

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 3 • 2025

senior posten

9

BOKTIPS
för en upplyst
sommar

*Väntesorgen är
en tung sorg*

*Fem år sedan
pandemin*

KARIN WIBORN:
*”Den dömande delen av
tron vill vi inte ha tillbaka”*



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**

Lager i
Sverige
= **SNABBA
LEVERANSER!**

Nu med marknadens
bästa garantivillkor!

GARANTI
FÖRORD: 2 ÅR
BATTERI: 1 ÅR

Ledare

Ann-Christin Lindbom:

Vi har stor erfarenhet och kunskap som måste tas tillvara

*I denna ljuva sommartid
gå ut, min själ, och gläd dig vid
den store Gudens gåvor.
Se, hur i prydnad jorden står,
se, hur för dig och mig hon får
så underbara gåvor.*

Text: Paul Gerhardt / J. von Düben, B G Hallqvist Musik: N Söderblom

SOMMARSOLSTÄNDET HAR JUST passerats och det är en tid då man verkligen kan uppleva naturens skönhet på många sätt. Sommarmånaderna inbjuder till vistelse i Guds underbara natur.

Men det är inte alla förunnat att få njuta av sommarens fägring. Många i vårt land saknar möjlighet att ta del av naturupplevelser och gemenskap. Låt oss hjälpas åt så att flera kan få uppleva vad sommaren har att erbjuda - inte minst gemenskapen vid de dukade kaffeborden. För den önskade ensamheten kan bli särskilt påtaglig just under sommaren. Här kan vi alla göra en insats. Många RPG-föreningar har verksamhet under sommaren med just kaffestunder i fokus.

Det är en idyll vi gärna vill uppleva, men som alla inte har möjlighet att få delta i. Krig och svältkatastrofer är i stället vardag för många. Klimat-hotet med torka, översvämningar och smältande isar är oroväckande inslag i vår tid. Så vad kan vi som individer göra? Jag tror och hoppas att vi alla gör vårt bästa för att bevara den värld vi fått att förvalta.

Därför är det viktigt att vi får vara delaktiga i det arbete som påbörjats då det gäller vår kris- och krigsberedskap. Vi har stor erfarenhet och kunskap som måste tas tillvara. Vi ska inte bara skyddas - vi ska också ha möjlighet att delta aktivt.

I detta sammanhang måste även digitaliseringen nämnas. Allt flera områden digitaliseras, men det är nödvändigt att se till att det finns alternativ.

Sjukvården och äldreomsorgen digitaliseras i allt högre grad vilket är nödvändigt med tanke på personalbristen. Men digitaliseringen får under inga omständigheter ersätta den mänskliga kontakten.

Oron för ekonomin försvinner inte under sommarmånaderna. Matpriserna stiger, mediciner kostar mycket, besöken i vården är inte billiga. Det är frågor vi kämpar med inom RPG. Pensionsfrågan är alltid på tapeten. Man ska ju kunna leva på sin pension. Vi sade NEJ till det höjda högkostnadsskyddet, men regeringen hörde oss inte! Trots detta slutar vi inte kämpa för ett rättvist samhälle. ✖

*Av rika löv är grenen full,
Och jorden täckt sin svarta mull
Med sköna gröna kläder.
De fagra blommors myckenhet
Med större prakt och härlighet
Än Salomos dig gläder.*

Ann - Christin Lindbom

Ann-Christin Lindbom
Förbundsordförande i RPG



+ Sjukvården och äldreomsorgen digitaliseras i allt högre grad vilket är nödvändigt med tanke på personalbristen.

— Digitaliseringen får under inga omständigheter ersätta den mänskliga kontakten.

” Vi ska också ha möjlighet att delta aktivt”

Innehåll

SeniorPosten nr 3 • 2025



25 Därför behöver vi bina.



8

Equmenia-
kyrkans nya
ledare Karin
Wiborn.



30

Maggie Malm skapar magi
av gamla broderier.

30

Wera funderar

Ömsidighet – ett vackert ord

31

Inspiration

Hon syr konstverk av konstverk

34

Samhälle och hälsa

Bo kvar hemma och var
en del av samhället

36

Medlemssida

Krafttag mot ensamheten

39

Korsord

40

Våra distrikt

Vår i luften



FOTO: EMIL NORDIN, EWA SUNDKVIST



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten

Varför krångla till det?

"I DET ENKLA BOR DET VACKRA". Så sa han, den folkkära programledaren Ernst Kirchsteiger.

Det ligger mycket i det.

För varför krångla till det? En varm, kärleksfullt tillagad soppa med hem-bakt bröd slår ofta den mest upphaussade sjurättersmiddagen.

Ytterligare ett exempel kom nu i helgen när den 15-åriga sonen, som är inbiten sportfiskare, Bosse-hunden och jag hyrde en enkel stuga utan el och vatten i vildmarken.

Där satt vi och tittade ut över sjön samtidigt som den värmande elden sprakade. Det slog det där tjusiga hotellet med hästlängder.

Eller som den nya bädden jag köpt till Bosse-hunden. I tre månader hade jag sparat till en de-luxe-bädd med så kallat "memory-foam" som ska forma sig efter hans kropp.

Men madrassen får inte en chans att forma sig efter Bosses kropp. Han vill nämligen inte ligga i sin nya säng. Nej, han vill ha det trygga invanda och släpar dagligen fram sin gamla, smutsiga och utslitna bädd som kostade en tiondel av de-luxebädden.

Kanske har det med trygghet att göra? I oroliga tider vill vi ha det där genuina, icke tillkrånglade.

Som en varm soppa, en sprakande eld och en utsliten bädd. ✕

Just nu...

... Skenet bedrar. Bosse poserar en kort sekund i sin bädd enbart för att han vet att han ska få kyckling så fort jag tagit bilden.



REDAKTION

Postadress: Box 14038, 167 14 Bromma

Webb: rpg.org.se

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

Ansvarig utgivare

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

Redaktör

ANNA-MARIA STAWREBERG
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

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 signerat 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.

ANNONS

Emma

Roman av Anita Hammarstedt

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

Robert Gren blir tidigt änke-man och hans och Emmas vägar korsas på deras gemensamma arbetsplats.

Oron i Europa är stor under 1930-talet. Vi får följa Emma i mellankrigstiden och uppleva hur Stockholm växer.

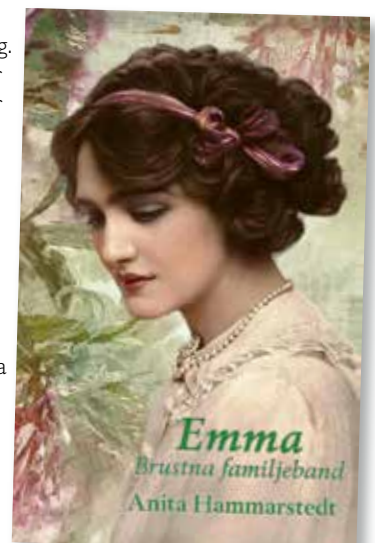
Författaren har tidigare gett ut Mitt liv, Fyra generationer kvinnor, Tillfälligheter, Från Rörstrand till Rio och De som återvände.

Samtliga har tryckts upp i många upplagor.

Beställ och få boken signerad på www.avh-forlag.se

Finns även att beställa hos internetbokhandlare och vanliga bokhandlare.

Kontakt med Anita: info@avh-forlag.se
eller mobil nr 0709-82 00 16



6

Nyheter & ekonomi

Statliga fondvalet ger bäst avkastning

8

Porträttet Karin Wiborn

Eukeminiakyrkans nya ledare

14

Boktips

Sommarläsning för förkovring
och förströelse

16

Dikt

17

Reportage

Väntesorg – sorgen som kommer i förtid

20

Reportage

När din livskamrat blir en främling

22

Reportage

Tommy hittade sin bror via DNA-sök

24

Fakta:

DNA-tekniken gör nytta

25

Reportage

Därför ska vi älska bina

28

Reportage

Fem år sedan pandemin



Ju fler egna fondval, desto sämre värdeutveckling.

Statliga fonden toppar i PPM

Premiepensionen fortsätter att avkasta högre än inkomstpensionens utveckling. Samtidigt har de som gjort egna fondval i genomsnitt haft sämre värdeutveckling än de som haft det statliga förvalet, AP7Såfa.

TEXT Eva B Henriksson

I ETT PRESSMEDDELANDE fastslår Pensionsmyndigheten att det bland de som har gjort egna fondval syns ett tydligt mönster, ju fler fondval, desto sämre värdeutveckling.

– Endast var fjärde person som har gjort ett eget fondval har fått en högre värdeutveckling än den genomsnittliga spararen i förvalet AP7 Såfa. Man ska ha i åtanke att det är väldigt stor spridning i värdeutveckling bland fondspararna i premiepensionen med både högre och lägre avkastning än genomsnittet, säger Gustav Sundén, analytiker på Pensionsmyndigheten.

Under 2024 var den genomsnittliga

avkastningen i premiepensionssystemet hög till följd av den goda utvecklingen på aktiemarknaderna. De som gjort egna fondval i premiepensionen har dock i genomsnitt haft en sämre värdeutveckling än de personer som har det statliga förvalsalternativet, AP7 Såfa.

2024 var ett starkt år på börsen, vilket gynnade premiepensionen. Samtidigt varnar myndigheten för att årets börsfall efter det utökade tullkriget kan påverka utvecklingen framöver. Effekterna analyseras i Pensionsmyndighetens nästa årsrapport. ✕



Många som planerat att gå i pension har tvingats vänta.

HÖJD PENSIONSÅLDER – EN UTMANING ELLER EN MÖJLIGHET?

Pensionsmyndigheten, som nyligen lämnat över en rapport till regeringen "Nyblivna pensionärs kompensationsgrader – Redovisning av regleringsbrevsuppdrag", skriver att det svenska pensionssystemet förändrades under 2023. Den lägsta åldern för att ta ut inkomstgrundad allmän pension höjdes från 62 till 63 år, för garantipension och annat grundskydd från 65 till 66 år. Många som planerat att gå i pension tvingades vänta ett år till – men i gengäld fick de också högre pensioner och bättre kompensationsgrader när de väl gick i pension. Kompensationsgrad är ett mått som visar hur stor andel av den tidigare inkomsten man får i pension och det används ofta i debatten.

TROTS DE EKONOMISKA fördelarna väcker förändringarna oro. RPG varnar för att alla inte orkar jobba så länge som krävs för att få en acceptabel pension eller ens har möjlighet att göra det. Det råder en utbredd ålderism på arbetsmarknaden. För att pensionssystemet ska fungera rättvist krävs en förändrad attityd i samhället – där erfarenhet och ålder ses som tillgångar, inte hinder.

FOTO: FREEPIK



Stopp! Ta reda på fondavgiften innan du slår till!

HAR DU KOLL PÅ FONDAVGIFTEN?

Vi har generellt sett dålig kunskap om hur hög fondavgift vi betalar. Det är viktigt att veta, kanske särskilt för pensionärer.

TEXT Eva B Henriksson

FINANSINSPEKTIONEN HAR I samarbete med Origo Group i februari 2025 frågat över 1 000 svenskar om deras kunskaper om och upplevelser av olika delar av finansmarknaden.

Det visade sig att varannan fondsparare inte vet hur hög fondavgiften är på de fonder de sparar i. Detta trots att många svenskar sparar i fonder. Det kan få betydelse för den framtida avkastningen och det gäller även för pensionärer som aktivt sparar i fonder och vars fonder ännu inte är helt uttagna.

MOA LANGEMARK, konsumentskyddsekon om på Finansinspektionen säger att man bör ta reda på vad man betalar innan man investerar i en fond. Om man betalar mer för en aktivt förvaltd fond ska den också ge bättre avkastning. Först då får man vad man betalar för.

