

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 4 • 2025

senior posten

15

TIPS
för en skönare
höst

Havets hjältar:
*Framtidens mat
under ytan*

**Så luras äldre
av ekonomiska
bedragare**



PERLA BJURENSTEDT
”Jesus får ta mig som jag är”

Bästa underhållningen som håller dig på topp!

4 nr av valfri kryss-tidning för endast 99:-

Välj mellan 16 olika tidningar!

Antal pennor anger svårighetsgrad.



Buslättas Korsord

Fylld med vanliga kryss, korsord, sudokun m. m. 13 utgåvor per år. Ord. lösnr.pris 49:90.



Kors & Tvärs

Blandning av bildkryss, korsord, sudokun och ordpyssel. 14 utgåvor per år. Ord. lösnr.pris 49:90.



Lätta Kryss

För dig som vill slippa uppslagsböcker. Skön avkoppling. 14 utgåvor per år. Ord. lösnr.pris 49:90.



Sveriges Stora

Bildkryss, korsord och ordpyssel för hela familjen. 8 utgåvor per år. Ord. lösnr.pris 59:90.



Bra Korsord

Medelsvåra och svåra kryss i en varierande blandning. 13 utgåvor per år. Ord. lösnr.pris 54:50.



Kryssset

Sveriges äldsta kryssstidning. Ordkunskap, allmänbildning. 12 utgåvor per år. Ord. lösnr.pris 54:50.



Mästarkryss

Kryss av Sveriges främsta korsordskonstruktörer. 6 utgåvor per år. Ord. lösnr.pris 54:50.



Helgkryss Sudoku

Sudokun, megamastodonter, kaduko och kakuro. 13 utgåvor per år. Ord. lösnr.pris 49:90.



Beställ idag på tankeport.se/seniorposten - och välj bland ännu fler tidningar

Tankeport



Använd QR-koden för att komma direkt till erbjudandet.

Eller fyll i, klipp ut och skicka in kupongen!

JA TACK! Jag vill prova **4 nr** av valfri korsordstidning för endast **99:-**. Markera ditt val av tidning!

- ☐ Buslättas Korsord 05250104
☐ Kors & Tvärs 11250104
☐ Lätta Kryss 23250104
☐ Sveriges Stora 30250104
☐ Bra Korsord 22250104
☐ Kryssset 12250104
☐ Mästarkryss 25250104
☐ Helgkryss Sudoku 31250104

☐ Jag vill inte ta emot någon marknadsföring från Tankeport.

Förnamn: * Efternamn: * VAD GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER! ^

Adress: *

Postnr: * Ort: *

E-postadress: *

Mobilnr: * 0 7 250104

* Obs! Alla fält är obligatoriska att fylla i.

Du betalar när inbetalningskortet kommer. Prenumerationen avslutas automatiskt.

Frankeras ej
Tankeport betalar portot

Keesing Sverige AB

Tankeport

c/o Belwrk

SVARSPOST
207 477 09
162 20 VÄLLINGBY

För bättre hälsa
– håll igång hjärnan!

Erbjudandet gäller t.o.m. 2025-12-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. **Behandling av personuppgifter:** Vi använder dina personuppgifter med stöd av vårt avtal med dig för att tillhandahålla den produkt eller tjänst du har beställt. Vi skickar kommunikationen till dig via e-post, telefon eller på andra sätt för ge dig relevant information om bl.a din prenumeration eller dina frågor. Dina uppgifter lagras så länge det är nödvändigt att tillhandahålla produkterna och tjänsterna, uppfylla transaktionerna som du har begärt eller godkänt, eller andra nödvändiga syften, som att efterleva våra juridiska skyldigheter, lösa tvister och verkställa avtal. Vi använder även uppgifterna för marknadsföringssyften under en begränsad tid efter det att det ursprungliga ändamålet upphört. För information hur vi behandlar dina personuppgifter i samband med prenumerationer och/eller vid deltagande i våra tävlingar, besök www.tankeport.se/integritets-och-cookiepolicy

Ledare

Ann-Christin Lindbom: Vårt påverkansarbete börjar ge resultat

HÖSTEN ÄR EN TID DÄR VERKSAMHET av många slag verkligen sätter fart – så också i våra RPG-föreningar och distrikt. Det är en fröjd att på hemsidan läsa om allt som erbjuds i våra föreningar! Vilken kreativitet! För en hel del föreningar har det ekonomiska tillskottet som kunde erhållas genom Socialstyrelsen kommit väl till pass.

Visst kan det ändå kännas skönt att kunna sätta sig ner och kanske läsa eller lyssna på en eller annan bok eller tidning. För många är handarbetet också en avkoppling.

Vi behöver verkligen lugn och ro för att orka med vår alltmer oroliga värld. Krig och allt elände som det medför verkar aldrig ta slut. Det är svårt att begripa att vissa människor kan fortsätta att ge order om att döda, förstöra och utsätta människor för ett enormt lidande.

Bedrägerier mot äldre har ökat igen. Bedragarna är så skickliga och spelar på våra känslor. Som vanligt gäller: Lägg på luren, släpp inte in någon du inte känner även om personen har korrekt uniform eller annat för att legitimera sig. Bestäm gärna ett kodord med dem du brukar samtala med i telefon och använd det om du blir uppringd av någon du är osäker på.

VÅRT PÅVERKANARBETE BÖRJAR ge resultat. Reformen om att det ska bli billigare att gå till tandläkaren för den som är över 67 år träder i kraft den 1 januari 2026. En särskild tandvårdsersättning ska införas som skall gälla för behandlingar som tex lagningar och rotfyllningar. All tandvård omfattas inte som exempelvis undersökningar. Där gäller det gamla högkostnadsskyddet och det går också att få tandvårdsbidrag.

Kostnaderna för staten beräknas uppgå till ca 3,4 miljarder per år. Med tanke på vad det kan kosta om inte munhälsan sköts i form av både hjärt- och lungsjukdomar och andra allvarliga tillstånd så är det förmodligen en lägre kostnad för staten.

Avslutar med sången ”Det enda som bär”.

Det enda som bär när allting annat vacklar, det är Guds nåd och hans barmhärtighet. All jordisk berömmelse och glans den slocknar när sist jag står hos Gud i härlighet.

Det enda jag vet det är att nåden räcker, att Kristi blod min synd, min skuld betäcker. Det enda jag har att lita till en gång, det är Guds nåd, Guds gränslösa nåd.

Text och musik: Lydia Lithell ✕

Ann - Christin Lindbom

Ann-Christin Lindbom
Förbundsordförande i RPG



+ Det ska bli billigare för den som är över 67 att gå till tandläkaren.

— Kriget och eländet fortsätter att pågå i omvärlden.

”
Vi behöver verkligen lugn och ro för att orka med vår alltmer oroliga värld”

Innehåll

SeniorPosten nr 4 • 2025



8

Perlas Bjurenstedt är på de svagas sida.



23 Pilgrimsvandrar på hemmaplan.



29

Under ytan döljer sig en annan värld.

FOTO: THERESIA KÖHLIN



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten

Det är hösten 2025 det händer

SÅ VAR SOMMAREN OFFICIELLT SLUT. För min del en sommar jag tillbringat på lantstället omväxlande på en steg målandes vita stugknutar, omväxlande framför datorn skrivandes artiklar. Dessemellan bad, svampturer och blåbärsplockning.

Att landa i vardagen kändes motigt.

