

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 2 • 2021

senior posten

TEKNIK-
SKOLAN:

*Ta del av
kulturen
på nätet*

Hunden

*– bästa vapnet
mot ensamhet?*

Gröna fingrar

*– en hållbar
trend*



AL QAIDA
KIDNAPPADE
MARI-ANNES OCH
GÖRANS SON

ELISABETH SANDLUND GICK FRÅN
STRIDBAR ATEIST TILL LEDARSKRIBENT PÅ DAGEN:

*”Han är bra
på tajming, Gud”*

• Bokrecensioner • Rapporter • Korsord • Pensioner • RPG-medlemskap



Löparskorna knyts!

Steens livskvalitet beror på rörliga leder och att t.ex. kunna springa utan svårigheter. Kombinationen av växterna i extrakt tabletterna Movizin Complex var precis det rätta för hans krångliga leder.



"Nu förebygger jag de dåliga dagarna. Mina leder känns nästan alltid bra och idag vill jag för allt i världen inte vara utan tabletterna." - Steen

Steen erkänner att förhoppningarna inte var de största. Men det skulle sedan visa sig att vara ett impulsköp han inte kom att ångra.

FÖREBYGGER DÅLIGA DAGAR

- Nu förebygger jag de dåliga dagarna. Mina leder känns nästan alltid bra och idag vill jag för allt i världen inte vara utan tabletterna.

Steen berättar att många av hans vänner var nyfikna. Eftersom flera av dem var jämnåriga och på samma sätt som Steen hade börjat känna av ålderns naturliga påverkan på lederna, följde de hans utveckling med stort intresse.

- Idag är det flera av dem som åter Movizin. De har ju sett vilken skillnad det har gjort för mig. Om de är nöjda? Självklart! Denna produkt borde provas av alla som vill göra något bra för sina leder, konstaterar den aktiva senioren.

Läs mer på www.wellvita.se

Äntligen hjälp till mina leder!

Vi är många som upplever det när vi kommer upp i åren. Dagar när lederna känns stela och ömma, kommer allt oftare. Steen, före detta lärare, bestämde sig för att prova extrakt tabletter med växter som kan hjälpa lederna.

Steen Lerdrup är 64 år. "Alldeles för ung för att kroppen ska bli en begränsning", som han själv uttrycker det. Fritiden fyller han med sysslor i hus och trädgård, och kroppen håller han gärna igång med en löprunda. Några gånger i veckan springer han cirka en mil i skogen som ligger nära hemmet. Att sitta still är inte Steens melodi.

BEKYMMER MED LEDERNA

- För några år sedan upplevde jag att lederna började krångla mer och mer, berättar han. Jag hade

perioder med stelhet och det tog emot när jag skulle röra mig.

Då förstod jag verkligen hur viktigt det är att mina leder känns bra, för att jag ska kunna fortsätta att leva det aktiva livet som jag älskar.

Steen har till exempel sitt vedförråd under husets altan. Bara det att hämta och bära in all veden själv, blir väldigt besvärligt för honom när kroppen protesterar och säger ifrån.

- Det blir ju lite problematiskt, säger han med ett skratt. På vintern blir huset snabbt kallt om man inte

eldar och det passar mig inte alls att vara beroende av andra för att få vardagen att fungera.

TVEKSAM

Steen läste om växterna som finns i Movizin Complex i en tidning och fast han var lite skeptisk bestämde han sig ändå för att prova.

- Jag stoppar inte i mig vad som helst, men att produkten var baserad på växter tilltalade mig. Därför beslutade jag mig för att ge det en chans och beställde på internet.

Hjälp till alla leder i kroppen

Ledbrosk slits naturligt med åldern, men vissa växtämnen har visat sig kunna hjälpa till smidiga och rörliga leder.

Människokroppen är utformad för att användas. Helst hela livet. Men när muskler och kondition underhålls genom ett aktivt liv så kan samma aktiviteter också innebära att våra leder helt naturligt blir lite slitna.

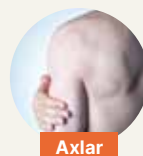
Det händer i stort sett för alla. Även upprepade rörelser och tunga lyft eller

ett långvarigt stillasittande kan på sikt slita på det mjuka brosket som finns i kroppens många leder. Det är inte ovanligt att det med åldern uppstår en naturlig stelhet i knän, höfter, fingrar, axlar, rygg och nacke.

Movizin Complex innehåller en skräddarsydd trippel av växtextrakt för dina leder. Ingefära kan hjälpa mot stelhet och hjälper till att upprätthålla ledernas rörlighet. Nya bidrar till ledernas uthållighet och styrka och boswellia bidrar till en god ledkomfort.



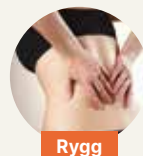
Knän



Axlar



Höfter



Rygg

Här kan du köpa Movizin Complex

Beställ med abonnemang. Specialpris på 1:a leveransen.

Endast 149:- (+ frakt 39:-) för 180 tabletter.

Ingen bindningstid. Betala efter du har mottagit din beställning.

RING: 0223-50 03 50
Vardagar kl. 8-16

ONLINE:
www.wellvita.se

wellvita



Monica Blomberg: Öppna kyrkorna för fler besökare!

GLÄDJANDE ATT VI IDAG kan se att vaccinationen av de som bor på våra särskilda äldreboenden har gjort verkan. Färre blir sjuka och betydligt färre har avlidit på grund av covid-19. Skönt att vi kan se en så påtaglig effekt.

Det ger möjlighet till en bättre livskvalité. Isoleringen kan brytas och man vågar ta emot anhängare på besök. Livsgnist har återkommit till många genom möjligheten att få träffa barn och barnbarn igen.

SORGLIGT MED ALLT STRUL med vaccinationen i fas 2 där alla som fyllt 65 år och äldre ingår. Bristen på vaccin har gjort att många har fått vänta länge på sin första spruta och att en del fått återbud när de äntligen har fått ett datum för det efterlängtrade sticket. Tillgången av vaccin har blivit en stor politisk fråga i Europa.

Jag hoppas att alla skall ha fått ett fullgott skydd innan sommaren, så att vi kan röra oss med större frihet. På träffas fysiskt kring kaffebordet, gå på konserter och ha våra RPG träffar. Ett år av instängdhet sätter sina spår. Alla längtar vi efter gemenskap.

DET ÄR SVÅRT ATT FÖRSTÅ alla rekommendationer och regler om hur samhället skall fungera i pandemitider. På ett gym, som har samma yta som kyrksalen i våningen ovanpå, får 75 personer vistas och träna med redskap, men i kyrksalen får endast åtta personer vistas. Under en gudstjänst eller andakt sitter åhörarna på sina platser med föreskrivna avstånd. Det går bra att slussas både in och ut med säkert avstånd. På varuhus där människor hela tiden rör sig mellan montrar och har svårt att undvika möten med andra får många fler vistas beroende på golvytan.

I VÅRA KYRKOR FINNS det gott om golvyta och många fler kan delta i en samling med de tio kvadratmeter per person som gäller för affärer och varuhus enligt Folkhälsomyndigheten. Tror man att kyrkobesökare smittar varandra mer än de som besöker en stormarknad? Vi i RPG vill att våra kyrkor får öppnas för fler besökare. ✕

Monica

Monica Blomberg Förbundsordförande i RPG



”

*Över berg och dal som en mjuk koral.
Drar sommarn över vårt land.
Livet flödar fram såsom sav i stam,
Såsom bäck emot havets strand.
Så lev Guds nu. Av Guds nåd får du
Ta mot var stund ur hans hand.”*

Psalm 752, Tore Littmarck

+

Glädjande att vi idag kan se att vaccinationen av de som bor på våra särskilda äldreboenden har gjort verkan.

På ett gym, som har samma yta som kyrksalen i våningen ovanpå, får 75 personer vistas, men i kyrksalen får endast åtta personer vistas.

Innehåll

SeniorPosten nr 2 • 2021



Elisabeth blev frälst på dotterns konfirmation.

6
Nyheter
Regeringens pensionärskommitté

8
Pensioner & ekonomi
Ohållbar pensionsutveckling i Sverige

9
Riksstämman 2021
Program Riksstämman 2021

10
Valberedningens förslag
Dags att välja styrelse

11
Distriktsordförande
Västkusten har ordet
Välkommen till Göteborg!

12
Porträttet Elisabeth Sandlund
Från ateist till ledarskribent

20
Trend
Sticklingar – hållbart och roligt nöje

22
Teknikskolan
Upplev kulturen med hjälp av tekniken

26
Wera Funderar
Tankar om tiden

27
Reportage
Deras son var Al Qaidas gisslan i sex år

32
Hund och senior
– en perfekt kombination

34
Samhälle & hälsa
Tillvaron i livets sista skede



32
En fyrbent kamrat
kan förgylla livet.



Mari-Annes och Görans son kidnappades av Al Qaida och konverterade till Islam.



36
Kultur
Stina Ekblad skriver om sitt liv

38
Medlemssida
Riksstämman 2021

41
Korsord

42
Smått & gott

FOTO: THERESIA KÖHLIN



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten.

Den bästa av vänner

HON HETER GUNHILD och är en förtjusande blandrastik som kom in i min pappas liv när han passerat 70.

Gunhild och pappa blev oskiljaktiga. Hon vägrade att lämna hans sida, och vandrade livet fram i hans takt. Lite långsamt och vingligt, eftersom pappa blev allt svagare.

Det var fint att se dem tillsammans. Gunhild dyrkade sin husse, och pappa älskade sin hund.

När pappa dog, hastigt och dramatiskt i våras, satt Gunhild troget tätt intill ända tills ambulanspersonalen rullade iväg honom.

Vi systrar befarade att Gunhild inte skulle klara sorgen efter pappa. Det gick flera dagar innan hon åt. Hon låg vid min systers dörr och väntade förgäves på att hennes älskade husse skulle komma och hämta henne.

Men, så ringde min syster. Berättade att Gunhild hoppade, skällde, busade.

Det var som om hon kände att han inte längre behövde hennes hjälp.

Pappas död fick mig att inse att man inte ska vänta på att uppfylla sina drömmar. Så, i somras blev jag lycklig hundägare till en Bosse.

Jag tror att pappa ler i sin himmel när han ser sin busande Gunhild. Jag tror också att han ler när han ser att hans äldsta dotter uppfyllt sin dröm om en egen hund. ✕

Just nu...

... Njuter jag av att uppleva våren med Bosse. Ibland får jag med mig familjen, ibland inte. Men, de tidiga vårmorgnarna när fåglarna sjunger är oslagbara, med eller utan tvåbent sällskap.

... Läser jag Johan Gustafssons skakande och tankvärda bok **Ett fängelse utan murar**, där han berättar om sina år som Al Qaidas gisslan och om hur han tvingades konvertera till islam för att rädda sitt liv. Längre fram i tidningen kan du läsa en intervju med hans föräldrar.

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

ANNA-MARIA STAWREBERG
073-362 61 72
anna-maria@stawreberg.se

Redaktionsråd

Monica Blomberg
Eva B Henriksson
Ewa Sundkvist
Urban Norstedt
Anna-Maria Stawreberg

Art Director

ANNA FRIDH
info@annafridh.com

Annonser

D.A. MEDIA
08-786 03 34

Tryck
V-TAB VIMMERBY

ISSN 1402-1129

Prenumerationsärenden

Mia 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.

Var 20:e minut får någon stroke

Det måste bli färre skänk en gåva till

Strokefonden



Linda,
mamma &
undersköterska
fick stroke

Swisha din gåva till 123 90 05 307

Pg: 90 05 30 - 7 / Tel: 0200 - 88 31 31

www.strokefonden.se



ANNONS

NYHETER

RAPPORT från regeringens PENSIONÄRSKOMMITTÉ

Den svenska strategin att skydda de äldre har misslyckats, slår corona-kommissionen fast vid en pressträff i mitten av december 2020. Kommissionen, som tillsatts av regeringen och vars uppdrag är att granska Sveriges hantering av pandemin, presenterade sin första delredovisning med fokus på smittspridning inom vård och omsorg om äldre.

TEXT EVA B HENRIKSSON

I REGERINGENS PENSIONÄRSKOMMITTÉ (RPK) deltar Monica Blomberg och Eva B Henriksson från RPG:s förbund från och med den 1 januari 2021.

På det senaste mötet i RPK den 16 februari gav Joakim Sonnégård, huvudsekreterare i coronakommissionen, en kort rapport från delbetänkandet Äldreomsorgen under pandemin som kommissionen presenterade den 15 december, 2020.

SLUTSATSEN ÄR ATT DEN svenska strategin för att skydda de äldre har misslyckats samt att detta främst beror på de strukturella brister som finns inom äldreomsorgen i Sverige. Äldreomsorgen stod dåligt rustad och var oförberedd då pandemin slog till. De beslut om åtgärder för äldreomsorgen som togs var enligt kommissionen i flera fall sena och otillräckliga. Ansvaret för att de strukturella bristerna ligger hos kommuner, regionerna och nationella

”

Ansvaret för att de strukturella bristerna ligger hos kommuner, regionerna och nationella myndigheter, men vilar ytterst hos regeringen och tidigare regeringar.”

myndigheter, men vilar ytterst hos regeringen och tidigare regeringar.

UNDER PANDEMINS inledningsskede hade Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen också ett allt för ensidigt fokus på hälso- och sjukvården. Äldreomsorgen uppmärksammades alltför sent. Myndigheterna hade inte tillräcklig överblick över dess problem och brister. Exempelvis tog det orimligt lång tid att klarlägga äldreomsorgens behov av skyddsutrustning.

Olivia Wigzell, särskild utredare i Utredningen om en äldreomsorgslag (S 2020:16) informerade om direkti-

ven till utredningen. RPG har arbetat med utredningen om en ny Socialtjänstlag under hösten 2020 och skickat ett yttrande på utredningen Hållbar Socialtjänst - en ny socialtjänstlag. Nu fortsätter arbetet med utredningen om en äldreomsorgslag. Om du vill ta del av RPG:s svar på utredningen om Hållbar socialtjänst, kontakta förbundskansliet. ✕

➔ Mer om Corona kommissionens delbetänkande finner du här www.coronakommissionen.com



Sättet man kommunicerar på spelar stor roll, också för personer med demens.

