

riksförbundet pensionärsgemenskap nr 2 • 2022

senior posten

Författaren
och polisen

**Simon
Häggström:**

*"Tron hjälper mig
att orka"*

Demokrati
innebär ansvar

**SÅ VÅGAR DU
ÄLSKA IGEN**

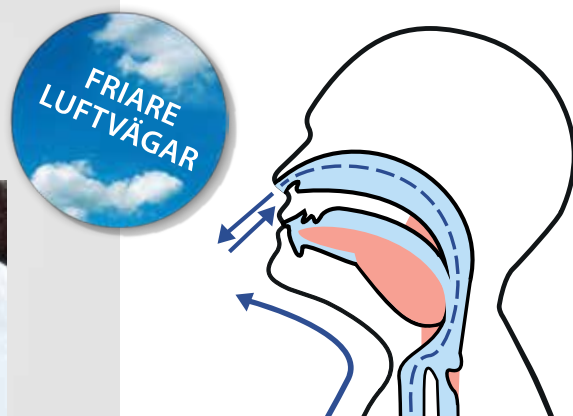
Hemberedskap:
*Att förbereda sig för
en kris är en
solidarisk handling*

BÖRJJE ERDTMAN

"Vi har bidragit till att 40 000 fattiga barn fått utbildning"

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





Framstupa (stabilt) sidoläge reducerar snarkning

EEZYFLOW SOVKRAGE - Utvecklad för denna optimala sovposition som ger friare luftvägar genom att skonsamt hålla huvudet uppåt, lätt bakåt, något framskjuten käke och stängd mun. Vakna mer utvilad utan muntorrhet.

EEZYFLOW SOVKRAGE

VID SOCIAL SNARKNING
CE-märkt medicinteknisk produkt
Patenterad

Nära & Schysst
Tillverkning i Sverige & Danmark



EEZYFLOW – ETT HANTVERK
Gjuts i specialtillverkade formverktyg
Formas av kroppsvärmen
Inställbar i höjdlängd



- Mjuk, fjäderlätt och luftig
- Tryckavlastande skum
- Skönt stöd för hakan/käken
- Hudvänlig
- Överdrag & förvaringspåse av svensktillverkad härlig bomullstrikå
- 100 % ekologisk bomull

Prova hur tungt det känns att andas med huvudet framböjt istället för bakåtböjt. Prova igen med huvudet bakåtböjt, även i sängläge, på sidan, nu helt avslappnad. Känn det friare luftflödet. Eezyflow hjälper dig att sova i denna position liknande framstupa (stabilt) sidoläge.

Vid sömn bör andning ske genom näsan av flera anledningar. Näsan renar, temperaturreglerar och befuktat inandningsluften. Man får bättre syresättning och sover lugnare.



BEKVÄM ÄVEN SOM

- Stödkrage
- Resekrage



- Stödjande och avlastande utan mottryck
- Mer utvilad utan nackspärr och muntorrhet

SOCIAL SNARKNING & OBSTRUKTIV SÖMN-APNÉSYNDROM (OSAS) – EN SJUKDOM VÄRDEN:

- Normala värden "social snarkning", färre än 5 andningsuppehåll per sömntimme.
- Lindrig sömnapné, 5-15 andningsuppehåll per sömntimme.
- Måttlig sömnapné, 16-30 andningsuppehåll per sömntimme.
- Grav sömnapné, fler än 30 andningsuppehåll per sömntimme.

Obehandlad sömnapné syndrom ökar risken för högt blodtryck, hjärt- kärlsjukdomar, stroke samt diabetes II.

Vid CPAP-behandling med näsmask kan man kombinera med Eezyflow, ger möjlighet att inta optimal kroppsposition och stängd mun. Endast i samråd med behandlade läkare.

Kan kombineras med snarkskena (AAS/ABS) när enbart snarkskena inte hjälper hela vägen.

FINNS I HJÄLPMEDELSBUTIKER:

- | | |
|----------------|-------------|
| • Askim | • Luleå |
| • Gävle | • Stockholm |
| • Helsingborg | • Sundsvall |
| • Kristianstad | • Umeå |
| • Lidköping | • Uppsala |
| • Lomma | |

www.eezyflow.com

Ring oss gärna

Tel. 08 636 50 30



Ledare

Ann-Christin Lindbom: RPG:s arbete är viktigt

Vårsångerna *Sköna maj* välkommen till vår bygd igen och *O hur härligt majsol ler* välkomnade våren på valborgsmässoafton. De förebådar en ljus och härlig tid. Men de mörka molnen har redan hopat sig och förmedlat allt annat än en ljus och härlig tid. I vår närhet pågår ett fasansfullt krig där människor flyr för sina liv och många får aldrig uppleva framtiden. Må kriget bytas mot fred och frihet.

Våra rpg-föreningar har nu kunnat mötas på nytt på riktigt och vilken glädje det varit! Visserligen har inte verksamheten legat nere. Möten utomhus och många vandringar har det blivit! Men för alla har den möjligheten inte funnits. Därför kan vi nu glädjas åt att alla kan mötas igen.

Årsmötena har nu varit möjliga att genomföras på stadseenlig tid för de flesta. Det är en viktig del i vårt arbete: en tillbakablick, men också en framtidsvision. På olika plan arbetar vi nu med att göra RPG synligt i vårt samhälle. RPG spelar stor roll för den gemenskap vi så väl behöver och för det påverkansarbete som sker.

för att få vardagen att fungera behöver olika delar samverka. Ekonomin är viktig. Pensionerna är föremål för en rad åtgärder för att förbättra åtminstone för de med en ekonomi som kan vara svårt att leva på även om det borde vara slut på att lappa och laga. Många unga oroar sig redan för pensionerna.

Digitaliseringen sätter käppar i hjulen för en del. Där behövs åtgärder för att till exempel alla ska kunna parkera bilen utan en app. Kontanthantering är ett annat område som behöver ses över. Vad gör vi den dag då någonting i den så kallade cyberrymden inte fungerar?

coronakommissionen har satt fingret på en rad svaga punkter framför allt inom äldreomsorgen. Det finns en del andra åtgärder som är viktiga för oss. Munhälsan är en del. Att åtgärder då det gäller tänder inte ingår i högkostnadsskyddet är för mig en gåta. Screening- mammografi, prostata, tjocktarm- borde vara obligatoriskt hela livet. Det skulle spara både lidande och pengar! Glasögon är heller ingen billig historia. Därför behöver vi verkligen delta på olika nivåer där våra politiker finns för att påtala de brister vi ser i vårt samhälle.

rpg är en mycket viktig organisation på många sätt. Den kristna rösten i vårt samhälle ska höras och den kristna gemenskapen i våra föreningar ger oss kraft och glädje. ✖

Ann - Christin Lindbom

Ann-Christin Lindbom
Förbundsordförande i RPG



”

Årsmötena ger en tillbakablick, men också en framtidsvision.”



Våren är här – och äntligen kan vi träffas igen.

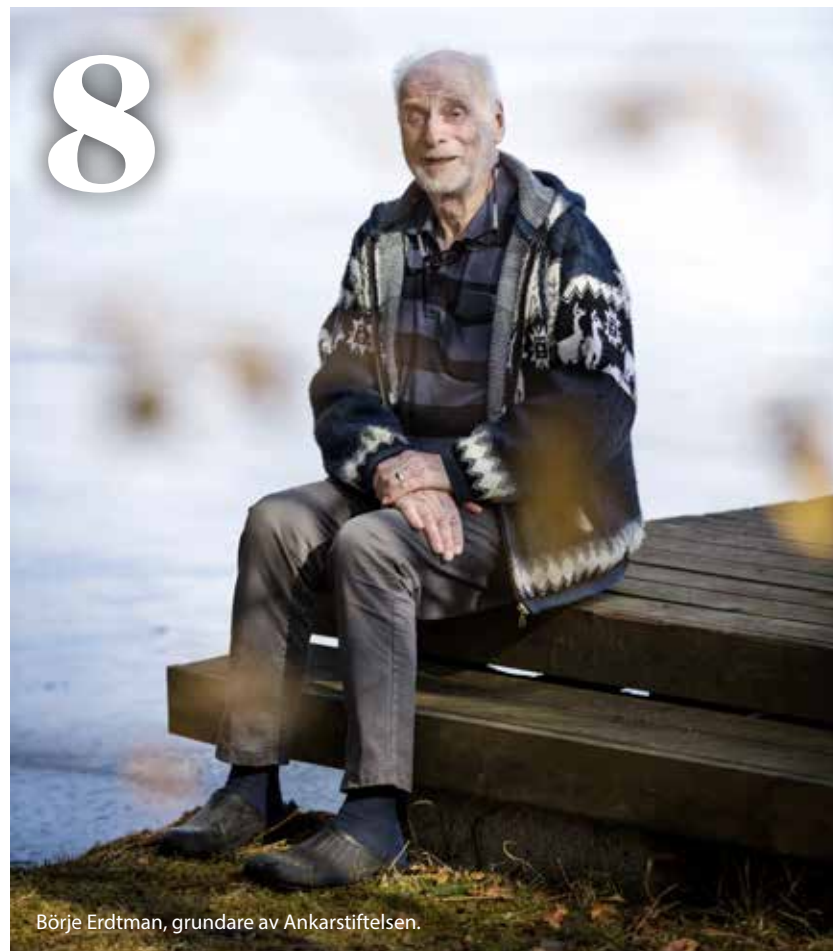


Ekonomin är ett problem för många. Pensionerna kräver en rad åtgärder.

Innehåll

SeniorPosten nr 2 • 2022

8



Börje Erdtman, grundare av Ankarstiftelsen.

6

Nyheter

Vikten av goda gärningar

7

Pensioner & ekonomi

Stora skillnader mellan landets kommuner

8

Porträttet Börje Erdtman

"Allt börjar med utbildning"

16

Recept

God mat när kassan är skrall

18

Reportage

Simon Häggström: Pastorsonen som blev polis

20

Wera funderar

Långsamhetens lov

21

Special:

Att förbereda sig för sämre tider är en solidarisk handling

25

Reportage

Hantera din oro

27

Reportage

Med demokrati kommer ett ansvar

29

Semester

Att semestra på egen hand

31

Reportage

Att våga älska igen

34

Våra distrikt

Det bubblar i landet

36

Samhälle & hälsa

Primärvården på landsbygden

38

Medlemssida

41

Korsord

42

Smått & gott



27

Helena Tholinn var på plats i Burma och såg hur så kallade fake news de ett folkmord.

18

Simon Häggström, pastorsonen som blev polis.



Förbered dig med sunt förnuft om krisen kommer.



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten

Nu behövs vi alla

DET ÄR KRIG I EUROPA. Nyheterna flödar över av bilder på sönderbombade hus, kvinnor och barn med medföljande husdjur som flyr från landet.

Oron är stor, och det första jag gör på morgonen är att scrolla igenom rubrikerna på våra största tidningar. Det gör jag gång på gång under dagen, och det sista jag gör innan jag somnar är att se på kvällsnyheterna.

Jag börjar gråta vid frukostbordet när jag på radion hör en ung tonårspojke säga att han längtar efter att få gå tillbaka till skolan. Jag gråter när jag i en nyhetsartikel ser en kvinna i rullstol lyftas över rasmassorna.

det är oroliga tider. Men samtidigt finns det små vackra ljusglimtar runt omkring mig. Min vän hör av sig om ett privatplan som ska fyllas med nappar, blöjor, mjölkersättning och tvättlappar för att flygas över till ett barnsjukhus i Ukraina. Här hemma börjar vi med en insamling. Alla vill bidra. Även våra lokala handlare.

En flyktfamilj flyttar in i bostadsrättsföreningens gästrum. Snabbt strömmar saker den lilla familjen kan tänkas behöva in. När jag knackar på med en korg muffins står redan en kaka på deras bord tillsammans med en tulpanbukett. ✕

FOTO: THERESIA KÖHLIN

REDAKTION

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

På medlemsidan finner du mer information om
RPG samt kontaktpersoner i förbund och distrikt.

Ansvarig utgivare
EVA B HENRIKSSON, RPG
076—130 04 90
eva.henriksson@rpg.org.se

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

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

Art Director
ANNA FRIDH
info@annafridh.com

Annonser
D.A. MEDIA
08—786 03 34
Tryck
V-TAB VIMMERBY

Omslagsfoto
TOBIAS ANDERSSON

ISSN 1402—1129

Prenumerationsärenden
Karin Pålhag, 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.

Fyra generationer kvinnor

Succéroman av
Anita Hammarstedt

Läs den spännande historien där vi får följa fyra kvinnor från tidigt 1800-tal och 150 år framåt. Deras öden blandas med Sveriges utveckling och historien utspelar sig i Sörmland och Stockholm. Christina föddes i Malmköping 1808 och fick sex oäkta barn. Hon var Anitas farmors mormors mor.



Du beställer via AVH förlag www.avh-forlag.se eller via telefon till Anita (0709-820016)

Förutom signering ingår en broschyr med foton bl a på verklighetens kvinnor.

ANNONS

NYHETER



Att le mot en okänd person kan få dig att må bättre.

LYCKOPILLER SOM SPRIDER SIG

Knappt har restriktionerna lättats förrän nästa orosmoln täcker himlen. Kriget i Europa har fått många att känna rädsla och sorg. Forskningen visar att vi mår bättre när vi hjälper andra.

text anna-maria stawreberg

GODA GÄRNINGAR MOT ANDRA är även en god gärning mot oss själva. – Det handlar om att belöningssentrat i hjärnan stimuleras och du utsätts för en extra dusch av dopamin och oxytocin, hormoner som får dig att må bra, när du gör något gott för en annan människa, förklarar Ragnhild Bang Nes, psykolog på norska Folkhälsoinstitutet, forskare och författare till *Lykkekuren*.

Att vi mår bättre av att göra så att andra mår bra verkar vara medfött, och kan upptäckas redan hos små barn. När ett kanadensiskt forskarlag vid Simon Fraser University och Canadian Institute for Advanced Research 2015 studerade tvååringar, upptäckte de att blev gladare av att bjuda på kakor än att äta dem själva.

Höjda matpriser

att matpriserna höjts rejält på senaste tiden har vi nog alla lagt märke till.

Redan i sommar kommer vi att se prisökningar på minst fem procent jämfört med förra sommaren, rapporterar TT.

Det har bland annat med de ökade energipriserna och brist på spannmål som Ukrainakrisen fört med sig.

Ris, mjöl, kaffe och frysta bär kommer att öka mest, enligt branschorganisationen Livsmedelsföretagen.

DET FINNS ETT OÄNDLIGT ANTAL EXEMPEL PÅ SAKER VI KAN GÖRA REDAN IDAG:

→ Säga några vänliga ord till biträdet i mataffären.

→ Le mot en okänd person.

→ Swisha ett bidrag till någon hjälporganisation.

→ Fråga om kaffet du handlar på har "innestående kaffe" nästa gång du fikar och betala en (eller flera) extra kaffe som den som inte har pengar kan få ta del av.

→ Anmäla dig som volontär till någon hjälporganisation. ✕

FOTO: FREEPIK

PENSIONER & EKONOMI

Stora skillnader mellan kommuner

Det råder stora skillnader mellan kommunerna i Sverige när det gäller vård och omsorg för äldre. Det slår Socialstyrelsen fast i sin senaste rapport Öppna jämförelser 2021 — vård och omsorg för äldre.

text eva b henriksson

RAPPORTEN OCH DATA finns tillgänglig på Socialstyrelsens hemsida och är ett utmärkt verktyg att söka information ur för exempelvis RPG:s representanter i kommunala eller regionala pensionärsråd. Det kan också vara ett underlag i medborgarsamtal med kommunens medarbetare. I rapporten ges information inom en rad olika områden i samtliga av landets kommuner.

NÅGRA AV DE IAKTTAGELSER SOM SOCIALSTYRELSEN GÖR I 2021-ÅRS RAPPORT ÄR ATT:

→ Andelen olämpliga läkemedel till äldre minskar i hela riket, men det råder stora skillnader mellan kommuner. Inom hemtjänsten varierar förskrivningen av olämpliga läkemedel mellan 1,8 och 16,7 procent och inom särskilda boenden mellan 0 och 20,6 procent.

→ En av tio personer 65 år och äldre med diagnoser som är vanliga bland äldre återinskrivs på sjukhus inom 30 dagar efter första vårdtillfället. Män återinskrivs i högre utsträckning än kvinnor. Östergötlands och Skånes län ligger i topp åtföljd av Värmlands län.

