

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 2 • 2019

senior posten

Webben förenklar
släktforskningen

Ställ frågor till
SP:s experter

Tips...

...på teater och
föreläsningar till
RPG-träffen

67

– NYA
pensionsåldern

*Sök hjälp för
nedsatt syn*

Unga it-coacher
VISAR VÄGEN

Han är de krigsskadade

KVINNORNAS RÖST I VÄRLDEN

*RPG-medlemmar
berättar om nobel-
pristagaren Mukwege*

• Pension • Utbildningar • Hälsa • Försäkringar





BORNHOLM

Hand i hand. Kritvita stränder.
Branta klippor. Solen skiner.
Leenden och romantik. Ro.
Semesterkänsla. Frisk luft.

Strand, Sol och Vatten

- Fin semesterlägenhet på Dueodde
- Färja Ystad-Rønne tur/retur inkl. bil
- Städning och el i priset
- Gratis guidad tur
- 4 nätter: Totalt för 2 personer SEK 3 995:-*
- *Valfri ankomstdag
- 7 nätter: Totalt för 2 personer SEK 5 295:-**
- **Ank. på mån-, tis-, ons- el. torsdagar
- Extra kostnad vid ankomst under perioden 12/6 - 19/8

Gudhjem med Fiskbuffé till 4

- 4 nätter i fint semesterhus i Gudhjem
- Fiskbuffé för 4 pers. på lokalt rökeri
- Färja Ystad-Rønne tur/retur inkl. bil
- Städning och el i priset
- Gratis guidad tur
- Totalpris för 4 personer SEK 5 595:-
- Ankomst före 27/6 eller efter 19/8

Griffen Spa Hotel i Rønne

- Nyrenoverat (2017/2018) spahotell
- Läckert rum med havsutsikt
- Stor frukostbuffé varje morgon
- Fri tillgång till lyxigt spaområde
- Färja Ystad-Rønne tur/retur inkl. bil
- 4 nätter: Totalt för 2 personer SEK 6 995*
- *Valfri ankomstdag
- 7 nätter: Totalt för 2 personer SEK 10 995**
- **Ank. på mån-, tis-, ons- el. torsdagar
- Extra kostnad vid ankomst under perioden 1/7 - 8/9



Beställ nu: 0045 5695 7295
info@semester-bornholm.se
www.semester-bornholm.se

Ledare

Monica Blomberg:

Framtidsfullmakt – äntligen

UNDER 2017 KOM LAGEN OM FRAMTIDSFULLMAKTER, som gör det möjligt för oss att själva kunna utse vem som skall sköta våra personliga och ekonomiska angelägenheter, om vi en dag inte klarar det själva.

Lars-Göran Dahlén skrev om detta i en informativ artikel i SeniorPosten nr 1. Många av våra läsare fick kunskap om lagen, som fortfarande är ganska okänd. Jag ser med glädje att fler lokalavdelningar har informationsmöten om lagen med sina vårprogram.

Många tror att framtidsfullmakter endast är till för betydligt äldre personer som riskerar att drabbas av demens. Men vem som helst kan drabbas av stroke, psykisk sjukdom eller hamna på sjukhus i flera månader efter en trafikolycka. Har man fyllt 18 år har man möjlighet att skriva en framtidsfullmakt. Det finns många oförutsatta händelser och sjukdomar som gör att man inte längre kan fatta egna beslut.

Det är viktigt att fullmaktsgivaren själv skall bestämma vem som skall vara fullmaktstagare. Det är också viktigt att skriva innan man blir sjuk eller dement. Fullmakten avhjälper många problem.

Lagen om framtidsfullmakt kan ge oss en större trygghet när vi själva kan bestämma vem som skall företräda oss den dagen vi inte klarar av det på egen hand.

För att få hemtjänst eller flytta till ett särskilt boende för äldre måste man bli bedömd av en biståndsbedömare, som utreder den enskilda människas behov av och rätt till hjälp och stöd från kommunen. Genom samtal med den sökande och kanske även tillsammans med nära släktingar får handläggaren en uppfattning om kriterierna uppfylls och stöd i hemmet kan beviljas eller plats på ett boende.

VI HAR KOMMUNAL SJÄLVBESTÄMMANDERÄTT i Sverige och det ser vi också inom bedömningen av bistånd till äldre. I en kommun kan det bli avslag för särskilt boende, men flyttar personen över gränsen till en annan kommun blir bedömningen en annan. Vi har sett flera fall där äldre har blivit nekade särskilt boende i sin hemkommun, men efter flytt till ett barn i grannkommunen snabbt fått beviljat ett äldreboende.

Det kan inte vara rimligt att äldre skall vara beroende av var de bor i vårt land för att få ett tryggt boende och en god livskvalitet. Det behövs en nationellt samordnad bedömning som inte tar hänsyn till efterfrågan och tillgång på särskilda boenden i våra kommuner. ✕

Monica



Monica Blomberg Förbundsordförande i RPG

”

Det är viktigt att fullmaktsgivaren själv bestämmer vem som skall vara fullmaktstagare



Med stöd av den nya lagen om framtidsfullmakt kan vi själva bestämma vem som skall företräda oss den dagen vi inte längre klarar av att sköta våra egna angelägenheter.

Kriterierna för bedömning om äldre ska ha rätt till särskilt boende skiljer sig allt för mycket åt mellan kommunerna.

Innehåll

SeniorPosten nr 2 • 2019

10



Nobelpristagaren Denis Mukwege är känd för sin förmåga till empati.

6

Nyheter

Banker måste ha kvar kontanthantering

8

Insändare

Filatelister löste SP:s korsord

10

Panzisjukhuset

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

16

Höjd pensionsålder

—Nu får vi jobba längre



18

Hallå där!

Svenska kyrkan uppvaktas av RPG

20

Experterna svarar

”Ta hjälp av jurist för framtidsfullmakten”

22

Generationsmöten

Födda med it – nu coachar de äldre

24

Krönika

Det finns inget bäst-före-datum

26

Kultur

Prost gestaltar pionjär inom Frälsningsarmén

28

Samhälle och hälsa

”Valfrihetssystemet är för krångligt”

30

Ögon

Var vaksam på smygande synförändringar



22

De unga it-coacherna är uppskattade.



Inom äldreomsorgen finns stora brister i arbetsmiljön.



28

16

Pensionsåldern höjs stegvis.



REDAKTION

Postadress: Box 30183, 104 25 Stockholm,
Webb: rpg.org.se

På medlemssidan 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

LARS BERGSTRÖM
076–019 26 04
bergstrom.lars@outlook.com

Redaktionsråd

Monica Blomberg
Eva B Henriksson
Ewa Sundkvist
Urban Norstedt
Lars Bergström

Art Director

ANNA FRIDH
info@annafridh.com

Annonser

D.A. MEDIA
08–786 03 34

Tryck

V-TAB VIMMERBY

Omslagsfoto

TORLEIF SVENSSON/
MUKWEGE FOUNDATION

ISSN 1402–1129

Prenumerationsärenden

Mira Delgado, RPG, 08–597 604 22, rpgkansli@rpg.org.se
SeniorPosten utkommer med 5 nummer per och ingår i RPG:s medlemsavgift.

Läsarmaterial

Redaktionen välkomnar tips och material från läsarna. Textmaterial skickas i word, bilder i jpg- eller eps (300 dpi) om inte annat överenskommit. Material kan komma att kortas och redigeras. För icke beställt samt osignerat material ansvaras inte.

Material från skribenter och fotografer kan komma att publiceras på RPG:s hemsida.



Lars Bergström

Redaktör för SeniorPosten.

Tack alla engagerade läsare!

EN TIDNING BLIR ALDRIG BÄTTRE än sina läsare. Jag kan med glädje konstatera att SeniorPostens läsare är flitiga och kommer med både tips och konstruktiv feedback på innehållet i tidningen. Jag får ofta mejl med artikelförslag och samtal där den som ringer upp oss säger: ”Det här borde ni skriva om”.

Det sägs ibland att ”hälsan tiger still”. Men i fallet med SeniorPosten skulle man gott kunna vända på uttrycket: ”Hälsan hör av sig”.

Inför det här numret planerade jag att skriva om Nobelpristagaren Denis Mukwege och ville hitta en koppling till RPG. Jag mejlade en förfrågan och fick hur många tips som helst. Nyligen kunde jag därför intervju Ellinor Ädelroth, nybliven RPG-medlem och tidigare lungläkare vid Umeå universitetssjukhus. Via Whatsapp nådde jag henne på ett kontorsrum i Panzisjukhuset i Östra Kongo där hon hjälper till med sjukhusets uppföljningsarbete.

Även det andra stora reportaget, det om unga it-coacher som hjälper äldre att orientera sig i den nya digitala världen, är ett tips från uppmärksamma läsare. ✕

”

’Hälsan hör av sig’.
Så gör även Senior-
Postens läsare

FLY MÖRKRET! I Mae Phim har vi minst 12 timmar dagsljus under vår mörka årstid.

Res till Thailands genuina pärla på En – nästan – All inclusive resa

Badparadiset Mae Phim

2019: 21/10, 2/11, 14/11, 26/11*, 21/12 (17- dagars jul- o nyårsresa)

2020: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 24/2, 7/3*

14-dagarsresa med reseledare, endast 19.985:- (inkl. er rabatt)
med möjlighet till förlängning med 6 alt. 12 dagar för endast 4.500:-
resp. 8.800:-/person i dubbelrum inkl. frukost och middagar.

*Förlängning gäller ej resorna 26/11 2019 och 7/3 2020.

Nedsatt pris 21/10, 26/11 2019 samt 7/3 2020: 18.985:-

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailändsk by med härliga bad, spännande utflyktsmöjligheter och god mat.

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samt digt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage, intressanta utflykter och vänlig atmosfär.

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång.

Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar semestrar här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss.

Prisnivå: Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30% lägre jämfört med "charterorterna" i Thailand.

Pris endast 19.985:-/person i dubbelrum (inkl. er rabatt) Exklusivtilläggs 2.700:-



Res med Christer och Å 2.000:- RABATT!

I priset ingår:

- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på htl Princess el Avatara lgh
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christer och/ellersvensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all drinks under måltider och utfärder.

För mer info, reseberättelser m.m. gå in på www.ckresor.se



Anmälan per Epost: christer@ckresor.se
OBS! Begränsat antal platser på varje resa.

ANNONS

NYHETER



Från vänster: enhetschef Erik Lenntorp, statssekreterare Ulf Holm och ämnesrådet Dag Edvardsson. Till höger om bordet: Martin Engman, SPF Seniorerna; Monica Blomberg, RPG; Christina Tallberg, PRO och Berit Bölander, SKPF.

Banker kan bli skyldiga att tillhandahålla kontanter

Möjligheten att ta ut kontanter minskar i rasande fart. För att få besked om hur regeringen ser på saken uppvaktade pensionärsorganisationerna finans- och bostadsdepartementet i början av mars.

TEXT EVA B HENRIKSSON FOTO OLA NILSSON, FINANSDEPARTEMENTET

PÅ ETT ÅR HAR VAR TIONDE ställe för kontantuttag – hela 375 stycken – försvunnit. År 2017 fanns det 3 587 uttagsautomater mot dagens 3 212. Det visar en rapport från Sveriges länsstyrelser.

Det här är en utveckling som pensionärsorganisationerna ser med oro på:

– Kontanterna behövs i samhället. Många äldre varken vill eller kan hantera kort - och vad händer vid ett längre elavbrott? frågar sig RPG:s förbundsordförande Monica Blomberg.

För att få svar på frågorna uppvaktade därför RPG tillsammans med SPF Seniorerna, SKPF och PRO statssekreterare Ulf Holm på finans- och bostadsdepartementet i början av mars. Organisationerna ville ha information om vad som nu händer efter det att Riksbankskommittén lämnade betänkandet *Tryggad tillgång till kontanter* i juni förra året.

SVARET BLEV ATT REGERINGEN troligtvis redan till sommaren kommer att föreslå att banker och kreditinstitut

ska vara skyldiga att hantera dagskassar och tillhandahålla kontanter för uttag. Vidare finns planer på att införa sanktioner mot banker som inte uppfyller kraven. Lagskräpningen är tänkt att börja gälla år 2020.

– Det är bra att det nu börjar hända saker – och vi ska fortsätta att bevaka frågan. Bankerna kan inte få bestämma om vi ska ha kontanter i Sverige eller inte. Om bankerna får monopol på Sveriges betalningsmedel kan de dessutom ta ut vilka avgifter de vill, säger Monica Blomberg. ✕



Polisen uppmanar till särskild vaksamhet mot telefonbedragare som frågar efter kortnummer och koder eller som ber dig logga in på id-banken.

Skydda dig mot telefonbedragare

Antalet bedrägeribrott ökar kraftigt. Under 2018 anmäldes hela 259 000 stycken. Särskilt utsatta är äldre personer. Därför uppmanar Polisen nu till extra vaksamhet.

ENLIGT POLISEN RINGER bedragarna ofta upp och lurar offret att lämna ut kortuppgifter och koder eller att logga in på sin bank. Ofta utger de sig för att ringa från banken, ett företag eller en myndighet.

De som ringer är otroligt slipade och behärskar det sociala samspelet mycket väl. För att verka trovärdiga har de många gånger i förväg tagit reda på personlig information om offret.

De som har gått på bluffen har allt

för ofta tvingats upptäcka hur deras bankkonton länsats. Därför uppmanar nu Polisen till extra försiktighet.

I samband med deklarationen varnar nu också Skatteverket för utskick av bluffmejl. Radera alla mejl eller meddelanden där du ombes ge ut dina kortuppgifter eller koder. Skatteverket frågar aldrig efter dina kortuppgifter i mejl eller via sms, utan endast via sina e-tjänster där du själv loggar in på deras hemsida.

På Polisens hemsida finns flera bra tips på hur du kan skydda dig:

• **LÄMNA ALDRIG UT KODER** eller andra känsliga uppgifter till någon. Någonsin. Kortuppgifter och koder är nycklar till dina pengar.

• **ANVÄND ALDRIG DIN BANKDOSA** eller bank-id på uppmaning av någon som kontaktar dig. Ingen seriös aktör skulle be dig om det per telefon.

• **OM NÅGON DU INTE KÄNNER RINGER** och du blir osäker, lägg på luren eller be att få ringa tillbaka på ett nummer som du själv tar reda på. Det gäller oavsett om personen säger sig vara en nära släkting eller från banken, ett företag eller en myndighet.

• **LITA INTE PÅ DEN SOM KONTAKTAR** dig bara för att den har personliga uppgifter om dig. Bedragare kan hitta information på nätet för att lura dig.

• **OM DU DRABBAS AV** eller misstänker bedrägeri, kontakta din bank omgående. Polisanmäl alltid och ta stöd av människor i din närhet.

FOTO: RAWPIXEL

Dagens 70-åringar är friska och pigga

Dagens 70-åringar är som 1970-talets 50-åringar. De är inte bara lyckligare, de är också friskare och har ett bättre sexliv. Det visar Göteborgs universitets H70-studie som presenterades i början av året. **Hur ser ditt liv ut som pensionär?**

BIRGIT CARLSON, RPG Vårgårda

– Jag är en aktiv pensionär med många vänner. Jag är kassör i RPG Vårgårda, men är även aktiv på distriktsnivå. Jag tränar regelbundet, både kondition och styrka på Friskis & Svettis.



BÖRJE SVELDUND, RPG Hagakyrkan

– Som pensionär hinner jag läsa mycket. I vår RPG-förening har vi träffar en gång i månaden på temat livsnära samtal. Samtalen handlar om både litteratur och familj. Närmast kommer vi att diskutera situationen i Israel och Palestina, där åsikterna går starkt isär.



ROLAND LUNDQVIST, RPG Nyköpings kommunförening

– Trots en nyligen genomförd operation känner jag mig pigg. Jag är engagerad inom kyrkan och sitter med i både kommunens och regionens pensionärsråd. Dessutom så är jag med i Väntjänst som ser till att äldre på boenden får möjlighet att komma ut.



