

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 2 • 2025

senior posten

*Därför jobbar
vi efter 65*

*Är vi på väg att
bli en nation av
analfabeter?*

14

*spännande
semestertips*

STEFAN EINHORN:

*”Vår uppgift är att
reparera världen”*

SWISHA EN GÅVA

till krigsdrabbade barn och familjer i Ukraina.

Exempel på vad dina
pengar räcker till:

**KAMIN
500 kr**

Kaminen har två kokplattor och kan
sommartid användas till matlagning
utomhus. Vintertid förlängs skor-
stenen så att röken leds ut. Då kan
den värma hus eller lägenheter.

**MAT-
PAKET
100 kr**

Matpaketet innehåller
tio kilo basmat, som mjöl,
socker, ris, pasta, matolja
och konserver.

90 KONTO SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL



9010802

Barnmissionen

swish

Ge din gåva via Swish 9010802 eller bankgiro 901-0802

Stort tack för ditt stöd till Barnmissionens arbete!

Följ oss gärna på www.barnmissionen.se
och på www.facebook.com/barnmissionen



Barnmissionen
WITH THE LORD FOR THE CHILDREN

Ann-Christin Lindbom: Tillsammans kan vi bryta ensamheten

Ledare

Vintern rasat ut bland våra fjällar
Drivans blommor smälta ner och dö
Himlen ler i vårens ljusa kvällar
Solen kysser liv i skog och sjö
Text av Herman Säterberg och tonsatt för
manskör av Otto Lindblad 1839.

VISST GER DENNA SÅNG hopp om ljusare tider! Vi är inne i en
årstid då mörkret har fått vika för ljuset. Trots detta så verkar
det inte vara så i vår värld. Krig, förstörelse och dödande
fortsätter med lika stor kraft som tidigare. Trots allt måste vi
hoppas att människor ska förstå att vi måste leva i försoning-
ens tecken både för mänskligheten och för vårt klimat.

Arbetet i vårt förbund fortsätter med möten där vår åldersgrupp är
satt i högsätet. Mars är en månad som präglas av årsmöten i distrikten.
Gemenskapen är en viktig del i dessa samlingar. Vi behöver träffas i
det kristna sammanhang som RPG är. Önskan är att vi ska nå flera av
våra medmänniskor för att ge mening i en kaotisk värld där det kristna
budskapet talar om nåd, försoning och förlåtelse.

ENSAMHETEN HAR UPPMÄRKSAMMATS av regeringen genom social-
minister Jakob Forssmeds information - en nationell strategi mot
ensamhet. Rapporter har också visat att den psykosociala ohälsan är
påtaglig. Många, framför allt män, använder antidepressiva läkemedel för
att må bättre. Det visar också hur viktigt det är för oss i RPG att få kontakt
med dem som upplever ensamheten som en plåga. Här behöver vi tänka
utanför boxen. Många goda initiativ gjordes under föregående år genom
bidrag från Socialstyrelsen eller genom RPG-centralt. Även i år kan detta
upprepas då medel beviljats från Socialstyrelsen.

Pensionerna har uppmärksammats. Man pekat på de stora skillna-
derna mellan framför allt de nordiska länderna. Och möten sker med
olika ministrar i regeringen. Sluta lappa har varit och är ett slagord!

Bedrägerierna fortsätter med oförminskad styrka och nya vägar
används för att få tillgång till våra pengar. Många råd ges till oss för att
inte gå i fällan. Det gäller att överlista dem som försöker lura oss och det
kan vi!

Förbundsstyrelsen beslutade vid sammanträdet i februari att riks-
stämman 2027 kommer att vara i Malmö – Hyllie Park. ✕

Avslutar så med sången:

Guds källa har vatten tillfyllest,
en gåva av strömmande liv,
den äger vad alla behöver,
det räcker för dig och för mig.
Text: Bo Setterlind. Musik: Tysk folksmelodi

Ann - Christin Lindbom

Ann-Christin Lindbom
Förbundsordförande i RPG



Arbetet för att minska
den ofrivilliga ensamheten
går framåt.

Det kommer allt fler
rapporter om ekonomiska
bedragare.

Innehåll

SeniorPosten nr 2 • 2025



29

Håller vi på att bli en nation av analfabeter?



8

Stefan Einhorn och snällheten.



20

Att fortsätta jobba efter pension har många fördelar.



15

 Snart dags för semester!

FOTO: THERESIA KÖHLIN



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten

”Vi enas om att Uddevalla inte är Sveriges vackraste pärla”

JAG KAN INTE SLUTA TÄNKA PÅ de där små ögonblicken av glädje jag skrivit om tidigare.

De uppstår när man minst anar det. Som häromkvällen när jag skulle ringa en vän och jag råkade slå fel nummer.

Istället svarade en främmande man på bred skånska. Och även om jag väldigt snabbt kunde konstatera att det inte var Pernilla i Stockholm jag talade med, blev det ett både roligt och långt samtal. Vi talade om huruvida våren kommit till Lund. Han berättade att han gjort värnplikten i Uddevalla, eftersom han kände igen min dialekt. Vi kunde båda bekräfta att just Uddevalla kanske inte är Sveriges vackraste pärla.

En stund av både värme och skratt, två främlingar emellan.

Några dagar senare utspann sig ett nytt samtal på hundpromenaden. En äldre herre med gångstavar stannade för att prata. Ett riktigt och viktigt samtal tog vid, där mitt i skogen. Han berättade om sin ensamhet efter att hustrun dött. Om sorgegruppen han gick i. Det är fint. De här små stunderna betyder mer än vad man kanske kan tro. Det gäller bara att ta vara på dem och inte ha för bråttom. ✕

Just nu...

... Gläds jag åt tomatplanterna som börjar titta upp. Tänk om det blir en rejäl skörd i år? Jag bestämmer mig för att ta ut glädjen i förskott. Det är säkrast så!



6
Nyheter & ekonomi
Det här gäller för bostadsbidrag

8
Porträttet Stefan Einhorn
Han har gett snällheten ett ansikte



14
Tips
Mer om snällhet

15
Dags att planera semestern?
Inspiration för alla smaker

19
Ordet
Klädsamt skryt?

20
Reportage
Därför är vi jobbonärer

23
Insändare

24
Reportage
Sopor – en krånglig historia

27
Kärleksbrev från folkhemmet
Så blev Coop ett aktivt val

29
Reportage
Läsningen och demokratin

31
Gör det själv
Bygg ett insekshotell

32
Wera funderar
Låt oss se varandra

34
Samhälle och hälsa
Krafttag mot ensamhet

36
Medlemsida
RPG:s arbete under året

39
Korsord

40
Våra distrikt
Tid för årsmötes

FOTO: EMIL NORDIN, JAREFALK PHOTOGRAPHY

REDAKTION

Postadress: Box 14038, 167 14 Bromma
Webb: rpg.org.se

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

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

Redaktör
ANNA-MARIA STAWREBERG
anna-maria@stawreberg.se

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

Art Director
ANNA FRIDH
info@annafridh.com

Omslagsfoto
EMIL NORDIN

ISSN 1402-1129

Annonser
RPG:s förbundskansli
08-597 604 22

Tryck
STIBO COMPLETE, VIMMERBY

Prenumerationsärenden
Karin Pålhag, RPG, 08-597 604 22, rpgkansli@rpg.org.se

Seniorposten ges ut av Riksförbundet Pensionärsgemenskap (RPG) med fem nummer per år. Org.nr: 802009-1883.

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

Material från skribenter och fotografer kan komma att publiceras på RPG:s hemsida. Glöm inte att skriva från vilken förening eller distrikt artikeln kommer.

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

SÅ HÄR SÖKER DU BOSTADSTILLÄGG:

1. FÖRBERED UPPGIFTER

FÖR ATT ANSÖKA BEHÖVER DU HA TILLGÅNG TILL

- Uppgifter om din bostadskostnad (finns ofta hos hyresvärden eller bostadsrättsföreningen).
- Information om dina inkomster, inklusive tjänstepension och privat pension (kan hittas via respektive pensionsbolag).
- Årsbesked från banken om eventuella bolån och tillgångar.
- Om du har en digital brevlåda kan du hitta relevanta uppgifter där.

2. GÖR EN BERÄKNING

FÖR ATT GÖRA EN BERÄKNING BEHÖVER DU

- Gå in på Pensionsmyndighetens hemsida, där kan du göra en beräkning för att se om du har rätt till bostadstillägg. Testet registreras inte och du kan göra om det flera gånger. Du får snabbt besked om det är värt att gå vidare med en ansökan.

3. LÄMNA IN ANSÖKAN

DU KAN ANSÖKA PÅ FLERA SÄTT

- Via Pensionsmyndighetens hemsida med e-legitimation (till exempel BankID).
- Genom att ladda ner en blankett från hemsidan eller hämta den på ett servicekontor.
- Via telefonbeställning från Pensionsmyndighetens kundservice.
- I webbansökan finns förklaringar som hjälper dig fylla i rätt uppgifter.

Sök bostadstillägg – *det kan göra stor skillnad!*

Många pensionärer som har rätt till bostadstillägg, ansöker inte om det. Enligt en rapport från Riksrevisionen 2019 handlar det om cirka 169 000 personer. RPG vill därför uppmuntra fler att ansöka.

TEXT Eva B Henriksson **INFORMATIONSGRAFIK** Anna Fridh

BOSTADSTILLÄGG ÄR EN RÄTTIGHET som du själv måste ansöka om hos Pensionsmyndigheten. Det är ett tillägg till den allmänna pensionen och avgörs utifrån din bostadskostnad, inkomst och eventuella tillgångar. Vid

en ansökan prövas också om du kan ha rätt till äldreförsörjningsstöd. De flesta som får bostadstillägg är ensamstående, men även du som är gift eller sambo kan ha möjlighet att få bostadstillägg. Bostadstillägg kan betalas

ut från 1 krona upp till 7 290 kronor per månad för dig som är ensamstående. Som gift eller sambo kan du som mest få 3 645 kronor per månad. ✕

ANSÖKAN FÖR ANHÖRIG

OM DU ÄR ANHÖRIG TILL NÅGON som inte själv kan hantera sin ekonomi kan du ansöka åt din närstående.

- Mer information om detta finns på Pensionsmyndighetens hemsida.

DIGITALA INFORMATIONSMÖTEN

Pensionsmyndigheten erbjuder digitala informationsmöten om bostadstillägg. De är gratis, kräver ingen anmälan och är öppna för pensionärer, anhöriga och gode män. Under mötet kan du ställa frågor via en chatt.

Bostadstillägg är en rättighet som många missar att ansöka om. Se över din situation och ta reda på om du kan få ekonomiskt stöd. Det kan göra skillnad!

BEHÖVER DU HJÄLP

OM DU BEHÖVER STÖD för att göra en beräkning eller fylla i ansökan kan du besöka ett servicekontor eller kontakta Pensionsmyndighetens kundservice.

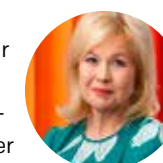


Pensionsmyndigheten: LYCKAD SATSNING MOT FELAKTIGA UTBETALNINGAR

OLIKA TYPER AV BIDRAGSBROTT har ökat kraftigt de senare åren och det är svenska skattebetalare som får betala notan. Pensionsmyndigheten står för den största delen av utbetalningarna i välfärden och de skriver i ett pressmeddelande att de stärkt arbetet mot felaktiga utbetalningar och bidragsbrott inom pensionssystemet. Under 2024 stoppades och återkrävdes totalt 840 miljoner kronor – en ökning för fjärde året i rad och med 28 procent sedan 2023.

UNDER 2024 BETALADE Pensionsmyndigheten ut cirka 455 miljarder kronor i pensioner och förmåner till 2,3 miljoner pensionärer. Myndigheten har krävt tillbaka 227 miljoner kronor och stoppat framtida felaktiga utbetalningar på 612 miljoner kronor, totalt 840 miljoner kronor under 2024.

EFFEKTIVARE HANDLÄGGNING och digitala satsningar har bidragit till framgången. För att ytterligare minska fel efterfrågar myndigheten fler regeländringar, bättre informationsutbyte mellan länder och förenklade processer för pensionärer, bland annat genom ett deklarationskoncept för bostadstillägg. – Våra satsningar ger resultat, men vi behöver fler åtgärder för att säkerställa rätt utbetalningar från början, säger Pensionsmyndighetens generaldirektör Anna Pettersson Westerberg.



STEFAN EINHORN

Att vara snäll är raka motsatsen till att vara mesig

Han är läkaren som disputerade 24 år gammal.
Som 43-åring blev han professor i molekylär onkologi.

Karriären gick spikrakt uppåt när en livskris
fick honom att hoppa av och bli författare. Vi har träffat
Stefan Einhorn som gett snällheten ett ansikte.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO EMIL NORDIN

STEFAN EINHORN

ÅLDER: 69 år

FAMILJ: Hustrun Susanne,
tre vuxna barn, 36, 34 och
31 år. Två barnbarn.