Tills jag bestämde mig för att införa några nya rutiner från och med hösten 2025:

En lönlös jakt på den perfekta koftan har fått mig att tro att bara jag själv kan få till den. Därför har jag skickat efter garn och ska försöka lära mig sticka på nytt.

ETT MÖTE MED EN VÄN som började rida i vuxen ålder i kombination med min favoritserie på tv där huvudpersonerna tar sig fram på häst, har gjort att jag äntligen tagit tag i drömmen om att kunna rida. Därför är jag nu inskriven på ridskola för vuxna.

Det känns som om det kan bli en spännande höst. Och efter att häromdagen ha intervjuat en professor specialiserad på demens inser jag att jag är rätt ute: Nya kunskaper och nyfikenhet kan hjälpa till att motverka kognitiva nedsättningar.

Detta, och mycket annat, kan du läsa om i höstens första nummer. Trevlig läsning. ✕



Just nu...

... Kämpar jag för att släppa ut min inneboende Kaffe Fassett, ni vet den amerikanske stickkonstnären. Än så länge har jag bara tittat på garnet, stickorna och det enormt långa mönstret. Men snart så...!

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 Blomberg
Eva B Henriksson
Ewa Sundkvist
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.

FOTO: EMIL NORDIN, FREEPIK



6

Nyheter & ekonomi

Äldre får inte komma ut

8

Porträttet Perla Bjurenstedt:

Artist på barnens sida

14

Hemester:

Annorlunda besöksmål

15

15 tips för en skönare höst

19

Reportage:

Så lurar du av ekonomiska bedragare

23

Inspiration

Pilgrimsvandrar!

26

Ordet

Komplimang eller kränkning?

27

Reportage

De strävar efter evigt liv

29

Reportage

Framtidens matproduktion

32

Wera funderar

Luta åt rätt håll

34

Samhälle och hälsa

Den goda vården?

36

Medlemssida

Ensamheten slår hårt

39

Korsord

40

Våra distrikt

Det händer massor i distrikten!



Emmas barn

Roman av Anita Hammarstedt

Boken är en fortsättning på Emma, brustna familjeband. Året är 1943 och sonen Erik blir inkallad till militärtjänst, som många andra unga män. Kriget tar slut, så även ransoneringen av mat. Stockholm växer. Erik får arbete på morfar Vilhelms tryckeri och bildar familj. Alice är en av de första som går nioårig enhetsskola.

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

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



ANNONS



Att få vistas utomhus är en mänsklig rättighet.

Så ser utemiljön ut på landets äldreboenden

Kartläggningen omfattar samtliga cirka 2 000 boenden i landet och visar bland annat att:

62%

... Har låg tillgång till balkonger, uteplatser eller uterum.

54%

... Har tillgång till egna trädgårdar.

87%

... Saknar närhet till centrala mötesplatser som torg.

Äldre har låg tillgång till utemiljöer

En ny avhandling visar att många av Sveriges särskilda boenden (SÄBO) brister när det gäller tillgången till utemiljöer för äldre.

– RPG kommer att ta upp detta vid samtal med äldreministern på nästa möte i regeringens pensionärskommitté, säger RPG:s ordförande Ann-Christin Lindbom.

TEXT Eva B Henriksson

ATT KUNNA FÅ tillgång till en utemiljö borde vara en mänsklig rättighet oavsett boendeform.

Avhandlingen är skriven av fysioterapeuten Madeleine Liljegren, doktorand både vid Göteborgs universitet och vid Chalmers. Hon menar att dessa brister försvårar för äldre personer att vistas utomhus, trots att utevistelse har dokumenterade

hälsofördelar, särskilt för äldre med nedsatt hälsa.

– Tidigare forskning har visat att äldre med skörast hälsa är de som har störst nytta av naturkontakt och utevistelse. Paradoxalt nog är det dessa personer som har låg tillgång till utemiljöer. Äldre personer som inte självständigt kan förflytta sig mellan inne- och utemiljö påtalar dessutom

brister i personligt stöd från undersköterskor, aktivitetsledare, arbetsterapeuter, fysioterapeuter och sjuksköterskor, säger Madeleine Liljegren.

Intervjuer visar att äldre vill använda utemiljöerna som naturliga vardagsmiljöer och personalen menar att de kan fungera som arenor för personcentrerade vård-, omsorgs- och rehabiliteringsinsatser.

Utemiljöerna möter ett grundläggande mänskligt behov hos både äldre och personal samt bidrar till en meningsfull tillvaro.

– Utemiljöerna är en outnyttjad resurs för både äldre och personal relaterat till deras hälsa och välbefinnande. Det finns ett stort behov av att de blir en integrerad del av vården, omsorgen och rehabiliteringen, säger Madeleine Liljegren.

För att utemiljöerna ska fungera som en viktig arena för personcentrerade insatser krävs både en förändrad syn på deras betydelse och bättre planering av dem. Det behövs nationella riktlinjer för att säkerställa att alla särskilda boenden har tillgång till utemiljöer som är anpassade utifrån äldre personers behov och önskemål och stödjer personalens arbetssätt. ✕

KÄLLA: Göteborgs universitet

FOTO: FREEPIK



Pensionärsorganisationerna samlade tillsammans med statsminister Ulf Kristersson, socialförsäkrings- och äldreminister Anna Tenje under mötet i regeringens pensionärskommitté den 28 maj. Socialtjänstminister Camilla Waltersson Grönvall ses också på bilden men deltog inte på mötet.

TANDVÅRDSREFORM FÖR ÖKAD HÄLSA

REGERINGEN PRESENTERAR i budgetpropositionen för 2025 den första etappen av en stor tandvårdsreform. För personer 67 år och äldre ska högkostnadsskyddet i tandvården förstärkas. Från 2026 planeras ett årligt anslag på cirka 3,4 miljarder kronor. Med tandvårdsreformen kommer patienten att betala som mest 10 procent av referenspriset eller av tandläkarens pris, om det skulle vara lägre än referenspriset. Staten betalar resten, alltså 90 procent.

"En god munhälsa och ett fungerande anhängstöd är viktigt för hälsan och för möjligheterna till ett socialt liv i gemenskap med andra. Vi

genomför nu den största tandvårdsreformen på över 20 år genom ett kraftigt förstärkt högkostnadsskydd för alla som är 67 år och äldre", säger socialminister Jakob Forssmed.

REGERINGEN FÖRESLÄR samtidigt flera insatser för att förbättra äldreomsorgen. Bland annat införs fast omsorgskontakt på särskilda boenden, anhörigstöd stärks och omsorgen ska bli mer personcentrerad och kunskapsbaserad.

Syftet är att ge äldre bättre möjligheter till god hälsa, trygghet och social gemenskap – och att minska den ekonomiska bördan för tandvård.

Pensionsgruppen ser över grundskyddet i pensionssystemet

I MAJ BESLUTADE Pensionsgruppen i riksdagen att se över grundskyddet i pensionssystemet för att göra det mer effektivt, träffsäkert och lättbegripligt för den enskilde pensionären.

När det nuvarande pensionssystemet infördes i mitten av 1990-talet valde lagstiftaren att behålla delar av det gamla systemet, bland annat hur bostadstillägget är utformat. Under åren har sedan flera andra förmåner införts. Nu senast inkomstpensionstillägget från 2021 som dessutom står i konflikt med såväl grundskyddets som det inkomstgrundade pensionssystemets logik.