Dialog viktig för att minska oro

Kommunikation är extra viktigt för att minska oron hos demenssjuka personer. Det gäller även kroppsspråket.

TEXT CURT KARLSSON

I SAMTAL MELLAN PERSONAL och en demenssjuk person kan det uppstå missförstånd som leder till oro. Med grundläggande kunskap om vilka språksvårigheter som följer med en demenssjukdom kan många onödiga situationer undvikas.

I ett samtal med en demenssjuk man säger en vårdare: "Så bra att du är på bättringsvägen!"

Mannen vänder sig då till sin hustru och frågar: "Var ligger den vägen!"

Medicine doktor i vårdkunskap Margareta Skog, som har skrivit boken Kommunikation och demenssjukdomar: Ökad förståelse i samtal och möten vill öka kunskapen hur man

tolkar det som sägs ur den demenssjukes perspektiv. Levnadsberättelsen är mycket betydelsefull för att förstå de demenssjukas reaktioner. ✕

Några råd

- ➔ Undvik abstrakta ord och uttryck som kan betyda fler saker.
- ➔ Tänk på kroppsspråket. Att röra sig snabbt uppfattas som stress.
- ➔ Ta inte allt bokstavligt. Könsord är ofta ersättning för svordomar.
- ➔ Använd levnadsberättelsen.

Anonyma ensamman

ENSAMHET BRUKAR SÄGAS vara vår tids största folkhälsoproblem. Under pandemin är problemet större än någonsin. Därför har Anna Ljung dragit igång mötesplatsen Anonyma Ensamman.

- Ofrivillig ensamhet ska alltid tas på allvar. Om vi inte uppmärksammar detta kan det skada oss djupt, säger Anna Ljung, pastor i Visbys missionsförsamling och sjukhuspastor på Visby lasarett.

För att möta ensamheten har Anna Ljung tagit initiativ till mötesplatsen Anonyma ensamman Gotland. Namnet är lånat från Anonyma Alkoholister, men är ingen tolvstegsgrupp. Träffarna pågår cirka en och en halv timma.

Denna öppna samtalsform växer fram på flera platser i landet och arrangeras bland annat i Svenska Kyrkan Stockholm och Gävle.



JERUSALEMA-DANSEN

- ett sätt att sprida hopp

NÄR SYDAFRIKANERNA Master KG och Nocembo skrev den gospelinfluerade sången Jerusalema, visste de nog inte vilken succé det skulle bli.

För, det som började med att några dansade och spelade in sin dans till sången i pandemins början, spred sig som en löpeld och har blivit ett sätt att symbolisera hopp i svåra tider.

Idag dansas "Jerusalemadansen" av räddningstjänst, socialarbetare, läkare och i kyrkor över hela världen, som alla lagt ut klipp på sitt sätt att tolka dansen på internet.

Några som antagit utmaningen, Jerusalema dance Challenge är Karlshamns församling, präster och diakoner i Mölndals pastorat, Indalens pastorat samt personal i Lugnäs Ullevads Pastorat.

Googla "Jerusalema" och "församling" och ta själv del av glädjen!



Digitalisering och utanförskap

SCANNA EN QR-KOD istället för kölapp på vårdcentralen, boka tid för covidvaccination genom att logga in på 1177 ...

Det som är tänkt att underlätta, gör också att många hamnar i utanförskap.

Ungefär en miljon svenskar använder varken internet eller så kallade smarta telefoner.

I fyra program tar P1 upp problemet med demokrati och internet.

Nedkopplad går att lyssna på i efterhand - på nätet.

www.sverigesradio.se/nedkopplad

PENSIONER & EKONOMI



PPM UPPHANDLING AV FONDER

Genomgång av hela pensions-systemet, granskade och färre fonder på fondtorget.

Det kräver RPG. Nu har pensionsgruppen enats kring premiepensionerna.

TEXT: MONICA BLOMBERG

PENSIONSGRUPPEN HAR bland annat enats om följande när det gäller våra premiepensioner:

→ Vid bedömningen av hur många fonder som ska upphandlas till fondtorget ska säkerställas att pensionsspararna får en reell valfrihet samt att fondförvaltarna och fonderna ska kunna granskas på ett säkert och kostnadseffektivt sätt. Kostnaderna för granskningen ska vara rimliga sett ur spararnas perspektiv. I likhet med vad som anges i SOU 2019:44 Ett bättre premiepensionssystem framstår det som sannolikt med ett antal fonder i nivå med maximalt antal inom tjänstepensionens valbara del, det vill säga 150-200 fonder. Detta ska dock inte ses som ett maxtak, frågan om antalet fonder kommer att avgöras av den nya myndigheten i professionella upphandlingar.

RPG har i ett tidigare remissvar krävt att fondtorget skall innehålla färre fonder och de ska vara granskade och kunna säkerställa att pensionsspararna inte förlorar sitt sparande. Det är bra att det görs en kraftig översyn av de fonder som skall finnas med på fondtorget.

RPG kräver dock fortfarande att hela vårt pensionssystem ska gås igenom. Vi vill få slut på det "lappande och lagande" som pågår.

FOTO: FREEPIK, KRISTIAN POHL/REGERINGSKANSLIET

PENSIONÄR 2021!

Pensionsutvecklingen är ett av de områden där vi i Sverige inte kan hävda oss gentemot de övriga nordiska länderna.

TEXT: MONICA BLOMBERG

I NORGE ÄR LÄGSTA pensionen dubbelt så hög som i Sverige, i Danmark följer pensionerna löneutvecklingen och i Finland baseras pensionen på alla dina arbetsår. Men i Sverige fortsätter pensionerna att halka efter.

Vi ser en stigande prisutveckling där pensionen inte stiger i samma takt. Höjda hyror, ökande matkostnader, buss och tågbiljetter har stigit i pris, flera kommuner tar ut högre avgifter för hemtjänst ...

Vi utmärker oss även genom att ha fler "fattigpensionärer". Inte bara de nordiska länderna ligger bättre till. Slovakien, Tjeckien, Italien har färre



Socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi.

äldre som räknas som fattiga enligt OECD.

SOCIALFÖRSÄKRINGS-MINISTER Ardalan Shekarabi säger att vi har ett underfinansierat pensionssystem i Sverige och detta gör att många grupper får riktigt låga pensioner. En översyn av pensionssystemet pågår i regeringens pensionsgrupp, där Shekarabi är ordförande.

Vi har inte tid att vänta på långdragna diskussioner. Pensionsfrågan måste snabbas på och vi i RPG kräver att alla skall ha en pension som tillåter en god levnadsstandard även när vi lämnat yrkeslivet. ✕



Projektgruppen i Västra Frölunda tillsammans med RPG:s styrelse och förbunds-kansli, bjuder in till 2021 års riksstämma.

Välkomna till RPG:s riksstämma

Riksstämman sker i Equmeniakyrkan Fiskebäck, Västra Frölunda i Göteborg, under förutsättning att vi kan träffas på ett säkert sätt, det vill säga att antalsrestriktioner har hävts och att vaccineringen fortlöper. Det kommer att vara möjligt att delta digitalt under delar av programmet.

DATUM OCH TIDER

Fredag den 17 september – lördag 18 september. Registrering inleds den 17 september från klockan 10 där deltagarförteckning, namn/måltidsbricka, röstkort med mera lämnas i samband med registreringen. Klockan 11.00 – 12.15 serveras gemensam lunch. Riksstämmans program startar klockan 12.30 och avslutas den 18 september klockan 13.30 med lunch.

PLATS

Equmeniakyrkan i Fiskebäck, Citrusgatan 16, 426 54 Västra Frölunda. Samtliga förhandlingar, kvällsprogram och måltider äger rum i kyrkan. Parkering finns utanför kyrkan. För kollektiv resa är busshållplatsen Björnåsgatan.

BOENDE

RPG har träffat avtal med två hotell i Västra Frölunda samt tipsar om ytterligare två alternativ. Hotellen ligger inom ca 20 minuters kollektiv resa från Equmeniakyrkan.

Spar Hotel Majorna, Karl Johansgatan 66, telefon 031 - 7510700, e-post majorna@sparhotel.se. Webbplats: www.sparhotel.se/kontakta-oss. Ange bokningsnummer 4896.

Enkelrum finns i prisklasserna 745 - 845 kronor, dubbelrum 995 kronor.

Dockyard hotel, Skeppet Årans väg 23, telefon 031-8570, E-post info@dockyardhotel.se, www.dockyardhotel.se. Ange 315113 vid bokning. Rum finns från 1095kr - 1295kr.

Fler boendialternativ: athome Bed & Breakfast, telefon 031-811000, Askims camping, telefon 031-400 100.

PARKERING

Avgiftsfri parkering finns utanför Equmeniakyrkan.

ANMÄLAN

Skriftlig anmälan senast den 11 juni 2021 som gäller ombud och övriga deltagare. Ange på anmälan: Namn, adress, telefon, e-postadress, om du är ombud eller deltagare och om du representerar distrikt eller förening samt särskilda önskemål som till exempel kost och allergier. Vi behöver även veta om du kommer att vara på plats eller vill delta digitalt. Skicka anmälan till rpgkansli@rpg.org.se eller RPG, box 301 83, 104 25 Stockholm. Maxantal är 180 personer och vi behandlar anmälningarna i turordning. Stämmans dokumentation kommer att mailas ut till anmälda ombud inför riksstämman och delas ut på plats.

KOSTNAD

Deltagaravgiften för att närvara på plats i Västra Frölunda är 750 kronor per person och inkluderar luncher, kaffe, middag med kvällsprogram samt dokumentation.

Deltagaravgiften för att närvara digitalt är 150 kronor och avser teknik, stöd och dokumentation. Betalning sker i förskott och förbunds-kansliet skickar ut fakturor under juni.

OMBUD

Varje RPG-distrikt har rätt att representeras av högst fyra ombud. RPG-föreningar av ett ombud för varje påbörjat 50-tal betalande RPG-medlemmar i föreningen.



Equmeniakyrkan i Fiskebäck



Eva B Henriksson:

Riksstämmans planering med anledning av covid-19 pandemin

Att planera för en riksstämma under pågående pandemi är inte det enklaste.

Mycket kan komma att ändras, men vi hoppas - och planerar för - att vi kan träffas på plats i Göteborg.

VID PRESSLÄGGNING RÅDER MAXANTALET åtta personer som får samlas vid föreningsmöten och fas tre av vaccineringen har precis startat men tillgången på vaccin är ojämn och osäker. Vi vet ännu inte hur många som får samlas den 17 – 18 september, om det är möjligt att närvara 180 personer fysiskt på en och samma plats.

VI FÖLJER FOLKHÄLSOMYNDIGHETENS riktlinjer och vill att riksstämman ska kännas säker. Om det visar sig att det inte går att ses i september, genomförs riksstämman helt digitalt. Dokumentation skickas till alla anmälda ombud. De ombud som inte kan närvara digitalt kan i sådant fall poströsta före stämman. Handlingar med röstkort kommer att skickas ut. Observera att poströstning gäller endast om det inte går att ses i Göteborg!

FÖRBUNDSSTYRELSEN VILL UPPMANA alla distrikt och föreningar att utse ombud till riksstämman och anmäla dem under våren, men att avvakta med bokning av tåg eller flyg till dess att informationen om läget är mer säkert. RPG:s förbundsstyrelse förväntas ta ett beslut på förbundsstyrelsemöte den 17 maj på vilket sätt riksstämman kommer att genomföras. Löpande information ges till anmälda ombud. ✕

HALLÅ DÄR!

Kalle Nordanstad, distriktsordförande Västkusten!

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG

I år är det ni som håller i riksstämman ...

– Det stämmer, och det är något vi ser fram emot! Nu håller vi tummarna för att vaccinationerna fortskrider som de ska, så att vi alla äntligen får träffas och hålla en bra riksstämma med god atmosfär.

Vilka förväntningar har du på årets riksstämma?

– Det blir en annorlunda riksstämma, så till vida att vi alla längtat länge efter att få träffas. Kanske kommer vi att vara rädda och ovana vid detta, eller kanske kommer det att bli en glädjeyra. Oavsett finns det ett stort behov av att äntligen få umgås.

Det kommer att finnas möjlighet att utforska trakterna runt Göteborg i samband med stämman. Finns det något särskilt du rekommenderar?

– I Mölndal ligger Gunnebo slott och trädgårdar som absolut är värt ett besök och som har kunnat hålla öppet trots coronarestriktionerna. Vi har också Botaniska trädgården och Trädgårdsföreningen som är värt att besöka

i september. Missa inte Göteborgs Stadsmuseum och Konstmuseum.

Det är även trevligt att uppleva Göteborg med hjälp av Paddanbåtarna, eller att söka sig utanför Göteborg med hjälp av skärgårdsbåtarna.

Vill man äta en riktigt god måltid rekommenderar jag Feskekörka som har fantastisk fisk och härliga skaldjur.

Kan du berätta lite om ert distrikt?

– Vi är ett väldigt aktivt distrikt som verkligen har strävat efter att hålla gemenskapen levande trots pandemin. Vi försöker ses utomhus, tar långa promenader och håller kontakten via telefon.

I vanliga fall ses vi varje onsdag i Västra Göteborgs distrikt då vi åter soppa, dricker kaffe och lyssnar på olika föredrag.

Du är ny distriktsordförande för Väst-kusten. Vill du presentera dig för de medlemmar som inte träffat dig?

– Jag har rötterna djupt i Göteborgs ... Ja, man kan ju inte säga mylla, så jag får väl säga gatstenar. Familjen och



Kalle Nordanstad hälsar välkommen till årets annorlunda riksstämma.

jag gjorde en 18 år lång avstickare till Kalmar, för att sedan återvända hit och jobbet som kultur- och fritidschef i Mölndal. De sista åren före pension var jag chef på Göteborgs Stadsmuseum och jag har även hunnit med en tid som teaterchef på Stora Teatern.

Gamla hus och idrott är två stora intressen för mig och jag har bland annat varit med och lyft Gunnebo slott, som besöksmål. Jag är också engagerad inom Skandinaviska turistkyrkan på Kanarieöarna.