BOR: I våning på
Östermalm i Stockholm.

GÖR: Författare, aktuell
med bok om snällhet för
barn, som han skriver till-
sammans med psykologen

Liv Svirsky. Läkare,
professor i molekylär
onkologi, forskare.

D

ET TAR SIN LILLA
STUND INNAN DET

rasslar i låset och Stefan

Einhorn öppnar dörren. Det finns flera orsaker till det. Den ena orsaken är ganska härlig: Han och hustrun Susanne har glädjen att bo i en enorm våning på Östermalm. Den andra orsaken är mindre härlig: Han har Parkinson och rör sig inte längre lika obehindrat som tidigare.

På det stora matsalsbordet samsas en vissnande bukett tulpaner, några halvtomma skålar med salta pinnar och andra snacks med en hög med oöppnad post.

Det är uppenbart att det är ett hem som man lever i. Ett hem där gäster kommer och går och där det är inrett för umgänge.

– Vi trivs fantastiskt bra här. Tidigare bodde vi i hus norr om stan, men när vi hittade den här lägenheten blev vi förälskade, säger Stefan och går före in i det ljusa, hemtrevliga köket med utsikt över innergården.

Det är här inne han brukar sitta och arbeta, berättar han, och nickar mot den bärbara datorn som står uppställd i ett hörn. Här inne trivs han bäst. Susanne, som är beteendevetare, har ett annat arbetsrum.

Men istället för att slå oss ner här, blir det i matsalen. Omgivna av bokhyllor till brädden fyllda av böcker utan någon egentlig röd tråd, börjar vi prata om vad som fick honom att ge sig in i författarbranschen i en tid när han stod på toppen av sin karriär.

FÖR ALLT SÅG JU SÅ BRA UT. Stefan hade utsetts till professor i molekylär onkologi på Karolinska institutet i Stockholm. Han älskade sitt jobb som institutionschef. Forskningen gick bra och tillsammans med sin forskargrupp kändes det som han uträttade storverk.

– Jag hade en strålande forskarkarriär. Var mitt i livet. Hade en bra lön. Men jag kände att jag var tvungen att hoppa av, säger Stefan och berättar att han fram till dess känt att det viktigaste i livet fram till dess varit forskningen.

Här gör han en paus. Konstaterar sedan att han var en klassisk karriärist. Han var visserligen pappa till tre barn, men faktum var att det var på jobbet han trivdes bäst.

– Jag var inte speciellt bra som småbarnsförälder. När barnen var små tyckte jag att de berövade mig min frihet. Jag ville ju bara forska. Jag var till och med osäker på om jag älskade dem ...



”*Jag hade en strålande forskarkarriär, men behövde hoppa av*”

Han tystnar en stund. Säger sedan att han blir alldeles torr i munnen när han säger de där förbjudna orden. För inte kan man väl vara osäker på om man älskar sina barn?

– Jag är besviken på hur jag var som pappa, säger han med eftertryck.

Det var ett mönster som upprepade sig. Själv växte han upp med två, yrkesmässigt, mycket framgångsrika föräldrar, läkarna och forskarna Jerzy och Nina Einhorn – och han minns hur ont det gjorde när de två inte hade tid med honom eller hans syster.

– Pappa gav mig en kvart om dagen. Mer var det inte. Men han blev en jättebra farfar och en jättebra vuxenförälder.

Det kommer snart att krypa fram att samma sak gäller för Stefan Einhorn, men mer om det senare.

För när Stefans forskningskarriär var på topp hände det som inte får hända en forskare. Han tappade känslan och gnistan. Hamnade i en livskris, bestämde sig för att kliva av forskarkarriären och skriva böcker istället.

Det var ett modigt beslut?

– Modigt ... Dumdrigt skulle jag snarare säga. Men det tog nog sex sju år att förverkliga idén.

Vad sa omgivningen? Din fru och dina föräldrar?

– Min fru var inte emot det. Pappa bejakade det, även om han skulle ha önskat att jag fortsatte med min forskning.

DET VAR OCKSÅ UNDER DEN HÄR livskrisen som Stefans första bok, ”En dold Gud”, en bok där Stefan på 200 sidor utforskar gemensamma nämnare mellan olika religioner gavs ut.

– Jag var troende i tre år och jag trivdes med det. Det var roligt att vara troende. Men det höll inte i förlängningen. Idag är jag agnostiker och vet alltså inte om Gud finns eller inte, säger Stefan.

Samtidigt vittnar menoran, den judiska sjuarmade ljusstaken som står i köksfönstret, om något annat.

– Jag identifierar mig som jude och är uppvuxen i ett

judiskt hem. Men jag är inte troende. Jag går sällan till synagogan och vi firar inte heller sabbat, förklarar han.

Han växte upp i spåren av Förintelsen. Jerzy och Nina Einhorn hade båda överlevt Förintelsens fasor i Polen.

Hur har dina föräldrars trauma påverkat dig?

– Det är en omöjlig fråga att svara på, säger Stefan och ställer ner sitt vattenglas med en liten smäll.

Forskaren i honom har talat, det blir uppenbart när han förtydligar:

– Det finns ingen kontrollgrupp på Stefan Einhorn så det kan man ju inte veta. Men jag har ett uttalat katastroftänkande och är överbeskyddande gentemot min familj. Det var dessutom väldigt viktigt för mig att få barn, och det vet jag att framför allt min mamma också tyckte var viktigt.

Han konstaterar att det finns tre sätt att prata om Förintelsen på. Inte alls. Mycket känslomässigt. Eller rent faktabaserat.

– Mina föräldrar valde det tredje alternativet. Väldigt

faktabaserat. Men pappas bok "Utvald att leva" är otroligt bra och även mammas upplevelser berättas i "Ninas resa", som min syster Lena också gjorde både bok och film av.

I Susannes arbetsrum står Stefans samlade bokproduktion. För det har blivit några stycken under årens lopp. Men det var först med "Konsten att vara snäll" som kom ut 2005, som Stefan nådde ut till de stora massorna.

Enklast kan man beskriva det som att Stefan Einhorn i och med boken gav snällheten ett ansikte. För plötsligt började hela Sverige prata om snällhet. Och kanske var det exakt det som Stefan ville uppnå med boken. Eller rättare sagt, han ville inte bara att folk skulle prata om, han ville också få folka att agera snällt.

– Världen skapades inte perfekt. Det är vi människor som har i uppgift att reparera världen genom godhet, visdom, inhämtande av kunskap, kärlek och medkänsla, säger Stefan.

HAN TYCKER SJÄLV ATT DET HÄNT mycket på snällhetsfronten sedan boken kom ut för ganska exakt 20 år sedan.

– Då pratade man om snällhet i termer som att "snäll är även kon i hagen". Nu ses snällhet som en betydligt mer positiv egenskap.

Och att inte vara snäll är bara korkat, hävdar Stefan Einhorn. För agera snällt påverkar inte bara den man är snäll mot. Snällheten spiller också tillbaka på den som är snäll.

– Forskningen visar att vi faktiskt tjänar på att vara snälla. När man själv är snäll klickar nämligen belöningscentrumet i hjärnan igång och sprider en känsla av välbefinnande, förklarar Stefan.

En klassisk win-win, med andra ord.

När han blir ombedd att definiera "snällhet" kommer svaret som ett rinnande vatten:

– En vilja att göra gott som omvandlas i handling och som ibland kräver mod, omdöme och klokhet. Det är alltså raka motsatsen till att vara mesig. Och som snäll måste man också vara snäll mot sig själv, och sätta gränser.

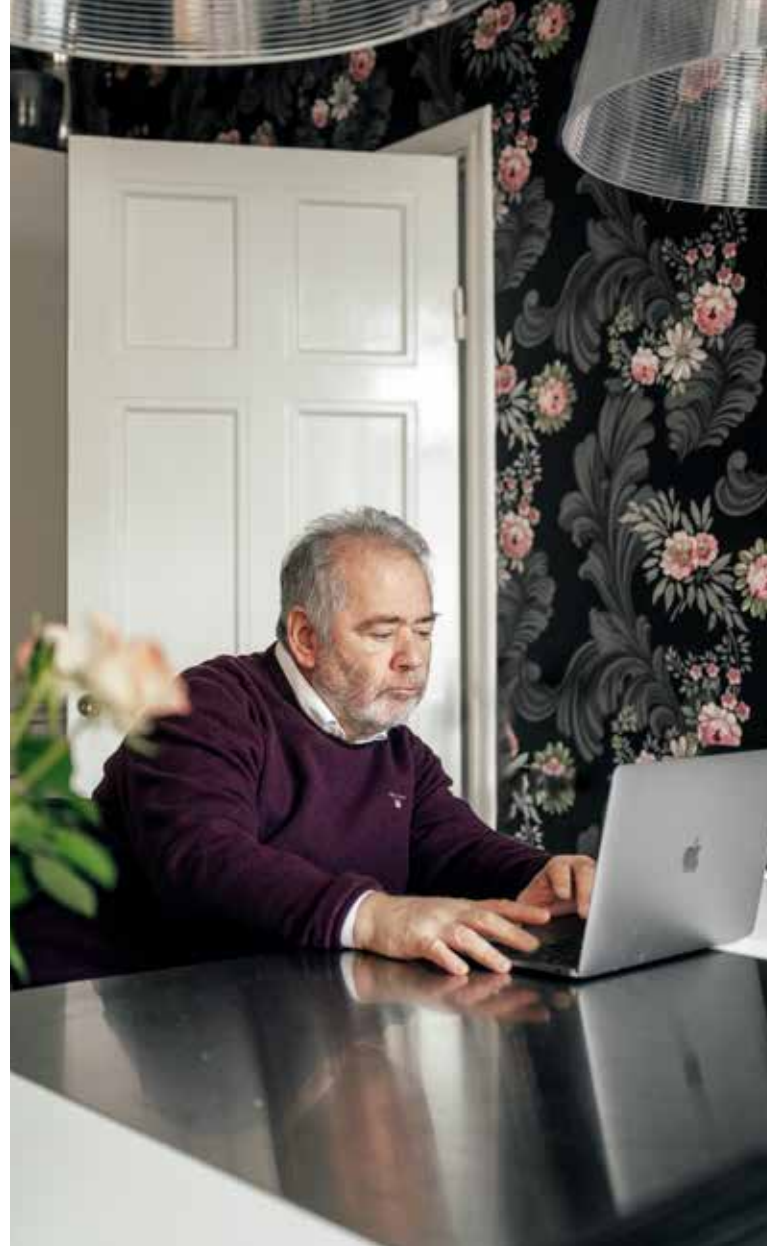
Under intervjuens gång pausar Stefan samtalet med jämna mellanrum för att istället ställa frågor till mig och fotograf Emil. Han ber att få se bilder på våra barn och vårt möte blir mer av ett samtal kring livet än en klassisk intervju.

Det börjar bli dags att be honom spinna vidare på den smärtsamma frågan om huruvida det är möjligt att reparera ett dåligt föräldraskap.

– Som vuxenförälder är jag mycket bättre. Och jag älskar att ha barnbarn, även om jag i och med min Parkinson har svårt att ligga på golvet och leka med dem, säger Stefan.

För något år sedan bestämde han sig för att gå på djupet med sin roll som pappa och i boken "Handbok i misslyckat föräldraskap" skriver han och sonen Michael både ärligt och utelämnande om föräldraskapet.

Idag vet Stefan att han älskar sina barn. Och han vet också att hans barn vet att han älskar dem. Det finns en trygghet i det.



Stefan Einhorn: Författare, läkare, lärare och medmänniska.

På flera ställen i våningen syns också spår av familjen som visserligen inte längre bor i våningen – barnen är ju vuxna och har egna liv – men som ändå verkar vara ständigt närvarande både fysiskt och mentalt. I vardagsrummet står en stor röd plasttraktor parkerad på sniskan. Upptejpade på hallväggen hänger färgglada barnteckningar. Gästrummet är bäddat och klart, förberett för sömniga nattgäster.

DE HALVFULLA SKÅLARNA MED snacks på matsalsbordet är spår efter helgens Mellofirande då ett 20-tal melodifestivalfantaster samlades för att rösta och tippa.

Stefan verkar vara tillfreds med livet som han lever. Trots sin Parkinson.

– Det tog faktiskt fem år innan jag fick diagnosen. Jag sökte läkarvård och skickades hem med diagnosen depressin och sjukdomshypokondri och fick antidepressiva, säger Stefan.

Han kände sig inte särskilt deprimerad, och inte heller blev symtomen, svårigheterna med att få högerarmen och talet att lyda, bättre av tabletterna. Det var först efter ett par läkarbesök och fem år senare som Stefan fick sin diagnos.

”*Jag är besviken på hur jag var som pappa*”



Stefan har hittills skrivit 16 böcker.

Men han verkar inte vara bitter över det.

