbarn på deras eget telefonnummer och ställa kontrollfrågor för att vara säker på vem man pratar med. Du uppmanas också att inte skicka pengar om du inte är helt säker på att personen är den som den uppger sig för att vara.

Om du har fått ett falskt mejl, meddelande eller samtal, anmäl till polisen via polisen.se/anmal eller ring 114 14. Kontakta din bank om du har lämnat ut uppgifter eller fört över pengar. ✖

Polisens tips: Så skyddar du dig mot bedrägerier

- Lagg på luren. En bedragare som ringer kan till exempel säga att den är en släkting eller från banken eller polisen. Om du är osäker på vem som ringer ska du avsluta samtalet.
- Logga inte in. Logga aldrig in med bank-id om någon ringer upp och ber dig. Lämna inte heller ut koder från bankdosa eller till betalkort.
- Lita inte på den som ringer. Personen som ringer kan säga att du håller på att förlora pengar, eller att en släkting råkat illa ut. Lita inte på den som ringer även om den har information om dig.
- Släpp aldrig in en obekant person i ditt hem. Stäng dörren om du känner oro. Polisen åker aldrig hem till någon för att hämta bank- och/eller kreditkort eller andra värdesaker. Om någon kontaktar dig med ett sådant ärende är det en bedragare.
- Lämna aldrig över legitimation, bankkort eller din kod till någon annan person.
- Kontakta polisen. Vid pågående brott ring 112. Om brottet inte är pågående ska du ringa 114 14.



Rätt att välja omsorgspersonal kan bli verklighet.

Stärk tryggheten i äldreomsorgen

REGERINGEN förordar Beatrice Ask som särskild utredare för att stärka tryggheten och säkerheten för äldre inom äldreomsorgen.

Utredningen ska bland annat ta fram förslag på hur missförhållanden och övergrepp mot äldre kan förebyggas och hur äldre ska kunna välja kön på personalen.

Utredningen ska också undersöka behovet av förstärkta utbildningsinsatser för personal, ta ställning

till möjligheten att välja bort viss omsorgspersonal vid legitima skäl samt lämna nödvändiga lagförslag. Uppdraget ska redovisas senast den 11 juni 2027.

Beatrice Ask är i dag bland annat ordförande i Finansinspektionens styrelse och Stiftelsen Allmänna Barnhuset. Hon har lång erfarenhet av rättsfrågor och har tidigare varit justitieminister, riksdagsledamot och landshövding.

Privatpersoner rekommenderas att ha kontanter hemma



KRIG OCH ANDRA KRISER

medför påfrestningar på digitala betalningssystem och i ett digitaliserat samhälle är vi mer sårbara än någonsin.

Därför ändras nu lagen om kontanthantering och du som privatperson rekommenderas att ha en viss summa hemma.

Redan 2018 skickade Myndigheten för civilt försvar, MCF, tidigare MSB, ut broschyren "Om krisen eller kriget

kommer" till alla svenska hushåll. Då uppmanades hushållen att ha mat och andra förnödenheter för att klara sig utan hjälp i tre dygn. 2024 utökades rekommendationen till en vecka.

Det gäller även kontanter.

Men exakt hur mycket kontanter varje hushåll bör ha hemma har det inte talats om. Fram tills i mars i år då Riksbanken gick ut med en rekommendation om att ha minst tusen

Ny statlig e-legitimation – Sverige-id

DEN 1 DECEMBER 2026 lanseras *Sverige-id*. Det är en statlig e-legitimation på högsta säkerhetsnivå som också kommer att kunna användas inom EU. Både svenska medborgare och folkbokförda utan svenskt medborgarskap kan ansöka om *Sverige-id*. Ansökan om den nya e-legitimationen kan göras på polisens passexpeditioner från den 1 december 2026. *Sverige-id* ska ses som ett komplement till andra e-legitimationer och gör det möjligt för användare att identifiera sig och logga in på digitala tjänster.

Källa: Polisen

Stöd till anhöriga vid palliativ vård

Stöd till anhöriga i samband med palliativ vård i hemmet, är titeln på en skrift från Nationellt kunskapscentrum. Syftet med kunskapsöversikten är att den ska vara värdefull för de anhöriga själva, deras närstående, organisationer, beslutsfattare och andra, för att få kunskap om vad meningsfullt stöd innebär för anhöriga i samband med vård i livets slutskede.

Den demografiska utvecklingen med allt större andel äldre befolkning och en allt mindre andel i arbetsför ålder, innebär att fler anhöriga får ta ansvar för vård av närstående de kommande åren.

kronor per vuxen person i hushållet hemma. Tanken är att kontanterna ska räcka för att kunna betala för nödvändiga utgifter under åtminstone en vecka.

Tidigare i somras trädde den nya kontantlagen i kraft med krav på att bemannade butiker, apotek och bensinstationer ska kunna hantera kontanter, för att minska sårbarheten och för att vi återigen ska bli vana vid att hantera kontanter.



CARIN GÖTBLAD:

”Polisen behöver någon som mig”

Hon blev ensamstående mamma som tonåring, jobbade som förskollärare men bestämde sig för att göra samhället till en bättre plats och omskolade sig till jurist.

Vi har träffat Carin Götblad, rikskänd polischef och kanske en av Sveriges största djurvänner.

Text Anna-Maria Stawreberg Foto Emil Nordin

Carin Götblad har jobbat som polis-
chef i drygt 30 år.





Carin Götblad är snabb: Svaret kommer exakt 57 minuter efter det att jag skickat det första e-postmeddelandet där jag presenterat mig och bitt om att få göra en intervju.

I mejlet berättar hon att hon har semester, men frågar i nästa mening om jag kan tänka mig att ta mig till Visby och hennes hus där för att göra intervjun.

Det funkar tyvärr inte, jag har inte möjlighet att resa till den vackra ön. Istället ses vi på polishuset i Stockholm första dagen efter Carin Götblads semester.

Hon anländer exakt på utsatt tid i polisuniform, men med den klassiska båtformade polismössan i väskan.

Samtalet får en rivstart. Vi är nämligen båda marsvinsälskare, och dyker därför direkt in på glädjen de små kuttrande gnagarna kan föra med sig – och den som följer Carin i sociala medier har redan sett hur hennes två krabater Nala och Lillungen rumsterar runt hos Götblads.

– De är jättetama. Jag har lagt ner oceaner av tid på dem och de kommer när jag lockar på dem, men jag tror inte riktigt att de vet vad de heter. Marsvin är kloka. Kanske inte så intellektuella, men de är kloka, säger Carin och berättar målande om hur de rasar runt i trädgården i Visby.

Sedan i somras är Carin även lycklig matte till den rumänska hittehunden Semla, som numera bor hos Carin och hennes livskamrat Erling och som för närvarande håller på att vänja sig vid marsvinen.

– Visst är det underbart med djur? frågar hon retoriskt.

Hon har hunnit fylla 70 år, men jobbar fortfarande, även om hon i sin nuvarande tjänst som polismästare på NOA, nationella operativa enheten, jobbar 80 procent



”
Ålderism är ett stort
problem och det gör
mig rasande.

och inte längre heltid. Åtminstone inte på papperet.

– Jag kommer att fortsätta att jobba så länge jag har hälsan och så länge jag är efterfrågad, förklarar Carin, som var en av de första som larmade om risken för att gängkriminella skulle börja rekrytera barn. Redan 2010 noterade hon hur fler och fler unga, framför allt pojkar, i utsatta områden varken klarade av skolan eller hade ett arbete, låg i riskzonen.

I samma veva föreslog hon regeringen en rad riktade åtgärder för att få in dessa ungdomar i ett sammanhang.

Men något gehör för sina farhågor fick hon inte.

Idag, 16 år senare, står Sverige inför en situation där barn döms till fängelsestraff, just på grund av att de medverkat i gängkriminalitet och blivit en fara för samhället och ansvaret för att lösa situationen ligger på oss alla.

– Jag leder ett nationellt råd, Barn och unga i risk för organiserad brottslighet, där har jag nästan ett dussin

myndighetsledningar med, Socialstyrelsen, åklagarmyndigheten för att nämna några, och vi bygger upp en struktur för nära samarbete mellan polis, socialtjänst och skola över hela Sverige, på både regional och lokal nivå. Eftersom vi numera kan utbyta information på ett sätt som vi tidigare inte kunde göra, får vi nu reda på saker i ett tidigt skede och kan tillsammans hålla ett öga på och sätta in insatser för barn i riskzonen. För om alla lägger samman sina pusselbitar får vi en helhetsbild, säger Carin.

Det känns meningsfullt, säger Carin, som i princip under hela sitt yrkesverksamma liv fokuserat extra på barn och unga. Kanske var det också därför som hon började sin yrkesbana som förskollärare, ett jobb som hon visserligen trivdes med, men där hon samtidigt inte kände att hon kom till sin rätt. Istället bestämde hon sig för att skola om sig till jurist.

Carin Götblad märks och har aldrig varit rädd för att sticka ut hakan

YRKESLINJE

- 1979** Utexamineras som förskollärare. Jag hade höga ambitioner, läste juridik under tiden.
- 1984** Juristexamen, Arbetade därefter som notarie på domstolar, på Sveriges Psykologförbund och Ungdomsstyrelsen.
- 1990** Går Polischefsutbildningen för jurister. Jobbade parallellt som uttryckningspolis.
- 1994** Biträdande polischef i Mora.
- 1995** Chefsjurist vid Statens Institutionsstyrelse. Jag hittade på en ny rättslig påföljd "Sluten Ungdomsvård" vilket innebar att barnen kom till SiS istället för i fängelse. Stor sorg i familjen och jag längtade tillbaka till polisen.
- 2003** Länspolismästare i Stockholm Några månader efter utnämningen mördas utrikesminister Anna Lindh. Jag var mycket utsatt och tvungen att både flytta och skaffa skyddade personuppgifter.
- 2012–2014** Regeringens nationella samordnare mot våld i nära relationer.
- 2015–2020** Regionchef i Polisregion Mitt.
- 2021** Polismästare på NOA med framförallt brottsförebyggande strategier för barn och unga i gängkriminalitet.

2026

”

Driver man förändring uppstår konflikter, men jag tål ganska mycket.

→ Ett tufft beslut, särskilt med tanke på att hon var i tidiga 20-åren, ensamstående tvåbarnsmamma, och dessutom bosatt i just ett av Sveriges utsatta områden. Men, som hon själv säger lite eftertänksamt: Hon är envis.

Efter juristutbildningen antogs hon till den treåriga polischefsutbildningen och blev en av landets högsta polischefer.

– Jag tänkte att polisen behövde någon som mig, säger Carin och skrattar till.