→ Det råder låg personalkontinuitet inom hemtjänsten. Personer med hemtjänst mötte i snitt 16 olika personal under en fjortondagarsperiod med en variation från 7 till 24 personal bland landets kommuner.

→ Väntetiden för särskilt boende för äldre minskade mellan åren 2020 — 2021 från 63 till 44 dagar. Coronapandemin torde sannolikt påverkat väntetiden eftersom färre äldre ansökte om och fler tackade nej till insatser i början av pandemin.

FOTO: FREEPIK



ANNONS

 HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **19 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.

Tel. 0243 - 20 41 43

www.horcentralen.se



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

BÖRJE ERDTMAN

”Hade vi bara haft mer medel skulle vi göra fler mirakel”

Planen var att Börje skulle bli snickare. Så blev det inte. Idag har han hjälpt mer än 40 000 barn att gå i skolan och han pratar nästan dagligen med världens farligaste, mest hatade män.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO TOBIAS ANDERSSON

Det är lugnt och stilla hemma hos Börje Erdtman i Mölltorp utanför Skövde. Men egentligen är det bara tillfälligt. För trots att Börje Erdtman hunnit fylla 78 år, är han inte stilla många minuter i taget. Han har precis kommit hem från en

av sina återkommande resor till Colombia, och har knappt hunnit packa upp väskorna i den lilla stugan på gården.

I Colombia har han sitt livsverk, och där har han många av sina vänner. Allt från skolbarn uppe i bergen till serie-mördare i några av världens tuffaste fängelser.

Men här hemma i Mölltorp är det alltså lugnt och stilla.

– Sedan min hustru flyttade till ett äldreboende bor jag numera i det som förr kallades Undantagsstugan och min dotter med familj har flyttat in i stora huset, säger Börje.

Vi har en dryg timme på oss innan hans dotter ska bjuda på lunch, och vi inser redan från början att det inte kommer att räcka. Börje är nämligen full av anekdoter och berättelser. Den ena mer otrolig än den andra.

FÖR OM DET ÄR NÅGON SOM LEVT ETT färgstarkt och dramatiskt liv, så är det Börje Erdtman.

Men, det var det nog ingen som trodde från början. Född 1943 som ett av sex syskon i Växjö växte han upp i ett kristet hem.

– Mina föräldrar, som jobbade inom mentalvården, var frikyrkliga. Jag skulle säga att jag hade en väldigt harmonisk och positiv uppväxt, även om agan inte var avskaffad på den tiden, minns Börje.

Han skrattar till. Sägar att han nog var en ganska busig och ibland till och med uppkäftig liten kille. Han minns

särskilt ett tillfälle, då han faktiskt fick polisen efter sig.

– En mördare hade rymt från fängelset där hemma och det var ett enormt polispådrag. Det tyckte naturligtvis jag var spännande, och av någon anledning skrev jag hans namn i snön nere på isen.

ATT SKRIVA NÅGONS NAMN i snön borde väl inte vara någon fara, men hur det nu var så såg en av polispatrullerna detta, och tog det som ett tecken att det var mördaren själv som skrivit sitt namn. Alltså satte de spårhundarna i arbete, och hundarna följde i rask takt spåren hem till Börje, där hans mamma förvånat öppnade ytterdörren och möttes av ett stort antal poliser och upphetsade spårhundar.

– Det var nog mitt första möte med poliskåren, säger Börje och ser ganska nöjd ut.

Planen var inte att Börje skulle följa sina föräldrars fotspår och arbeta inom mentalvården. Istället utbildade han sig till timmerman och började jobba som snickare. Han hann vara med i arbetslaget som byggde tornspiran på domkyrkan i Växjö innan han som nygift 20-åring tillsammans med sin hustru flyttade till Kiruna för att börja jobba i gruvan.

– Min hustru och jag har varit tillsammans i 60 år nu, och vi är fortfarande ett par. Men tyvärr har hon blivit sjuk i alzheimer, och kan inte längre bo hemma. Det är en sorg, säger Börje, och tystnar.

Det kommer att vara den enda stunden under våra samtal som Börje är tyst en stund. Alzheimer är en grym sjukdom, och att se en älskad livskamrat tyna bort på det sättet är svårt.

– Hon känner igen mig, mer är det inte. Men, jag har två vuxna döttrar och barnbarn. Bor i en liten röd stuga och har nära till familjen, fortsätter Börje.



Där andra bara ser problem försöker Börje Erdtman se en praktisk lösning.

BÖRJE ERDTMAN

ÅLDER: 78

FAMILJ: Min hustru, två vuxna döttrar och barnbarn.

BOR: I byn Mölltorp i en liten stuga vid sjön.



Tack vare Ankarstiftelsens arbete har närmare 40 000 barn fått möjlighet till utbildning.



All exclusive kallar Börje resorna där kändisar får resa med till Colombia. Här är Lill-Babs på plas.



Träd som ger skugga, föda och binder jorden planteras.



Börje har sitt hjärta i Colombia.

”
Idag har Ankarstiftelsen byggt 250 skolor
och bidragit till att 40 000 barn världen över
har fått hjälp att utbilda sig.”



Börje har spelat en betydande roll som fredsmäklare bland Colombias kriminella gäng.

Tiden som gruvarbetare blev inte särskilt långvarig. För snart tog Börje och familjen sitt pick och pack och flyttade söderut igen. De slog sig ner i Kalmar, där Börje, som var aktiv inom kyrkans ungdomsrörelser, började jobba på fängelset.

– Någon, jag vet inte vem, tipsade om att jag skulle kunna behövas i fängelsemiljön. Min uppgift blev att rycka in när fängelsets ordinarie personal inte räckte till. Om någon fånge fått ett sammanbrott och blivit suicidal, då ringdes jag in, säger Börje.

Så, den unge Börje fick gång efter annan kasta sig på cykeln för att lugna och trösta fångar som inte längre ville leva. Hade ingen betydelse om det var natt eller dag. För sorg, panikångest och depression kan inte klockan.

– Jag minns en av de första gångerna jag fick det där samtalet från fängelset. Jag blev inlåst i en cell med en fånge som försökt ta livet av sig och skulle prata honom lugn. Han var av naturliga skäl i upplösningstillstånd, men på något sätt fick han veta att jag jobbat i Kiruna. Han kom därifrån, och plötsligt kunde vi hitta varandra och hade ett fint samtal, säger Börje.

Ryktet om Börjes lugnande inverkan på oroliga själar spreds, och han fick allt mer att göra. Men det spelade inte någon roll hur mycket han hade att göra på fängelset. Ungdomsverksamheten i den lilla församlingen han arbetade i fick inte stryka på foten för det.

– 1993, när jag var 50, skulle några svenska ungdomar i kyrkan åka över till Colombia för att bygga hem för gatubarn. De visste att jag hade byggkunskaper, och frågade därför om jag kunde följa med, säger Börje.

Han följde med till Colombia, och det blev början på en livslång kärlek till landet.

– Jag träffade naturligtvis gatubarnen och jag såg dem rota runt på stans soptippar. Men jag insåg också att det krävdes betydligt mer hjälp än att bara ge mat. Istället började vi med ett faddersystem, där barn till fängelsedömda fick ”extramammor” som hjälpte dem, och det såg vi gav resultat, säger Börje.

I samma veva som Börje började besöka Colombia kom han i kontakt med Sven Bergholm som arbetade med fadder verksamhet i Brasilien. De båda männen såg att behovet av hjälp var enormt, och tillsammans bildade de Ankarstiftelsen.

N U BÖRJADE ETT ÄN MER intensivt arbete. Sven och Börje kontaktade vänner och bekanta som de trodde skulle vara lämpliga att sitta i styrelsen för Ankarstiftelsen och snart var verksamheten igång.

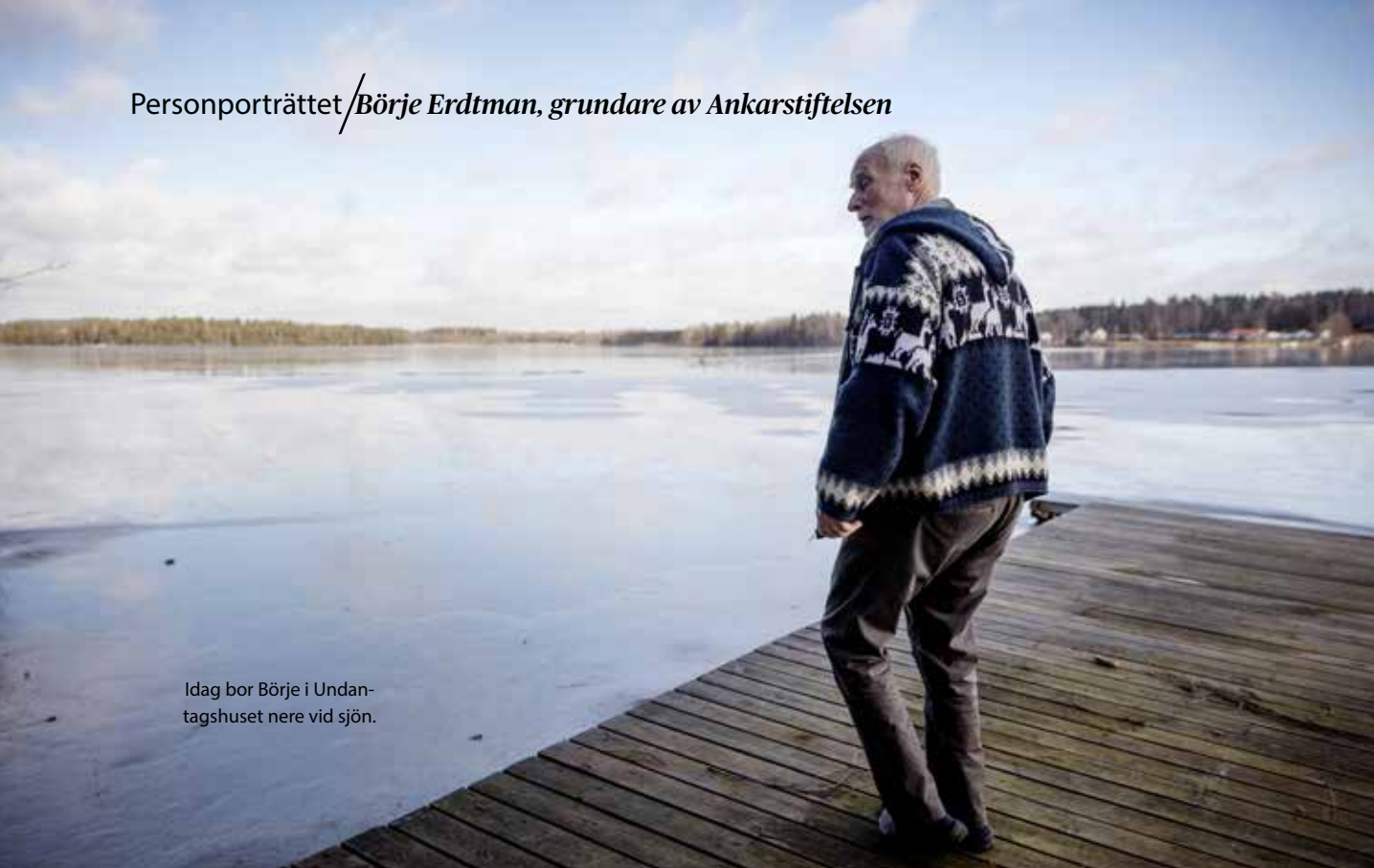
– Sen byggde jag en skola i Amazonas och så fortsatte det. Vi byggde och vi donade, berättar Börje, som insåg att människor vill hjälpa, så länge de är säkra på att hjälpen verkligen kommer fram.

Därför började man väldigt tidigt låta volontärer och intresserade följa med på resorna till Sydamerika, på ett slags ”all-exclusiveresor”, där resenärerna betalar alla omkostnader själva.

– En lång rad kända människor har varit med på resorna, och när Sven Tumba ville ha hjälp med att bygga en skola i Malaysia fick vi hjälp av Lill-Babs att samla in pengar. Sedan dess har till exempel såväl Carola Häggkvist som Lotta Engberg och Lasse Holm gett gratiskonsert till förmån för Ankarstiftelsen, säger Börje.

För honom är nästan inget omöjligt. För att godkännas som 90-konto får omkostnaderna inte vara högre än 25





Idag bor Börje i Undantagshuset nere vid sjön.

procent. Ankarstiftelsen fick 90-konto 1996 och ambitionen var att ha så låga omkostnader som möjligt.

– Det löftet har vi hållit. Våra omkostnader ligger på 6 procent, så vi kan verkligen garantera att hjälpen går fram, konstaterar Börje.

Idag har Ankarstiftelsen byggt 250 skolor och bidragit till att 40 000 barn världen över har fått hjälp att utbilda sig.

För det är ju med utbildning allt börjar. Det kan nog de flesta experter vara överens om.

Eller egentligen, funderar Börje, börjar det med kvinnorna. Därför erbjuder Ankarstiftelsen mikrolån till fattiga kvinnor.

– Ankarstiftelsens motto är att allt vi gör ska göras genom den fattiga kvinnans ögon. För den som drar det tyngsta lasset är kvinnan, säger Börje.

Hela tiden återkommer han till vikten av att inte krångla till det. Att hålla det så enkelt som möjligt. Att gå tillbaka till grundproblemet och sedan hitta en innovation som kan lösa situationen.

– Visste du till exempel att 2,5 miljarder kvinnor världen över ständigt andas in rök eftersom de lagar mat över öppen eld? Och att röken förstör deras lungor och gör att många insjuknar och dör i förtid av KOL helt i onödan, säger Börje.

En effektiv metod för att minska den risken är att använda en så kallad *rocket stove*, eller raketugn, som det heter på svenska. En enkel ugn som bara kräver en tredjedel av det bränsle som normalt går åt när man lagar mat över öppen eld, och där det inte heller blir en lika kraftig rökutveckling.

– En sån ugn är bra för klimatet, i Afrika har delar av skogen avverkats, bland annat för att användas som bränsle, men också bra för kvinnorna, som slipper andas in rök, säger Börje.

Han drar efter andan. Kastar sig sedan in i en berättelse om moringaträdet, ett extremt snabbväxande träd med

ätbara blad, som alltså inte bara blir föda och bränsle. Det hjälper klimatet också.

– På en av våra skolor i Colombia finns en särskilt driftig lärare. Hon gav barnen ett varsitt frö och en liten påse jord. Idag har de planterat 2 000 träd i trakten, säger Börje och ser nöjd ut.

Ibland krävs det inte några miljonbelopp för att lösa ett problem. Det kan alltså räcka med en liten ugn för några hundralappar, några blomfrön – eller en massa sand.

– Smutsigt och infekterat vatten är orsak till många sjukdomar världen över. Och visst, det går naturligtvis att borra brunnar och många gånger hjälper det. Men det kostar, och det händer inte allt för sällan att brunnarnas vatten sinar eller att saltvatten tränger in.

I NOM ANKARSTIFTELSEN HAR MAN diskuterat vattenfrågan länge. Men så en dag fick Börje kontakt med två kvinnor på KTH som tagit fram ett mycket enkelt system. Genom att använda en metod där man håller vatten genom en meter sand blir vattnet drickbart.

– Det finns fullt av enkla innovationer – och de är viktiga om man vill medverka till att göra världen till en bättre plats. För ofta är de både mer effektiva och billigare än andra, mer tekniska lösningar, säger Börje.

På sista tiden har han klurat ut en annan viktig lösning som gör livet lättare för den fattiga världens kvinnor.

– Över hela världen utför kvinnor riskabelt och tungt arbete med att tvätta familjens kläder i vattendrag där det finns krokodiler, ormar och andra farliga djur, säger Börje, som fick en snilleblxt senast han var i Colombia.

Han köpte en tvättmaskin som han fraktade till en av skolorna, och där får skolbarnen numera möjlighet att tvätta familjens kläder under skoltid, och kan sedan bära hem den rena tvätten efter skoldagens slut.

– Nu jobbar jag för att få Electrolux att sponsra tvätt-



maskiner till flera skolor. Kan du förstå vilken lättnad det kommer att bli i mammornas arbetsbörda?

Skolor och fadderverksamhet för barn är en viktig del av Ankarstiftelsens arbete. Men Börje har ju sitt förflutna som stödperson i fängelse, och påbörjade det arbetet även i Colombia. Under årens lopp har han träffat och lärt känna flera av världens farligaste och grövsta brottslingar.