– Nej, tvärtom var det nog snarare så att det var skönt att gå i fem år utan att veta.

Han har hunnit fylla 69 år, men någon pensionering har han inte i sikte. Han definierar sig som lika mycket lärare och läkare som författare och håller fortfarande föreläsningar Karolinska sjukhusets läkarprogram. Dessutom är han mentor åt flera personer som behöver hjälp och stöd med olika utmaningar.

– Det var något jag började med under pandemin, när det blev så populärt med digitala möten. För i och med det blev det ganska enkelt att mötas digitalt.

Men han ägnar sig också åt fysiska möten. Dagen innan har han haft ett flera timmar långt möte med en religionsforskare.

Ett uppfriskande möte som väckte många tankar, berättar han.

När det är dags att ta avsked hänger en stor bukett blommor på ytterdörren. Det är Stefan som beställt blomsterbud till sin fru, hon som han varit gift med sedan 1980. ✕

Min livslinje

1955

Föds i Stockholm och växer upp i ett judiskt hem med system Lena och två framgångsrika forskarföräldrar. Tiden för barnen är knapp.

1980

Stefan är utbildad läkare och disputerar vid Karolinska institutet som den yngsta medicine doktorn någonsin. Samma år gifter han sig med Susanne.

1989

– 1994 Parets tre barn föds. Samtidigt ägnar sig Stefan åt sin karriär som går strålände.

1998

Stefan hamnar i en livskris och ifrågasätter sitt yrkesval. Han skriver "En dold Gud" och blir troende – men blir senare agnostiker.

1999

Stefan blir professor i molekylär onkologi och utses till "Mäster", ett pris som eleverna delar ut till den som undervisar på ett extra inspirerande sätt.

2005

Stefan slår igenom på allvar som författare med "Konsten att vara snäll". Han har också övergett sin karriär som läkare och forskare.

2007

Stefan börjar få obehagliga symtom, högerarmen fungerar inte, han får allt svårare att tala och hitta orden. Söker läkarhjälp och blir diagnosticerad med depression.

2013

Stefan är fortsatt verksam som författare, men har inte övergett läkarkarriären. Som en av initiativtagarna startar han nu Center for Social Sustainability (CSS), vid Karolinska institutet.

2020

Stefan har Parkinson och inser att allt i livet behöver gå långsammare. Men han fortsätter att jobba och hålla föredrag för läkarstudenterna och tar också på sig mentorskap.

2022

Stefan tilldelas Karolinska Institutets Silvermedalj som delas ut till personer som gjort storartade insatser för verksamheten.

2025

Det här året djupdyker han i sin roll som förälder och skriver boken "Handbok i (miss)lyckat föräldraskap" tillsammans med sonen Michael.

Mer om snällhet ...



BOK:
Snällast vinner

Författare: Bob Hansson
Bokförlag: The Book Affair

NEJ, DEN SOM ÄR SNÄLL är inte en mes eller konflikträdd. Den som är snäll är snarare, precis som titeln på poeten, låtskrivaren och författaren Bob Hanssons bok antyder, en vinnare.

För forskningen visar att snällisen blir en vinnare på de flesta områden: Jobbet, som ledare, som livskamrat, som kamrat och som förälder.

Annorlunda läsning om viktigt ämne!



BOK:
Vem är du när kriget kommer

Författare: David Bergman
Bokförlag: Natur & kultur

ATT DEN HÄR BOKEN skulle handla om snällhet är svårt att tro. Men faktum är att David Bergman, överste löjtnant, doktor i psykologi och forskare vid Försvarshögskolan, i sin senaste bok visar att snällhet är en superkraft.

Han visar också att snällhet är en egenskap som blir extra viktigt i kris, och att vi då, när vi mer än någonsin behöver andra människor, blir extra snälla.



Film:
Skicka vidare

Film från 200.0
Finns att hyra på Apple tv, Viaplay och SF Anytime

En annorlunda och tankvärd film om hur snällhet sprider sig som ringar på vattnet. Den 11-årige killen Trevor får i uppdrag av sin lärare att utföra goda gärningar som ett socialt experiment. Han bestämmer sig helhjärtat för att gå in för sin uppgift, och plötsligt inträffar det stora saker.

Semester för alla sinnen

Sommaren är på ingång, och med den semesterplanerna. Vi har samlat ihop en rad olika semesteräventyr, för oavsett om du firar ensam, om du vill ha aktiviteter och oavsett tjocklek på plånboken mår vi bra av att vidga våra vyer. Varsågod, läs och låt dig inspireras.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Jarefalk photography, Ad Astra

ANNONS

Ankelstrumpor

Bomull 6 par 160 kr

Bambu 4 par 160 kr

Kashmirull 4 par 260 kr

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

Hela vårt sortimentet är tillverkat utan tåsöm

Strumpor med lös resår

"Strumpor som sitter uppe men inte sitter åt"



Bomull 4 par 170:-
Bambu 4 par 190:-

Stödstrumpa

"Motverkar åderbräck och svullna ben"

En stödstrumpa formad efter benen

2 par 250:-



sockhuset.se
Strumpor på nätet



BOHUSLÄN MED KÄNSLA AV MEDELHAVET

• Salta bad och enkelt boende får du på Hållös vandrarhem. Hit, till Hållö utanför Smögen, tar du dig med färja. Ett bad i den magiskt vackra Marmorbassängen är obligatoriskt. Maten lagar du själv i de enkla köken och sover gör du i sexbäddsrums eller 3-bäddsrums.

VAR: I Bohuslän

PRIS: 1 230 kr/2-bäddsrums

→ www.utposthallo.se

Priserna varierar beroende på säsong! De priser som anges i texten gäller vid skrivande stund. Glöm inte heller att kontrollera möjligheterna till eventuell handikappsanpassning innan du reser.



För dig
som vill bo
nära
naturen

BO I TRÄDTOPPARNA

• Är du rörlig, tycker om att utmana dig själv och vill testa på ett annorlunda vildmarksliv i Norge? Då kan ett spännande alternativ vara att hyra en fyrvåningskoja bland träden.

Rejäl trappa upp, bra komfort och panoramavy utlovas. Bubbelpool och bastu finns till en extra kostnad. Kanot, roddbåt och bad ingår.

VAR: Konsmo, Norge
PRIS: 2 918 kr/natt
RYMMER: 6 personer
→ www.airbnb.se

KLIMATSMART NATURHUS I DALSLAND

• Ett hus inbyggt i ett enormt växthus. Kan det vara något? I Brålanda i Dalsland hittar du ett av Sveriges mest klimatsmarta hus med medelhavsklimat året runt. Passar dig som är intresserad av miljöfrågan och som samtidigt som du semesterar vill lära dig mer om hållbarhet.

VAR: Brålanda
PRIS: 4 059 kr/natt
RYMMER: 5 personer
→ www.airbnb.se

FÖR DIG SOM VILL VARA ANDLIGT OCH FYSISK AKTIV

• Hjälmargården utanför Vingåker är nog ett välbekant ställe för många RPG:are. Har du ännu inte tillbringat några lediga dagar här är det hög tid att boka in. Antingen på något av de pensionärläger som arrangeras, som en gruppresa i samband med till exempel en av allsångskvällarna eller på egen hand för att uppleva en kristen gemenskap.

VAR: Utanför Vingåker
PRIS/NATT: 780 kr och uppåt/dubbelrum
→ www.hjalmargarden.se/boende/



För dig
som älskar
att bada
och fiska



Ö VID VÄRLDENS ÄNDE

• På Sävö utanför Trosa finns ett hemtrevligt vandrarhem där gästerna bor i två vackra hus med sammanlagt sju rum. Här finns två gästkök, och för den som säger till i förväg går det att hyra sjöboden där det går att duka upp en stämningsfull middag.

Olika matpaket finns att boka och på vandrarhemmets lilla fik finns det möjlighet att köpa kaffebröd. Här finns vackra vandringsleder och möjlighet till både fiske och bad.

VAR: På Sävö i Trosa skärgård
PRIS: 885 kr/natt i tvåbäddsrumsrum
→ www.savovandrarhemcafe.se

OMGIVEN AV BOKSKOG

• På Omberg i Östergötland hittar du Stocklycke Vandrarhem och pensionat som drivs av ett par och där gästerna får en riktig hemma-hos-känsla. De 20 rummen har olika komfort och för den som vill laga egen mat finns ett gästkök.

Vill du hellre äta i pensionatets restaurang kan du behöva boka bord eller förbeställa.

I bokskogarna runtomkring finns det gott om naturupplevelser och möjligheter till bad, men det går också att ta bilen för att upptäcka närmiljön, besöka olika loppisar eller se den hisnande utsikten över Vättern.

VAR: I Östergötland
PRIS/NATT: 700 kr och uppåt/dubbelrum
→ www.stocklyckeomberg.se



BEKVÄMT OCH GOD MAT

• På Östermalma slott i svenska Södermanland kan du bo till en betydligt billigare peng än på många andra slott. Här serveras härliga och rustika middagar, vissa kvällar dukas det upp till grillbuffé på terrassen som mynnar ut mot sjön. Det mesta är närodlat – och eftersom Svenska Jägarförbundet håller till här är köttet lokalt. På Östermalma finns möjlighet både att hyra hotellrum till rimlig summa, eller hyra in sig på vandrarhemmet vackert beläget vid sjön. Fina vandringsleder och historiska miljöer får du på köpet.

VAR: I Södermanland
PRIS/NATT: Från 1 000 kr och uppåt
→ www.ostermalma.se

Fira på hemmaplan?

Att fira semester på sin egen hemort kan ofta bli något alldeles extra. Besök turistförmedlingen och be att få samma tips som turisterna får. Sannolikheten är stor att du kommer att uppleva din hemstad på ett nytt sätt.

Att ge sig ut en annan tid på dygnet än den vanliga kan också ge vidgade vyer – en stad tidigt på morgonen kan vara magisk. Eller en picknick kvällstid i den alldeles vanliga parken.

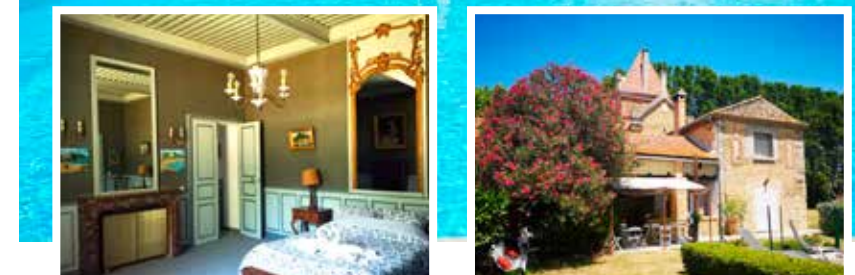
På många ställen finns det möjlighet att köpa biljetter både till kollektivtrafiken och till olika upplevelser till förmånligt pris på turistbyrån.



SLOTT BOLENE

• I franska Provence hittar du det här romantiska slottet som har både pool och rejäla sällskapsytor.
VAR: Provence
PRIS: 6 000 kr/natt
RYMMER: 15 personer eller fler.
→ www.airbnb.se

Om ni
är många...



Guldkant
och
exklusivt

FIRAR DU JÄMNT OCH VILL HA ETT MINNE FÖR LIVET?

• Mitt i Florens äldsta kvarter, på en brusande storstadsgata döljer sig en hemlighet bakom en stenmur. För när du kliver in genom porten öppnar sig en magisk värld. Här driver nämligen familjen Torrigiani ett litet hotell omgivet av Europas största privatägda stadsträdgård. Släkten Torrigiani har ägt slottet sedan 1700-talet och sedan de gjorde om till ett lyxigt bed & breakfast har allt fler upptäckt den lilla pärlan. Alla rum är inredda med olika teman, men har ett gemensamt: En terrass som mynnar ut mot parken, där fåglar kvittrar och fontäner porlar och där gästen kan njuta av en sagolik frukost.

VAR: Florens
PRIS/NATT: 3000 kr/natt
→ www.adastraflorence.it



ORDET *Humblebragging*



TVÅ ANDRA UTTRYCK SOM BUBBLAR FÖR TILLFÄLLET:

TECHORRHJUL

Ett uttryck som tagit fart under våren och som syftar på den stress som sociala medier framkallar hos vissa människor. Används ofta i termer som "hon hoppade av techorrhjulet" och innebär då att en person valt att sluta med sociala medier som X, Facebook, Instagram och annat.

En kombination av "ekorrhjul" som av någon anledning symboliserar stressiga situationer, ofta i vardagen, och det engelska ordet för teknik "technology".

INES-GATE

Ett uttryck som kom till när den kända medieprofilen Hanna Hedlunds tax Ines blev sjuk och rikskänd genom att matte gick ut på sociala medier för att starta en insamling för att bekosta veterinärbehandlingen eftersom hunden inte var försäkrad.