När vi träffas har hon jobbat inom polisen i snart 36 år. Under de åren har hon tagit emot flera priser, blivit utsedd till Årets chef, Årets ledare och Årets yrkeskvinna. Hon har prisats för sitt arbete med barn- och ungdomsfrågor och belönats med både Pro Patria-medaljen av högsta graden och Anders Carlbergs minnespris som Årets påverkare 2024 samt Stora djurskyddspriset. Men det har också stormat kring henne av och till.

– Driver man förändring uppstår konflikter, men jag tål ganska mycket, förklarar hon.

I tidigare reportage om hennes ledarskap används ofta ordet ”mod” och rädd för att sticka ut hakan har hon aldrig varit.

Carin Götblads drivkraft är att ge de svaga i samhället en röst.

Arbetet med att motverka gängkriminalitet och att unga värvas, har hon också, i egenskap av medgrundare till organisationen Nästa Generation Sverige, tillsammans med brottsmålsadvokat Evin Cetin, tagit initiativ till de så kallade SAO-jobben som numera finns över hela Sverige.

– Det innebär att högstadieelever i årskurs åtta i utsatta områden mot betalning får jobba två timmar i veckan. På så sätt får barn lära sig att tjäna pengar på rätt sätt och blir därmed inte lika lockade av det kriminella livet. De som blir antagna måste sköta skolan, annars pausas jobbet, och det här gör att vi även får med skolkarna, som i och med detta får slutbetyg.

Det har fungerat väldigt bra, säger Carin, och berättar vilken betydelse det har för de här barnen att få ett sammanhang, att få vara en del av ett nätverk och också att få lära sig hur man beter sig i yrkeslivet.

– En del av dem har föräldrar som aldrig har haft ett jobb, så det här gör även föräldrarna stolta, säger Carin, och berättar om den forskning som visar att det kan ske en form av moralförskjutning när barn i hög utsträckning sitter framför en dataskärm från tidig ålder.

Just den där moralförskjutningen, säger Carin, har en tydlig koppling till sociala medier, ensamhet och sämre kontakt med vuxenvärlden, något som gör att empatiförmågan inte utvecklas som den ska.

– De allra flesta barn och unga har blivit allt skötsammare, en liten grupp barn, de vi ser i skjutningarna är farliga för sig själva och för samhället, och dem måste samhället ha mycket bättre kontroll på. Vi har barn så unga som 14 år som genom sociala medier tar morduppdrag, säger Carin och fortsätter:

– Om det sedan heter fängelse eller ungdomsvårds-skola är inte det viktigaste, det viktigaste är kvaliteten på rehabiliteringen. Jag kan förstå debatten mot fängelse, men debatten har en förenklad svart-vit bild och kommer inte alltid med något alternativ. För jag känner starkt för utsatta barn, och då även väldigt starkt för dem som fått sin storebror eller sin pappa ihjälskjuten.

Carin ser allvarlig ut. Konstaterar att man måste hantera situationen på både kort och lång sikt just nu för att få bukt med situationen. Även jobba förebyggande redan på barnavårdscentralerna och på förskolorna och tidigt agera när man ser en riskfamilj.

– Vi måste både stödja familjerna och ställa krav på att

Carin Götblad larmade tidigt om riskerna för att barn skulle värvas till gängkriminalitet.

man faktiskt tar emot stöd och hjälp. Och just att ställa krav på föräldrarna är vi i vissa lägen dåliga på.

Men, säger Carin sedan. Det är inte bara föräldrarna, utan också hur vi bemöter ungdomarna när de har gjort fel. För att tvingas ta ansvar och ställa till rätta efter sig är en viktig sak att lära barn.

– När man pratar om ungdomar i utanförskapsområden i termer om att de saknar livschanser. Jag blir arg när jag hör sådant! Man saknar inte livschanser i Sverige. Får man höra sådant blir det ofta lätt självuppfyllande. Visst, livet är inte rättvist. Men vi har fri sjukvård och vi har fri utbildning. Och man kan alltid påverka sin situation i ett land som Sverige. Vi behöver se unga människor som en resurs och ha positiva förväntningar.

Vad var din drivkraft när du som ensamstående heltidsarbetande småbarnsmamma bestämde dig för att börja plugga juridik?

– Det var mina barn. Att jag ville ha ett bättre samhälle för mina barn, eller rättare sagt för alla barn.

Men visst var det tufft många gånger, säger hon sedan.

– Jag surfade inte fram på en räkmacka precis. Jag

CARIN GÖTBLAD

ÅLDER: 70 år

FAMILJ: Livskamraten Erling, två marsvin, en hund. Vuxen son och tre barnbarn.

BOR: Stockholm.

GÖR: Polismästare.

mådde inte alltid bra psykiskt. Det hade sitt pris att anstränga sig så hårt. Men jag hade starka drivkrafter i och med att jag ville att mina barn skulle få ett bättre liv.

Att underlätta tillvaron för sköra människor, människor som saknar en egen stark röst har även det varit en drivkraft för Carin, som anser att en plats för alla är något av en hjärtefråga. Det är också därför hon anställt många personer med olika funktionsnedsättningar i sina myndigheter.

– Alla kan tillföra något. Vi har till exempel haft stor hjälp här på

polismyndigheten av personer med ångest och fobier, som hjälpt oss att utforma väntrummen, och ett par killar med Asperger som skapat ordning i vapenverkstaden, där det numera är ordning och reda. Vi har också personer med allvarliga synskador som sitter i växeln och skriver ut bandade förhör med mera.

Personer som inte har så lätt att föra sin egen talan har alltid varit viktiga att värna om, något som bidragit till att hon såväl grundat djurskyddspolisen som till psykiatribilarna, där en polis och en mentalskötare har uppdrag att förhindra självmord.

– Jag jobbade jättelänge med att till exempel få högre stängsel på Västerbron. För självmord bland unga människor är oftast impulshandlingar. Det var en fin utsikt. Men om jag måste välja så väljer jag människoliv framför utsikt.

Under en period verkade Carin som regeringens nationella samordnare för att minska våld i nära relationer. Inte bara genom att skydda offren, utan också genom att erbjuda dem med problem



”

Man kan alltid påverka sin situation i ett land som Sverige.

med önskad aggressivitet eller pedofili behandling.

Som sagt, hon saknar inte mod. För visst väckte initiativen att stötta personer med önskad aggressivitet och pedofila läggningar också kritik.

– Men man kan inte bara tro att man enbart med hjälp av straff ska förändra saker hos personer som har djupa störningar. Jag drev länge frågan att man ska analysera djupare män och pojkar som slår, och det var något som då väckte väldigt stort motstånd, framför allt hos en del kvinnojourer. Det är samma sak med telefonen World Childhood Foundation dit personer med sexuell dragning mot barn kan ringa för att få hjälp, något som är extremt skambelagt.

Carin är styrelseledamot både på Karolinska institutet och World Childhood Foundation och vet vad hon talar om.

När Carin efter flera år som länspolismästare, bland

annat för polismyndigheten i Stockholm och på Gotland, avslutade sin tjänst och istället började som polismästare på NOA fick hon en pensionerad polishäst i avskedsgåva. Men själv har hon inte några planer på att gå i pension på länge. Hon säger att det visserligen ”inte är särskilt kul att bli fysiskt gammal”, men att hon kommer att fortsätta att jobba för ett bättre samhälle så länge det bara är möjligt.

– Ålderism är ett stort problem och det gör mig rasande. Vårt samhälle behöver de äldres erfarenhet och visdom över allt och att vi alla hjälps åt.

För, precis som Carin själv säger, alla kan faktiskt tillföra något. Oavsett om det handlar om att befinna sig i yttre tjänst som polis, att engagera sig volontärt som scoutledare eller inleda samtal med den där nya gran- nen som verkar vara ensam. ✕

Carin Götblad blir rasande av diskriminering mot äldre.



Höstläsning

När en lång, mörk och ruggig höst breder ut sig framför oss är en bra bok det bästa sällskapet.

Vi har botaniserat bland höstens nyheter, och även hittat några gamla godingar.

Text Anna-Maria Stawreberg



FOTO: MIKAEL GÖTHAGE PHOTOGRAPHS AB

Verdicchio visar en mörk del av Sveriges historia.

Först konfirmation, sedan blindtarmen ...

Michael Verdicchio

Pojken med nallen – de glömda barnen och kampen som förändrade Sverige
Norstedts

När den prisbelönta journalisten Michael Verdicchio var ung arbetade han som kontaktperson åt en pojke med intellektuell funktionsnedsättning. I vuxen ålder får Michael återigen kontakt med pojkens pappa, som berättar en hemsk historia om sonens bakgrund. Sonen, och hundratals andra barn med intellektuell funktionsnedsättning är in-



låsta på Stretered, ett boende strax utanför Göteborg. Och där finns det ett talesätt: ”Först konfirmation, sedan blindtarmen”. Vad som döljer sig bakom talesättet är en fruktansvärd sanning, den om hur samtliga barn boende på Stretered i tron om att blindtarmen skulle opereras bort istället tvångssteriliserades.

Jakt på det förflutna

Anne Berest

Vykortet

Brombergs



När ett mystiskt vykort landar i brevlådan ställs allt på ända för familjen Berest. För på vykortets baksida står de fyra namnen på familjemedlemmarna som avrättades i Auwchwitz 1942.

För Anne, bokens författare, börjar en jakt på det förflutna där hon genom noggranna efterforskningar försöker förstå vad som låg bakom Förintelsen och där hon ger sina mördade släktingar ett ansikte.

En fascinerande och självbiografisk roman som inte liknar någon annan.

Nostalgikänsla

Johannes Selåker

Vildmarksvägen – Stekenjokk

Bokförlaget Forum



En stillsam deckare som utspelar sig i Norrlands 1980-tal som fångar läsaren från första sidan. I förgrunden står den övergivna polismannen Frank Eldståhl, som

kämpar både med att förena och hitta tillbaka till den egna familjen och lösa mordet på en ung kvinna som hittas död i vildmarken.

Mysläsning

Jenny Colgan

Den lilla skolan på klippan

Norstedts



Feelgood på högsta nivå blir det när författarinnan Jenny Colgan tar med sig läsarna till den engelska landsbygden och internatskolan

Höstens böcker

Downey House, där den unga läraren Maggie tar anställning. Hennes uppdrag är att undervisa. Hennes hemliga mål är att ge eleverna framtidsstro och självkänsla och att få de unga kvinnorna som är elever att våga tro på sin egen förmåga. Boken är den första i en serie som hjälper oss att drömma oss bort till en varmare och mysigare tillvaro.

Kvinnohistoria

Ellinor Skagegård
Vildfåglar
Polaris



Det är tidigt 1900-tal när prästdottern Lottie Jung skriver in sig på Uppsala universitet. Det är också en tid när kvinnliga studenter är en ovanlig förekomst, då kvinnor fortfarande inte har rösträtt och där kvinnor inte förväntas gå in i yrkeslivet. Men Lottie vill något annat. Hon drömmer om att bli journalist och när hon får arbete som översättare på en tidningsredaktion inser hon att drömmen kan bli sann.