– För några år sedan fick jag ett samtal från en av mina kontaktpersoner på ett av fängelserna. ”Det är en fänge här som vill träffa dig. Han vill bli kristen” berättade min kontaktperson. Jag frågade vad han gjort. Och möttes av tystnad. Sedan svarade min kontaktperson. ”Vill du verkligen veta det? Är det nödvändigt?” Det var det ju, säger Börje.

Så fick han svaret. Personen som ville träffa Börje var Luis Alfredo Garavito, anklagad för att ha torterat och mördat 400 småpojkar och beskrivs i medierna som världens värsta seriemördare. Han har erkänt 140 av morderna och satt isolerad i fängelse i 19 år.

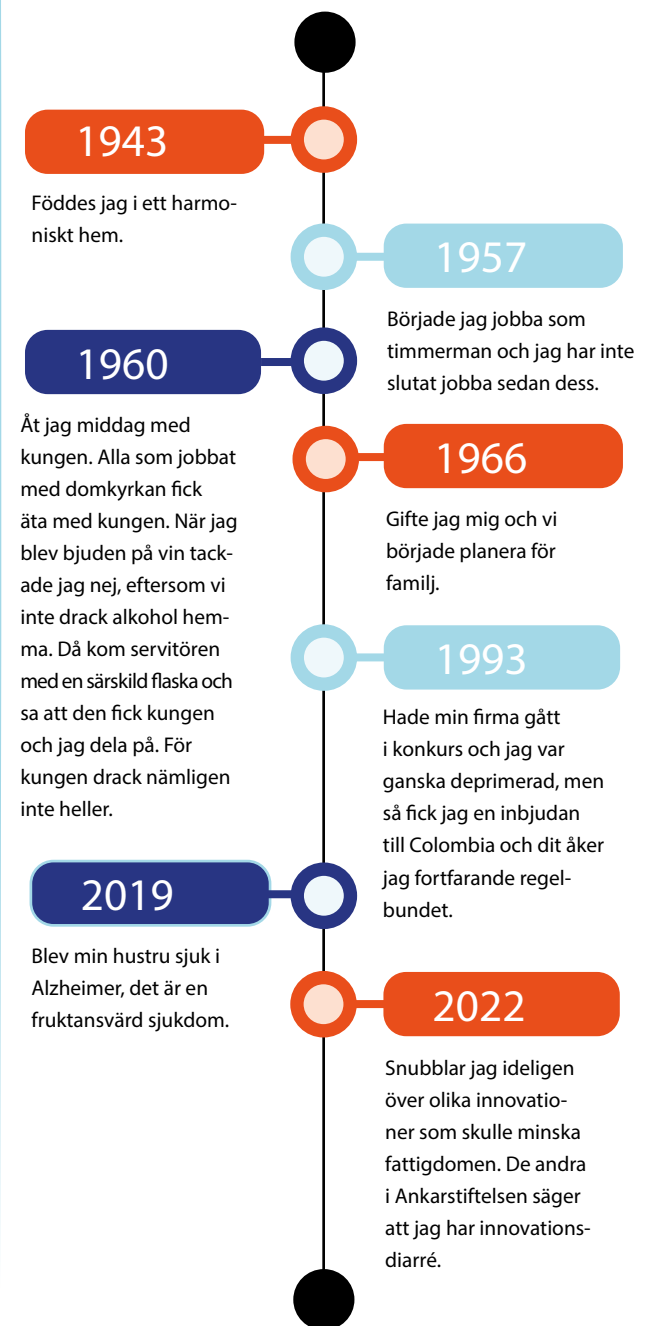
– Idag är Luis frälst och försöker gottgöra för det fruktansvärda han har gjort. Han tillbringar dagarna med att be om ursäkt, säger Börje.

Under årens lopp har han stött på hundratals morddömda människor. Men han har också sett hundratals människor som begått onda gärningar bli omvända och ångra sina brott.

– Jag tror att det finns onda människor. Jag är övertygad om att det onda kan ockupera en människa, men jag tror också att det onda går att utrota genom att man istället släpper in ljuset inom sig.

Idag har det gått nästan 30 år sedan Börje för första gången åkte till Colombia. Sedan dess har han även medlat i flera gängkonflikter och mäklat fred mellan kriminella gäng med stor risk för sitt eget liv. Många gånger har taxichauffören inte velat köra hela vägen, eftersom områdena varit alltför riskabla.

Min livslinje



”

Vårt motto är att allt vi gör ska göras genom den fattiga kvinnans ögon.”

– Ärligt talat vet jag inte vad de här gängledarna tycker om mig. Kanske tycker de att jag är en stor fåne, men de lyssnar i alla fall på vad jag har att säga, och de håller sina löften om vi kommit överens om något, säger Börje, och berättar ännu en historia.

HISTORIEN OM HUR HAN HÖLL på med sitt livs viktigaste fredsmäklarprojekt, och mitt i det mest dramatiska skedet råkade ut för en svår trafikolycka och höll på att dö. Och hur fredsmäklandets fortsatte i största hemlighet från sjukhussängen, då de råbarkade gängledarna i smyg lyckats ta sig in till Börje på det låsta sjukhuset.

– Men det lyckades. De håller fortfarande fred.

Han har också fortsatt att jobba med fadderverksamheten i Medellíns slumområden. Ett av arbetsredskapen har visat sig vara mer effektiva än andra: Fotbollen.

– Fotboll lär barnen socialt samspel, respekt för varandra och vikten av att lyda regler, konstaterar Börje.

i dagarna har han startat ett nytt projekt som ett led i rehabiliteringen av de fångar som avtjänat sitt fängelsestraff och som ska återanpassas till samhället.

– Vi har skaffat ett ställe för de här personerna att bo på och tagit hjälp av några före detta soldater från FARC-gerillan som har en MC-verkstad i närheten. Nu ska de utbilda de här frigivna fångarna i att bygga rollatorer.

Timmen har passerat med råge. Den 78-åriga Börje låter lika pigg på rösten som när vi påbörjade vårt samtal.

När jag kommenterar det ser han förvånad ut.

– Energi är ju det enda man föds med, säger han.

Han skrattar och så säger han:

– Hade vi bara haft mer medel skulle vi göra fler mirakel. Där har du rubriken till den här artikeln! ✕

ANNONS

EL&FLEX

Hopfällbara elrullstolar och elskotrar som ger dig friheten tillbaka.

- ✓ Låg vikt
- ✓ Kompakt & smidig
- ✓ Ta med i egen bil
- ✓ Ta med på flyget
- ✓ Lång körsträcka

Se vår film!



Scanna QR-koden:
1. Öppna kameraappen i din telefon och fokusera på QR-koden som om du skulle ta en bild på den.

2. Tryck på notisen som kommer upp för att öppna länken i webbläsaren.

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

Rynkor eller ej?

Hur många rynkor har du om 10 eller 20 år? Huden förändras när vi blir äldre, rynkor och celluliter är det synliga resultatet. Men av allt att döma kan vi med lite hjälp motverka detta. Nya studier om kollagen och åldersförändringar ger hopp för oss som vill ha **färre rynkor, elastisk hud** och **mindre celluliter**.

Huden påverkas genom hela livet av en rad inre och yttre faktorer. Sammansättningen av din kost, hormoner, UV-strålar, rökning och din ålder... Allt detta har inflytande på hudens struktur. I unga år är huden slät och elastisk, men med åren blir den gradvis tunnare och tappar elasticiteten. Det orsakar rynkor som ofta är oundvikliga. Men på senare år har det visat sig att processen kan påverkas genom ett dagligt intag av kollagen. Kollagenet i en produkt som Collagen Skin Improver från Wellvita är ett exempel på detta. Flera seriösa blindstudier visar att man kan uppnå en betydande effekt i förhållande till färre rynkor, mindre celluliter och mer spänst i huden.

RYNKOR, JAVISST... MEN HELST MED MÅTTA

Rynkor är en accepterad del av utseendet för många. Tydliga smilgropar i kinderna och skrattrynkorna runt ögonen när vi ler. Hudens linjer är tecken på att vi är människor som bär på en historia. En topografisk karta över ett liv

som innehållit glädje, sorg, tårar, skratt och leenden.

De flesta stör sig först när rynkorna har blivit så djupa och tydliga att de finns kvar, även när man slappnar av ansiktet. Eller när man får den där känslan av att celluliterna är det första folk lägger märke till när man visar sina lår på stranden eller i omklädningsrummet.

KOLLAGEN - NYCKELN TILL ELASTICITET

Proteinet kollagen är en naturlig del av vår hud och det är viktigt för dess elasticitet. Kroppens produktion av kollagen minskar med åldern, men det har visat sig att ett tillskott kan ha god effekt. Collagen Skin Improver innehåller en typ av kollagen som är framtagen för att öka hudens elasticitet. Effekten har visat sig vara markant, mätbar och synlig både vad gäller färre rynkor och mindre celluliter.

Med tanke på detta är det kanske inte så konstigt att produkten har fått tusentals lojala kunder på kort tid.

Läs mer på wellvita.se

Här kan du köpa Collagen Skin Improver
Prova för halva priset

Endast **175:-**
+ frakt 39:- för 30 sticks.

Köpa med abonnemang. Specialpris på 1:a leveransen. Ingen bindningstid. Betala efter du har mottagit din beställning.

0223-50 03 50 Vardagar kl. 8-16 wellvita.se



wellvita

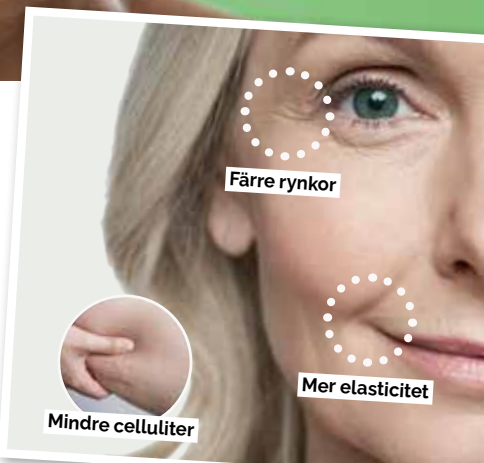
Dokumenterad effekt

På Wellvita önskar vi att bejaka skönhet i alla åldrar och kan nu presentera den nyutvecklade Collagen Skin Improver.

Kollagenet i produkten har visat resultat som har medfört en märkbart mer motståndskraftig hud med färre rynkor, en förbättrad hudstruktur och mindre celluliter.

Kollagenet produceras av VERISOL®, som har gjort omfattande studier av effekten på huden vid intag av kollagen. Efter bara 4 veckor hade elasticiteten i testpersonernas hud ökad med upp till 15% och rynkor hade minskat betydligt

Andra studier påvisar att vid 3-6 månaders intag av kollagenet minskar celluliter betydligt och hudens yta framstår som slätare.



God mat för slank plånbok

När matpriserna ökar med rasande takt kan det vara nödvändigt att hålla igen på matkontot. **Hanna Olvenmark**, matbloggare och dietist är expert på just det. I härliga boken **Portionen under tian** bjuder hon på goda recept som också är bra för planeten.



SPENAT- ELLER NÄSSELSOPPA

4 PORTIONER

- 1 liter vatten
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1–2 msk smör
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 dl torkade gröna linser
- 400 g fryst bladspenat eller 2 liter färska nässlor, sköljda och rensade
- 2 dl grädde
- Salt, peppar

- Koka upp hälften av vattnet. Salta, lägg i nässlor, koka i 5 minuter. Häll avkoket i bunke och ställ åt sidan. Hacka grovt.
- Skala och hacka lök och vitlök fint. Stek på medelvärme i smör ett par minuter.
- Tillsätt avkoket + resten av vattnet, buljongtärning och linser. Låt koka upp och puttra i 15 minuter. Lägg i nässlorna eller den frysta spenaten, värm upp. Tillsätt grädden och smaka av med salt och peppar.



BOVETTEOTTO MED CHAMPINJONER OCH SPENAT ELLER NÄSSLOR

4 PORTIONER

- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- Olja att steka i
- 1 liter vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 4 dl helt bovete, sköljt i hett vatten
- 200 g fryst bladspenat, eller 1 liter färska nässlor, sköljda, rensade
- 200 g champinjoner
- Salt, peppar
- 1 dl riven ost

- Skala och finhacka lök och vitlök. Stek på medelvärme i lite olja i några minuter tills det mjuknar. Värm upp vatten i separat kastrull och tillsätt buljongen.
- Häll det sköljda bovetet i stekpannan med löken, tillsätt 2 dl av den varma buljongen och rör om, tillsätt ytterligare buljong när vätskan kokat bort. Fortsätt tills bovetet är mjukt men har en antydning till kärna kvar.



- Lägg nässlorna i det kokande vattnet och koka med i en minut. Tina spenaten om du använder det.
- Hacka champinjoner och stek i lite olja med salt och peppar.
- När bovetet är färdigt, blanda i riven ost och häll på champinjoner och spenat eller nässlor.
- Smaka av med salt och peppar

GARAM MASALA-GRYTA MED TOMAT, KOKOSMJÖLK OCH KIKÄRTOR

8 PORTIONER, GÅR BRA ATT FRYSA IN!

- 2 gula lökar
- 4 vitlöksklyftor
- 2 msk färsk, riven ingefära
- Olja att steka i
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 2 msk garam masala
- 1 kryddmätt samal oelek
- 4 msk tomatpuré
- 2 tsk paprikapulver
- 1 burk kokosmjölk, 400 g
- 2 dl vatten
- 1 pkt krossade tomater, 400 g
- 2 pkt kikärter, à 400 g
- 1 lime
- Salt
- Tillbehör: Ris

- Skala och finhacka lök, vitlök och ingefära. Stek i oljan tills de mjuknat. Tillsätt buljong, garam masala, sambal oelek, tomatpuré och paprikapulver och låt fräsa några minuter.
- Tillsätt kokosmjölk, vatten och krossad tomat. Låt puttra 15 minuter.
- Koka riset under tiden.
- När riset är klart: Tillsätt kikärterna i grytan och låt dem bli varma. Pressa i lime och smaka av med salt.



FOTO: ULRICA POUSSETTE

Dagen

En tidning på kristen grund

Vem blir Sveriges nästa ärkebiskop, hur blir det att åka på kristna konferenser och vilken kyrkdebatt är hetast just nu?

Håll dig uppdaterad

Välj hur du vill läsa –
papper eller webb på
kampanj.dagen.se
eller via kundcenter
08-619 24 20
info@dagen.se



Dagen finns även som taltidning
Läs mer på Dagen.se/taltidning

MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER

ANNONS



Dagskryssning med M/S Eckerö

Njut av fyra sköna timmar tur och retur på Ålands hav!
Koppla av till trevlig underhållning i baren, **ät gott** i våra trivsamma restauranger och **handla förmånligt** ombord.
Kom gärna hungrig, M/S Eckerö är känd för sin goda mat!

Boka och betala på webben för bästa pris!

ECKERÖ LINJEN

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

Webbpris **SKÄRGÅRDSBORD 265:-**
Ordinarie pris 285:-

Webbpris **BUSS + BÅT T/R 100:-**
Ordinarie pris 120:-

Ta bussen till båten!



Du hittar din närmaste hållplats på
www.eckeroelinjen.se/anslutningsbussar



"TRON FÅR MIG ATT ORKA"

För polisinspektören **Simon Häggström** har det blivit en livsuppgift att kämpa mot samhällets mörka sidor.

Vi har träffat pastorsonen, polisinspektören och författaren som gör allt för att stoppa människohandeln.

text anna-maria stawreberg foto ola axman

HAN GER ETT ALLVARLIGT INTRYCK, Simon Häggström. Det är inte så konstigt. Han möter dagligen tragedier, trasiga människor och utnyttjade kvinnor i sitt arbete som polisinspektör specialiserad på människohandel och prostitution.

I dagarna har han släppt sin bok, den femte i ordningen och den tredje skönlitterära. Den heter *Systrarna och ensamheten*, och handlar, precis som hans övriga böcker om människohandel, prostitution och pornografi.

– Det började med att jag skrev två faktaböcker om prostitution. Min tanke var att det skulle vara mitt sätt att informera om

vad som händer på gatorna, i lägenheter och på nätet, eftersom jag inte hann tacka ja till alla intervjuförfrågningar jag fick om ämnet, säger Simon.

Böckerna *Skuggans lag* och *Nattstad* väckte stor uppmärksamhet, men snart insåg Simon att de till största delen lästes av de redan insatta, och Simon ville ju nå ut till alla. Han ville belysa ämnet prostitution och dess fruktansvärda följder, och han ville få fler människor att förstå hur verkligheten egentligen ser ut.