Den svårbegripliga konstruktionen gör att pensionärer ibland får fel belopp eller missar att söka förmåner de har rätt till. Felaktiga uppgifter från den enskilde pensionären leda till återbetalningskrav av bostadstillägget, något RPG tidigare rapporterat om i SeniorPosten.

Vid det senaste mötet i regeringens pensionärskommitté framförde pensionärsorganisationerna vikten av att utredningen av grundskyddet blir offentlig och inte stannar i Pensionsgruppen.

– Vi i pensionärsorganisationerna vill också att avsättningen till inkomstpensionen höjs. Det måste löna sig att ha arbetat, säger RPG:s ordförande Ann-Christin Lindbom.

FAKTA: Grundskyddet är den del av det allmänna pensionssystemet som ska ge ekonomisk trygghet för pensionärer med låga eller inga inkomster. Det finansieras genom statens budget består av fyra delar:

→ Garantipension – ges till den som haft låg eller ingen arbetsinkomst under livet. Bidraget betalas ut automatiskt från Pensionsmyndigheten.

→ Särskilt bostadstillägg – beviljas till personer med mycket låga inkomster.



"GAS" I PENSIONSSYSTEMET

– krav från pensionärsorganisationerna

DEN 28 MAJ träffade RPG och övriga pensionärsorganisationer statsminister Ulf Kristersson och äldreminister Anna Tenje i regeringens pensionärskommitté.

Organisationerna kräver nu att regeringen inför en "gas" i det allmänna pensionssystemet för att kunna höja pensionerna när överskott finns som en motvikt till den "broms" som tidigare sänkt pensionerna.

Anna Tenje meddelade samtidigt att Pensionsgruppen startat en utredning om grundskyddet.



Anja Tenje.



Ulf Kristersson.

Stödet provas automatiskt vid ansökan om bostadstillägg och äldreförsörjningstöd.

→ Sett tillägg till det vanliga bostadstillägget som kan beviljas till personer med mycket låga inkomster. Stödet provas automatiskt när man ansöker om bostadstillägg och äldreförsörjningstöd.

→ Äldreförsörjningstöd – ges till pensionärer med låga inkomster och som inte kvalificeras av garantipension. Ansökan görs av den enskilde pensionären på samma ansökan som för bostadstillägg. Du ansöker alltså om båda förmånerna samtidigt. Statens budget finansierar också inkomstpensionstillägget som kan komplettera den inkomstgrundade pensionen.

FAKTA: Pensionsgruppen är en blocköverskridande arbetsgrupp i riksdagen som består av företrädare för de partier som står bakom pensionsöverenskommelsen (sedan 2023 samtliga åtta riksdagspartier). Äldre- och socialförsäkringsminister Anna Tenje är ordförande.

Perla har levt med musiken hela livet.

PERLA BJURENSTEDT

”Min relation till Gud är annorlunda nu”

En pessimistisk optimist som kämpat hårt med både dålig självkänsla och dåligt självförtroende.

Så beskriver **Perla Bjurenstedt** sig själv. Vi som mött honom kan bara protestera: Med utstrålning och empati har han hjälpt tusentals elever i kampen mot mobbning.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO EMIL NORDIN



H

AN HAR PRECIS KOMMIT hem från dagens första hundpromenad med den

femåriga hunden King. Är inte riktigt redo för intervju än, men en kopp kaffe senare strömmar orden ur honom.

För Perla Bjurenstedt har mycket att säga. I snart 50 år har han uppträtt och hållit föredrag på skolor runt om i Sverige. Tusentals elever har hört hans tankvärda sånger och lyssnat till hans ord mot mobbning.

Och fortfarande, trots att det är flera år sedan han passerade 65, har han mycket kvar att säga. Han är långt ifrån färdig med att stå på scenen. Låtarna kommer fortfarande, och ännu finns det oändligt många barn som är rädda för att gå till skolan på grund av den mobbning som väntar.

– Jag har varit frilansande musiker i över 50 år, och under alla dessa år har jag jobbat med barn, berättar Perla.

Han växte upp i ett troende hem i Jönköping omgiven av en syster och fem bröder. Mamma, som var hemmafru, skötte marktjänsten och såg till att det alltid fanns mat och plats runt matbordet för några till.

– I vårt hem var alla välkomna. Det var alltid öppet hus för våra kompisar och för pappas kunder, säger Perla.

Pappa entreprenören, drev en camping på Öland, men framför allt drev han firman Nya musik, en butik inriktad på kristen musik och kristna böcker.

– Pappa var en tvättäkta "barnmötesfarbror" i vår pingstförsamling. Ledde söndagsskola och när vi mötte familjer med barn på stan eller när vi hade barnfamiljer på middag hälsade han alltid på barnen först, minns Perla.

FÖR PERLAS DEL VAR det inte alldeles självklart att ha barn som publik. Inte då, när han började uppträda som ung tonåring. För där och då, när han som 15-åring gjorde sin första skiva, med låten "Mänskliga rättigheter" som han själv skrivit, var målgruppen förmodligen en annan än barn i sju – tolvårsåldern.

Men att ägna sig åt musik kändes självklart. Redan som åttaåring hade han börjat spela gitarr, och egna låtar hade han knåpat ihop sedan han var elva.

Kanske var det först när den kända gruppen Bröderna Samuelsons fick höra Perlas "Mänskliga rättigheter" och tog med sig den för att spela den i Nashville som drömmen om att bli musiker "på riktigt" väcktes hos honom.

PERLA BJURSTEDT

ÅLDER: 70 år

FAMILJ: Hustrun Anette, döttrarna Lotta och Isabel samt två barnbarn.

BOR: I Stockholm

GÖR: Artist och föredragshållare samt pensionär

KURIOSA: Nej, han är inte döpt till Perla. Egentligen heter han Per, smeknamnet Perla är egenuppfunnet, och ett namn han kallade sig själv som barn. Sedan dess har det hängit med.

”Jag försöker vara mig själv. Jag försöker inte spela tuffare än vad jag är. Och det verkar lyckas”

– När jag gick i åttan startade jag bandet "Messengers", men det var lite för svårt för folk hemma i Jönköping att uttala så vi fick byta namn, säger Perla.

Vad blev det nya bandnamnet då?

– Lord of Kings, säger Perla och skrattar lite generat.

Oavsett vilket. En dröm och en övertygelse om att arbeta som musiker och genom musiken försöka påverka världen till något bättre var väckt.

När han var 20 träffade han sin stora kärlek och flyttade till Stockholm. Det var också nu som han bestämde sig för att på allvar satsa på musiken och började uppträda i skolor runtom i Sverige på temat "alla människors lika värde".

– Det var tuffa år. Jag var nygift, vi hade precis fått vårt första barn och jag tillbringade veckorna med att resa runt i Sverige och uppträda. Jobbet medförde att jag bara var hemma på helgerna, säger Perla.

Han var kluven. Som pappa behövdes han naturligtvis hemma. Samtidigt insåg han att han hade en stor funktion att fylla ute i skolorna. Enligt antimobbningsorganisa-

tionen Friends senaste rapport har nära hälften av alla Sveriges skolelever utsatts för mobbning de senaste månaderna. Och att läget var minst lika illa då, i början av Perlas karriär, var uppenbart.

Han har en förmåga att få skolklasserna att lyssna, något som alla de teckningar och brev han fått från skolelever över hela Sverige vittnar om.

Hur gör du för att nå fram?

– Jag försöker vara mig själv. Jag försöker inte spela tuffare än vad jag är. Och det verkar lyckas, konstaterar Perla.