Men att som ensam kvinna börja arbeta är inte helt enkelt och hon möter starkt motstånd. Tack vare vänskapen med tre andra studentkor orkar hon kämpa vidare. Vildfåglar är den första delen i trilogin Uppsalakransen.

Sveriges 1940-tal

Denise Rudberg
En sjunde brigad
Norstedts



Har du ännu inte upptäckt Denise Rudbergs populära serie Kontrahenterna, en serie där läsaren får följa signalspanarna Signe, Iris och Elisabeth som arbetar i ett Stockholm mitt under brinnande världskrig är det dags att göra det nu. I den sjunde delen får huvudper-

sonerna veta att en grupp norska judar har deporteras och en kamp börjar för att rädda 31 norska barn från det judiska barnhemmet. Denise Rudberg är en av Sveriges mest produktiva författare, och i arbetet med Kontrahenterna har hon djupdykt i såväl tidstypiska kokböcker som tidningslägg.

Militärhistoria

Roger Löfgren
Skymningsläge
Polaris



Roger Löfgren är kriminalteknikern som skapar spänning i bokform, för med boken Skymningsläge blir det spänning hela vägen. En thriller där militärhistoria möter osäker nutid.

Lenngren i rampljuset

Ingrid Carlberg
Den osynliga ledamoten
Norstedts



Journalisten och Svenska Akademiens ständige sekreterare Ingrid Carlberg skildrar poeten Anna Maria Lenngren på ett sätt som aldrig tidigare skådats. Lenngren, som levde och verkade i Sverige under 1700-talet, var mycket aktiv i Stockholms kulturliv, även om hon motarbetades av många i och med att hon var kvinna. Av den Svenska Akademin kallades hon "Den osynliga ledamoten".



Säkerhetspolitik

Patrik Oksanen
Rysslands hemliga krig mot Sverige
Volante



Vi tror att det är fred i Sverige. Men vi lever i oroligare tider än på länge och i sin senaste bok vältar Patrik Oksanen, en av våra skarpaste experter på säkerhetspolitik och strategisk rådgivare vår uppfattning på ända.

För hur hänger en präst i Västerås ihop med bolaget som bygger Putins kärnvapen? Vad är kopplingen mellan tidningen Nya tider och Wagnergruppens avlidne ledare Jevgenij Prigozjin? Och varför har ryska staten köpt fler och fler fastigheter vid strategiska knutpunkter runt om i Sverige?

3 x Carola

När Carola Häggkvist 1983 som 16-åring med Bibeln i handen slog igenom i Melodifestivalen var det början på en epok. För kanske är Carola en av våra sista riktiga stjärnor, ett fenomen, där efternamnet Häggkvist numera är överflödigt. Det räcker med "Carola" för att vi ska förstå vem det talas om. I år fyller hon 60 – något som uppmärksammas på tre sätt.

1. I bokform med den 576 sidor långa biografen "Jag är Carola. Del 1. Frigörelsen" som ges ut på förlaget Forum och som är skriven av journalisten Desirée Stattin Drakenberg.



2. På bio med filmen "Carola!" där My Sandström skapat en 1 timme och 45 minuter lång inblick i Carolas privat- och yrkesliv.

3. På scen med turnén "Jag är Carola – en musikalisk livsberättelse" där hon under hösten uppträder på en rad ställen runt om i Norden.

Räddaren i nöden

För Victor Persson har skadade fåglar blivit en livsstil.

Victor Persson har alltid varit intresserad av fåglar. Men för honom är intresset större än hos de flesta av oss. Han är nämligen viltrehabiliterare och ägnar hela sin vakna tillvaro åt att rädda livet på skadade vilda fåglar.

Text Anna-Maria Stawreberg

Foto Elliot Elliot

Följ med till
Stockholms
Vildfågel Rehab



FRÅN UTSIDAN SER det ut som vilken trädgård som helst. Om det inte vore för de sju stora transportburarna, ursprungligen tillverkade för hundar och katter, som står staplade utmed uthusväggen vid infarten.

– Vi får in mer än 200 ärenden om dagen under sommaren, och i de fall som fåglarna verkligen är skadade lämnas de här i burarna, förklarar Victor Persson, som kommit ut för att ta emot oss.

Han öppnar dörren till en stor, luftig och ombonad trälåda och pekar på instruktionsskylten som sitter uppsatt. Det är här som den skadade fågeln kan få ro i väntan på att Victor eller någon av de andra volontärbetande viltrehabiliterarna kan komma ut och hämta fågeln för vidare vård.

Vi har fått möjlighet att besöka Stockholm Vildfågel Rehab för att under en eftermiddag få en rundvandring bland skadade vilda fåglar



Första anhalten mot friheten.

Victor har god hand med fåglar.



på väg ut mot friheten – och innanför grinden öppnar sig en värld full av flaxande och kvitrande fåglar, stora voljärer och fantasifulla skulpturer.

– Vi är de enda i sju län som har tillstånd från Naturvårdsverket att ta hand om skadade vilda fåglar och vi hjälper ungefär 3 000 fåglar per år att genom rehabilitering komma tillbaka ut i naturen, säger Victor och visar nerför en källartrappa och in genom en dörr.

Det kuttras, kvittras och pips. Här huserar för närvarande ett tiotal fåglar som får vård dygnet runt.

– Den här bivräken som verkar ha slagit sig i samband med att den kom ut ur boet är jättesnäll och kommer att tillfriskna lagom tills den ska flyga vidare till Angola i oktober, säger Victor.

HAN ÖPPNAR EN burdörr och pekar mot den ståtliga fågeln som lugnt tittar tillbaka mot oss. I en stor bur mitt emot piper en duvunge i förhoppning om att få ett extra mål mat, något som inte är aktuellt,

”

Syftet med verksamheten är att fåglarna ska kunna återgå till det fria.

förklarar Victor, eftersom den redan fått sin lunch. I en annan bur vilar en silltrutsunge som fått en fiskkrok genom munnen uttagen efter en operation och lite längre bort sitter två gökar.

– Den här är en riktig liten skitunge, säger Victor med ett leende och öppnar dörren till en kråka som snart ska få komma ut och flygträna i någon av de stora voljärerna ute i trädgården.

Trots att alla fåglarna i rummet är av olika art, vissa är rovfåglar, andra är vanliga småfåglar, vilar det ett lugn här inne. Ingen individ verkar vara särskilt stressad, utan är istället lite lagom nyfikna på besökarna som står eftermiddagslugnet.



Ovan: Tack vare avancerad utrustning kan mycket vård skötas på plats.



Vissa av patienterna är mäktiga. Som den här ormråken.



Om du hittar ett övergivet djur

- En förälder kan lämna sin unge under flera timmar i jakt på mat. Håll gärna uppsikt över djuret under dagen för att se om mamman eller pappan återvänder.
- Ingrid om skator, katter eller andra djur attackerar djuret, om du vet att mamman eller pappan är överkörd eller om du ser att djuret är skadat.
- Ring alltid en viltrehabiliterare som ger dig info om hur djuret ska skötas om.
- De flesta djur behöver lugn och ro. Undvik därför att kela med det, även om det verkar vara stressat.

I ETT PAR skåp inne i undersökningsrummet trängs mediciner och sjukvårdsutrustning. I ett annat skymtar diverse fiskkrokar och fiskelinor som Victor och hans kollegor opererat ut. Just fiskeutrustning, jämte blyförgiftning, är något av de vanligaste skadorna som viltrehabiliterarna på Stockholm Vildfågel Rehab hanterar.

– Blyförgiftning är något vi är



specialiserade på internationellt. Vi är duktiga på att bota blyförgiftning även i långt gångna stadier, konstaterar Victor.

Ute i den rymliga trädgården står de många voljärerna av olika storlek utplacerade i naturlig skogsmiljö. På en bergknalle ligger högar med hundmat och fiskrens avsedda för de fåglar som släppts fria, men som av olika anledningar vill återvända några dagar till för att få sig ett skrovsmål innan det är dags att flyga vidare.

– Jag är väldigt nogga med att inte domesticera fåglarna eller låta dem präglas vid oss människor. Själva syftet med vår verksamhet är att alla individer vi tar emot ska återgå till ett liv i det fria, och då får de inte bli för vana vid människor, säger Victor.

DET ÄR LÄTTARE sagt än gjort.

En vanlig patientgrupp är fåglar som ”kidnappats” av privatpersoner i tron att de som ungar övergivits av sin mamma och därför behöver hjälp av människohand. Fåglar som kanske

inte alls har övergivits, men som av missriktad välvilja blir omhändertagna.

– När de sedan ska återgå till det vilda utsätts de för stora risker, eftersom de blivit tama och inte klarar att jaga rätt på sin egen mat och som blir onaturligt närgångna gente-



Hallå i grönskan! Vart vi än går tittar fåglar nyfiket på oss. Den här Berguven ska snart släppas fri.

Hittar du en...

Fågel: Lägg i en mörk papplåda med lufthål och en tät handduk på botten. Verkar den vara skadad ring veterinären, för det mesta räcker det att fågeln vilar någon dag.

Ekorre: Lägg i luftig låda och kontakta djurrehabiliterare.

Harpalt: Är ett lättstressat djur. Lägg i mörk luftig låda och ställ på lugnt ställe. Ge inte vätska, en harpalt får lätt ner vattnet i lungorna. Ring djurrehabiliterare.

Igelkott: Kräver snabbt ingripande eftersomfluglarver snabbt börjar äta på den. Lägg i låda och ring djurrehabiliterare.

Måsungar och andungar:

Dessa ungar blir ofta lämnade under längre perioder när mamman eller pappan är och letar mat. Kommer ingen vuxen fågel, lägg i låda med spegel.

Rådjurskid, grävling eller

rävunge: Ring 112, dessa djur får man inte ta hand om. De ska avlivas av behörig person.



Honung och banan är favoriträtter hos den här bivräken.



Victors hund är ingen vanlig hund. Det är en av få varghybrider.

Vill du bidra till att fler skadade fåglar får återgå till ett friskt liv i frihet?
På Stockholms Vildfågel Rehabs hemsida kan du läsa mer om hur du kan bli månadsgivare eller skänka en gåva.
www.svr.nu/stod-oss-2

”

Det ligger på oss att avdomicera dem.

mot människor. Då ligger det på oss att ”avdomicera” dem och lära dem jaga rätt på sin egen mat, säger Victor.

I en enorm voljär sitter en ormvråk uppflygen i ett träd. ”Kyckling x 3 eller rätta x 1” står det pedagogiskt uppskrivet på dörrskylten. Inom bara några dagar ska den släppas på en åtel som är garanterat blyfri. Rehabiliteringen har gått över förväntan, men när den kom in hade den en

sårig vinge full avfluglarver. I ett annat hägn simmar tre ungsvanar lugnt omkring i en damm omgiven av måsar. Det är uppenbart att de trivs ihop och att de är av ungefär samma ålder, även om de inte kommer från samma kull.