Det kan finnas flera avgifter för fonder. Den största brukar vara

förvaltningsavgiften som utgör en procentuell avgift på det förvaltda kapitalet.

En fonds löpande kostnader finns angivet i fondens faktablad på fondbolagets hemsida. Där kan du även hitta information om fondens mål, övriga avgifter samt en länk till fondens historiska avkastning.

GENOM ATT PUBLICERA medianavgiften, den vanligaste avgiften för ett antal fondtyper, vill Finansinspektionen ge enkla jämförelsetal att jämföra fondavgiften mot.

För det första kvartalet 2025 var medianavgiften följande:

- Aktivt förvaltda Sverigefonder: 1,30 procent.
- Sverigeindexfonder: 0,25 procent.
- Aktivt förvaltda globalfonder: 1,30 procent.
- Globalindexfonder: 0,35 procent.

KÄLLA: Finansinspektionen

Nästan 8 miljarder till premiepensionen

DEN 9 MAJ påbörjades Pensionsmyndigheten årets insättning av totalt 7,9 miljarder kronor till pensionsspararnas och pensionärernas premiepensionskonton. Pengarna kommer framför allt från fondrabatter (7,6 miljarder) och arvsvinster (826 miljoner).

FONDRABATTEN ÄR EN återbetalning från fondbolagen och används för att köpa fler andelar i de fonder spararna valt. Arvsvinster kommer från pensionskapital från avlidna som inte valt efterlevandeskydd.

Fondköpen genomförs från den 12 maj. Samtidigt dras en administrativ avgift för att finansiera systemet, totalt 574 miljoner kronor eller i snitt 68 kronor per person.

KÄLLA: Pensionsmyndigheten



NYA SOCIALTJÄNSTLAGEN OCH ÄLDREOMSORGEN

DEN NYA SOCIALTJÄNSTLAGEN som träder i kraft den 1 juli kommer att påverka äldreomsorgen. Lagen ska vara bättre anpassad till hur samhället ser ut i dag och syftar till att göra socialtjänst mer förebyggande, tillgänglig och kunskapsbaserad.

I DEN NYA socialtjänstlagen finns krav på att verksamheten ska bedrivas i enlighet med vetenskap och beprövad erfarenhet. För att detta ska kunna fungera behövs både mer forskning och bättre spridning och tillämpning av den kunskap som finns.

KARIN WIBORN

”Det är viktigt att våga visa sig sårbar”

Hon började på pastorsutbildningen redan som 20-åring. Räds inte de svåra samtalen och menar att vi behöver våga visa varandra sårbarhet. Möt **Karin Wiborn**, Equmeniakyrkans nya kyrkoledare, vars drivkraft är just att leda, organisera men också att agera diplomat.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO EMIL NORDIN

KARIN WIBORN

ÅLDER: 64 år

FAMILJ: Maken Bengt Ekelund, fängelsepräst, fyra egna barn, två bonusbarn, tre barnbarn samt exmaken med familj.

BOR: I litet hus i Sköndal.



D

ET ÄR INTENSIVA
DAGAR för Karin

Wiborn. Årsmöte i SKR,

Sveriges kristna råd, där Karin Wiborn lämnar över stafett-pinnen, eller kanske ska man säga ordförandeklubban, till Martin Modéus. Förberedelser inför det Ekumeniska året som kommer att firas över hela Sverige. Lägg där till rollen som Eumeniakyrkans nya kyrkoledare.

Det är körigt helt enkelt.

Men, visar det sig, det är inte det som gjort de senaste veckorna mest intensiva. Nej. Yngsta dottern har gift sig, med allt vad det innebär i planering och festligheter.

– Nu har de gift sig. Och de sa "ja" lika högt till varandra, säger Karin.

Det bådar gott, konstaterar hon sedan. Man brukar ju säga att den i brudparet som säger "ja" högst under vigseln är den som kommer att bestämma i äktenskapet.

– Så det här blir nog ett jämlikt och bra äktenskap.

Hon skrattar lite. Säger sedan att hon är lite trött nu och längtar efter att få åka upp till lantstället i Hälsingland. Sommarhuset som hennes pappa byggt, ett ställe som är ett vattenhål och en plats för återhämtning. För nu när alla bröllopsfestligheter är avklarade kan hon pusta ut.

– Vi åt upp de sista resterna efter bröllopsmiddagen igår. Det räckte till hela familjen. 17 personer. Mina tre barn, mina två bonusbarn, de trebarnbarnen, min man och min exman med sin familj.

HON MÅ ÄLSKA sitt arbete. Men samtidigt är Karin tydlig med att det finns ett liv utanför jobbet, även om det naturligtvis är ett stort och viktigt åtagande.

– Utanför kyrkan är jag scoutledare och hundvakt till barnens hundar. Och varje onsdag lämnar jag jobbet klockan 15 för att hämta mitt åttaåriga barnbarn Vidar. Sedan brukar vi gå och kåka glass, säger Karin.

Och precis som hos så många andra av oss har det börjat spritta av vårkänslor i de gröna fingrarna, vilket innebär att det hemma i det lilla huset i Sköndal finns ungefär en miljon tomatplantor som väntar på att få komma ut, potatis som ska hamna i jorden, blomkål, broccoli och purjolök som förhoppningsvis snart ska sticka upp.

– Problemet är bara att det varit så kallt hittills i vår, så vi får väl se vad det blir.



”*Det finns starka signaler om att allt fler söker sig till den konventionella, dömande delen av tron*”

Karin Wiborn, Eumeniakyrkans nya ledare, vill föra kyrkan framåt, inte bakåt.

Tidigare idag har hon stått utanför UD och lämnat över namnunderskrifter i protester mot hur invånarna i Gaza behandlas. Det är en del av hennes roll som pastor och kyrkoledare. Att bidra till att göra gott. Både i Sverige och i världen.

Vi kommer in på medierapporteringen om att allt fler söker sig till Svenska Kyrkan och att fler och fler säger sig vara troende. Enligt Ungdomsbarometern trendar Jesus. Det har alltså blivit trendigt att vara troende. Och om det är något som den här världen behöver just nu, så är det väl det goda och det hopp som tron innebär.

– Men samtidigt pågår ju en diskussion om huruvida det är en sund Jesus eller en osund Jesus som blivit trend. För det finns starka signaler om att allt fler söker sig till den konventionella, dömande delen av tron, säger Karin.

Och det är inte bra, fastslår hon sedan bestämt. Där måste vi alla stå fast vid våra värderingar om jämlikhet. Om att behandla alla lika, se allas lika värden.

– Stay firm, säger jag bara. För det här måste vi mot-

verka genom att vara nära, genom att prata öppet om vår tro.

Som uppvuxen i frikyrkokretsar är hon väl medveten om den "syndakatalog" som tidigare existerade. En syndakatalog där det var förbjudet att både spela kort och dansa. Och den delen av den kristna gemenskapen vill hon inte tillbaka till.

SJÄLV ÄR HON uppvuxen i en varm kristen gemenskap, omgiven av goda förebilder. Hennes pappa Stig Sköld var pastor i baptistförsamlingen. Hennes mamma var sjuksköterska. Båda två var närvarande föräldrar som fanns där för henne och hennes bror, trots sina krävande yrken.

– Mina föräldrar hade en förmåga att se oss barn och göra en avvägning mellan frihet och ansvar, säger Karin.

För den unga Karin var tron något naturligt. Det var som om hon föddes in i baptistförsamlingen och när hon var tolv rådde det ingen tvekan om att hon ville döpas och gå in i församlingen helt och hållet.

– För mig var tron som att andas. Det var något självklart. Gud och Jesus fanns ständigt med mig och jag tyckte om att vara i kyrkan, säger hon.

Som för alla pastorsbarn innebär uppväxten en rad flyttar. Hon föddes i Matfors, flyttade vidare till Enskede och när det var dags att börja fjärde klass flyttade familjen till småländska Tranås.

– Flytten till Tranås var kanske inte så uppskattad av mig, precis. Jag längtade tillbaka till kompisarna och stan, minns Karin.

Men hon aklimatiserade sig. Hittade nya vänner och en trygghet i församlingen.

På gymnasiet valde hon tvåårig social linje. Ett utmärkt val för den då skoltrötta Karin som efter studenten läste in de betygen hon behövde för att få full behörighet. Hon gjorde ett volontärår i en församling och ett par år som ungdomsledare innan hon sökte in till pastorsutbildningen som 20-åring.

Praktiken gjorde hon i Centrumkyrkan i Farsta och som





”

Den dömande delen av tron vill vi inte ha tillbaka”



Om fler skulle våga visa sin sårbarhet skulle världen se annorlunda ut, tror Karin.

färdigutbildad pastor, 23 år gammal, fick hon erbjudande om att bli skol- och ungdomspastor i samma kyrka.

– Relationen till Centrumkyrkan i Farsta har blivit långvarig. Det är fortfarande min kyrka och även om den i början kändes som något helt annorlunda än stämningen och miljön i församlingen i Tranås, kom jag att älska den.

EGENTLIGEN, ERKÄNNER KARIN, hade hon väl önskat att spåret inte gick raka vägen till pastorsyrket. Kanske, funderar hon, hade hon velat ha åtminstone några års erfarenhet av livet utanför en församling innan hon började som pastor.

– Men nu blev det så här. Och jag hade flera äldre kollegor som jag kunde luta mig mot. Dessutom fick jag en äldre mentor i församlingen och det har spelat enormt stor roll för mig.

Karin beskriver det som att den här mentorn lade en grund för hennes fortsatta varande som pastor, där det viktigaste rådet var att lita på sin intuition.

– Det rådet lever jag fortfarande efter. Jag försöker känna in, att inte vara så snabb i att fatta beslut, känna in samfundets vilja och lita på min magkänsla.

Hon trivs i sin roll som ledare. Balanserar mellan att lyssna utåt och lyssna inåt och samtidigt stå för sin åsikt. Som när hon blev medlem i Vänsterpartiet, något som väckte många känslor hos omgivningen.

Även när hon 2011 som en av tre kyrkoledare arbetade för att låta Svenska Missionskyrkan, Metodistkyrkan och Svenska Baptistsamfundet smälta samman till Equmeniakyrkan väckte det känslor. En sammansmältning som idag hyllats av bland andra biskop Anders Arborelius, som lär ha sagt att det är tack vare Karin Wiborn som Sverige fått ett så harmoniskt ekumeniskt klimat som det är idag.

CENTRUMKYRKAN I FARSTA är hennes hemmaförsamling. Och hur mycket den betydde för henne blev uppenbart när hon och hennes exman skilde sig 1999. Kanske var hon rädd för att bli dömd av de andra. Det blev hon inte. Tvärtom.

– Då fick jag så fint stöd av församlingsmedlemmarna. Det blev många fördjupande samtal som betydde mycket, säger Karin.

För att våga visa sig sårbar är viktigt. Också för en ledare.

– Det är ju jätteviktigt att våga visa sina sår. Att visa att vi behöver varandra.

Hon har växt upp med tron. Säger att hon aldrig har tvivlat. Åtminstone inte på Guds existens.

– Däremot har det hänt att jag har tvivlat på det jag gör. Tvivlat på att jag verkligen gör nytta i mitt jobb.

Det är nog som det ska vara. För tvivel och en periodvis känsla av otillräcklighet kan vara nödvändigt för att vi ska rannsaka oss själva. För att vi ska fortsätta att utvecklas som människor och – som i Karins fall – som ledare. ✕

Min livslinje



Mycket på agendan. Förutom att vara Equmeniakyrkans nya ledare väntar en trädgård, barnens hundar, barnbarnen och lantstället på Karin.

1970

Flyttade till Tranås som tioåring. Det var inte populärt hos mig, men jag fann mig snart tillrätta.