➔ **Mer info om H70:** googla H70-dagarna. Läs även Alf B Svenssons krönika på sidan 26.

SENIORPOSTEN RÄTTAR

På nyhetsuppslaget i SeniorPosten nummer 1/2019 fanns en artikel om att det är vårdgivaren som ska ta hand om klagomål från patienter och anhöriga i första hand och inte IVO. Lagen som reglerar detta gäller från och med den 1 januari 2018 och inget annat.

Insändare

SENIORPOSTEN FICK BREV

DET HÄR STILIGA KUVERTET kom till RPG:s förbundsansli efter förra numret.

Kuvertet innehöll en korsordslösning, men redaktionen fastnade mer för utsidan med alla fina frimärken. Här finns av motiv av den folkkäre målaren Anders Zorn, svenskt friluftsliv och midsommarfirande samt den åttonde världspostutställningen. Vi misstänker därför att det är en filatelist som skickat in korsordet.

Ett frimärke visar den belgiske nobelpristagaren Maeterlink som övergav en lovande advokatbana för att istället börja skriva fantasifulla böcker och pjäser. Det kanske inte var ett så tokigt karriärsbyte för det renderade honom Nobelpriset 1911.



**SENIORPOSTEN
I NY KOSTYM LYFTER**
En eloge för första numret av SeniorPosten. Hela tidningen lyfter med intervjuer, artiklar och bilder – verkligen proffsig på allt sätt!
Skärgårdshälsningar från P-O Klint

Tack för ökad läsbarhet

JAG HAR VID ETT PAR tillfällen klagat på läsbarheten av SeniorPosten.

Nu vill jag tacka för att det blivit en förändring med större stil, max tre spalter och spaltlinje.

Lars-Eric Franzén, Vetlanda

→ Vill du skriva ett inlägg så kan du mejla: bergstrom.lars@outlook.com

ANNONS

PARTILLE HISS Trapphiss snabbt och enkelt!

Egna montörer och säljare i hela Sverige

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

ANNONS

WWF

Rädda Östersjön

Bli Östersjöfadder på www.wwf.se/ostersjofadder

Få ett bättre kretslopp med **MAGNOFLEX® magnetbäddmadrassen** – mot smärtor, stelhet och sömnlöshet

Dokumenterad effekt
Medicinskt godkänd!

Ring och beställ NU
Vi är beredda att ta emot din beställning på telefon 040 674 1840

Köp dina varor direkt på www.magnocare.se
Smidigt och säkert

Jättefina rabatter på alla bäddmadrasser, magnetkuddar och magnetbandage.

Missa inte våra fantastiska erbjudanden. Spara mycket pengar – KÖP NU!

BÄDDMADRASSER:

Mått: 90 x 200 cm Tidigare 5.995,- **NU 3.995,- Spara 2.000,-**

Mått: 140 x 200 cm Tidigare 7.995,- **NU 4.995,- Spara 3.000,-**

Mått: 180 x 200 cm Tidigare 9.995,- **NU 5.995,- Spara 4.000,-**

KUDE:

Mått: 80 x 40 cm Tidigare 1.995,- **NU 1.395,- Spara 600,-**

VAD KAN MAGNETTERAPI HJÄLPA MOT?

- Tung och trötta ben
- Dålig nattsömn
- Kalla händer och fötter
- Muskel- och ledsmärtor
- Ryggproblem
- Kramper på natten
- Spänningshuvudvärk
- Låg energi
- Ömma och styva leder
- Muskelspänningar

Magnetkudde

Kudden med magneter passar dig som vill få axlar, nacke och huvud att slappna av. Kudden ger magnetterapi, som påverkar ditt blod i hög grad och därmed ökar välbefinnandet.



Få bättre och sund sömn med magnetbäddmadrassen!

Enkelt beskrivet handlar magnetfältterapi om att kroppen tillförs mer energi. Behandling med magnetfält kan bland annat bidra till att förbättra kroppens syreupptagningsförmåga, öka blodcirkulationen, förbättra kretsloppshastigheten, lösa upp smärtblockader och minimera muskelspänningar. Magnetfälten reparerar inte, men de stödjer däremot människans självläkande krafter.

Magnetbandage

Främjar läkningsprocesser, förbättrar cirkulationen och verkar förebyggande.



Axelbandage
För ledgikt, sportskador, stukningar och svullnader. Innehåller 4 magneter med 780 Gauss var.
TIDIGARE 1.495,- NU ENDAST 995,- SPARA 500,-



Knäbandage
För smärtor, spänningar och skador i knäet. Innehåller 4 magneter med 780 Gauss var.
TIDIGARE 1.295,- NU ENDAST 895,- SPARA 400,-



Handledsbandage
För smärtor och skador runt handleden. Innehåller 3 magneter med 780 Gauss var.
TIDIGARE 995,- NU ENDAST 695,- SPARA 300,-



Nackbandage
För muskelspänningar, migrän och huvudvärk. Innehåller 8 magneter med 780 Gauss var.
TIDIGARE 1.495,- NU ENDAST 995,- SPARA 500,-



Vristbandage
För kalla fötter, ömma och styva leder. Innehåller 3 magneter med 780 Gauss var.
TIDIGARE 1.295,- NU ENDAST 895,- SPARA 400,-



Ländryggsbandage
För styva leder och muskler i ryggen och länden. Innehåller 2 magneter med 780 Gauss var.
TIDIGARE 1.495,- NU ENDAST 995,- SPARA 500,-

Beställ på tlf. 040 674 1840 eller www.magnocare.se



Trots sitt kändisskap prioriterar doktor Denis Mukwege alltid sina patienter i första hand.

Birger Thureson har gjort filmer och skrivit böcker om Panzisjukhuset. Han är personlig vän med doktor Denis Mukwege.



Gynekologen som *trotsar makten*

Nobelpristagaren **Denis Mukwege** från Kivuprovinen i Östra Kongo har blivit de kvinnliga krigsoffrens röst i världen. Här berättar vännerna, volontärerna och RPG-medlemmarna **Birger Thureson** och **Ellinor Ädelroth** om den modige mannen som inte räds makten.

TEXT LARS BERGSTRÖM FOTO TORLEIF SVENSSON OCH BENJAMIN DUERR/MUKWEGE FOUNDATION

FOTO: PRIVAT

NOBELSTIFTELSENS FREDSPRIS 2018 hör nog till ett av de mest välförtjänta och uppskattade genom åren. Kopplingen till Sverige gör ju inte saken sämre. Det var med svenskt stöd från Sida, Läkarmissionen och Pingstmissionens utvecklingssamarbete (PMU) som den populäre gynekologen Denis Mukwege kunde starta Panzisjukhuset i den oroliga Kivuprovinen i östra Kongo. Idag har det gått drygt 20 år sedan första spadtaget, och sjukhuset som så framgångsrikt behandlar och rehabiliterar våldtagna och krigstrauatiserade kvinnor och barn har blivit världskänt.

Mukwege delade priset med den 25-åriga yazidiska människorättsaktivisten och tidigare IS-fången Nadia Murad från norra Irak. Precis som Mukwege har hon bidragit till att öka kännedomen om hur systematiska våldtäkter mot kvinnor i krig kan bryta ner hela samhällen.

MEST GLAD FÖR MUKWEGES Nobelpris är nog RPG-medlemmen, författaren och tidigare chefredaktören Birger Thureson. År 2006 gjorde han tillsammans med Roger Svanell en informationsfilm om Panzisjukhuset åt PMU. Två år senare skrev han ➤

133 år av förtryck och befrielsekamp

1885

Vid en internationell konferens i Berlin bildas Fristaten Kongo, som kom att ägas privat av Belgiens kung Leopold II.

1908

Leopold II tvingas överlämna sin koloni till Belgien. Under hans brutala våld har befolkningen i landet halverats.

1960

Det belgiska kolonialvåldet välts över ända av frihetsvägen i Afrika och Kongo blir självständigt.

1965

General Mobutu genomför en statskupp och utropar sig själv till president. I den politiska turbulensen har stormakterna spelat en mindre smickrande roll.

1994

Konflikten i Rwanda mellan hutuer och tutsier spiller över till Kongo och utlöser vad som kommer att kallas Afrikas världskrig. På kort tid dödas 800 000 människor.

1997

Krigsherren Laurent-Désiré Kabila utropar sig till president efter den avsatte diktatorn och tidigare frihetskämpen Mubutu. Dock fortsätter konflikten som har tagit mer än 5 miljoner liv.

1999

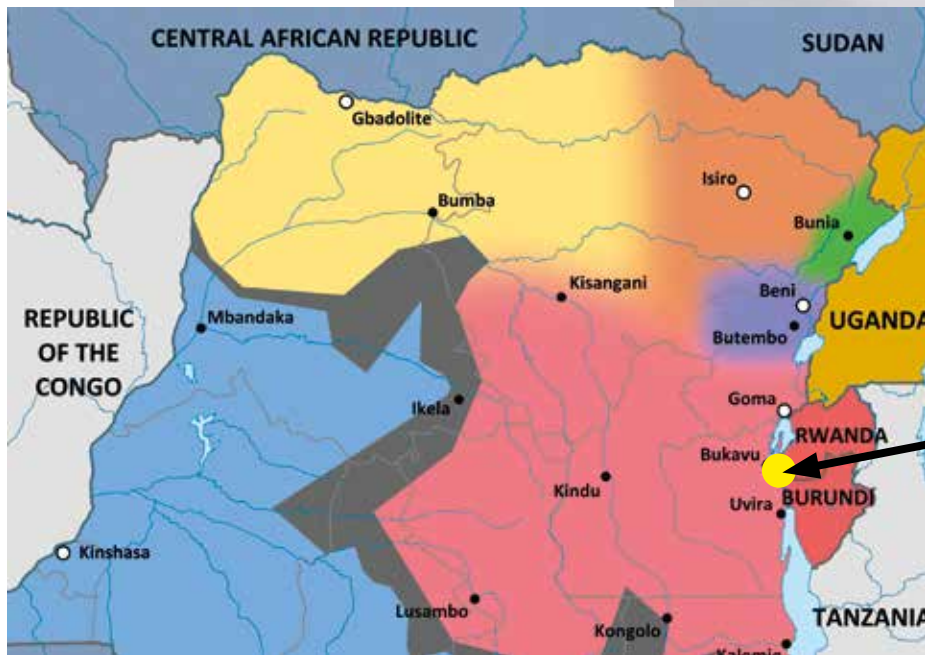
Med stöd av PMU, Läkarmissionen och Sida grundar Denis Mukwege Panzisjukhuset i Buvaku i Östra Kongo.

2004

PMU startar Survivors of sexual violence (SSV). Fram till mitten av 2018 har 101 142 kvinnor och barn behandlats, varav 54 471 drabbats av sexuellt våld.

2018

Denis Mukwege får Nobels fredspris för sin kamp mot det sexuella våldet.



Bilden visar hur splittrat Kongo var vid tiden för det Andra Kongokrigen i början av 2000-talet. De olika färgerna markerar olika arméer och gerillagrupper.

boken *De glömda kvinnornas röst* där han intervjuar elva kvinnor som våldtagits av soldater i östra Kongo. I boken vittnar kvinnorna om bestialiska övergrepp. Men det är inte bara våldtäkterna som ställer till bekymmer.

– Den våldtagna kvinnan blir ofta utfryst från familje- och bygemenskapen. Och inte sällan lämnar mannen kvinnan, berättar Birger.

I arbetet med intervjuerna fick Birger hjälp av missionären Märtha-Greta Halldorf som kan både swahili som bykvinnorna talar och franska. Självt satt Birger på lite avstånd för att kvinnorna skulle känna sig någorlunda bekväma och kunna tala fritt.

– Berättelserna var så fasansfulla att jag ofta kände att jag inte orkade mer. Då fick vi ta en paus. Men samtidigt insåg jag hur viktigt det var att historierna blev kända, säger Birger.

I samband med att Mukwege belönades med Nobelpriset gjordes ett nytryck i pocketformat av boken.

VI HAR SLAGIT OSS NER i Afrikarummet på PMU:s kontor vid Alviks torg i västra Stockholm. På väggarna hänger fotografier och målningar från FN:s och PMU:s hjälpsatser på den afrikanska kontinenten.

Doktor Denis Mukwege är en mycket skicklig gynekolog. Han är även skicklig på operationer. Sedan starten 2002 har 50 000 kvinnor behandlats för sexuellt våld och tortyr. I siffran ingår även underlivsframfall och fistlar, som beror på extremt utdragna graviditeter, vilket är mycket vanligt i Afrika. De senaste åren har det blivit allt vanligare att våldtagna småflickor behövt repareras, medan andelen utsatta vuxna kvinnor däremot sjunkit.

Men det som Birger och många med honom imponeras mest av är Mukweges mod. Precis som Jesus utmanar Mukwege makten med stor risk för sitt eget liv. Han är en sanningsägare som lyfter fram girigheten och maktbegäret i ljuset.

Mukwege menar att dessa mörka drivkrafter göder den segdragna konflikten i östra Kongo, som nu har pågått i

”
Det man nu kan hoppas på är att Nobelpriset kommer att öka trycket på regimen

över 20 år och skördat miljontals liv. Mukweges starka civilkurage har lett till åtminstone två allvarliga mordförsök. Därför har han numera ständigt en livvakt vid sin sida.

I mitten av 1990-talet spred sig konflikten mellan folkgrupperna hutuer och tutsier från Rwanda till Kivuprovinserna i östra Kongo och startade något som brukar kallas för Afrikas världskrig. I området började gerillagrupper med hutusoldater att terrorisera civilbefolkningen. Det förekom även övergrepp från Kongos reguljära armé. Dessutom blandade sig statliga arméer från bland annat Uganda, Rwanda, Namibia, Angola och Zimbabwe i konflikten. Några av dem stödde den kongolesiske presidenten Laurent-Désiré Kabila, medan andra var emot honom.

Lägg därtill att 80 procent av mineralen coltan, som är en viktig beståndsdel i moderna laptops och mobiltelefoner, finns i Kivuprovinserna.

– Det gör naturligtvis konflikten ännu mer komplicerad. Alla vill ju skaffa sig kontroll över de mineralrika områdena. Det här blir extra tydligt när man ser hur länder som Rwanda och Uganda exporterar mineraler som inte finns inom landets egna gränser, säger Bertil.

De senaste åren har priserna och utmärkelserna haglat över Mukwege, och Panzisjukhuset har fått stor internationell uppmärksamhet. Förutom Nobelpriset

Panzisjukhuset har byggts upp med stöd från bland annat PMU, Läkarmissionen och Sida.



har Mukwege förärats med Sacharovpriset, Palmepriset för mänskliga rättigheter och EU:s människorättspris.

– Men priserna betyder inget för Mukwege så länge det inte samtidigt sker en förändring. Det man nu kan hoppas på är att Nobelpriset kommer att öka trycket på regimen.

BEHOVET AV FÖRÄNDRING BLIR extra tydlig när man blickar tillbaka på landets blodiga koloniala historia. Det var just detta som Birger Thureson gjorde när han skrev boken *Vittnet som vägrade tiga* som kom ut för två år sedan. Boken handlar om den svenske baptistmissionären E.V. Sjöblom. Sjöblom var bonddräng i Uppland och han kom tidigt i kontakt med ”läsarna”. Efter studier på baptisternas missionsskolor i Stockholm och London skickades han till Kongo för att starta en svensk missionsstation.

Men det som mötte honom i Kongos enorma regnskogar i slutet av 1800-talet gjorde honom bestört. Han blev vittne till hur den belgiske kungen Leopold II:s privatarmé Force Publique terroriserade civilbefolkningen i sin jakt efter gummi. Råvaran tappades ur träden och behövdes bland annat till cykel- och bildäck.