– Den ena svanen hittades intrasslad i en fiskelina. Den andra som simmar där borta togs in eftersom pappan, som vi tidigare har vårdat här, dog av blyförgiftning och mamman, i samband med att pappan dog, övergav sina ungar, förklarar Victor.

HAN HAR KOLL på samtliga fåglar som tas omhand eftersom de ringmärks och viltrehabiliterarna för statistik.

– Alla individer som vårdas och som frisläpps ringmärks och rapporteras till ringmärkningscentralen. På så sätt får vi en uppfattning om vår uppkarandegrad, som är mycket bra. Knappt tre av tusen släppta fåglar dör. Resten klarar sig, säger Victor lite stolt och blir avbruten av en kanadagås som helt orädd travar fram för att ta en slurk vatten ur en vattenskål.

Den är frisläppt sedan länge, men har än så länge inte visat några tendenser på att vilja lämna Victor och de andra viltrehabiliterarna.

– Här har vi en berguv som är under flygträning, säger Victor och pekar in mot en voljär där en rejäl berguv vrider huvudet efter oss.

HAN VERKAR KÄNNA varenda individ, och skattar till när han får frågan om arbetstider.

För här existerar inga arbetstider i egentlig mening. Arbetet pågår dygnet runt, och ingen av medarbetarna tar ut någon lön. Istället går varenda krona tillbaka in i verksamheten i form av nya voljäer, medicin, mat eller utrustning liknande den röntgenapparat som används flitigt när någon av de veterinärer som samarbetar med anläggningen inte har möjlighet att ta emot någon ny patient.

– Vi har tre veterinärer kopplade hit, men eftersom jag jobbat i verksamheten i mer än tio år och utbildat mig successivt, kan jag numera sköta

många behandlingar själv.

För Victors del handlar det om ett livslångt intresse för fåglar. Inte som ornitolog eller som papegojägare. Nej, för Victor har det hela tiden handlat om fåglar i deras naturliga miljö, och i samband med att han började köra djurambulans i vuxen ålder insåg han hur stor del av larmen som faktiskt handlade om fåglar.

– Så jag byggde en voljär i Barkaby, där jag kunde ordna lättare rehabilitering och på så sätt rädda ungefär 300 fåglar om året.

SEDAN DESS HAR verksamheten utökats. Och större ska den bli, eftersom behovet bara växer. Målet är att

samtliga fåglar som tas in ska kunna återgå till friheten. I de fall fågeln är för skadad för rehabilitering avlivas den. Och längre än tre månader får en individ inte stanna eftersom det då inte längre räknas som rehabilitering.

– Enligt lag får vi inte ha en fågel här längre. Om det finns ett behov av det får vi söka individuellt tillstånd för just den individen hos Jordbruksverket, men det är sällan vi behöver göra det, säger Victor, som under den gångna veckan släppt ut hela 67 fåglar i det fria. ✕

Yr i huvudet

– vanligare än du tror

Nästan 20 procent av befolkningen drabbas någon gång i livet, och det blir vanligare ju äldre man blir.

Yrsel är en åkomma som påverkar hela tillvaron, men som oftast går att göra något åt. **Text** Anna-Maria Stawreberg

DEN SOM NÅGON gång känt av yrsel vet vilket obehag det ger: allt snurrar, det kanske ringer i öronen, det känns som om man ska tappa balansen, kallsvetten rinner. Lägg därtill ett kraftigt illamående och hjärtklappning.

Att då och då drabbas av yrsel är normalt, men för den sakens skull ska man inte ignorera signalerna.

– Yrsel är ett komplext tillstånd som kan ha många orsaker, säger

Tomas Nordin, naprapat på Limbrakliniken, specialiserad på olika former av yrsel.

I de flesta fall är yrseln enbart obehaglig och är inte symtom på något allvarligt, men Tomas Nordin rekommenderar ändå att den som drabbas ska kontakta sin husläkare för att undersökas.

– Det är viktigt att utesluta centrala orsaker som till exempel hjärntumör eller en eventuell skada på hjärnan i form av hjärnblödning eller liknande, säger Tomas Nordin.

NÄR SJUKDOM ELLER hjärnskada har uteslutits kan kartläggningsarbetet gå vidare. Yrsel kan också bero på exempelvis blodtrycksrubbningsar eller andra medicinska tillstånd. En annan orsak är Ménières sjukdom, ett kroniskt tillstånd som ofta kommer och går, kopplat till störningar i vätskebalansen i innerörat. Det kan ge återkommande yrselattacker, hörselnedsättning, tinnitus och lockkänsla i örat. Yrselattackerna kan komma i perioder och hos vissa upphöra spontant, medan hörselpåverkan kan kvarstå.

– Så kallad kristallsjuka är den vanligaste orsaken till yrsel och beror på att små kristaller i innerörat har lossnat och hamnat i örats båggångar. Men det finns också så kallad funktionell yrsel, som kan uppstå efter perioder av stark stress eller andra påfrestningar och innebära att hjärnan börjar bearbeta balans- och rörelseintryck på ett förändrat sätt, säger Tomas Nordin.

ANDRA ORSAKER KAN vara vestibularisneurit, en akut störning av balansnerven som ofta orsakas av en virusrelaterad inflammation, cervikogen yrsel som kan vara kopplat till besvär och förändrad känselinformation från nackområdet, samt vestibulär migrän, där yrseln kan utlösas eller förvärras av exempelvis

”

Kristallsjuka är den vanligaste orsaken till yrsel och beror på att små kristaller i innerörat har lossnat.”

sömnbrist, starkt ljus eller ljud och alkohol.

– Kristallsjuka visar sig ofta genom korta attacker av yrsel i samband med vissa positionsförändringar. Ibland går besvären över av sig själva, men långt ifrån alltid. Om yrseln kvarstår rekommenderar jag att man söker vård för att få rätt diagnos och behandling, säger Tomas Nordin.

Behandlingen, som kan vara rejält obehaglig eftersom det känns snurrigare än vanligt under genomförandet, är effektiv och går ut på att patienten genomför specifika manövrar med huvudet i syfte att få bort kristallerna och på så sätt bli av med yrseln.

Inledningsvis bör behandlingen och de specifika manövrarna genomföras av utbildad vårdpersonal, men du kan också be din fysioterapeut eller naprapat att visa dig hur du kan fortsätta med behandlingen hemma.

De olika övningarna, som har fantasifullt klingande namn som Barbeque manöver, Epleys manöver, Segmonts manöver och Gufonis manöver, bör genomföras tre gånger om dagen, och kan i vissa fall göras när du ligger på sängen med en kudde under huvudet. I de flesta fall blir patienten av med besvären inom tre till fem dagar. På sajten 1177 finns pedagogiska instruktionsfilmer som visar hur de kan utföras.

VILKEN ÖVNING SOM är lämplig att genomföra beror på var kristallerna lösgjort sig, och också detta kan vårdpersonalen hjälpa till med.

I en del fall, om man till exempel är stel eller av någon annan orsak



I vissa fall kan en TRV-stol användas i behandling mot kristallsjuka.

har begränsad rörelseförmåga, kan det vara enklast att genomföra alla behandlingar på plats hos naprapat eller fysioterapeut.

Vissa mottagningar har en så kallad TRV-stol, som står för tryck- och rotationsvestibulärstol, där patienten spänns fast och där stolen genomför rörelserna som krävs.

Många gånger kan yrseln vara en signal från kroppen om att något inte riktigt står rätt till i tillvaron, och är en form av reaktion på något. Kanske har man kört på för hårt, sovit dåligt, stressat och ätit dåligt. Då kan det krävas vissa livsstilsförändringar, att man lägger in mer pauser och tar sig tid att vila med jämna mellanrum. ✕



Yrsel kan ha många orsaker, säger naprapat Tomas Nordin.



Tina blev krogägare vid 68

Tina är 72 år och har uppnått pensionsåldern för länge sedan.

Men pension har det inte blivit. För fyra år sedan tog livet en ny vändning. Tina blev, tillsammans med ett 80-tal nya vänner, krogägare.

Text Anna-Maria Stawreberg

TINA ECONOMOU MINNS det tydligt. Beslutet som förändrade hela hennes tillvaro. Hon hade nyligen genomgått

en svår separation med allt vad det innebär. Hade hunnit fylla 68 år och kände sig trött och nedstämd. Det var då en klok kamrat bjöd ut henne på middag för att hon skulle få något annat att tänka på.

Vännen hade bokat bord på ett nyöppnat ställe i Malmö, Kollektivkrogen.

– När servitören kom och tog emot vår beställning stod hans namn på en namnbricka tillsammans med tillägget SAS-pilot. Jag hade själv jobbat på SAS tidigare och började prata med servitören, minns Tina.

Det visade sig att servitören var en av många delägare, att hela personalstyrkan tillsammans ägde krogen och alla hade andra jobb vid sidan av. Här fanns en barnmorska, en operasångare, en officer och en bilsäljare för att bara nämna några yrkesgrupper.

– Min kompis sa direkt att det här ju hade varit något för mig, och eftersom personen som dragit igång hela konceptet stod ute i köket bestämde jag mig för att gå ut och anmäla mitt intresse.

Tina fick veta att det fanns ett 50-tal delägare till den nystartade krogen och att samtliga 50 blivit delägare genom att betala en andel på 35 000 kronor, pengar som de sedan skulle få tillbaka om de ville sluta vara delägare. Hon fick också veta att de alla jobbade två kvällar i månaden på krogen, antingen i köket som diskare,

Foto Privata

”

*Jag tyckte det lät så härligt.
Att få 50 nya vänner bara sådär.”*

som serveringspersonal eller i baren och att det fanns två kockar anställda som lagade all mat som serverades.

– Jag tyckte det lät så härligt. Att få 50 nya vänner bara sådär. Tyvärr fanns det vid det tillfället inte plats för någon ytterligare delägare, men redan efter någon månad hörde Ola Rasmusson, som startade krogen, av sig och berättade att det nu fanns en andel ledig, berättar Tina.

TINA PRATADE IHOP sig med sina söner, frågade vad de tänkte om att deras mamma skulle betala 35 000 kronor för att bli delägare i en krog vid 68 års ålder.

– Alla tre sa ”kör, mamma!”. Så jag ringde tillbaka till Ola som sa att ”jätteroligt att du vill vara med Tina. Men det finns bara ett litet problem. Du behöver jobba i köket redan i morgon”, säger Tina och skrattar.

Sagt och gjort. Tina skrev under, drog på sig förklädet och började diska. Med titeln ”Deltidsmiljonär” på namnbrickan.