Jag är själv uppvuxen inom pingstkyrkan och livet i församlingen har ända sedan jag var barn betytt mycket för mig. Min fru Anita och jag har två vuxna barn och fem barnbarn. ✕

NAMN:

ADRESS:

TELEFON: E-POST:

SÄRSKILDA ÖNSKEMÅL (kost allergier):

Skickas till: RPG, Box 301 83, 104 25 Stockholm, eller via e-post: rpgkansli@rpg.org.se

ANNONS



23,90

kr / förpackning

TRYGG HÖRSEL

Köp 10 förpackningar
betala bara för 9!
Ange rabattkoden RPG-02

Beställ på telefon
010-750 24 80

eller på

www.trygghorsel.se

Betala med faktura,
swish eller kort



Vi bjuder på ett praktiskt
förstörningsglas i kreditkortsformat

ELISABETH SANDLUND

”Jag gav Gud ett ultimatum”

Elisabeth Sandlund vände kyrkan ryggen, kallade kristna för hycklare och beskrev sig själv som ”stridbar ateist”. Men när hon som 48-åring motvilligt tog nattvarden på dotterns konfirmation gjorde Gud sig hörd med besked. Idag är hon ledarskribent på tidningen Dagen.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG



ELISABETH SANDLUND

ÅLDER: 69 år.

BOR: I Stockholm.

GÖR: Ledarskribent på tidningen Dagen. Sitter med i FUB:s styrelse och har många andra ideella engagemang.

FAMILJ: Man, två vuxna döttrar och svärson.

AKTUELL MED: Arbetar med ständigt aktuella frågor, som till exempel funktionshinder i samhället samt är aktiv i St:a Klara kyrka. Har skrivit flera böcker, bland annat Drabbad av det oväntade (2004) och Ulles mamma (2010).

FRITIDSINTRESSEN: Är scoutledare för en grupp vuxna människor med funktionshinder, gillar att resa och älskar att laga mat till många.

HJÄRTEFRÅGOR: Jobbar för att människor med funktionshinder ska få en så dräglig tillvaro som möjligt.



HON ÄR TEKNISK, ELISABETH SANDLUND. Snor snabbt och lätt ihop en inbjudan till den digitala plattformen Zoom inför intervjun, och mejlar till och med över en liten användarinstruktion.

Snart kommer hon att förklara att målmedvetenhet och nyfikenhet är ett par av hennes mest utmärkande personlighetsdrag.

Som om jag inte förstått det redan. Jag har sett henne sopa banan med konkurrenterna i tv-programmet **Vem vet mest**. Jag har läst hennes tidningsartiklar och sett hennes målmedvetna och mycket viktiga arbete i styrelsen för FUB, som arbetar för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Så. Jag är inte förvånad.

– Målmedveten och nyfiken har jag alltid varit. Jag bestämde mig för att bli journalist när jag var tolv år. Vi skulle göra en väggtidning som ett svenskaprojekt, och jag minns att jag räckte upp handen och sa att jag skulle vara chefredaktör, säger Elisabeth och skrattar förtjust vid minnet av den där tolvåriga, lite kaxiga Elisabeth.

ERFARENHETEN AV ATT VARA chefredaktör, om än för en klasstidning, väckte något inom henne. Elisabeth anmälde sig direkt till en kurs i maskinskrivning och en kurs i stenografi.

Förmodligen var hon den yngsta deltagaren, men hon dök ändå upp troget vid varje kurstillfälle. För nu hade hon bråttom. Ville ut i och jobba som journalist på riktigt. Hoppade över nian och började gymnasiet. Fick sitt första sommarjobb på lokaltidningen i Luleå som 17-åring.

– Pappa övertalade mig att läsa naturvetenskaplig linje på gymnasiet, och det har jag haft nytta av. På universitetet läste jag sociologi, modern historia, statskunskap och nationalekonomi, och det är samma sak där: Det är också kunskap jag har haft stor nytta av senare, konstaterar Elisabeth.

Den unga Elisabeth kom ut i arbetslivet 1968, under en period då arbetslösheten var hög inom journalistyrket. Hon hankade sig fram som frilansjournalist och fick jobb på en lokaltidning och efter ytterligare ett par år på en tjänst på Svenska Dagbladet.

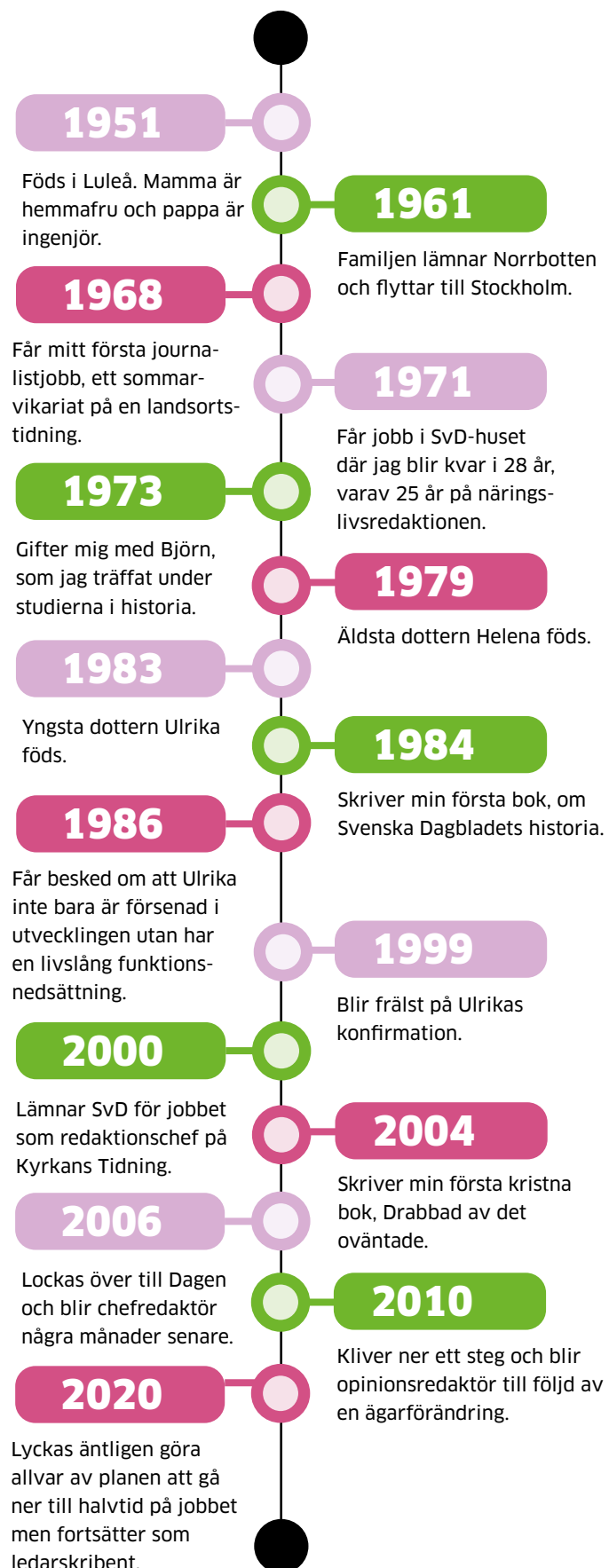
– Jag drömde om att bli utrikeskorrespondent, men blev istället näringslivsreporter. Och när jag började skriva om läkemedel och bioteknik insåg jag att jag behövde mer kunskap. Därför läste jag in farmakologikursen som läkarna läser.

Drömmen om att bli utrikeskorrespondent fanns kvar som en hägring i horisonten. Elisabeth ville ju påverka. Hon brann för samhällsfrågor, älskade att skriva och uttrycka sig.

– Men när vi fick vår andra dotter Ulrika i mitten på 1980-talet, lade jag tankarna på att bli utrikeskorrespondent på hyllan, säger Elisabeth.

Då hade det nämligen visat sig att Ulrika, eller Ulle som hon kallas, har en funktionsnedsättning som gör ➔

Min livslinje



att hon hela livet kommer att vara beroende av andra människors hjälp.

– Graviditeten och Ulles första tid var helt normal. Men när Ulle närmade sig året, när andra barn börjar säga sina första ord och ta sina första steg, började vi undra om det var något som inte stämde, säger Elisabeth.

Elisabeth berättar att hon under Ulles första år kände en oro. Hon tog Ulrika till barnavårdscentralen som gav Elisabeth lugnande besked: Ulrika skulle börja gå så fort hon börjat tala. En sak i taget. Eller vice versa: Ulrika skulle börja tala, så fort hon börjat gå.

– Ändå blev det en chock när vi fick svart på vitt att Ulle har en utvecklingsstörning, som det hette då, säger Elisabeth.

ATT VÄNDA SIG TILL GUD i sin oro för dottern fanns inte på Elisabeths världskarta. Hon var ateist, och hade aktivt vänt Gud ryggen efter sin egen konfirmation. Tyckte att kristna var hycklare.

Nej, att be till Gud var nästan lite fjolligt, och att gå till kyrkan var otänkbart.

Och där hemma hos familjen Sandlund rullade livet på. Både Elisabeth och hennes man gjorde karriär. De var en aktiv familj som reste mycket med döttrarna Helena och Ulrika, och även om Ulrika var funktionshindrad, lät familjen inte det begränsa dem.

– Men skillnaderna mellan att vara normalstörd och att ha en funktionsnedsättning växer ofta för varje år hos barn. Det som inte märks hos en åttaåring, märks med stigande ålder, säger Elisabeth.

På förskolan trivdes Ulle mycket bra och fick stöd av en resursperson. När hon var sju år fick hon börja i särskolan i en liten klass med lärare och assistenter.

När Ulrika var 16 år funderade Elisabeth och hennes man som vanligt på vad de skulle hitta på för att Ulle skulle få ett så bra och långt sommarlov som möjligt.

– Hon älskar scouterna. När vi hörde att det skulle arrangeras ett konfirmationsläger inom scouterna där hälften av deltagarna var normalstörda och hälften utvecklingsstörda anmälde vi Ulle trots att vi inte är religiösa.

SCOUTLÄGRET BLEV EN VÄNDPUNKT för både Ulrika och Elisabeth. Elisabeth mjuknar på rösten när hon berättar om minnet. För när det var dags för själva konfirmationsgudstjänsten var självklart hela familjen i kyrkan.

– På Ulles konfirmation gjorde jag något jag inte gjort på 32 år. Jag firade nattvarden, säger Elisabeth, som absolut inte tänkt kliva fram till altaret.

Det var något hon gjorde enbart för Ulles skull. Efter-som Elisabeth insåg att Ulle skulle bli ledsen om hon inte fick se någon i sin familj i kön fram till prästen. Så Elisabeth bet ihop, ställde sig i kön fram till prästen.

– Men han är bra på tajming, Gud. Där stod jag, lite blöt i hjärtat, mitt i en 50-årskris, rörd så där som mammor blir när ens barn konfirmeras.

För där, i kön fram till altarringen gjorde Gud helt klart för Elisabeth att det ju inte alls var för Ulles skull hon stod där. Det var ju för Elisabeths egen skull.

– Det var inte så att Gud skrev det där i eldskrift på kyrkoväggen, vilket ju i och för sig hade varit effektivt, säger Elisabeth med en självironisk grimas.

Nej, det behövdes inte. Upplevelsen vid nattvarden fyllde Elisabeth med en stark inre förvisning.

Men den som tror att upplevelsen skulle göra Elisabeth lycklig tror fel. Det var ju det här som Elisabeth absolut inte trodde på. Vad skulle hennes man säga nu? Vad skulle kollegerna säga? De skulle ju tro att hon blivit galen.

– Jag kan säga att det blev många sömnlösa nätter där jag låg och funderade. Jag sa inte ett ord till någon om min uppenbarelse, och de närmaste veckorna smög jag iväg till olika kyrkor som om jag gjorde något brottsligt, minns Elisabeth.

HON GAV GUD ETT ULTIMATUM, där hon uppmanade honom att ge henne ett tecken fredagen sex veckor senare. På tisdagens lunchrast smet hon in i St:a Klara Kyrka i Stockholm på förmiddagsmätta.

– Då fick jag ett tydligt tilltal om att "här ska du stanna", säger Elisabeth.

Och det har hon gjort med besked. För, sedan 1999 när Elisabeth blev frälst, har St:a Klara varit "hennes" församling, något som passar Elisabeth bra med tanke på hur aktiv den församlingen är.

När Elisabeth väl berättade för sin man att hon blivit frälst blev han inte särskilt glad. Alla i hennes vänskaps-krets jublade inte heller.

– Varken min man eller våra gemensamma vänner från förr är kristna. Då kan du tänka dig vilka diskussioner vi har hemma vid middagsbordet. Det är inte helt enkelt, fastslår Elisabeth.

Samtidigt varken ville eller kunde Elisabeth hålla tyst om sin tro. När hon berättade reagerade många med nyfikenhet och Elisabeth insåg att vi är många som har existentiella och religiösa grubblerier. Att behovet av andliga samtal är stort.



”

Där stod jag, lite blöt i hjärtat, rörd så där som mammor blir när ens barn konfirmeras.”

”

*Min sista krönika
i SvD fick rubriken
'Nu går jag från
Mammon till Gud'."*



Nio månader efter det att Elisabeth blivit frälst såg hon en platsannons där Kyrkans Tidning sökte en nyhetschef.

Det var dags att inleda en ny period i livet, också yrkesmässigt. Elisabeth sökte och fick jobbet, och lämnade Svenska Dagbladet där hon varit 25 år.

– Min sista krönika i Svenska Dagbladet fick rubriken "Nu går jag från Mammon till Gud", säger Elisabeth och skrattar återigen.

SEX ÅR SENARE VÄRVADES hon till Dagen som ledarskribent och debattredaktör, men fick snart förfrågan om att bli chefredaktör och ansvarig utgivare. Idag är hon halvtidsarbetande ledarskribent. Tack vare dottern Ulrika har FUB fått en aktiv taleskvinna i Elisabeth, som under årens lopp engagerat sig mycket LSS-frågan, lagen om särskilt stöd och rätten till personlig assistent.

– Det är bland annat därför jag väljer att inte använda ord som "funktionsvarierad" istället för person med funktionsnedsättning. Jag är livrädd för att vi med språkets hjälp ska urholka begrepp, och att makthavare ska använda det som argument när det gäller att stötta personer som verkligen behöver samhällets hjälp, säger Elisabeth.