De byar som inte uppfyllde leveranskvoterna straffades hårt. Piskstraff var allmänt förekommande och hela byar ➤

3

**BÖCKER OM
MÄNNISKOR
MED CIVILKURAGE
I KONGO**

De glömda kvinnornas röst

1. Om doktor Denis Mukwege och kampen för människovärde i Kongo, Birger Thureson, Liber förlag

Vittnet som vägrade tiga

2. Om missionären och visseblåsaren E. V. Sjöblom som avslöjade plundringen i fristaten Kongo vid förra sekelskiftet, Birger Thureson, Sjöberg förlag



Denis Mukwege

– en levnadsberättelse

3. Berthil Åkerlund, Weyler förlag

Alla böcker kan beställas på Adlibris: www.adlibris.com

BOKA FÖREDRAG MED BIRGER THURESON

- **Fredspristagaren Denis Mukwege** – en helhjärtad och helgjuten hjälte. Föredraget bygger bland annat på boken *De glömda kvinnornas röst*.
 - **En visselblåsare av Guds nåde**. Om baptistmissionären E.V. Sjöblom som vid förra sekelskiftet slog larm om plundringen och missförhållandena i kung Leopold II:s fristat Kongo.
 - **Väckelserörelsen som samhällsbyggare**. Grundar sig på Gunnar Hallingbergs böcker *Läsarna* och *Moderna läsare*.
 - **Passionärerna det är vi, det**. Här får ni goda råd om hur man går vidare efter yrkeslivets slut. Bygger på Birger Thuresons bok *Passionärerna*.
- Mer info och bokning: www.birgerthureson.se

brändes ner för att statuera exempel. Samtidigt såg många kristna missionssamfund mellan fingrarna eftersom man var beroende av Kung Leopolds fristat.

Som tidig visselblåsare gjorde Sjöblom de omänskliga förhållandena i Kongo allmänt kända genom brev och artiklar i svensk och internationell press.

– Precis som idag så blev Kongos rikedomar folkets förbannelse, konstaterar Birger.

Förordet till boken är skrivet av Denis Mukwege, som är uppvuxen i en kongolesisk pastorsfamilj.

MEN LÅT OSS INTE MISSTRÖSTA. SeniorPosten ringer upp Ellinor Ädelroth som arbetar som volontär vid Panzisjukhuset. Hon är nybliven RPG-medlem och professor emirita vid Umeå universitet.

”Ring vid tiotiden. Då är elförsörjningen någorlunda säker och risken för att bli avbrutna är lite mindre”, har Ellinor förvarnat.

I en knastrig mobiltelefon hörs nu Ellinors röst från de inre delarna av Kongo.

– Just nu är det ganska lugnt i Buvaku, men när som helst kan strider blossa upp.

Ellinor berättar att hon just nu hjälper till med patientdokumentationen vid Panzisjukhuset. Något som är nog så viktigt för att utveckla kvalitén i vården. Hon har även undervisat om lungsjukdomar vid sjukhuset och hennes administrativa kunskaper är ovärderliga.

Mukwege brukar kalla Ellinor för sin storasyster och i Ellinors värld är Mukwege den sympatiska lillebrodern som alltid har ett vänligt ord till övers.

– För Dennis går alltid patienterna först. Det blev otroligt tydligt när Nobelpriset skulle tillkännages. Då fick journalister och fotografer snällt ge sig till tåls för att han först skulle hinna tala med alla som väntade på behandling.



Ellinor Ädelroth
Läkare och medarbetare
vid Panzisjukhuset.



Stora flyktingströmmar har medfört att Buvakus invånarantal vuxit från cirka 400 000 till en och en halv miljon under de senast 20 åren.

Ellinor kom i kontakt med Mukwege och Panzisjukhuset första gången för lite drygt tio år sedan. Under åren har Pingstförsamlingen i Umeå stått bakom Ellinor med förbön, uppmuntran och den nödvändiga missionsförsäkringen. Sedan starten har sjukhuset växt kraftigt. Idag finns 25 specialister vid sjukhuset och ett 60-tal läkare är under utbildning.

Ellinor berättar också vad som händer efter behandlingen vid sjukhuset på de PMU-stödda transithemmen Dorkas. Här får våldsutsatta och traumatiserade kvinnor möjlighet att läka och bygga upp sitt självförtroende, lära sig ett yrke och vid behov även lära sig läsa och skriva.

Ännu ett steg har *City of Joy* tagit. Verksamheten startade år 2011 och vänder sig till unga kvinnor som blivit utsatta för sexuellt våld i kriget. Kvinnorna uppmuntras och utbildas till att bli morgondagens ledare, entreprenörer och opinionsbildare.

– Rätt snart kommer de till insikt om att det som de blivit utsatta för inte är deras fel. Då rätar de på ryggen och kan utvecklas till positiva förebilder för den unga generationen, berättar en hoppfull Ellinor. ✕

FOTO: MATILDA HECTOR

Fakta om Panzisjukhuset

ÅR 1999 – MITT UNDER BRINNANDE KRIG

– beslutar PMU efter önskemål från DR Kongos pingströrelse CEPAC och Denis Mukwege att bygga Panzisjukhuset i Bukavu. Sjukhuset invigs år 2002 och Denis Mukwege blir chefsläkare. Planen är att sjukhuset ska fokusera på kvalificerad mödrahälsovård, men strax efter öppnandet kommer den första patienten som utsatts för sexuellt våld.

ÅR 2004 STARTAR PMU OCH ECHO, EU-kommisionens avdelning för mänskliga rättigheter, projektet Survivors of Sexual Violence (SSV). Projektet stöttar kvinnor som utsatts för sexuellt våld. Förutom operationer erbjuder sjukhuset psykosocialt och juridiskt stöd, kunskap om rättigheter, läs- och skrivundervisning, yrkesutbildning samt återintegrering.

2006 TALAR DENIS MUKWEGE för första gången inför FN:s generalförsamling om det sexuella våldet. Den 10 december 2018 mottar han Nobels fredspris i Oslo.

Källa: PMU

Bungy Pump
of Sweden



Rehabträning med fjädrande stavar

”Efter en bröstcanceroperation är det viktigt att bibehålla rörligheten i muskler och vävnad kring operationsområdet. Som ett komplement till den träning du redan blivit ordinerad passar det utmärkt att använda BungyPump stavar eftersom de ger en skonsam träning och du kan anpassa intensiteten så att den passar dig och den nivå du är i för tillfället.”

Rovena Westberg
Leg. Sjukgymnast.
Toppform
Sjukgymnastik



Testa BungyPump stavar i
välsorterade sportbutiker när dig
eller beställ stavar via
www.webbshop.bungypump.se

www.bungypump.se
www.webbshop.bungypump.se
info@bungypump.se | Tel: 0660-58 58 9

ANNONS

PENSIONER & EKONOMI



Bo Björkstén

Vice förbundsordförande, ledamot i Regeringens pensionärskommitté, Pensionärsmyndighetens pensionärsråd och i Statens pensionspanel. Bo bevakar pensionsfrågor för SeniorPosten.

Pensions-åldern *höjs* stegvis



Pensionsgruppen har nu lämnat sitt förslag om höjd pensionsålder till riksdagen. Gruppen föreslår också att den som vill ska få rätt att arbeta längre. Dessutom föreslår man en höjd åldersgräns för garantipension och bostadstillägg. Förändringarna ska ske gradvis från och med årsskiftet 2019/2020. Här reder SeniorPosten ut delarna i förslaget.

ALLMÄN PENSION

DET HÄR GÄLLER IDAG

61 år är lägsta ålder för allmän pension

IDAG KAN DU TIDIGAST ta ut din allmänna pension från och med den månad du fyller 61 år. Alla som fyller 61 år innan lagen träder i kraft den 1 januari 2020 omfattas av dagens regler. Är du född 1958 eller tidigare gäller alltså fortfarande 61 år som tidigaste ålder för att ta ut allmän pension.

SÅ HÄR BLIR DET

Pensionsåldern höjs stegvis med start år 2020

- **2020** – Den lägsta åldern för att ta ut allmän pension höjs till 62 år. Är du född 1959 eller 1960 kan du alltså

tidigast ta ut din allmänna pension vid 62 års ålder.

- **2023** – Den lägsta åldern för att ta ut allmän pension höjs till 63. Är du född 1961 eller 1962 kan du alltså tidigast ta ut din allmänna pension vid 63 års ålder.

- **2026** – Den tidigaste åldern då du kan ta ut allmän pension blir troligtvis 64 år. Åldern kommer att bestämmas av den nya **riktåldern*. Efter år 2026 kommer pensionen tidigast att kunna tas ut tre år före riktåldern, som troligtvis blir 67 år när den införs år 2026.

Det skulle innebära att du som är född år 1963 eller senare tidigast kan ta ut din allmänna pension vid 64 års ålder.

Du måste ansöka om pensionen

Generellt gäller att alla måste ansöka om att få ut sin allmänna pension. Du som berörs av de nya reglerna om pensionsåldern kan inte lämna in din ansökan redan nu för att få pensionen beviljad tidigare än de nya åldersgränserna. ✕

**RIKTÅLDER*

Pensionsåldern ska kopplas till medellivslängden. Ökar medellivslängden så höjs riktåldern automatiskt. Då den införs år 2026 kommer den enligt prognoser att bli 67 år.

64-67 år

ÄR **RIKTÅLDER* SPANNET då man kan ta ut pension från och med år 2026.

FOTO: RAWPIXEL



Du som är född 1960 eller senare kommer troligen inte att få garantipension och bostadstillägg förrän du fyller 67 år.

Socialförsäkringar

GARANTIPENSION är ett grundskydd i den allmänna pensionen som är till för dig som haft en mycket liten arbetsinkomst eller ingen alls under ditt yrkesverksamma liv. Garantipensionen baseras på ditt civilstånd, hur stor dina inkomstgrundande pensioner är och hur länge du bott i Sverige.

BOSTADSTILLÄGG till pensionärer är ett skattefritt tillägg till den allmänna pensionen. Det är till för dig som har låg pension. Du kan ansöka om bostadstillägg oavsett om du bor i hyrd bostad, bostadsrätt, eget hus, äldreboende eller ett annat boende.

DET HÄR GÄLLER IDAG

Garantipension och bostadstillägg från 65 års ålder

Idag kan du tidigast få garantipension och bostadstillägg från och med 65 års ålder. Är du född 1957 eller tidigare gäller den nuvarande 65-årsgränsen ända fram till den 1 januari 2023.

SÅ HÄR BLIR DET

Åldern för socialförsäkringarna höjs stegvis

- **2023** – Den lägsta åldern för att få garantipension och bostadstillägg höjs till 66 år. Är du född 1958 eller

1959 kan du tidigast få garantipension och bostadstillägg från 66 års ålder. Har du sjukersättning eller a-kassa kommer den att fortsätta betalas ut fram tills 66 års ålder.

- **2026 OCH FRAMÅT** – Åldern för när man tidigast får ta ut garantipension och bostadstillägg kopplas till medellivslängdens utveckling – den så kallade **riktåldern*.

Dagens prognoser pekar mot att riktåldern från och med 1 januari 2026 blir 67 år. Det skulle innebära att du som är född 1960 eller senare troligen inte kan få garantipension och bostadstillägg förrän du fyller 67 år.

Men i förslaget finns en undantagsregel. Den gäller för dig som har minst 44 år i arbetslivet och minst två inkomstbasbelopp i inkomst för vart och ett av dessa 44 år. Uppfyller du dessa krav kan du även fortsättningsvis få garantipension från 65 års ålder.

2020-2026

PENSIONSÅLDERN och "LAS-åldern" höjs stegvis.

Lagen om anställningsskydd, LAS

DET HÄR GÄLLER IDAG

Du har rätt att jobba kvar till 67 års ålder

IDAG HAR DU RÄTT att vara kvar på jobbet till 67 år enligt lagen om anställningsskydd (LAS). Om du kommer överens med din arbetsgivare så kan du jobba längre än så.

SÅ HÄR BLIR DET

LAS höjs stegvis

- **2020** – Åldern för LAS höjs till 68 år.
- **2023** – Åldern för LAS höjs till 69 år.

Åldern för hur länge du har rätt att vara kvar på jobbet kan dock variera beroende på hur ditt kollektivavtal ser ut. Åldern kan också variera på grund av övergångsbestämmelser för avtal som löper när lagförslagen träder i kraft.



Vi lever längre och är allt friskare längre upp i åldrarna.

Förslaget i korthet

- Vi blir allt äldre och är allt friskare längre upp i åldrarna. Under de senaste 25 åren har medellivslängden ökat med cirka fem år. För att behålla vår levnadsstandard måste vi arbeta längre.
- Från år 2020 höjs *pensionsåldern* i tre steg fram till 2026, då den beräknas bli 67 år.
- Med *den nya* förslaget kommer man att ha rätt jobba längre.
- Åldern för rätten till garantipension och bostadstillägg höjs.

HALLÅ DÄR!

Så ska RPG nå Svenska kyrkan

Svenska kyrkans präster är lättträknade inom RPG. Det kan nog även sägas om dess medlemmar i allmänhet. Men nu ska det bli ändring.

TEXT LARS BERGSTRÖM FOTO LARS BERGSTRÖM OCH EMANUEL ERIKSSON



Jan-Erik Ågren och Åke Berglund vill att fler från Svenska kyrkan ska bli medlemmar i RPG.



Det finns visserligen kulturskillnader mellan Svenska kyrkan och de frikyrkliga samfundet. Men det är inget som borde stå i vägen för ett ökat samarbete kring äldre frågor.

PÅ UPPSALA CENTRAL-STATION ligger Coffee House by George. Det är en oas för alla stressade pendlare. Här brukar "parhästarna" Jan-Erik Ågren, styrelseledamot i RPG:s förbundsstyrelse och Åke Berglund, distriktsordförande för RPG Södra Norrland, mötas när Åke har något ärende till Uppsala. Båda har under större delen av sitt yrkesverksamma liv varit präster inom Svenska kyrkan. Just nu handlar deras diskussioner ofta om hur RPG ska nå fler medlemmar i Svenska kyrkan. Det är en diskussion som för övrigt engagerar hela RPG:s förbundsstyrelse, men även förbundets distrikt och många lokala föreningar.

I ÅR ÄR DET 45 ÅR SEDAN föreståndaren i Missionsförbundet Gösta Nicklasson tog initiativ till bildandet av RPG. Och genom åren har det funnits starka förhoppningar om att det enda pensionsförbundet med uttalade kristna värderingar ska växa. Men numerären har istället under lång tid parkerat sig runt 13 000 medlemmar.

Tankar på en nystart för "Nicklassoninitiativet" börjar dock gro. RPG:s distriktsordföranden gick nyligen ut i en debattartikel i tidningen Dagen där de uppmanade församlingsledare

JAN-ERIK ÅGREN

FAMILJ: Gift med Liselott, tre barn och ett barnbarn

BOR: Centralt i Uppsala

GÖR: Styrelseledamot i RPG, sitter i valnämnden för KD i Uppsala, och är engagerad i föreningen Vendelsjön, en bygd som ibland omnämns som Sveriges vagg.

HJÄRTEFRÅGA: Att förbättra fattigpensionärernas villkor.

ÅKE BERGLUND

FAMILJ: Gift med Anna-Lena, tre barn, två barnbarn och två bonusbarnbarn.

BOR: Harmånger, mellan Sundsvall och Hudiksvall.

GÖR: Distriktsordförande i Södra Norrland samt ordförande i Nordanstigs RPG-förening. Rycker in som kantor i församlingar där det behövs.

HJÄRTEFRÅGA: Att lyfta alla frågeställningar som är viktiga för äldre och att utveckla RPG på riks-, distrikts- och lokalföreningsnivå.

inom bland annat Svenska kyrkan att bilda fler RPG-föreningar på lokal nivå.

DET FINNS OCKSÅ EXEMPEL på lokal-föreningar som tagit det ekumeniska konceptet vidare. En av dem är RPG Kungälv där Pingstförsamlingen, **Equmenia** och Svenska kyrkan planerar roterande dagledigträffar. Kontakter med Svenska kyrkan har tagits och träffarna är planerade att starta till hösten.

Med detta i huvudet slår vi oss ner vid ett bord med caféets nygjorda ostsmörgåsar och varsin kopp kaffe. Samtalet hinner inte pågå länge innan det framgår vilka stora kontaktytor Jan-Erik och Åke har inom Svenska kyrkan, politiken och myndighetsverige - men även inom frikyrkor och andra ideella föreningar.