– Den titeln väcker många frågor hos gästerna, men eftersom jag är deltidspensionär är jag miljonär på tid, och därför tycker jag att den titeln är alldeles strålande.

Det har gått fyra år sedan den där första minnesvärda kvällen. Idag har antalet delägare utökats från 50 till 80 personer då vissa äger en hel andel och andra delar på en andel.

HON HAR INTE ångrat sitt beslut en sekund. Visst kan det vara hårt arbete, och eftersom Tina dessutom tagit på sig att administrera bokningar och att svara på olika mejl, innebär åtagandet mer än de två ursprungliga passen i månaden. Men i gengäld har hon lärt känna ett 80-tal nya personer med olika bakgrund och ålder. Vänner och kollegor som inte bara arbetar på restaurangen tillsammans. De umgås

Här har alla delägare en annan sysselsättning vid sidan om ...



... Pensionär, pilot, undersköterska, operasångare. Här får alla plats.

också på fritiden genom att göra resor och arrangera olika tillställningar. Dessutom bygger hela idén på att gästen ska få mer än god mat. De ska få en upplevelse också, och varje kväll innebär nya, spännande samtal med besökare som inte enbart kommer för att få en god middag, utan som också vill småprata med personalen och höra om deras beslut att bli krogägare.

– Det bästa med det här är att få avsluta sin karriär genom att jobba på ett ställe som man längtar efter att gå till. Det är en så otroligt positiv stämning, och efter varje arbetspass cyklar jag hem med ett leende på läpparna.

På frågan hur hon orkar med det hårda arbetet som en kväll på krogen kan innebära svarar hon snabbt.

– Kära nån. Det är bättre att vända på det hela. Jag hade aldrig orkat att inte göra det här! I och med att jag gjorde det här tog mitt liv en ny vändning. ✕

TINA ECONOMOU

ÅLDER: 72 år

FAMILJ: Tre vuxna söner med familjer

GÖR: Blev efter pensionen delägare i en krog

Åren går men Duetten består

Relationer, vänskaper och intressen skiftar med tiden. Det är bara så det är. Men ibland finner vi något värt att hålla kärt livet ut – och det behöver inte alltid vara en människa.

Text Heléne Katzman

FÖR DEN 72-ÅRIGA Dan Jansson är bilintresset något som har hängt med ända sedan barnsben. För det har gått mer än 60 år sedan han satt hemma på mjölkpallen längs riksvägen i Västergötland och spanade in passerade bilar.

Dan Jansson minns tydligt hur han som pojke, nästintill fanatiskt, noterade länsbokstäverna på bilarna som susade förbi. Kanske var det där och då, eller kanske var det på väg till söndagsskolan i grannens välvårdade Volvon Duetten som passionen för just de svenska volvobilarna väcktes till liv. Oavsett vilket har bilintresset gjort

sig ständigt påmint. Så till den milda grad att Dan i vuxen ålder inte bara nöjde sig med att skaffa egen Volvo. Nej, Dan tog intresset ett steg längre.

– Mellan 1981 och 2010 var jag redaktör för PV-Entusiasten, Svenska Volvo PV-klubbens medlemstidning. Volvo är en stor del av Sveriges ekonomiska framgångar och nutidshistoria, en spännande historia att berätta, säger Dan.

Med 5 000 medlemmar är Svenska Volvoklubben en av landets största fordonsklubbar och för medlemmarna i Volvoklubben är bilen inte bara ett fordon, den är ett sätt att umgås och träffa nya människor: nyckeln till ett socialt liv helt enkelt, berättar Dan.

UNDER SITT YRKESVERKSAMMA liv var Dan anställd på SAS, där han började med att jobba på stationsverksamheten och sedan övergick till flygbolagets dagliga drift. På fritiden ägnade han timmar åt att meka med sin Volvo Duetten från 1955. Det var kärlek vid första ögonkastet. Sedan han lade ögonen på herrgårdsvagnen 1983 har de två varit oskiljaktiga.

– Den hade nog bara gått 5 000 mil på 20 år och var nästintill rostfri! Den förra ägaren hade bara kört den på sommaren så skicket var prima – dessutom är vi nästan lika gamla jag och Duetten, säger Dan.

För Dan handlar bilintresset om mer än att färdas i bilen eller om att träffa andra bilentusiaster. Bilintresset går djupare än så och han konstaterar att det finns en charm och en tillfredsställelse i att meka,



DAN JANSSON

FÖDD: 1954

BOR: Sollentuna, Stockholm

FAMILJ: Fru, fyra vuxna barn och åtta barnbarn.

GÖR: Pensionerad efter 43-år på SAS, arbetat ideellt som redaktör och grafisk formgivare på PV-Entusiasten, Svenska Volvo PV-klubbens medlemstidning.

plocka isär och skruva ihop.

Det handlar också om ett intresse för fordonshistoria.

NÄR DAN VAR ung var det Duetten som for fram på vägarna. Likadant är det med Volvo 740 som renoveringsobjekt för bilfantaster mellan 20 och 35 år idag – en bil Dan klassar som modern. Bilentusiaster har ofta flera gamla fordon på olika platser. Men Dan har lovat sin fru



”

*Folk kommer fram
och pratar när du kör
en gammal bil.*



För Dan är bilar livet.



Interiören var annorlunda förr!

När motorn på en bil modell äldre börjar krångla går det (nästan) alltid att åtgärda felet på egen hand!



”

Dan har lovat sin fru att en gammal bil får räcka.

att en gammal bil får räcka. Ett löfte han har hållit. Det sätter dock ingen stoppskylt för engagemanget.

Marknader och bilträffar sker titt som tätt, och Dan organiserar själv en bilträff varje sommar i Mörtebo som lockar omkring 75 bilar.

– Folk kommer fram och pratar när du kör en gammal bil. Det är ett kvitto på att du är en trevlig och seriös människa. Hade jag kommit in i en ny och fin bil hade folk nog sagt: Åk härifrån!

Bilen innebär friheten att utforska småvägar och se var man hamnar. När barnen var små åkte familjen på semesterresor med baksätet fullt av barn och taksäcket fullt med packning. Duetten är mer än glada semesterminnen till Finland – den är en

livstid tillsammans förklarar Dan.

Sedan 2022 har Duetten vilat i väntan på att få motorn renoverad. Snart är den körbar för att uppfylla drömresan runt Bottenhavet via Umeå, Vasa, Åbo och Åland.

– Det är den optimala gammelbilen för mig. Många köper fordon för att det är kul att renovera dem, sälja dem och börja om. Men så har det aldrig varit för mig, säger Dan. ✕

På bilträffarna blir det lätt nostalgiska samtal om hur bilarna såg ut förr.



Vi blev vykortsvänner!

Vackra vykort varje vecka



När RPG och Rotary tog initiativ till projektet "vykorts vän" för ett antal år sedan bestämde sig Sven Torstensson i Västerås för att hoppa på.

Idag, 400 vykort senare, vykortsväxlar den 97-årige Sven fortfarande med sin vykortsvän i Enköping.

Text Anna-Maria Stawreberg



VÄGGEN HEMMA
HOS Sven Torstensson är proppfull med vykort. Vackra motiv med änglar

och blommor trängs med gulligare motiv av söta katter, illustrativa kort som det med Öresundsbron eller roliga motiv föreställande Kakmonstret. Det verkar finnas ett vykort för varje tillfälle, det är helt uppenbart.

– Jag vykortsväxlar med en 63-årig dam från Enköping, och vi skickar ett vykort i veckan, säger Sven.

Det är en strålande sysselsättning, säger han, för det innebär också att han blir glad varje vecka, då ett av de fina korten dimper ner i brevlådan.

– Jag såg en annons om det här projektet i Seniorposten och eftersom jag har haft brevvänner tidigare genom åren tänkte jag att det här skulle vara en rolig aktivitet, säger Sven.

Korten som går iväg från honom är vykort som han själv köpt när han



”

... eftersom vi skriver till varandra varje vecka går det åt en hel del frimärken ... Men det är det värt.

varit på resor utomlands, och nu kommer de väl till pass.

Det finns bara en nackdel, konstaterar Sven:

– Numera kostar ett frimärke 22 kronor, och eftersom vi skriver till varandra varje vecka går det åt en hel del frimärken ... Men det är det värt. För tack vare det här glädjer man ju andra människor. ✕

ANNONS

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

Emma

Roman av Anita Hammarstedt

I början av 1920-talet blir Emma gravid som sjuttonåring. Hennes stränge far adopterar bort barnet och hon rymmer 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.

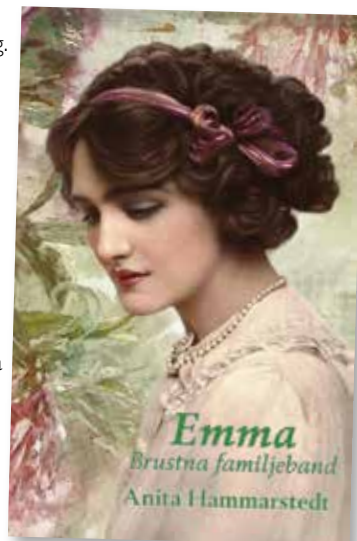
Författaren har tidigare gett ut *Mitt liv, Fyra generationer kvinnor, Tillfälligheter, Från Rörstrand till Rio och De som återvände.*

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 var-samt då det är dags att resa sig. Den patenterade tekniken är helt mekanisk. Utan motorer eller sladdar.



www.SeatUp.se

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

Samhälle & hälsa

Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten



Ålderism normaliserar brister och bidrar till att äldre osynliggörs.

Äldrekonvention viktig för att säkra människovärdet

Sveriges äldre befolkning ut-sätts regelrätt för diskriminering på en rad olika plan. Genom att införa en äldrekonvention minskar risken för att mänskliga rättigheter ska åtsidosättas för den äldre målgruppen.

SÄKERSTÄLL ÄLDRES mänskliga rättigheter genom en äldrekonvention! Den uppmaningen kommer från FN:s människorättsråd som beslutat att tillsätta en grupp för att ta fram ett förslag. RPG har tillsammans med övriga pensionärsorganisationer skrivit ett öppet brev till regeringen med uppmaningen att vara aktiv för att forma en sådan kon-

vention. Frågan har också debatterats i riksdagen.

Regeringen vill i första hand fokusera på att stärka äldre personers trygghet, delaktighet och självständighet genom angelägna reformer på nationell nivå.

Äldre personer bör ha samma mänskliga rättigheter som alla andra. Som situationen är idag osynliggörs äldres röster, perspektiv och erfarenheter och det får konsekvenser i äldres vardag och för äldres rättigheter. I Sverige märks detta tydligt i FN-rapporten "Hemma är någon annanstans" som handlar om svensk äldreomsorg.