1984

Kom jag till Centrumkyrkan i Farsta. Där har jag stannat sedan dess. En församling helt olik den i Tranås, men en församling jag kommit att älska.

2000

Var ett tungt år då jag skilde mig.

2012

Blev jag generalsekretärare för SKR och fick mitt första barnbarn.

1981

Började jag pastorsutbildningen och gifte mig med min första man. Min pappa var också pastor, så jag gick i hans fotspår.

1985

– 1997 föddes våra fyra barn. De är stora idag och numera har vi även barnbarn.

2003

Installerades jag som missionsföreståndare och gifte mig med min man Bengt.

2024

Utsågs jag till ny kyrkoledare i Equmeniakyrkan.

Boktips i sommar



I hängmattan under ett träd, på stranden i solen eller under de långa ljusa sommarnätterna. Alla tillfällen är perfekta för en bra bok!

TEXT Anna-Maria Stawreberg



Om kärleken till böcker

Kärlekens idioter

Författare: Emma Hamberg
Bokförlag: Polaris

EMMA HAMBERG ÄR kanske bäst i Sverige på att medryckande och kärleksfullt dra med sig sin läsare på olika äventyr. I "Je m'appelle Agneta" fick vi följa med till Frankrike. I "Kärlekens idioter" tar hon med oss till ett dammigt och övergivet bibliotek i djupaste Sörmland.

Här möter vi tre, lite tilltufsade individer och får inblick i hur de med litteraturens hjälp hittar in i varandras liv.



De förbjudna böckernas bibliotekarie

Författare: Brianna Labuskes
Bokförlag: Harper Collins

EN KÄRLEKSROMAN OM böcker. Så kan "De förbjudna böckernas bibliotekarie" beskrivas. Den kan också beskrivas som en historisk roman om vikten av det fria ordet. För här får vi följa tre karaktärer under tre olika perioder, den amerikanska författarinnan Althea som 1933 får en inbjudan till Berlin från Joseph Goebbels, Hanna Brecht som flyr från Tyskland till Paris 1936 och Vivian Childs i New York 1944. Tre personer som alla drivs av kärleken till litteraturen och motståndet mot censur.



Boktjuven

Författare: Markus Zusak
Bokförlag: B Wahlströms förlag

LIESEL VÄXER UPP i Nazityskland. Hon är i sorg, eftersom hennes lillebror dött, och som ett sätt att hitta ut ur mörkret börjar hon läsa. Böckerna får henne att drömma sig bort, till en annan, mindre fasansfull tid.

Men det är inte vilka böcker som helst hon läser. Det är stulna och förbjudna böcker. Och hon läser dem högt, för den judiska man som hålls gömd i fosterfamiljens källare.

En bok avsedd för unga vuxna, men som fungerar alldeles utmärkt för oss äldre vuxna också. Rekommenderas!



För den samhällsintresserade!

Elon Musk

Författare: Walter Isaacson
Bokförlag: Fri Tanke

LÄSNING SOM HÅLLER hela sommaren garanteras för den som väljer att ta sig an biografien om Elon Musk, Tesla-miljardären som satt USA:s politik i rullning.

Men blir man klokare på vad som driver denna excentriske entreprenör som verkar producera barn på löpande band och som ständigt bär med sig sin 4-åriga son X, även in i Vita husets innersta kretsar? Nej. Det är tveksamt. Men fascinerande läsning är det.



Kaosmakarna

Författare: Giuliano da Empoli
Bokförlag: Éditions J

KÄNNS DET SOM OM det är kaos i världen för tillfället? Det är ingen slump. Åtminstone inte om man ska tro författaren Giuliano da Empoli. I "Kaosmakarna" driver han tesen att den växande högerpopulismen styrs av algoritmer och sociala medier. I boken visar han övertygande hur det bakom världsledare som till exempel Donald Trump och Victor Orbán finns en armé av så kallade spinndoktorer som i detalj vet hur de ska använda sociala medier för att uppnå sina mål. Skrämmande, men angelägen och aktuell läsning.



Utforska din tro

Marias testamente

Författare: Colm Tóibín
Bokförlag: Norstedts

VEM VAR HON egentligen, Maria, Jesus mor? I den här, till formatet lilla, boken ger författaren Colm Tóibín Maria kött och blod. Med stor inlevelse skildrar han hur det kan ha känts att fostra en son som Jesus. I "Marias testamente" ger han Maria en röst, och hon är arg. Förtvivlad och arg.

Tänkvärt och annorlunda om en moders bottenlösa sorg över att ha förlorat ett barn. För, för henne var Han ju just det. Ett barn. Också.

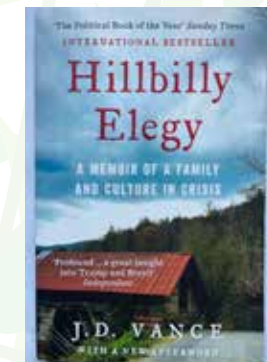


En dold Gud

Författare: Stefan Einhorn
Bokförlag: Mån-pocket

I **"EN DOLD GUD"** utforskar Stefan Einhorn olika religioner och gudsbilder. Kanske kan man enklast beskriva det som att han spanar efter Gud och i boken försöker han förklara vad religion egentligen är för något, och vad tro gör för en människa.

För kanske, funderar Stefan Einhorn, kan det vara så att alla religioner består av samma kärna, och att skillnaderna egentligen enbart beror på de olika kulturerna de yttrar sig i?



Hillbilly Elegy

Författare: JD Vance
Bokförlag: William Collins book.com

HILLBILLY ÄR DEN nedsättande benämningen på fattiga, vita amerikaner. Det är också titeln på självbiografien som JD Vance, vicepresident i USA, skrivit.

En fascinerande historia om att växa upp i Appalachernas machokultur och via elituniversitetet Yale ta sig ända in i maktens korridorer.

Finns än så länge bara på engelska, men är relativt lättläst.



Finna bönen som redan finns

Författare: Martin Modéus
Bokförlag: Verbum

TRODDE DU ATT en bön måste se ut på ett särskilt sätt? Då kan du tänka om. För bönen har vi inom oss, och precis som att vi alla är olika individer med olika erfarenheter och personligheter, kan böner se olika ut. I boken skriver han just detta: "Vår bön och vår personlighet hänger nära samman. Sådana är vi i livet och i våra relationer, sådana är vi också i bönen." Ärkebiskop Martin Modéus "Finna bönen som redan finns" finns har beskrivits som "Friskis och svettis för det andliga livet" och det ligger mycket i det.

ATT ANDAS VILA

*Livet är
personlig gåva.
Dagen vilar
i din hand.
Tänk de tankar
som ger stillhet,
trots att stormen
skymmer land.*

*Många tvivlar
på sitt värde,
glömmer bort
att morgon gryr.
Om du jämför dig
med andra
finns det risk
att modet flyr.*

*Du är skapad
till Guds avbild,
känn dig älskad
som du är.
Stanna upp
och andas vila,
för det finns
en tröst som bär.*

AV: Kjell Olof Bohlin

TILLHÖR: Aneby RPG

Pastor, studieledare BILDA,
folkhögskolelärare.

Skrivit poesi i 40 år

utgivit 10 olika diktsamlingar

DEN SENASTE: Kärleken sjunger om livet



När sorgen börjar innan slutet

Kanske är den så kallade väntesorgen den
svåraste sorgen av alla. Sorgen när du ser att din
närstående sakta är på väg ifrån dig.

En sorg som innehåller en rad känslor: Otillräcklighet.
Skuldkänslor. Ovisshet. Men också ren och skär ledsenhet.

TEXT Linda Newnham

FOTO: FREEPIK

ANNONS



**SPARESOR
TILL PÄRNU**

En hälsosom semester utöver det vanliga!

Unna dig massage, varma bad, behandlingar och avkopplande dagar i den estländska kurorten – Pärnu.
I priserna ingår: Resa med Tallink Silja och del i B-hytt (däck 5, 8 eller 9), transfer Tallinn-Pärnu-Tallinn, helpension på hotellet, del i standardrum, läkarkonsultation med svensktalande läkare, 3 behandlingar per dag, entré till gym och relaxavdelning med pool, olika bastur, jacuzzi och japanskt varmvattenbad. Hotellet har butik, restaurang och barer. Vårdar från Vida Resor finns med under hela resan.

► **7 DAGARS:** 28/5, 3/6, 11/6, 12/8, 20/8, 26/8, 9/9, 15/10 & 18/11
från 5.290:-

► **9 DAGARS:** 3/6, 4/8, 12/8, 18/8, 20/8, 24/8, 1/9, 9/9, 29/9, 7/10 & 18/11
från 6.990:-

► **13 dgr:** 28/5, 20/8, 10/11 från 11.290:-

► **15 dgr:** 28/5, 10/11 från 12.990:-

► **SPA & BRIDGE 9 DAGARS:** 10/11

► **SPA & GOLF 7 & 9 DAGARS:** 9/9 & 7/10

020-89 94 90 • info@vidaresor.se • www.vidaresor.se | Vida Travel Group AB

DET KALLAS "VÄNTESORG". Att sörja en närstående innan han eller hon har gått bort. För att du vet att det inte finns en väg tillbaka. Att det inte finns någon bot. För att du vet att din älskade närstående sakta håller på att försvinna.

Och kanske är det den sorgen som är den svåraste.

"Hjälp! Nej, rör mig inte. Vem är du?"

Det var Agnes man som sa detta till henne. Och det kändes förstås, för de har varit gifta i över 30 år.

– Det är en sorg på så många plan. En sorg över att han inte längre vet vem jag är. Över den person han blivit, att han är som ett skal av sig själv. En sorg över att han snart ska försvinna, och över att han behöver lida så, säger Agnes.

Det Agnes tampas med kallas väntesorg. Ett ord som dök upp för några år sedan och som många fastnade för.

– Troligen för att det så väl ringar in något många upplever, men vi tidigare inte haft en term för, säger leg. psykoterapeuten och prästen Katarina Tingström. ←



Ordet beskriver sorgen när en närstående blir obotligt sjuk eller försvinner psykiskt, men ännu inte är död.

– Egentligen beskriver det något vi alla hela tiden är en del av, nämligen det faktum att vi ska dö. Men när någon får ett sjukdomsbesked blir detta så tydligt.

NÄR NÅGON HAR lämnat jordelivet är det naturligt att sörja. Vi kan inte längre prata med personen, inte kramas eller känna lukten av henne.

– Det finns ritualer för den sorgen, vi har begravning, får blommor och kondoleanser. Ritualerna är viktiga då de ramar in och legitimerar sorgen.

Väntesorgen är mer komplicerad, för personen finns ju fortfarande kvar – och samtidigt kanske inte, påpekar Katarina.

– När en person blir sjuk i exempelvis demens eller alzheimer blir hon personlighetsförändrad. Personen du förälskade dig i kanske inte längre finns, vilket är en sorg i sig. Samtidigt lever du med en människa du inte riktigt känner, som kanske också förolämpar och oroar dig, som du nu håller på att förlora. Den paradoxen sliter många med.

Vad ska man göra av de känslorna, som också är lite skamliga?

– Prata med någon, en god vän eller legitimerad psykoterapeut/psykolog, och säg som det är. När vi bär på saker själva har tankarna en tendens att växa och börja gå på rundgång. Att prata med andra förändrar inte tillvaron, men du kan få stöd och förståelse, få in andra perspektiv och släppa lite av skammen.

Mellan varven kan den gamla personen, den du kände så väl, visa sig.

– Då väcks hoppet, vilket sedan ger en känsla av förlust igen.