Varför har inte RPG fått det genomslag bland Svenska kyrkans församlingar och hos dess medlemmar som många hade önskat?

Jan-Erik: Tyvärr är det nog så att RPG fortfarande är ganska lite känt inom Svenska kyrkan. Man vet helt enkelt inte vilka vi är och vad vi står för. Trots att jag själv hade varit präst väldigt länge och följer vad som skrivs i pressen, så visste jag inget om RPG förrän jag fick höra talas om förbundet genom Åke för några år sedan.

Knäckfrågan handlar väl hur man ska öka kännedomen. Har ni några förslag?

Åke: Jag tror att det är viktigt att man tar till vara på sina kontakter, samtidigt som man bygger upp nya. Vi kan bjuda in präster, diakoner och kantorer inom Svenska kyrkan för att medverka med exempelvis andakter eller andra programpunkter. Det handlar inte bara om en lösning utan om flera pusselbitar som ska läggas ihop. Men att informera och uppmuntra är alltid något av det allra viktigaste som vi kan göra.

Jan-Erik: Det är också bra att noga tänka igenom vilka det är motiverat att kontakta. Svenska kyrkans organisation kan upplevas som rätt så byråkratisk, speciellt på högre nivå. En del inom Svenska kyrkan som däremot ligger nära frikyrkorna är EFS, som har ett mycket starkt engagemang för missionsfrågorna.

Vad händer nu?

Jan-Erik: Jag har skrivit ett brev som vi ska skicka ut till valda personer inom Svenska kyrkan. Det vänder sig bland annat till präster och diakoner, men även andra aktiva inom kyrkan, som exempelvis Svenska kyrkans lekmän. Planen är sedan att följa upp breven med samtal.

Det anordnas allt fler äldre mässor i landet. Är det ett bra sätt att nå ut med RPG?

Åke: Absolut. Intresset för vad som händer inom äldreområdet just nu är enormt stort och på mässor kan vi nå andra seniorer än dem vi brukar ha kontakt med. Mässor är också ett bra tillfälle att dela ut SeniorPosten och annat material om RPG för att öka kännedomen om förbundet.

Många intresseorganisationer arbetar med "ambassadörer" för att öka kunskapen och stärka rörelsens goodwill. Skulle det kunna vara något att ta efter?

Jan-Erik: Det låter som en mycket intressant idé. Vi skulle kunna utbilda föreningsmedlemmar så att de kan gå in i en sådan roll. Vi behöver lite mer nytänkande när det gäller de här frågorna.

Vad fick er själva att engagera er i RPG?

Åke: Mitt intresse väcktes av engagerade RPG:are som ställde bra frågor. Jag blev också erbjuden att vara med och lyfta äldre frågor och öka kunskapen om Svenska kyrkan bland RPG:are. Andra frågor som är viktiga för mig handlar om gemenskap och fortbildning.

Fler förslag kommer

TROTS ATT DET finns hundratusentals pensionärer med kristen livsåskådning så har RPG under lång tid parkerat sig på runt 13 000 medlemmar. Inom förbundet förs nu diskussioner om hur man ska kunna nå fler pensionärer i Svenska kyrkan. Jan-Erik Ågren och Åke Berglund har fått i uppdrag av RPG:s styrelse att föreslå åtgärder.

→ Kontakta gärna Åke eller Jan-Erik

Om du har några idéer eller värdefulla erfarenheter:
ake.berglund@svenskakyrkan.se
janerikagren@gmail.com

Jan-Erik: För mig är det viktigt att göra allt för att stärka den kristna värdegrunden i samhället.

När jag kom i kontakt med RPG insåg jag att här fanns en organisation som tillsammans med andra pensionsorganisationer kan påverka på alla nivåer - ända upp till regeringen. ✕

Fråga experterna



Lars-Göran Dahlén

Svarar på frågor om juridik och begravningsnär. Har tidigare jobbat som jurist och som begravningsentreprenör.



Lars Mörlid

Legitimerad läkare inom allmänmedicin. Svarar på frågor om sjukdomar, behandlingar och rättigheter inom vården.

TEMA
SOV
GOTT!

ÅSE FICK BRA SÖMN GENOM
NATURENS EGNA ÄMNER



Äntligen
bra
sömn

Jag har i det stora hela sovit mycket lätt och oroligt i mer än 15 år!

Orden kommer från pianoläraren Åse Vangaard och åtföljs av ett uppgivet litet ryck på axeln. Hon sitter vid sitt älskade piano i vardagsrummet och tar ett djupt andetag innan hon börjar berätta sin historia.

– Jag kunde helt enkelt inte somna. När jag slutligen gjorde det fick jag bara vila ett par timmar innan jag plötsligt vaknade igen. Det var väldigt frustrerande... ja, och slitsamt, berättar Åse medan fingrarna oroligt och ljudlöst glider över pianots tangenter.

Den trötta lärarinnan försökte att lägga sig tidigare, men själva tanken om att inte kunna somna gjorde bara saken värre. Hon låg istället ännu längre tid och vände och vred på sig. Till slut var Åse så slutkörd och utan energi att det gick ut över jobbet som pianolärare. Hon funderade

till och med på om hon kanske kunde avsäga sig några av sina elever. Men vem? Hon tyckte väldigt mycket om alla.

En god natts sömn

Åse provade olika alternativa produkter för att främja sömnen, men det var först när hon testade kombinationen av växterna i Sedaforte som hon uppnådde önskad effekt.

– Väldigt fort sov jag bättre än jag hade gjort på länge. Men där hade jag nog tur, för jag har läst att det inte är alla som får uppleva det så snabbt.

I dag tar hon Sedaforte regelbundet innan läggdags och har fått normaliserat dygnsrytmen efter 15 år med orolig sömn.

– Jag är så glad för att växtextraktet fungerar perfekt och det känns tryggt att veta att

tabletterna är milda och skon samma... De är ju bara fyllda med helt vanliga och naturliga örter, säger Åse.

Efter Åse fann Sedaforte har hon börjat få känna av hur nattsömnen faktiskt hjälper henne att ladda batterierna. Hon har överskott till undervisningen igen och energin smittar även av sig på eleverna.

– Ja min man påstår till och med att jag har blivit mera medgörlig. Men det håller jag inte riktigt med om. Det har jag ju säkert varit hela tiden, skrattar pianoläraren.



Åse är själv en klassisk skolad pianist. Hon har undervisat i pianomusik sen 1986, och har fostrat riktigt många duktiga pianister genom åren.

Sov gott med örterna i Sedaforte

Åses historia är inte unik. Alla kan sova dåligt ibland. Vanliga orsaker är stress, oro, problem i privatlivet, skiftarbete, plötsliga livsförändringar eller yttre irritationsmoment som stör insomnandet eller väcker en för tidigt.

En enstaka natt med dålig eller ingen sömn alls är inget ovanligt och brukar oftast inte försvåra nästa dags sysslor. Men om sömnsvårigheterna återkommer ofta, eller varar under flera dagar, känner man sig däremot trött mest hela tiden och livskvaliteten kan försämrats på grund av sömnbristen.

Örterna i Sedaforte, citronmeliss, humle och kamomill, jobbar i samklang med kroppen och hjälper dig att slappna av och sova gott. Du behöver inte bekymra dig om en vanebildande effekt.

Sedaforte-tabletterna är skonsamma för kroppen och kan ätas varje dag. Det är en av de stora fördelarna som ofta framhålls av produktens många användare.

DÅLIG SÖMN?

Det är helt naturligt. Man räknar med att minst 2 av 3 svenskar någon gång har dålig sömn. Lyckligtvis finns det hjälp att hämta i naturen.

”

Det kan vara bra att ta hjälp av jurist

Om ett barn är fullmakthavare och vill köpa sommarstugan så tillsätter tingsrätten en god man. Det beror på att det uppstår en situation där bägge parter har ett intresse.

Det finns mycket som man ska ta hänsyn till. För att hitta bra lösningar kan det därför vara klokt att ta hjälp av en jurist. Ett alternativ är att du frågar om något av barnen är intresserad att köpa sommarstugan. Det skulle kunna vara ett sätt att lösa frågan i förtid.

L-G Dahlén

Vad kostar det?

FRÅGA: Vad skiljer en framtidsfullmakt från den tidigare ordningen med överförmyndare, tingsrätt och dom? Och vad kostar det att upprätta en framtidsfullmakt?

Lars Persheim, Tierp

SVAR: Med en framtidsfullmakt har du möjlighet att ge den person som du vill och känner, och som ofta står dig närmast, i uppdrag att sköta din ekonomi och dina personliga angelägenheter när du själv blir oförmögen. Om det inte finns en framtidsfullmakt så förordnar tingsrätten en god man (vilket också kan vara en kvinna). En god man skall årligen lämna redovisning till överförmyndaren.

Kostnaden för att upprätta en framtidsfullmakt ligger runt 5 000-7 000 kronor.

L-G Dahlén

Kan mallar vara till hjälp?

FRÅGA: Jag har sett att det finns många färdiga mallar för framtidsfullmakt på nätet. Dessa kan man hämta hem gratis eller köpa för en billig penning. Kan de vara en hjälp när jag ska skriva en framtidsfullmakt?

En som vill göra det enkelt för sig

SVAR: Mitt råd är att vara återhållsam och försiktig med dessa mallar. Det finns ju ingen mall som passar alla människor. Och det är ju mycket viktiga saker som skall redas ut. Då får det inte vara några tveksamheter om vad som ska gälla.

Kanske kan mallarna ge några intressanta råd och bra lösningar på din situation. Det kan rent av vara så att råden vid sidan om framtidsfullmakten är de mest värdefulla.

”

Mitt råd är att vara återhållsam och försiktig

Men att konsultera en jurist för att skriva en framtidsfullmakt är en förhållandevis billig kostnad i förhållande till den hjälp man får. Då är också chansen större att det allt blir rätt!

L-G Dahlén



I förra numret skrev juristen Lars-Göran Dahlén om den nya lagen om framtidsfullmakt. Flera frågor har kommit in som svar på artikeln.

Går det att skriva framtidsfullmakt för flera?

FRÅGA: Jag är änka och har två barn. Mina tillgångar är en sommarstuga och en bostadsrätt. Kan jag skriva en framtidsfullmakt till båda barnen gemensamt? Eller kan jag skriva flera framtidsfullmakter? Och hur blir det om något av barnen vill köpa min sommarstuga eller min bostadsrätt?

En som vill att det skall bli rätt

SVAR: Det vanligaste är att skriva fullmakt för en person, och att man skriver in ytterligare namn om den förste inte kan fullgöra sina uppgifter. Visst kan du skriva fler framtidsfullmakter, men då skall också fullmakthavaren ansvarsområde anges.

Du skriver att du vill att det skall bli rätt. Jag tolkar detta som att du vill att det skall bli rättvist. Då skall man komma ihåg att skriva in i fullmakten vem som skall vara granskare, eller att släktingar har rätt till en årlig redovisning av vad som hänt. Då kan släktingarna få en bra bild över alla transaktioner och handlingar redan i ett tidigt skede.

→ På sikt vill SeniorPosten utöka expertpanelen. Har du tips på någon eller några som kan svara på frågor om ekonomi, kost, träning och motion. Tipsa SeniorPostens redaktion: bergstrom.lars@outlook.com, eller 076-019 26 04.

AKTIVA VÄXTER I SEDAFORTE



Kamomill

Kamomill är rogivande för både kropp och sinne. Växten bidrar till att du slappnar av och får en god sömn.



Citronmeliss

Är inte bara bra till att krydda maten med. Örten är också välkänd för sina rogivande egenskaper och hjälper dig att somna.



Schisandra

Schisandra är en adaptogen växt som bidrar till både fysisk och psykisk motståndskraft och ger ökad stresstålighet.



Humle

Växten har sen urminnes tider använts som smaksättare i dryck. Humle är en rogivande ört med lugnande effekt på nervsystemet.

Prova Sedaforte för halva priset!

Beställ Sedaforte via Wellvitas leveransservice. Just nu **149:- kr** (60 tabletter)

0223 50 03 50
Mån-fre 8-16
www.wellvita.se

postnord
Levereras direkt i din brevlåda

wellvita
Kanalstråket 1
433 76 Jonsered

Det är viktigt med en allsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil



När det dyker upp ett obegripligt meddelande på Bibbi Bramfalks mobil är Oscar Franzén snabbt framme och förklarar.

Seniorerna får hjälp att orientera sig i den nya digitala världen av ungdomscoacherna Melker Wibeck och Oskar Frazén.



GENERATIONSMÖTEN

UNGA FÅR ÄLDRE ATT BLI KOMPIS MED DATORN

De är unga. De har vuxit upp med datorer, mobiler och appar. Nu coachar de seniorer så att de kan hålla kontakt med barn- och barnbarn via sociala medier – och ta del av viktig samhällsinformation digitalt. RPG-föreningen i **Pingstkyrkan Cupolen** har hittat det perfekta konceptet för generationsmöten.

TEXT OCH FOTO LARS BERGSTRÖM

PINGSTKYRKAN I LINKÖPING ligger 10 minuter med buss från Linköpings centralstation. Utanför den stora vita byggnaden reser sig en stor "Folkets Park-skytt" i rött som berättar att byggnaden tidigare inrymde Folketshus-rörelsens konsert- och kongresshall.

Margareta Franzén, som är vice ordförande i RPG Cupolen, lotsar oss in i Cupan, en av de större samlingsalarna i byggnaden.

– Här brukar vi samlas för bibelstudier, böner, mindre konserter, begravningsgudstjänster och olika ungdomsgrupper, berättar hon.

MEN IDAG STÅR DET DIGITAL VERKSTAD för seniorer på agendan. Koncentrerade blickar riktas mot mobilskärmar, surfplattor och datorskärmar. Man rensar i mejlkorgar, kollar Östgötatrafikens busstider, läser lokaltidningen på nätet och kollar sina medicinlistor på 1177.se. Två deltagare har köpt nya smarta mobiler och får hjälp att komma igång.

Hela tiden är ungdomscoacherna Oskar Franzén, 20 år, och Melker Wibeck, 17 år, redo att rycka in och förklara om det skulle uppstå problem.

– Förkunskaperna är väldigt olika. Därför handlar mycket om att våga komma igång och upptäcka allt som är möjligt att göra i datorn, mobilen eller paddan, säger Melker.

Vid ett av borden har RPG-medlemmen Gunilla Rosberg hamnat i en intensiv diskussion med Oskar.

Gunilla har varit inne på en webbsida och letat efter en handväska. Plötsligt får hon reklam för handväskor även på andra webbsidor som hon besöker. Hon tycker att det är lite otäckt att informationen om henne har fångats upp och leder till riktad personlig reklam direkt in i mobilen.

– Jag försöker att hålla på integriteten och är försiktig

”

Förkunskaperna är väldigt olika. Därför handlar det mest om att våga komma igång

med att lämna ut uppgifter om mig själv, säger hon.

– Men du får reklam som är relevant, replikerar Oskar. Dessutom är den miljösamt. Och det är ju bättre att du får reklam i datorn eller mobilen än att du får den hemskickad och på tryckt papper som du antagligen kommer att slänga i soporna. Dessutom kanske du får ett erbjudande om ett bättre pris på väskan.

Oskar avslutar med att berätta om det förstärkta personskyddet i EU:s nya datalagringsdirektiv. Och det verkar som om Gunilla till viss del är beredd att ompröva sin åsikt.

BEHOVET BLAND FÖRENINGENS medlemmar av fördjupade datakunskaper blev tydligt under en RPG-samling under förra våren.

– På träffen informerade jag om hur man själv kan sköta sina kontakter med vården via Landstingets webb, 1177.se. Ganska snart blev det tydligt hur stor spridningen är bland våra medlemmar när det gäller datakunskaper och intresset för de digitala möjligheterna i vardagen.

Margareta menar att okunskapen om datorer bland äldre ofta leder till utanförskap. Det blir extra tydligt då allt fler kommuner, myndigheter, tidningar och tv-kanaler hänvisar till sina sajter eller till olika sociala medier för mer information.