– Därför började jag skriva romaner, säger Simon.

Men egentligen var planen inte alls att

Simon skulle bli polis. Nej, Simon som är uppväxt i en pastorsfamilj i lilla byn Stockaryd i Småland och tänkte länge gå i sin pappas fotspår och ville sprida det kristna budskapet vidare.

Men så hände något. Den unge Simon råkade se de populära Beckfilmerna, och huvudrollskaraktären Martin Beck väckte något hos honom.

– Martin Beck är något av en ensamvarg. Jag kunde känna igen mig i honom. Precis som Martin Beck är jag en ganska tillbakadragen och allvarlig människa som njuter av tystnad och ensamhet, säger Simon.

Simon funderade. Insåg att han ville göra nytta, men då som polis. Han pratade med sina föräldrar, som direkt sade att de trodde att tillvaron som polis skulle bli för mörk för honom.

men simon sökte och kom in på Polishögskolan. Flyttade till Stockholm och började sin utbildning. Hans första jobb var på Sergels torg mitt i Stockholm. En plats där narkotikahandeln pågår dygnet runt.

Det blev något av en chock för Simon, som kom från en skyddad uppväxt, men samtidigt insåg han att han hade en stor funktion att fylla. Här kunde han hjälpa och göra nytta.

Bara ett par år senare fick han i uppdrag att starta upp ett arbete mot prostitutionsmarknaden i centrala Stockholm. Och om de första åren på Plattan var en chock var det inget emot det som mötte honom nu. För de människor som säljs på gatan är en av de mest utsatta grupperna.

– När jag började byggde mycket av arbetet på spaning. Nu har människor blivit mer medvetna om att prostitution är något som existerar mitt ibland oss, och numera får vi in många tips från allmänheten.

Hur många tillslag han hunnit med under åren som människohandelspolis kan han inte längre hålla räkning på. Klart är dock att prostitutionen existerar överallt och i alla samhällsgrupper.

– Man brukar säga att ungefär var tionde

"Jag är en ganska tillbakadragen och allvarlig människa som njuter av tystnad och ensamhet."

SIMON HÄGGSTRÖM

ÅLDER: 40

BOR: Stockholm.

YRKE: Polisinspektör specialiserad på människohandel och prostitution, författare.

GÖR PÅ FRITIDEN:

Läser fantasy. Tränar.

Springer mycket.

AKTUELL MED:

Sin femte bok, *Systrarna och ensamheten*.



man kommer att köpa sex under sin livstid. Det är allt ifrån grovt kriminella till vanliga män, män med familj hemma. Vanliga män som inte sticker ut på något sätt. Däremot går det allt längre ner i åldrarna, och vi griper allt yngre män, ibland så unga som 15–16 år.

Hans kolleger spelar stor roll för att han ska orka med de tunga arbetsuppgifterna. De ser och upplever samma saker som Simon, och kan prata med varandra om upplevelserna på jobbet.

– Men jag började också tidigt gå i terapi för att kunna prata av mig det värsta. Jag har samma terapeut som när jag började arbeta som polis och hon förstår vad jag pratar om. Hon har jobbat som fängelsepastor och också som terapeut för oss poliser i många år, säger Simon.

för simon är tron också något som hjälper honom att orka.

– Jag går sällan i kyrkan nu för tiden. Men det händer att jag går till Klara kyrka i Stockholm, och jag har fortfarande kvar min tro. Jag ber också en kort bön innan jag åker till jobbet, säger Simon och visar en berlock som han har under tröjan, föreställande ängeln Mikael, polisens skyddshelgon.

Simon säger att det är svårt att hjälpa kvinnorna bort från gatan. Visserligen görs alla insatser tillsammans med socialarbetare, men det är svårt att nå fram. I majoriteten av alla fall drivs kvinnorna av en extrem fattigdom, men många lider också av psykisk ohälsa.

– Vi brukar säga att vi kan hjälpa en av hundra. För att orka måste jag fokusera på den hundra kvinnan, kvinnan som vi kan hjälpa, säger Simon.

Du ser livets baksida i ditt arbete. Tror du fortfarande på mänskligheten?

– Nej. Jag tror inte på mänskligheten. Däremot tror jag på den enskilda människan. Framför allt tror jag att det finns en väg ut och en möjlighet till förändring hos alla. Till och med den mest garvade hallick.

Han berättar om det långa samtal han hade för några år sedan med en hallick han gripit. Samtalet gav honom flera viktiga insikter.

– Det fick mig att än en gång förstå att livet bara är ett lotteri. Har du pengar på banken och mat på bordet, då är det lätt att vara en god människa ... ✕

Wera funderar



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Att taga sig an

”**JUST NU HÅLLER JAG PÅ ATT TRÄNA** på Långsamhetens lov. Anledningen är att kroppen allt högljuddare och envisare håller på att övertyga mig om att jag är gammal. När folk frågar mig hur jag mår brukar jag svara att fränsett alla krämpor mår jag bra och att inuti är jag lika ung som jag alltid har varit.

För det är ju så att när man nått min höga ålder så börjar kroppen bli olydig. Men om jag ger mig tid att lyssna till den så säger den nånting i stil med: ”Jag kan, men det går inte lika fort som det gjorde förr.” Och jag har börjat inse att kroppen har rätt. Jag kan faktiskt rätt mycket men det går inte lika fort som förr. Att kliva upp ur sängen, kliva in i duschen, ta på kläderna och göra frukost till exempel. Det går, även om det går sakta. Så ser bakgrunden ut till att jag börjat sjunga Långsamhetens lov.

Men man måste ju lyssna till kroppen när den talar om vad man kan och inte kan. Som häromdan när jag hittade några garnnystan och fick för mig att jag skulle börja sticka. Det var så skönt att sätta händerna i något och se något växa fram. Det var bara det att jag blev för ivrig. Satt för länge med ett hålmönster. Det var på morgonen efter som jag märkte att kroppen ville tala om för mig att jag hade gjort den illa, suttit för länge med stickningen. Så nu försöker jag ransonera stickandet. Det är fortfarande roligt men jag får inte sitta för långa stunder.

i skåne har vi ett ord som heter *hialös*. Det säger man om folk som vill att allt ska gå så fort. Ordet hör samman med det fornnordiska ordet *hiklaus* där *hika* betyder dröja och *laus* betyder lös. Hialös är en som inte kan dröja, en som alltid har bråttom. Jag läste nyss en rolig historia från andra världskrigets dagar. Sveriges statsminister hette Per-Albin Hansson och han var skåning. Det var under de mörka dagarna när Danmark och Norge hade ockuperats av nazisterna. Utrikesministern Torsten Nilsson, också han skåning, ringde Per-Albin gång på gång och uppmanade honom att hålla ett tal till svenska folket. Det höll på ett par veckor och till sist tröttnade Per-Albin på utrikesministerns tjat och svarade: ”Ah ja, du ska inte va så hialös Torsten.” Det lär ha dröjt ännu en vecka innan det berömda talet kom. Så vad man än kan säga om Per-Albin, men inte var han hialös.

Jag är så glad för allt jag kan göra utan att vara hialös. Och jag är så glad över alla mina krönikeläsare som hör av sig. För det är så att jag brevledes och telefonledes får glada tillrop då och då. Det gör mej ödmjukt tacksam. Häromdan fick jag ett tackkort från Kerstin som skrev bland annat att hon och hennes man efter morgonbönen tillsammans tar sig an dagens möjligheter. Tar sig an, vilket bra uttryck! Att ta sig an något, det är bland annat att ta ansvar. Vi människor har ett ansvar för de möjligheter som ges oss. Uttrycket har gett mej en ny inställning till livet som åldring. Ålderdom är ju ingen sjukdom i sig även om den berövar oss vissa möjligheter. Men de möjligheter vi har kvar! Låt oss tänka efter, de är kanske fler än vi först tänker på. Vi kanske glömmer dem för alla omöjligheter.

Ålderdomen är en del av livet. Den del då vi kan kalla oss årsrika som min partikamrat Barbro Westerholm så vackert uttrycker det. Eller som psalmisten säger:

Ännu i hög ålder skjuter de skott, de är fulla av sav och kraft.

Låt oss ta oss an livets möjligheter! Utan att vara hialösa. Låt oss sjunga Långsamhetens lov! ✕

”

När man nått min höga ålder så börjar kroppen bli olydig.”

Förbered dig med sunt förnuft

Att vi är sårbara som samhälle har blivit allt mer uppenbart. Det är också därför som myndigheterna redan 2016 rekommenderade oss att ha ett lager av förnödenheter hemma. Egentligen handlar det om sunt förnuft.

text anna-maria stawreberg

UNDER KALLA KRIGETS dagar hade Sverige enorma beredskapslager med mat, förnödenheter, kläder, läkemedel, sjukvårdsutrustning, drivmedel och utsäde som räckte för hela befolkningen under minst ett par år.

Sedan hände något. Positiva signaler kom, muren revs, kapprustningen lugnade ner sig och vi hoppades på fred, en frisk befolkning och lagom

vackert väder.

Det var naturligtvis en fin tanke.

En tanke som kanske delvis byggde på inte bara önskningarna om de ultimata förhållandena ovan, utan som också byggde på tanken om Sverige som ett förhållandevis självförsörjande land. Och så var det också, länge var Sverige självförsörjande till åtminstone 80 procent.

Idag har allt ändrats. Vi nås av rapporter av katastrofväder, såväl torka

som översvämningar från i stort sett hela planeten. Samma planet som i princip lamslagits av en pandemi som svept fram med vindens hastighet.

Krig har utbrutit i Europa. Putin visar milt uttryckt oroande tendenser på att ta till vilka medel som helst för att utöka sitt territorium.

Lägg därtill att Sverige inte på något sätt är självförsörjande. Idag är varannan tugga vi åter importerad. Det innebär alltså att vi väldigt snabbt skulle bli väldigt hungriga om Sverige →

isolerades som land.

Och de där lagren då? Ja, de såldes ut på 1990-talet. Idag finns inga livsmedel över huvud taget lagrade. Inte ens i våra livsmedelsbutiker. Numera finns inte mer mat än det som syns på butikernas hyllor, för idag bygger matvaruleveranserna på den så kallade just-in-time-principen och de små lager som finns befinner sig på vägarna i lastbilar på väg till de olika butikerna.

Läget är alltså oroväckande, något som myndigheterna larmade om redan våren 2018, då alla svenskar fick broschyren *Om krisen eller kriget kommer* hem i brevlådan.

Då hade jag under nästan ett års tid skrivit boken *Prepping, att hoppas på det bästa, men förbereda sig på det värsta* (Norstedts). Det var en bok som började som ett spännande äventyr, i samband med att jag anmält mig till en överlevnadskurs och skrivit ett antal artiklar om den då mycket lilla folkrörelse som kallade sig preppare. Människor som just förberedde sig på olika katastrofer genom att lära sig viktiga färdigheter som hjärt-lungräddning, första hjälpen och kanske tagit jägarexamen och lärt sig mer om odling, men också skaffat ett matlager hemma.

Men under skrivandets gång insåg jag hur läget faktiskt var i Sverige, och boken utmynnade istället i att bli en form av handbok i just det som myndigheterna ett år senare rekommenderade oss att göra:

Det vill säga skaffa ett lager av förnödenheter hemma, eftersom man såg att samhällets resurser inte skulle räcka till för alla.

IDAG REKOMMENDERAS vi att ha mat och andra förnödenheter hemma för minst en vecka.

Och ju mer jag skrev och satte mig in i ämnet insåg jag att det egentligen



bara handlade om sunt förnuft. Att det handlar om gammal kunskap, saker som min mormor alltid haft i bakhu-vudet. Saker som alltid varit självklara för personer som bor på landsbygden med långt till närmaste affär. Man har ett litet lager hemma. Så är det bara.

Boken, den väckte stor uppmärksamhet och trycktes om gång på gång. Jag åkte runt i Sverige och höll föredrag om krisberedskap och hade som mantra att på ett så enkelt sätt som möjligt inspirera människor till att ta första steget

mot en bättre hemberedskap.

Till Tre år senare, under pande-mins första vår, landade uppföljaren, *Prepping, överlevnadshandboken* i Sveriges bokhandlar. Det var en fördjupad överlevnadshandbok som jag skrivit tillsammans med Torbjörn Selin, överlevnadsexpert och vice ordförande i Svenska Överlevnadssällskapet.

I SAMBAND MED PANDEMIN, och ännu mer idag, i samband med det fruktansvärda kriget i Ukraina ser vi tydligt vikten av att varje hushåll har ett litet reservlager att ta av. Under pandemin behövdes reservlagret under de dagar vi satt i karantän. Idag hör vi rapporter från Ukraina om svältande människor och tomma livsmedelsbutiker.

Vi vill inte tänka på att vi skulle behöva förbereda oss på en kris eller katastrof av något slag. För självklart vill vi kunna gå till affären och köpa vad vi vill när vi vill.

Men så kommer det kanske inte

alltid att vara.

Så att se till att ha ett reservlager hemma är en lika nödvändig som solidarisk handling. För, om varje hushåll har lite extra förnödenheter hemma, ökar sannolikheten markant att vi kan dela med oss samtidigt som vi inte påfrestar samhällets resurser i onödan.

De här förberedelserna behöver varken vara särskilt dyra eller ansträngande att genomföra.

Nej, tanken är att det varken ska tära på vår ekonomi eller på jordens resurser i onödan. Tricket är att köpa mat man äter i vanliga fall, så att inget behöver kastas om det inte går åt.

I DEN REKOMMENDATION som myndigheterna skickat ut ingår också vattenförsörjning. Om vi råkar ut för ett långvarigt strömavbrott eller om en cyberattack slår ut vattenförsörjningen bör vi ha vattendunkar och gärna lagrat vatten hemma. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap räknar

ROTERA MERA!

Tanken är att ingen mat ska förvaras om den blir för gammal. Därför är det viktigt att hålla koll på vad som finns i ditt lager och regelbundet äta från det.

Då är det smart att ha mat som du äter i vanliga fall – bara att köpa en ny vara när du tagit något. Det gör innebär också att du inte behöver lägga mer pengar än nödvändigt på ditt matförråd. Men oavsett vilket kan det vara bra att med jämna mellanrum gå igenom ditt matlager för att se över om något är på väg att bli för gammalt eller saknas.

ALLA I FAMILJEN RÄKNAS!

➔ Många glömmer bort att förbereda ett lager även för husdjuren. Att köpa hem några extra säckar hund- eller kattmat är alltså lika viktigt som maten för övriga familjemedlemmar. Det gäller även undulaten eller hamstern.

Innan du börjar

MATEN DU LAGRAR SKA

- ➔ Ha lång hållbarhet
- ➔ Hålla i rumstemperatur
- ➔ Kräva kort tillagning
- ➔ Vara sänt du gillar i vanliga fall
- ➔ Ha hög näringsstäthet

med att vi behöver minst 3-5 liter vatten per person och dygn. Då är inte vatten för den personliga hygienens inräknad.

Och när det kommer till saker och tillbehör, kommer man ofta långt med det som finns hemma. Man behöver alltså inte lägga ut en förmögenhet på att köpa dyr utrustning på frilufts- eller överlevnadsbutiker. Inte heller behöver man lägga pengar på att köpa dyr pulvermat.

Det överlägset viktigaste är egentligen att se till att man kan ta del av nyhetsrapporteringen. Om någon form av kris inträffar är det Sveriges radio P4 som ska rattas in. Det är den kanalen som samhällsviktig information sänds på. Men, eftersom cyberattacker eller långvariga strömavbrott ingår i myndigheternas krisscenarion, är det viktigt att vi planerar för att kunna ta del av nyheterna utan ström. Därför är den vanliga, hederliga gamla transistorradion med tillhörande

Inköpslista

TORRVAROR

Havregryn
Mjöl
Socker
Salt
Pasta
Ris
Nudlar (glas- eller äggnudlar)

Gryner, till exempel bulgur, couscous

Nötter
Mandel

Russin
Torkad frukt som

aprikoser, fikon, dadlar, äpplen, bananer

Frön, till exempel linfrön, chiafrön, solrosfrön

Te

Kaffe

Kex

Skorpor

Knäckebröd

Flingor

Choklad

Godis

Buljong

Pulversoppa, ev (t ex nyponsoppa)
Pulvermos, ev

TETRA

Havremjöl

Juice (om ni har plats, dubbelkolla på paketet så att juicen håller i rumstemperatur)

Bönor av olika slag

Linser

Kikärter

Tomater

FÄRDIGMAT ELLER VANLIG MAT?