Att han själv har erfarenheter av hur det är att bli mobbad spelar troligen också in, funderar han.

– Ja, jag vet hur det är att sitta på toan på rasten och gråta.

Men, säger han sedan. Det gick över. Längre bet han ihop. Precis som så många andra som utsatts skämdes han och vågade varken berätta hemma eller för lärarna. För vem vill vara en tjallare?

Perlas sånger gör skillnad.

På vilket sätt utsattes du?

– Det var under en period i fjärde klass som jag hade det väldigt jobbigt. Jag har alltid varit lite rund, och när jag i den här vevan fick glasögon var jag inte bara rund. Jag var glasögonorm också, säger Perla torrt.

Till slut fattade han mod till sig, och gjorde kanske något av det modigaste ett barn som utsatts för mobbning kan göra. Han vågade berätta för sina föräldrar och för sin lärare. Det blev en vändpunkt, och idag är han till och med vän med några av sina forna mobbare.

Idag är det dessa erfarenheterna tillsammans med berättelserna från eleverna han möter och historier som han snappar upp på till exempel t-banan som inspirerar och fungerar som en drivkraft.

Papper och penna bär han alltid med sig, för när som helst kan något som resulterar i en låt dyka upp.

– Det är märkligt det där. De låtar som kommer till mig snabbast är de som funkas bäst.

Hittills har det blivit 15 eller 16 barnskivor, exakt hur



Perla vet själv
hur det är att
bli mobbad.

”
Idag tänker jag att
Jesus får ta mig som
jag är”

många vet Perla nämligen inte. För närvarande skriver han inte särskilt mycket på olika låtar, men, säger han sedan:

– Det behöver inte vara kört för det. Ibland blir det lite som en ketchup-effekt och plötsligt kommer det en låt.

Han har underhållit och väckt till eftertanke i över 50 år. De barn som han, där i början, uppträdde för, har nu hunnit bli vuxna. Det innebär att han har publik i alla åldrar, något som blir tydligt i och med att han numera sjunger även för pensionärer.

– Det händer då och då att jag möter ett barn som säger att ”min mamma har hört dig när hon gick i skolan”. Det är roligt, säger Perla.

Han är troende och medlem i pingströrelsen. När han bokas in av skolorna för att hålla sitt föredrag och sjunga sina låtar, vet uppdragsgivaren att han är troende, eftersom en del av finansieringen kommer från kyrkorna.

Det kan vara både en för- och en nackdel. Det har hänt att lärare vägrat ta emot besök från honom, just för att kyrkan betalar och just för att han är troende. Men det har också hänt att han fått kritik för att inte pratar tillräckligt mycket om Jesus, något som han tycker är både fel och orättvist.

– Det som mina föredrag handlar om kommer rakt av från bergspredikan, säger han.

Tron har funnits med honom sedan barnsben och under hela hans barndom var tron en viktig del av vardagen, där livet kretsade runt församlingen.

– Min barnatro finns kvar, men idag har jag en betydligt mer behaglig relation till Gud än vad jag hade när jag var barn, konstaterar han.

DEN DÄR MER BEHAGLIGA relationen har att göra med det som i vardagsmun kallas för domedagspredikningarna som förekom, något som skrämde den unge Perla.

– Ofta predikades det lite hotfullt om Jesus och jag minns att jag var så rädd för att jag inte skulle få följa med honom när han kom tillbaka till jorden, säger Perla.

Så här med facit i hand, som vuxen man, kan han se att det fanns en kluvenhet i hans barnatro. En del av hans barnatro byggde på en stark rädsla och fruktan. Samtidigt var tron en grundtrygghet i hans liv.

– Tron är fortfarande en grundtrygghet i mitt liv. Men nu innehåller den inte längre fruktan och rädsla. Idag tänker jag att Jesus får ta mig som jag är, säger Perla och skrattar återigen.

Det låter lika klokt som sunt. Och för en utomstående som följt hans karriär låter det som om Perla själv räcker mer än väl. ✕



TEXT OCH MUSIK PERLA BJURENSTEDT

PUSSELBIT

Ja är en pusselbit
du är en pusselbit
vi är alla bitar
i livets stora pussel
ja är en pusselbit
du är en pusselbit
kom ihåg att alla bitar behövs
kom ihåg att alla bitar behövs
några springer väldigt fort
andra tar det lugnare
någon får mycket gjort
nån annan lite lat
några sjunger väldigt högt
andra lite tystare
någon tycker väldigt mycket om att laga mat
ja är en pusselbit
du är en pusselbit
vi är alla bitar
i livets stora pussel
ja är en pusselbit
du är en pusselbit
kom ihåg att alla bitar behövs
kom ihåg att alla bitar behövs
några hoppar jättelångt
andra lite kortare
någon är väldigt stark
nån annan ganska svag
några lär sig läsa snabbt
andra går det saktare
men vi lär oss hela tiden lite da' för da'
ja är en pusselbit
du är en pusselbit
vi är alla bitar
i livets stora pussel
ja är en pusselbit
du är en pusselbit
kom ihåg att alla bitar behövs
kom ihåg att alla bitar behövs

Min livslinje

1975

Flyttade från Jönköping till Stockholm och gifte mig med Anette.

1976

Lotta föddes och jag släppte min andra LP-skiva.

1981

Isabel föddes och min tredje skiva kom ut.

1986

Min första barnskiva släpps.

1994

Efter flera barnskivor ger jag ut en vuxenplatta. "Livet sjunger fortfarande" lagom till min fyrtioårsdag.

2000

Gör min första Världens barnkonsert tillsammans med bandet, sedan dess har vi fortsatt år efter år.

2010

Börjar samarbeta med Läkarmissionen, vilket jag fortfarande gör.

2012

Besöker Uganda för att göra en film för Världens barn. Glömmer aldrig barnen i slummen och deras utsatta liv.

2025

Glad att få fortsätta med mina Världens barnkonserter och även att få turnera med författaren Birger Thureson på seniorträffar runt om i landet.



Ett besök på Västkusten kan ske både hos Strandflickorna och på Farmlodge.

UTFORSKA SVERIGE

Sverige är som bekant fantastiskt. Så varför inte lägga några dagar på att utforska en ny del av landet? Varsågod. Vi har besökt fyra spännande hotell och vandrarhem perfekta för ett besök i höst.

TEXT Anna-Maria Stawreberg

Lysekil

→ GEMYTLIGT VID HAVET

Gemytligt hotell i centrala Lysekil alldeles intill havet hittar du på omtalade hotell Strandflickorna.

Hotellet är öppet året runt, men för dig som är senior finns det goda skäl att hålla utkik efter de särskilda rabatter som den som passerat 65 kan ta del av under vissa dagar.

Läs mer på strandflickorna.com

→ FÖR DJURÄLSKARE MED ELLER UTAN BARNBARN

På mysiga Farmlodge utanför Lysekil får besökaren njuta av en skön och avslappnad hemmamiljö där det serveras såväl frukost med hembakat bröd som rustik lunch och middag – och dessemellan fika.

Passar perfekt för den som vill umgås med djur, då gården bjuder på umgänge med såväl marsvin och kaniner som små hästar, getter och minigrisar, för att bara nämna något.

Roligt och annorlunda – oavsett om du reser med eller utan barn.

Läs mer på farmlodge.se

Trollhättan

→ SVINDLANDE UTSIKT OCH FANTASTISK MAT

I berget ovanför Trollhättans forsande vattenfall hittar du Alberts hotell & konferens, beläget i ett vackert hus byggt i mitten av 1800-talet.