DET ÄR SVÅRT ATT sluta hoppas. Katarina berättar om en man vars hustru var döende, där mannen inte riktigt ville se sanningen i vitögat. Till slut var det en sjuksköterska på hembesök som lade en hand på hans arm, såg honom i ögonen och sa att "Du vet att din hustru ska dö va?"

– Han var så tacksam för sjuksköterskans tydlighet, för annars hade han fortsatt hoppas att hon skulle bli frisk igen. Sjuksköterskans ord innebar att han fick en chans att ta farväl. Bara några dagar senare var hon död.

Mitt i den egna väntesorgen kanske man också måste finnas där för personen som är obotligt sjuk – om det så är i cancer, ALS eller demens.

Känslomässiga reaktioner vid väntesorg

→ **ÄNGEST OCH ORO** – för vad som väntar, hur sjukdomen utvecklas, när döden kommer och hur det blir sen.

→ **ENSAMHET** – med sina känslor av sorg.

→ **SKULDKÄNSLOR** – över att vara den som lever vidare. Eller att man kommer att känna en lättnad när döden kommer.

→ **ILSKA OCH FRUSTRATION** – en känsla av orättvisa att det här drabbar just oss.

– Det blir en krock. Här går jag och sörjer en person som samtidigt kräver mycket av mig, mer än jag kanske har förmåga att ge. Då kan förbjudna tankar som "jag önskar att du dog" dyka upp. Det är en mycket svår sak att prata om, för reaktionen från omgivningen kan bli hård.

Vad vill du säga till dem som ändå känner så?

– Att du inte är ensam. Och även om det är en tabubelagd tanke, så är den förståelig. Dels kan det vara ett uttryck för en stark förtvivlan, där du känner att du inte orkar mer. Men det kan också finnas en uppriktig omsorg däri. Du vill att din anhöriga ska få slippa lidandet.

En kvinna jag träffade sa att det blev lättare efter att hennes pappa gått bort. För då kunde hon gråta och minnas sin pappa i sin krafts dagar igen.

– Det låter som ett friskt sorgearbete. I början efter någons bortgång är det lätt att tänka på den sista tiden, där personen bröts ner, alla jobbiga sjukhusbesök och så vidare. Men efter ett tag, när man får sitta ner och prata tillsammans, kan bilder av den friska

Att sörja en person som fortfarande finns är smärtsamt.



personen komma tillbaka, vilket är skönt. Gör de inte det är det ett tecken att man har fastnat i sorgen, i mörkret, och kan behöva hjälp att komma vidare och tillåta sig att må bra igen.

Tidsaspekten kan också vara svår att förhålla sig till när någon är dödligt sjuk. För du kanske inte vet om din partner har tre månader eller två år kvar att leva.

– Ovissheten är svår för oss människor. Rådet brukar vara att försöka leva dag för dag. Du vet inte hur länge din partner lever, men här och nu lever personen, och idag är en bra dag. Att försöka vara närvarande i nuet istället för att lägga kraft på hur det ska bli sen är inte lätt, men det bästa råd jag kan ge.

Är det okej att sörja tillsammans med sin närstående, kan det vara förlösande? Eller är det att väcka en björn som sover?

– Frågar du mig så tror jag att det är förlösande. Det är hjälpsamt att få prata om sina känslor. Men jag vet också hur svårt det är. Den absolut vanligaste reaktion jag får när jag frågar mina klienter "Pratar ni om det här?" är nej. Ofta är det av omsorg som man inte

"Det är en sorg på så många plan. En sorg över att han inte längre vet vem jag är. Över den person han blivit"

talar om sina rädslor och funderingar, man vill inte göra den andra ledsen. Istället kan personen som ska dö prata med mig om sin oro eller sina önskemål kring begravningen. Men jag vet hur mycket det betyder, framförallt för den som fått ett sjukdomsbesked, att få tala om saken och slippa bära på allt själv.

Katarina kallar det att göra ämnet prattbart.

– Kanske kan ni till och med skoja lite med varandra. Som sonen som sa till sin pappa på tal om begravningen att "fast det behöver du inte bekymra dig om, för då är du inte längre här."

Vad mer kan jag göra för att lindra väntesorgen?

– Våga vara i de fina stunderna. Dem kan du bära med dig och gå tillbaka till senare. Se också till att du själv mår

så bra du kan i detta. Slarva inte med maten och sömnen, för gör du det kan det gå ganska fort utför. Och försök att få lite påfyllning, träffa vänner och gör något du tycker är trevligt.

Och vad kan vi andra göra för att stötta?

– Våga fråga hur det är och om du kan göra något för att stötta. Och fråga inte bara en gång, utan flera. Eller ta initiativ till en promenad eller en fika. Säg att "jag ser hur trött du är, jag tror att du behöver tänka på dig själv en stund." Jag upplever att människor som själva har varit i liknande situation blir lite frimodigare, lättare kliver fram och finns där. Det är guld värt för den som är mitt i processen, säger Katarina Tingström. ✕



"Väntesorgen är komplicerad, för personen finns ju fortfarande kvar – och samtidigt kanske inte"

PIAS

LIVSKAMRAT *blev en främling*

FOTO: FREEPIK



Pia F Davidson.

De första tecknen kom omärkligt. Små signaler som visade att något inte stämde. Pia kände ju sin make utan och innan, de hade varit ett par i 30 år. Men sakta blev han som en annan person.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Privata

PIA F DAVIDSON OCH hennes man hade det bra. Trots att de varit ett par i 30 år, hade de fortfarande massor att prata om.

– Jag kallade honom min prins – för det var ju det han var. Vi hade så otroligt fina samtal, säger Pia F Davidson.

Men från att ha haft ett harmoniskt äktenskap började små tecken på att något inte riktigt stämde dyka upp.

Hennes man hade alltid haft humor och hans goda humör smittade av sig på omgivningen. Maken var en person att luta sig emot, lite av en trygg alfahanne, berättar hon.

– Han började bli grinig. Och det var ju inte alls likt honom, säger Pia.

Det där hände bara ibland, och det gick över snabbt.

– Under den första perioden trodde jag att jag inbillade mig. Det var som om gränserna förflyttades successivt, lite i taget.

FÖR SNART KOM de här vredesutbrotten allt oftare. Pia beskriver det som om hon gick på krossat glas där hemma. Den tillvaro som tidigare varit glädjefylld blev nu en tillvaro där stämningen kunde skifta på några sekunder.

Pia får något varmt i rösten när hon berättar om hur insikten slog ner hos henne:

– Vi var på Elgiganten. En butik som han älskade att besöka. Jag stod en bit därifrån, och plötsligt möttes våra blickar. Han log – och där och då såg jag den där vanliga glimten i ögonen, blicken som min man brukade ha – när han var sig själv.

I nästa ögonblick var den där glimten i hans ögon borta. En kort sekund hade han varit sitt gamla vanliga jag, mannen som Pia en gång i tiden gift sig med.

– Det fick mig att förstå att han faktiskt hade ändrats totalt, säger Pia.

Pia började läsa på. Såg att diagnoskriterierna för frontallobsdemens fanns där, hjärtskärande tydligt.

PIAS RÅD TILL ANHÖRIGA:

- Inse att det är sjukdomen som agerar – inte din närstående.
- Försök hitta en trygg plats där du, åtminstone under några timmar, kan få vila och återhämta dig.
- Prata med andra. Inte för att lämna ut din anhöriga, utan för att du själv ska få stöd och ork.
- Prioritera din sömn, du behöver all sömn du kan få.
- Skriv dagbok. Det hjälper dig att sortera dina tankar och att få svart på vitt vad du faktiskt upplever.

– Skillnaden mellan frontallobsdemens och annan demens är att minnet kan vara intakt och välfungerande långt in i sjukdomsförloppet. Därför kunde han till exempel diskutera affärer och företagande på ett kristallklart sätt, samtidigt som han bara någon timme senare kunde vara helt osammanhängande, säger Pia.

PIA FÖRSÖKTE FA honom att gå med på att göra en demensutredning, något som han vägrade.

– Men jag är helt övertygad om att det handlade om frontallobsdemens. Alla tecken fanns där, säger Pia.

Till slut kretsade hela tillvaron kring maken och hans mående. Pia beskriver det som om hon levde med en främling, som när som helst, utan förvarning kunde skifta i humöret.

– Jag försökte prata med honom, försökte övertala honom att göra utredningen, men han vägrade, berättar Pia.

Tack vare dagböckerna och väninnorna kunde hon behålla förståndet och inse att det var sjukdomen som förändrade maken och fick honom att agera som han gjorde.

Trots att humörsvägningarna kom allt oftare lyckades paret fortsätta sin vardag under flera år.

DET HELA SLUTADE med att maken beslutade om skilsmässa. Hennes livskamrat blev hennes exmake, och för att bearbeta sina upplevelser av de turbulenta åren kom hon i våras ut med boken "Min man försvann". Pia är noga med att poängtera att det är hennes upplevelser som skildras i boken, och att maken aldrig fick någon diagnos.

– Men med facit i hand ser jag att alla tecken på frontallobsdemens fanns där. Och jag skrev boken för att andra inte ska behöva gå igenom samma saker som vi gick igenom. För att andra anhöriga ska få stöd och information. ✕



Pia skrev en bok om sina upplevelser.

TOMMY FICK EN BROR

i pensionspresent

När **Tommy Eriksson** fyllde 60 fick han en oväntad present av sin fru. Ett DNA-test som skulle hjälpa honom att hitta sin pappa. Han hittade inte sin far. Istället hittade han en bror.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Privat

15 ÅR HADE Tommy Eriksson, 67, från Sundbyberg sökt efter sin pappa utan framgång. Han hade nämligen fått veta att den man han hela tiden trott varit hans pappa, mannen som lämnat Tommy och hans mamma när Tommy bara var sex månader gammal, inte var hans riktiga pappa.

DNA-testet han fått i present av hustrun Lotta ledde honom inte vidare heller.

Men tre år senare, i samband med pensionen, vände turen när han tack vare Lotta, fick kontakt med DNA-detektiven Johanna Lindh. Att få veta sin historia och lära känna fadern han aldrig träffat, kunde kanske äntligen bli verklighet. Nu var Tommy fast besluten att ta reda på sin identitet. Men inte bara för sin egen sinnesro.

– Jag blev själv förälder på 80-talet, och fick barnbarn 2014. Att kunna berätta var han kommer ifrån och vem hans farfar var, var min drivkraft. Ingen ska behöva undra som jag gjorde, säger Tommy.

TOMMY, SOM UNDER hela sin barndom drömt om "stor och riktig familj" – med två föräldrar ville lösa gåtan om sitt ursprung.

Utifrån Tommys DNA-resultat började DNA-detektiven Johanna Lindh sökandet i folkräkningar och kyrkböcker. Genom att släktforska på den närmaste DNA-matchningen fick hon upp ett spår och drog



Bröderna Tommy och Stefan var över 60 när de fick veta varandras existens.

TOMMY ERIKSSON

FÖDD: 1957

BOR: Sundbyberg

GÖR: Pensionär

STEFAN ANDERSSON

FÖDD: 1956

BOR: Eskilstuna

GÖR: Pensionär

Bror

slutsatsen att de sannolikt kom från den biologiske faderns sida. Men han hade gått bort 20 år tidigare. Hon skrev till hans barn, Tommys potentiella syskon, i hopp om att någon ville DNA-testa sig. En ställde upp direkt. När resultatet kom, visade det sig att Tommy hade fyra halvsyskon, två systrar och två bröder. Men det var bröderna som visade intresse för en relation, och Olle bodde bara 500 meter bort.

Så fort de kunde träffades de två bröderna på ett café i Sundbyberg för första gången. Men det skulle även bli den sista.

– Olle bekräftade vårt brödraskap direkt med "tjena brorsan". Jag upplevde honom som en varm person med en svår uppväxt.