Gunilla Simonsson
lovprisar de unga
it-inspiratörerna
Melker Wibeck
(bilden) och Oskar
Franzén för deras
outtömliga tålamod.



Margareta Franzén
och Gun Bjernesjö
undersöker Landstingets
webbtjänst 1177.se.

TA STÖD AV BILDA FÖR IT-VERKSTAN

STUDIEFÖRBUNDET BILDA har uppmärksammat behovet av digital delaktighet bland seniorer.

– Vi söker med ljus och lykta efter hängivna och intresserade ungdomar som vill utbilda sig till cirkelledare, säger Mia Sandell, verksamhetsutvecklare inom Bilda Sydost/Kronoberg.

Bilda erbjuder introduktion och fördjupning för blivande cirkelledare samt en digital cirkelledarutbildning.

→ Kontakta Mia Sandell om ni vill starta en it-verkstad. Mobil: 072-142 46 21, E-post: mia.sandell@bilda.nu



Deltagarna får bland annat lära sig att ta och skicka bilder med mobilen samt att använda olika appar.



Efter en tid nådde diskussionen om det digitala utanförskapet [Linköping Lokala RPG-styrelse](#). Tidigare hade Margareta också deltagit i ett forum där man diskuterade vägar att bygga broar mellan yngre och äldre i församlingen.

– Där någonstans föddes tanken att församlingens unga skulle kunna handleda äldre i dator- och mobilhantering, säger Margareta.

Margareta tog kontakt Mia Sandell som är verksamhetsutvecklare på studieförbundet Bilda. Mia var inte sen med att nappa på upplägget. Tajmingen var perfekt eftersom Bilda sedan en tid hade inlett en stor satsning på att bryta det digitala utanförskapet.

Oskar och Melker handplockades för uppgiften tillsammans två andra ungdomar inom församlingen. Alla tillhör de en grupp som hjälper till med ljus, ljud och bild vid konserter, gudstjänster och föreläsningar.

– Vi är uppvuxna med datorer, mobiler och paddor. För oss är det till exempel självklart att tre streck i en mobilapp leder till en valbar meny, och att tre punkter betyder att det finns mer information att läsa. Det är ju universella symboler, säger Oskar.

Både Melker och Oskar känner en stor tillfredsställelse att få bidra med sin datakompetens. De tycker att det är viktigt att minska kunskapsgapet mellan äldre och yngre, eftersom ett teknikskifte sällan har ägt rum så fort som dagens digitalisering.

SOM EN LITEN EXTRA BONUS har de fått gå en introduktionskurs för studiecirkelledare på Bilda, vilket tillsammans med ledarrollen klingar väl i deras CV.

En som har erfarenhet av datorer från sin tidigare yrkesverksamhet är Gunilla Simonsson. Som läkarsekreterare lade hon in uppgifter i patienternas journaler i datorn. Men det fanns också mycket inom it- och datavärlden som hon inte hade koll på.

– Vår generation får kämpa lite mer. Blir man dessutom ensam som jag blev så är det också mycket som man måste sätta sig in i.

Nu betalar Gunilla räkningarna själv via internetbanken, googlar för att få ut de sista orden i veckans korsord och läser dagens bibelord på webben. ✕

”Det är lätt att gå vilse i it-djungeln. Här har jag bland annat fått hjälp att synkronisera dator, padda och mobiltelefon”

Kalevi Troberg, deltagare



”Det är roligt att få dela med sig av sina erfarenheter och kunskaper om data”

Oscar Franzén, ungdomscoach



”Deltagarna och ungdomscoacherna fungerar otroligt bra ihop”

Margareta Franzén, vice ordförande i RPG-föreningen Cupolen och initiativtagare till it-verkstan



6

Så skapar ni en generationsövergripande mötesplats för it

1. Våga bryta mönster

Även i kyrkan är det vanligt med stuprörstänkande. Äldre har sina möten och forum. Yngre deltar i verksamheter som är speciellt riktade till ungdomar. Om man ska lyckas bryta mönstret och skapa nya generationsövergripande mötesplatser krävs en eller flera eldsjälar.

2. Förankra idén i styrelsen

Se till att ha styrelsens stöd när ni planerar för studiecirkeln. Ofta behövs lite övertalning för att få med alla på tåget.

3. Unga har expertisen

Unga har levt med smarta mobiler, datorer, paddor och appar sedan barnsben – de är experterna. Ta därför hjälp av de unga för att våga utforska den nya tekniken och komma igång. Du kommer att bli förvånad över deras förmåga att förklara och coacha.

4. Hitta ungdomscoacher

Prata med ansvariga för ungdomsverksamheten och ungdomspräster för att hitta lämpliga kandidater till coachuppdraget.

5. Kontakta Bilda

Ta kontakt med studieförbundet Bilda. De kan hjälpa till med kursledare, kursplan och utbildning av ungdomscoacher. Bilda kan också ge ekonomiskt stöd för studiecirkeln.

6. Alla ska känna trygghet

Skapa en trygg och trivsam atmosfär. Deltagarna ska våga fråga om allting. Ingen fråga är för dum. Ömsesidig respekt är A och O.

ANNONS

Bli Barnsupporter och ge 100 kr i månaden.
barncancerfonden.se

90 SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

BARNCANCER FONDEN
Pg 90 20 90-0

ANNONS

Vill du också synas med en annons här?

Nästa nr (3) kommer ut den 24 juni.

Kontakta Da Media på telefon 08-786 03 34 eller via mejl annons@damedia.se så hjälper vi till.

DAmédia
ANNONS & EVENT

Alf funderar



Alf B Svensson

Krönikör för SeniorPosten.

”Du har väl aldrig varit så klok som nu”

”VI PENSIONÄRER HAR ALDRIG haft det så bra och mått så bra som nu. Nio av tio tycker att livet som pensionär är mycket bra eller ganska bra. Vi har mer tid att njuta av livet och umgås med familj och vänner. Vi är friskare,

lever längre och är mer aktiva. Vi reser mer och har ett bättre kärleksliv.

Vi är också klokare än vi varit någon gång tidigare. När jag fyllde 65 tänkte jag att nu har jag passerat bäst före-datum. Jag behövs inte längre. Det blir nog inga fler föreläsningar och inte heller några nya böcker skrivna. Nu får de som är yngre ta över. Men sen hörde jag en professor i livsmedelshygien som sa att vi inte behöver bry oss om bäst före-datum så länge det inte luktar. Så därför fortsätter jag ett tag till.

Nu när jag fyllt 75 har jag kommit in i GTS-åldern. Jag glömmer, tappar och spiller. När jag kommer till köket undrar jag ibland vad gör jag där. Men vid närmare eftertanke har jag insett att jag aldrig har varit så klok som nu. För jag har aldrig tidigare haft så mycket livserfarenhet. Det gäller bara att komma ihåg den.

FÖRMODLIGEN SÅ HAR VI SOM ÄR ÄLDRE aldrig varit så kloka. Men på vilket sätt är vi klokare?

Jag är mer förnöjsam. Det är inte lika viktigt att alltid köpa något nytt. Jag är fortfarande förtjust i min gamla duffel som jag köpte för 15 år sedan och vill inte skiljas från den. Jag är helnöjd med min pensionärs-telefon, trots att den saknar alla moderna finesser. Det går ju att ringa med den och det är det viktigaste.

Jag njuter också mer av små enkla ting. Som att få ett varmt leende av min fru, att lyssna till fåglarnas sång och att se solen gå upp över sjön när jag just har vaknat. Jag är mer tacksam och tar inte allt för givet. Förre var jag ibland irriterad för att jag så ofta måste vänta på min fru. Nu är jag tacksam att jag har en fru att vänta på. Innan tog jag för givet att jag skulle vara frisk. Nu tackar jag Gud varje vecka för att jag är frisk.

Jag är inte heller intresserad av ytliga kontakter. Men jag uppskattar desto mer när jag får tillfälle att dela livet med någon som har tid att lyssna. Kontakten med barn och barnbarn blir också allt viktigare. Jag vågar vara den jag är och säga vad jag tycker. Även om det jag säger eller skriver ligger utanför den så kallade åsiktskorridoren.

Jag tror också att du nog prioriterar lite annorlunda än tidigare. Den livserfarenhet vi fått ska vi inte hålla för oss själva. Den ska vi dela med oss till våra barn och barnbarn. Det bästa vi kan ge dem är inte pengar och prylar. Det har de flesta så att det både räcker och blir över. Det bästa vi kan ge dem är vår tid och kärlek - men också vår livserfarenhet. ✕

”

Nu när jag fyllt 75 har jag kommit in i GTS-åldern. Jag glömmer, tappar och spiller.

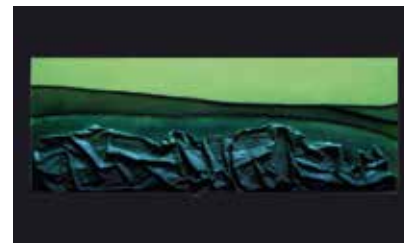
5

fördelar med att bli äldre

1. Man blir klokare
2. Man blir befriad från konsumtionshets
3. Man blir modigare och bryr sig mindre om vad andra ska tycka
4. Man börjar prioritera umgäendet med sina nära och kära
5. Man blir mer kärleksfull

Årtalet
1974

Riksförbundet Pensionärs-gemen-skap, RPG bildas, en anledning till att det nya förbundet skapas är möjligheten att få kommunala och regionala anslag till pensionärsverksamhet.



RPG-par satsar helhjärtat på konst

I BÖRJAN AV ÅRET blev Katarina Grazyna Dymarek pensionär. Det blev en nystart i livet. Tillsammans med 70-åriga maken Sven-Åke Boström kommer hon framöver att göra en helhjärtad satsning på konst. Paret marknadsför sig själva under namnet Art by 2 hearts.

Sven-Åke och Katarina har haft ett flertal utställningar i Stockholm, men även i Sundsvall där de bodde tills för sex år sedan.

De flesta tavlorna gör Sven-Åke och Katarina tillsammans. Nyligen ställde de ut på Stockholms konstsalong i Nacka, vilket är den största framgång-en hittills.

”Vi jobbar tillsammans som konstnärer med abstrakt konst och vi har utvecklat en teknik där vi skapar färgrika verk som ska väcka betraktarens fantasi”

Sven-Åke Boström

Kultur

Kommer från latinets cultura som betyder bearbetning, odling och bildning.

Kulturtipset



”HANNA CORDELIA ÖPPNAR ELD”

- en föreställning om Frälsningsarméns grundare i Sverige. 50-60 minuter. 1 700 kronor plus sociala avgifter. Beställ på 070-774 27 45 eller mejla carinajarlsbonde@hotmail.com

Hon dramatiserar Frälsningsarméns födelse i Sverige

Pastor Carina Jarlsdotter turnerar i landet med en enmans-föreställning om Hanna Cordelia Ouchterlony som grundade Frälsningsarmén i Sverige. Urban Norstedt från RPG Jakobsbergskyrkan har sett framträdandet och är imponerad av innerligheten och humorn.

TEXT: URBAN NORSTEDT FOTO: PRESS

HANNA CORDELIA ÖPPNAR ELD är en imponerande dramatisering av en imponerande kvinna. Gestaltningen pendlar mellan innerlig andlighet och humor. Publiken engageras. Mellan scenerna får den vara med och sjunga kända Frälsningsarmésånger.

Under föreställningen får vi följa Hanna Cordelia i olika livsfaser. Från hemstaden Värnamo till Stockholm. Från norska kusten till slutscenen i Södertälje, där hon avled vid 85 års ålder år 1924.

Hannas Cordelias föräldrahem var religiöst frisinnat. Under 1870-talet väcktes hennes eget intresse för ett kristet liv med socialt ansvar för de allra fattigaste och mest utsagna.

Första gången hon kom för kontakt med Frälsningsarmén var på 1870-talet. Då mötte hon en engelsk järn-

vägsentreprenör som byggde linjen mellan Halmstad och Nässjö. Entreprenören var god vän med Frälsningsarméns grundare William Booth.

ÅR 1878 BESÖKTE WILLIAM BOOTH son Värnamo och religiösa möten anordnades i Värnamos järnvägsstations väntsal. Hanna Cordelia deltog aktivt i mötena. Senare vistades hon även som gäst hos familjen Booth i England. William Booth fick stort förtroende för Hanna Cordelia och gav henne i uppdrag att ”öppna eld” i Sverige och Norge.

Hon ledde en ”framgångsrik armé” i en tid när kvinnor inte hade rösträtt, ogifta kvinnor nyss hade blivit myndiga och gifta kvinnor ännu var omyndiga. Hennes insatser i svensk väckelse- och kvinnohistoria var betydande. ✕

Carina Jarlsdotter erbjuder också tre föreläsningar:

- Bland profeter och spelmän, om konstnären Marc Chagall
- En svensk doktor Quinn i det inre av Kina, om missionären Lovisa Engvall
- Okända hjältar - de räddade judar undan Förintelsen, om tre personer som i skuggan av Oskar Schindler och Raul Wallenberg visade ett mycket stort civilkurage.

SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.

NY FORSKNINGSRAPPORT

”Hemtjänstens valfrihets-system är *för krångligt*”

Äldre som ska välja hemtjänst upplever att de inte får tillräcklig information om vilka valmöjligheter som finns. Det visar en forskningsrapport från Göteborgs universitet.

– **DET FINNS ETT STORT** utbud av utförare och tjänster. Men många av de äldre i vår studie visste inte om vilka valmöjligheter som fanns och vilka skillnaderna var mellan dem, säger Anna Dunér, professor i socialt arbete.

I studien har forskarna undersökt tre kommuner, både med och utan valfrihetssystemet LOV. De intervjuade biståndshandläggare och undersköterskor inom äldreomsorgen. Dessutom har de intervjuat brukare och genomfört observationer på plats.

En slutsats är att de som ska välja

hemtjänst fokuserar mer på vilken slags hjälp de behöver och hur de vill ha den utförd, än på vem som ska utföra den. En vanlig lösning är att låta en familjemedlem besluta om valet av utförare.

– Många tyckte att det var för komplicerat att välja. En del äldre har också en kognitiv nedsättning eller är för sjuka för att själva kunna välja, säger Anna Dunér.

Få äldre utnyttjade möjligheten att ändra sitt ursprungliga val av utförare eftersom det upplevdes som krångligt.



De tvivlade dessutom på att det skulle leda till bättre hjälp.

Personalen som deltog i studien menade att deras intention är att lyssna på brukarna och vara flexibla, men att kommunala riktlinjer och organisatoriska faktorer kan sätta käppar i hjulet. Till exempel kunde personalen bara erbjuda städhjälp var tredje vecka istället för varje vecka, som en del brukare önskade.

De äldre som deltog i studien tyckte också att bristen på kontinuitet när det gäller personal gör det svårt att utveckla fungerande och tillitsfulla relationer.

– Detta gällde oavsett om de bodde i en kommun som tillämpar LOV eller inte, säger Anna Dunér. ✖

IVO UTREDER FÄRRE KLAGOMÅL

EN DELRAPPORT FRÅN IVO, Inspektionen för vård och omsorg, visar att antalet klagomål som inspektionen utreder har minskat med 67 procent från år 2017 till 2018. Det beror på nya kriterier för utredningsskyldigheten.

En tredjedel av de 5 531 klagomål som IVO fick in under perioden överlämnades till vårdgivaren.

Under 2018 bedömdes cirka 1 700 ärenden ligga inom IVO:s utredningsskyldighet. Ärendena handlade om allt från självbestämmande, integritet, skada och sjukdom till rättslig ställning och tvångsvård.

Det är regeringen som har gett IVO i uppdrag att följa upp enskildas klagomål inom hälso- och sjukvården.



Betania tipsar om hjälp för närstående

DET KAN VARA SVÅRT för närstående till en svårt sjuk person att veta hur man ska hantera situationen. Därför har Betanistiftelsen tagit fram ett material som kan vara till hjälp.