Maten är omtalad, med rätta, så bokar du in dig här – glöm inte att boka bord för middag. Personlig och omtänksam service och vacker utsikt över kanalen och vattenfallen utlovas.

Läs mer på alberthotell.com

Söderköping

→ LITET OCH PERSONLIGT

Tycker du om att vandra – eller vill du bara sitta och läsa intill brasan? Då kan Stegeborgs trädgårdshotell strax utanför Söderköping vara ett härligt besöksmål.

På det här familjeägda lilla hotellet kan du till och med sova i samma rum som kungen och Silvia sov i en gång i tiden. Oavsett vilket, finns historiska marker och vackra vandringsleder att utforska alldeles runt knuten. Här finns även cyklar att låna.

Läs mer på stegeborg.se/stegeborgs-tradgardshotell



En kopp kaffe med
en vän ger energi.

15 tips för en skönare höst

Känns det som om du blinkade och så var sommaren över? Då är det dags att ladda för en skön höst – för hösten har sina poänger den också. Vi har samlat ihop de bästa tipsen för en energifylld höst.

TEXT Anna-Maria Stawreberg



1 LÅT MUSIKEN GÖRA JOBBET!

Att njuta av musik, oavsett om du sitter stilla i en fåtölj eller dansar hemma i köket gör susen för hälsan. Enligt forskning från Helsingfors universitet minskar risken för till exempel Alzheimers markant om du dansar tre gånger i veckan.

Det finns också forskning som visar att det räcker att lyssna på musik för att minnet, språket, känslan av nedstämdhet och aggression ska minska.

2 UMGÅS MED BARN!

Enligt en studie som publicerats i den vetenskapliga tidskriften "Evolution and human Behavior" lever den som tar hand om och umgås med sina barnbarn fem år



längre än andra. Men har du inga barnbarn kan det faktiskt fungera även med andras barnbarn. Det är själva umgänget med någon som är betydligt yngre än du själv som verkar fungera skyddande.

3 INVENTERA SKAFFERIET

300 gram. Mer rött kött än så bör du inte äta varje vecka, enligt Livsmedelsverket. Däremot råder forskarna oss att ösa på med frukt och grönt. Här är det mer eller mindre fritt fram, gärna så mycket som 800 gram om dagen. Och då är inte baljväxterna inräknade, en billig bonus som påverkar hälsan positivt.

4 7 000 ...

... Så många steg om dagen räcker det att gå för att risken för att dö i halvtid ska halveras. Detta enligt en ny stor studie som i somras publicerades i den vetenskapliga tidskriften "The Lancet". Enligt studien är skillnaden markant mellan den som går 2 000 och den som går 7 000 steg om dagen. Enligt samma studie minskar risken för att drabbas av demens med 38 procent, hjärt- och kärlsjukdomar

5 BOOSTA MED D-VITAMIN

Ju äldre vi blir, desto sämre blir kroppen på att suga åt sig D-vitaminet. Därför tipsar läkaren Bertil Marklund, som står bakom succéboken "10 tips: Må bättre och lev 10 år längre" om ett extra tillskott D-vitamin från höstdagjämningen och fram till vårdagjämningen.

6 SOLEN GÖR SUSEN

Visst. Vi ska vara försiktiga med solen och vi vet alla att det finns ett samband mellan solning och hudcancer. Men faktum är att solen också är nödvändig för vår hälsa. Den gör oss piggare och påverkar humöret. Dessutom är solen nödvändig för vårt D-vitaminupptag. Därför behöver vi se till att få en dos sol så ofta som möjligt, alldeles särskilt under den mörka årstiden. Ta gärna en kopp kaffe i solskenet mitt på dagen, eller ännu hellre, ta en promenad när solen står som högst på himlen.



7 NJUT

Det finns ett tydligt samband mellan välmående, hälsa och njutning. Enligt en studie som publicerats i "The Journal of Positive Psychology" gör förmågan att njuta av positiva upplevelser att vi får ett rikare liv och upplever minskad stress.

Och – det här är viktigt – det räcker med de små ljuspunkterna för att känslan av njutning ska infinna sig. En vacker

blombukett på köksbordet. Ett brinnande stearinljus i skymningen. Låg musik i bakgrunden. En skön fåtölj. Möjligheterna är oändliga. Det gäller egentligen bara att ta tillvara på de små stunderna och att lägga märke till dem.



8 TILLBAKA TILL NATUREN

Så sa filosofen Rousseau redan på 1700-talet. Och oj, så rätt han hade. För att naturen är helande är forskarna i dag eniga om. Så eniga att det numera till och med finns ett begrepp för att promenera eller vistas i naturen: Skogsbad.

Oavsett årstid är en stund i naturen välgörande för både kropp och själ. Har du inte möjlighet att ge dig ut, finns det faktiskt forskning som visar att det kan räcka med vackra bilder från naturen eller varför inte lyssna på den?

Här kan du njuta av ljudet av regn utan att bli det minsta blöt:

www.youtube.com/watch?v=zeif80fxK6k

Du kan också lyssna på fågelsång och uppleva en hel natt i maj från soffan:

<https://www.sverigesradio.se/grupp/50365>

FOTO: FREEPIK



12 TRÄNA DINA MUSKLER

Just styrketräning har visat sig vara rena dunderkuren för hälsan, oavsett ålder. Eller rättare sagt, det finns studier som visar att träning av musklerna faktiskt är extra viktigt för den som passerat medelåldern. Enligt sajten 1177 bör den som är äldre träna styrka två till tre gånger i veckan, minst tio minuter åt gången.

9 AVSLAPPNING MELLAN RADERNA

Att läsa en fängslande bok är inte bara underhållning och förströelse. Läsning är också bra för att minska stress, visar en studie från University of Sussex. Enligt den studien räcker det med sex minuters läsning för att stressnivåerna ska reduceras med 68 procent. Vi misstänker dock att du, om du hittar en tillräckligt intressant bok, inte kommer hålla dig till sex minuter. Förhoppningsvis blir lässtunden betydligt längre än så.

10 ENSAM ÄR INTE STARK

Du vet det redan. Att ofrivillig ensamhet räknas som ett av de farligaste folkhälsoproblemen i Sverige. Sociala kontakter är viktiga av flera skäl: Enligt en artikel på hjarnfonden.se ger umgänge med andra oss en kognitiv stimulans, fungerar som en buffert mot stress, ger en känsla av trygghet och ger möjlighet till känslomässigt stöd och ökar vår empatiska förmåga.

11 KRYSSA LUGNT ...

... Vidare! Det finns mängder av studier som visar sambandet mellan en alert hjärna och korsord. Att ägna en stund varje dag åt korsord är alltså inte bara avkoppling. Det är hjärngympa också.



13 DET ÄR ALDRIG FÖR SENT ATT LÄRA SIG NÅGOT NYTT

Visste du att du kan få hjärnan att växa även i vuxen ålder? Tricket är att lära sig ett nytt språk, visar forskning gjord på Försvarsmaktens tolkskola.

De delar av hjärnan som utvecklas beror på om man har problem med att lära sig det nya språket. För den som tycker att det går lekande lätt är det hippocampus som växer. För den som tycker att det är klurigare är det den delen av hjärnan som har med motoriken att göra som utvecklas.

Men oavsett vilket växer hjärnan. Så, varför inte ägna hösten åt en språkkurs på till exempel Folkuniversitetet, som har kurser för seniorer. Eller, om du vill lyxa till det, en språkresa för 50+ via EF?