Ett enkelt test kan öppna dörren till din genetiska historia.

Han mådde inte bra och gick bort vid midsommar. Jag hade velat lära känna honom bättre. Men jag har fått bra kontakt med hans dotter – min brorsdotter. Det är jag oerhört tacksam för, berättar Tommy.

Till sist trädde även Stefan Andersson, den andre halvbrodern, fram. Telefonsamtalen avslöjade att de hade mycket gemensamt, och i december 2022 träffades de med sina fruar för första gången på ett café i Kulturhuset i Stockholm.

– Stefan kom fram så fort han såg oss. Jag kände många saker i det ögonblicket. Men att få se den här personen på riktigt, kött och blod, var något helt annat än en röst i telefonen, minns Tommy.

Samtalen bjöd på många skratt. Om Tommy haft en checklista på vad en bror är, hade Stefan kryssat i alla rutor, allt från sportintressen till att vara självutnämnda "trygghetsnarkomaner" med decennier

"Jag och Stefan lärde aldrig känna pappa. Men nu har vi funnit varandra, och våra fruar verkar ha gjort detsamma"

DNA-SLÄKTFORSKNING

Ett DNA-test identifierar personer du delar biologiskt släktskap med. Resultatet mäts i centimorgan (cM) – ju fler ni delar, desto närmare släkt är ni. Testet kan beställas online, till exempel via Ancestry, MyHeritage eller FamilyTreeDNA. Du får en lista med DNA-matchningar som används av släktforskare för att kartlägga och bekräfta släktskap samt hitta okända släktingar.

långa karriärer på samma arbetsplatser. Relationen med brodern är mer än vad han vågat hoppas på. Men utgången var långt ifrån självklar.

– Jag var inte helt bekväm i frågan om att ta ett DNA-test och behövde tänka över saken. Men när jag väl hade bestämt mig för att göra testet, hade resultatet från Olle redan kommit in, och jag fick reda på att jag hade en till bror, berättar Stefan.

DRIVEN AV NYFIKENHET skriver Stefan en månad senare ett brev till Tommy – startskottet på deras brödraskap. På samma sätt som Tommy hade hoppats på att finna svar på varifrån han kom, ville Stefan veta om hans "nye" bror var honom lik. De var ju bröder, men kanske kunde de även bli vänner.

– Det fanns en chans att det var en person som jag skulle klicka med. Någon som kan ge nya perspektiv på livet. Jag var tvungen att veta mer. När vi träffades rådde det inga tvivel om saken, vi är verkligen bröder. Jag är enormt glad att ha honom i mitt liv, säger Stefan.

När bröder förenas, är det lätt att anta att samtalen fritt växlar mellan barndomsminnen och familjeförhållanden. Men då varken Tommy eller Stefan växte upp tillsammans med, eller kände sin far, är de åren inte det

lättaste att prata om. Istället fokuserar de på gemensamma intressen och att ta tillvara på tiden tillsammans.

– Vi älskar resor, fotboll och trav, och ses så ofta vi kan när det är match eller ett spännande lopp. I oktober träffade jag Stefan och hans halvbror på Solvalla travbana för första gången. Det är lustigt att ingen är helsyskon, skrattar Tommy.

JU MER TOMMY lär sig om sina syskon inser han att hans egen barndom var den tur samma. Det visade sig att brodern Stefan varit planerad för adoption. Att Tommys

biologiska pappa aldrig kände till honom och att mamman förnekade faderskapet ända in i graven, har han lärt sig leva med.

– Jag och Stefan lärde aldrig känna pappa. Men nu har vi funnit varandra, och våra fruar verkar ha gjort detsamma. De skrattar åt oss när vi går bredvid varandra och kallar oss "kopior". Att Stefan valde att dyka upp lagom till pensionen – en bättre pensionspresent hade jag aldrig kunnat önska mig. Med honom känns livet större. ✕

FOTNOT: Olle heter egentligen något annat.

Nu är släktforskning hett igen

På senare år har släktforskning blivit populärt, något som flyttat från dammiga arkiv till vårt eget vardagsrum.

Det handlar troligen om en kombination av tillgänglighet, intresse för krim och DNA-forskning. Och i oroliga tider ökar viljan att söka sitt ursprung.



TEXT Anna-Maria Stawreberg

"GENJÄGARNÄ". "Vem tror du att du är". Men också serier som "Allt för Sverige", "Det sitter i väggarna" och "Antikrundan". För att inte tala om "CSI" och "Forensic Detectives".

Från att ha varit något som en begränsad skara hembygdsentusiaster ägnat sig åt i dammiga arkiv har intresset för historia i allmänhet och vårt ursprung i synnerhet blivit något hett. Något som både unga och gamla, stadsbor och landorbsor sysslar med.

– När jag började med släktforskning på 1980-talet var det bara äldre herrar som gick på mötena om släktforskning. Det var en extremt nördig hobby, konstaterar Peter Sjölund, som bland annat skrivit boken "Alla är vi vallonier", när jag för några år sedan intervjuade honom för magasinet Femina.

GENEALOGEN PETER SJÖLUND blev riks-känd när han genom djuplodande kunskaper i släktforskning tog DNA-tekniken till hjälp och lyckades lösa det tragiska dubbelmordet i Lin-

köping 2004, då en 8-årig pojke och en 56-årig kvinna högs ihjäl.

Själv hade han länge varit intresserad av släktforskning, men då på grund av att han var intresserad av den egna släkten. Inte för att han hade en ambition av att kunna lösa mordfall.

MEN NÄR PETER SJÖLUND började med släktforskningen var det kyrkböcker och gamla arkiv som gällde. Inte databaser och DNA-tester. Det handlade om att med ett oändligt tålamod långsamt, långsamt spåra baklänges.

Idag är tekniken helt annorlunda. Alla kyrkböcker finns på internet och istället för att sitta i små bibliotek ute i landet eller i något arkiv ute på hembygdsföreningar kan man enkelt och bekvämt sköta släktforskningen hemifrån.

– Framför allt, skulle jag vilja säga, kan vi tacka den nya och lättillgängliga DNA-tekniken för att intresset har ökat. Det är inte längre något "nördigt", numera handlar det om

högteknologi som mer eller mindre är tillgängligt för alla, säger Peter Sjölund, i samma intervju.

För honom kom vändpunkten 2018 när han i samband med att han fick höra att "The Golden State Killer" hade gripits i USA fick veta att svensk polis söka en gärningsman med hjälp av DNA-släktforskning.

NÄR MORDET I Linköping inträffade ringde Peter Sjölund själv upp polisutredarna för att erbjuda sina tjänster och sin specialistkunskap, något som också beskrivs i tv-serien "Genombrottet" som tidigare i år hade premiär på Netflix.

Just det faktum, att DNA-tekniken och släktforskningen kunde hjälpa till att hitta gärningsmannen i Linköpingsfallet, ökade intresset markant. Men enligt Peter Sjölund kan det också finnas ett samband med att vi i oroliga tider finner någon form av trygghet av att blicka bakåt. Att det helt enkelt känns skönt att titta i backspegeln istället för mot framtiden. ✕

FOTO: FREEPIK



NÄR BISYSSLAN BLIR HUVUDSAKEN



För många av oss är de mest ett störande och surrande inslag som kan stickas.

Men faktum är att bina är livsviktiga för hela planeten och nu kämpar bina för sin överlevnad. Varsågod. Här kommer därför 15 fakta om bin.

TEXT Anna-Maria Stawreberg

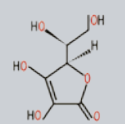
FOTO: FREEPIK

Ingredienser till vensystemet och huden

Venolet består bland annat av extrakt från rödvinrankans blad och kärnor. Extraktet bidrar till en normal funktion av vensystemet samt till ett bra blodomlopp i benen och kan därmed minska känslan av tunga och trötta ben.



Rödvinrankans blad och kärnor används för att upprätthålla en frisk venfunktion i benen. Växten kan även förbättra hudens allmänna utseende och minska celluliter (apelsinhud).



Venolet har även tillsatt C-vitamin som hjälper till med normal bildning av kollagen, vilket också är viktigt för normalt fungerande blodkärl. Slutligen innehåller Venolet tallbarkextrakt.



Prova för halva priset

Beställ Venolet med abonnemang och spara 50% på 1:a leveransen. Ingen bindningstid. Nöjdhetsgaranti.

Endast 189:-

(Pris inkl. frakt 228:-)

2 månaders förbrukning

Kundservice är alltid redo med gratis råd och vägledning.

0223-50 03 50

Mån-tors: 8-16

Fredag: 8-14.30

WELLVITA.SE

Nöjdhetsgaranti



wellvita Kanalstråket 1, 433 76 Jonsered



En jättestor hjälp för

mina vener

LÄTTA BEN:
Marianne hittade det perfekta stödet för sina vener

När 56-åriga Marianne tänker tillbaka, kan hon fortfarande minnas känslan i benen. De kändes tunga som bly, slöa och trötta. Även om det inte var första gången hon upplevde detta, var det jättetufft för henne och lusten till att träna minskade mer och mer.

Obehaget ökade i benen

– Det var framför allt när jag var ute och sprang som mina ben krånglade. Så jag började hitta på olika ursäkter för att slippa ge mig ut, säger Marianne som annars gjorde mycket för att få bukt med sina svårigheter med benen.

Hon gjorde venpumpövningar, satt med benen uppåt för att hålla blodcirkulationen i gång och tackade ja till alla lösningar som hon erbjöds. Men effekterna visade sig alltid vara tillfälliga.

– Jag blev ärligt talat besviken när obehagen alltid kom tillbaka... Det var bara riktig surt. Att ge mig ut och springa är ju

ett MÅSTE för mig. Jag bara älskar det.

Trots att Marianne fortfarande åkte på cykelturer i naturen, styrketränade och hade kul med sina väninnor var hon tvungen att sakta ner. Hon ville göra mer, men hon kunde helt enkelt inte.

En växtbaserad lösning

Mariannes tunga ben fortsatte att störa henne. Hon var nära att ge upp - tills hon stötte på en annons från Wellvita.

– Jag har tidigare haft stor nytta av ett växtextrakt från Wellvita, som verkligen hade hjälpt mig. När jag såg att de även har en växtbaserad produkt mot tunga ben, blev jag glad... Jag var helt enkelt tvungen att prova den! säger Marianne.

Nu är det nästan 4 månader sedan hon fick sitt första paket Venolet, och hon är nöjd med ingrediensernas effekt. Benen är tillbaka i toppform, och Marianne tvekar inte längre att dra

på sig sina löparskor.

– Jag är tillbaka där jag var för några år sedan – benen känns lätta igen! Så mitt råd till dig som upplever tunga och trötta ben är att ge Venolet en chans. Det har verkligen gjort en jättestor skillnad för mig... Så varför inte för dig också?, avslutar Marianne med ett varmt leende.



Vener transporterar blodet från de yttre delarna av kroppen tillbaka till hjärtat. De flesta av oss kan se de yttre venerna i större eller mindre grad - t.ex. när våra vita ben exponeras för solen.

4 skäl till att använda Venolet

Rödvinrankans blad och kärnor i Venolet bidrar bl.a. till en normal funktion i vensystem, blodkärl och för blodcirkulationen. Det gynnar benen på en rad olika områden.



1 Motverkar trötta ben



2 Mot känslan av tunga ben



3 Sundare hud



4 Mindre celluliter (apelsinhud)

8 Enligt SLU, Sveriges lantbruksuniversitet finns det till och med färdiga "fröbomber" att köpa. Små bollar med en blandning av fröer och gödningsmedel avsedda att kastas in i trista, övergivna områden som kan behöva mer grönska. Du kan också tillverka tio egna fröbomber genom att blanda 3 dl lera, 2 dl kompostjord, 0,5 dl fröer och 1,5 dl vatten. Förvara i äggkartonger och lägg ut på lämpliga ställen.



minskar. Därefter placeras innehållet i en vaxkaka där bina börjar fläktas det för att vattnet ska dunsta ytterligare.