Att ha mat som du äter i vanliga fall i ditt krislager är smart av flera skäl. Du riskerar inte att tröttna på det ofta enformiga utbudet av pulvermat, det kostar inte onödigt mycket pengar och du kan lätt plocka ur förrådet om du får en extra middagsgäst också i tider då du inte behöver lagret.

KONSERVER

Kokosmjölk

Kokosgrädde

Vita bönor

i tomatås

Tomater

Kondenserad

mjölk, ev

Delche Luche, ev

Majs

Frukt

Tonfisk i olja

Musslor

Krabba

Makrillfilé

i tomatås

Skinka

Färdigmat, ev

(t ex köttsoffa, ravioli, köttbullar)

Currypasta

PÅ TUB

Mjukost (olika

sorter, funkar

som pastatill-

behör också!)

Majonnäs

Messmör

Tomatpuré

Kaviar

I BURK/FLASKA

Saft

Ättika (om du vill/

behöver konser-

vera)

Olivolja (kanske

en lite dyrare

variant som blir

god som pasta-

tillbehör)

Rapsolja

Jordnötssmör

Honung

Sylt av olika slag

Marmelad

Balsamvinäger

FOTO: FREEPIK, FONTANA PRESS, CLOETTA

VÄTSKA

➔ Använd vanliga, väl rengjorda, 5-litersdunkar som du förvarar mörkt och så svalt som möjligt. Fyll gärna PET-flaskor och lägg i frysen. Vatten går att lagra i 6 månader.

➔ Visste du att du har en utmärkt vattenreserv i lägenheten? I toalettens spoltank finns flera liter, alldeles drickbart vatten!



extrabatterier väl värd att ta fram ur gömmorna. Det finns också särskilda vevradioapparater, som varken kräver el eller batterier.

EN ANNAN NÖDVÄNDIGHET är någon form av belysning. Det kan vara ficklampor, men också oljelampor och stearin- och värmeljus.

Tänk också på att maten behöver tillagas på något sätt. Många av oss har någon form av campingkök hemma, det räcker med ett enkelt trangiakök eller liknande. Då är det bara att köpa hem lite extra bränsle till det.

Under pandemin, men också i samband med kriget i Ukraina, har man i Sverige noterat att det blivit tomt i butikernas hyllor. Att tänka på att ha ett lager hemma innebär inte att man ska roffa åt sig av allt som finns i affären. Tvärtom, genom att handla lite i taget, kanske en konserv varje gång man handlar, kommer det att räcka till alla. ✕

→ Och viktigast av allt:
**Ensam är inte stark under en kris.
Hjälp varandra!**



Anna-Maria Stawreberg har skrivit böckerna Prepping, att hoppas på det bästa, men förbereda sig på det värsta och Prepping, överlevnads-handboken.

Tänk igenom olika scenarion och vad de skulle få för följder för dig och din familj



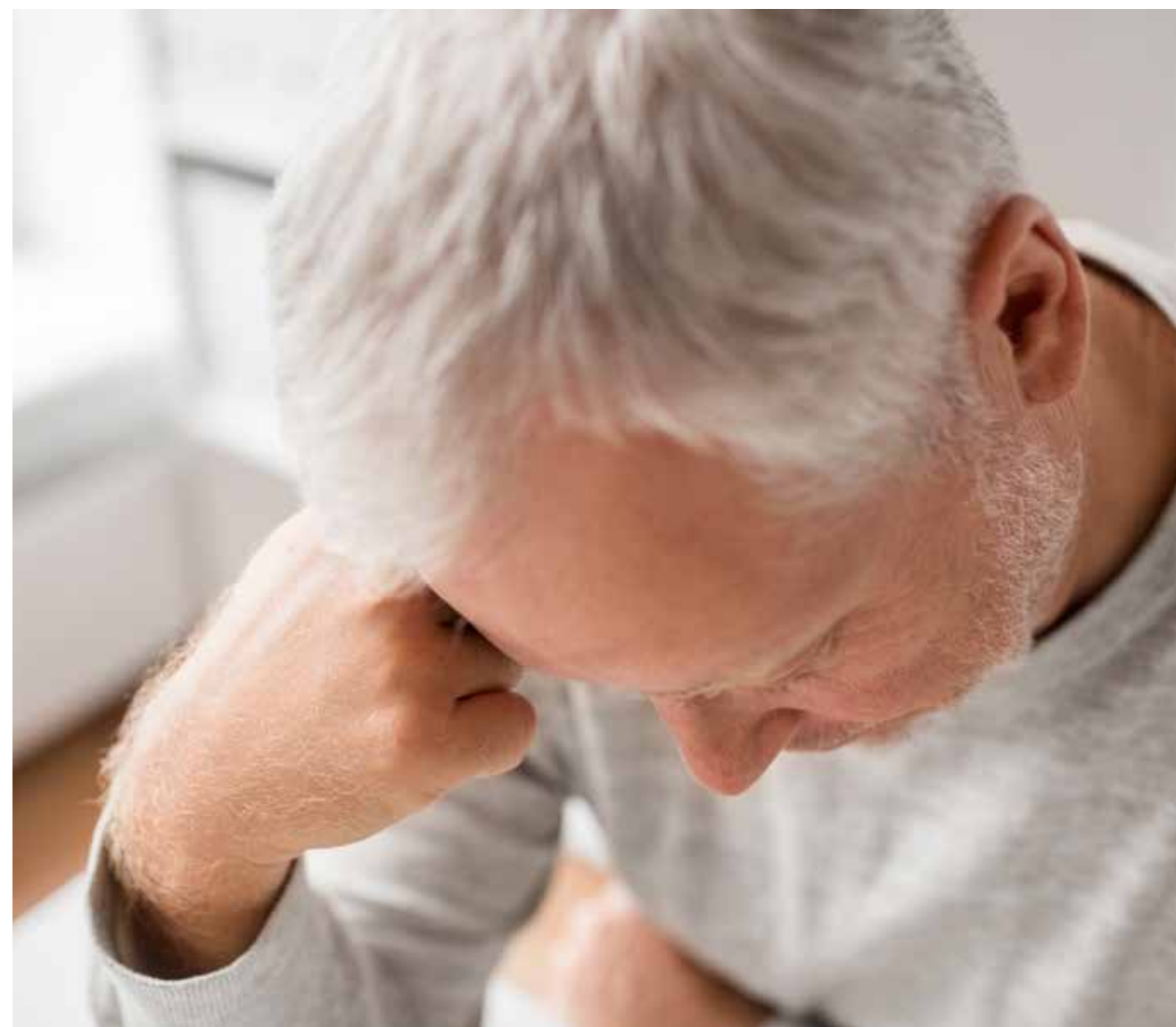
→ Tänk igenom dina och din familjs speciella behov. Är någon av er beroende av medicin eller specialkost, har ni husdjur som behöver mat? Ha lite extra förråd hemma.

→ Bestäm en mötesplats om något händer och mobilnätet inte fungerar.

→ Skriv upp viktiga telefonnummer, adresser och andra uppgifter på ett papper, så att du inte bara har dem i mobilen. Tänk in ett scenario där mobilen inte fungerar.

→ Ha alltid lite extra kontanter hemma. Vid en långvarig kris kan det bli så att det inte längre går att betala med kort.

FOTO: FREEPIK



När oron tar över

Klimatkrisen. Pandemin. Ukrainakrisen. Det är självklart att man påverkas mentalt. Blir nedstämd, ledsen, orolig eller rentav ångestfylld. Men om oron påverkar hela din tillvaro kan du behöva tänka om.

text anna-maria stawreberg

DE SENASTE ÅREN HAR VARIT TUNGA. Rapporterna om klimatkrisen har avlöst varandra. Sedan kom pandemin med två år av isolering, krigsrubriker och dagliga rapporteringar om skenande dödstal.

Och precis när vi börjat se ljuset i tunneln, börjat ana en något sånär normal vår invaderar Putin Ukraina och det har utbrutit krig i Europa. Ett fruktansvärt krig där man varje dag ser kvinnor och barn fly över gränsen för sina liv.



Claes Tovetjärn
Leg psykolog.

– Självklart ska man följa med i nyhetsrapporteringen och hålla sig uppdaterad. Men märker man att man ständigt uppdaterar sig kan det vara läge att bestämma sig för att bara läsa eller ta del av nyheterna på bestämda tidpunkter. Det är inte alltid enkelt, och det kan krävas en hel del tankestyrka för att kunna bryta, säger Claes Tovetjärn, leg psykolog.

Han påpekar att det är skillnad på vad vi kan och vad vi inte kan påverka. Och att det är något vi måste påminna oss om.

För nog ligger det mycket i den så kall-



FOTO: COLOURBOX

Vackra prydnader för Ditt hem o trädgård!

Egentillverkade **Vindsnurror** i Rostfritt stål - kan hänga ute o inne!

Presenter till: **Födelsedag - Bröllop - Dop- "Gå bort" present mm.**

kort leveranstid!



Beställ på **kattmakaren.se**
Ange rabattkod: **SP 2202**

lade Sinnesrobönen som den amerikanske prästen och teologen Reinhold Niebuhr skrev 1926:

Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.

Vissa saker kan vi helt enkelt inte påverka. Men det behöver inte innebära att vi inte blir berörda. Det behöver inte heller innebära att vi blir apatiska.

För många av oss mår bra av att göra nytta och hjälpa andra, något som i allra högsta grad behövs i tider som dessa. Och

– Under perioder när vi är oroliga mår vi ofta bättre av att omge oss av andra. Och här kanske man på olika sätt kan organisera sig för att hjälpa. Idag finns det många ideella föreningar där man kan göra nytta, säger Claes Tovejärn.

FÖR DEN SOM HAR TID OCH KRAFT kan det innebära att man går samman med grannarna och pratar om krisberedskap, man kanske kan starta en facebookgrupp med insamling till förmån för Ukraina eller kanske kan ringa olika butikskedjor för att försöka få sponsring till hjälptransporter.

– När det kommer till krisberedskap finns det många hyresgästföreningar som ordnar kurser i krisförberedelse genom ABF-satsningen *Preppa tillsammans*, men det är något som vem som helst kan ta initiativ till, tipsar Claes Tovejärn.

Grundtanken är att det alltid är lättare att möta en kris tillsammans med andra, att ensam inte är stark.

– Men att kontakta människor om man känner sig ensam är för många ett stort

3 tips för att bli lugnare

1 Var noga med dina rutiner

Ät, även om du inte är hungrig. Var noga med sömnen. Försök få frisk luft, motion och dagsljus.

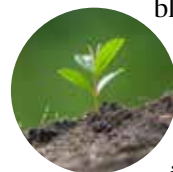
2 Gör något gott för någon annan

Det kan handla om enstaka individer, men det kan också handla om att engagera sig volontärt eller swisha pengar till någon organisation.

3 Sätt ett antal begränsningar

Bestäm dig för att bara ta del av nyheterna ett begränsat antal gånger per dag.

”Har man inte möjlighet att ta sig ut i naturen kan det räcka att titta på en vacker utsikt, eller plantera några frön och se dem växa upp.”



steg. Då kan det vara lättare att gå på någon arrangerad aktivitet, försöka påminna sig om vad man en gång i tiden mått bra av att göra, och återuppta det intresset, säger Claes Tovejärn.

Just att påminna sig om vad man brukar må bra av att göra är viktigt när man känner sig orolig. Det kan handla om att ringa en vän man inte ringt på länge. Kanske kan man läsa om den där boken som man tyckte så mycket om. Se den där filmen ännu en gång. Eller lyssna på skivan som får en att vilja börja dansa.

– För man får skratta och vara glad också under en kris. Det är viktigt att komma ihåg det. Även om det bara handlar om en kort stund av skratt och glädje, ger det energi att orka fortsätta. Att skratta är en av de mest effektiva strategierna som finns, säger Claes Tovejärn.

ATT VARA HÄR OCH NU, tillåta sig själv att njuta av vårsolens strålar mot ansiktet, trots att du är rädd, eller att ta ett varmt och skönt bad om du gillar det, skadar ingen. Tvärtom. Det hjälper dig att klara av situationen bättre. Det hjälper dig att samla tankarna och blicka framåt, fatta beslut om nästa steg.

– För att inte tala om naturen.

Den har verkligen en läkande och lugnande kraft det finns det massor av forskning som visar. Och har man inte möjlighet att ta sig ut i naturen kan det räcka att titta på en vacker utsikt, eller plantera några frön och se dem växa upp.

Under perioder där man känner sig rädd och orolig är det viktigt att försöka ta sig samman för att påverka det som går att påverka.

– Även om du inte har matlust ska du äta och dricka. Du bör försöka se till att få sömn och återhämtning, sysselsätta dig med något helt annat en stund, säger Claes Tovejärn. ✕



Helena Thorfinn har skrivit boken *I Munkens skugga*.

SANT ELLER OSANT? *Därför är källkritik viktig*

Att sprida falska nyheter blir allt vanligare. Men i oroliga tider är källkritik viktigare än någonsin. **Helena Thorfinn** var på plats i Burma och såg hur så kallade fake news orsakade ett folkmord.

text anna-maria stawreberg foto emma larsson

FÖRFATTAREN OCH JOURNALISTEN Helena Thorfinn bodde i Myanmar när landet fick tillgång till mobilnät 2014. Det var lite av en revolution: Att plötsligt kunna ta del av nyheter i telefonen, att plötsligt kunna skriva och skicka ut texter och inlägg som kunde läsas av massor av människor, nästan i realtid.

Överallt syntes befolkningen med ansiktena böjda över mobilskärmen. Det var häftigt, spännande och ... alldeles underbart.

– Jag minns hur jag satte in det första simkortet i en smartphone bara några månader efter det att vi flyttat till Yangon, säger Helena Thorfinn.

Från en dag till en annan blev det

möjligt för vanliga människor att köpa och använda en smartphone. Och med bara några knapptryckningar var Burma sammankopplat med resten av världen.

TEKNIKINTRESSERADE PERSONER, så kallade tech-nomader, reste till Burma från Silicon Valley i USA. De startade små byråer och började göra egna hemsidor och appar.

Och så kom Facebook. Ett sätt för alla att via det gigantiska nätverket få kontakt med människor över hela jordklotet.

– Nu började det dyka upp facebooksidor som hette till exempel *My beautiful Myanmar*, illustrerade med vackra bilder på pagoder i solned-

gången, munkar i vinröda klädnader och annat som var utmärkande för Myanmar.

Bilderna delades och följarna tryckte på gilla. Man var stolt över sitt hemland och att dela vackra bilder var ett sätt att dela stoltheten.

– Men någon gång runt 2015 hände något. Istället för vackra facebooksidor om ”My beautiful Myanmar” fylldes sidorna med hat och propaganda, säger Helena Thorfinn, som minns det första inlägget som gjorde henne orolig på allvar.

Det föreställde en muslimsk man som satt i skräddarställning med en bomb i sin turban.

Bilden delades, och delades igen. Och nu handlade inläggen inte längre

”

Istället för vackra facebooksidor om My beautiful Myanmar fylldes sidorna med hat och propaganda.”

om pagoder och solnedgångar. Nej, nu handlade det om folkgruppen rohingyer.

– Det lades till exempel ut bilder på döda barn, och i texten stod det att det var rohingyerna som dödat burmesiska barn.

Att bilderna i själva verket inte alls föreställde mördade barn, utan barn som förolyckats under helt andra omständigheter, stod ingenstans.

– Smartphones, internet och Facebook var nytt i Burma. Och att då hantera ett enormt nyhetsflöde för en befolkning som tidigare bara fått statlig propaganda i tidningsform ... Här dök det upp proffsiga inlägg som bara var att dela vidare, säger Helena Thorfinn.

SAMTIDIGT BÖRJADE ROHINGYER slaktas på gatorna. Hatet var urskillningslöst och män, kvinnor och barn slogs ihjäl, utan att någon tycktes ingripa.

Bilderna delades med vindens hastighet, och hatet tilltog allt mer, och enligt Helena Thorfinn skapade militären en trollfabrik, det vill säga

ett antal anställda som lade ut falska inlägg, för att öka hatet mot rohingyerna, som redan tidigare varit en minoritetsgrupp.

– Flera gånger reste aktivister från civilsamhället i Myanmar till Silicon Valley och Facebooks huvudkontor för att vädja till Facebook att plocka ner hatet. Men inget hände. Uppdateringarna bara fortsatte.

I EFTERHAND HAR DET KRUPIT fram att det bara fanns två personer på Facebook som modererade de miljontals användare som fanns i Myanmar. Moderatorer som varken förstod eller talade burmesiska, och som inte heller maktade med floderna av inlägg som översvämmade Facebooksidorna.