Det går också att lära sig språk på hemmaplan via appar som duolingo.

FOTO: FREEPIK

14 NYFIKNAST VINNER

Vi blir aldrig fullärda och att ständigt sträva efter att lära sig nya saker och vara nyfiken gör tillvaron roligare. Dessutom är det bra för hälsan och ökar både din kreativitet och din personlighet.

I boken "Nyfiken" skriver författaren Ulrica Norberg om hur livslång nyfikenhet hjälper oss att ständigt utvecklas. Kanske kan hösten 2025 vara hösten då du själv utmanar din nyfikenhet genom att börja på någon ny form av aktivitet, aktivt bestämmer dig för att anmäla dig till olika spännande föreläsningar eller helt enkelt stillar din vetgirighet genom att lyssna på olika poddar?



15 UMGÅS MED FYRFOTINGAR

Den som någon gång haft ett husdjur vet vad det kan ge i form av glädje, sällskap, empati och kanske även motion.

Den som inte haft chansen att umgås med fyrfota individer kan istället först ta del av forskningen som visar att umgänge med husdjur både sänker blodtrycket och ökar utsöndringen av hormonet oxytocin, ett hormon som gör oss lugna och välmående. Det minskar också risken för diabetes.

FOTO: CAROLINE ANDERSSON, FREEPIK

ANNONS



Vi hjälper seniorer in i digital gemenskap!

Behöver du IT-hjälp eller vill du medverka som volontär? Vi har ett 40-tal lokala föreningar som ständigt bidrar till digital delaktighet och inkludering.

Varmt välkommen till SeniorNet Sweden
Ideell obunden seniorförening

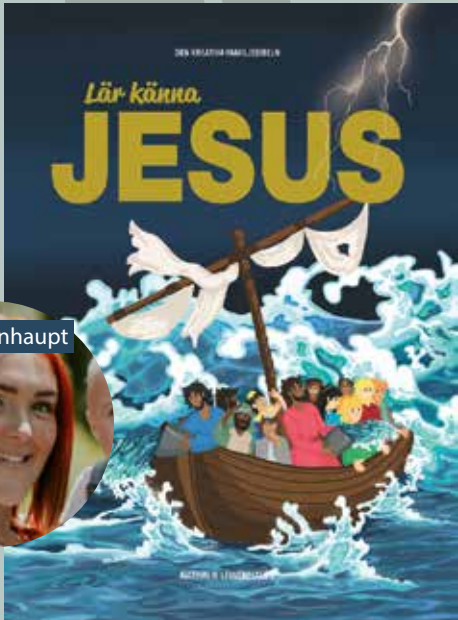


ordf@seniornet.se, kansli@seniornet.se
+46 76 027 27 17 <https://seniornet.se/>

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 hyllerudsforslag.se/

FOTO: FREEPIK

DUBBELT BEDRAGNA

när banken duckar ansvar

"Det måste börja kosta för bankerna när deras kunder blir bedragna", säger pensionerade polisen Stefan Strähle. Han har startat eget med fokus på att få bankerna att punga upp med den ersättning de är skyldiga.

TEXT Emma Eneström



ANNA, SOM EGENTLIGEN heter något annat, har under sitt yrkesverksamma liv jobbat som ekonomichef och har enligt sin son Rickard alltid haft bra koll på sin ekonomi. Placerat klokt och fått sina pengar att växa. För en tid sedan diagnostiserades Anna, som är drygt åttio år gammal, med Alzheimer. Sonen uppfattade dock att hon fortfarande klarade sig väldigt bra, även om han hade börjat hjälpa henne med vissa sysslor kopplade till ekonomin. Men en kväll förra hösten ringde hon och var orolig.

– Hon sa att hon hade fått ett konstigt samtal från en bank, inte hennes egen, som hade uppmärksammat en märklig överföring från hennes konto.

Rickard åkte över till sin mamma.

– Det fanns inte jättemycket pengar på hennes lönekonto och jag såg först inte att någonting var fel. Men sen såg jag att någon hade flyttat pengar från sparkontot till lönekontot. Och så har man regelbundet dragit pengar därifrån till en annan bank.

Nästan 500 000 kronor var borta. Därmed var mammans konto tömt.

– Mamma berättade att hon hade pratat med en Alexander som ringt henne och utgett sig för att vara från banken.

Rickard ringde mammans bank. Kontona och bank-id spärrades. En vecka senare fick mamman ett brev från sin bank om att hon troligtvis blivit utsatt för ett bedrägeri. Efter det har banken inte varit mycket till hjälp enligt Rickard.

– Enligt oss har ju banken sovit på jobbet. De påstår att de har sett detta själva, men de reagerade ju inte på att mamma, som normalt bara har små utgifter, har dundrat ut en halv miljon från sina konton.

I SAMBAND MED att Rickard slet sitt hår över att banken inte tog ansvar ramlade han över en artikel i Dagens Nyheter om pensionerade polisen Stefan Strähle och hans företag Brottsofferbyrån. Stefan jobbade sina sista år på polisen med att utreda bedrägeribrott. Under den tiden upplevde han att brotts-typen ökade betydligt. Både i antalet ärenden och i antal tillvägagångssätt bedragarna använde sig av.

– De hittar hela tiden nya sätt att lura framför allt äldre. Via mejl, telefon, falska appar och hemsidor.

Det går inte att ta miste på Stefan Strähles irritation över bankernas ovilja att ersätta sina kunder när de råkar illa ut. Även när de faktiskt är skyldiga att göra det.

– Banker är affärsdrivande aktiebolag vars strävan är att tjäna pengar åt sina aktieägare.

”Bedragarna hittar hela tiden nya sätt att lura framför allt äldre”

Att de skulle vara någonting annat är bara nys och dumheter.

Ett annat av Brottsofferbyråns ärenden gällde en kvinna som plötsligt saknade 160 000 kronor på sitt konto. Hon hade inte gjort några överföringar och hade bråkat med banken kring detta i flera år när Stefan kopplades in. När han sedan kollade kvinnans bank-id visade det sig att det använts från en enhet, telefon eller dator, som inte tillhörde kvinnan och inte fanns i hennes fysiska närhet. Stefan Strähle fick en fullmakt från kvinnan och bifogade den i ett brev där han bad att få ta del av hennes bank-id historik.

– Utan att svara mig satte de in 160 000 på hennes konto.

Troligtvis hade banken förstått att historiken skulle visa att uttagen som gjorts, uttag som

STEFAN STRÄHLES TIPS

Undvik att bli lurad

→ Gör aldrig någonting med dina konton via din telefon eller dator på uppmaning av någon som kontaktat dig. Ingenting är någonsin så bråttom att man inte hinner lägga på och kontrollera att det stämmer.

→ Banken har tillgång till och kan spärra ditt kort utan att få uppgifter från dig och de kommer aldrig be dig föra över pengar.

Om du tror att du har blivit lurad

→ Spärra omedelbart bank-id.

→ Spärra ditt kort och konton.

→ Meddela genast banken och försök stoppa transaktionen.

→ Om det inte går – reklamera.

→ Gör en polisanmälan.

Bäst chans att få tillbaka pengarna

→ Har det skett ett behörigt uttag, det vill säga att den som blivit bedragen själv har tryckt på knapparna, signerat med bank-ID och gjort en överföring så är chanserna att banken ska ersätta den bedragna små. Dock är det inte omöjligt då banken har en stark skyldighet att skydda kundens pengar. Vid obehöriga uttag däremot, när bedragaren kommit åt kontot via någon form av fjärrstyrning, stulet bank-ID eller stöld av kort är banken högst troligt skyldig att ersätta. Detta regleras av betaltjänstlagen.