12 Ingen har väl undgått att höra talas om bidöden och det faktum att hela bisamhällen håller på att dö ut. Orsaken är, tror forskarna, en blandning av matbrist, giftiga bekämpningsmedel, bostadsbrist och klimatförändringar samt epidemier och kvalster.

13 Vill du läsa mer om bin?

Ett tips är då Maja Lundes utmärkta roman "Om binas historia". En viktig och dystopisk läsning om en värld där bina dött ut.



14 För den som vill lära sig ännu mer om bin är Tavleboards honungsgård, 12 kilometer sydväst om Henån utmed länsväg 178 ett bra besöksmål. Här driver Pia och Helge Josefsson ett bed & breakfast, ett kafé och en gårdsbutik. Men inte bara det. Här finns också "Bikupan", en övernattningsstuga byggd som en riktig bikupa. På honungsgården har paret 130 bikupor med närmare 60 000 bin i varje. Ett evigt surrande, alltså.

15 Det är inte för inte man använder uttrycket "flitig som ett bi". Ett arbetsbi som samlar pollen och nektar jobbar nämligen tills vingarna slits ut. Det tar ungefär två veckor och då dör hon.



KÄLLOR: SLU, Naturskyddsföreningen, WWF, forskning.se

FOTO: FREEPIK

1 Visste du att bina bor i riktiga "störstäder"? Ett bisamhälle kan nämligen samla upp till 80 000 invånare som styrs av drottningen, hon som har som enda livsuppgift att lägga så många ägg som möjligt.

2 Bina gör nytta på många sätt. De ger oss honung och bivax. Men de ser framför allt till att pollinera blommor och växter.

3 75 procent av jordens växtarter och en tredjedel av det vi äter kan vi faktiskt tacka bina för. Inte bara frukt och grönsaker, utan även kaffe och djuren som sedan hamnar på våra tallrikar som kött är beroende av binas pollinering.

4 Pollineringen som bina utför gör också att andra djur som humlor, fjärilar, flugor, fladdermöss, fåglar och andra däggdjur direkt eller indirekt kan överleva.

5 Det finns 20 000 olika biarter i världen. Av dessa 20 000 är nio honungsbin.

6 Du kan själv hjälpa bina i din trakt genom att bygga ett enkelt bo åt dem. Lägg ut ett vedtrå som du borrar flera djupa hål i med en diameter av 2–4 millimeter i diameter. Eller bygg ett fint insektshotell utifrån tipsen i Seniorposten nummer 2/25.

7 Bin mår bra av blommor! Och även som privatpersoner kan vi medverka till att bina får mat genom att odla blommor i trädgårdar, på uteplatser och på balkonger.





Fem år efter PANDEMIN

Fem år har gått sedan pandemin svepte över världen. En farsot som tog mängder av liv och som påverkade hela vår vardag – även om alla inte drabbades av dödsfall i familjen.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO SR, Viktor Gårdsäter

REDAN UNDER JUL- och nyårshelgen 2020 börjar nyheterna rapportera om det märkliga virus som verkar sprida sig i Kina.

Den 10 januari publicerar Folkhälsomyndigheten följande text på sin hemsida:

”I Kina har ett nytt coronavirus upptäckts bland människor som besökt en marknad i staden Wuhan. Folkhälsomyndigheten bedömer risken för att smittan sprids till Sverige som mycket låg.”

Längre ner i nyhetstexten står det att:



”Det nya viruset tillhör coronafamiljen. Oftast orsakar sådana virus bara milda infektioner hos människor ...”

SÅ FEL MAN har. För pandemin kommer att rubba hela vår världsordning och enligt Dagens medicin finns det under pandemins två första år, fram till februari 2022, 5 829 356 konstaterade dödsfall på grund av covid. Under samma period rapporteras 17 083 personer avlidna i Sverige enligt siffror från Folkhälsomyndigheten. En siffra som har ökat sedan dess. I boken ”Tankar efter en

”Det är viktigt att komma ihåg att enstaka fall inte är samma sak som att vi har en smittspridning i Sverige”

FOTO: FREEPIK

pandemi” skildrar statsepidemiolog Anders Tegnell pandemins första skälvande dagar.

För nu går det fort.

DEN 31 JANUARI publicerar krisinformation.se en nyhet om att det första fallet av smittan upptäckts på Länssjukhuset Ryhov i Jönköping, men i ett pressmeddelande lugnar Karin Tegmark Wisell, avdelningschef på Folkhälsomyndigheten allmänheten:

– Det är viktigt att komma ihåg att enstaka fall inte är samma sak som att vi har en smittspridning i Sverige. Den risken bedömer vi för närvarande som mycket låg utifrån erfarenheter från andra länder. Hälso- och sjukvården har rutiner för att ta hand om fall som detta på ett bra och säkert sätt.

Och i samma veva väntas ungefär en miljon sportlovsfirande svenskar hem från alperna – något som man befärar skulle komma att öka smittspridningen ännu mer.

Vid samma tidpunkt jobbar vårdbiträdet Stine Christophersen på ett av Attendos äldreboenden i Stockholm. Det är som att befinna sig i en mardröm, för under pandemins första månader sprider sig smittan mellan boendets avdelningar med rekordfart, något som arbetsgivaren försöker tysta ner.

I EN INTERVJU i Tara berättar Stine Christophersen om hur personalen tvingades jobba utan skyddsutrustning och om hur smittade boende med demens rör sig fritt mellan avdelningarna.

Flera gånger tar hon kontakt med både sin närmaste chef och med ledningen utan respons.

Till slut finner Stine bara en utväg. Hon kontaktar Expressen. Strax därpå kallas hon till ett möte på huvudkontoret och får en skriftlig erinran. Hon är rädd. Är säker på att hon ska få sparken och tvingas betala ett enormt skadestånd. I stället får hon en skriftlig erinran med motiveringen att hon brutit mot lojalitetsplikten.

FÖR TEGNELL OCH kollegornas del handlar pandemin om en annan kamp än den som Sveriges alla vårdanställda utkämpar.

Medan de vårdanställda befinner sig mitt i frontlinjen utan skyddsutrustning, jobbar Folkhälsomyndighetens anställda mot klockan för att försöka hindra smittspridningen.

I sin bok berättar Anders Tegnell om hur smittspridningen i början av mars går ifrån att drabba enskilda fall till att bli en samhällsspridning, något som ändrar förutsättningarna helt.

Varje dag håller Folkhälsomyndigheten direktsända presskonferenser.

För i Sverige agerar myndigheterna annorlunda än resten av världen. Istället för att stänga skolor och städer och beordra utgångsförbud jobbar man i Sverige med rekommendationer och låter skolorna vara fortsatt öppna.

Särskilt drabbade är den äldsta delen av Sveriges befolkning och många är de svenskar över 60 som under pandemiåren isolerar sig för att undvika smitta.

Men, konstaterar äldreforskaren Ingmar Skoog i sin ”Coronablogg”:

”Att använda ålder rakt av som riktlinje för vilka som bör skyddas extra går emot all vetenskaplig kunskap om äldre. Samma rekommendationer bör gälla alla.”

Flera röster höjs mot det som kan uppfattas vara ålderism, där friska och vältränade 70-plussare buntas samman med sköra, sjuka 95-åringar på boende.

NÄR CORONAKOMMISSIONEN experter utreder Sveriges agerande under pandemin blir kritiken hård: Sverige har misslyckats med att skydda den äldsta delen av befolkningen.

I sin bok avslutar Anders Tegnell med att poängtera vikten av att dra lärdomar av det som inträffat och framför allt att fortsätta prata om det som hänt. Han skriver att man inom akutsjukvård och räddningstjänsten pratar igenom ett händelseförlopp när något dramatiskt inträffat:

”Enligt samma princip bör vi som samhälle nu hålla debrief om covid-19. Och det gäller att göra det snart, med krisen tydlig i minnet. Annars blir det inte gjort alls. Nya saker kommer i vägen. Jag vill att vi ska minnas hur frustrerade och oroliga vi var över att vi inte var bättre förberedda.”

Och Stine Christophersen, vårdbiträdet som vägrade att hålla tyst? Vad hände med henne?

IDAG HAR STINE skolat om sig till journalist. Att jobba kvar var omöjligt. Men klart är att hennes agerande troligen räddat många människoliv. Och, säger hon med enfaset när jag i intervjun för Tara frågar henne om hon själv tyckte att hon agerade modigt:

– Nej. Det var självklart för mig. Jag insåg visserligen att det här skulle kunna förstöra mitt liv och jag var rädd för att behöva leva på existensminimum resten av livet. Men jag hade inte kunnat leva med mig själv om jag inte agerat, och jag ångrar inte det jag gjorde. ✕

Wera funderar



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Om ömsidsidighet

”**KÄRE LÄSARE! DU FÅR INTE TYCKA JAG ÄR** tjugitig om denna krönika fortsätter i det ämne som min förra krönika handlade om, nämligen vikten av att vi ser varandra. Nu vill jag skriva lite om vad som händer med oss när det sker.

Jag vill minnas att jag vid ett par tillfällen hållit tal på bröllop där jag använt uttrycket reciprokt pronomen. Jag vet inte var jag snappat upp detta fina uttryck, det härstammar från norskan, kanske när jag läste svenska på högskolan. Jag tycker det passar så bra i ett tal till brudpar. Reciprokt betyder nämligen ömsesidighet och det pronomen som åsyftas är Varandra. Att älska varandra. Det finns ju många slag av kärlek såsom syskonkärlek, föräldrars kärlek till sina barn, kärlek till sina vänner och så vidare.

Var kommer kärleken ifrån egentligen? För mej finns bara ett svar på den frågan, kärleken kommer från Gud. Gud är kärlek och han älskar oss. Men hur är det med ömsesidigheten? Gud vill ha vår kärlek. Han längtar efter den.

ETT ANNAT FÖREMÅL FÖR VÅR KÄRLEK bör vara jorden. ”Kalla den änglamarken eller himlajorden om du vill, jorden vi ärvde och lunden den gröna” sjunger Evert Taube. Och visst är jorden underbar, inte minst i sommartid. Och vi människor är jordevarelser. Fransiscus skrev om jorden som vår moder. Men vad gör vi med jorden? Behandlar vi den som en älskad moder? Tyvärr inte. Här måste vi bättra oss.

Och så det här med att älska varandra... Det finns ju dom som det är svårt att älska. Här vill jag påminna om en av Bibelns vackraste berättelser om kärlek. Det är evangelisten Johannes som berättar den. Det är kväll i Jerusalem och dags för aftonmåltid. Jesus äter den tillsammans med de elva lärjungar som är kvar sedan Judas lämnade dem. Plötsligt reser sig Jesus från bordet, lägger av sig manteln, binder en linneduk om livet, fyller ett kärl med vatten och börjar tvätta lärjungarnas fötter. Han, deras herre och mästare, ägnar sig åt det som brukar vara slavarbets jobb, att tvätta gästernas fötter. Han går från lärjunge till lärjunge och ger dem sin personliga omvårdnad. Petrus opponerar sig men får svaret att ”om jag inte får tvätta dig har du ingen del i mig”. Jesus ville genom fottvagningen visa lärjungarna hur de skulle älska varandra. Att här handlade det inte om slav eller fri, mellan herre och tjänare, alla var lika mycket värda. En underbar berättelse som visar hur Gud ser på oss och hur vi ska se på varandra. Vi är helt enkelt älskvärda i Guds ögon. Så bör vi också se på varandra.