Yngsta dottern Ulle är idag 38 år, och flyttade hemifrån när hon var 25. Hon bor på ett gruppböende, och jobbar i daglig verksamhet. För henne, precis som för så många andra människor med funktionsnedsättning, är kompetent och kärleksfull personal viktigt för ett dragligt liv.

Hur har tron ändrat dig som människa?

– Min människosyn har definitivt ändrats. Jag har blivit mer ödmjuk. När jag möter hemlösa, alkoholister och narkomaner inser jag att det kunde ha varit jag.

Elisabeth tystnar. Funderar en stund innan hon återigen börjar prata.

– Framför allt har det ändrat min syn på Ulle. Jag har hela mitt liv varit orolig för henne och sört över allt hon inte kommer att kunna göra i sitt liv. Den oron, och den sorgen har släppts.

Mor och dotter delar idag tron. Det är ju tack vare Ulle som Elisabeth hittade Gud. Och Ulrika visar tydligt att hon vill gå till kyrkan, även om hon inte kan uttrycka det i ord.

– Ulrika vet det som är viktigt. Hon vet att hon är älskad av Gud och hon besitter en andlig känslighet som jag aldrig tidigare upplevt. Hon ser direkt om någon i en folkmassa behöver kärlek, det är som om hon får ett tilltal. Då går hon raka vägen fram till den personen och delar ut en kram. ✕

ANNONS

Att färdas i motvind

Läs eller lyssna på denna spännande släktsaga där Mats Haraldsson med berättarglädje skildrar tre svenskars livsöden som kring förra sekelskiftet gör avtryck i såväl Chicago som Smålands landsbygd.

"Oavsett om du gillar historia eller ej så kan du med nöje läsa den här fascinerande romanen om några av de människor som byggde upp vårt folkhem." - Agneta Norrgård, Boktipset P4 Västernorrland

Beställ din bok idag för 219 kr (inkl. moms & porto) via order@matsharaldsson.se

Känner du dig ensam under pandemin?

Är det svårt att handla och göra ärenden?

Vi förstår.
Men det kan bli lättare.
Med hjälp av digitala tjänster och internet.

PTS

Du måste inte lära dig allt.

Bara sånt som kan hjälpa dig när vardagen är begränsad.

Som att se, prata och umgås med de som du inte kan träffa just nu. Få mat, läkemedel och andra varor hemlevererade. Eller ta del av kultur och sociala evenemang hemifrån.

Ta ett första steg.

Fråga vilket stöd som finns där du bor.

Kontakta din kommun, ett bibliotek, studieförbund eller föreningar. De kommer att hjälpa dig vidare.

Använder du redan internet?

Gå till webbplatsen pts.se/digitalhjalpen. Där finns enkla steg-för-steg-guider och information om digitala tjänster som kan hjälpa dig i vardagen.

Digitalhjälp är en informationsinsats från Post- och telestyrelsen (PTS)

STICKLINGAR

- den nya odlingstrenden

I och med pandemin har odlingsintresset fullkomligen ha exploderat. Den senaste trenden som lockar både unga och äldre är att odla med sticklingar.

Att byta sticklingar och få dem att växa är ett roligt och hållbart sätt göra fint hemma.

TEXT BRITA SYLVÉN FOTO MALIN BROSTAD

MALIN BROSTADS INTRESSE för odling började redan vid unga år, eftersom både hennes mamma och mormor alltid har odlat.

– Man behöver inte ha en stor trädgård eller ens en lott för att kunna odla, det går bra att odla minigurkor inomhus på en vanlig fönsterbräda. Det finns växter som passar för alla ställen oavsett soligt eller skuggigt läge och man kan odla hela året om inomhus.

Till vardags jobbar Malin Brostad på Åhléns som så kallad visual merchandiser, vilket innebär att hon är ansvarig för hur Åhléns-varuhuset ser ut. På fritiden är Malin grön influerare med över 50 000 följare på det sociala mediet Instagram. Hon älskar att odla både inomhus och utomhus. I sekelskiftesvillan i Stockholm kryllar det av krukväxter och många av dessa har vuxit sig nästan obegripligt stora.

Det finns många anledningar till den nya gröna vågen och att det blivit en sådan stor trend tror Malin.

– Jag tänker att det kan vara en motreaktion mot konsumtionssamhället och mot det enorma tempo som råder i samhället och i människors liv idag. Många söker nu istället det långsamma. Och odling får ta tid, det måste ta tid, säger Malin.

Malin menar att det är gott för själen och meditativt att hålla på med växter och det behöver människor kanske allt mer generellt. Dessutom handlar odling om hållbarhet och vad som är bra för miljön.

”Jag tänker att det kan vara en motreaktion mot konsumtions-samhället och mot det enorma tempo som råder i samhället idag.”

– En trivsamt hemmiljö blir extra viktig när vi är mycket hemma i samband med pandemin och vi har ännu större behov av en hoppfull framtidstro. De flesta människor blir hoppfulla av att se frön som gro.

INTRESSET FÖR STICKLINGAR växer hela tiden, varje år kommer nya böcker om odling och det har även uppstått en stor sälj- och bytesmarknad av sticklingar i sociala medier. Det ordnas sticklingbytardagar genom många olika lokala Facebookgrupper. Men det går förstås lika bra att fråga familj och vänner om man får ta sticklingar från deras växter.

Malin skickar regelbundet sticklingar till människor som hör av sig till henne och frågar om de kan få skott. Det är både kvinnor och män i hela landet från längst upp i norr till längst ner i söder. Intresset är enormt.

Hennes palettblad är mest populära, hon har en Chinarose som är gigantisk och lockar till och med människor från hela världen att höra av sig med frågor och kommentarer.

– Palettblad är lätta att rota och de är väldigt bra att byta med. De växer som ogräs. Det finns en stor marknad kring palettblad eftersom det finns många sorter och de växer så snabbt, berättar Malin.

Det är också populärt idag med blommande kulturarvsväxter som har en historia. Eftersom Malin bor med sin familj i ett hus från förra sekelskiftet tycker hon om att plantera tidsenliga växter, som stockrosor, dagglåpa, prästkrage, pelargonier med mera. ✕



Palettblad är en populär krukväxt som har gjort comeback i svenska hem.



Levande växter som frodas i fönstren ger en känsla av hemtrevnad.

HITTA OVANLIGA STICKLINGAR

Antingen kan man betala dyra pengar på e-handelsplatsen Tradera eller om du har ovanliga varianter i din samling så kan du byta till dig nya. Nyligen gick en eftertraktad sällsynt stickling för hela 17 000 kronor på Tradera. För vanligare sticklingar betalar man vad man tycker det är värt och man kan också byta.

Lova Widman, 21 år, Linköping, byter sticklingar



När Lova flyttade fick hon två gröna krukväxter av sin mormor och då hon lyckades få dessa att överleva hade hon bevisat för sig själv och omgivningen att hon visst kan sköta om blommor.

Lägenhetens fönster i tre väderstreck är numera fyllda med krukor. Hennes mormor är en bra rådgivare och Lova är även medlem i olika Facebook-grupper där man diskuterar, byter och säljer sticklingar.

– Man blir liksom emotionell. Vissa växter är som tonåringar, de mår bäst av att man lämnar dem ifred och plötsligt har de växt enormt, säger Lova och skrattar.

Lova vattnar efter behov och planterar om ibland, men använder inte någon speciell näring. Hon tänker att en anledning till det nya stora odlingsintresset är att hon är hemma mycket på grund av distansundervisningen och på så sätt har mer tid. En stor favorit är Kryddkarlbergare, den är tålig, har stora fina blad och växer så det knakar.

– Det växer till och med ut grenar som på ett litet träd och dessutom är den god att äta.

Birgitta Frölander, 80 år, Åkersberga, har 100 pelargonier som övervintrar



När de fem barnen var utflugna flyttade Birgitta och hennes make till mindre tomt, men uteplatsen är full av pallkragar där de odlar allt från vinrankor till potatis.

– Att odla med sticklingar är inget nytt för mig. Jag har säkert 100 pelargonier av flera olika sorter som övervintrar i garaget.

Redan i februari klipps de ner, planteras om och tas efter några veckor upp i ljuset igen. Birgitta tar även sticklingar från pelagonierna som hon rotar och planterar i nya krukor.

Senaste nytt är en citronstickling som hon fick från ett citronträd av en kompis. Det krävs lite pyssel att få den att rotas och börja gro på nytt.

– Helst ska man ha krossad sälj eller rostigt armeringsjärn i vattnet när den rotas. Det är många moment, men jag har läst på och tror jag vet hur jag ska göra nu.

Birgittas tips för att lyckas med växtkraften är engagemang och omsorg men också tålamod och att våga prova sig fram.



TA DEL AV KULTUREN

med teknikens hjälp

Låt inte Folkhälsomyndighetens restriktioner hindra dig från att ta del av kulturella upplevelser. Vi hjälper dig att med teknikens hjälp öppna portarna till ett nytt sätt att uppleva kultur.

TEXT BRITA SYLVÉN FOTO ANNA DANIELSSON / NATIONAL MUSEUM, MODERNA MUSÉEET, OPERAN, DRAMATEN

T ROTS ATT VÄRLDEN krympt avsevärt för de flesta av oss i samband med pandemin har den paradoxalt nog samtidigt blivit större.

För vad sägs om att gå på konsert i Wien? Lyssna på ett föredrag i New York? Gå på Van Gogh-museet i Amsterdam? Eller se på teater i Stockholm?

Det finns nämligen stora möjligheter att ta del av kultur i alla dess former via internet. Du kan i lugn och ro hemma i din soffa eller på valfri plats avnjuta direktsända konserter, teaterföreställningar, gå på museum och konstutställningar och mycket, mycket mer.

Det finns i stort sett oändligt antal tillfällen och möjligheter, det gäller bara att komma igång och se vad som passar just dig. ✕

Nationalmuseum
i Stockholm.



Tips för att komma igång

→ För många kulturella alternativ på nätet är det bra att använda sig av appar i din smarta telefon, surfplatta eller dator. App är en förkortning för "applikation" och är ett litet program med specifik uppgift. På din telefons display ser de ut ungefär som en knapp med enkel logotyp eller symbol på. Många gånger finns det redan ett antal installerade appar när du köper telefonen, till exempel miniräknare, väckarklocka, kalender och kartor. Men det finns många andra appar för alla användningsområden, inte minst för kultur, kunskap och förströelse.

Appar hittar du i App Store om du har en telefon eller skärmlatta från Apple och på Google Play om du har från andra tillverkare. Vissa appar kostar lite grann men de flesta är gratis. Det är enkelt att ladda ner.

Klicka på symbolen för app-butiken som finns på skärmen på telefonen och skriver in vad du är söker efter, eller är intresserad av.

Facebook-appen kan vara särskilt bra att ha för olika kulturella aktiviteter och förstås inte minst för sociala kontakter. På museets eller arrangörens hemsida finns det oftast information om vilken app som krävs så det kan vara en god idé att börja titta där.

När du bestämt vilken app du vill ha, trycker du på hämta och efter en stund dyker symbolen upp på din skärm och du kan börja använda den. Det finns i stort sett ingen begränsning för hur många appar man kan ha i sin telefon.

FOTO: FREEPIK



Många stora museer världen över erbjuder guidade visningar över nätet.

MUSIK/TEATER

→ När du inte kan besöka konserter och teatrar låt scenerna komma direkt hem till dig istället. Många artister och scener runt om i världen livestreamar, det vill säga direktsänder, nu musik, teater och föreställningar. Dramaten, Stadsteatern, Operan och Konserthuset är bara några exempel.

Titta på respektive hemsida och välj det som passar dig!

SPOTIFY

→ Spotify är en musiktjänst på nätet. Här kan du skaffa ett konto och få tillgång till all världens musik från olika perioder. Du kan ha olika typer av konter och det finns även i gratis version. På Spotify kan du lyssna på musik och göra egna spellistor. Du kan också söka på både färdiga spellistor som till exempel Dinner with Friends, artister, genrer, låtar och album.

Om du söker på "spotify för nybörjare" i din webbläsare kommer du till en guide för hur du sätter igång.

SAXOFONKVARTETT

→ Under coronatider spelar Blåsar-symfonikernas Saxofonkvartett i olika rum på Musikaliska på Nybrokajen 11. Du kan se musikaliska filmklipp om du

laddar ner Youtube-appen och söker på "Mötesplats med nya vinklar", eller söker via google på din dator.

KONST OCH MUSEUM

→ Många museer i Sverige och i världen har virtuella visningar, allt från British Museum i London och Guggenheim i New York till Nationalmuseet och Livrustkammaren i Stockholm.

Bland annat har Moderna museet i Stockholm kommit långt med utvecklingen av sin digitala verksamhet. Museet är stängt och programverksamheten är inställd men konsten finns kvar. Och varje torsdag klockan 12 visar museets guider valda verk på Moderna Museets Facebook.

SÅ HÄR GÖR DU FÖR ATT SE MODERNA MUSÉEETS VISNINGAR:

→ Du behöver ett Facebook-konto och kan titta via Facebook-appen eller datorn. Sök på Moderna museet. Klicka på "Inlägg" eller "Posts", visningen kommer sändas där. Om det inte finns någon sändning betyder det att den inte börjat ännu. Det går även bra att ställa frågor till guiden under sändningen. Du skriver din fråga i kommentatorsfältet som visas på skärmen. Visningarna går även att se i efterhand under fliken videoklipp.



BÖCKER

→ Många bibliotek erbjuder digitala tjänster som lån av e-böcker, ljudböcker och filmer. Flera bibliotek erbjuder också bokklubbar, digitala boktips och andra aktiviteter. Besök ditt biblioteks hemsida för mer information.

Det finns även ett flertal betaltjänster för ljudböcker som till exempel Bookbeat, Storytel och Nextory.

Flera tjänster för både ljudböcker och tidningsmagasin har gratis prova-på-perioder, ofta 14-30 dagar. Erbjudanden om prova-på hittar du vanligtvis på respektive tjänsts hemsida.

FÖRELÄSNINGAR

→ Webinarium är seminarium på nätet. Precis som på ett vanligt seminarium eller föreläsning kan man här lära sig något nytt eller fräscha upp tidigare kunskaper. Det finns många

Missa inte Dramatens webinarium.

webbinarium som kostar och många som är kostnadsfria. De flesta vill att man föränmäler sin närvaro.