Uppropet gav mycket pengar. Runt 100 000 kronor strömmade in, vilket orsakade stor och smärre mediestorm. Att en känd profil äskar pengar på detta sätt ansågs vara både orättvist och oetiskt och det hela slutade med att Hedlund lovade att betala tillbaka varenda krona.

så kallad humblebragging gör det för att han eller hon har två olika mål. Dels vill man framstå som ödmjuk, dels som framgångsrik. Man vill bli accepterad socialt, samtidigt som man vill stärka sin självbild.

Att lyckas med bägge sakerna samtidigt är naturligtvis komplicerat. Det blir en balansgång där man inte vill bryta mot sociala normer, men ändå vill visa upp sin framgång.

– Att mottagaren reagerar negativt på det här och känner sig illa till mods är inte särskilt konstigt. Avundsjuka är en lika vanlig som evolutionär känsla. En känsla av att man själv saknar något och en känsla av orättvisa.

Så vad är det då för skillnad på skryt och på att visa upp sin glädje över något?

– Det är egentligen ganska enkelt. Det har med syftet att göra. Om man visar genuin glädje, och vill dela med sig av den, då skiner det igenom. Vill man däremot bara imponera, då märks det ganska tydligt, säger David Waskuri. ✕

När du skryter klädsamt – eller?

Den som vistas på sociala medier möter det ofta. Men det existerar i verkliga livet också. Det där uttalandet som vid en första anblick låter som ett blygsamt och lite generat konstaterande. Men som i själva verket är skryt.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Evalena Andersson, Zensing.se



H, MAJ ÄR EN SÅ

JOBBIG MÅNAD.

Det är så många tillställningar, trädgårdsfester, avslutningar och annat som man förväntas tacka ja till. Jag blir stressad av bara tanken ... Du vet hur det är, man känner sig otillräcklig."

Orden kommer från en väninna. Och nej. Faktum är att jag inte vet hur det är.

Visst blir jag bjuden på en och annan tillställning. Men absolut inte på den nivå att jag blir stressad. Det svider till lite.

Jag går in på Facebook. En kollega har lagt upp en bild på en stor blombukett och ett handskrivet tackkort med kommentaren "Så härligt att komma hem från en jobbig dag och mötas av det här från en uppdragsgivare. Att lilla jag blir så uppskattad ..."

Nästa inlägg är inte mer uppmuntrande det. En bekant har firats med en överraskningsfest. Storslaget var

det och i kommentaren till alla bilder skriver hon "Jag blir rörd och känner mig ödmjuk av hur mina bästa tagit sig tid att fira mig. Är jag ens värd det här?"

Nu svider det ännu mer. Av vanlig hederlig avundsjuka, men jag känner också en lätt irritation.

För vad är det där för, om inte illa förklätt skryt?

Det finns en term för det, får jag veta. På engelska, så klart. Humblebragging, eller på ren svenska: Ödmjukt skryt.

Termen myntades 2010 av den amerikanska komikern Harris Lee Wittels, som använde ordet på dåvarande Twitter (numera X). 2011 utsågs det i USA som det mest användbara ordet av American Dialect Society och bara ett par år senare kom boken "Humblebrag, the Art of false Modesty".

David Waskuri, leg psykolog och leg psykoterapeut på Sveapsykologer

– Den som använder sig av



FOTO: FREEPIK



Ta kontroll över din urinering – naturligt

MÄN & HÄLSA Täta toalettbesök – särskilt på natten – är ofta en störande del av livet för många mogna män. Att gå upp på natten påverkar inte bara sömnen på natten, men också energinivån under dagen.



Om ditt urineringsmönster förändras naturligt med åldern kan du få hjälp att upprätthålla din kropps normala funktioner med utvalda näringsämnen. Ämnen som bl.a. ingår i Prostabona Plus.

Vad orsakar mer frekvent urinering?

Prostatan är en viktig del av det manliga reproduktionssystemet. Den lilla körteln, som hos yngre män vanligtvis är lika stor som en kastanj, växer gradvis med åldern. Denna tillväxt är en naturlig process, men det kan leda till tätare toalettbesök eller en känsla av att inte kunna tömma blåsan helt. För de flesta män är dessa förändringar ofarliga, men de kan ändå ha stor inverkan på vardagen – speciellt om de påverkar

sömnen och energinivån.

Få mer energi för dagen

Färre avbrott på natten kan ofta resultera i bättre sömnkvalitet, vilket i sin tur kan innebära mer energi och överskott i vardagen.

Många mogna män har accepterat att mer frekvent urinering är en naturlig del av åldrandet. Men som du kan läsa nedan så upplever många att de kan göra något aktivt för sitt välmående.

Kunder berättar om positiva upplevelser

91% av våra kunder säger att de skulle rekommendera Prostabona Plus till andra.*

Många kan uppleva mer energi och balans i vardagen, vilket gör det lättare att klara av dagliga sysslor. Det handlar inte om snabba lösningar, utan om att ta aktiva steg för att stödja kroppen med rätt näringsämnen.

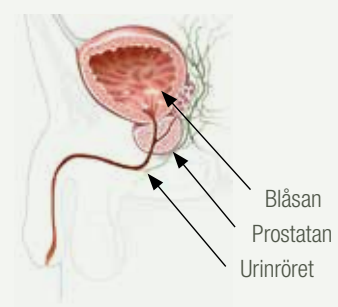
* Wellvita kundundersökning, dec 2021

Prostatan förändras med åldern

Har du en normal prostatafunktion?

SÅ KAN DU KONTROLLERA DIG SJÄLV

- Du sover hela natten utan fler toalettbesök
- För vuxna är 5 till 7 gånger per dygn normalt
- Du har ett normalt tryck på urinstrålen
- Det droppar inte när du är klar



PROSTATAN

Prostatan, som sitter i den nedre delen av bäckenet, blir oftast märkbar först senare i livet.

Innehåll i Prostabona Plus



Linfrö



Fänkålsfrön

Linfröextrakt kan bidra till normal prostatafunktion hos mogna män. **Fänkålsfrön** bidrar till normal urinering och utsöndring av urin.

Zink bidrar till att upprätthålla en normal testosteronnivå i blodet. **Vitamin E** och **selen** skyddar cellerna mot oxidativ stress.

Ett steg mot en mer balanserad kropp

Prostabona Plus ger dig möjlighet att ta aktiva steg mot mer balans och välbefinnande i vardagen.

Med noggrant utvalda och naturliga ingredienser ger tabletterna stöd åt din kropp, som en del av en hälsosam och varierad livsstil.

Läs mer om Prostabona Plus – och prova den i din dagliga rutin – på www.wellvita.se



Prova med 50% rabatt

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

NU: 199:- + frakt 39:-
(60 tabletter / 2 månaders förbrukning)

- ✓ Ingen bindningstid
- ✓ Nöjdhetsgaranti

Beställ på

Tel: 0223-50 03 50

Måndag-torsdag 08.00-16.00

Fredag 08.00-14:30

eller skanna QR-koden



wellvita®

50% på första beställningen



Jobbonärer på frammarsch!

En del gör det för pengarnas skull. Andra för det sociala. Ytterligare andra gör det för att sprida sin erfarenhet. Oavsett vilket: Det finns många vinster med att jobba vidare även efter pensionen.

TEXT: LINDA NEWNHAM FOTO: Privat

JOBONÄR
= någon som kombinerar
arbete och pension.

BOSSE HADE INTE MER ÄN hunnit lämna in datorn på kommunkontoret efter sin pensionering innan han konstaterade att "Nu blir det roligt, för nu kan jag jobba med precis vad jag vill."

Han ringde sina döttrar och sa detta.
– Då hade jag fått förfrågningar om andra jobb, men gjort tydligt för min omgivning att jag tänkte testa på pensionärlivet i alla fall ett år. Även om jag fortsatte jobba med längdskidor förstås, för det är ju mitt intresse.

MED LÄNGDSKIDORNA RESER han land och rike runt och hjälper till att plocka ut exakt rätt skidor, håller föredrag, jobbar på Vasaloppet och så vidare. Han är i Stockholm ena dagen, i Skinnskatteberg eller Rättvik nästa.

– Dels har jag ett brinnande skidintresse, dels är det roligt att hålla sig uppdaterad. Men framförallt gillar jag att umgås med andra skidintresserade personer - och tänk alla livshistorier jag får höra!

Två år efter pensionen frågade en rektor om han inte kunde hoppa in som lärare. Först på halvtid, nu har han gått ner till 25 procent.

– Tonåringar är så roliga. När det brinner till med alla hormoner i kroppen händer det fascinerande saker. De har så intressanta tankar och idéer och du blir ifrågasatt hela tiden, vilket är nyttigt. Alla borde umgås med tonåringar.

Han säger att han kanske till och med är en bättre lärare idag än i 40-årsåldern.

– Jag har ett annat lugn. Och eftersom jag inte längre är lärare på heltid, så har jag nu utrymme att göra det lilla extra för eleverna.

BOSSE ERIKSSON

ÅLDER: 80.

FAMILJ: Fru Birgitta, två vuxna
döttrar och tre barnbarn.

BOR: Sandviken.

GÖR: Mattelärare och
längdskidsexpert.



"Alla borde umgås med tonåringar, man blir ifrågasatt hela tiden"

BOSSES JOBONÄR-TIPS:

- Fundera på vad du vill få ut av jobbandet. Försök hitta något som ger dig energi. Ska du jobba vid det här laget i livet så ska det ge dig något också.
- Lycka till och ta vara på dina chanser.

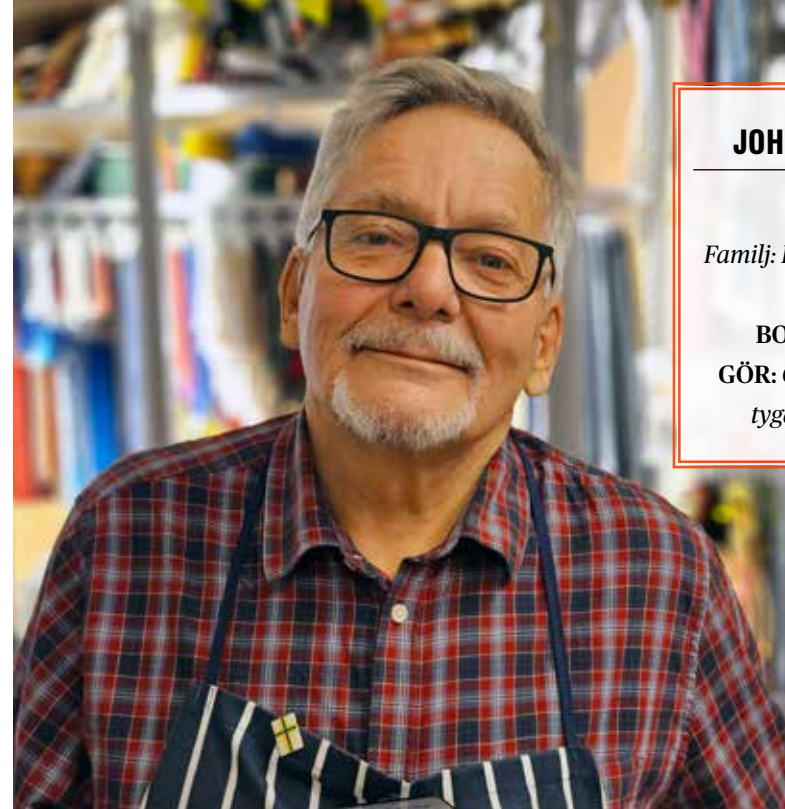
Dessutom jämför eleverna mig inte med en förälder, jag är mer en morfar, vilket ger mig något av ett frikort. Fast ungarna i skolan är väldigt intresserade av hur gammal jag är, skrattar han.

Är du inte avundsjuk på dem som bara är pensionärer och sätter guldkant på livet?

– Nej, faktiskt inte. Någon dag här och där är det såklart härligt att vara ledig och åka skidor eller spela golf, men sedan vill jag göra något igen. Jag gillar att träffa personer i olika åldrar med olika infallsvinklar och idéer. Inte bara personer som sitter och bekräftar varandra.

Blir det aldrig för mycket?

– Min fru tycker det ibland, även om den bidragande inkomsten ger oss lite extra utrymme i livet. ✕



JOHNNY FORSSELL

ÅLDER: 78.

Familj: Fru, fyra barn och tio
barnbarn.

BOR: Söderköping.

GÖR: Grundare av Jofotex
tyger i Söderköping.

"Hade jag suttit hemma tror jag inte jag hade levt idag"

J

**JOHNNY FORSELLS SON
BRUKAR** skämta om att "vi kommer att få bära ut pappa härifrån med fötterna före."

– Han säger det såklart på skämt, men det ligger också allvar i orden, konstaterar Johnny själv.

HAN ÄR GRUNDARE AV JOFOTEX i Söderköping, en tygaffär folk reser långt för handla i på grund av deras välkänt stora utbud. De har även Försvarsmakten, Kolmården och andra större företag som kunder. Johnny grundade företaget 1984.