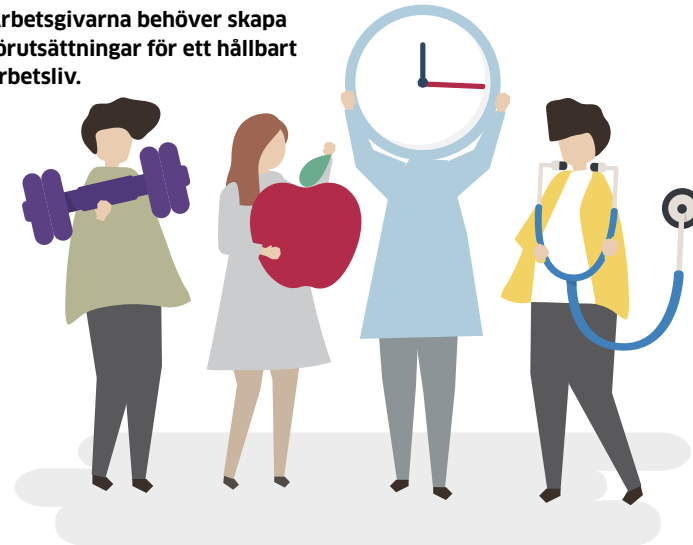
Titeln är ”Som sjuk och närstående ska man alltid känna att man inte är övergiven”.

Om du googlar på hela titeln kan du få ut materialet i en pdf-fil.



FOTO: RAWPIXEL

Arbetsgivarna behöver skapa förutsättningar för ett hållbart arbetsliv.



3 500 brister i arbetsmiljön

Arbetsmiljöverket har fått in 3 500 krav på att åtgärda arbetsmiljöbrister inom äldreomsorgen. Det framgår av verkets nationella tillsyn av äldreomsorgen, som inleddes 2017 och ska pågå i tre år.

HITTILLS HAR MYNDIGHETEN genomfört 1 200 besök hos 150 arbetsgivare

– Många av kraven handlar om att arbetsgivaren inte undersökt, riskbedömt och åtgärdat risker i arbetet, säger regionchef Peter Burman.

Burman menar att en sjukdom eller en olycka inte bara påverkar den anställda utan även familjen, kollegorna och arbetsplatsen.

– Stress på grund av för hög arbetsbelastning ökar risken för att medarbetare utför sina arbetsuppgifter på ett riskfyllt sätt

och skadar sig allvarligt, säger han.

Arbetsgivarna måste därför skapa förutsättningar för ett hållbart arbetsliv där ingen behöver bli sjuk, skadas eller slås ut för tidigt från arbetslivet.

– Arbetsgivarna ska ha koll på vilka krav som ställs på arbetstagarna, om resurserna är tillräckliga och om vissa uppgifter eller arbetssituationer är psykiskt påfrestande. Om så är fallet så måste de åtgärda riskerna.

Målet med Arbetsmiljöverkets tillsyn är att förbättra arbetsmiljön inom hemtjänsten och i äldreboenden.



Socialstyrelsen vill minska antalet fallolyckor.

Repris på kampanj mot fall

ÄVEN I ÅR BLIR DET EN nationell kampanj för att förebygga fallolyckor, meddelar Socialstyrelsen. Kampanjen genomförs under vecka 40 – den 30 september till den 6 oktober. I samband med kampanjen kommer det att finnas arbetsmaterial till hjälp.

– För RPG kan kampanjen vara ett sätt att skapa nya kontakter och utveckla olika former av samverkan, säger RPG:s ordförande Monica Blomberg.

SVENSK SJKSKÖTERSKEFÖRENING

”Patientens tolkning av hälsan viktig”

PERSONCENTRERAD VÅRD ÄR BRA. Det tycker nog de flesta. Men vad är det?

Svensk sjuksköterskeförening har nu tagit fram en definition. Föreningen menar att den personcentrerade vården ska tillgodose de andliga, existentiella, sociala och psykiska behoven i lika hög grad som de fysiska.

Vården ska också respektera och bekräfta personens upplevelse och tolkning av ohälsa och sjukdom.

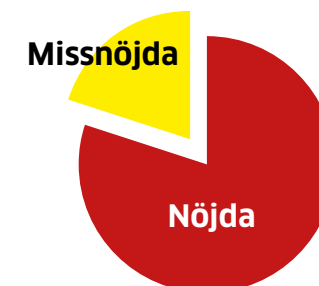


Det andliga och existentiella ska tillgodoses menar föreningen.

Fyra av fem nöjda med hälso- och sjukvården

ÅTTA AV TIO SVENSKAR anser att de har tillgång till den hälso- och sjukvård de behöver. Det visar en rapport från Sveriges Kommuner och Landsting, SKL. Andelen som anger att de har förtroende för hälsocentraler, vårdcentraler och sjukhus har minskat något.

För den som är intresserad av statistik finns mer att läsa i den nationella rapporten Hälso- och sjukvårdsbarometern 2018.



80 procent av svenskarna är nöjda med hälso- och sjukvården.

FOTO OCH ILLUSTRATION: RAWPIXEL



Synen blir ofta svagare i högre ålder. Men normalt är förändringen liten. Däremot kan kraftiga försämringar vara tecken på ögonsjukdom. Då kan man behöva söka vård, för att få behandling eller hjälpmedel.

TEXT NILS-OTTO

SYNENS ALLA DELAR blir sämre när man blir äldre. Det berättar Karl-Johan Hellgren, som är ögonläkare och har doktorerat inom synförändringar. Men förändringarna är mindre än man kanske kan tro.

– Det sker en gradvis försämring av hela synfunktionen från vuxen ålder. Både det perifera och centrala seendet försämras. Men det är en oerhört liten förändring, och inget som ger handikapp, säger han.

Synförsämringen som sker i stigande ålder påverkar alltså inte individen i någon större utsträckning, menar Karl-Johan Hellgren. Anledningen till att många äldre har problem med synen är en annan.

– Det man däremot märker är om man får en sjukdom. Många ögonsjukdomar är vanligare när man blir äldre, säger han.

Flera av dem märks genom att synen snabbt blir sämre. Detta är alltså inte en del av ögats normala åldrande utan en anledning att söka vård.

Ett exempel är åldersförändringar i gula fläcken, den punkt på näthinnan där syncellerna sitter som tätast och där man därför ser som skarpast. Plötsligt krokseende kan betyda att man drabbats.

– När man tittar på en flaggstång ser den krokig ut. Eller så kan man uppleva att kaklet i badrummet inte ser rakt ut, säger Karl-Johan Hellgren.

FÖRÄNDRINGAR I GULA fläcken är den vanligaste anledningen till att äldre ser sämre. Om den inte behandlas kan sjukdomen leda till att det blir



Karl-Johan Hellgren
Ögonläkare

suddigt alldeles i mitten av synfältet.

En sjukdom som däremot är svår att upptäcka är grön starr. Under sjukdomsförloppet ökar trycket i ögat, vilket gör att synnerven skadas. Men eftersom det går så långsamt kan det hända att man inte söker vård i tid.

– Synfältet blir gradvis sämre, och förändringen kan vara svår att upptäcka. Sjukdomen är förenad med högt tryck i ögat, och upptäcks därför oftast när man får ögontrycket mätt i något sammanhang.

De skador som grön starr orsakar är bestående, och behandlingen inriktas på att bromsa sjukdomen.

När det gäller grå starr, som också är vanlig bland äldre, så finns det större möjligheter till behandling. Sjukdomen innebär att linsen i ögat blir grumlig. Synen blir suddig och man klarar sig sämre i mörker. Processen är gradvis och kan ta allt från några månader till många år.

– Gråstarr kan man behandla och få bättre syn, säger Karl-Johan Hellgren.

FOTO: UNSPLASH

”

Det är viktigt både med träning och att träffa andra i samma situation

Anna-Karin Agerberg, synpedagog.

Det vanligaste är att grå starr behandlas med kirurgi, där den grumliga linsen plockas ut och ersätts med en konstgjord. Över 100 000 svenskar opereras varje år.

GEMENSAMT FÖR DE åldersrelaterade ögonsjukdomarna är att de kräver vård. Det finns ganska lite att göra själv, menar Karl-Johan Hellgren. Men för att hålla koll på den egna synen är det bra att ibland testa synen ett öga i taget. På så sätt ökar chanserna att upptäcka försämringar i tid.

– När man tittar med båda ögonen märker man inte ifall ett av dem försämrats. Därför kan det vara klokt att kontrollera synen på vänster och höger öga var för sig, det kan man göra själv, säger han.

Hur jobbigt det är att drabbas av synproblem varierar. Ibland kan äldre ha lite svårare att anpassa sig till den nya situationen än vad yngre har. Karl-Johan Hellgren berättar att många områden i livet påverkas: allt från praktiska göromål som att betala räkningar och läsa posten, till de sociala bitarna.

– Synförsämringar kan vara socialt handikappande. Det är besvärligt att ha svårt att känna igen släkt och vänner. Om man har besvär är det viktigt att berätta för dem man umgås med, så att de förstår att man inte alltid ser vem man pratar med, eller vilket ansiktsuttryck personen har.



Anna-Karin Agerberg
Synpedagog

FOTO: ÅSA AHLBOM

Även om synen blivit sämre efter en ögonsjukdom finns hjälp att få. På syncentraler runt om i landet jobbar människor med att underlätta livet för den vars syn blivit sämre.

Anna-Karin Agerberg är synpedagog på seniorteamet på Stockholms syncentral. Där jobbar bland annat optiker och synpedagoger för att erbjuda hjälpmedel, träning och stöd. Först görs en ordentlig kartläggning för att se vilka behov patienten har.

– Det är väldigt viktigt att veta vilken diagnos patienten har. Vid gula fläcken-förändringar är det centrala synfältet påverkat, och då kan man jobba med förstoring. Med diagnoser där det perifera synfältet är påverkat har man ofta svårare att förflytta sig, säger hon.

Utifrån kartläggningen går det att lägga upp en rehabiliteringsplan. Ofta ingår både hjälpmedel och träning.

– Om optikern skriver ut läsglasögon med väldigt starkt läsglas blir lästekniken en annan än man är van vid. Man måste hålla texten närmare för att få skärpa, och det behöver man träna på.

BLAND DE HJÄLPMEDEL som syncentralen erbjuder finns olika typer av förstoringsglas, handhållna och på fot, med och utan belysning. Om det inte räcker finns läs-tv-system som kan förstora bild eller text och visa det på en skärm. Det finns också inspelningsutrustning för att ta minnesanteckningar, talboksspelare och klockor som läser upp tiden.

Förutom individuell träning erbjuds också olika sorters grupper. Det finns träningsgrupper där deltagarna får lära sig att bland annat klara sig i köket eller använda vit käpp för att orientera sig.

– Det är viktigt både med träning och att träffa andra i samma situation, säger Anna-Karin Agerberg. ✕

SÅ FÖRÄNDRAS SYNEN MED ÅREN

- **NORMALA ÅLDERSFÖRÄNDRINGAR** påverkar hela synfunktionen, men så lite att det inte är handikappande.
- **GRÅ STARR, KATARAKT:** innebär att linsen i ögat blir grumlig, synen suddig och man klarar sig sämre i mörker. Det är en gradvis process som kan ta allt från några månader till många år.
- **GRÖN STARR, GLAUKOM,** beror på ökat tryck i ögat, vilket skadar synnerven och gör att synfältet långsamt krymper.
- **ÅLDERSFÖRÄNDRINGAR** i gula fläcken drabbar 10-30 procent av dem som är över 80 år, och påverkar skärpan mitt i synfältet. Det finns två typer av förändringar, torra och våta, som går långsamt respektive snabbt. Ett tecken på våta förändringar i gula fläcken är att raka linjer uppfattas som krokiga.

SÅ FÅR DU HJÄLP

- **SÖK VÅRD** om du upplever att synen försämrats, särskilt om det sker hastigt.
- **HOS VÅRDCESTRAL** eller optiker kan du få remiss till ögonläkare, som utreder orsaken till synförändringarna.
- **ÖGONLÄKARE KAN** i sin tur remittera till en syncentral, där man efter utredning kan få hjälpmedel, träning och samtalsstöd.
- **VANLIGA HJÄLPMEDEL** för att leva med nedsatt syn är olika sorters förstoringsglas, läs-tv-system, inspelningsutrustning för minnesanteckningar, talboksspelare och talande klockor.

KÄLLA: KARL-JOHAN HELLGREN, ANNA-KARIN AGERBERG, VÅRDGUIDEN



Numera måste man inte åka runt mellan landsarkiv, bibliotek och hembygdsgårdar för att släktforska. Med datorns inträde i det dagliga livet kan man sitta hemma vid skrivbordet och leta reda på sina förfäder. Allt man behöver är en internetuppkoppling – sedan är det bara att gå ut på de hemsidor som står till buds. De två största tjänsterna för släktforskning är Riksarkivet och ArkivDigital.

TEXT KG MATTSSON

Släktforska steg för steg. DEL 2

Släktforska på nätet

RIKSARKIVET ÄR en av Sveriges äldsta myndigheter med rötter ända tillbaka till 1200-talet. Arkivets uppgift att förvara statens handlingar. Men någon större ordning var det inte förrän Axel Oxenstierna år 1618 grep in och upprättade en utförlig organisationsplan för arkivet.

RIKSARKIVET FÖRVARADES i Kungliga slottet i Stockholm. När slottet brann ner 1697 försvann stora delar av arkivet. Under en övergångstid härbärgerades det i Örebro slott för att därefter återkomma till huvudstaden.

Från och med 1901 blev det ännu lättare att hitta i arkivet då det delades upp i historisk årtalsordning. Samtidigt pytsades överflödet i arkivet ut på andra håll och blev till

krigsarkiv och en rad landsarkiv.

Numera hör riksarkivet, krigsarkivet och landsarkiven – tillsammans med en rad stora och små arkiv – till samma organisation. Det mesta är förvarat på Fyrverkarbacken 13 i Stockholm.

RIKSARKIVETS MATERIAL är digert. Det omfattar 75 hyllmil med böcker, papper, digitala medier, bilder och fotografier från myndigheter, föreningar, gods och enskilda personer. Allmänheten är välkommen att forska direkt i forskarsalen – eller hemma från datorn.

I Riksarkivet finns allt man kan tänka sig som är värt att forska i: kyrkoarkiv, domstolsarkiv, boupteckningar, folkräkningar, militärt material, mantalslängder, jordeböcker med mera.

Allt gratis. Det är bara att gå ut på

nätet, skriva in "riksarkivet.se/start" i en passade sökmotor, exempelvis Google. Tryck därefter på rubriken *Att använda arkiven* och gå vidare till rubriken *Digitala samlingar*. Under rubriken *Digitala forskarsalen* väljer du sedan det arkiv du vill forska i.

Om du aldrig forskat förut bör du dock börja i Kyrkoarkivet (mer om denna centrala källa i nästa artikel).

En liten brasklapp dock. För allt arkivmaterial gäller 70-årsregeln, vilken lyder under offentlighets- och sekretesslagen. Lagen innebär att man måste ha ett särskilt användarkonto om man vill få fram uppgifter efter 1949. De är nämligen inte offentliga på Riksarkivets hemsida, och för att få tillgång till materialet måste man ansöka hos Riksarkivet.

DEN ANDRA STORA TJÄNSTEN för släktforskare i Sverige är ArkivDigital. Arkivet har i stort sett samma material som Riksarkivet. Den stora skillnaden är att allt material i ArkivDigital är i färg – en nog så viktig detalj då en del gamla arkivhandlingar kan vara svåra att läsa.

Tidiga tjänstemän och präster bättrade ibland på sina handlingar,



Idag kan de som vill släktforska göra det hemifrån.

strök över och gjorde tillägg med olika färgpennor. I ArkivDigital är allt arkivmaterial fotat, medan Riksarkivet använder sig av de gamla svartvita filmrullarna som användes förr. Det gör forskningen i ArkivDigital mer lätthanterlig.

På senare år har ArkivDigital även köpt in gamla flygfotografier över

svenska hus och bondgårdar, vilka går att hitta med en kartas hjälp.