Bedrägerier med BankID ökar.

De skumma överföringar som banken själva inte reagerat på, trots att de har både möjlighet och plikt att övervaka transaktioner, blev orsak till att de slänger ut en mångårig kund.

– Dessutom har vi fått börja på noll. Hade mamma varit ensam hade hon blivit av med lägenheten. Jag fick betala hennes fakturor i början, berättar sonen.

ANNA MINNS INTE längre någonting av händelsen och har på kort tid blivit betydligt sämre i sin Alzheimers, något som Rickard sätter i samband med bedrägeriet, då forskningen visar att stress kan påverka insjuknande i Alzheimers.

– Det kan man ju inte säkert säga att det beror på det här, men det vore ju inte konstigt om det var så, säger Rickard.

När vi frågar den aktuella banken om hur de ser på sitt ansvar när kunder blir bedragna skriver de i ett mejl att det är en tragedi varje gång en människa utsätts. Och att banken har många verktyg för att förhindra att det sker.

”Bland annat övervakas transaktioner dagligen och banken har infört personliga beloppsbegränsningar något som hindrar transaktioner som avviker stort från kundens normala mönster”, skriver en presskommunikatör på banken.

På frågan om de inte borde reagera på avvikande uttag genom att till exempel frysa transaktionen svarar de inte. Men banken lyfter att man kan välja ett sparkonto med fördröjda uttag som kan försvåra för bedragare.

I SKRIVANDE STUND är Annas ärende i Allmänna reklamationsnämnden, ARN. Banken har ännu inte svarat. Normalt är det i princip omöjligt att få tillbaka pengar när ett så kallat behörigt uttag har gjorts – det vill säga när kontoinnehavaren själv tryckt på knapparna och signerat med bank-id.

Vid ett obehörigt uttag – till exempel som i ett fall där en kvinna blev lurad att lämna ifrån sig sitt bankkort, är bankens ansvar tydligt i betaltjänstlagen. Men i det här fallet tror Stefan Strähle att Rickard har rätt när han säger att banken har sovit på jobbet när de inte reagerade på transaktionerna från Annas konto. Särskilt då de i efterhand anser att det avvek så pass att hon sades upp som kund.

– Nu hoppas vi att vi i alla fall kan få något tillbaka, säger Rickard. ✖

FOTNOT: Anna och Rickard heter egentligen någonting annat

Strumpor med lös resår



Unna dig själv de skönaste strumporna

Vi har ett brett sortiment av strumpor med lös resår

Bomull 4 par 170 kr
Bambu 4 par 190 kr
Kashmirull 4 par 320 kr

Stödstrumpor 18-22 mmHg



Bomull 2 par 250 kr
Bambu 2 par 280 kr
Viskos 2 par 300 kr
Ull 2 par 340 kr



sockhuset.se
Strumpor på nätet



Fler och fler upptäcker att man kan vandra i fotspåren efter medeltida pilgrimer här i Norden.

MIRAKLET SKER LÄNGS LEDEN

Från Köping till Trondheim sträcker den sig – Sveriges längsta pilgrimsled. För den som vill uppleva en resa för både kropp och själ bjuder nyrenoverade Romboleden på varierande underlag och en spännande historia.

TEXT OCH FOTO Emma Eneström

VID EN FÖRSTA anblick ser det ut som en vanlig rastplats invid vägen som går från Lofsdalen och upp mot Högvålen, Sveriges högst belägna by i Härjedalen. Inte sällan står här en eller flera stora husbilar och skymmer de små timmerbyggena och korset. I själva verket är det en medeltida gravplats och en plats för kontemplation. Och in mellan träden, längs den porlande ån leder den mer än tusen år gamla Romboleden. Upp mot

fjället och vidare mot Trondheim och domen i Nidaros.

Vilka pilgrimerna är som ligger begravda vid Rombovallen i Lofsdalen vet ingen säkert. På medeltiden var det en regel att pilgrimer som avled på vägen skulle begravas invid leden med sina ägodelar. Här finns det mindre hedersamma berättelser om munkar som senare kom och grävde upp skatterna. Kanske för att finansiera sin klosterverksamhet.

Pilgrimsvandringens historia sträcker sig tillbaka till fornkyrkliga tider då

människor vandrade för att besöka heliga platser eller gravar och be. Ibland i syfte att göra bot, men också i hopp om att få uppleva mirakel.

På senare år har det blivit alltmer populärt för den moderna människan att söka inåt. Vandringsresor på den berömda Santiago de Compostela i Spanien är ett exempel. Men vad många inte vet är att vi på hemmaplan har mer än 40 pilgrimsleder. Den allra längsta är Romboleden som sträcker sig över 90 mil.

Romboleden går i Kung Olav av Norges fotspår. Olav var den första kungen som enade Norge. Han förde också med sig kristendomen från Frankrike dit han rest som viking. Men han skaffade sig mäktiga fiender och tvingades fly – genom Sverige via Köping. Kungen tog sig sedan vidare till Ryssland där han bidade sin tid för att kunna återkomma och återerövra Norge. Han dog under försöket och

Att förändra världen

sedan 1986

✓ 40 länder
40 språk

✓ 800 milj. människor nådda

✓ 8 milj. evangelisationsböcker tryckta

Våra uppdrag

Asien, Europa, Israel, Mellanöstern, Centralasien, Väst- och Östafrika, Latinamerika



MediemiSSION

På lokala kristna medier.

Vi är kända för våra storstadskampanjer och omfattande arbete bland arabiska, muslimska och slaviska länder.

Vårt uppdrag

Att dela evangeliet till hela världen genom media. Vi når ett stort antal människor och områden som är svåra att nå med traditionella medel.

Var med

Dela evangeliet tillsammans.

till världens ändar!



900307-0



123 45 488 22

mediemission.se



Intresset för pilgrimsvandring i Sverige är stadigt växande. Fler och fler upptäcker att man kan vandra i fotspåren efter medeltida pilgrimer här i Norden.

”Vad många inte vet är att vi på hemmaplan har mer än 40 pilgrimsleder”

hans kropp ska ha begravts på den plats Nidarosdomen ligger i Trondheim. Olav helgonförklarades efter sin död och det finns många berättelser om mirakel som ska ha inträffat kring hans kvarlevor.

Nidaros var sedan under lång tid det vanligaste målet för pilgrimer i Nordeuropa. Tills pilgrimsvandringarna förbjöds i samband med den lutherska reformationen.

I **BÖRJAN** AV sommaren återinvigdes Romboleden efter att ha rustats upp under en längre tid. Bland annat har märkningar förbättrats, nya informationsskyltar har satts upp och man har tagit fram en tydligare etappindelning. Under sommaren har en stafettvandring ägt rum från start till mål där vandrarna turats om att föra en vandringsstav som bär helgonets namn, längs hela leden. Om den och andra vandringar som gjorts på leden finns

att läsa i Facebookgruppen ”Romboledens vänner”.

Hali Liddell är kulturassistent och pilgrimsledare i St. Staffans församling i Staffanstorps. I augusti kunde den som ville slå följe med henne från Lillhärdal till Ramundberget – den del av leden som till stor del går genom fjällterräng. Hon är en erfaren pilgrimsvandrare och har vandrat i andra länder, men brinner för att lederna här i Sverige ska uppmärksammas mer. Hon har tidigare gått Romboleden från Arboga till Lillhärdal.