– Jag var agent på den tiden, men fick vid ett tillfälle inte betalt av min danska och engelska firma, så jag skojade och sa att ni får väl skicka några pallar med tyg istället. På den vägen är det.

Så här 40 år senare, vid 78 års ålder, har han fortfarande inga planer på att lägga av.

– Det här är mitt liv. Att vara här i butiken ger mig en enorm glädje och stimulans.

JOHNNYS JOBONÄR-TIPS:

- Ödmjukhet från båda håll är en nyckel för att få unga och äldre att jobba bra ihop. Många unga kommer in och tror att de vet allt direkt, men vi som har varit med ett tag besitter mycket kunskap. Så lyssna och lär av varandra över generationer.

Tänk bara alla kunder där vissa har handlat hos oss i 20–25 år, där jag får höra om deras barn och barnbarn, det utvecklas en vänskap. Hade jag bara suttit hemma tror jag inte att jag hade levt idag.

Menar du det?

– Ja, jag har sett så många män som blivit tvingade att gå i pension som inte klarar det. På engelska säger man att *nothing comes from doing nothing*, vilket jag tycker det ligger mycket i. Jag känner mig fortfarande ung i tankar, ord och gärningar. Och det har stor betydelse för mig som person att min kunskap är efterfrågad.

Tror du det är annorlunda om man själv har startat företaget?

– Säkert, det här är ju min baby.

Det innebär inte att han inte har tid till fru och familj.

– Jag jobbar här till klockan två på dagarna, sedan går jag hem. Personalen brukar skoja om att de skulle få eksem i öronen om jag stannade längre, för jag pratar så mycket.

Han är kritisk till att samhället inte är bättre på att ta hand om de äldres kunskaper och erfarenheter.

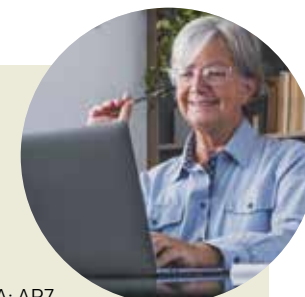
– Det är förskräckligt, så mycket kunskaper som går till spillo. De unga är bättre på datorer och sådant, men vi äldre är ofta mer jordnära och har en annan öppenhet. Kanske går det lite långsammare, men med större erfarenhet gör man mer rätt. I en bra värld kombinerar man de ungas driv med de äldres erfarenhet. Det gör vi i alla fall här, säger Johnny. ✕

Jobbonär – en lönsam affär

Du får högre jobbskatteavdrag och grundavdrag från och med januari det år du fyller 66. Den lägre skatten på arbetsinkomster innebär exempelvis att en lön på 32 000 kronor i månaden beskattas med cirka 23 procent innan

66 år medan samma lön beskattas med 15 procent efter 66 års ålder.

KÄLLA: AP7



MARGARETA INGVALDSSON

ÅLDER: 74.

Familj: Två vuxna barn och
fyra barnbarn.

BOR: Akalla.

GÖR: Jobbar på äldreboende
och inom akutsjukvården.



"Jag behöver den extra inkomsten"

DE GAMLA BRUKAR säga "Åh, nu kommer hon den ängeln." när Margareta Ingvaldsson, eller Maggis som de kallar henne, kliver in på jobbet.

– Bara den kommentaren kan göra min dag. Sedan vill de att jag ska sätta mig en sväng med dem, lyssna på något eller bara sitta där i samvaro. Med lite erfarenhet i ryggen blir man kanske lugnare och mer saklig, vilket jag tror de äldre känner.

Margareta har en bakgrund som narkos-sköterska. Åren innan pension var hon chef för ett äldreboende. Hon och hennes man hade drömmar för pensionen, men några år innan det var dags gick han hastigt bort.

– Där satt jag med en stor villa och en massa oinfriade drömmar.

HON KOM ATT JOBBA på äldreboendet tills hon var 67 år.

– Inom det kommunala får du inte vara chef längre än så. Men en gammal arbetskamrat drog i mig och sa att jag borde fortsätta jobba. Han menade på att jag har mycket kvar att ge.

Margareta gick då in och jobbade inom akutsjukvården på Karolinska sjukhuset, för att sedan börja hoppa in även på äldreboenden i Danderyds kommun. Hon jobbar cirka 60–80 procent, beroende på vecka.

– När jag berättar att jag jobbar inom akutsjukvården på Karolinska blir folk intresserade. Säger jag däremot att jag jobbar med äldre så svalnar intresset snabbt. Men jag älskar de äldre och vill att de ska må bra. De har byggt det här landet, ändå får de inte alltid den uppmärksamhet de förtjänar.

Framförallt fyller jobbet en viktig funktion. Hon beskriver sig som en social person med mycket energi.

– Jag mår bra av att träffa människor och få göra något för andra. Jag hör ju vissa i

MARGARETAS JOBONÄR-TIPS:

→ Vill du jobba inom vården måste du ha intresse för människor och lust att förgylla livet för andra. Men det fina är att med lite positivt tänkande och genom att göra gott för andra mår du själv också bättre.

263 000...

... så många jobbonärer fanns det 2022 i åldrarna 62–84 år.

KÄLLA: PENSIONSMYNDIGHETEN

40-årsåldern som säger att de är så trötta efter jobbet att de går hem, tittar på teve och somnar i soffan. Men jag vill oftast göra något även efter jobbet.

Men hon sticker inte under stol med att även pengarna har betydelse.

– Eftersom jag gillar att hitta på saker så behöver jag den extra inkomsten. Jag vill kunna gå ut och äta, gå på teater, eller som i julas då jag åkte till Göteborg, tog in på ett SPA-hotell och bjöd barn och barnbarn på julen. En annan gång åkte jag och min kollega åkte till Oslo för att hälsa på hans syster – och i Norge kostar allt.

Blir du aldrig avundsjuk på dem som bara är pensionärer och har all fritid i världen?

– Nej, det händer väl att jag har lust att ligga kvar i sängen någon morgon, eller att det vore roligt att vara mer med barnbarnen, men det hinns väl med det också. ✖

Insändare



Hej!

I senaste numret av Seniorposten finns en artikel om Friskis och Svettis.

Ingen skugga över deras koncept men jag tycker skribenten borde gjort lite research. Nu slår hon sig för bröstet och säger att om du inte elitidrottade fanns bara motionsspåret eller eventuellt Bengt Bedrup i tv innan Friskis startades.

Jag som är född på 40-talet vet att mellan 1960 och till mitten av 1980-talet fanns Lingförbundet för alla, barn som vuxna, många privata aktörer fanns framför allt för barn och sedan dök Susanne Lanefelt upp på tv i början av 1980-talet.

Det har funnits många aktörer för att få oss i rörelse innan Friskis och Svettis, inte att förglömma.

Hälsar
Motionär

Hejsan Motionär. Tack för mejl. Det stämmer, precis som du säger, att det finns fler koncept och fler aktörer. Det är alltid möjligt att ta upp en lång rad exempel i en artikel, men en av journalistikens gyllene regler är också att våga välja bort för att på så sätt kunna fördjupa sig i ett ämne. Ge det en tydlig vinkel, som vi journalister säger. Friskis & Svettis är en folkrörelse, och den är fortfarande, efter så många år, stor både bland unga och gamla. Därför valde vi att fokusera just på Friskis & Svettis.

Men, jag vill samtidigt tacka för tipset! För att ta upp träningen och dess aktörer genom åren är en bra idé, och kanske ett ämne för kommande artikel i Seniorposten.

Anna-Maria Stawreberg, redaktör

Tack för fin artikel om ensamhet i senaste numret av Seniorposten. Där fanns mycket tankvärt att läsa för oss ofrivilliga. Det var bra att få ta del av den modige mannens upprop på Facebook – hoppas att han fick ett bättre liv efter sitt fina initiativ.

Kände gemenskap med Gun-Britt



och har samma erfarenheter. Som du skriver "normen är att man ska vara ett par för att platsa." Man kan ju undra om dessa par tror att ingen av dem kommer att bli ensam? För somliga "vänner" blir man osynlig och udda. Då är det bra att VIMIL finns - föreningen Vi som Mist en nära anhörig i Livet. Där blir man förstörd och vänligt bemött av dem som har samma upplevelser och vet hur det känns.

Jag har inte svårt att ta kontakt med folk. Är som Gun-Britt med i flera föreningar och tar initiativ men sen händer inget mer. Är rätt trött på dessa små kotterier med folk som bara pratar med sina bekanta.

Därför är det desto roligare när glimmers inträffar! Det var ett nytt ord för mig men precis ett sånt var jag med om alldeles nyligen när jag satt ensam på ett café. Bredvid mig slog sig två kvinnor ner. Vi kom i samspråk och hade så trevligt att vi blev sittande över en timme! Det goda, glada och helt oförutsedda mötet var en riktig glimmer!

Ofrivilligt ensam

NU ÄR DET SLUTKASTAT

– *men grundproblemet är inte löst*



FOTO: FREEPIK

Nyss kastade vi våra trasiga och fläckiga plagg i soppåsen. Vid årsskiftet blev det förbjudet. Kommunerna måste i stället samla in alla textilier för sortering, återvinning och återbruk. Men problemen hopar sig.

TEXT: Marianne Hühne von Seth FOTO: Privat

FORTFARANDE ÄR DET LIKA LÄTT som tidigare att göra sig av med plagg som går att återanvända och sälja.

Myrorna, Stadsmissionen eller någon annan frivilligorganisation tar gärna emot sådant som är helt och rent.

Problemet är allt det andra, det som nog de flesta av oss brukade pula ner i soppåsen och som hamnade bland brännbart hushållsavfall i någon förbränningsanläggning. Där förvandlades dina gamla jeans exempelvis till fjärrvärme.

Redan några veckor efter att den nya lagen trätt i kraft vittnade second-handbutiker om en ökande mängd gåvor som inte går att sälja. Kunderna har antingen ingen koll på var de ska göra av sina uttjänta textilier eller så tycker de att det är för långt att åka för att bli av med dem.

DÅ LÄMNAS ÄVEN AVFALL till butikerna, i värsta fall fuktigt eller blött efter att kanske ha förvarats i en carport eller fuktig källare. Ett annat problem är också att många av de produkter som vi konsumenter köper från kinesiska lågprisföretag ofta innehåller skadliga kemikalier, vilket gör att till synes fräscha plagg i stället stämplas som avfall.

Sådana plagg är det förbjudet att lämna till återvinning i exempelvis Luleå kommun, men någon måste då också kontrollera att de förbjudna produkterna inte kommer med i sorteringskedjan och till slut blir till nya fibrer som blir till nya kläder.

Varje kommun har sin egen lösning på det nya insamlingskravet. På många håll hänvisas invånarna sedan årsskiftet till återvinningscentralerna, som ofta ligger i utkanterna av centralorten där de endast kan nås med bil.

En del kommuner har därför kompletterat med textilcontainrar på

några av de vanliga återvinningsstationerna där vi normalt slänger tidningar, glas och kartong. Dit ska det vara i princip gångavstånd.

Stockholm Vatten och Avfall (Svoa) har valt en delvis annan lösning. Här hänvisas de boende också till mobila lösningar som "pop-up återbruk" (miniåtervinningscentral) och "Returrundan" som är ambulerande lastbilar som stannar i närområdet cirka sex gånger om året. Där kan man lämna in farligt avfall, mindre mängder grovsopor, mindre elektronik och numera också textilavfall.

KARIN SUNDIN ÄR TEKNISK utredare på Svoa. Hon berättar att Svoa har avtal med två ideella second hand-organisationer som sköter sorteringen och avsättning av de insamlade textilierna. Organisationerna får inget betalt utan anser uppdraget lönsamt genom försäljningen av de återanvändbara plaggen.

– Resten säljer de utomlands, ofta till Baltikum eller övriga Östeuropa. I slutänden kan det bli så att textilier i sista ledet exporteras vidare till Afrika eller Asien. Vi följer upp och de kontrollerar i sina led att avtalen följs, poängterar Karin Sundin.

I Sverige slängs sju till nio kilo textilier per person och år vilket innebär upp till 90 000 ton textilavfall.

Hantering med allt vad det innebär av att bygga upp sorteringsanläggningar, sortera, kontrollera och skicka vidare i många led måste vara otroligt dyrt?

– Vi måste börja någonstans. Vi är



Karin Sundin, Teknisk utredare på Svoa.

nu i steg ett, källsorteringen. Förhoppningsvis utvecklas då också en återvinnings marknad som kan fungera om kanske fem år, säger Karin Sundin.

Ja, syftet med att skärpa kraven på insamling av textilier är just att öka återbruk och återvinning, vilket förutsätter en avancerad sortering och vidare en lika avancerad process för att nå en marknad som är villig att köpa produkterna.