ArkivDigital tar betalt för användning av tjänsten. Årsabonnemanget ligger på 1 750 kronor och månadspriset 395 kronor. För den som vill prova på innan man bestämmer sig finns ett gratis testprogram. ✕

ANVÄNDBAR LITTERATUR

Släktforska steg för steg

1. En utmärkt bok om släktforskning för nybörjare, skriven av Per Clemensson och Kjell Andersson. Mycket lättläst och informativ och innehåller grundläggande kunskaper i genren.

Emigrantforska på nätet

2. Är en handbok som tar upp olika användbara källor, databaser och sökvägar som du kan hitta på nätet. Boken koncentrerar sig på den stora utvandringen till USA och Kanada. Utgiven av Sveriges Släktforskarförbund.



1900-talet – Liten släktforskarguide

3. Det mesta forskningsmaterial i dag grundar sig på äldre arkivalier. Men den här lilla boken ger dig en rad tips och förslag på andra källor från 1900-talet att forska i. Boken är skriven av Daniel Johansson och utgiven av Sveriges släktforskarförbund.

Andra källor på nätet

ANCESTRY

Ett amerikanskt företag som skapades 1983. Företaget har 20 miljarder historiska uppgifter från hela världen. I den svenska delen finns allt svenskt arkivmaterial. Även här får man betala för att forska. Världsabonnemang kostar 1 995 kronor per år och 295 kronor i månadsavgift. Vill man bara forska på de nordiska länderna är årsavgiften 995 kronor och månadsavgiften 135 kronor. Det svensktalande kontoret ligger i Dublin.

GENI

En kommersiell webbplats för släktforskning. Den ägs av det israeliska privata företaget My Heritage. Företagets mål är att skapa ett släkträd för hela världen. På sajten kan man få hjälp med att hitta förfäder som man ännu inte forskat fram.

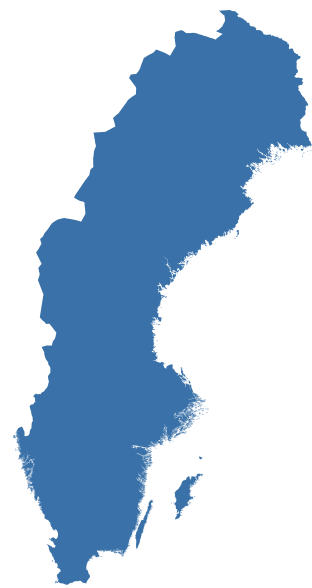
FAMILY SEARCH

Ett onlineföretag som hjälper dig att hitta webbplatser för släktforskning över hela världen. Sajten föreslår en mängd olika poster, forskningsalternativ och resurser.

Våra *distrikt*

Välkommen att skicka in bidrag till Våra Distrikt.

Skriv kort, max en A4-sida. Fokusera på något som är spännande och som du tror kan intressera andra medlemmar i föreningen. Skicka bidraget till: bergstrom.lars@outlook.com



Fartyget Elida är för många känt som "Den seglande kyrkan".

Seglar för kristna i Mellanöstern

SKÅNE-BLEKINGE. I samband med Skåne-Blekinges årsmöte berättade Egon Brodin om **Pilgrim 2018** – en resa till Israel till stöd för kristna i Mellanöstern. Resan gjordes med den moderna seglande kyrkan **Elida**, en 40 meter lång och 45 meter hög tvåmastad segelbåt. Elidas segelyta är hela 800 kvadratmeter och båten har 43 kojplatser.

Besättningen var indelad i tre arbetslag, som under två fyra-

timmarspass per dygn ansvarade för allt på båten. Egon följde med båten från Cascais i Portugal till Herzliya i Israel.

Några av höjdpunkterna på resan var ett dagsbesök i Rom och när en 14 kilo tung tonfisk drogs upp. Men även stormen Zorba – då mat varken kunde lagas eller ätas – var en stark upplevelse.

TEXT PÅR TYRBERG FOTO KARIN NYTOMT

SÅNGSVANAR FÖREBÅDAR VÅREN

FALUN. Tore Jämtén var på väg hem från en RPG-träff. Vid "Fängelsetbacken" stannade han upp då han hörde melodiska låten från ett fågelsträck med sångsvanar. "Vilken skön symfoni som speglar livets växlingar. Och vilken lycka att under en vandring genom livets aftonland få uppfatta grynings-signalerna!", skriver Tore i ett mejl till SeniorPosten.

RPG-kör väcker jubel

KRISTIANSTAD. RPG-kören i Kristianstadsbygden har gjort två bejublade framträdanden. Kören medverkade både vid årsmötet i lokalföreningen i slutet av februari, och sedan drygt en vecka senare vid distriktets årsmöte. Båda gångerna leddes kören av Torsten Weister.

– Körsång är en fantastisk möjlighet att få mera glädje, bättre gemenskap och friskare pensionärer, säger en av körsångarna till SeniorPosten.

TEXT: TORE BROKHÖJ

KÖRFAKTA

Sedan mer än hundra år är körsång en av Sveriges största folkrörelser. Enligt beräkningar sjunger cirka 600 000 personer i olika körkonstellationer.

KÄLLA: WIKIPEDIA

Finskt krigsbarn blev söderböna

Det ensamma och utsatta krigsbarnet Eila Lindholm flydde bombernas Helsingfors på ett tåg till Sverige. Här fann hon sin trygghet. Idag hjälper hon utsatta människor i Östeuropa.



Eila Lindholm fick ett nytt liv på Södermalm.

SUNSVALL. I början av 1940-talet faller bomberna över Helsingfors. I den krigshärjade huvudstaden står tusentals krigsbarn med vita adresslappar i spänd förväntan att få komma med på ett flyktingtåg till Sverige.

Ett av dessa barn var Eila Lindholm som medverkade i RPG Sundsvalls oktobermöte i Brokyrkan.

Redan som sjuåring fick Eila uppleva livets mörka sidor. Mamman var inlagd på sjukhus och pappan hade skickats till fronten. Hemmet hade förstörts av sovjetiska bomber.

Eila blev ett gatubarn som tillbringade nätterna i skyddsrum och på vindar. Mat fann hon i soptunnorna.

Men en dag tog livet en ny vändning. Hon lyckades komma på ett av flyktingtågen till Sverige och hamnade i karantän tillsammans med andra krigsbarn nära Zinkensdamm på Södermalm. Det kändes nästan som att komma till himmelriket, berättade Eila.

Dock fanns det en sak som oroade; barn efter barn hämtades upp av sina nya familjer, men ingen hämtade Eila.

Hon hade ju olovligen smitit på tåget i Helsingfors.

Men lyckan vände. En familj nära Nytorget tog emot henne i sin lilla lägenhet. Hon fick bli "liten" igen, äta riktig mat, gå i skolan och lära sig det svenska språket.

Familjen hade dock inte råd att adoptera Eila och hon blev tvungen att flytta till ett barnhem i Jämtland i väntan på en barnhemsplats i Finland.

Men ännu en gång vände lyckan. Nära släktingar till Eilas första svenska familj tog emot henne. Hon hamnade åter nära Nytorget på Söder. Här fick hon växa upp i en miljö präglad av kärlek, värme och trygghet.

Eila har ägnat en stor del av sitt liv åt att hjälpa nödlidande. Tillsammans med sin man Arne åkte hon under 1980- och 1990-talen regelbundet runt med hjälpbuss i Polen, Rumänien och Ryssland. Idag – som 80-plussare – hjälper Eila utsatta medmänniskor i Baltikum.

TEXT OCH BILD ÅKE SILÉN

10-ÅRSJUBILAR BLICKAR FRAMÅT

LINKÖPING. Pingstkyrkans RPG-förening i Linköping firade 10-årsjubileum i samband med föreningens årsmöte i början av året. Samtidigt kunde föreningen glädja sig åt en 17-procentig ökning av medlemsantalet under förra året. Idag har föreningen 144 medlemmar.

Jubileet firades med smörgåstårter samt tal och musik av **Roland Nelson**, som var med och bildade RPG-föreningen.

Samtalen vid borden speglade många fina minnen från de 10 åren som gått. Samtidigt blickar medlemmarna nu framåt med flera nya kreativa verksamheter. Under våren blir det bland annat en matlagningsskiva för herrar och en digital verkstad som du kan läsa mer om på sidorna 22–25.

TEXT OCH BILD: MARGARETA FRANZÉN



Avgående ordförande Peter Rosberg (till höger) lämnar över till Tommy Sennehed.

RUTH LÄMNAR ÖVER "STAFETTPINNEN"

HÄSSLEHOLM. Efter 12 år lämnade Ruth W Nyberg över ordförandeposten i Hässleholms lokalförening till Agneta Lejmyr. Vid föreningens årsmöte avtackades hon med en blomma av Agneta och kassören Bertil Jönsson.

Den andra onsdagen i varje månad anordnar RPG:s lokalförening i Hässleholm träffar med olika program.



3 blir 1

VÄSTERÅS TRE RPG-AVDELNINGAR kommer att samlas under en kommunförening som inledningsvis ska träffas en gång i månaden. Det beslutade Norra Svealands årsmöte som ägde rum i Österledskyrkan i Gamla Uppsala.

Första passet på tisdag förmiddag.
Från vänster: Lars-Göran Holgersson,
Lars-Göran Dahlén och Ragne Fransson.

RPG syntes på rekordstor äldremässa

I år besökte 10 000 personer seniormässan i Göteborg. Naturligtvis fanns RPG på plats med en monter.

– Flera av dem som besökte oss sa att de skulle besöka RPG-föreningen på orten, berättar en nöjd Lars-Göran Dahlén från RPG Kungälv.



I ÅR FICK RPG EN BRA PLATS i ett hörn, vilket innebar att det kom besökare från två håll. Montern bemannades av medlemmar från olika Göteborgsföreningar.

– Det var mycket lätt att få kontakt med mässbesökarna. Det visade sig dock att många inte kände till RPG. Andra besökare berättade om det

fina samarbetet mellan kyrkorna på flera orter. Flera var också nöjda med att Svenska kyrkan nu finns med

Besökarna fick med sig ett exemplar av SeniorPosten.

”

Det blev många fina små samtal och flera av dem vi pratade med sa att de skulle bli medlemmar i RPG

i några av RPG:s föreningar, säger Lars-Göran Dahlén.

Från montern fick besökarna med sig SeniorPosten och andra informationsblad. Självklart fanns det godis att äta.

– Det blev många fina små samtal och flera av dem vi pratade med sa att de skulle bli medlemmar i RPG, säger Lars-Göran.

Göteborgsföreningarna ska nu utvärdera deltagandet på mässan och

diskutera vilka förändringar som ska göras till nästa år.

– Det är viktigt att vi deltar på mässor och i andra evenemang så att vi kan informera om förbundet. Kanske skulle det centralt på kansliet finnas lite mer material som distrikt och föreningar kunde rekquirera för sådana här tillfällen, funderar Lars-Göran. ✕

TEXT LARS-GÖRAN DALHÉN/
LARS BERGSTRÖM BILD RPG VÄSTKUSTEN



Under sitt långa liv har Karin Nilsson flyttat mycket, men sedan 24 år är hon bofast i Vårgårda.

FLITIG KYRKOBESÖKARE

Firade 107 år i goda vänners lag

VÅRGÅRDA. I slutet av förra året firade Karin Nilsson sin 107-årsdag i lägenheten tillsammans med släkt, vänner och församlingsmedlemmar.

Karin växte upp i Hallstavik där familjen hade en liten gård och ett skrädderi. Så småningom gifte sig Karin med frikyrkopastorn Erik. De flyttade runt till många orter i Sverige. Erik gick bort för 24 år sedan och då flyttade Karin från Uppsala till Vårgårda och den

lägenhet som hon fortfarande bor i.

Redan som 13-åring gick Karin med i en församling. Idag är hon medlem i Ekumeniakyrkan i Vårgårda. Hon deltar både i söndagsgudstjänsterna och i andra samlingar.

Karin och Erik fick söner Martin och Anders. Idag kan hon glädja sig åt både barnbarn och barnbarnsbarn.

TEXT OCH FOTO: BJÖRN EMANUELSON

KALENDARIUM

Det händer i distrikten

SKÅNE-BLEKINGE

Vad: Trivsel- och utvecklingsdag för distriktets styrelser, KPR- och CPR-representanter samt övriga intresserade. **När:** Fredagen den 10 maj. Start kl 10.30 med kaffe. **Var:** Hyllie Park, Malmö. **Program:** Under förmiddagspasset berättar Bengt Roslund om **Människor jag aldrig glömmer**. Eftermiddagen ägnas åt policyprogrammet. **Anmälan:** Senast den 2 maj till ordförandena i respektive förening.

VÄSTGÖTA-DAL

Vad: Vårfest. **När:** Fredagen den 10 maj med start kl 10.30. **Var:** Sjöviksgården, som ligger på en udde vid sjön Mjörn, knappt en mil väster om Alingsås. **Program:** "Det kunde man väl aldrig tro", ett kåseri med inslag av sång och musik av Jan Erixon. **Anmälan:** Senast den 3 maj till Daniel Höglund, 0735-16 67 99 eller mejla till: daniel.g.hoglund@gmail.com. Ange önskemål om specialkost. **Avgift:** 180 kronor inklusive lunch och eftermiddagskaffe.

ÅRSMÖTE MED KYRKOHISTORIA

LIDKÖPING. På den internationella kvinnodagen samlades ett 90-tal RPG:are från Västgöta-Dals distrikt till årsmöte i Lidköpings Missionskyrka. Det blev en lektion i kyrkohistoria. Vårdpastorn Krister Liljegen berättade om församlingens och kyrkans historia från och med slutet av 1800-talet. Upprinnelsen var de så kallade konventiklarna, det vill säga för bibelstudier och bön i hemmen.

Därefter fick deltagarna höra om Skåra stifts tusenåriga verksamhet. Kyrkoherde emeritus Johnny Hagberg fängslade åhörarna med flera hän-

delseer från tidig medeltid då Sverige fortfarande var katolskt. Med tanke på dagen ville han även uppmärksamma kvinnornas roll i kyrkans historia. Han berättade om Elin av Skövde som redan på 1100-talet företog en pilgrimsfärd till det heliga landet och helgonförklarades som St Helena. Elin finns idag i Skövdes stadsvapen. Den senaste i raden av kvinnor som helgonförklarats är Elisabeth Hesselblad, bördig från Fåglavik. Hon helgonförklarades 2016.

TEXT: DANIEL HÖGLUND



Elin av Skövde finns i stadens logotyp som bygger på stadsvapnet.

172

LOKALFÖRENINGAR ERBJUDER RPG:s medlemmar gemenskap och spännande program. Tipsa gärna SeniorPosten om vad som händer i din förening.



Medlemssida

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM I RPG

RPG är en pensionärsorganisation för dig som vill dela gemenskap och glädje men också vara med och påverka i frågor som rör äldre. RPG är en ideell och partipolitisk obunden pensionärsorganisation med kristna värderingar som är öppen för alla oavsett livsåskådning.

● GEMENSKAP

Som medlem i RPG kan du delta i de olika program som föreningarna och distrikten arrangerar, till exempel gemensamma föreläsningar, kurser, luncher och annan social och trevlig samvaro.

● PÅVERKAN

Som medlem i RPG stödjer du en pensionärsorganisation som aktivt påverkar beslutsfattare på olika nivåer. Vi samarbetar med andra pensionärsorganisationer och har representanter i både nationella, regionala och lokala råd och kommittéer. Vi finns också representerade i regeringens pensionärskommittéer, Socialstyrelsens äldreråd samt landstingens pensionärsråd och regionala- och kommunala pensionärsråd.

● BLI MEDLEM

Du kan söka medlemskap i en RPG-förening på din hemort eller som direktansluten medlem via RPG:s riksorganisation. RPG-föreningen fastställer medlemsavgiften lokalt. Väljer du att bli direktansluten medlem är avgiften 250 kronor per person och år.

Du kan anmäla dig på flera sätt. Ta kontakt med din lokalförening eller ditt distrikt (se spalten till höger), mejla RPG:s kansli, www.rpg.org.se, eller ring till förbundskansliet, tel: 08-597 604 22.