– Vi har som samhälle på ett existentiellt plan svårt att behålla

människovärdet till den äldsta åldersgruppen, säger professor Håkan Jönsson i en intervju i Akademikern och konstaterar att det sker en förskjutning från resurs till belastning, en gradvis avhumanisering där det mesta handlar om problem och kostnader. Möjligheterna för personalen att göra ett bra jobb minskar. Det som uppfattas som mindre attraktivt kommer man heller inte att vilja jobba med.

Äldre personer har samma mänskliga rättigheter som alla andra, men ålderism normaliserar brister och bidrar till att äldre osynliggörs.

– Mycket av det som äldre utsätts för hade vi aldrig accepterat om det hade handlat om en annan grupp, säger Fredrik Malmberg, direktör för Institutet för Mänskliga rättigheter i en intervju i Socialpolitik.

För att en äldrekonvention ska bli verklighet måste det på bred front finnas engagemang och omfattande opinionsbildning. Här har RPG möjlighet att vara med de värderingar RPG står för. ✕

Genom ditt stöd når evangeliet fram i mellanöstern via satellit-TV, radio och sociala medier



90 KORT 900307-0

123 45 488 22

Läs mer här:



medie**mission**

Samhälle & hälsa

Nolltolerans mot undernäring

Även Socialstyrelsen har fått i uppdrag av regeringen att se över matsituationen hos äldre, och då genom att kartlägga förekomst av undernäring bland äldre personer och de hälsoekonomiska kostnaderna detta medför.

Undernäring är ett folkhälsoproblem hos framför allt äldre som kan leda till längre vårdköer, fler komplikationer och ett ökat omsorgsbehov.

Genom att få fram kunskap om förekomst och orsaker till undernäring skapas bättre förutsättningar för förebyggande insatser och en tryggare äldreomsorg.



Ofrivillig ensamhet är hela samhällets ansvar.



FOTO: UNSPLASH

Nationell strategi mot ensamhet

FÖR FÖRSTA gången har Sverige fått en nationell plan mot ensamhet. Målet är att skapa jämlika förutsättningar för sociala relationer. Det betyder att faktorer som ålder, funktionsnedsättning eller ekonomi inte ska försämra möjligheterna till ett socialt liv.

Ensamhet är ett samhällsproblem som behöver lösas med gemensamma krafter. Olika aktörer i samhället kan arbeta för att bidra till att minska ensamhet och öka gemenskap. Alla behövs i detta arbete och alla kan bidra – regering, myndigheter, regioner, kommuner, civilsamhälle.

Tre teman är särskilt viktiga i arbetet mot ensamhet:

- **Lära** – för ökad legitimitet och minskad stigmatisering.
- **Medvetandegöra** – för stärkt

arbete i ordinarie verksamhet.

- **Samverka** – för gemensamma lösningar.

– Ensamhet är inte bara något som drabbar den enskilda människan, hela samhällskroppen drabbas när gemenskapen i samhället brister. Ensamhet är inte bara en känsla som påverkar den psykiska hälsan negativt, men också den fysiska genom ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar som stroke och demens. Det behövs en dag där vi särskilt uppmärksammar ensamhetens konsekvenser och gemenskapens fördelar för samhället, säger socialminister Jakob Forssmed på regeringens hemsida, i samband med att Den nationella uppmärksamhetsdagen om ensamhet och gemenskap för första gången infördes den 5 juni i år. ✕

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 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.

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

Bättre mat för Sveriges äldre

BRA MAT ÄR LIVSVIKTIGT. Det gäller även för äldre inom äldreomsorgen, oavsett om det handlar om hemtjänst och särskilda boenden. Därför har nu Livsmedelsverket fått i uppdrag av regeringen att kartlägga de regler, riktlinjer och råd och annat som kan bilda underlag för kvalitet på måltider som serveras.

– God mat, bra måltidsgemenskap och mer kunskap kan göra stor skillnad för äldres hälsa och livskvalitet, säger Anders Ekegren, seniorpolitisk talesman för Liberalerna.

Kartläggningen ska skapa ett samlat kunskapsunderlag för att förbättra och utveckla måltiderna inom äldreomsorgen.

– Äldreomsorgen ska präglas av värdighet och livskvalitet hela vardagen. Måltiderna är en viktig del av det, konstaterar Anders Ekegren.

Uppdraget ska redovisas senast 15 mars 2027.



Mat är så mycket mer än näring. Det är gemenskap och njutning också.

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.*

Prova med 50% rabatt

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

NU: 174:- + frakt 39:-

Därefter 349:- + frakt varje månad 1 månads förbrukning

- ✓ Ingen bindningstid
- ✓ Nöjdhetsgaranti

☎ **0223-50 03 50**

mån-tors: 8-16,
fredag: 8-14.30

💻 **wellvita.se**

Eller skanna QR-koden



★ Trustpilot
★★★★★

wellvita

SPARA 50%



Att få till en vacker blom-
bukett är inte alltid så lätt.
Men det finns knep för oss
som varken är händiga eller
har gått en floristutbildning.

Text & foto Anna-Maria Stawreberg

Blombuketter för (glada)amatörer

OAVSETT ÅRSTID HAR fräska blom-
mor och växter en förmåga att lysa
upp tillvaron. En genväg för att få till
den perfekta blombuketten är den så
kallade "blomsterfakiren" som finns
att köpa för några hundralappar och
uppåt: En spikförsedd hållare där man
stoppar ner blomstjälkarna innan man
ställer ner hållaren i en vas med vatten.

Men det går också att fixa en
blomsterfakir gratis med hjälp av
en vanlig blomkruka i plast. I botten
finns färdiga hål, perfekta att stoppa
blomstjälkar i. Därefter är det bara att
arrangera buketten efter smak, innan
du stoppar ner hela härligheten i valfri
vas eller kruka och fyller på med vatten.



Välj blommor och växter efter säsong,
och anpassa storleken på plastkrukan
efter mängden blommor du har för

Lys upp hemmet
med de blommor
som är i säsong.



tillfället. Har du bara ett fåtal blommor
med korta stjälkar kan du istället ta en
liten plastkruka och vice versa. ✕



Foto Privata, Unsplash



Även det mest an-
språkslösa lingonris
eller en färgglad
nyponkvist kan bli en
höstlik stämningsfull
bukett.



ANNONS

FISK- OCH SKALDJURSBUFFÉ

webbpris 440 kr

Gäller söndag-torsdag.
Uppge rabattkod **KRABBA**.
Ordinarie webbpris 495 kr,
telefonbokning 525 kr.
Serveras 21/8-1/10. Läs mer och boka
på eckerolinjen.se/skaldjursbuffe

Havets smaker. Härligt sväng.

Gör sensommaren och hösten till något extra ombord på
M/S Eckerö! Njut av en generös fisk- och skaldjursbuffé med
räkor, kräfter, musslor och andra läckerheter från havet.
Toppa dagen med livemusik, frågesporter och härlig stämning
i Klubb Kuling. Godare och roligare till sjöss!

ECKERÖ LINJEN

www.eckerolinjen.se • Telefon 0175-258 00.

**BUSS + BÅT +
UNDERHÅLLNING**

webbpris 195 kr (ord. pris 220 kr)

TA BUSSEN TILL BÅTEN! Vi erbjuder
anslutningsbussar från över 100 hållplatser
på 30 olika orter. För fullständiga busstidta-
beller se eckerolinjen.se/anslutningsbussar

Strumpor med lös resår

Unna dig själv sköna strumpor som sitter uppe men inte sitter åt

Hela vårt sortiment är tillverkat utan tåsöm

Bomull 4 par 180:-
Bambu 4 par 200:-
Kashmirull 4 par 320:-

sockhuset.se
strumpor på nätet

Stödstrumpor

2 par från 250:-

Beställ här



SENIOR FESTIVALEN
 Stockholm 16-17 oktober 2026
 Avicii Arena Annexet

Möt oss på **SY HANTVERKS festival**
 Stockholmsmässan 23-25 oktober 2026

SWEDELIFT - Produkter för bostadsanpassning

✦ Egna montörer och säljare i hela Sverige



Stoltrapphiss
för raka och svängda trappor



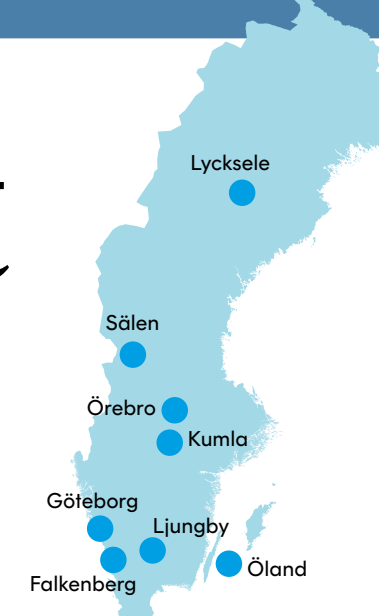
Rullstolsramp
Stabila och flexibla ramper

GÖTEBORG	KARLSTAD	LIDKÖPING	MALMÖ	STOCKHOLM	SUNDSVALL
031-44 22 50	054-203 34 22	0510-30 13 02	040-602 16 11	08-21 22 50	060-12 59 12

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.



Ölandsdagar för sjunde gången gav mersmak

RPG:s Ölandsdagar på Klintagården i Köpingsvik, har genomförts för sjunde gången. Vi har fått njuta av god gemenskap, utsökt mat och omväxlande program. Solens och vindarnas ö visade verkligen varför Öland kallas så.

Vi har haft bibelsamtal med Stefan Pantzar, varit på promenader, badat i havet, spelat sällskapsspel och framför allt fått avkoppling.

Under en av kvällarna berättade Gustav Montelius hur man med lite tålmod kan fånga fågelbilder på ett till synes närgånget sätt. Vi fick njuta av en prakt av stilstudier av olika fågelpositioner och fick se hur man kan gömma sig för att beundra fåglar på närmare håll.

En annan kväll gästade Lennart Simonsson oss och berättade om hur *Power up Ukraine* startade i blygsam skala efter Rysslands invasion av Ukraina. Inriktningen har bland annat varit att skaffa fram reservverk till det krigsdrabbade landet. Hittills har man fått in ungefär 55 miljoner kronor och kört många vändor till Ukraina med både reservverk och fordon.

Sista kvällen gästade Emma Berisson och Jonas Walve oss och bjöd på en njutbar konsert. Med Emmas



Dagar i gemenskap på Bobergsgården.

ljuva stämna och Jonas mästertligt lekfulla sätt att behandla ett piano, fick vi lyssna till sånger från visor till gospel. Ingen konsert utan att Emma drar igång publiken att sjunga med på ett medryckande sätt!