ANNA-CARIN GRIPWALL är kommunikationschef på Avfall Sverige, som är kommunernas och regionernas gemensamma intresseorganisation. Hon och hennes kollegor är positiva till den nya lagstiftningen.

– Textil är den mest miljöpåverkande produkten och därmed också avfallet. Tanken är att vi ska kunna återbruka mer, men också återvinna, säger hon.

Men Avfall Sverige ser också problem

"Lagarna har kommit i fel ordning, vilket gör textilåtervinningen komplicerad"



Fakta textilkonsumtion

- I Sverige konsumerar vi nästan 14 kilo kläder och hemtextilier per person och år.
- Svensk textilkonsumtion orsakar utsläpp på över 4 miljoner ton koldioxidkvivalenter.
- Konsumtionen motsvarar utsläpp från 850 000 varv runt jorden med bil.
- Över 90 procent av all klimatpåverkan från svensk textilkonsumtion är kopplat till inköp av nyproducerade varor
- 7,5 kilo av våra kasserade textilier har gått till förbränning

KÄLLA: NATURVÅRDSVERKET

Viktigt att tänka på:

- Textilavfallet bör vara rent och torrt, så att det kan återvinnas för återanvändning eller materialåtervinnas och inte skadar övrig textil
- Kommunen bestämmer vi och hur vi ska lämna textilavfall, antingen löst i insamlingsbehållaren, eller i en plastpåse och knyts dubbelknut.
- Textilavfall som är förorenat med farligt avfall, ska i stället sorteras och lämnas som farligt avfall.

KÄLLA: WWW.SOPOR.NU

Att återvinningen inte fungerar beror på att lagarna kommit i fel ordning, menar experter.

som är kopplade till att kommunernas ansvar så småningom ska gå över till ett producentansvar, enligt EU-beslut. Kommunerna vill därför inte investera stora pengar i en hantering som sannolikt ska upphöra redan om några år.

– Lagarna har kommit i fel ordning. Vi undrar när producentansvaret ska inträda och hur det ska utformas. Innan det är klart vill ingen part investera, eftersom ingen vet hur utformningen av den nya lagen blir, säger Anna-Carin Gripwall.



Anna-Carin Gripwall
är kommunikationschef
på Avfall Sverige

HITTILLS HAR DET DÄRFÖR inte återvunnits så mycket textilier i Sverige. Kommunerna samlar in och har endast ansvar för att det blir omhändertaget. Det finns flera nyskapande anläggningar i Sverige, där Malmö kommunala anläggning Sysav var först att storsatsa. Där arbetar man med att skilja olika material från varandra.

Ett annat exempel är Telge Energi i Södertälje som har en stor sorteringsanläggning. Idag sorteras textilavfall som ska förberedas för återanvändning manuellt medan textilavfall som

ska materialåtervinnas förutsätter att materialet sorteras på fibernivå.

– Tyvärr finns det mycket liten efterfrågan på detta från producenter av textilprodukter, eftersom produktion med återvunna material sannolikt blir dyrare än att använda nytt, säger Anna Carin Gripwall.

Att sortera för hand som krävs för att hitta de plagg som är säljbara i second handbutiker är också arbetskrävande och därför exporteras insamlad textil och textilavfall ofta till Baltikum eller

Centraleuropa där det kan sorteras på uppemot 300 olika fraktioner. Över 65–75 procent av textilierna återanvänds, enligt Naturvårdsverket.

Det kan vara frestande att trots förbudet ändå lägga vårt textilavfall i soporna. Men det är alltid bättre att återvinna textilavfall än att bränna det, även om miljö- och klimatsparingen just nu kan synas blygsam. Den totala klimatvinsten med återvunna fibrer i stället för nya fibrer beräknas till mellan 0 och 10 procent, enligt Naturvårdsverket. ✕

LÄS MER

→ www.naturvardsverket.se/

→ www.avfall.sverige.se

Din kommuns hemsida

→ www.sopor.nu

FOTO: FREEPIK



Vad hände med Konsum
– och vart är Coop på väg?



KONSUM

– mer än en matbutik

Det började som en vision om att kunna erbjuda billigare och bättre mat till den stora massan, växte till en tongivande folk rörelse – men är idag bara en butik som alla andra. Vad hände egentligen med Konsum?

TEXT Johanna Paues FOTO Coop press

”Vi är nu i steg ett, källsorteringen. Förhoppningsvis utvecklas då också en återvinningsmarknad som kan fungera om kanske fem år”

RÄKNADE NI KVITTON HEMMA för att få er återbäring från Konsum? Var det ur den blåvita förpackningen med "Chokladdryck" som du slevade upp pulver för att göra varm choklad till dina barn? Eller är du en av dem som, kanske av ideologiska skäl, aktivt tog avstånd från Konsum och hellre handlade på Ica?

Oavsett vilka minnen Konsum väcker är en sak säker – en folkrörelse som gjort större avtryck på vårt svenska samhälle är svårt att hitta.

KRING FÖRRA SEKELSKIFTET var Sverige fattigt. Hygienen och hälsan hos befolkningen behövde bli mycket bättre. Maten var dyr och dålig, den som inte såg upp blev lätt lurad att köpa sämre produkter än vad som påstods. En idé slog rot: Vad skulle hända om butikerna drevs av medlemmar istället? Ingen vill lura sig själv, och ju fler som går ihop – desto lättare borde det vara att få ner producenternas priser. Så föddes Kooperativa förbundet. Ett förbund av konsumentföreningar i hela landet som ägde sina egna matvarubutiker.

– Vid den här tiden var folkrörelserna väldigt starka, och många av dem präglades av en självhjälpskaraktär. Inom Kooperationen ville man lära folk att inte handla på kredit. Man använde också en del av vinsten till utbildning i form av hushållskunskap. Hur man skulle äta och leva på ett förnuftigt sätt, säger Sara Kristoffersson, designhistoriker och författare till boken "Det förlorade paradiset. Berättelsen om Konsums uppgång och fall".

Rörelsen, som låg helt i fas med socialdemokratins folkhemsbygge, växte sig stark och blev med tiden – eftersom Kooperativa förbundet snart började producera egna varor – en de mest betydande industrikoncernerna i Sverige.

– Kooperationen producerade inte bara mat. Den stod också bakom varumärken som Luma, Gustavsberg och mycket mer.

"Oavsett vilka minnen Konsum väcker är en sak säker – en folkrörelse som gjort större avtryck på vårt svenska samhälle är svårt att hitta"



Författaren Sara Kristoffersson har grävt djupt i Konsums historia.



Dessutom spelade den roll vad gäller konsumentupplysningen i Sverige. Kooperationen var också först med att gå ifrån konceptet att handla över disk, och istället infördes "snabbköpen", säger Sara Kristoffersson och berättar att Kooperativa förbundet och Konsums mest glansfulla period var slutet av 50-talet.

– Då står man på topp. Efter det valde man att satsa på de större varuhusen istället, Domus, och då lades många av de mindre butikerna ned. Det gjorde att man till stor del förlorade kontakten med gräsrotterna, säger Sara Kristoffersson.

EFTER DET GÅR DET, om än ganska sakta, neråt för Konsum. Lågkonjunkturen under 70-talet drar ner återbäringen till nästan ingenting och även om det egna märket Blåvitt, med sina avskalade, märkeslösa förpackningar, blev en succé när det lanserades 1979, tappar det snart sin dragningskraft när det färgglada och glittrande 80-talet drar igång.

Idag heter Konsum Coop och är en butik som alla andra. I alla fall för den som inte känner till dess historia – och hur tätt sammanflätad den är med berättelsen om Sverige.

Men under senare år har Coop brottats med stora ekonomiska problem – och hur det kommer att se ut i framtiden är svårt att sja om. ✕

→ FOLKHEMMET

Det är lätt att tänka på Folkhemmet som något avslutat. Ett projekt för rekordåren när det alltid snöade på julafton, Hyland var på tv och vårt namn flög över jorden.

En del saker kanske vi ler åt idag. Vem minns inte Raketost med sin slogan helfet, vit och smidig? Medan annat, mycket annat, hade en sådan bäring att vi tar med oss det in i framtiden.

Den här artikelserien kommer titta närmare på de guldornen, deras historia och hur de förbättrar vår vardag.

Vävtugor, flourtanter och Friskis & Svettis. Vad är Folkhemmet för dig? Hör av dig till redaktionen med det du minns med ett leende så kanske det blir en artikel.

→ rpgkansli@rpg.org.se

Är dagens unga HOTET MOT DEMOKRATIN?

Läskunnighet är en förutsättning för demokrati. Så frågan är vad som händer i ett samhälle där var femte svensk mellanstadieelev och fjärde niondeklassare saknar grundläggande läsförståelse.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Privat

TOTALT 61 972 NIONDEKLASSARE har de senaste tio åren fått underkänt i nationella provets läsförståelse enligt en granskning som SVT gjort. Och om man tittar på den senaste Pisa-mätningen, det verktyg som används för att mäta niondeklassarnas kunskapsnivåer, blir resultatet än mer alarmerande:

Då nådde var fjärde niondeklassare inte upp till OECD:s basdefinition av läsförståelse. Omvandlat i antal människor blir det 200 000 personer sedan 2014.



Michael Tengberg
Professor i pedagogiskt
arbete vid Karlstad
universitet

Och inte ser det bättre ut längre ner i åldrarna: Klyftan mellan elever från resursstarka och resurssvaga hem bara ökar, visar den internationella kunskapsmätningen Pirls 2021.

Andelen elever i fjärde klass som inte når upp till den lägsta kunskapsnivån har mer än fördubblats sedan 2016.

DET ÄR SJÄLVKLART ALLVARLIGT. För faktum är att läskunnighet kan liknas vid en vaccination mot segregation och polarisering och är en förutsättning för lika möjligheter i samhället och i arbetslivet.

”Framför allt är läskunnighet en demokratisk fråga”

– Vi behöver kunna läsa för att få basal och nödvändig information om samhället. Dessutom är hela arbetsmarknaden kunskapsstyrd och i behov av att vi kan kommunicera via text. Framför allt är det en demokratisk fråga. Att vara medborgare i en samhällelig gemenskap kräver läskunnighet, säger Michael Tengberg, professor i pedagogiskt arbete vid Karlstad universitet.

Han är en av alla experter som vill uppmärksamma oss på om den så kallade funktionella analfabetismen som breder ut sig. En form av analfabetism där elever – som trots att de har gått i skolan – inte kan läsa, skriva eller förstå en text som handlar om vardagliga situationer. Eller som skolminister Lotta Edholm beskriver termen:

”Att en person kan skriva och läsa och förstå en text på en nivå som en mellanstadieelev när han eller hon slutat grundskolan och är 16 år. Man kan inte förstå en vanlig dagstidning och man har läs- och skrivförmågor som är otillräckliga för att klara av vardagen och anställningsuppgifter som kräver läskunskaper som överstiger en grundläggande nivå.”

VÄRST DRABBADE ÄR barn och ungdomar som kommer från icke-akademiska hem, och som växt upp i familjer som inte har svenska som förstaspråk och familjer där föräldrarna inte läser böcker.

Det är inte bara hos ungdomar som klyftan ökar. Också på universitets- och högskolenivå har man noterat att läskunnigheten har blivit sämre.

Forskarna är ense om att det finns många orsaker till att svenska barn läser mindre och att läsförståelsen blivit allt sämre.

ÖKAD INDIVIDUALISERING, mindre läsning både i skolan och hemmet, fler nyanlända, splittrad uppmärksamhet samt tidsbrist på grund av sociala medier och luckor på lärarutbildningarna har stor betydelse när det kommer till både läslust och läsfärdighet.

Men det finns fler förklaringar.

Förr fanns det en arbetsmarknad även för



ÄR VÅRA BIBLIOTEK UTROTNINGSHOTADE?

→ I nästa nummer av Seniorposten kan du läsa om biblioteken och framtiden för dem, men också om de eldsjälar som kämpar för att de ska få fortsätta existera.



Caroline Liberg

Professor i utbildningsvetenskap med inriktning mot läs- och skrivprocesser vid Uppsala universitet

den som hoppade av skolan i årskurs åtta. De som inte hade ”läshuvud” som man lite slarvigt uttryckte det, fann ändå en plats i samhället. I dag är gymnasieutbildning mer eller mindre ett måste, vilket innebär att fler utan adekvata läskunskaper ändå fortsätter med högre studier, trots sämre förutsättningar.

– Dessutom kräver många yrken högre utbildning, vilket innebär att 40–45 procent av alla fortsätter studera efter gymnasiet. Om man samtidigt gör neddragningar i skolan säger det sig självt att vi kommer att få elever som inte klarar av kraven, säger Caroline Liberg, professor i utbildningsvetenskap med inriktning mot läs- och skrivprocesser vid Uppsala universitet. ✕

4

sätt att skapa en bokmal

1. Föräldrar och andra vuxna i barns och ungdomars omgivning har stort inflytande över barns läslust och framtida läsförmåga. Genom att tidigt, mycket och ofta läsa högt ur en vanlig bok väcks läsglädjen.