Ett smidigt sätt att hitta föreläsningar som passar dig är att söka på google. Skriv "webbinarium" i sökfältet samt det ämne du är intresserad av.

FILM

→ Det finns kostnadsfria play-tjänster som SVT Play för kultur- och samhällsprogram, filmer, dokumentärer och dramaserier. I Öppet arkiv erbjuder SVT ett gediget utbud av program handplockade ur den svenska tv-historien.

Netflix, HBO, Cmore och Viaplay är betaltjänster för serier, filmer och dokumentärer. De kan ofta användas på flera enheter samtidigt beroende på vilken typ av abonnemang man har.

Annelie Noréus, 77 år, går på webinarium och tittar på Cmore



Annelie bor i Stockholm och har en bakgrund i förlagsbranschen. Hon har ett stort engagemang i olika samhällsfrågor och har många ideella uppdrag.

I början av pandemin kände Annelie sig vilse i hur man skulle hantera allt som hände och att plötsligt vara hemma så mycket. Det resulterade i att hon och hennes man började abonnera på olika betaltjänster som Netflix, HBO och Cmore. De provade sig fram för att se vad som passade dem och deras intressen.

– Framförallt Cmore passar oss väldigt bra. Det är ingen reklam, finns många historiska berättelser och man kan välja när man vill titta. Det är perfekt, säger Annelie, som poängterar att SVT Play också har många bra dokumentärer och serier och konstaterar att det finns så mycket att de inte hinner med allt de skulle vilja se.

Annelie är fortfarande mycket aktiv och under året som gått har hon både varit på webinarium med intressanta program och har gått på digitala visningar på Nationalmuseum.

– Det kan vara särskilt bra för oss med lite sämre hörsel att gå på digitala visningar eller se på film på datorn, eftersom man kan använda hörlurar och ställa in ljudet så det blir precis lagom.

Sök på respektive tjänst i din webbläsare.

RADIO

→ Poddar är inspelade radioprogram som du kan lyssna på direkt via webben eller ladda ner och lyssna på när det passar dig. Det är både fritt från reklam och utan kostnad. Sveriges Radio har ett stort utbud av poddar inom alla möjliga områden som kultur, politik, djur och natur, vetenskap och dokumentärer.

Det finns även andra podcasts som inte Sveriges Radio producerar.

Googla podcasts och sök dig fram till det eller de program som passar dig.

Eva och Claes Kjellander, 74 och 75 år, konsumerar kultur digitalt nästan varje dag



Eva och Claes bor i Norra Hammarbyhamnen i Stockholm och säger att de i princip inte skulle överlevt det senaste året om de inte

haft möjlighet att se och uppleva kultur nästan dagligen via olika kanaler på internet. De lever ett aktivt liv men det mesta tog tvärt stopp den 11 mars 2020.

Eva har sjungit i kör i 30 år och det har naturligtvis inte varit möjligt under året, men via körledaren får de mängder av tips på konserter och operor som man kan ta del av digitalt.

– Det var en upplevelse att se och lyssna på Jonas Kaufmann i Aida direkt på länk från Parisoperan, säger Eva. I övrigt ser vi teater på Dramaten Play, Stadsteatern Play och opera och balett på Opera Play. Dessutom kan vi rekommendera apparna Arte, Metropolitan, Wiener Staatsoper och operavision.eu.

– Claes är teknikansvarig. Oftast tittar vi på föreställningarna när det passar oss, så kallad "on demand", men ibland köper vi biljetter och loggar in på en direktsändning, berättar Eva.

**I NÄSTA
NUMMER AV
TEKNIKS KOLAN:
Lär dig ta
bra bilder
med mobilen.**

Ta del och lär dig av världens främsta

TED talks är föreläsningar och föredrag med kända och högprofile-rade föredragshållare. TED står för: Technology, Entertainment, Design. Varje år, numera i Kanada, hålls en tvärvetenskaplig konferens som definierar sitt tema som "idéer värda att sprida".

Bland annat svenskarna Greta Thunberg, Dolph Lundgren, Trita Parsi och Hans Rosling har haft TED talks. Alla föredrag videofilmas och läggs sedan upp på Internet. Vill du se och höra på föredragen söker du i din webbläsare på TED talks eller går in på Youtube-appen och söker där.

→ Förslag på appar att ladda ner, guider till ljudböcker och poddar och länkar till en mängd digitala kulturtips: Facebook, SVT Play, SR Play, Operan play, Youtube, Spotify, Google, Storytel, Bookbeat.

→ [www.facebook.com/Moderna Museet](https://www.facebook.com/ModernaMuseet)
→ www.dramaten.se/play/
→ www.operanplay.se/
→ [www.facebook.com/Konserthuset Stockholm](https://www.facebook.com/KonserthusetStockholm)
→ www.kultur.sll.se/digitalkultur
→ www.lara.se/webinar/
→ www.sverigesradio.se/program
→ www.oppetarkiv.se/
→ www.spotify.se

→ www.ljudboksappar.se/
ljudbocker-for-nyborjare
→ www.teknifk.se/2018/06/lyssna-pa-podcast-basta-apparna



MÄN & HÄLSA Antalet toalettbesök per dygn ökar vanligtvis med åldern. Det är naturligt, men det kan vara irriterande i vardagen. Inte minst på natten.

Är du man som är mitt i livet eller äldre, så har du kanske också upplevt hur vattenkastningen har förändrat sig genom ditt liv. Det är en helt naturlig åldersförändring och normalt ganska ofarlig.

Ändå är det en av de små skavanker som du som en mogen man kanske önskar att du kunde få hjälp med. Och det kan du faktiskt. Nu introducerar Wellvita den nyutvecklade produkten Prostabona Plus med växtbaserade ingredienser för urinering och prostatafunktion.

En växande "kiwifrukt"

Prostata - även känd som blåshalskörteln - är en körtel med samma storlek och form som en liten "kiwi". Den finns i den nedre delen av bäckenet hos pojkar och män. Man märker vanligtvis bara av den senare i livet.

Prostata växer gradvis med åldern och normalt har alla män

en större prostata när de fyller 65 år än när de var 25 år. Det är alltså ett helt vanligt tillstånd som är ofarligt*, men man kan i och med detta uppleva förändringar i samband med urineringen.

Normal prostatafunktion och normal vattenkastning

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

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

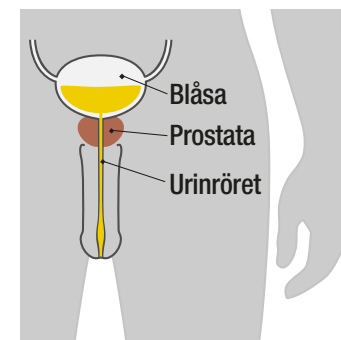
Tabletterna innehåller också zink, vitamin E och selen. Zink medverkar till att upprätthålla en normal testosteronnivå i blodet, medan vitamin E och selen skyd-

dar cellerna från oxidativ stress.

Som en extra bonus bidrar selen till normal bildning av spermier, medan zink bidrar till normal fertilitet och reproduktion.

Läs mer på www.wellvita.se

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



Prostata som ligger i nedre delen av bäckenet, märker man vanligtvis först av senare i livet.

Har du en normal prostatafunktion?



1 Du sover hela natten utan fler toalettbesök



2 För vuxna är 5 till 7 gånger om dagen normalt



3 Du har ett normalt tryck på urinstrålen



4 Det droppar inte när du är klar

Prostabona Plus till specialpris

Prova Prostabona Plus med abonnemang. Specialpris på 1:a leveransen.

Endast 169:- (+ frakt 39:-)
2 månaders förbrukning

RING:
0223-50 03 50
Vardagar kl. 8-16

Ingen bindningstid. Betala efter du har mottagit din beställning.

WEBB:
www.wellvita.se



wellvita®



Ett onödigt tabu

Är du som de flesta män när det gäller de förändringar som kan bli i samband med vattenkastningen, då kanske du också tänker "Jag får helt enkelt lära mig att leva med det". För det finns nog något som stämmer i den gamla sanningen om att män, i större utsträckning

än kvinnor, är mindre villiga att vara uppmärksamma på de små skavanker som kan följa med en åldrande kropp.

Att det sedan handlar om något så privat, som urinering och storleken på ens prostata, gör uppenbarligen inte saken bättre. Men varför inte erkänna det och kanske få lite naturba-

serad hjälp? Det är trots allt en helt normal sak som de flesta av alla män kommer att uppleva i mer eller mindre utsträckning.

En daglig Prostabona-tabletter ger dig en bra dos linfrö som kan bidra till en normal prostatafunktion, samt fänkålsfrön, som bidrar till en normal urinering och utsöndring av urin.

Wera funderar



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Tankar om tiden

”NYLIGEN VAR JAG PÅ FÖDELSEDAGSFEST då vi firade barnbarnsbarnet Ester som fyllde sju år. Det skedde på coronavis, ute på en gräsmatta med påbjudet avstånd. Solen sken men nordanvinden blåste kall och det blev ingen lång tillställning. Men vi fick i alla fall ta en titt på varandra och det kändes fint. Det är bland annat vid sådana tillfällen som man förundrar sig över vad fort tiden går. Tänk att det redan var sju år sedan lilla Ester kom till världen!

Ja, tiden går i sanning fort. Trots coronan och den ensamhet som den orsakar. Så fort livet har gått egentligen! Även om man har många minnen och har varit med om mycket, både roligt och tråkigt, så har det gått fort. I en bok som jag samlar citat och tidningsurklipp i har jag bland annat skrivit följande: "Livet är nu. Nyss är förbi. Märker väl du: Märker väl vi. Swisch! Det var nu som försvann."

Ja, så fort går det. Därför är det viktigt att ta vara på nuet. Minnen är dyrbara, dem ska man vara rädd om. Författaren Göran Greider kallar minnena för "den tidlösa tiden i tiden" och det är tycker jag är jättefint uttryckt. Men vi ska inte låta minnena ta så mycken plats att de hindrar oss att leva i nuet.

MEN MORGONDAGEN DÅ? Visst måste vi planera för den! Naturligtvis. Men den får inte ta över så att vi glömmer leva i nuet. Här kan jag inte låta bli att citera ur Lina Sandells underbara psalm:

"Morgondagens omsorg får jag spara / om än oviss syns min vandringsstig / Som din dag, så skall din kraft ock vara / detta löfte gav han mig."

Tänk att få spara morgondagens omsorg! Jag tycker det är så underbart uttryckt. Det handlar om tillit, att ha lagt sitt liv i någons händer, någon som är starkare än jag.

Jag har i min bokhylla några predikosamlingar av Sven Lidman och en av dem har titeln "Guds eviga nu". När jag slog upp boken hittade jag genast ett citat av kyrkofadern Augustinus som jag blev alldeles tagen av. Det är han som talar om Guds eviga Nu och han säger bland annat så här:

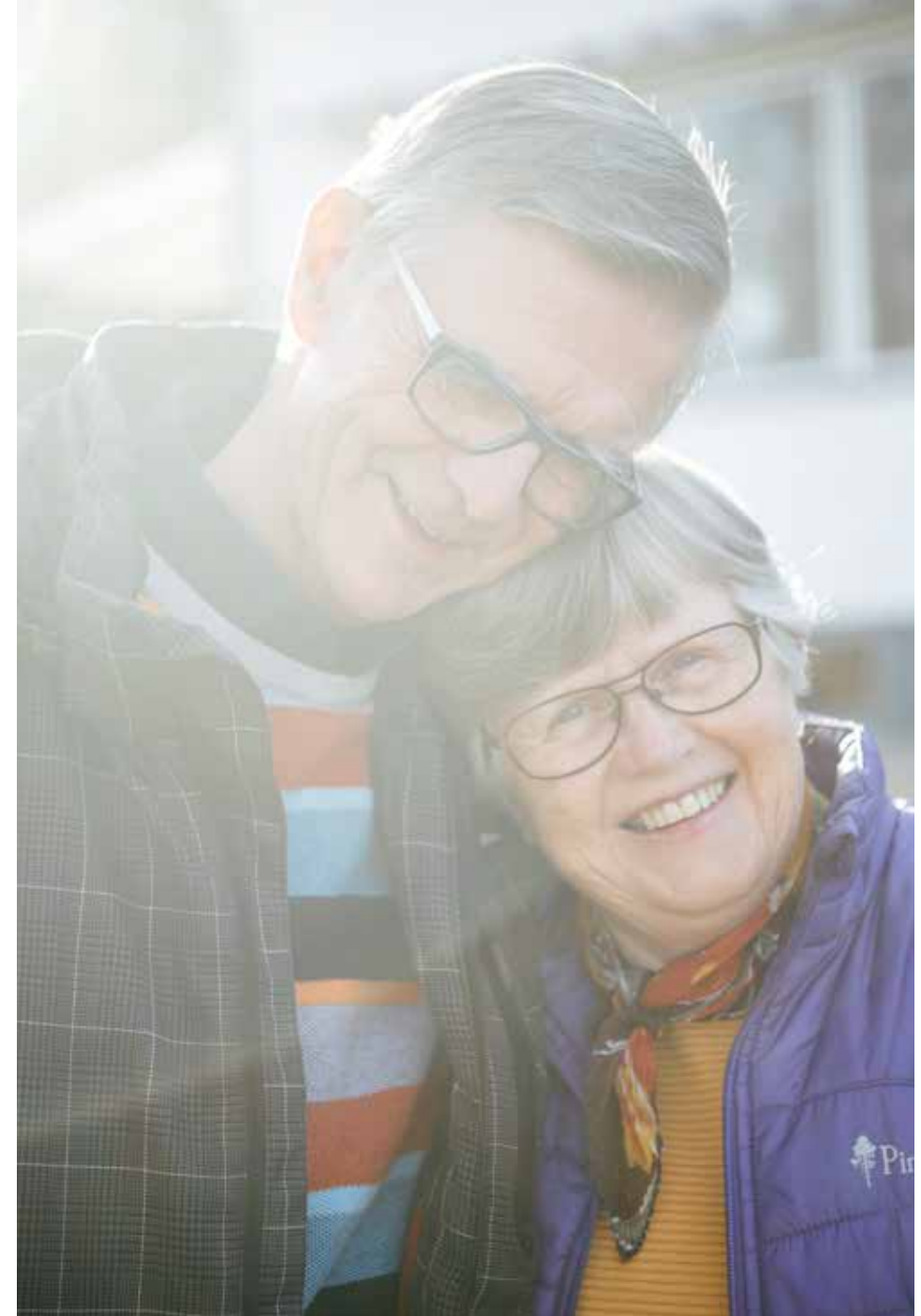
"Ty såsom Du är den högste, så är Du ock den oföränderlige, och i Dig tager den närvarande dagen ingen ände. Och dock är det i Dig, som den fullbordar sitt lopp. Ty allt det, som är till, är till i Dig, och vore den icke av Dig omfattad, så hade den ingen bana att ila fram på och fullbordas. Men emedan Dina år icke skola hava någon ände, så äro de ett evigt nu."