– Idag har Facebook erkänt att de spelat en avgörande roll i folkmordet 2017 som medförde att tio tusen rohingyer mördades och en miljon fördrevs, säger Helena Thorfinn, som i höstas kom ut med romanen *I munkens skugga*, där hon gestaltar förloppet.

I romanen får man som läsare

snabbt en känsla av hur en idyll på bara några ögonblick kan vändas till terror, och man fylls av maktlösheten som bokens huvudperson upplever.

Det är tung, men samtidigt relevant läsning om vad som händer när vi inte stannar upp, drar några andetag och frågar oss vad som egentligen skrivs, vem som skriver, vem som eventuellt kan vinna på det och varför det skrivs. Faktorer som är källkritikens grundpelare, men som kan vara svårt att påminna sig om när man står där i nyhetsflödet, eller när man scollar runt på sociala medier.

SAMMA VECKA SOM Helena Thorfinn och jag gör intervjun dyker det upp en film på Ukrainas president Zelenskij på sociala medier. På filmklippet uppmanar han till kapitulation. Filmen är så amatörmässigt gjord att det är uppenbart att den är falsk, fastslår experter omedelbart.

När MSB, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, skickade ut broschyren *Om krisen eller kriget kommer* till alla svenska hushåll valde man att redan på en av de första sidorna ta upp falsk information och varna för propaganda:

Stater och organisationer använder redan idag vilseledande information för att försöka påverka våra värderingar och hur vi agerar. Syftet kan vara att minska vår motståndskraft och försvarsvilja.

Så, det manipulerade filmklippet med president Zelenskij är med största sannolikhet bara början. För att falska nyheter är kraftfullt och något som används i orostider är alldeles uppenbart.

Och att använda sociala medier är naturligtvis extra effektivt. Det når ut till miljontals människor på bara ett knapptryck. Det är så enkelt så att det är genialiskt. Åtminstone om det som delas hade varit sant. ✖

Aktiv semester på egen hand

Att fira semester på egen hand kan vara lika lockande som skrämmande. Då kan en semester som kombinerar nya bekantskaper med nya kunskaper vara det perfekta alternativet. Vi har letat rätt på några guldskor.

text anna-maria stawreberg

OM MAN LEVER ENSAM, om man inte delar intresse med sin partner eller har en partner som inte kan lämna hemmet, kan det vara extra jobbigt att hitta på roliga saker i semestertider.

– Ibland kan steget till att höra av sig till andra vara svårt. Men samtidigt är det viktigt att inte bli passiv, och jag kan lova att de flesta uppskattar om någon tar initiativ till olika aktiviteter, säger Ann-Christin Lindbom, ordförande i RPG.

Ann-Christin Lindbom föreslår att RPG-medlemmar ska höra sig för hos sin lokalförening för att se om det finns intresse för att ordna gemensamma sommarutflykter eller andra aktiviteter.

Här intill finns längre och kortare alternativ, som antingen kanske kan passa redan i sommar, eller sparas som inspiration till nästa sommar.

Vissa av kurserna har kanske redan fullt. Då kan en god idé vara att kontakta kursledaren och höra efter om han eller hon kan hålla en egen kurs om ni är några stycken.

– Många gånger kan man höra sig för på RPG:s lokalförening, kanske finns det flera som är intresserade, säger Ann-Christin Lindbom. ✖



Tips på semesteraktiviteter

TÄLJKURS

Tänk att få sitta runt en öppen eld med en kåsa kaffe, nya bekantskaper i vacker miljö och samtidigt lära sig allt om täljningens konst ...

NÄR: 21 augusti

VAR: Borås, Västra Götaland

KOSTNAD: 775 kr

LÄS MER: <https://www.allinnature.se/privatperson/amneskurser/taljkurs/>

BLI SÄKRARE I NATUREN

Under ledning av överlevnadsinstruktören Torbjörn Selin får du under 24 timmar njuta – men också utmana dig själv – i vacker vildmark i trakterna utanför Borås.

NÄR: 9 september

VAR: Borås, Västra Götaland

KOSTNAD: 1 595 kr

LÄS MER: <https://www.allinnature.se/privatperson/friluftskurser/friluftskurs-nyborjare/>

HÅLLBAR MATLAGNING I

FANTASTISK SKÄRGÅRDSMILJÖ

En två dagars lång kurs som börjar med tångsafari, där deltagarna får lära sig att plocka tång med varsamhet och sedan under dag två får lära sig tillaga delikatessen.

NÄR: 12–13 augusti

VAR: Grundsund, Bohuslän

KOSTNAD: 1 200 kronor inklusive fika och mat som lagas tillsammans.

Boende bokas separat, men kursdeltagare får rabatt

LÄS MER: <https://catxalot.se/store/product/plocka-tang-laga-mat-del-1-grundsund>

INTENSIVKURS I FOTO

Fem dagar späckade med kunskap om fotograferingens grunder där du som deltagare lär dig allt från komposition till photoshop till bildanalyser.

NÄR: 1–5 augusti

VAR: Leksands folkhögskola, Dalarna

KOSTNAD: 6 450 kr inklusive material, boende och måltider.

LÄS MER: <https://www.kurser.se/utbildning/leksands-folkhogskola/sommarkurs-fotografisk-grundkurs-digitalkameran-242161>

MATLAGNING ÖVER ÖPPEN ELD

Olika matlagningstekniker lärs ut samtidigt som du fikar med nya bekantskaper.

Dagen avslutas med en tre-rätters middag som kursdeltagarna tillagar och avnjuter tillsammans.

NÄR: 3 september

VAR: Borås, Västra Götaland

KOSTNAD: 1 295 kr

LÄS MER: <https://www.allinnature.se/privatperson/amneskurser/matlagning-over-oppen-eld/>

FINSNICKERIETS GRUNDER

Under den här sommarveckan får du lära dig finsnickeri, och kursen vänder sig både till nybörjaren och till den mer erfarne möbelsnickaren.

NÄR: 13–17 juni

VAR: Steneby folkhögskola, Dalsland

KOSTNAD: 5 495 kr + logi, 1 000 kr

LÄS MER: <https://www.steneby.se/stenebyskolan/sommarkurser/finsnickeri/>

VÄCK DIN INRE KONSTNÄR

Kanske har du alltid drömt om att börja måla, men aldrig kommit till skott? Under fem dagar får du lära dig fem olika tekniker.

NÄR: Vecka 27

VAR: Kyrkeruds folkhögskola, Värmland

PRIS: 3 775 kr inklusive material, logi och kost finns att boka till <https://regionvarmland.se/25942.html>

SJUNG GOSPEL

Under ledning av körinspiratören Anna Weister Andersson får du



5 tips för att avgöra sanningshalten

1 Gör en bildsökning om det dyker upp en bild på internet.

2 Det som delas på sociala medier är inte alltid bekräftade uppgifter. Kontrollera källan.

3 Dubbelkolla att uppgifterna bekräftas av flera, av varandra oberoende källor. Etablerade mediehus och nyhetskällor har större möjligheter att faktagranska uppgifter.

4 Var uppmärksam på uppgifter som sägs vara "preliminära" eller "ännu ej bekräftade".

5 Fundera alltid ett varv extra på vem som vinner att uppgiften kommer fram.

KÄLLA: OLA SVENONIUS, DESINFORMATIONSFORSKARE FOI



som deltagare lära dig olika stilar av
gospelsång.

Du behöver inte ha någon förkunskap.

NÄR: 18-22 juli

VAR: Sundsgårdens folkhögskola, Helsingborg

PRIS: 4 950 kr inklusive logi

<https://sundsgarden.se/utbildning-ar-kurser/sommarkurser/alla-vara-sommarkurser/gospelkor-med-anna-weister-andersson/>

KREATIVT SKRIVANDE



Tillsammans med kursledaren Karina Nordstedts går ni igenom vad dramaturgi egentligen innebär, hur man skriver dialog och ger varandra feedback för att ni ska komma framåt i skrivprocessen.

NÄR: 28 juni–1 juli

VAR: Sundsgårdens folkhögskola, Helsingborg

PRIS: 4 950 kr inklusive logi

<https://sundsgarden.se/utbildning-ar-kurser/sommarkurser/alla-vara-sommarkurser/kreativ-skrivkurs-storytelling/>

APOTEKET I NATUREN

I alla tider har människan använt örter och växter för att må bra. Kursen leds av örtpedagogen Eva Olsson och teori och praktik varvas med exkursioner i skog och mark.

NÄR: 4-8 juli

VAR: Skurups folkhögskola, Skurup

PRIS: 5 315 kr inklusive logi och material

<https://sommar.skurupsfolkhogskola.se/Kursutbud/2022-Naturens-gröna-apotek>

LÄR DIG GÖRA JAPANSKA
BLOMSTERARRANGEMANG

Under den här kursen får du själv plocka material i omgivningarna, gräs, grenar, blommor och blad och därefter under ledning av Lisa Ising och Inger Tribler lära dig grunderna i ikebana.

NÄR: 11–15 juli

VAR: Skurups folkhögskola, Skurup

PRIS: 5 615 kr inklusive logi och material

<https://sommar.skurupsfolkhogskola.se/Kursutbud/2022-Ikebana-det-japanska-sättet-att-arrangera-blommor>



→ VISSTE DU ATT DET FINNS
SPRÅKRESOR FÖR VUXNA?

Att åka bort under några veckor och lära sig ett språk på plats ger dig chans att upptäcka en ny kultur samtidigt som du finslipar dina språkkunskaper.

<https://www.ef.se/pg/sprakresor-vuxna/>

FOTO: FREEPIK

Du gick i pension och de flesta dagliga kontakter försvann bort i periferin. Några vänner lämnade jordelivet för tidigt och andra relationer rann ur i sanden. Kanske försvann även din livspartner. Personen du kände mest och som kände dig utan och innan fanns inte längre kvar. Hur går man vidare från så stora förluster? Och hur hittar man kärleken på nytt?

text sofie kalodimos foto privat

Om att öppna hjärtat på nytt

JOSEFINA TENGROTH är certifierad relationscoach. Hon tror att framgången för att hitta kärlek, oavsett ålder, är att våga.

– För det första så måste man våga sig ut. Antingen i verkligheten eller på nätet. Det kommer inte att komma någon av att man sitter och väntar. Man måste röra på sig, sträcka ut en hand och visa att man finns.

KANSKE ÄR DET LÄTT ATT TÄNKA att det är för sent, att man redan har haft den stora kärleken och den trygga relationen. Eller kanske till och med att ingen vill ha just dig?

– Mest troligt tänker alla andra så också, säger Josefine Tengroth och berättar om forskaren och socionomen Brené Brown som skriver om sårbarhet.

– Hon säger att vi människor alltid söker tecken efter sårbarhet när vi möter andra människor eftersom det är det som gör oss mänskliga. Och vi dras till den sårbarheten. Men ofta lägger vi armarna i kors och väntar på att någon annan ska öppna upp först. Det kan man använda, men vända på hela steken, och tänka att om sårbarhet är ett sätt att få kontakt så kan jag gå först. Jag kan



Josefine Tengroth
Certifierad relationscoach

vara den som visar mig sårbar och vågar ta initiativet.

Men Josefine säger samtidigt att det modet inte behöver vara så stort och komplicerat. Små steg är de bästa.

– Jag menar inte att man måste blotta sig och berätta det allra värsta. Att vara sårbar är också att våga vara den som säger hej först i busshållplatsen eller på ett möte. Att vara sårbar är att säga "Hej, har du lust att ta en fika med mig nån dag?" eller "Hej, jag tycker du verkar spännande – ska vi ta en promenad?" Det är att vara sårbar. För att vara det är att sträcka ut en hand innan man riktigt vet om det finns någon där på andra sidan som tar emot.

Men hur går man då vidare från en fika?

– Det är viktigt att det där fikat inte blir att man ska rabbla upp alla sina förtjänster, säger Josefine Tengroth och konstaterar att vi människor har en tendens att vilja visa upp det snyggaste, bästa och mest perfekta sidorna av oss själva.

Men, påpekar Josefine Tengroth, det är inte den sidan som andra människor dras till. Man kanske dras till den sidan på ett yttligt plan, men på djupet är det när vi börjar prata om det som är sant, det vi har

Strumpor för alla behov

Sockhuset.se är en webbutik sin som tillverkar och säljer strumpor för olika behov. Många personer är oerhört känsliga om sina fötter och ben berättar Ulrika Gustafsson ägare till sockhuset.se och alla fötter har olika behov.



Lös resår, stödstrumpor och halkstrumpor

I sortimentet finner ni ett stort utbud av strumpor med lös resår, stödstrumpor, halkstrumpor, tåstrumpor och speciella diabetikersockar. Hela sortimentet tillverkas utan tåsöm.

Bomull, bambu eller ull?

Materialet i strumpor skiljer sig mycket åt i funktion och känsla. Vilket material som man väljer och föredrar får man nästan prova sig fram till. Alla material har olika egenskaper och alla personer är olika. **Bomull** är ett slitstarkt och bra material.

Bambu är ett relativt nytt material. Bambu har en förmåga att både värma och kyla. Bambu är också ett antistatiskt material och det betyder att det inte drar åt sig smuts så lätt. **Ull** är naturens eget material som klarar upp till 30 % fuktighet och ändå känns varm och torr mot huden. Ull har en oslagbar förmåga att värma.



Ulrika Gustafsson
sockhuset.se

Strumpor utan tåsöm

"Sömmen framme vid tån skaver och gör ont - känner du igen detta?"

- Lös resår
- Stödstrumpor
- Halkstrumpor
- Diabetikersock
- Tåstrumpor
- Utan tåsöm



*Barn-Dam-Herr
Stort sortiment i webbutiken*



Lös resår

Bomull 4 par 160 kr
Bambu 4 par 180 kr
Kashmirull 4 par 280 kr



Stödstrumpor

Bomull 2 par 240 kr
Bambu 2 par 280 kr
Ull 2 par 300 kr



sockhuset.se
Strumpor på nätet



på hjärtat och det som känns på riktigt.

– Så öppna upp och prata om sånt som berör och våga ställa frågor. Många gånger tänker vi att en träff har varit lyckad när man känner att man har blivit lyssnad på. Så det är verkligen en dans och en balansgång där man ställer frågor och lyssnar på svaren. Men om den andra inte ställer frågor tillbaka så kan man också själv ta ordet och berätta om sig.

JOSEF INA TENGROTH TROR att det kan vara både lättare och svårare att träffa kärleken när man är 65 plus jämfört med när man är 25 år.

– Det kan vara lättare för en 65-åring för att man har mer erfarenhet, men svårare för att det var längesen man träffade någon ny. Men vi människor längtar efter kontakt, vi längtar efter närhet och vi längtar efter innerlighet och sällskap. Det är något väldigt naturligt och mellanmänniskt. Jag tror inte att vi ska göra det så komplicerat.

Hon menar att man i mogen ålder vet lite mer vad man vill och vad man inte vill. Man kan vara lite mer kräsen men samtidigt behöver man inte ställa så höga krav på en partner, då livet och åren gjort oss självständiga.

”Det här med fysisk närhet behöver inte bli så avancerat.”

– Här kan man låta lusten och nyfikenheten ta plats och våga bejaka det man vill. Det kan vara så att man brottas med tankar som ”jag har haft mitt livs kärlek” och tänka att man inte kan gå in i nån ny relation, nu när ens partner är borta. Men hjärtat är så stort. Den personen som jag levde med innan kommer alltid ha en plats i mitt hjärta. Det betyder inte att jag inte kan öppna upp för någon annan. Att göra det är inte att ersätta sin förlust med nån annan. Det är att bjuda in igen.

RÄDSLAN ATT VARA FYSISK med någon ny kan också finnas där. Kroppen ser inte ut som den en gång gjorde. Men längtan efter beröring finns där.

– Det här med fysisk närhet behöver inte bli så avancerat. Bara det att hålla nån i handen, att nån klappar mig på kinden, att få en kram. Vi ska unna oss att åtminstone komma dit. Det är så himla viktigt och det gör väldigt, väldigt mycket för det psykiska välbefinnandet, säger Josefine Tengroth.

När den första hälsningsfrasen är sagd, kaffet är uppdruckat och du vågat vara sår-

bar, då kanske du kan öppna upp för kärlek på nytt.