En bussutflykt hanns också med, via Tjusby Trädgård, Kapelludden med bland annat Sankt Britas kapell, besök i Bredsättra och Högby kyrka. Därefter till Byrums raukar och kustvägen via Skurkvarnen i Jordhamn ner till Sandviks kvarn,

Nu får vi minnas tillbaka till våra fina augustidagar, ända fram till (förehoppningsvis) nästa års Ölandsdagar - för det blev vi sugna på!

Gunnar Krondahl, RPG Småland

Seniorläger för RPG Majorna

Det har blivit tradition inom RPG Majorna att anordna läger för seniorer på Bobergsgården söder om Falkenberg. Så även i år. Vi reste gemensamt med buss från Göteborg och som vanligt varade lägret från måndag till torsdag.

Årets tema var Axplock ur livet och deltagarna delade personliga berättelser. Dagarna fylldes med samtal, promenader, femkamp, pussel, sällskapsspel, sittgympa, allsång och glada skratt.

"Jag åkte hit för att känna gemenskap med andra. Extra roligt att det var med en kyrka", tyckte någon.

Andra berättade att de anmält sig





Vid havet,
Bobergs-
gåden .

eftersom de ville ha kristna vänner, komma ut i naturen. Någon hade anmält sig för att lägret brukar vara fridfullt för både kropp och själ och andra angav som skäl att lägret helt enkelt ”ger kraft att leva vidare.”

Flera återkommer år efter år och vissa har varit med ända från början. Dock tillkommer även nya alltefter-som. När lägret är slut ser man fram emot nästa år. Vi brukar vara 20–35 deltagare.

Vi har fått god hjälp av ett bidrag ur ett arv som missionsförsamling-arna i Göteborg har fått med syfte att ordna så att äldre får komma ut i naturen.

RPG Majorna har övertagit ansvaret från Majornakyrkan. Möjlighet att söka bidrag från Socialstyrelsen via RPG Riks har gett bra tillskott till lägrets ekonomi

Lars Lövsén (sekr), RPG Majorna

Ut i det blå, hemlig resa 27–28 maj

Under blå himmel och solsken styrde vår Reinholds buss söderut med Mats Rendahl som guide och ett 40-tal resenärer. Första stoppet vid Vid Österns södra strand bjöds vi på bussfika med goda frallor och kaffe.

Därefter vidare mot Ljungby och Annelundskyrkan, som byggdes 1970–71 och har en båtlänkande exteriör som ska symbolisera Noas ark.

2002 blev kyrkan utsmyckad med målningar av Sven Ljunberg som återgett sin bild av Paradiset och Golgata-vandringen.

Vi åkte vidare på kända och okända vägar mot Hillesgården som har både restaurang, kafé, gästhem och ett antal butiker. Maten var utsökt och vällagad och mätta och belåtna gav vi oss iväg på ett tre timmar



Ute i det blå
och strålande
solsken.

långt besök med guidning och fika på Bibelns värld, som ligger i Starby, Ängelholms kommun. Där fick vi följa med på en resa genom Gamla Testamentet utifrån en stor uppbyggd Jerusalemmodell och olika scener på anläggningen.

Kombinationen av berättande, drama och de olika miljöerna blev ett bestående minne.

Vi bodde och åt gott på Scandic Hotell i Helsingborg.

Nästa dag besökte vi Sofiero där vi fick en guidad och kunglig upplevelse med slott, historia och färgsprakande rhoddendron, närmare 500 olika arter och sorter. Förmiddagskaffe i slottskaféet och årets tema handlar om berättelserna vi för vidare och växterna vi fortsätter att odla.

På Gullbrännagården åt vi en sen lunch och resans sista del gick via Nissastigen.

Mats testade våra kunskaper genom tipsfrågor om det vi varit med på – med varierande resultat.

Vi är tacksamma för berikande och välplanerade, mycket trevliga dagar.

Kerstin och Eilert Järpehult, RPG Småland

Bussutfärd till Olle Blombergs Tuggengården

Pensionärsgemenskap i Umeå och Skellefteå har gjort en försommar-tur till bland annat konstnären Olle Blombergs Tuggengården, Lycksele.

Guiden Karin Söderlund berättade om byggnaden och dess tillkomst. Konstnären föddes i Umeå 1909 och utbildades i Stockholm. Där blev

Vinlidentavlan,
Tuggengården



han bekant med många framstående konstnärer, som till exempel Stig Lindberg. Efter att han blev frisk från TBC köpte hans hustru Hertha och Olle Tuggengården och renoverade huset med en ateljé. Det finns drygt 200 målningar av Olle i gården, samt verk av andra konstnärer.

Under rundvandringen fick vi möjlighet att studera hans konstnärliga utveckling från den första tidens realism till betydligt djärvare målningar. Hans aktiva konstnärliga bana pågick mellan 1930–1990. De flesta motiven är norrländska landskap. En tavla som tilldrog sig uppmärksamhet i gruppen var den så kallade Vinlidentavlan. Den var tänkt till Vinlidens kyrka. Motivet var från Bergspredikan. När den var klar, tackade Kungliga Byggnadsstyrelsen nej till den.

Efter konstnärens död 1996 är det stiftelsen Hertha och Olle Blombergs Fond som äger och förvaltar gården. Den hålls öppen under sommarmånaderna för besökande grupper och enskilda personer.

Efter den lärorika guidningen serverades vi lunch. På menyn stod en god älgköttsoppa samt våffla till kaffet.

Resan fortsatte vidare mot Mårdseleforsen. Här finns hängbroar, leder, jättegrytor, gammal skog med mera. Området är ett naturreservat med många besökare.

Dagsresan blev en lyckad utfärd för de 40-tal pensionärerna med Per-Martin Jonasson som ledare. Skicklig busschaufför under turen var Conny Nilsson.

Text och Foto: Håkan Karlsson



Ewa Sundkvist och
Inger Furberg vid
RPG:s monter på
Torpkonferensen

RPG-montern på konferensturné

I sommar har RPG funnits med monter på tre kristna konferenser. Första tillfället var vid Equmeniakyrkans kyrkomöte i Örebro den 5–7 juni. Där fanns Kent Andersson och Christer Johansson. Det var många samlingar och aktiviteter och många passerade montern. Några hann också få lite information innan de gick vidare, och inte mindre än 26 personer ville bli medlemmar i RPG.

Under Torp konferensen utanför Kumla den 15–21 juni var det elva medlemmar som hjälptes åt i RPG-montern, däribland ett par från förbundsstyrelsen. Montern fanns bland andra utställare och vid ett café, vilket gjorde att många stannade till, pratade en stund och tittade på informationsfilmen om RPG. Flera var redan medlemmar och berättade om hur viktigt RPG har varit på deras ort, men även om problem som att till exempel få till styrelser. Det var glädjande att RPG fick 53 nya medlemmar.

Den 14–16 augusti ägde Skärgårdssång rum i Frihamnskyrkan Göteborg. Den stora musikfesten med mycken sång och musik fyllde kyrkan. Här fanns Inger Eriksson i montern och informerade besökare om RPG:s arbete. Både välkomstfolder till RPG och medlemstidningen Seniorposten delades ut. Många kände till RPG och flera tänkte bli medlemmar. De som bodde i Göteborgsdistriktet fick en lista på de föreningar som fanns i distriktet.

Montern på kyrkomötet och Torp ansvarade Örebro-Värmlands läns



Gruppen samlad
efter liftfärden
upp på fjället vid
Lindvallen.

RPG-distrikt för och montern på Skärgårdssång ansvarade Västkus-tens RPG-distrikt för.

Att finnas med på dessa konferenser har tillfört förbundet nya direktanslutna medlemmar som på det viset stöder RPG i påverkansarbetet. Några av dem kommer säkert att ansluta sig till en förening där sådan finns. Det ekonomiska stödet från RPG centralt för monterplatserna har varit värdefullt.

Ewa Sundkvist, Kent Andersson

Varför vi gör vad vi gör

”Och allt vad ni gör i ord eller handling, gör det i Herren Jesu namn och tacka Gud Fadern genom honom. Alltså om ni äter eller dricker eller vad ni än gör, så gör det till Guds ära.” Kol. 3:17; 1 Kor. 10:31.

Det är den enkla sanningen och förklaringen till varför vi i RPG Kumla gör det vi gör och att vi vill göra det i Herren Jesu Kristi namn och därmed ära Guds namn. Att ha något att se fram emot. Ett delmål i livet innan vi når det slutliga målet, Guds rike. Att bara vara i Jesus.

Vårens samlingar avslutades med Bengt Johansson från Laxå som visade fantastiska bilder och berättelser från sin 28:a mila vandring längst hela Bergslagsleden. Därefter kom Lasse Svensson från Alingsås och hade med både dragspel och sångröst och en blandning av sånger och berättelser.

För första gången ordnade RPG i Kumla ”Sommarstund vid Fylsta”,



Plats för alla.

som vid varje tillfälle samlade upp till 60 deltagare. Vi hade där besök av Håkan Isacson, Lars-Inge Larsson och sista gången Karin Thybells trio. Sven-Arne och Lena Karlsson serverade grillad korv och saft – ett uppskattat inslag.

Ett unikt inslag i sommar var bussutflykten till Sälén, inbjudna av Blåbandet – en nykterhetsrörelse på kristen grund. Vi var 15 deltagare från RPG-föreningen i Kumla, varav 11 som reste tillsammans i buss. Totalt var vi ca 30 deltagare. Det var ett vandringsslag. Första dagen vandrade vi på Östfjället, bland annat till Säléns Botaniska Trädgård. Andra dagen gick vi till Lindvallen och tog Gustavs-liften upp på Hemfjället och flera av oss vandrade till Saltsjön. Tredje dagen besökte vi Trollskogen, en unik upplevelse bland träskulpturer.

Vi ser nu närmast ser fram emot RPG:s sillfest i slutet av augusti i Johannesgården. Något som också är värt att notera är höstens dubbel med RPG:s höstfest och därefter på kvällen en konsert i Betania Åbytorp. Sofia och Jonas Ottosson medverkar på båda samlingarna.

Kent Anderson och Torsten Furberg

HUR SKRIVER JAG ETT TESTAMENTE?

Det kan vara viktigt att skriva ett testamente. Och det är alltid viktigt hur det sker. I den tredje delen av Testamentskolan behandlar vi vem som får upprätta ett testamente och hur bevittnandet går till.

För att vara giltigt måste ett testamente upprättas enligt reglerna i Ärvdabalken. Anledningen till de strikta kraven är att testamentet blir gällande först efter testamentsgivarens (testators) död och då kan denne själv inte bevaka att testamentsföreskrifterna efterföljs. Det finns tre formkrav:

- Testamentet ska upprättas skriftligen.
- Testamentet ska undertecknas av testator.
- Testators egenhändiga namnteckning ska bevittnas av två **samtidigt** närvarande vittnen.

VEM FÅR UPPRÄTTA ETT TESTAMENTE?