Så kära vänner, låt oss älska, Gud och allt som Han har skapat. Det handlar om ömsesidighet. ✕

Kram! Wera

”

Var kommer kärleken ifrån egentligen?”

”



Atterfallaren på tomten skulle rymma trädgårdsmöbler och gräsklippare, men idag är den fylld av återvunna handarbeten.

Här trängs TUSENTALS TIMMAR AV KVINNOKRAFT

Väskor. Kimonos. Färgsprakande rockar och kepsar.
Allt tillverkat av broderier fyndade på second hand.
- Jag tycker om att ta vara på gamla saker. Och dessa broderier har ju kvinnor lagt ner tusentals timmar på, säger Maggie Malm som driver Ta Till Vara.

TEXT: Ewa Sundkvist FOTO: Maggie Holm



Den lilla atterfallarens hyllor är fyllda av Maggies alster, allt från små och stora väskor till flaskpåsar och kepsar.

DET VACKRA 40-TALSHUSET på väster i Örebro samsas med en atterfallare på gården. Planen var att atterfallaren skulle rymma trädgårdsmöbler och gräsklippare och även ha plats för en liten vrå där Maggie Malm skulle kunna sälja sina hantverk.

Så blev det inte. Gräsklipparen och trädgårdsmöblerna har fått flytta ut till baksidan av huset och numera är hela atterfallaren fylld med Maggies unika produkter.

DEN LILLA BUTIKEN är mysig och hyllorna fulla med alla möjliga fantastiska hantverk, som är gjorda av andras bortkastade hantverk. Det är inte konstigt att det ganska ofta kommer in människor som bara vill titta och kanske prata bort en stund.

Det började med en kombination av att Maggie gillar att sy och att hon hade köpt på sig lite för många broderade tavlor.

– Jag kunde inte låta bli att köpa, både för att de var fina, men också för att jag vill stötta

”Tänk vad många timmar som är nedlagda i dessa broderier”

second hand-affärernas välgörenhetsarbete. Men jag visste inte vad jag skulle göra med dem, säger Maggie.

Under årens lopp har Maggie arbetat med personer med autism. Något som har gett henne respekt inför varje människa, men som också hjälpt henne att tänka utanför boxen. Men just i det här fallet var det faktiskt hennes man som klev ut ur boxen.

FÖR MAGGIE HADE Längre funderat på vad hon skulle göra med alla tavlor och broderier hon köpt på sig. Hon lade ut dem på gräsmattan med tanken på att det skulle gå att kombinera några till en enda stor bonad. Just då gick maken Kenneth förbi.

– Han kastade ur sig frågan om jag inte skulle sy kassar av det, och det var så det började, minns Maggie.

Det är 13 år sedan, och nu kan hon inte sluta. Maggie ser det som ett sätt att värdera kvinnokraft.

– Tänk vad många timmar som är nedlagda i dessa broderier. Jag sa upp mig när jag var 61 år och fick ägna mig åt det på heltid, men det går naturligtvis inte att leva på det.

Sedan dess har hon varit extra uppmärksam på vackra och spännande broderier på marknader, second handaffärer och loppar. Maggie berättar att hon finner ungefär samma motiv på broderierna, oavsett om



Väskorna är gjorda från grunden, botten, baksida, fodret och mellanlägg, och de är nästan lika fina inuti som utanpå.



Gamla oljemålningssdukar går det också att göra väskor av, även om de inte är lika hållbara.

hon befinner sig i Sverige eller utomlands. Skillnaden är att de i till exempel Israel säljs för dyra pengar, samtidigt som de i Sverige skänks bort till second handaffärerna.

När kunderna kommer till Maggies bod blir det ofta nostalgiska samtal om de olika motiven.

– Det är också mycket igenkänning. Kunder minns att deras mamma satt och sydde på en tavla eller att de hade liknande broderade kuddar i hemmet.

DET HÄNDER OCKSÅ att Maggie själv tar med sig sina alster till olika marknader och mässor. Bland annat på Larmsmäss, som är en storhantverksmarknad i Järnboås, utan för Örebro och likaså påsk- och julmarkaner i kulturresevatet i Wadköping i Örebro är Maggie en återkommande syn.

– Jag har träffat så många härliga människor som jag aldrig skulle ha mött annars, kommenterar Maggie och berättar att det som driver henne mest är att hon fortfarande tycker det är så roligt.

– Jag tröttnar aldrig, varje sak jag syr är lite unik, och det inspirerar mig att försöka hitta annorlunda lösningar.

Det handlar också om ett miljötänk, konstaterar Maggie, som tycker att det är sorgligt med allt som bara kastas i soporna. Hemifrån har hon med sig tanken om att ta



”Det som driver mig mest är att jag tycker det är så roligt, jag tröttnar aldrig”, säger Maggie Malm.



Flaskpåsar och kepsar.

till vara på saker och ting, att förädla och att återbruka.

Det blev också namnet på hennes verksamhet: Ta Till Vara. Och nog har Maggie tagit till vara på saker och ting. I hennes butik finns linnehanddukar som har blivit kimonos, broderade dukar som blir kepsar, flaskpåsar, barnklänningar, sängöverkast och gardiner som blivit stiliga rockar. Och så alla dessa väskor. Maggie har till och med gjort väskor av gamla oljemålningar.

– Ja, jag är bäst på väskor i alla storlekar, magväskor, necessärer stora och små, har ju övat mest på det. Då gör jag allt från grunden, botten, baksida, fodret och mellanlägg.

Innan Maggie börjar sy måste alla textilier tvättas så att de inte faller eller krymper. Materialet är mest bomull, lin, ylle och möbiltyger och gamla skinnjackor, sällan syntet. Numera får Maggie ganska mycket material av människor som vet att hon är duktig på att ta till vara.

Men gör det inte lite ont att klippa sönder ett broderi?

– Nej, men jag gör ju något nytt av det.

Själv besitter hon ingen talang när det kommer till broderier, erkänner hon och skrattar.

– Nej, egentligen inte. Jag har nog bara broderat på slitna jeans för länge sedan, på den tiden när man ville vara lite hippie, säger hon skrattar. ✕

SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.



Stöd för att kunna bo kvar hemma

Flera faktorer kan göra det möjligt för en äldre person att bo kvar hemma och fortsätta delta i samhällslivet. Det visar en ny undersökning.

”TILLSAMMANS FÖR ETT bättre liv - livet ut” är titeln på en rapport som ställts samman av Umeå universitet och Umeå kommun. Syftet var att ta reda på vad som kan främja och göra det möjligt för äldre personer att bo kvar i eget boende och samtidigt ha förutsättningar till ett aktivt deltagande i samhällslivet.

SOM BAKGRUND TILL ATT GENOMFÖRA STUDIEN NÄMNS:

- Andelen äldre personer ökar mer än den arbetsföra befolkningen.
- Svårigheter att rekrytera personal i tillräckliga omfattning.
- Utifrån hur vi formar samhället kan vi stärka välbefinnande hos äldre.

OLIKA FAKTORER PÅVERKAR vilka möjligheter som finns för att bo kvar i den egna bostaden när man blir äldre: Möjligheter till fysisk aktivitet, psykisk hälsa, matvanor, sociala nätverk, självbestämmande och självständighet.

FÖRÄNDRAS FÖRMÅGAN till självomhändertagande ökar risken för ensamhet. Det är viktigt att låta äldre få bidra med sina kunskaper, erfarenheter och färdigheter för att öka social delaktighet.

Rapporten kan fungera som grund för kommuners utvecklingsarbete och vara till hjälp i samband med olika överväganden. ✕



ANHÖRIGA BEHÖVER STÖD

ÄLDRE SOM VÅRDAR sina närstående upplever vissa hälso- problem som oftast är högre än andra. Dessa informella vårdare behöver mer stöd.

I en studie har forskare undersökt hur äldre människor påverkas av att vårda en anhörig. Resultaten visar bland annat kvinnor i olika åldrar och personer över 75 år är överrepresenterade bland de som ger omsorg med hög intensitet, vilket innebär i snitt minst 30 timmar per vecka.

BLAND DE MEST efterfrågade stödinsatserna finns behov av avlastning, personlig rådgivning och ekonomiskt stöd. De som vårdar anhöriga hjälper bland annat till med att bada och mata sin närstående samt handla och sköta ekonomin. De som har hög intensitet i vårdomsorgen rapporterar sömnproblem, mental belastning, svårigheter att upprätta sociala kontakter och svårigheter att ta hand om sin egen hälsa.

Studien har genomförts vid Karolinska institutet.

FOTO: FREEPIK



ÅLDERISM påverkar folkhälsan

ÅLDERISM FÅR BRISTERNA i äldreomsorgen att verka normala. Den slutsatsen har man kommit fram till i undersökningen ”Hemma är någon annanstans”. Som exempel nämns äldreboenden där personalen inte tar reda på vilka de boende är och vad de är intresserade av. Då uppstår ålderism eftersom äldre är olika individer med olika preferenser, precis som alla andra.

Enligt världshälsoorganisationen, WHO, påverkar ålderism inte enbart

den enskilda individen som utsatts för diskriminering. Den kan också vara ett hot mot folkhälsan genom att det försämrar både fysisk och psykisk hälsa hos de som drabbas, och det kan leda till ojämlikheter i hur hälso- och sjukvården arbetar.

Ett sätt att motverka ålderism kan vara att samverka med aktörer i civilsamhället och individer för att utveckla strategier och stärka äldre personers röster i samhället. ✕

ÄLDRE MED SMÄRTA

MELLAN 25 OCH 50 PROCENT av alla över 65 år lever med långvarig smärta. Forskare vid Örebro universitet har undersökt hur livskvaliteten hos äldre, med och utan erfarenhet av smärta, påverkas av en rad olika faktorer.

Äldre personer med smärta upplever att ångest var det som påverkade livskvaliteten mest. Man kunde också konstatera att meningsfullt liv är den viktigaste faktorn för livskvaliteten, både hos personer med smärta och utan smärta.

Studien visade att det är sannolikt att minskning av ångest även kan bidra till minskning av depression och otrygghet bland äldre med smärta. Meningsfullhet är också en faktor som påverkar.

Det är viktigt att äldre personer har kontakt med sitt närområde, att de känner sig trygga och har bra sociala kontakter i sin vardag.

FOTO: FREEPIK



Från vårdcentral till skärmsamtal

VIDEOSAMTAL OCH chattkonsultation har under de senaste åren blivit ett naturliga inslag i sjukvården.

– Man trodde nog att detta huvudsakligen skulle gynna glesbygden, men det var i tätorterna som digital vård konsumeras mest, räknat per invånare, säger Clas Rehnberg, professor i hälsoekonomi vid Karolinska Institutet i en intervju i tidskriften Forte.

Digital vård kan samtidigt avlasta vårdcentraler och sjukhus. Men den ökade tillgängligheten har också skapat motsatt effekt: högre vårdkonsumtion.

PSYKISK OHÄLSA VANLIGT HOS ÄLDRE

PSYKISK OHÄLSA bland äldre är vanligt, men uppmärksammas eller upptäcks inte alltid. Både primärvården och äldreomsorgen är viktiga för att förebygga och tidigt upptäcka symtom.

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN ger i en rapport några förebyggande råd.

Social gemenskap och socialt stöd, fysisk aktivitet, goda matvanor och meningsfullhet i vardagen är viktiga faktorer för ett hälsosamt åldrande och kan bidra till att förebygga psykisk ohälsa. Det är också viktigt att vård- och omsorgspersonal har kunskap för att upptäcka riskfaktorer och stärka det man vill beskriva som ”friskfaktorer”. Även anhöriga kan ha en viktig roll.