Gud är och har alltid varit. Han är av evighet. Vi kan inte fatta det med vårt förstånd Men vi får tro. Och i detta Guds eviga nu får vi inneslutas. Visst är det underbart! Tala om evighetshopp!

Därför, låt oss leva i nuet, leva livet levande, ta vara på dess glädjeämnen, som till exempel barnbarnsbarnen. Men låt oss också leva i den tillit som innebär att vi genom Kristus är inneslutna i Guds eviga nu. ✕

”

Låt oss leva i nuet, leva livet levande, ta vara på dess glädjeämnen, som till exempel barnbarnsbarnen. Men låt oss också leva i den tillit som innebär att vi genom Kristus är inneslutna i Guds eviga nu."



Vår son togs gisslan av Al Qaida

Görans och Mari-Annes son Johan skulle åka på motorcykelsemester genom Afrika.

Men efter bara någon månad nåddes de av ett fruktansvärt besked: Terrorgruppen Al Qaida hade kidnappat Johan i Mali. Efter nästan sex år frigavs han.

Det här är deras berättelse.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG



MARI-ANNE OCH GÖRAN Gustafssons son Johan har alltid varit något av en globetrotter: Redan i gymnasiet var han utbytesstudent i USA, lite senare, som ingenjörstudierande, flyttade han till Singapore och Kina. Under årens lopp har han även hunnit med att bo i Tyskland, Indien och Spanien.

Det var också i Kina han träffade sin sambo Wen, och när Johan och Wen återvände till Sverige hoppades väl föräldrarna på att han nu äntligen skulle slå sig till ro.

Men, det blir sällan som man tänkt sig som förälder. Så, när Johan tog motorcykelkörkort och började prata om att göra en halvårslång resa från Sverige, genom Europa och slutligen genom Afrika, blev de väl inte direkt förvånade.

– Däremot oroade vi oss för att han skulle råka ut för en trafikolycka eller bli rånad, minns Mari-Anne.

Vi ses över facetime, och hemma hos familjen Gustafsson i den lilla småländska byn Åminne är det stillsamt. Vi ska prata om deras son Johan, och vi ska prata om den bok om fångenskapen han precis skrivit och som precis landat i bokhandelsdiskarna, *Ett fångelse utan murar* (Mondial).

Det har gått nästan tio år sedan Johan rullade ut från gården på sin motorcykel, och planen var att de skulle hålla kontakt med varandra genom telefonsamtal och videobloggar.

EN AV DE SISTA FILMERNÄ som Göran och Mari-Anne såg på sin son var den när han precis anlänt till Timbuktu i Mali. Det är en trött, svettig, men mycket glad son de ser. En son som berättar att han gillar Mali, att det finns både bensin och går att spela fotboll här.

Han ser nöjd ut.

Nästa film kommer att vara betydligt brutalare. Där kommer Johan att sitta på knä, framåtböjd, med rädda, ledsna ögon. Bakom honom kommer fyra beväpnade och maskerade män från Al Qaida att stå. Och Johan kommer att vädja för sitt liv.

– Jag glömmer aldrig när vi fick beskedet om att Johan hade tagits gisslan. Mari-Anne och jag stod i källaren och packade kött som vi skulle frysa in när telefonen ringde, säger Göran.

Det var fredagen den 25 november 2011. I andra änden fanns Johans reskamrat och kollega Tommi, som skiljts från Johan på

”Vi hade absolut ingen aning om vad vi skulle göra. Men, vi tog oss samman och hittade ett nummer till UD.”

”Att be för honom var en trygghet, vi lade vår son i Guds händer, mer kunde vi inte göra.”

vägen. Tommi hade förfärliga nyheter att berätta. Nyheter som han i sin tur fått från frun till en av de andra som tagits gisslan samtidigt som Johan.

Johan hade legat och vilat på hotellet, vaknat av tumult och tittat ut i korridoren. Där hade han mötts av en beväpnad man, och tvingats upp på ett bilflak och körts ut i öknen. I samband med kidnappningen sköts en annan hotellgäst till döds.

Där, på hotellets gårdsplan, tog alla spår efter Johan slut, fick Mari-Anne och Göran veta.

DET VAR FREDAG KVÄLL, och Mari-Anne och Göran var chockade. Nyss stod de och gjorde iordning kött under trevligt småprat. I nästa sekund får de veta att deras son tagits gisslan av en av världens mest fruktade terrorgrupper, 700 mil därifrån.

– Vi hade absolut ingen aning om vad vi skulle göra. Men, vi tog oss samman och hittade ett nummer till UD, där vi direkt fick tag på en person. Vi ringde även våra fem döttrar och till Wen. Sedan satte vi på nyheterna, och såg att det fanns ett nyhetsinslag om Johans kidnappning, berättar Göran.

Nu börjar en flera år lång mardröm.

Varken Mari-Anne eller Göran sov något den här natten. Ett par av döttrarna befann sig i Kanada, men de övriga tre tog sig så fort de kunde till föräldrahemmet. Redan nästa morgon stod två poliser på parets yttertrappa.

Familjen Gustafsson fick veta att de inte fick prata med någon om det som hänt. Det skulle riskera Johans liv ytterligare.

Familjen fick veta att polisen gjorde vad de kunde, och med jämna mellanrum kallades familjen till Stockholm för att få se filmerna på sonen som Al Qaida spelat in.

– Vi fick se uppåt sju filmer. Det var fruktansvärt. Vi försökte se tecken på Johan som avslöjade hur han mädde, och vid något tillfälle såg han väldigt sliten och tagen ut. Det oroade oss, men samtidigt försökte vi intala oss att filmerna ju faktiskt innebar att vår son levde, säger Mari-Anne.

Det enda som fick Mari-Anne och Göran att hålla hoppet uppe var förbönerna som hölls i olika kyrkor och kapell runt om i landet.

– Vi bad för honom dagligen. Att be för honom var en trygghet, vi lade vår son i Guds händer, mer kunde vi inte göra, säger Göran, som varit pingstpastor i Honger församling.

Det gav en stark känsla av hopp, men trots det började de tappa tron på att sonen skulle frigges.

De förstod att han befann sig i Sahara, men exakt var, och hur han mädde visste de inte. De visste inte heller vilket psykiskt

skick han befann sig i, även om de försökte tolka hans kroppsspråk, röst och blick via de filmer som Al Qaida tvingade honom att spela in.

Familjen Gustafsson försökte leva som vanligt, men det var naturligtvis omöjligt. Skräcken för att kidnapparna skulle göra slag i saken och döda Johan fanns ständigt närvarande. Och visst tänkte de mer än en gång att de skulle försöka skrapa ihop till en lösensumma för att göra kidnapparna till viljes.

Det var naturligtvis omöjligt. Summan kidnapparna krävde var svindlande, och det var något som polisen och UD också avrådde ifrån.

– När Johan fyllde 40 samlades hela familjen, våra fem döttrar och barnbarn för att fira honom.

Men själva huvudpersonen, jubilaren, fanns naturligtvis inte på plats, även om allas tankar befann sig hos honom – var han än fanns någonstans.

I MAJ 2017 RINGDE den polis som under alla år haft regelbunden kontakt med familjen. Han antydde att det kanske fanns en liten möjlighet att Johan skulle frigges. Inget var säkert, men för säkerhets skull uppmanade han familjen att boka rum på en avskild plats där de alla skulle kunna samlas i fall om att ...

– Men vi fick inte berätta något för någon. Och det här var ju långt ifrån säkert, säger Mari-Anne.

Veckorna gick. Hoppet som tänts i och med polisens samtal började slockna.

– Men så, den 25 juni 2017, ringde han igen. Småpratade och var allmänt trevlig. Jag tyckte väl att det var konstigt att han ringde en söndag, men så sa han plötsligt: ”Men nu ska du få prata med någon du längtat efter”, säger Göran och skiner upp vid minnet.

Polisen räckte över luren och där, i andra änden fanns Johan.

– Direkt efteråt så ringde jag Wen, och vi hade ett fantastiskt samtal! Hon var så lycklig, säger Göran med eftertryck.

Både Mari-Anne och Göran var oroliga över Johans hälsa, men när han, precis innan han tryckte av, sa att ”i natt ska jag sova på hotell, och då ska jag sova i egen säng. Hur nu det ska gå? Jag kommer nog att sova på golvet ändå”, insåg föräldrarna att det faktiskt var samma gamla Johan de pratade med. Han hade kvar sin stillsamma humor och sitt eftertänksamma sätt.

Redan dagen därpå fick hela familjen åka till Arlanda för att möta Johan.

Den som sett nyhetsinslagen på tv, har sä-

kerligen sett hur Johan landar på Arlanda, hur han lite tveksamt, ovan vid alla människor efter åren i isolering, först kramar sin mamma, sedan kramar sin Wen.

ÄVEN OM MARI-ANNE OCH GÖRAN hade pratat med sin son dagen innan, var det inte en särskilt lång stund. De hade båda hört talas om posttraumatiskt stressyndrom, och i vilket skick Johan skulle befinna sig efter sex år i fångenskap och isolering visste de inte. Men där och då försvann all oro och rädsla.

– Det var underbart! När vi mött Johan åkte vi till Kaggeholms folkhögskola tillsammans, där vi bodde en vecka, bara vi i familjen. Vi pratade och pratade, och Johan ville äta all den mat jag brukade laga, säger Mari-Anne.

– Men maten hann kallna flera gånger om – vi hade ju så mycket att prata om, säger Göran och skrattar.

Att ta igen sex års separation är inte möjligt. Men familjen har bestämt sig för att blicka framåt.

– Idag har vi faktiskt bättre kontakt än någonsin. Varje vecka har vi digitala möten



där alla våra barn och vi träffas. Den vanan började vi med under Johans fångenskap, just för att vi alla skulle kunna ta del av samma information, säger Mari-Anne.

För tre månader sedan blev Mari-Anne och Göran farmor och farfar för första gången. Döttrarna hade sedan tidigare åtta barn, och nu var det Wens och Johans tur att bli föräldrar till lille Gottfrid.

– Än så länge har vi inte haft möjlighet att träffa Gottfrid i verkligheten särskilt ofta. Nu hoppas vi bara att pandemin går över så att vi får lära känna honom på riktigt, säger Göran. ✕

”Vi oroade oss för att han skulle råka ut för en trafikolycka.”

ANNONS

SeatUp

Fåtöljen som hjälper dig upp

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



www.SeatUp.se

Tel: 0140-16275 E-Post: info@seatup.se

Från Rörstrand till Rio

av Anita Hammarstedt

”Vi voro ju 9 i familjen, när vi reste bort...”

Så skrev Lars Johan Eriksson under fotot som togs strax innan han emigrerade till Brasilien 1891 med hustru och sju barn. Så gjorde även 10 000-tals andra svenskar under slutet av 1800-talet. Lars-Johan skrev dagboksanteckningar från resan och de ligger till grund för boken. Innan de gav sig iväg arbetade han som porslinsarbetare på Rörstrands porslinsfabrik i Stockholm under tio år. Lars Johan Eriksson var författarens mammas kusins farfar.



Beställ och få boken signerad på www.avh-forlag.se
Finns även att beställa hos internetbokhandlare och vanliga bokhandlare.
Kontakt med Anita: info@avh-forlag.se eller mobil nr 0709-820016.

AVH Förlag



KICKI TRÄNADE BORT REFLUX & SLEMHOSTA

Kicki, 65, hade haft besvär med magen i hela sitt vuxna liv. Trots flera läkarundersökningar blev det inte bättre – snarare tvärtom. Det neuromuskulära träningsredskapet IQoro blev vändpunkten.

– Mina besvär med reflux, rapningar och känslan av att känna sig uppblåst har jag kopplat ihop med vad jag ätit. Jag även lidit av slemhosta, berättar Kicki.

Hon har gjort flera gastroskopier genom åren och fått behandling för magsår med olika läkemedel. Det var när hon själv läste sina journaler som hon upptäckte orsaken: ett diafragmabråck.

Kicki letade mer information om diafragmabråck och sina symtom och hittade IQoro.

”Jag fick en förklaring till varför jag hade dessa symtom, något som ingen läkare förklarat för mig tidigare. De har bara skrivit ut läkemedel.”

IQoro är ett neuromuskulärt träningsredskap som behandlar grundorsaken till symtomen, helt naturligt, utan läkemedel. Med 90 sekunders träning per dag ger redskapet bevisad effekt.

”Nu i efterhand vet jag att den är värd varenda krona och lite till.”



– Träningen är så enkel att det är svårt att tro att det ska fungera. Efter 2–3 månader kände jag att träningen verkligen gav resultat. Idag mår jag så mycket bättre, avslutar Kicki.

Läs mer och beställ på
IQORO.COM

☎ 0650-40 22 37

Ring oss för
fri support

 Svensk innovation
Tillverkad i norra Sverige

 Medicinteknisk
produkt klass 1

 Över 20 års forskning, granskade och
internationellt publicerade forskningsstudier

IQoro®

FRI FRAKT*
ANGE KOD:
TR29U

Gäller t.o.m.
30 maj 2021

*gäller standardfrakt

En glad hund förlänger livet ... Och ger nya vänner

I Sverige blir allt fler hundägare. Det är inte konstigt. En hund är ett perfekt sällskap, man kommer ut, får motion och massor av kärlek. Dessutom är hunden en isbrytare när det gäller att lära känna nya människor.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG

UTRYCKET "HUNDEN ÄR MÄNNISKANS BÄSTA VÄN" kan vara en av våra mest slitna klyschor. Men, som i så många andra klyschor ligger det en stor portion sanning i den.