2. Om personal redan på förskolan läser för barnen, pratar om böcker och sysslar med ord- och språklekar ökar intresset för böcker.

3. Skolan spelar stor roll för ett barns och en ungdoms läsförmåga. Att låta en elev med lässvårigheter systematiskt lyssna på en text istället för att läsa den ökar problemet och sätter igång negativa spiraler – ju mindre man tränar på att läsa desto svårare blir det.

4. Genom att de som läser till lärare får utbildning i vetenskapliga metoder för att lära ut läsning ökar sannolikheten för att eleverna ska ”smittas” med läslust.

Bygg ett eget INSEKTSHOTELL

Vill du ha en prunkande trädgård och tycker om ljudet av surrande små gäster? Eller vill du helt enkelt hjälpa den biologiska mångfalden på traven? Då kan Projekt insektshotell vara något för dig!

TEXT Anna-Maria Stawreberg

Visst trivs pollinerande insekter i naturen som den är. I ihåliga trädstammar, travar av gamla pinnar, stenrösen. Men genom att bygga ett insektshotell ökar du sannolikheten för att de surrande vännerna ska flytta in.

EGENTLIGEN KAN DU GÖRA det precis hur avancerat du vill. För här har fantasin inga gränser. Är du händig, gillar utmaningar och har mycket tid och plats, varför inte bygga ett slott i miniformat? ✕

Du behöver:

Sekatör, avbitartång och eventuellt lite ståltråd.

→ Några gamla lastpallar eller trärlådor (till exempel kasserade byrålådor) alternativt en begagnad hylla som stomme. **FYLL MED:** Grenar, kvistar, gärna ihåliga vassrör eller liknande, en mindre kruka, kottar, torkat gräs, vedträn, pappersrullar, tegelpannor med hål i, takpannor och täck hela härligheten genom att häfta hönsnät framför och vädersäkra slutligen med en träskiva som tak.

→ För den ambitiösa kan det också vara bra att skydda taket med tjärpapp.

→ Gör som Kajsa Warg, ta det som finns tillhands. Tänk på att hålen som djuren ska krypa in och vistas i ska vara mellan 3–12 millimeter vida och minst 10–15 millimeter djupa.

→ Placera insektshotellet i soligt hörn av trädgården där det inte blåser för kraftigt.

På Stockholms universitets stora gräsytor hittar du det här insektshotellet av enklare karaktär.

I Gnesta har en dagverksamhet byggt ett tjugigt hotell där små gäster kan checka in.



Wera funderar



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Låt oss se varandra

”HÄROMDAGEN SÅG JAG EN SNUTT av Inger Nilsson på TV. Ni vet hon som för många år sedan spelade huvudrollen i serien om Astrid Lindgrens Pippi Långstrump. Visst var hon fantastisk och värd beröm och vi som såg serien glömmar den aldrig. Men Inger verkade inte riktigt nöjd. Det var ju så länge sen och det skymde lite av vem hon är i dag. Inger ville bli sedd och älskad för den hon är, inte för vem hon var. Så tydde jag henne i alla fall.

Hennes ord fick mej att fundera över hur vi ser varandra. Visst är det fantastiskt med härliga, minnen och det är underbart att ha någon att dela dem med. Men det är också viktigt att leva i nuet och att bli sedd för den man är idag.

JAG HITTADE I BOKHYLLAN ett litet häfte, skrivet av biskopen Martin Lönnebo, som har rubriken ”Se människan”. Han betonar hur viktigt det är att se varandra. Jag citerar:

”Det viktigaste vi ser hos varandra är ansiktet. Ingen bär den andres ansikte. En mask för ansiktet och du är alla och ingen. Att se är att värdera. Vi kan göra en människa lycklig genom en blick och få en annan att känna sig helt värdelös. Vi speglar oss i varandras ögon. Som vi blir sedda tror vi ofta att vi är. Hur lätt för gamla att känna sig värdelösa! Hur ansvarsfullt att se! Att inte bli sedd av någon är tomhet och meningslöshet.”

ATT SE VARANDRA SOM MÄNNISKOR, som NÅGON, inte som någonting. Den inställningen är viktig menar Lönnebo. Och jag håller med honom. Och vi behöver varandras blickar. Bli bekräftade. Inte bara dela minnen utan se varandra som vi är. Gamla och skruttiga kanske, pensionärer, men vi är människor och alla är vi NÅGON.

Jesus såg människorna. Matteus vid Tullhuset, Sackeus uppe i mullbärsfikonträdet och Natanael under ett annat fikonsträd. Och Han ömkade sig över människoskarn. Gud ser oss och Han vill att vi ska se Honom. Genom bönens och trons ögon kan vi möta Honom.

Och låt oss gärna prata minnen när vi träffas men inte glömma vikten av att se varandra som de vi är. Och att vi är sedda och därmed älskade av Gud! ✕

Kram

”Vi behöver varandras blickar. Bli bekräftade”



Låt dig inte begränsas!

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

Åk på promenad!



Modell: **HS-328**
Pris: **19.900 kr**



Modell: **HS-520**
Pris: **29.900 kr**



Modell: **HS-925**
Pris: **37.900 kr**



Beställ katalog och hitta återförsäljare:

www.promenadskoter.se eller ring **018 - 17 06 00** så hjälper vi dig.

Nu med marknadens bästa garantivillkor!



SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.



Fysisk aktivitet är bra för kropp och knopp.

För den som vill fördjupa sig inom området psykisk hälsa rekommenderas att söka vidare i Kunskapsguiden som finns på Socialstyrelsens hemsida.

Depression hos äldre – ett folkhälsoproblem

Depression hos äldre är mycket vanligt. Så vanligt att det räknas som ett folkhälsoproblem. Men det går att mildra depressionen.

DEPRESSION TILLHÖR DET vanligaste psykiatriska tillståndet hos äldre personer. Andelen äldre personer med depression bedöms vara så omfattande att man kan tala om folkhälsoproblem. Detta konstaterar Socialstyrelsen i olika undersökningar.

En depression i hög ålder präglas av hopplöshetskänsla, ångest och oro. Många äldre personer med depression har även sömnproblem. Det är vanligt att man söker vård för kroppsliga besvär istället för psykiska symtom. Det kan även finnas samband mellan depression och demenssjukdom.

MEN DET GÅR ATT FÖREBYGGA PSYKISK OHÄLSA, BLAND ANNAT GENOM:

- Fysisk aktivitet – att röra sig utifrån sin egen förmåga spelar stor roll för att hålla igång kroppen och hjärnan.
- Bra matvanor – att äta god och närande mat och kanske äta tillsammans med andra är bra både för den psykiska och fysiska hälsan.
- Social gemenskap, delaktivitet och meningsfullhet – att ha regelbunden kontakt med andra människor, träffa släkt och vänner och att känna sig behövd – är alla skyddsfaktorer för den psykiska hälsan.

GOD MAT + GODA SAMTAL = GEMENSKAP

I NÄSSJÖ HAR MAN STARTAT en verksamhet som kallas Mat och prat. Ett par gånger i månaden inbjuds pensionärer att äta lunch tillsammans i en av kommunens restauranger. Initiativet till detta togs av några anställda i kommunen som upptäckte att flera pensionärer upplevde att de kände sig ensamma och saknade måltidsgemenskap.

DETTA ATT FÅ MÖTAS och under en gemensam måltid och samtala med varandra i lugn och ro har skapat en positiv atmosfär. Hos de som deltar finns en önskan att fler ska upptäcka denna möjlighet.

FOTO: FREEPIK

FOTO: FREEPIK



Som riskfaktorer till ofrivillig ensamhet kan vara:

- Förlusten av en partner
- Minskat socialt nätverk
- Nedsatt funktionsförmåga
- Psykisk ohälsa

TILLSAMMANS motverkar vi ensamhet

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN HAR presenterat en nationell strategi för att beskriva hur arbetet för att motverka ensamhet kan förstärkas. Strategin ska gälla från 2025 till 2029. Strategins namn och vision är "Tillsammans – för god gemenskap i hela befolkningen".

ORDET "TILLSAMMANS" VILL VISA på att det är många aktörer som ska vara

med, statliga myndigheter, regioner, kommuner, civilsamhället och andra som arbetar med folkhälsa. Frågor om ensamhet och sociala relationer berör hela samhället. För att nå målen och visionen om god gemenskap i hela befolkningen behöver alla hjälpas åt. ✕

APP KAN BRYTA ISOLERING

MED HJÄLP AV EN APP ska personer med Parkinsons sjukdom få hjälp att bryta isolering och ensamhet. Forskaren Gomathi Thangavel, Örebro universitet, har utvecklat en teknik tillsammans med målgruppen.

PARKINSONS SJUKDOM PÅVERKAR både rörlighet och trötthet, vilket kan göra det svårt att ta del av olika aktiviteter. Via den nya appen kan sociala kontakter och aktiviteter ske digitalt, men även förmedla information om fysiska aktiviteter i närområdet. Appen har också fått en användarvänlig design där man kan använda olika tekniker för att förenkla navigeringen.



Det händer med dina tänder

FÖRSÄKRINGSKASSAN HAR FÅTT I

uppdrag av regeringen att förbereda införandet av en ny tandvårdsreform. I en första etapp ska tandvårdsreformen efterlikna det högkostnadsskydd som finns för övrig vård. Det förstärkta högkostnadsskyddet ska omfatta personer som är 67 år och äldre.

Palliativ vård med fokus på livet

PALLIATIV VÅRD när en person diagnostiserats med en dödlig sjukdom kan få en avgörande roll för att förbättra patientens livskvalitet. Det visar en forskningsstudie från Lunds universitet.

– Tidig palliativ vård innebär multi-professionell samverkan och har mer fokus på livet än döden, säger forskningsledare Anders Börjesson.

Det finns få studier gjorda på hem-baserad palliativ vård i Sverige. Därför är det viktigt att den palliativa vården fortsätter att utvecklas.

PLATTFORM FÖR ÄLDRES RÄTTIGHETER

SOM FORSKARE MED LÅNG erfarenhet av sociala frågor kring äldre personer har Helena Bjurbäck och Hanna Mac startat den nationella plattformen "Äldrebyrån".

Tanken med byrån är att upptäcka och samla tillgänglig kunskap, driva påverkansarbete på policynivå och sammanföra olika röster i samhället.

Fokus kommer att ligga på äldre personers mänskliga rättigheter, social förändring och ett Sverige för alla åldrar.



Medlemssida

- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- medlemsförmåner

2024 – ett år av gemenskap och påverkan

UNDER VERKSAMHETSÅRET 2024 har RPG:s förbund fortsatt arbetet för att stärka gemenskap och minska ensamhet, samtidigt som vi har påverkat i viktiga äldrefrågor. Året har präglats av firandet av RPG:s 50-årsjubileum och riksstämman i Örebro.

ENSAMHET KAN LEDA TILL ALLVARLIG sjukdom och i värsta fall för tidig död. Det är en av vår samtids stora utmaningar. RPG:s förbund erhöll ett riktat bidrag på 456 000 kr från Socialstyrelsen för att motverka ofrivillig ensamhet. Tack vare arbetet i RPG:s föreningar och distrikt kunde över 3000 personer delta i 77 olika aktiviteter på 46 platser i Sverige. Dessa insatser har uppskattats av många äldre som har funnit glädje och gemenskap i de olika aktiviteterna. Förbundet har även år 2025 beviljats ett bidrag, som erbjuds föreningar i landet, för att fortsätta arbetet med att minska ofrivillig ensamhet.

DEN 24–25 MAJ SAMLADES VALDA ombud i Örebro för RPG:s riksstämma. Utöver viktiga förhandlingar bjöd riksstämman på ett inspirerande program och trevlig middag. Protokollet från mötet finns att ta del av på RPG:s hemsida. Nästa riksstämma kommer att äga rum i Malmö 2027.

I november firade RPG 50-jubileum som pensionärsorganisation, en milstolpe som uppmärksammades både på riksnivå och i lokala föreningar och distrikt. Firandet blev ett tillfälle att reflektera över organisationens påverkan genom åren och att blicka framåt mot nya utmaningar och möjligheter.

Under året har medlemsantalet varit relativt stabilt, men antalet RPG-föreningar har minskat på grund av sammanslagningar och nedläggningar. Förbundsstyrelsen har därför arbetat aktivt med frågan hur RPG kan växa och attrahera nya medlemmar. Som en fristående pensionärsorganisation på kristen grund har RPG en viktig roll att spela i samhället.

I SAMARBETE MED FINANSINSPEKTIONEN har RPG erbjudit kostnadsfria utbildningar i privatekonomi och familjejuridik för sina medlemmar samt att förbundet i november genomförde en digital dialogkonferens via Zoom med Institutet för mänskliga rättigheter. Där presenterades rapporten "Hemma är någon annanstans", som belyser ålderismen inom äldreomsorgen och vikten av att bekämpa diskriminering av äldre.