– Man kan vara rädd att bli sårad och att släppa in någon men utan att riskera att bli sårad blir det aldrig en relation. Sårbarheten är verkligen nyckeln till kontakt och att knyta an till någon, säger Josefine Tengroth. ✕



→ Bland Sveriges drygt tio miljoner människor och nära in på fem miljoner hushåll är 1,9 miljoner av dem ensamhushåll. I en stor andel av de ensamhushållen bor unga som nyligen flyttat hemifrån och äldre, som skiljt sig eller vars partner har dött.

LÅT KYRKAN BLI EN MÖTESPUNKT

→ Svenska kyrkan, Ekumeniakyrkan och många andra frikyrkor ger möjlighet till sociala sammanhang och möten. Beroende på var man bor så anordnas dans, diskussionsgrupper, syjuntor, körsång, språkkurser och så vidare. Kontakta din församling för att höra vad som händer där du bor.

GE ÄLDRE ETT SAMMANHANG

→ Akademiskt primärvårdscentrum (APC) och Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) driver projektet Tidig upptäckt av upplevd ensamhet. Projektet är en del av regeringens strategi för psykisk hälsa och syftar till att ge äldre personer nya sociala kontakter med förankring i deras lokala område. I projektet menar man att alla människor behöver ett sammanhang och att känna gemenskap.

2 SENIORER SOM HITTAT KÄRLEKEN SOM ÄLDRE



Britt-Marie Modin, 73 år, Njurunda sambo med Tommy

Hur kom det sig att du träffade kärleken som äldre?

— Jag hade varit änka i två år och jag ville träffa någon att dela upplevelser med framförallt. Att göra saker tillsammans med och uppleva saker med. Så jag träffade Tommy på en dejtingsajt.

Var det skillnad att träffa någon som äldre än som ung?

— Ja, stor skillnad. Skillnaden är att jag har mer erfarenheter nu och jag undersöker mig inte någon annans vilja på samma sätt som när jag var ung. Jag är mer självständig och vet vad jag vill ha ut av livet och vad jag inte vill. Det bästa är att jag är säkrare i mig själv nu och har en trygghet i mig själv.

Vad är det bästa med din nuvarande partner?

— Det bästa med Tommy är att han är glad, han tycker om att göra samma saker som jag och vi har samma intressen. Och vi kan göra saker för oss själva med. Tommy är en väldigt snäll, omtänksam och kärleksfull människa.



Marianne Möller, 75 år, Rättvik särbo med Tage

Hur kom det sig att du träffade kärleken som äldre?

— Jag hade precis flyttat upp till Dalarna och köpt den här stugan som jag bor i och behövde hitta någon som kunde hjälpa mig att bygga om taket. Så fick jag tips om Tage, som är snickare. Han bor bara en kilometer härifrån, så jag åkte ner och frågade honom om han kunde hjälpa mig och han nappade. Och på den vägen är det. Då hade jag levt ensam i sju år.

Var det skillnad att träffa någon som äldre än som ung?

— O ja, det är stor skillnad. Det är inte på samma sätt i den här åldern. Det handlar mycket om tryggheten man känner i att ha någon och man kan hjälpa varandra. Man blir mer och mer utsatt ju äldre man blir. Så det är stor skillnad. Det är inte samma pirr, men det känns säkrare på nåt sätt.

Vad är det bästa med din nuvarande partner?

— Att han är snäll och hjälpsam. Tage är en människa jag verkligen kan lita på. Och jag känner att det är ömsesidigt, att vi behöver varandra. Det är det bästa.

Våra distrikt

Välkommen att skicka in bidrag till Våra Distrikt.

Självklart vill SeniorPosten rapportera om all verksamhet som pågår i våra lokalföreningar runt om i Sverige! Vi behöver dina bidrag till anna-maria@stawreberg.se märkta med "Våra distrikt" samt aktuell lokalförening i mejlets ämnesrad. Döp bilderna ordentligt, så att det blir tydligt vad eller vem de föreställer.



Fullskaligt krig inledde...

...KRISTIANSTADSBYGENS RPG'S årsmöte den 24 februari 2022.

I inledningen till pensionärsföreningens årsmöte tändes många ljus i ljusstaken i Equeniakyrkan.

ORDFÖRANDE STAFFAN ANDERSSON reflekterade över utvecklingen mellan Ryssland – Ukraina. Under nattens och morgonens timmar innan vårt årsmöte hade fullt krig inletts. Trots protester och stora ansträngningar när det gäller diplomati blev verkligheten ett uppvaknande som gav stark oro, rädsla, sorg, förtvivlan och många andra känslor som saknar ord. Årsmötet uppmannades till förbön, omtanke och handling och att visa protest mot kriget.

VI SJÖNG SV PS 57, V 1 – 5

När lögn och våld förmeras var är då jordens salt?

Vem hjälper och vem helar vid världens sönderfall?

Må kyrkan bli som fordom ett hjärta och en själ,

EN FRISTAD MITT I ORON, för sanningen ett värn.

Gemenskapen i en förening är värdefull. Vi kan äntligen träffas igen efter månader/år med restriktioner. Ett årsmöte är ett uttryck för resultatet

av styrelsens arbete, demokratiska beslut som har fattats, dokumenterats och verkställts under verksamhetsåret gång. Redovisningen vid årsmötet ger alla medlemmar möjlighet att fråga och få förklaringar.

ÅRSMÖTESFÖRHANDLINGARNA vidtog.

Till ordförande valdes Bengt Alvland, som ledde förhandlingarna i god demokratisk ordning.

Föreningen hade vid årsskiftet 137 medlemmar.

TILL ORDFÖRANDE OMVALDES: Staffan Andersson.

STYRELSELEDAMÖTER SOM OMVALDES: Gretchen Nordström, Ingvar Persson, Tove Brokhöj, Else Forsberg, Gustav Helldén, Berit Weister och Torsten Wenhov.

NYVAL TILL STYRELSEN: Per Arne Andersson, Margareta Jämstorp.

ERSÄTTARE: Knut Hardefors, Bengt Lannhov och Sixten Åkesson

REVISORER: Per Persson, Ingmar Eliasson, ersättare Birger Svensson

VALBEREDNING: Marianne Wenhov, Ingrid Einarsson och Ingrid Schölin

REPRESENTANT I KPR: Else Forsberg, ersättare Ingmar Eliasson

RPG SMÅLAND-ÖLAND HAR GENOMFÖRT SIN DISTRIKTS-STÄMMA

TORS DAGEN DEN 10 MARS möttes cirka 260 RPG-are i Immanuelskyrkan, Jönköping. Distriktsordförande Roland Eckerby och Per-Olof Öhrn från RPG i Immanuelskyrkan välkomnade till stämman.

Församlingsmusiker Maria Ydreborg, Immanuelskyrkan sjöng för och med deltagarna. Därefter följde årsmötesförhandlingarna som följde den vanliga ordningen. Roland Eckerby omvaldes till ordförande för ett år. Rune Solid och Kjell Skepö hade avböjt återval. Nyval gjordes av Robert Johansson, Aneby och Sören Lundström, Vetlanda.

EFTER LUNCH SPELADE och sjöng Alf-Göran med band. Daniel Larsson berättade om sin flykt från Afghanistan och om sitt möte med Sverige under rubriken "Jag hade inget. Jag kände ingen". Priser delades ut till vinnarna i motionskampen.

STÄMMAN AVSLUTADES med ett sändningsord av pastor Daniel Wramhult församlingsföreståndare i Immanuelskyrkan.



Alexandra Gelland med durspelet.



Matglada pensionärer kunde äntligen samlas igen.

RPG östersund på upptaktsträff

EFTER NÄSTAN TVÅ ÅRS UPPEHÅLL på grund av pandemin kunde RPG i Östersund starta upp sin verksamhet med pensionärsträffar på nytt den 1 september.

Man valde den här gången att träffas på Wilhelmsberg, kursgården på Norderön. Ordförande Ulla Strindberg var strålglad när hon hälsade välkommen! Efter en god middag med god mat och efterrätt från Tivars gård, var det dags för dagens gäst, diakon Alexandra Gelland att presentera sig.

Hon började med att ta fram sin farmors gamla durspel och spela en glad, gammal låt. Sedan berättade hon från farmors långa liv under en tid som var på många sätt olik vår.

FARMODERN FICK LEVA i 97 år och kom att betyda mycket för Alexandra. Hon varvade sin berättelse med sånger både till durspelet, ett vanligt dragspel och ett modernt el-piano. Alexandra berättade också på ett gripande sätt delar från sitt eget liv, där den kristna

tron kom att spela en stor roll. Hon sa bland annat: "Att vara en kristen innebär inte att livet blir problemfritt, men en förvisning om Gud är med också i prövningen. Tron är för mig en kärleksrelation. Att umgås med Gud är lika naturligt som att andas."

Det var fyrtiotre glada och tacksamma pensionärer som efter tre timmars trevlig samvaro fick ta färjan över till fastlandet igen.

TEXT: TAGE ÖHLUND

RPG årsmöte

ÄNTLIGEN KUNDE RPG under sitt årsmöte träffas "på riktigt", efter två år av digital samvaro. Mötet hölls i Baptistkyrkan och ordförande Bo hälsade välkommen efter att Gun-Britt, Barbro, Bengt och Åke underhållit med sång och musik. Därefter följde årsmötesförhandlingar.

Berndt Wikman höll parentationen över avlidna medlemmar och en kort andakt.

Till ordförande för mötet valdes Berndt Wikman och till sekreterare Maj Anita Persson.

Verksamhetsberättelsen, räkenskapsberättelsen och revisionsberättelsen upplästes och godkändes och styrelsen beviljades ansvarsfrihet för 2021.

Val av styrelse och funktionärer följde därefter:

till ordförande valdes Bo Normand. Styrelsen består av Bengt Näsfors, Anita Näsfors, Marianne Normand, Maj Anita Persson, Curt Sandberg och Lars Sjögren.

Efter information om kommande verksamhet berättade ordförande att



RPG Hälsingslands ordförande Bo Normand avtackar avgående kassören Lars Sjögren, för trogen tjänst som kassör under hela elva år.

ett projekt mellan pensionärsföreningarna, ABF och kommunen pågår för att kunna ha aktiviteter för de som bor på äldreboenden.

Vårens program med två resor är planerade. Berndt Wikman tackades och Lars Sjögren efter 11 år som kassör avtackades.

Mötet avslutades runt kaffeborden och den efterlängtna smörgåsen och naturligtvis lotteriet där vinstbordet tömdes.

TEXT MAJ ANITA PERSSON

En givande dag för RPG:are

DEN 5 MARS HÖLL RPG Norra Svealand distriktsårsmöte i Österledskyrkan i Gamla Uppsala. Efter välkomsthälsning av Birgitta L. Johansson och andakt med pastor Anders Jarl vidtog sedvanliga årsmötesförhandlingar. Till ordförande omvaldes Birgitta L. Johansson.

Ett mycket intressant föredrag hölls av Staffan Lindberg som med både bilder och egen musik till gitarr ville få oss deltagare att förstå att sluta göra de dåliga sakerna för miljön.

En givande dag för de RPG-are som slutit upp till årsmötet.

TEXT: MAISIE EDMAN HOLLMAN



Staffan Holmberg inspirerade medlemmarna att göra bra saker för miljön.

SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.



Det behövs mer vårdpersonal på landsbygden.

Primärvården på landsbygden

Det behövs mer duktig vårdpersonal på landsbygden. Digitalisering i all ära, men den måste utvecklas ytterligare. Det framgår av en ny rapport.

MYNDIGHETEN VÅRD- OCH OMSORGSANALYS har i en rapport kartlagt kvaliteten och tillgängligheten i primärvården på landsbygden. Kompetensförsörjningen framstår som en särskilt stor utmaning. Digitalisering kan öka tillgängligheten, men det finns behov av en gemensam digital infrastruktur. De digitala lösningarna måste ha en tydlig funktion och anpassas utifrån verksamhetens och individens förutsättningar och behov.

DET FINNS ETT GAP mellan befolkningens förväntningar på vården och hur vården uppfyller dem. Privata vårdgivare upplever det svårare att etablera sig i landsbygden, Det handlar om kompetensförsörjning, hur avtalen utformas och förutsättningar för planering. Flera regioner använder olika former av glesbygdsersättning

för att kompensera resursbehov, men regionerna skulle även kunna använda andra metoder för att stimulera privata vårdgivare att etablera sig.

I RAPPORTEN GER VÅRD- OCH OMSORGSANALYS TRE REKOMMENDATIONER:

→ Regeringen, regionerna och kommunerna bör säkerställa kontinuerliga insatser för att förbättra förutsättningarna för kompetensförsörjningen i landsbygden.

→ Regeringen, regionerna och kommunerna bör säkerställa att en bredd av digitala verktyg ska kunna användas och utvecklas.

→ Regeringen, regionerna och kommunerna bör noga följa hur omställningen till en god och nära vård påverkar kvaliteten i landsbygden.



Naturbaserade inomhusinsatser

MÅNGA ÄLDRE UPPLEVER att naturen är viktig för dem och att de vill bo nära eller ha möjlighet att besöka naturområden som parker, skogar, kuster, sjöar och floder. Dessa upplevelser förknippas med förbättrad koncentration, minskad oro, känslor av kompetens och ökad livskvalitet.

För den som bor i särskilda boenden kan tillgången till natur försvåras på grund av bristande fysisk rörlighet, personalbrist och oro för äldres säkerhet.

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU) har i en kunskapsanalys granskat hur naturupplevelser inomhus genom exempelvis trädgårdsodling, blomskötsel, akvarium och fototapet påverkar.

DE NATURBASERADE upplevelserna verkar öka äldres psykologiska och sociala välbefinnande om de pågår i minst fem veckor och genomförs i grupp. Insatserna kan bidra till neutrala samtalsämnen som inte enbart handlar om de boendes hälsa samtidigt som trivseln ökar för de boende, personal och besökare.

VÄLFÄRDSTEKNIK BEHÖVER REGLERAS I LAGSTIFTNING

VÄLFÄRDSTEKNIKEN INOM äldreomsorgen ökar. Men lagstiftningen har inte hängtt med. Som exempel på områden där lagstiftningen behöver förtydligas nämns trygghetslarm med GPS-funktion, läkemedelsrobotar och kameror för tillsyn i bostaden.

I en promemoria föreslår Socialdepartementet att en bestämmelse införs i socialtjänstlagen som klargör att digital teknik får användas när bistånd ges i form av hemtjänst eller i särskilt boende.

För att stärka skyddet för den personliga integriteten föreslås också ändringar vid behandling av personuppgifter och krav på dataskyddsåtgärder vid användning av viss digital teknik.

Stöd till närstående

OMSORGSFÖRETAGET ATTENDO har tagit fram en app för anhöriga som stöd för att få en inblick i det dagliga livet hos den närstående. Appen har fått namnet Attendo Nära och är ett sätt att umgås och kommunicera. Säkerheten skyddas genom att man blir behörig användare med loginteknik och fungerar ungefär som sociala medier.



Appen Attendo Nära hjälper anhöriga.



Rätt till färdtjänst

REGERINGEN HAR GETT Trafikanalys i uppdrag att se över vilka som har rätt till färdtjänst.

Översynen ska ske i två steg, där första steget är att bedöma omfattningen av problemen kring tillståndsgivningen och i ett andra steg, om det behövs ändringar i färdtjänstlagen, föreslå sådana.

Färdtjänsten är ett ansvar för kommuner och regioner.

Lättare att välja vårdcentral

SOCIALSTYRELSEN OCH E-HÄLSOMYNDIGHETEN har fått i uppdrag av regeringen att ta föreskrifter och nationell listningstjänst för vårdval i primärvården.

Syftet är att göra det lättare för patienter att lista sig på en vårdcentral och att alla ska ha samma möjlighet att lista sig hos den vårdcentral man väljer.

Uppdragen ska redovisas senast 13 januari 2023.

ANNONS

HEJ NORRKÖPING OCH HALMSTAD!

Snart kommer vi till er!

Gunnel Carlson

Peder Lamm

Suzanne Axell

Varmt välkomna att lyssna på intressanta föredrag, träffa ett brett utbud av utställare och möta både gamla och nya vänner!

På SeniorEvent möter du utställare med tjänster och produkter inom resor & fritid, boende, kommun & region, hälsa & skönhet, mat & dryck och mycket mer. På vår scen kommer allkonstnären **Linda Rapp** vara konferencier och bjuda upp gäster med spännande föredrag, roliga ämnen och kända ansikten.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar. För aktuell information hänvisar vi till vår hemsida.