Det finns flera studier som visar att umgänge med hundar gör oss friskare: När veterinären och professorn i epidemiologi vid Uppsala Universitet, Tove Fall, ledde tolvåriga studie där hon följt alla 40–80-åringar i Sverige som inte haft någon hjärt-kärlsjukdom, visade det sig att hundägarna löpte 20 procent lägre risk att dö i förtid.

– En given orsak är förstås den fysiska aktiviteten och motionen som de regelbundna promenaderna ger. Men i gruppen ensamstående är troligen också den sociala aspekten betydelsefull. Hundar ger ofta vardagliga kontakter och småprat, samt den känsla av större mening som ansvaret för en annan varelse kan ge. Man har något att leva för, förklarar Tove Fall i Dagens Nyheter i samband med att studien publicerades.

Den här kunskapen är förstås något Sveriges alla hundägare haft på känn.

I SAMBAND MED PANDEMIN valde fler att skaffa hund, jämfört med året innan ökade antalet registrerade hundar med 15 procent.

Men, samtidigt som ett hundägarskap kan vara ett av de bästa besluten man fattar, innebär det också att man tar på sig ett stort ansvar.

– Det viktigaste är att fundera igenom om man har tiden. Att skaffa hund är att jämföra med att ha ett barn hemma som aldrig växer upp, säger Lovisa Eriksson, hundinstruktör på företaget Hundanda och blivande hund-psykolog.

Eftersom en hund är ett flockdjur, bör den inte lämnas ensam alltför långa stunder. Detta är ett faktum som till och med finns reglerat, och enligt Jordbruksverket bör en hund aldrig vara ensam mer än fem timmar om dagen.

– Därför behöver man se över sitt nätverk. Fundera på om det finns anhöriga, grannar, vänner eller andra som kan hjälpa till med hunden om man av någon anledning kommer att vara borta längre, säger Lovisa Eriksson.

Nästa steg är att läsa på om de olika raserna. Det finns många böcker om ämnet, och man kan också, om man har tillgång till internet, läsa på om de olika hundraserna på Svenska kennelklubbens sajt, skk.se.

– För att det ska bli så bra som möjligt för såväl hunden som för matte eller husse, bör man välja ras utifrån sina egna förutsättningar, säger Lovisa Eriksson.

Olika hundraser är framavlade utifrån olika kriterier, och att då välja till exempel en jakt- eller vallhund om man bor mitt i stan med begränsade möjligheter till vistelse i skog och mark är direkt olämpligt.

– Är man lite äldre kan det vara bra att tänka på hur stor och stark hunden kommer att bli som vuxen. En stor hund är starkare, och riskerar att dra omkull en, säger Lovisa Eriksson.

När man väl bestämt sig för att utöka hushållet med en fyrbent, svansviftande individ återstår en rad trevliga beslut.

Ett av dessa är hundträningen. Lovisa Eriksson, som själv håller hundkurser och dessutom coachar via internet, rekommenderar alla hundägare att anmäla sig till en kurs.

– En väluppfostrad hund är en hund som mår bra. Om hunden är vältränad får den större frihet, eftersom man kan ha den lös i skog och mark i större utsträckning, kan ta längre promenader och ta med den hem till vänner, förklarar hon.

Dessutom, säger Lovisa Eriksson, är träningen med hunden ett sätt att lära sig förstå varandra.

– Att träna med sin hund innebär att man bygger upp en relation. Att du och hunden blir ett lag, att ni leker med varandra och att hunden får använda sin hjärna.

Och, där är alla hundexperter ense, en hund som får träna under lugna och trevliga former utan bestraffning, är en lycklig hund. En hund behöver nämligen använda sina sinnen för att må bra.

”

”Det finns flera studier som visar att umgänge med hundar gör oss friskare.”

– Att anmäla sig till en hundkurs eller att gå med i en träningsgrupp innebär också att man lär känna nya människor, vilket är en fördel i sig, konstaterar Lovisa Eriksson.

Lovisa Eriksson, som själv har två kungspudlar, ser dagligen hur hundägarskapet odlar nya kontakter.

– Det är naturligt att påbörja samtal med en annan hundägare när man är ute och går med sin hund. När vi var nyinflyttade här i Växjö kände jag ingen. Men, så fort vi skaffade valp lärde vi direkt känna massor av andra, säger Lovisa och skrattar.

EVA EDSTRÖM FORS är en av alla pensionärer som blivit lycklig hundägare det senaste året. För henne och maken Lasse är en tillvaro utan hund otänkbar, och när de i juni 2020 köpte flat coated retrievervalpen Rebus var det inte deras första hund.

– Men den här gången tänkte vi igenom beslutet mycket noga. Kanske var det vansinnigt att köpa en stor hund när man är äldre, funderade vi, berättar Eva Edström Fors.

Hon och maken läste på, pratade ihop sig och kontaktade även sin förra uppfödare för att ta in hennes åsikter.

– Vi landade i att en flat coated retriever var rätt ras för oss även denna gången. Vi är båda två friska, vi visste vad vi gav oss in på och vi har gott om tid att ge vår hund. Vi visste att vi ville ha en hund som tycker om att följa med ut i skog och mark, och eftersom vi har jägar-examen båda två passar detta oss utmärkt.

Däremot, säger Eva Edström Fors, var det tufft att ta emot en valp. Exakt hur jobbig en hundvalp är hade de glömt bort, även om de haft flera valpar tidigare.

– Men för oss var det inget alternativ att ta över en vuxen hund. Vi ville ha en valp att prägla från början.

Ett alternativ som många väljer är att ta över en lite äldre hund. Det brukar vara både enkelt och smidigt, under förutsättning att man har något sånär koll på hundens bakgrund.

Andra fattar det lite mer okonventionella beslutet om att samäga hund, och därmed dela ansvaret och ha hunden hemma hos sig varannan vecka.

Ett tredje sätt att uppleva samvaron med hund på kan vara att bli dagmatte eller daghuse. Det är en tillvaro som Louise Nyholm valt. Hon är dagmatte åt blandras-hunden Folke, en liten hund med mycket attityd.

– Jag har katter hemma, och vill därför inte ha en hund på heltid. Men, genom att låna Folke får jag promenadsällskap så gott som dagligen, säger Louise Nyholm.

Oavsett vilket är de flesta överens om en sak: En hund förlänger livet och ökar möjligheterna till ett gott liv.

Det gäller bara att tänka efter före. Då är sannolikheten stor för att en mångårig vänskap och ovillkorlig kärlek ska uppstå. ✕

Region
Gävleborg

Välkommen till
vår webshop!

med smarta saker

Ring gärna om du har frågor **026-15 35 01**

Ryggkliare
teleskopisk
65:- /st



Trashållare
Pluring
45:- /st



Arm
och ben cykel
495:-



Fottvättare
med sugpropp
150:-



Munskydd
50-pack
150:-



Tubklämma för
plasttuber 2-pack
50:-



Butiken i Gävle
Johanneslöttsvägen 22
80628 Gävle

Hjälpmedel SAM
hjalpnu.se



Lovisa Eriksson,
hundinstruktör.



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.

Bredda begreppet *existentiell omsorg*

Begreppet "existentiell omsorg" måste breddas eftersom det också kan kopplas till fysiska behov, det som händer i vardagen, menar **Anna Whitaker** som är knuten till Ersta Sköndal Högskola.

I SNART TJUGO ÅR har Anna Whitaker forskat om äldres sista tid i livet och har samtalat med äldre om hur de upplever sin tillvaro i det palliativa skedet. Hon menar att de existentiella omsorgsbehoven inte riktigt får plats inom äldreomsorgen.

De äldre lämnas ofta ensamma med sina existentiella frågeställningar. Men det betyder inte alltid att de äldre behöver samtala mer om sina existentiella tankar, det kan handla lika mycket om deras vardag och hur de upplever den.

Om de äldre känner trygghet och tillit i omsorgssituationen spår det inte på den existentiella ohälsan, men om något i den vardagliga omsorgen väcker deras oro, eller känsla av otrygghet, så kan de existentiella frågorna bli svårare.

– Kroppen är central i detta. Åldrandeprocessen, och kanske en utdragen döendeprocess, är en

existentiell markör på att livet kan ta slut. Det i sig väcker en massa funderingar hos de äldre. Det är genom kroppen som de gamla upplever sin vardag, sin existens och den vardagliga omsorgen blir viktig i relation till den existentiella hälsan, säger Anna Whitaker. ✕



SÄRSKILDA BOENDEFORMER

SOCIALSTYRELSEN HAR FÅTT i uppdrag av regeringen att på nationell nivå beskriva behovet av, och tillgången till, särskilda boendeformer för äldre och biståndsbedömda trygghetsboenden.

Andelen personer över 65 år som bor på särskilt boende har minskat från 5,3 procent 2010 till 4 procent 2019. Trenden visar att den genomsnittliga tiden som man får vänta för beslut om särskilt boende verkställt ökar.

I en enkät uppger 109 kommuner brist på bostäder i särskilt boende. I samma enkät bedömer 28 procent av kommunerna att behovet inte kommer att vara täckt inom de närmaste fem åren.

220 kommuner anger att det för närvarande inte finns några planer på att inrätta biståndsbedömda trygghetsboenden.

FOTO: FREEPIK



Parrelationen påverkas när den ena parten blir sjuk.

Parrelationer förändras

I EN AVHANDLING VID Linné-universitet har Frida Andréasson redovisat vad som händer med bland annat makar när en part blir sjuk och är i behov av stöd, hjälp och vård.

RESULTATEN VISAR ATT många upplevde olika hinder att engagera sig i sociala aktiviteter och begränsningar att leva livet på ett sätt de gjorde tidigare. Deltagarna

valde, trots tillgången till sociala kontakter, ibland social isolering för att undvika känslor av social skam eller andras undvikanden.

– Om mina resultat tas på allvar och diskuteras inom den offentliga vården och omsorgen, eller kanske till och med på politisk nivå, så kan stödet till anhöriga och deras äldre närstående på sikt komma att utvecklas, säger Frida Andréasson.

Fast läkarkontakt

REGERINGEN OCH SVERIGES KOMMUNER och Regioner (SKR) har beslutat att minst hälften av befolkningen 2022 ska ha en fast namngiven läkarkontakt i primärvården. För personer som bor på äldreboenden är målet att 80 procent ska ha fast läkarkontakt.

FYRA OMRÅDEN BEDÖMS SOM SÄRSKILT VIKTIGA I ÖVERENSKOMMELSEN:

- Utveckling av den nära vården.
- Goda förutsättningar för vårdens medarbetare.
- Insatser inom e-hälsa.
- Förstärkning av ambulanssjukvården.

En satsning görs på att utbilda specialistsköterskor. Prognoser och strategier för läkarnas allmäntjänstgöring (AT) och specialtjänstgöring (ST) ska också förstärkas.



FOTO: FREEPIK

Ge äldre stöd vid fjärrstyrning

POST- OCH TELESTYRELSEN (PTS) har tagit fram en vägledning till de som stöttar äldre i samband med fjärrstyrning av olika tjänster. Fjärrstyrningen gör det möjligt för en person vara till hjälp genom att styra en dator på distans.

Vägledningen innehåller råd och tips och påpekar samtidigt vikten av att vara noga med vem som erbjuder fjärrstyrning.



Studiestöd upp till **60 år**

MÖJLIGHETERNA ATT VIDAREUTBILDA sig eller omskola sig högre upp i åldrarna behöver förbättras. Regeringen föreslår i en proposition att att den övre gränsen höjs från 56 år till 60 år.

Studieskulder som inte har betalats vid utgången av året då låntagaren fyller 71 år ska skrivas av.

Stora skillnader i förebyggande arbete

DET ÄR SKILLNADER i hur kommuner arbetar med att förebygga undernäring, trycksår, fallskador och nedsatt munhälsa hos äldre konstaterar Socialstyrelsen i en rapport.

Av de som får hemsjukvård i ordinarie boende har cirka hälften fått en förebyggande åtgärd som följts upp.

Inom hemtjänsten känner sig 86 procent trygga att bo hemma med stöd av hemtjänsten.

Bokslukare tipsar om sina favoriter

Bokslukaren Solveig Strömberg medverkar som bokrecensent i SeniorPosten. Som pensionär deltar hon i fyra bokcirklar.



Under större delen av sitt liv har Solveig arbetat i Libris bokhandel i Örebro. Libris har funnits sedan 1930-talet. Liksom förlaget med samma namn hade bokaffären från början en tydlig kristen profil som breddades under årens lopp med ett större utbud av skönlitteratur. När två medarbetare tog över butiken i Örebro döptes den om till Din bok. Idag är butiken i Örebro nedlagd, men i bokhandelskedjan finns flera butiker kvar runt om i landet.

BOK-FAVORIT!



Här brusar strömmen förbi

Författare: Stina Ekblad
Weyler förlag 2020.
Inbunden 260 sidor +
litteraturförteckning.
Självbiografi

Inlevelsefullt om ett skådespelarliv

STINA EKBLAD FÖDDES 1954 i byn Solf i det svensktalande Österbotten. Föräldrarna var bönder, den lågmälda pappan med svåra minnen efter kriget och den argisinta mamman vars enda kärleksbevis var att läsa dikter för Stina och ge henne diktböcker i julklapp.

Tragiska texter som *Lilla svarta Sara* och sorgliga verk av Zacharias Topelius var Stinas favoriter och de ledde henne in i ordens magiska värld.

Det var författare hon skulle bli! Stina kunde läsa och skriva innan hon började skolan och tidigt skrev hon egna dikter som hon skickade in anonymt till lokaltidningen. Hon läste också egna dikter och andras verk på skolavslutningar, och snart fick hon uppträda och läsa sin älskade poesi för andra.

Favoriterna var Edit Södergran, Gustaf Fröding, Pär Lagerkvist och Zacharias Topelius. Hon kom till en vändpunkt och visste nu att "ett vuxenliv i skapande är möjligt". Det var skådespelerska hon ville bli! Tolka skönheten i poesin och förmedla detta med sin egen röst!