Det krävs normalt att du är myndig, det vill säga har fyllt 18 år, men även den som är yngre kan i vissa fall få upprätta testamente. En myndig person vars egendom förvaltas av god man eller förvaltare får upprätta testamente om det inte skett under påverkan av psykisk störning. En förmyndare får inte upprätta testamente för omyndig.

VEM KAN VARA TESTAMENTSTAGARE?

Både fysiska personer och juridiska personer kan vara testamentstagare. Som fysiska personer menas människor. Djur kan således inte vara testamentstagare även om många skulle önska det. Den fysiska testamentstagaren ska vara född eller avlad (och senare levande född) vid testators bortgång.

TESTAMENTSVITTNEN

Följande personer får inte bevittna ett testamente. Person under 15 år, person som inte är kapabel att förstå innebörden av sitt bevittnande, testamentstagaren själv, syskon, make, sambo eller den som står i rakt upp- eller nedstigande släktskap till testator eller testamentstagaren. Vidare får inte ledamot av styrelse för bolag, förening, stiftelse etc. bevittna ett testamente som är skrivet till förmån för den juridiska person som den personen företräder. Det är viktigt för testamentets giltighet att båda vittnena är samtidigt närvarande när testamentet undertecknas. Vittnena ska känna till att det är ett testamente de bevittnar, men de behöver inte veta vad som står i det.

FÖRVARING AV TESTAMENTE

Eftersom ett testamente i nuläget inte måste registreras någonstans, är det viktigt att det förvaras på ett betryggande sätt, tex. säkerhetsskåp. Många begravningsbyråer och juristfirmor erbjuder förvaring av testamenten vilket är ett bra alternativ. Det kan vara klokt att ha en kopia på vilken du antecknat var originalet förvaras (samt ev. kod till skåp).

Testamentets delar:

Testamentstagare är ...

- ... fysiska personer (människor, ej djur)
- ... juridiska personer (aktiebolag, stiftelser, ekonomiska eller ideella föreningar)

Testamentsgivarens signatur

Testamentsgivarens namnteckning ska vara **bevittnad av två samtidigt närvarande vittnen**.

Ha gärna en **kopia av testamentet hemma**. Skriv på kopian var originalet förvaras.

TESTAMENTE

Jag Claes Nilsson 19200312-1234
Storvägen 10 Stockholm
bestämmer härmed såsom min yttersta vilja och mitt testamente följande:

Min granne Mai Svensson 19251021-1234, ska få min personliga motta Mitt kusinbarn Anders Ek 19540315-0136, ska erhålla 100 000 kronor. Resten av kvarlåtenskapen ska tillfalla insamlingsorganisationen Hjärt-Lungfonden, org nr 802006-0763

Stockholm 20130615
Claes Nilsson

Undertecknade testamentsvittnen har särskilt tillkallats för att bevittna detta testamente. Vi intygar att testamentsgivaren, i vår samtidiga närvaro, egenhändigt underskrivit testamentet. Vi intygar också att detta skett av fri vilja och vid sunt och fullt förstånd.

Ort och dag som ovan.

Berit Johansson Benny Eriksson
Berit Johansson *Benny Eriksson*
1964127-1234 19770129-1234
Kungsvägen 15, Göteborg Drötningsvägen 20, Malmö

Detta är en kopia. Original finns i mitt, Claes Nilssons bankfack.

VISSA FORMALIA MÅSTE UPPFYLLAS FÖR ATT TESTAMENTET SKA GÄLLA.

ÄNDRING OCH UPPHÄVANDE AV TESTAMENTE

Ett testamente är färskvara. Du bör se över det med jämna mellanrum så att det inte, på grund av exempelvis ändrade familjeförhållanden, får oönskade konsekvenser. Ändra, som huvudregel, inte i det befintliga testamentet utan upprätta ett nytt och förstör det gamla. Det räcker att riva originalet, men förstör helst även kopiorna.

I del sex av Testamentskolan tar vi upp frågor som är extra viktiga att tänka på när du vill upprätta ett testamente.

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

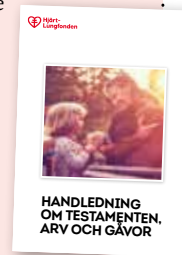


Carola Erixon Gyllenmyr,
Senior jurist på Hjärt-Lungfonden

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.) SVARSPÖST
200 788 75
110 01 Stockholm



MSENPTS

© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.



Medlemssida

- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- förmåner



Träffa RPG-vänner från hela Sverige och var med och påverka.

Välkommen till RPG:s riksstämma!

RPG:S DISTRIKT SKÅNE-BLEKINGE hälsar varmt välkommen till riksstämman den 21–22 maj i Hyllie Park i Malmö. Det blir två dagar med möjlighet att mötas, diskutera viktiga frågor och fatta beslut om RPG:s framtid och fortsatta utveckling.

Varje RPG-förening har rätt att utse ett ombud för varje påbörjat femtiotal medlemmar. RPG-distrikten har rätt att representeras av högst fyra ombud.

Medlemmar och föreningar är varmt välkomna att lämna in motioner till riksstämman. Observera att sista dag för att skicka in motioner till förbundet är **21 januari, 2027**. Motionerna skickas via e-post till rpgkanli@rpg.org.se.

Mer information om riksstämman kommer att publiceras löpande på RPG:s hemsida och i SeniorPosten.

Ta chansen att göra din röst hörd och bidra med idéer och förslag som kan stärka och utveckla RPG:s arbete inför framtiden!

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!

50

Förslag på material skickas till
anna-maria@stawreberg.se

I nästa nummer:

- Reportage
- Ridning är hennes passion.
- Personporträtt

**Lös
korsordet!**



Vinnare av presentkort på ICA

1 Doris & Lars-Erik Dahlberg, Skellefteå

1 Kerstin Svensson, Jönköping

Nya korsordslösningar skickas in senast
28 Oktober 2026

Skicka in dina lösningar till
RPG, Ekumeniska Centret
Box 14038

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

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

FOTO: ICAGRUPPEN

ANNONS

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 • 018-430 40 50 • kundtjanst@varldenidag.se

Adress

Postnummer	Postort
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31
32	32
33	33
34	34
35	35
36	36
37	37
38	38
39	39
40	40
41	41
42	42
43	43
44	44
45	45
46	46
47	47
48	48
49	49
50	50
51	51
52	52
53	53
54	54
55	55
56	56
57	57
58	58
59	59
60	60
61	61
62	62
63	63
64	64
65	65
66	66
67	67
68	68
69	69
70	70
71	71
72	72
73	73
74	74
75	75
76	76
77	77
78	78
79	79
80	80
81	81
82	82
83	83
84	84
85	85
86	86
87	87
88	88
89	89
90	90
91	91
92	92
93	93
94	94
95	95
96	96
97	97
98	98
99	99

Telefon (obligatoriskt)

E-post

Erbudandet 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


Världen idag

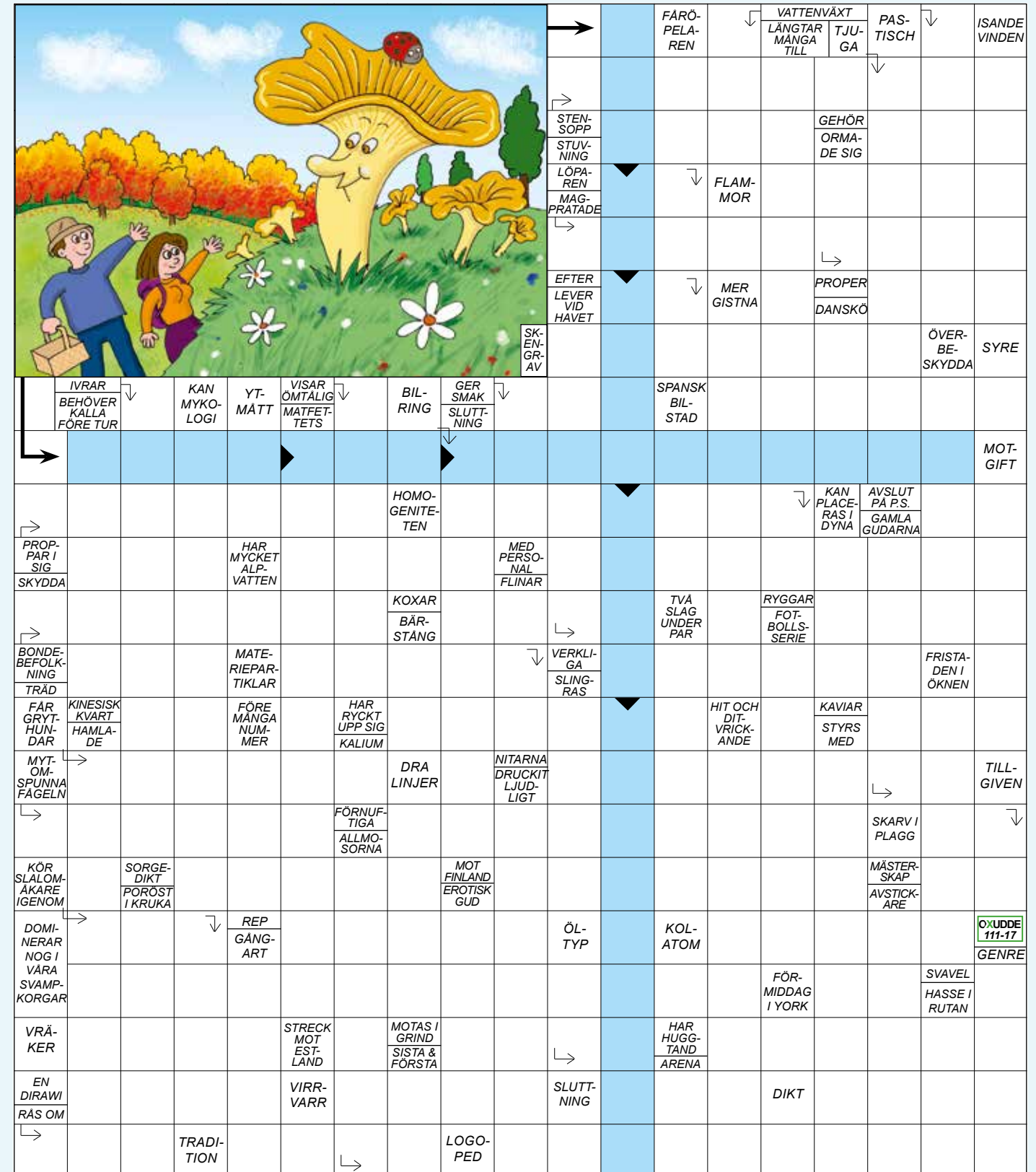
SVARSPOST

20260927

558 00 JÖNKÖPING

Korsord

SeniorPosten nr 3 • 2026



Namn.....

Adress.....Postadress

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