Medlemssida

- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- medlemsförmåner

Tillsammans mot ensamhet – RPG:s arbete som gör skillnad

Ensamhet bland äldre är ett växande problem i Sverige, men också något som går att förändra. Inom RPG har kampen mot ofrivillig ensamhet länge varit en prioriterad fråga.

UNDER FLERA ÅR har RPG tagit emot ett statsbidrag från Socialstyrelsen just för att främja social gemenskap och bryta isolering bland äldre. Dessa medel har gett oss möjlighet att utveckla och genomföra en mängd meningsfulla aktiviteter över hela landet – från kulturprogram till utflykter. Även i år har RPG fått ett stöd av Socialstyrelsen och 46 föreningar/distrikt har skickat in ansökningar som nu håller på att bearbetas av förbundet.

Aktivitetserna skapar inte bara glädje och gemenskap – de bygger också nya vänskapsband, stärker självkänslan och bidrar till ett rikare liv. Vi vet också att ensamhet inte bara är en känsla – den påverkar också hälsan. Därför är varje möte, varje skratt och varje hand som sträcks ut genom RPG:s verksamhet en viktig del i det förebyggande folkhälsoarbetet.

Med fortsatt stöd från Socialstyrelsen hoppas vi kunna nå ännu fler, särskilt i områden där behovet är stort. Vår vision är enkel men kraftfull: Ingen äldre ska behöva känna sig ensam.



VILL DU VARA MED OCH GÖRA SKILLNAD?

Delta i våra aktiviteter, bjud in en granne eller vän – eller om det inte finns en RPG-förening på orten, starta en grupp tillsammans som sedan kan bli till en förening. Tillsammans skapar vi en gemenskap som håller.

1000 KR RABATT PÅ WELLNESS-WEEKEND PÅ GOTLAND!

DEN 28–31 AUGUSTI ses vi på Gotland för en må-bra-helg tillsammans med Blossom och Lili Öst! Det blir fyra härliga dagar med bland annat yoga, pilgrimsvandring, körsång i Fröjel Kyrka och varm gemenskap! Som Smart Senior PLUS får du 1000 kr rabatt/person och du betalar endast från 9 450 kr/person.

Läs mer om resan www.smartsenior.se/gotland

Registrera dig för kostnadsfritt PLUS-medlemskap (värde 199 kr/år) i Smart Senior på www.smartsenior.se/rpg och du kan ta del av rabatt på denna Wellness-weekend med Blossom – och hundratals andra rabatter!

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 Pålhog
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

CORETHERM®

Du ska inte behöva planera dagen efter närmsta toalett

CoreTherm® är en beprövad behandling för godartad prostataförstoring – utan kirurgi eller narkos.

För ytterligare information besök vår webbsida eller ring ProstaLunds patienttelefon

www.coretherm.com

010-214 63 54



ProstaLund är ett svenskt medicintekniskt bolag med fokus på innovativa produkter och behandlingar inom urologi.

MM-2025-001

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

Erbjudande från Smart Senior till RPG:s medlemmar!



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.



RPG Annorlunda Fritid gjorde under hösten en uppskattad resa till Riksdagen, med guidad tur av riksdagsledamoten Hans Eklind.



Kumlas fängelsechef Jacques Mwepu gästade RPG:s vårmöte och pratade både om Kongo och Kumla.

Rapport från Örebro/Värmland vt 2025

ETT VERKSAMHETSÅR GÅR fort och nu har alla årsmöten ägt rum. Det väcker några trevliga minnen, som till exempel att RPG Annorlunda Fritid i Örebro gjorde en resa till Riksdagen. Det blev en intressant guidad tur av riksdagsledamoten Hans Eklind.

DISTRIKTET ÖREBRO/VÄRMLAND höll sitt årsmöte i Karlskoga med Sören Öhlund från Nyköping som inspirerade och utmanade oss med friska idéer och mycket entusiasm. Åke Granö omvaldes till distriktsordförande.

Örebro kommunförening hade sitt årsmöte i Hagakyrkan. Örebro. Kommunföreningen består av fyra RPG-föreningar: RPG i Haga, RPG i Östernärke, Vintrosa RPG och RPG Annorlunda Fritid, sammanlagt över 300 medlemmar. Ewa Sundkvist omvaldes till dess ordförande.

Kumlas fängelsechef Jacques Mwepu besökte RPG:s vårmöte med kommunens fyra föreningar. Jacques Mwepu berättade om sin barndom i Kongo, hans funderingar på de stora livsfrågorna, studierna till präst

och senare juridikstudierna och så den långa flykten till Sverige. Det var tufft att komma till Sverige en kulen novemberdag utan att kunna svenska eller veta något om Sverige. Men på olika vägar hamnade han inom kriminalvården och idag är chef för Sveriges hårdast bevakade fängelse.

HAN AVSLUTADE MED att berätta om den stora ökningen av interner och att de nu förbereder arbetet för att ta emot ungdomar med långa straff.

EWA SUNDKVIST



Liza L Lundkvist medverkade i Sävar med sina egna berättelser och sånger om människor, jorden och livet.

BERÄTTELSE OCH SÅNGER OM LIVET I SÄVAR

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGE-MENSKAP i Umeå RPG, Sävar-Holmöns församling samt studieförbundet Bilda inbjöd till en träff med temat "Berättelser – sånger och texter om människor". Det blev ett kärt återseende av Liza L Lundkvist, som sjöng sina egna dikter och spelade på flygel i Sävar kyrka. Under en period på tio år var hon lärare i Sävar skola och hon tjänstgjorde även ett år i Sävar-Holmöns församling efter sina studier till präst. Förutom att hon är präst i Ålindhems församling är hon sångerska, låtskrivare med utgivna CD-skivor. Liza medverkar regelbundet i morgonandakter i radions P1.

Kulturprogrammet i Sävar blev: "En

hyllning till människor jag har mött. En hyllning till modiga föräldrar. En hyllning till kärlekar. En hyllning till främlingar, kvinnor, barn. Mina anhängare som farfar, som troget var kvar i byn med flera. Berättelser som aldrig bör glömmas", som Liz L Lundkvist förklarade som inledning.

Därefter så sjöng hon sina egna dikter om alla dessa människor.

"LIVET ÄR SMÄRTA och glädje", påpekade hon. Den sista dikten hon sjöng blev en berättelse om Gud, en berättelse om början och slut. Hennes dikter om Gud kan liknas som böner, men är inte främst en begäran. När hon närmar sig trons sanning är det med insikten om att

denna sanning aldrig kan bli alltigenom begriplig och självklar. Man kan kort definiera hennes dikter, som en "brottning med livet". Hon vet att helighetens natur förmedlas bäst genom bilder och språkliga metaforer, rytmik och poetiska syntax. Stunden i kyrkan blev för åhörarna en givande reflexion och tankar om livet och människor. Ordförande Per Martin Jonasson för RPG i Umeå tackade henne och för hennes tankvärda framträdande. Den trevliga samvaron fortsatte i Klockargården med gott fika och ytterligare medverkan av Liza. Per-Martin avslutade samlingen med bön och välsignelse.

TEXT OCH FOTO: HÅKAN KARLSSON

EKENÄSSJÖNS RPG 25 ÅR

SOLEN LYSTE BÅDE ute och inne när Ekenässjöns RPG-förening firade tjugofemårsjubileum. Ordförande Christina Holmqvist kunde välkomna ett sjuttiotall medlemmar och särskilt inbjudna, varefter Pingstkyrkans pastor, Irene Jonsson, förmedlade tankar utifrån Stilla veckan och den kommande påskhögtiden. Hälsningar framfördes från PRO, från andra RPG-föreningar i distriktet Småland/Öland och från de tre kyrkorna i Ekenässjön.

91-ÅRIGA HARRIETH ANDERSSON, som i många år varit föreningens ordförande, gav en intressant exposé över

de gångna åren. Distriktsordförande Roland Eckerby från Habo framhöll den stora betydelse som pensionärsorganisationerna har med att aktualisera och driva äldre frågor, både inför kommunen, på länsnivå och på rikspanet. Efter tårtbuffé och lottdragning avslutades det innehållsrika jubileet med ett uppskattat musikframträdande då Julia Jonsson och Patrik Strand framförde ett antal pärlor ur den rikhaltiga musikalskatten till ackompanjemang av Dan Appelgren.

TEXT: GUNNEL GRANMO
FOTO: CHRISTINA HOLMQVIST



Harrieth Andersson sjunger och Julia Jonsson och Patrik Strand ur musikalen Fantomen på operan

Sommar på Hjälmargården

Se hela programmet på hjalmar.garden.se

26 juli, 9 & 16 aug - Allsång i Kaffestugan
9-12 sept - Minns du sången
23 sept - Akvarellkurs
21 okt - Skrivarkurs med Inger Lundin

Kaffestuga, pizzeria, rum och stugor öppet hela sommaren.

Inger Lundin

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

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

Sommarnyhet från **Hylleruds FÖRLAG**

Lär känna **JESUS**

Natalie Lewenhaupt

Följ med på den spännande resan från att Jesus föds tills han återvänder till himlen. På vägen får lärjungarna se mirakel och förvandlade liv, det visar sig att inget kan stoppa Guds Son från att slutföra sitt uppdrag på jorden...

Du hittar mycket mer på vår hemsida hyllerudsforlag.se!

SeniorPosten önskar dig en glad sommar!

VILL DU SYNAS HÄR?

Materialdag SeniorPosten nr 4: **15 augusti 2025**

ANNONS

Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: mkcollection.se

T-shirt

100% Bomull

FRAKTFRITT 69:-

Jag vill prova på 1 fin och bekväm T-shirt i bomull (Jag betalar endast 69 kr för paket med 1 st T-shirt i bomull)

Storlek: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Stödstrumpor

- Stödstrumpor förbättrar blodcirkulationen i benen.
- Motverkar trötta och ömma ben.
- Bidrar till piggare och snyggare ben.
- Motverkar åderbräck och stockningar.

Ger benen extra energi
Ger benen utmärkt stöd
Motverkar ömma ben

FRAKTFRITT 98:-

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i nylon! (Jag betalar endast 98 kr för provpaket med 1 par stödstrumpor i nylon)

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Beige

Tjocklek: ☐ 140 Tunn ☐ 220 Tjock

NYLON

• 4 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan.

• Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser var 3:e månad eller så ofta du själv önskar. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina bekväma leveranser. Fakturan följer med i paketet. Önskar du inte få fler paket efter provet måste du meddela oss om detta inom fyra veckor.

• Väljer du att fortsätta efter provet blir ditt medlemspris:
T-shirt: 2 st i ett paket för 69 kr per st + frakt 39 kr.
Stödstrumpor: 2 st i ett paket för 89 kr per st + frakt 39 kr.
Boxershorts: 2 st i ett paket för 69 kr per st + frakt 29 kr.
Nattlinne : 1 st i ett paket för 119 kr + frakt 29 kr.

Beställ: 018-700 33 00 eller på mkcollection.se Liten överraskande gåva + en katalog följer med i provpaket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

SKICKAS TILL: **MK Collection Box 1634 751 46 UPPSALA**

PLATS FÖR PORTO Seniorposten 3 25 06 27

Boxershort

Fin boxershort i 100% bomull. Skön och luftig modell med mjuk resår och knappgylf.

100% Bomull

FRAKTFRITT 69:-

Jag vill prova på 1 par bekväma boxershorts! (Jag betalar endast 69 kr för provpaket med 1 par boxershorts i bomull)

Storlek: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Nattlinne

Ett fint och bekvämt nattlinne i 100% bomull!

FRAKTFRITT 119:-

Jag vill prova på ett bekvämt nattlinne! (Jag betalar endast 119 kr för provpaket med 1 st nattlinne)

☐ M ☐ XL ☐ L ☐ XXL

Lila

100% Bomull
Längd nattlinne 92 cm

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