För mer information, besök vår hemsida www.seniorevent.se

SENIOR EVENT

Linda Rapp

NORRKÖPING: 3-4 maj 2022
PRIS: 60 kr med kupong (ord pris 100 kr)
ÖPPETTIDER: Kl 10-16 båda dagarna
PLATS: Borgen Folkets park

HALMSTAD: 17-18 maj 2022
PRIS: 60 kr med kupong (ord pris 100 kr)
ÖPPETTIDER: Kl 10-16 båda dagarna
PLATS: Halmstad Arena

VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ

ENTRÉ 60 KRONOR

SeniorEvent, 3-4 maj, Borgen Folkets park i Norrköping, 17-18 maj i Halmstad Arena. 60 kronor per person (ord pris 100 kr). Max två personer per kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Öppet 10-16 båda dagarna.

SENIOR EVENT



Medlemssida

Förbundsstyrelsens arbete under 2022

I EN MOTION TILL RIKSSTÄMMAN efterfrågades kontinuerlig information om arbetet som sker i RPG:s förbund. Därför startade RPG:s förbundsordförande ett digitalt månadsbrev som skickas till ordförande i varje distrikt för vidare spridning till RPG föreningarna inom distriktet. I Senior-Posten presenteras också aktuell information från arbetet i förbundet i ledaren som förbundsordförande skriver i varje nummer samt även på nyhetssidor i tidningen. I början av februari genomfördes ett digitalt möte med representanter från varje distrikt där målet för de tre kommande åren diskuterades och vad vi kan göra för att nå dessa mål.

DET ALLRA VIKTIGASTE ARBETET är att öka antalet medlemmar i RPG. Många känner inte till RPG och de möjligheter vi har till ekumenik och påverkan i för äldre viktiga samhällsfrågor. Förbundet uppmanar därför föreningsledare att ta kontakt med de kristna råden som finns

lokalt och berätta om vårt arbete och att bjuda in medlemmar från olika samfund till RPG:s möten.

VIDARE KOMMER FLER artiklar och insändare att skickas in till lokalpress och en ny välkomstbroschyr är under produktion. Välkomstbroschyren kan användas och delas ut i samband med olika samlingar. För förtroendevalda i kommunala och regionala pensionärsråd finns också policyprogrammet i samhällsfrågor som stöd i olika områden som exempelvis vård och omsorg och pensioner. RPG uppmanar till att kryssa en pensionär. Vi behöver öka representationen i riksdagen med fler personer som är över 65 år. För att avsluta med ett citat "Unga vet inte hur det är att vara äldre, men äldre vet hur det är att vara ung".

*RPG värnar
alla människors
lika värde.*

- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- medlemsförmåner

Du hittar oss här

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

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

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

Administratör Karin Pålhog
rpgkansli@rpg.org.se, 08-597 604 22

DISTRIKTSORDFÖRANDEN

SKÅNE-BLEKINGE
Förbundsordförande Ann-Christin Lindbom,
annchristin.lindbom@gmail.com, 073-752 06 97
SMÅLAND-ÖLAND

Roland Eckerby
Roland.eckerby@pingst.se, 070-334 16 39
VÄSTKUSTEN

Karl-Gunnar Nordanstad
Kg.nordanstad@gmail.com, 073-344 41 52
VÄSTGÖTA-DAL

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

Åke Granö
ake.grano@gakonsult.com, 070-223 83 48
SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND

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

Olle Rosén
olle.rosen411@gmail.com, 070-605 82 00
NORRA SVEALAND

Birgitta L Johansson
dickbirgitta@msn.com, 070-319 24 03
SÖDRA NORRLAND

Håkan Ström
hakstr1950@gmail.com, 070-675 41 99
VÄSTERBOTTEN

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

Erbjudande
från Smart Senior
till RPG:s
medlemmar!



1 000 kronor rabatt på årets må-bra-resa nummer 1!

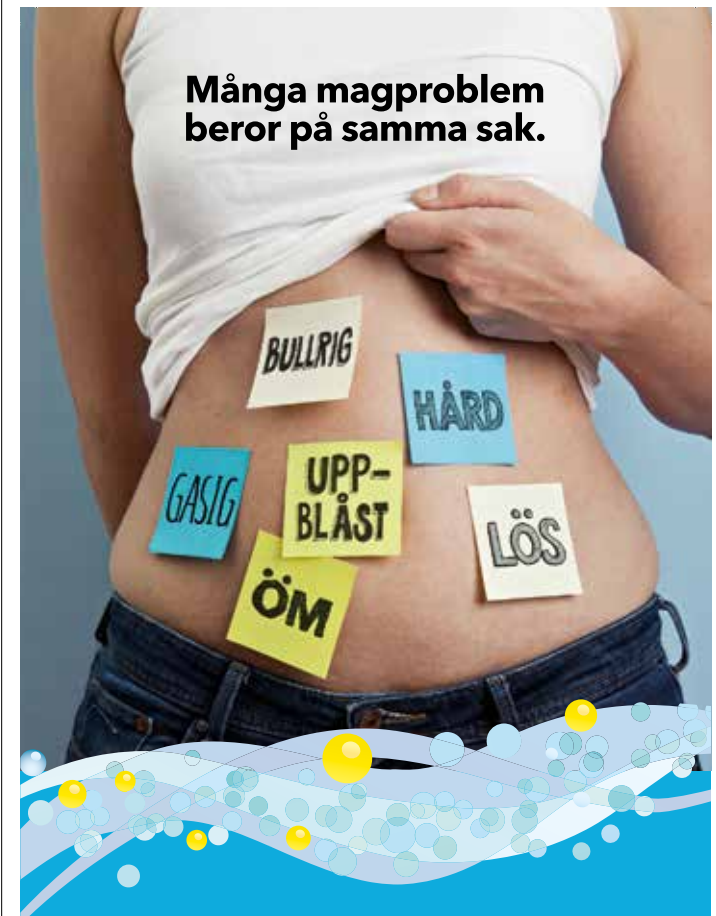
ÅK MED SMART SENIOR på medlemsresan Far & Flyg 8-15 oktober till Kreta! Tidigare Far & Flyg har fått drygt 9 av 10 betyg – en riktig må-bra-resa med träning, utflykter, sol & bad, glädje och gemenskap. Vi bor precis intill havet och med oss på resan är Sofia Åhman och Blossom Tainton-Lindquist med flera. Som Smart Senior får du 1 000 rabatt på resan.

Läs mer på smartsenior.se/farflyg

Registrera dig för kostnadsfritt medlemskap i Smart Senior på www.smartsenior.se/rpg och du kan ta del av rabatten på Far & Flyg 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. Då kan PROIBS hjälpa.

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®, pulver som blandas till dryck med citrussmak, är en certifierad medicinteknisk produkt (CE 0481). PROIBS® innehåller växtextrakt AVH200® och används för lindring av IBS-symtom såsom: uppblåsthet, buksmärta, gaser, diarré 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. *STAO2014. Produktenkät 1 003 deltagande konsumenter. PRO008-mars 2022.

Nästa nummer av
SeniorPosten kommer

Vecka

26

Manusstop: 12 maj

- Ny serie: min hobby
- Vikten av att göra gott
- Personporträtt

Lös korsordet!



VINNARE AV PRESENTKORT PÅ ICA

¹ Inger Fjellsson, Göteborg.

2 Kjell Larsson, Jönköping

Nya korsordslösningar skickas in senast

5 Maj 2022.

Skicka in dina lösningar till

RPG, Box 30183

104 25 Stockholm

Märk kuvertet "Korsord"

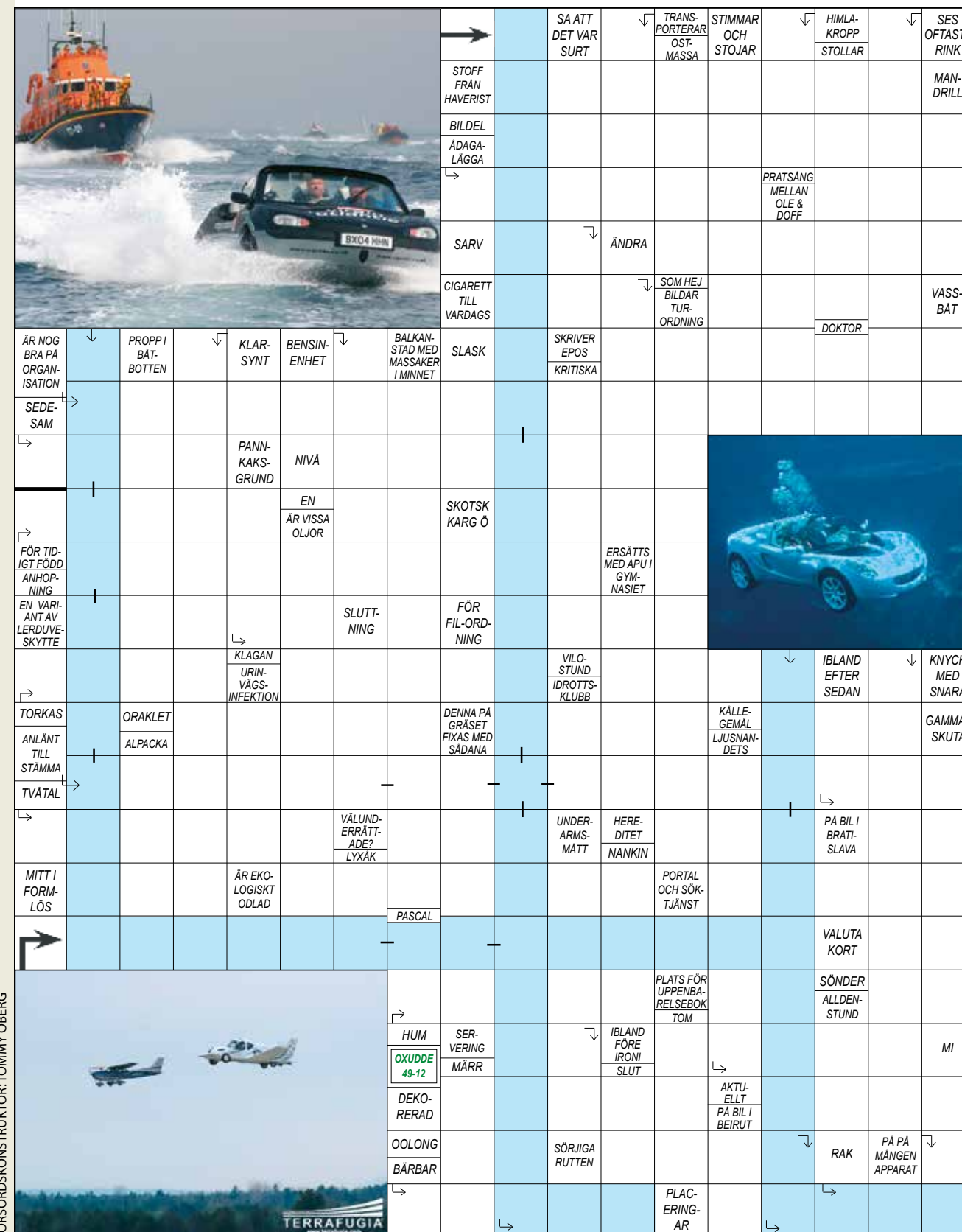
eller via e-post: rpgkansli@rpg.org.se

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

FOTO: ICAGRUPPEN

Korsord

SeniorPosten nr 2 • 2022



KORSORDSKONSTRUKTÖR: TOMMY ÖBERG

namn: _____

adress: _____ postadress: _____

**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

Smått & gott

Holger Peterson, en av RPG:s medlemmar i Lammhult, har skrivit en dikt om små vårtecken som vi alla kan glädjas åt.

Fåglar som återvänder är ett tydligt vårtecken

VÅRTECKEN

I Guds fria natur på en promenad,
hördes ett rop som gjorde mig glad.
Jag lyssnar, det kom där uppe från skyn,
det var ju vildgäss, som flög över byn.

De hade ställt färdan mot norr kan jag tro,
var det vårkänslor som ej gav dem ro.
Deras rop ger oss bud, det kommer en vår,
för så har det varit i tusende år.

Min fortsatta vandring gick utmed sjön,
snart isen är borta liksom all snön.
Den vinter som varit blev inte svår
så snart kanske träden i grönska står.

Vad är det som gör att vi uppleva får
att efter vintern det kommer en vår.
Jo, Gud som har skapat himmel och jord,
han har detta lovat uti sitt ord.

HOLGER PETERSSON, LAMMHULT I MARS 2016



FOTO: FREEPIK

ANNONS

ANNONS

ERFARENHET • TRYGGHET • KUNSKAP

– Jag levererar ditt batterifordon hem till dig gratis!

Eloflex S1 Hybridskoter

Eloflex F Hopfällbar elrullstol

EL&FLEX

BF 3100 HS 520 HS 925

Upptäck alla våra prisvärda promenadskoters!

Batteri Fordon AB, 0705-582810, info@batterifordon.se, www.batterifordon.se

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, 846 21 Hede

GOTLAND

FRITIDSBOSTÄDER
UTHYRES
– ÅRET RUNT

www.gotlandsstugor.com

0498-26 65 00



Vill du också synas med en annons här?

Nästa nummer (3) kommer 27 juni. Materialdag 12 maj.

Kontakta DA Media
08-786 03 34
annons@damedia.se

DAmedia
ANNONS & EVENT

GÖTEBORG

Välkommen till det hemtrevliga hotellet på Berzeliigatan 15, nära Götaplatsen, Liseberg och teatrar!

Fråga efter våra pensionärspriser!

Tel. 031-81 06 00

HOTEL Lorensberg
Est. 1938
www-hotel-lorensborg.se

Vi bjuder alla läsare på **boxershorts** och ett par fina och bekväma **trosor i bomull!**

Klassiska fina boxershorts i 100% bomull. Luftig, skön och trendig modell med mjuk resår och knappgylf.

+ 59 kr frakt
0:-

100% Bomull

Levereras i blandade färger och mönster!

High Quality

Passar män i alla åldrar

Jag vill prova på 1 par bekväma boxershorts!
(Jag betalar endast 59 kr i frakt för provpaket med 1 par shorts)

Storlek: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Väldigt bekväma och snygga trosor i utmärkt kvalitet med mjuk resår.

+ 49 kr frakt
0:-

95% Bomull
5% Elastan

Trosor i bomull

Hipster

Maxi (hög midja)

Maximodellen är lite stor och bred i storleken.

Jag vill prova på 1 par fina trosor!
(Jag betalar endast 49 kr för provpaket med 1 par trosa)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

Modell: ☐ Maxi ☐ Hipster

- 2 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan!
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser så länge du själv önskar utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina leveranser.
- Om du väljer att fortsätta efter provet får du:
Boxershorts: 2 par i ett paket för 69 kr/par + frakt 29 kr.
Trosor: 3 par i ett paket för 56 kr/par + frakt 29 kr.

Beställ 018-700 33 00 eller på mkcollection.se

Överraskande gåva följer med i varje provpaket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

Paketet levereras direkt hem i brevlådan!

MK Collection
Svarspost 206 050 94
758 53 UPPSALA

Frankeras ej!
mottagaren betalar portot

Seniörposten 2 - 22 05 02

Resor med Focus Travel 2022

29 juni - 8 juli Passionsspelen i Oberammergau (4 platser)
25 - 31 juli Norska fjäll och fjordar och Atlanten
14 -16 aug Dalarna med Dalhalla "Kristina från Duvemåla"

Ring eller skriv förfrågan till programresa eller begäran om offert för gruppresa.

Vi iakttar Folkmyndighetens råd och föreskrifter och våra bussar har Aktivt Filter.



Jönköping • tel. 036-30 26 50 • info@focustravel.se • www.focustravel.se

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

85:- /PAR
INKL. FRAKT

Betalning mot faktura (+49 kr).
Förskotts betalning till Pg nr 8 33 33-5 (+0 kr).



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.

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

www.lockostrumpan.com

Har flygfotot bleknat?

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

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

KLIPP UR OCH SÄTT UPP DEN PÅ KYLSKÅPET

aerobilder.se



Låt dig inte begränsas!



**KÖP ONLINE PÅ
DEALYSE**

Eldrivna promenadskotrar för personer som vill behålla en aktiv och rörlig livsstil. Medicintekniskt godkända. Köp en promenadskoter smidigt på www.dealy.se eller besök promenadskoter.se för närmaste återförsäljare.



HS-925



HS-328



HS-520



HS-828

Pris från 16 900kr. Besök **www.promenadskoter.se** eller **www.dealy.se** för att hitta en återförsäljare eller ring 018 - 17 06 00 så hjälper vi dig. Åk på promenad!