● MEDLEMSFÖRMÅNER

I RPG:s medlemsavgift ingår medlemstidningen SeniorPosten som skickas hem till dig fem gånger per år. Du kan även teckna RPG:s medlemsförsäkringar. För mer information om försäkringar hänvisas till www.rpg.org.se, eller så kan du ringa 08-597 604 22. Sakförsäkringar i IF erbjuds via Smart Senior. Som medlem i RPG ingår ett kostnadsfritt medlemskap i Smart Senior där du kan ta del av över 300 rabatter.

*Vår grund är
alla människors
lika värde!*

MEDLEMSFÖRSÄKRINGAR VIA SMART SENIOR

SMART SENIOR ERBJUDER bland annat medlemsförsäkringar via IF Skadeförsäkringar. Du får 13 procents rabatt på hem-, villa- och fritidshusförsäkringen. Du får 5 procent rabatt på bilförsäkringen och 10 procents rabatt på olycksfallsförsäkringen. Registrera dig

för kostnadsfritt medlemskap i Smart Senior på www.smartsenior.se/rpg och du kan ta del av ytterligare 300 andra rabatter.

Gå in på www.smartsenior.se/rpg för att aktivera ditt medlemskap i Smart Senior.

FOTO: SHUTTERSTOCK

- GEMENSKAP
- PÅVERKAN
- BLI MEDLEM
- MEDLEMSFÖRMÅNER

DU HITTAR OSS HÄR

Riksförbundet PensionärsGemenskap RPG
Box 30183, 104 25 Stockholm Tel: 08-597 604 22

Förbundsordförande Monica Blomberg
Monica.blomberg43@gmail.com, 070-211 69 60

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

Administratör Mira G. Delgado
rpgkansli@rpg.org.se, 08-597 604 22

DISTRIKTSORDFÖRANDEN

SKÅNE-BLEKINGE

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

SMÅLAND-ÖLAND

Anders Bengtsson
anb@telia.com, 072-717 49 00

VÄSTKUSTEN

Ragne Fransson
ragne@stjakob.se, 070-760 69 73

VÄSTGÖTA-DAL

Daniel Höglund
daniel.g.hoglund@gmail.com, 030-374 67 50

ÖREBRO-VÄRMLAND

Ingrid Ström
ingridstrom37@gmail.com, 019-32 14 04

SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND

Jan Ericsson
jananderi@outlook.com, 070-357 87 98

STOCKHOLM-GOTLAND

Bo Schylander
bo.schylander@gmail.com, 070-298 45 48

NORRA SVEALAND

Bertil Jakobsson
bertil.jakobsson@hotmail.com, 018-32 80 85

SÖDRA NORRLAND

Åke Berglund
ake.berglund@svenskakyrkan.se, 070-386 30 57

VÄSTERBOTTEN

Erling Olmosse
erling@olmosse.se, 070-373 77 04

NORRBOTTEN

Naima Carlsson
naima.karlaxel@gmail.com, 0920-193 87



Dina magproblem kan vara IBS. Och då hjälper PROIBS.

Vanliga magproblem kan bero på det som kallas IBS - eller Irritable Bowel Syndrome. Lyckligtvis är IBS ingen farlig åkomma. Med PROIBS får du en enkel och effektiv behandling. Allt du behöver göra är att lösa upp pulvret i ett glas vatten och dricka. PROIBS köper du på närmaste apotek. Lycka till med magen!

MÖT OSS PÅ
**SENIOR-
MÄSSAN**

Malmö 24-26 april
Monter E:41



Lugnar oroliga magar.

PROIBS® är ett livsmedel för medicinska ändamål som innehåller Aloe Vera extraktet Aloe Barbadensis Mill. (AVH200*), med bevisad effekt på IBS symtom. En förpackning innehåller 30 portionspåsar som löses i vatten till en dryck med citrusmak. Läs mer på proibs.se Nordic Drugs AB, 040-36 66 00. *STAOP2014 Produktankät 1 003 deltagande konsumenter.

SE1904

ANNONS

- **SÅ TAR VI EMOT NYANLÄNDA
I VÄSTRA FRÖLUNDA**
- **MÖT POETEN, PSALMFÖRFATTAREN
OCH JOURNALISTEN YLVA EGGEHORN**
- **KYRKOBÖCKERNA – EN GULD-
GRUVA FÖR SLÄKTFORSKAREN**

**Lös
korsordet!**



VINNARE AV PRESENTKORT PÅ ICA

1. Mats Carlson, Ed
2. Anna-Greta Löfroth, Sundsvall
3. Mariana Ceder, Trollhättan

Nya korsordslösningar skickas
in senast **17 maj 2019**.

Skicka in dem till
BOK-DEPOT

104 25 Stockholm

Märk kuvertet **KORSORD**,
eller via e-post: **rpgkansli@rpg.org.se**
De tre första draga vinnarna med rätt
lösning får boken "**Gå hem**" av **Olle Sahlström**.



FOTO: ICAGRIIPPEN

ANNONS



**BUSS + BÅT T/R
+ UNDERHÅLLNING**
Webbokning **70:–**

Ordinarie pris 100:– (t.o.m. 14/6).

Ät gott ombord!

STORT SKÄRGÅRDSBORD
Webbokning **245:–**

Ordinarie pris 265:-. Barn 6-17 år
äter för halva priset, 0-5 år gratis.

På webben finns alla våra resepaket, upplevelser och boendeanternativ samt mer info om buss- och båtresan.



Kryssa till Åland

MED M/S ECKERÖ

Vi tar dig till Åland på två trevliga timmar. Njut av en härlig måltid med sjöutsikt, koppla av med glad underhållning i baren och shopping i taxfreebutiken.

ECKERÖ  **LINJEN**

www.eckeroLINjen.se • Tel. 0175-258 00

KORSORD

SeniorPosten nr 2 • 2019



KÖRSORDSKONSTRUKTÖR: TOMMY ÖBERG

NAMN: _____

ADRESS: _____ POSTADDRESS: _____

Vara en människa...

Vara en människa
leva i världen
mitt ibland alla
ensam och rädd.
Rädd för att vara
ensam i mörkret
ensam med oron
för dagen som är.

Vara en människa
leva i världen
känna sig vara
älskad och väntad.

Veta att någon
alltid är nära
viss om att vila
i kärlekens händer
– också i mörkret
också i oron
för dagen som är.

Det är att vara
och leva i världen
– en människa
skapad och älskad av Gud.

DIKT OCH FOTO IVAR KARLSTRAND



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

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

Sänd in med mail till
ordochton@yahoo.se
eller med post till
FÖRLAG HEDE
Box 4, 840 93 Hede

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



LILLA EGYPTENRESAN
Se hemsidan. Nya datum med svensk reseledare 5-12/10, 9-16/11, 7-14/12

STORA EGYPTENRESAN
15 dagar med kryssning på Nilen
9-23 november

KLASSISKA JORDANIEN
10 dagar • 20-29/5 & 9-23/10

KLASSISKA ISRAEL
Klassiska resor/Pilgrimsresor
16 oktober - 2 november

ETIOPIEN
15 dagar • 25/9-9/10
Svensk reseledare

KING TOURS
0431-830 89 | 070-238 30 89
info@kingtours.se | www.kingtours.se

Förhindra fallolyckor! Antihalksocka för vuxna
Finns i grå och marin.

75:-/PAR INKL. FRAKT

Antihalksocka med lös resår!
Sitter bra uppe utan gummi-resår. Handkettad tåsöm för bästa komfort. Finns i vit, ljusgrå, beige, svart, marin.

49:-/PAR INKL. FRAKT

Båda sockarna är av högsta kvalitet. 75-80% bomull med polyamid. Storlekar 36-39, 40-44, 45-48.

Lockö-Strumpan AB
Tel 0320-390 04, 070-826 11 55.
www.lockostrumpan.com

Vill du synas här?

Utgivningsdagar för 2019

nr 3	utgivning 25 juni	material 20 maj
nr 4	utgivning 23 sept	material 19 aug
nr 5	utgivning 25 nov	material 21 okt

Kontakta oss:

annons@damedia.se
08-786 03 34
www.damedia.se

DAmedia
ANNONS & EVENT

ANNONS

BILSEMESTER Som läsare av Seniorposten får du detta utvalda läsarebjudande. Uppge reskoden SENIORPOSTEN vid beställning – så får du automatiskt rabattpriset.

Semester i Danmark



Hotel Pinenhus ★★★ i Nordjylland

På en strand med utsikt över Limfjordens blå vågor ligger en plats där avkoppling intar högsätet: Hotel Pinenhus har en historia som kungligt privilegierad färjekrog som sträcker sig 300 år tillbaka i tiden. Med moderna ramar har hotellet lyckats bevarat traditionen med trevnad, god mat och avkoppling mitt i Limfjordslandets praktfulla natur.

Valfri ankomst t.o.m. 19/12 2019.

Pris pr. pers. i dbl. rum

1.849:-

Pris uden rejsekode 1.999:-
Pristillägg t.o.m. 30/9: 300:-

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 1 x 2-rätters middag
- 1 x kökschefens 4-rätters middag
- En fl. mousserande vin per rum
- Rum med utsikt över Limfjorden
- Fri Wi-Fi



2 nätter från 1.349:-

Ölbryggeri i Österrike



Hotel Bräurup ★★★★★ i Salzburgerland

Här tar 7. generationen, värdfamiljen Sassner, emot dig när du ankommer till hotellet i Mittersill: Ett hotell där den goda historien är en stor del av upplevelsen. Hotellet har bland annat ett eget mikrobryggeri och bryggmästaren blev 2011 förnämligt korad till världens bästa öl-sommelier. Du är välkommen en rundvisning i bryggeriet.

Valfri ankomst 26/6-24/10 2019.

Pris pr. pers. i dbl. værelse

4.699:-

Pris uden rejsekode 4.999:-

- 7 övernattningar
- 7 x frukostbuffé
- 7 x 4-rätters middag
- Välkomstdrink
- En ölsmakning
- Fri Wi-Fi
- Greenfeerabatt
- Upplevelsekort



Kuravgift EUR 1,20 per person (över 14 år) och dygn.

3 nätter 2.099:-
4 nätter 2.749:-

Kom ihåg reskoden:
SENIORPOSTEN

Avbeställningsskydd kan tillkopas. Expeditionsavgift på 99:- tillkommer. Förbehåll för tryck- och prisfel samt utsålt. Barnrabatt vid 2 vuxna.

Beställ nu på www.happydays.nu eller ring **020 79 33 84**

Vardagar kl. 9-17
Weekend & helgdagar 10-14

Teknisk arrangör:
Happydays

Passionsspelen i Oberammergau 2020

Mainau & Passionsspelen
5/7 2020, 8 dagar 15.990:-
Arvika-Ksd-Grums-Säffle-Vänersborg-Gbg

Tyrolen & Passionsspelen
10/8 2020, 9 dagar 16.590:-
Sunne-Käl-Ksd-Grums-Ämål-Göteborg

Flygresor till Passionsspelen
3/9 2020, 4 dagar prel. 12.900:-
Flyg från Gardermoen, Oslo
Ans.buss Grums-Ksd-Käl-Arvika-Oslo (exkl.)

Läs mer & boka på vår hemsida!

GRUPPRESOR AB
0555-130 15 | 054-18 72 50
www.gruppresor.se

HYR LÄGENHET I TORREVIEJA

3 rok, 4 bäddar, markplan,
ej trappor. Fullt utrustad.

För mer info och bokning se
www.taycasa.se

Hans 0708-13 46 50

Lena 0733-21 08 67

e-post: hans.olson@fotab.se

EXODUS RESOR

- genom yttre och inre landskap

Några av våra resor:

- Georgien 10 juni
- Passionsspel i Österrikiska Erl 25 juni
- Schleswig - Holstein 14 aug
- Berlin med tema Bonhoeffer 18 sept
- Armenien 26 sept



Resor för distriktet Skåne/Blekinge
Göta Kanal, Visingsö mm 16-18/5
Norges Västkust 6-11/8

Vill även ert distrikt eller förening resa?
Kontakta oss - vi kan göra verklighet av era idéer.

046 - 140 590 www.exodusresor.se info@exodusresor.se

Resor med FOCUS TRAVEL

25-28 juni	Resa i HÄLSINGLAND
10 juli	Dagstur från Småland till HÖNÖKONFERENSEN
28 aug-4 sept	Bussresa till BALTIKUM och norra POLEN
5-12 nov	ISRAEL i lugnt tempo

FOCUS TRAVEL

JÖNKÖPING • TEL. 036-30 26 50, INFO@FOCUSTRAVEL.SE • WWW.FOCUSTRAVEL.SE

29/5-3/6 Det ortodoxa MOSKVA - Johanna Hansson
30/7-3/8 Nya och Gamla Valamoklostret
3-9 sept Retreat vid Gardasjöns strand - prästen Bo Brander
30/9-4/10 Lisieux och Normandie - F. Feltenheim
6-10 sept Frihetens GDANSK & Sopot - Lennart Sacredeus
23-30 sept ROMS heliga Rum - prästen Bo Nordin
21-25 okt Bulgariens världsarv - Plovdiv - Johanna Hansson
27/10-3/11 VIP-resa till Bibelns land - Emmanuel
Sennerstrand

Anmäl ditt intresse till Passionsspelen i Oberammergau 2020!

Kontakta oss gärna för info och bokning.
Tel 018-4444 533 O info@pilgrimtravel.se

PILGRIM TRAVEL



Även
med tågan-
slutning
20/9



Årets vackraste flodkryssningar

Följ med på en flodkryssning i år! Medan vi stilla stävar längs Europas vackraste vattenvägar, njuter vi utmärkt service, goda måltider och kulturella aktiviteter. Det är lätt att förstå att intresset för våra kryssningar bara ökar. Nu kan vi även erbjuda tåganslutning från Sverige till flodkryssningen Rhen och Mosel 20/9.

FLODKRYSSNING PÅ RHEN OCH MOSEL Rhens längsta biflod, kallad moder Mosel, sträcker sig från källan i Frankrike, via Luxemburg, in i kultur- och odlingslandskapet Rheinland-Pfalz. Mosel delas in i tre regioner och vår kryssning går främst på de slingrigaste delarna, kallade mellersta och nedre. Koppla av på soldäck och njut av färden genom Moseldalens vinlandskap, vilket ger dig tillfällen att provsmaka de viner som odlas här. På dagliga utflykter kan du utforska orterna längs två av Europas allra vackraste floddalar.

Avresor från Stockholm och Köpenhamn, 21/9, 28/9, 8 dagar. **Pris från 18 495 kr** inkl. helpension och utflykter enligt program. **Avresa med tåg 20/9**, 10 dagar, från Götaland och flertalet orter i Svealand. (Övriga orter mot tillägg.) Ange önskad avreseort när du bokar. **Pris från 21 290 kr** inkl. övernattning i Hamburg på ut- och hemresan, helpension ombord M/S Leonora, och utflykter enligt program.

ROMANTISKA RHEN Goethe och Heine, Lord Byron och Alexander Dumas: Alla har besökt och besjungit Rhen. Floddalens "magiska magik" grundar sig inte enbart på den sägenomspunna klippan Lorelei. Det är snarare "treklängen" av mörka skogar, solbelysta vinberg och minnen och rester från en gammal kultur som varje gång lämnar nya och oförglömliga intryck. På våra flodkryssningar njuter du av en härlig blandning mellan avkoppling och aktivitet. Det familjära livet ombord, tillsammans med nya vänner, ger mersmak och minnen för livet!

Avresor från Stockholm och Köpenhamn 15/9, från Amsterdam till Basel, 22/9 från Basel till Amsterdam, 8 dagar. **Pris från 18 995 kr** inkl. helpension och utflykter enligt program.

GRAND TOURS

TÅGRESOR | FLODKRYSSNINGAR | HÄLSORESOR | RUNDRESOR | LÅNGTIDSRESOR | BRIDGERESOR



Se vår hemsida för fler flodkryssningar | Boka på grandtours.se eller ring oss på 08-24 15 25.