Utöver detta svarade RPG:s förbund också på utredningar som "Flexibla regler för utbetalning från pensionsförsäkring



Riksstämman.



RPG:s direktör Eva B Henriksson, socialförsäkrings- och äldreminister Anna Tenje och förbundsordförande Ann-Christin Lindbom.



RPG:s förbundsordförande Ann-Christin Lindbom och ordförande för utredningen om Public Service Göran Häggglund.

och pensionssparkonto", "Förslag om ytterligare sänkt skatt på arbetsinkomster och pension", "Yttrande över Ansvar och oberoende – Public Service i oroliga tider". Förbundet har även haft fyra träffar i regeringens pensionärskommitté, Socialstyrelsens äldreråd samt deltagit i en expertgrupp till utredningen om språkkrav i svenska språket inom äldreomsorgen. De fem utgåvorna av medlemstidningen Senior-Posten som gavs ut under 2024 hoppas förbundet givit en stunds trevlig och givande läsning för medlemmarna.

NÄR VI NU LÄGGER ÅRET 2024 bakom oss, kan vi sammanfatta det som ett år fyllt av viktiga beslut, firanden och påverkansarbete. RPG har stärkt sin position som en viktig röst för äldre och kommer fortsätta arbetet för gemenskap och en mer inkluderande och rättvis framtid för seniorer i Sverige. ✕

TEXT OCH FOTO: EVA B. HENRIKSSON

DU HITTAR OSS HÄR

Ekumeniska Centret RPG, Box 14038, 167 14 Bromma

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 Pålhag
rpgkansli@rpg.org.se, 08-597 604 22

DISTRIKTSORDFÖRANDE

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- 34 44 152

VÄSTGÖTA-DAL

Arne Brännström
a.brannstrom41@gmail.com, 076-852 65 95

ÖREBRO-VÄRMLAND

Åke Granö
ake@gakonsult.se, 070-536 38 93

SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND

Sören Öhlund
rpgdistrikt.so@gmail.com, 070-797 48 76

STOCKHOLM-GOTLAND

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

NORRA SVEALAND

Birgitta L Johansson
birgitta.l.johansson@pol.uppsala.se, 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

ANNONS



Egna montörer och säljare i hela Sverige.

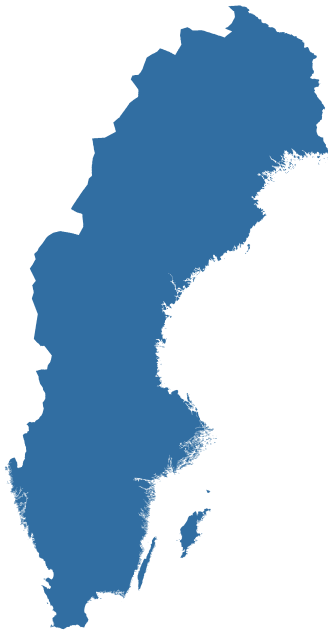
Trapphiss snabbt och enkelt!

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

Våra distrikt

Välkommen att skicka in bidrag till Våra Distrikt.

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



ÅRSMÖTE 6 MARS 2025 I KRISTIANSTADSBYGDENS RPG-FÖRENING

VI SER TILLBAKA PÅ ETT verksamhetsår där vi för tredje året har disponerat medel från Socialstyrelsen till vårt arbete med "att dela en måltid". Vi vill förebygga, motverka och/eller bryta ofrivillig ensamhet. Vi har fått mycket bra gensvar på det arbetet. Därutöver kommer månadsmöten, natur- och cykelutflykter, sångkör – så mycket som vi orkar!

VÅR ORDFÖRANDE GENOM flera år Staffan Andersson inleder årsmötet med att berätta om personer i bibeln som inte "höll måttet" men ändå fick uppgiften att tjäna i Guds rike:

Moses hade svårt att tala, Petrus förnekade sin mästare, Judas angav Jesus, Thomas tvivlade på att Jesus

hade uppstått, Petrus ville inte att Jesus skulle bli korsfäst och fick som svar "Gå bort Satan" listan var mycket längre och innehöll flera profeter från Gamla Testamentet. Det gav plats för eftertanke.

ÅRSMÖTESFÖRHANDLINGARNA genomfördes på ett föredömligt sätt med Bengt Alvland som ordförande.

Årsmötet valde en ny ordförande: Kyrkoherde emeritus Louise Nyman Winkler. Men som nybliven pensionär har Louise många åtaganden och kan först börja uppgiften som ordförande den 1 augusti 2025. Beslutet blev att nuvarande ordförande fortsätter i uppgiften fram till och med 31 juli 2025. Därefter tar Louise vid!



Tove Brokhøj, på väg ut på uppdrag å RPG:s vägnar?

→ I skrivande stund meddelar Socialstyrelsen att vår förening har tilldelats ytterligare medel för innevarande år. Vi får arbeta så mycket som vi orkar! – och Gud ger oss kraften och frimodigheten!

TOVE BROKHÖJ, KASSÖR

ANNONS



DET FINNS EN PLATS

Oavsett om du reser med en grupp, med din familj eller på egen hand är du välkommen till oss. Vi erbjuder både fartfyllda aktiviteter och stillsamma miljöer. Våra gårdar och hotell finns i hela Sverige. Hitta just din plats på kgh.nu



KGH
Kristna
Gårdar och Hotell



Årsmöte med RPG-FÖRENINGEN I ÖSTERSUND

RPG I ÖSTERSUND HÖLL sitt årsmöte i Frälsningsarméns lokaler den 12 februari. Ett fyrtiotal medlemmar var samlade.

Efter inledningsord och bön av ordförande Anders Silfverdal var det dags för musikunderhållning. En trio bestående av Gulli Jonsson, Maria Langefors och ordförande Anders bjöd på fina sånger. Sångvalet var gjort av Gulli, som berättade om tillfällena som berört henne och gjort just dessa sånger till en skatt. Inspirerande och trevligt!

Servering av fika bestående av jämtländsk stut och gobit med grädde och bär avnjöts under behagligt sorl av röster. Sedan årsmötetsförhandlingar. Av verksamhetsberättelsen framgick att föreningen haft en hel del aktiviteter under året.

Jag nämner några månadssamlingar. Först sameprästen Bo Lundmarks besök, där han inspirerat berättade om människor han mött under sin tid som nomadpräst.

SOMMARRESAN TILL HÄSJÖ och Bräcke, då Oddbjörn Eriksson berättade om kyrkan och livet i Kälärnebygden, och vi sedan bjöds på fika av vännerna där. Ing-Marie Nyström berättade om människor från trakterna. Lunch äts på Folkets Hus i Bräcke.

Den 4 september var det dags för surströmmingsfest på Wilhelmsberg. Mikael Eklöv sjöng och hade många tankvärda och dråpliga berättelser under den festen.

I oktober tog läkaren Torgny Smedby oss med på en hälsoresa med många

Gulli Jonsson hade valt sångerna som hon, tillsammans med Maria Langefors och ordförande Anders Silfverdal uppträdde med.

goda råd för att bevara en god hälsa.

Den 7 november hade vi besök av Margareta Winberg från kommunens Vård- och Omsorgsnämnd som berättade om arbetet i nämnden och många utmaningar som vi står inför. Margareta och Anders ledde allsång.

Traditionsenlig julfest med julgröt och andra godsaker hölls i EFS-kyrkans lokaler den 4 december. Julevangeliet lästes på Jamska, berättelser samt sång av RPG-kören, som ofta sjungit i de olika samlingarna.

AVSLUTNINGEN AV ÅRETS årsmöte blev högtidlig. Avtackning av Ulla Strindberg, som av hälsoskäl avgick från styrelsen efter många år, bland annat som ordförande, och Bo Persson som av samma skäl avgår som kassör och samordnare. Elsy Forss hade köpt fina blommor och ordförande Anders höll tacktal.

Ett innehållsrikt årsmöte avslutades sedan med att Gulli Jonsson sjöng en sista sång, varefter ett gäng pensionärer, tack samma för god gemenskap, gick ut i det fina vårvintervädrat i Jämtland.

TAGE ÖHLUND

ANNONS



Ge barn hopp & framtidstro

När du köper ett gåvobevis är du med och hjälper utsatta barn och familjer. En gåva som gör skillnad!



Gåvobevis som present!
Fler val finns på vår hemsida



BarnSamariten
Kortebovägen 48
564 33 Bankeryd

036-37 79 00
info@barnsamariten.se
www.barnsamariten.se



SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL



Sommar på Hjälmargården

Se hela programmet på hjalmarorden.se

2 juni & 21 okt - Skrivarkurs med Inger Lundin
2 juni & 23 sept - Akvarellkurs
19 juni - Konsert: The sound of Samuelsons
20-21 juni - Midsommarkonferens
9-12 sept - Minns du sången

Kaffestuga, pizzeria, rum och stugor öppet hela sommaren.

Hjälmargården

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

SOLVÄNDAN

SOLVÄNDAN FÖRLAG OCH TRYCK AB
Gröna gatan 6, 385 30 TORSÅS
tel/ 0486 - 485 50, sms/ 0708-210699
mail/ info@solv.se webb/ www.solv.se
Orgnr 556516-8969
Medlem i NOFF

Fack
Poesi
Barn
Prosa

Välkommen med Ditt manus!

SOLVÄNDAN FÖRLAG har under 20 år gett ut böcker från manus till tryck. Vill Du veta hur vi arbetar beställ pdf på info@solv.se

Vi trycker också upp broschyrer, kompendier, affischer, vistikort, kuvert till låga priser. Läs mer på www.solv.se

Jag älskar dig mormor/morfar/farmor/farfar!

I de här böckerna får vi följa Lilla Björn och hans funderingar över hur olika saker och ting fungerar. Hans far och morföräldrar svarar tålmodigt på hans frågor och lär honom allt de kan om livet och hur de gjorde när de var yngre. Ett måste för alla far och morföräldrar!

139 kr/st

Hylleruds FÖRLAG

Du hittar mycket mer på vår hemsida hyllerudsforlag.se

VILL DU SYNAS HÄR?

Materialdag
SeniorPosten nr 3:
8 maj 2025

Funderar du på att skriva testamente?

Ge en gåva för en ljusare framtid

Din testamentsgåva räddar liv, skapar fred, och möjlighet för många människor att bygga en bättre framtid. Välkommen att kontakta oss på 010-181 93 00 eller svenskakyrkan.se/act/testamente.

Ja, jag vill beställa informationsmaterial om testamente
Porto är betalt. Lägg talongen i ett kuvert och skriv:
Act Svenska kyrkan, Svarspost 750001300, 758 06 Uppsala

K3327

Förnamn:

Efternamn:

Adress:

Postnummer: Postort:

Telefon:

Mer information om hur dina personuppgifter behandlas finns här: svenskakyrkan.se/act/personuppgifter.

Här kan du
läsa mer om
testaments-
gåvor.



ANNONS

Lyssna på din dagstidning!

Känner du någon som har nedsatt syn eller en funktionsnedsättning? Taltidningen finns som ett alternativ för att hänga med i nyhetsflödet.

Taltidningar fyller en viktig funktion för många personer. När vissa sammanhang försvinner i tillvaron så kan det kännas viktigt att fortsätta hänga med i nyhetsflödet. Särskilt för en person som i många år läst sin morgontidning, säger Lars Reisdal, bibliotekarie i Vellinge kommun.

De flesta stora dagstidningar finns som taltidningar. Den som prenumererar får sin tidning skickad direkt till sin dator, platta, mobil eller till en särskild utlånad spelare. En funktion som många tycker om är möjligheten att själv ändra uppläsningshastigheten. Det gör det enklare att följa med i nyheterna även om man vill lyssna i ett helt annat tempo. Detta gör taltidningen till ett bra alternativ för att möta olika behov.

Kontakta dagstidningen

– Om du behöver en taltidning så kontaktar du dagstidningens kundtjänst och beställer en taltidningsprenumeration. Vill du ha hjälp att komma igång med att lyssna så får du få utbildning och installationshjälp av en person från Taltidningshjälp. Det kan vara bra att ha med en vän eller en anhörig som kan engagera sig. Någon som kan vara med på genomgången och se hur det fungerar, säger Lars Reisdal.

Läs mer via
QR-koden eller
på mtm.se



– Därefter kan du kontakta ditt bibliotek, som också kan skicka talböcker direkt till taltidningsspelaren. Många personer som har börjat lyssna på taltidningar väljer snart att också börja lyssna på böcker. En stor fördel med elektroniska talböcker är att jag som bibliotekarie kan ladda ner dem direkt i spelaren och det blir ingen kötid på nya titlar, säger Lars Reisdal.



Lars Reisdal,
bibliotekarie.

Text: Annika Wihlborg
Foto: Vellinge kommun,
Apelöga