Som sjuttonåring tog hon ett efterlängtat steg bort från bondelivet, och, mot föräldrarnas vilja, började hon

på teaterskola i Odense i Danmark.

Hennes språköra underlättade. Hon fick spela teater, fick spela in film i Tyskland och så småningom återvända en kort tid till Österbotten och arbeta tillsammans med Märta Tikkanen. Hon blev uppmärksam och upptäckt och flyttade till Stockholm 1980 där hon fick en anställning på Stockholms stadsteater. Sverige var ett exotiskt och lockande land för de svensktalande finländarna i Österbotten, och nu var Stina äntligen där.

ÅR 1988 BLEV STINA antagen i Dramatens fasta ensemble med Ingmar Bergman som teaterchef och regissör. Han var sträng i sitt ledarskap och det tyckte Stina Ekblad om. Tio år senare



Stina Ekblad.

blev Stina erbjuden att gestalta Lukas i Lukasevangeliet. Efter utformning i Immanuelskyrkan i Stockholm uppfördes Lukas-monologen på Orion-teatern, Stina Ekblad var helt ensam på scenen i flera timmar. Därefter en turné runt i Sverige och i svenskbygderna i Finland.

NÄR MAN TAR del av Stina Ekblads skådespelarliv inser man hur oerhört mycket tid och energi varje föreställning kräver. Repetera in rollen, leva sig in i den persons liv som ska gestaltas, stå på scenen kväll efter kväll och ge ALLT med sin röst och sin kropp.

Och beundrad är hon. Stina Ekblad fått ta emot mängder av utmärkelser. Sitt privatliv nämner hon bara helt kort: Att hon fått en son och den fantastiska upplevelse detta var. Och hon kan ibland känna ett stråk av saknad efter den lantliga miljön i barndomen, kor och grisar och höns, blåbärsplockning, bad i insjön...

Boken är vackert skriven och fylld av citat, bilder och foton. Och när man läser kan man nästan höra Stinas mjuka, sjungande uttal av orden. Och vilken författarinna hon blev till sist!

Solveig Strömberg

FOTO: GÖRAN SEGEHOLM

Våra distrikt

DIGITAL PÅSKLUNCH LOCKADE MÅNGA:

"Hjälper att bryta ensamheten"

Det blev succé när RPG Habo-Mullsjö ordnade digital påsklunch under måndagen.

- Det kan inte ersätta att man träffas men på så sätt slipper man att sitta ensam och äta, säger Roland Eckerby, föreningens ordförande.

FÖRRA ÅRETS PÅSKLUNCH var mycket uppskattad bland medlemmarna i RPG Habo-Mullsjö. Därför var besvikelsen stor när coronapandemin såg ut att bryta traditionen i år.

Men så kom en medlem på att man kan köra lunchen digitalt via Zoom. Och på måndagseftermiddagen blev så fallet.

- Det är en kanonbra respons. Över 80 av våra 112 medlemmar har kopplat upp sig, säger Roland Eckerby.

Frivilliga krafter i styrelsen körde ut påskluncherna, som beställts från Holmenstugan mellan Habo och Mullsjö, innan livesändningen drog igång.

- På så sätt kunde vi växla några ord vid dörren också. Det handlar inte om så lång stund, men jag tror att det hjälper till att bryta ensamheten för många, säger Roland Eckerby.

Under måndagens påsklunch hade en del bjudit hem det antal personer som är tillåtet enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer för att sedan vara med i RPG:s sändning tillsammans.

Roland Eckerby berättar att det digitala kunskandet är ganska bra långt upp i åldrarna i föreningen.

- Vi har hjälpt de äldsta och fått dem



Det före detta missionärsparet Bernt och Britta Einarsson var inbjudna till Pingstkyrkan i Habo för den digitala påsklunchen. Till höger sitter Roland Eckerby, ordförande i RPG i Habo-Mullsjö.

att våga prova ny teknik. Vi hade bland annat nyligen vårt årsmöte digitalt, säger han.

Bernt och Britta Einarsson från Huskvarna, som varit missionärer i Etiopien, var inbjudna för att berätta om tiden i Etiopien. Det var många episoder som vi fick ta del av. Många tillfällen där både Britta och Bernt trodde att det var deras sista stund på jorden.

ANNONS

ELÖFLEX

HYBRIDSKOTERN GER DIG FRIHET!

Eloflex S1 är en helt ny typ av skoter som kan transporteras utan att ge avkall på god framkomlighet både ute och inne - en hybridskoter av riktigt hög kvalitet helt enkelt!

Eloflex tillverkar smarta hjälpmedel till dig som vill ha ett aktivt liv men har svårigheter att gå. S1 är hopfällbar och även ställbar på längden. Du tar dig fram på långa promenader både i stan och i naturen såväl som inomhus i trånga miljöer. Hybridskotern är anpassad för det nordiska klimatet och ger dig god framkomlighet året runt.



Besök www.eloflex.se eller ring 010-18 33 100 för att hitta din närmaste återförsäljare.



Medlemssida

- GEMENSKAP
- PÅVERKAN
- BLI MEDLEM
- MEDLEMSFÖRMÅNER

RIKSSTÄMMAN 2021: VALBEREDNINGENS FÖRSLAG

Valberedningen föreslår följande elva personer till RPG:s förbundsstyrelse, förbundsordförande samt tio ordinarie ledamöter. För mer utförlig presentation, se rpg.org.se

FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Ann-Christin Lindbom, Veberöd

Har varit yrkesverksam som lärare och skollärdare/rektor. Är ordförande i Lundabygdens RPG och distriktsordförande i RPG-distrikt Skåne-Blekinge. Har ingått i RPG:s stadgearbetsgrupp, är vice ordförande i riksförbundet.

FÖRBUNDSSTYRELSEN

Lars Andersson, Dalby

Haft ledande roller i näringslivet i Sverige och internationellt. Medlem kyrkofullmäktige och ordförande i kyrkorådet, styrelseuppdrag i Evangelisk Luthersk Mission, aktiv i Lundabygdens RPG och RPG-distriktet Skåne-Blekinge.

Roland Eckerby, Habo

Varit styrelseordförande i Mariannelunds folkhögskola, styrelseledamot i Pingstförsamlingarnas Skol- och Kursverksamhet, ledamot Bildas förbundsstyrelse. Är ordförande i RPG i Habo-Mullsjö och aktiv i RPG-distriktet Småland-Öland.

Per-Martin Jonasson, Sävar

Varit pastor inom baptistförsamlingar samt busschaufför. Förtroende-uppdrag landsting och kommuner. Med i styrelsen Bilda Nord. Regionsamordnare Världens barn, Norrbottens och Västerbottens län. Ordförande i RPG Umeå och RPG-distrikt Västerbotten.

Urban Norstedt, Järfälla

Har arbetat nationellt och internationellt med geoteknik och vattenkraftdammar. Med i Seniorpostens redaktionsråd. Ordförande i RPG Jakobsbergskyrkan och RPG Järfälla, med i styrelsen för RPG-distrikt Stockholm-Gotland.

Karl-Gunnar Nordanstad, Västra Frölunda

Tidigare kultur- och fritidschef i Mölndal och projektansvarig för utvecklingen av Gunnebo Slott

och Trädgårdar, chef för Göteborgs stadsmuseum. RPG i Fiskebäck-Önnerud och ordförande i RPG-distriktet Västskusten.

Agneta Salmonsson, Mariestad

Har arbetat som undersköterska, handledare på dagcenter, inom äldreomsorgen och boendestödare inom socialpsykiatri. Handikappskonsulent Vuxenskolan och Bilda. RPG Mariestad och RPG-distriktet Västgöta-Dal.

Ewa Sundkvist, Örebro

Ingår i Seniorpostens redaktionsråd. Har varit redaktör för Missionsbaneret och redaktionschef på Hemmets vän, regionråd i Region Örebro län. Samhällsdebattör, främst sjukvård och äldreomsorg. Medlem i RPG i Örebro.

Birger Thureson, Sollentuna

Författare, föreläsare, fil kand och teol mag. Har varit opinionsredaktör på Dagen, ledarskribent på Västerbottens-Kuriren, chefredaktör på Norran. Arbetar som journalist med recensioner och krönikor. RPG Rörstrand.

Berndt Wikman, Sundsvall

Har arbetat som pastor och engagerad i LP-verksamheten - missbruksvård på kristen grund samt varit ordförande i Gävle Nykterhetsförbund och i Gästriklands Nykterhetsförbund. Ordförande RPG Sundsvall.

Sören Öhlund, Nyköping

Arbetat som ungdomsledare och pastor, och handläggare på Statens Invandrarverk och på SAAB Automobile AB med verksamhetsutveckling och personalutbildningar. Engagerad i RPG kommunförening Nyköping och ordförande i RPG-distrikt Södermanland-Östergötland.

Valberedningens förslag till val av revisorer och ersättare:

FÖRBUNDSREVISORER

Bo Schylander, Vallentuna, Valeri Surell, Stockholm

Ersättare: Birgit Carlson, Vångårda, Conny Henrikson, Motala

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

DISTRIKTSORDFÖRANDE

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

Karl-Gunnar Nordanstad
kg.nordanstad@gmail.com, 073-344 41 52

VÄSTGÖTA-DAL

Arne Brännström
a.brannstrom41@gmail.com, 0768-52 65 95

ÖREBRO-VÄRMLAND

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

SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND

Sören Öhlund
b.s.o@hotmail.com, 070-797 48 76

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

Lars-Ivar Nilsson,
lars.ivar.nilsson@gmail.com, 070-6364678

VÄSTERBOTTEN

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

Erbjudande
från Smart
Senior till
RPG:s
medlemmar!



SPARA TUSENLAPPAR PÅ DITT NÄSTA GLASÖGONKÖP!

GENOM SMART SENIOR får du 25% rabatt på både glas och båge när du köper ett par kompletta glasögon med progressiva glas hos Synoptik. Med hänsyn till pågående pandemi har Synoptiks butiker enbart öppet för dig som är +65 eller tillhör någon riskgrupp på tisdagar fram till kl 12.

Registrera dig för kostnadsfritt medlemskap i Smart Senior på www.smartsenior.se/rpg och du kan ta del av erbjudandet från Synoptik och över 400 andra rabatter.

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

Många magproblem
beror på samma sak.



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!

9 av 10
rekommenderar
PROIBS®



Lugnar oroliga magar.

PROIBS®, dryck med citrussmak, är en certifierad medicinteknisk produkt (Ib)(CE 0481). PROIBS® används för behandling av IBS-symtom såsom; uppblåsthet, buksmärta, gaser, diarre och förstoppning. Tag 1-2 påsar dagligen. Från 13 år. Vid graviditet, amning, diabetes eller långvariga besvär med magen rådfråga läkare före användning. Läs instruktionerna noggrant före användning. Distributör Nordic Drugs AB. www.nordicdrugs.se. PRO001-jan 2021.

Smått & gott



Tänkvärt om livet

I FÖRRA NUMRET publicerade vi Birgitta Jacobssons dikt Bön i trädgårdslandet.

Tyvärr föll slutet av dikten bort.

Därför publicerar vi den här i sin helhet, för vad passar bättre nu i dessa vartider än en dikt om trädgården!

BÖN I TRÄDGÅRDSLANDET

Tack Gud, för allt som växer
Grönsakerna vi ska äta
Ogräset som blir ny jord i komposten

Jag hjälper växterna att få nytt ljus
när jag rensar

Då växer de bättre

Jag såg en mullvad häromdagen
uppskrämd i ljuset

Han kröp snabbt tillbaka i det trygga mörkret.

Jag var en mullvad
ville inte få mitt liv belyst

var rädd för vad jag skulle få se

Då skickade du en medmänniska, Gud

som orkade stå kvar
Hjälpte mig att komma in i ditt ljus
Och jag såg det du hade gjort

Du hade tagit min skuld

Du befriade mig och jag kunde förlåta mig själv.

Nu rensar jag ogräs
även i mitt liv

Du låter mig växa till och bära frukt.

Tack Gud för ljuset

FOTO: FREEPIK

Vill du annonsera i Seniorposten?

Nästa utgåva, nr 3
utkommer den 28 juni

Kontakta oss:
annons@damedia.se
08-7860334
www.damedia.se

DAmédia
ANNONS & EVENT

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

STOP Vindsnurror! Egen tillverkning
Vackra prydnader för hem o trädgård

Nyhet!
Rabatt 25:-

Beställ på:
kattmakaren.se
Ange rabattkod: SP 0121

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

85:-/PAR
INKL. FRAKT

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

www.lockostrumpan.com

Ankelsocka 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.

ANNONS

Swedelift
Partille Hiss byter namn till Swedelift

Egna montörer och säljare i hela Sverige.

Trapphiss snabbt och enkelt!

Göteborg Karlstad Lidköping Malmö Stockholm Sundsvall
031-442250 054-2033422 0510-301302 040-6021611 08-212250 060-125912

Har flygfotot bleknat?

Vi har negativten till miljontals flygbilder från 17 företag, från 1950 till nutid!
Hör av dig så letar vi efter din gård eller villa!

0171-241 00 **AERO-BILDER** SVENSKA aerobilder.se

KLIPP UR OCH SÄTT UPP DEN PÅ KYLSKÅPET

aerobilder.se

ERFARENHET • TRYGGHET • KUNSKAP

–Jag levererar ditt batterifordon hem till dig!

Upptäck alla våra batterifordon som t ex promenadskoters och rullstolar på www.batterifordon.se

BATTERIFORDON
Frihet på hjul!

Vi utför även service och batteribytet på de flesta promenadskoters. Miljövänlig elskoterdemontering och gratis hämtning på din adress. Många av våra promenadskoters är dessutom medicinftekniskt godkända! Välkommen att höra av dig till oss!

Batterifordon AB, Almviksvägen 41/27 b, 0705-582810.
info@batterifordon.se, www.batterifordon.se



Låt dig inte begränsas!

promenadskoter.se



Eldrivna promenadskotrar för personer som vill behålla en aktiv och rörlig livsstil. Medicintekniskt godkända.



HS-925



HS-328



HS-520



HS-828

Pris från 16 900kr. Besök **www.promenadskoter.se** för att hitta en återförsäljare eller ring 018-17 05 90 så hjälper vi dig. Åk på promenad!