– I Arboga är det egentligen en anslutningsled, men många väljer att börja här.

Hon berättar att leden längre söderut är mer lättvandrad. När man kommer upp i fjällvärlden blir det tuffare terräng. Här kan man också behöva ha med sig tält om man ska kunna övernatta.

– Annars går det nästan alltid att få

tag i enklare boenden längs pilgrimslederna, säger Hali Liddell.

Hur stort är intresset för att pilgrimsvandra i Sverige?

– Intresset för pilgrimsvandring i Sverige är stadigt växande. Fler och fler upptäcker att man kan vandra i fotspåren efter medeltida pilgrimer här i Norden.

HALI LIDDELL VANDRADE Camino de Santiago första gången 2009 och letade sedan efter samma pilgrimskänsla i Sverige. Hon hittade det på Pilgrimscentrum i Vadstena.

– Det ger ett otroligt lugn inombords att ge sig ut på en pilgrimsvandring där man hinner tänka alla sina tankar till punkt. Själen hinner i kapp och allt man behöver ryms i en ryggsäck.

Hon säger också att pilgrimsvandring är både en yttre och en inre resa som påverkas dels av hur mycket man packar i sin fysiska ryggsäck, dels av vad man bär på i sin själsliga ryggsäck.

– Medeltidens pilgrimer hoppades på mirakel när de nådde målet. För mig som nutida pilgrim sker miraklet varje dag längs leden. I mötet med naturen, i mötet med mig själv och i mötet med varje ny vän på vägen. ✕

FOTO: FREEPIK



Även för män

Börjar du bli lite tunn i toppen, eller drömmer du om en fylligare skäggväxt? Hair Grow tabletterna tillför näringsämnen till dina hårsäckar från insidan.



Så blev mitt hår fylligt

Mitt hår har de senaste många åren varit helt platt och inte det minsta fylligt, oavsett vilken frisyr jag har haft. Det trodde jag att jag var tvungen att leva med. Men en dag fick vi ett paket från Wellvita med kosttillskott som vi hade beställt, av misstag hade ett paket Hair Grow kommit med.

– När vi kontaktade Wellvitas kundtjänst beklagade de felet och sa att vi kunde behålla paketet. Då tänkte jag att jag lika gärna kunde prova tabletterna.

MIN FRISÖR SÅG SKILLNAD

– Fem månader senare upplevde jag en

klar skillnad på mitt hår. Minst tio olika vänner och bekanta har sagt att de tycker mitt hår har blivit tjockare. Till och med min frisör märkte att något hade hänt med mitt hår utan att jag hade pratat om det.

– Det är inte bara håret som har haft nytta av Hair Grow. Det har även varit bra för mina ögonbryn. Nu har det nämligen börjat växa små nya hårstrån där det inte har funnits några i årtal, antagligen för att jag plockade dem lite väl flitigt i min ungdom. Så jag är definitivt nöjd med att det råkade komma fel produkt med i vårt paket.

Här kan du köpa Hair Grow

Prova för halva priset

Endast **179:-**

+ frakt 39:- för 2 månaders förbrukning.

Beställ med abonnemang. Specialpris på 1:a leveransen. Ingen bindningstid.

📞 **0223-50 03 50** 🌐 **wellvita.se**
Mån-tors: 8-16 Fre: 8-14,30

wellvita®



Hair Grow-tabletterna innehåller ämnen som kroppen kan använda i hårproduktionen; Det naturliga **hirsextraktet** och näringsämnen som **L-cystin** och **taurin**, samt **biotin**, även kallat "hårvitamin" eftersom det hjälper till att bibehålla normalt hår. **Åkerfräken** främjar och stärker hårväxten.

Kosttillskott bör inte användas som ett alternativ till en varierad kost och en hälsosam livsstil.



Ny och förstärkt Hair Grow

Hair Grow är Wellvitas förbättrade och vidareutvecklade hårtabllett.

Förutom de ursprungliga och populära ingredienserna har produkten nu också tillsatts ett extrakt av åkerfräken som kan främja och stärka din hårväxt. På engelska kallas växten Common Horsetail (Vanlig Hästsvans), ett väldigt passande namn, även om det antagligen beror mer på växtens utseende än på dess goda egenskaper i samband med hår.



Biotin, ofta kallat 'hårvitamin' är fortfarande en viktig ingrediens i den förbättrade Hair Grow tabletten och Wellvitas produktutvecklare har justerat sammansättningen så innehållet av biotin nu har tiodubblats.

Komplimg eller kränkning ... Det bestämmer du

Du har säkert varit med om det. Att någon i din omgivning gett något som i första skedet låter som en komplimg, men som i efterhand sticker till lite extra. Då har du utsatts för en kränklimg.

TEXT Anna-Maria Stawreberg

EN KOMPLIMG ÄR ett vänligt och uppskattande omdöme om någon som är tänkt att fungera som beröm och som man ofta blir glad över att höra. En kränkning är raka motsatsen. Ett negativt omdöme om någon som ofta gör ont att höra.

Men ibland händer det att kommentarer ges som gör mottagaren förvirrad. Påstående som kan tolkas både som en komplimg och som en kränkning. En kränklimg, helt enkelt.

När en kränklimg överlämnas till åhöraren utlämnas ofta vissa delar av meningens som dock är underförstådda:

"Oj! Jag ser att du klippt dig ... Vilken spännande frisy du skaffade." (här

kan du välja att tolka omdömet som en äkta komplimg, eller som att ordet "spännande" i kombination med utropet "oj" inte är riktigt så positivt som det kan tyckas vid en första anblick) eller "Vilken härlig klänning, vad modig du är som köpte en så färggrann." (kan tolkas som att du köpt en överdrivet djärv klänning för din ålder eller kroppsbyggnad) eller "Jag hörde att du ska hålla föredrag på nästa möte. Vad tuff du är som vågar ge dig på det." (här kan den som kanske redan är lite nervös inför sitt anförande börja vackla i huruvida man är rätt person för föredraget eller inte) och så vidare och så vidare.

Ofta är kränklimgerna kommentarer och omdömen som du inte bett om

att få. Du har alltså inte frågat om råd eller bett om att få bli värderad. Ändå kommer de, som en tråkig och ovälkommen räkning på posten.

Vad som är extra problematiskt med de så kallade kränklimgerna är att de är svåra att bemöta. De kommer även plötsligt utan att du bett om det, vilket gör att du är helt oförberedd och kanske inte hinner finna dig och kan ge ett svar. Dessutom blir man förvirrad och det är först en stund senare som man inser att det där, det var inte någon komplimg.

Det var inte ens särskilt snällt.

Så vad kan du göra? Ett sätt att helt enkelt bemöta det med ett "Hm ... nu blir jag osäker. Menar du det här som en komplimg eller som det motsatta? Det där blir svårt att tolka." Ett annat sätt är att försöka strunta i att övertolka och att låta bli att läsa mellan raderna. Tolk det bokstavligt, tacka för komplimgen och tänka att "Ja. Jag är modig och jag har rätt till både en spännande frisy, en färggrann klänning och att hålla föredrag." ✕



FYLLA ÅREN MED LIV ELLER LIVET MED ÅR – det är frågan

Svenska **Vendela** planerar att leva tills hon blir 200 år. Amerikanska **Bryan Johnson** tänker inte dö alls. De är båda företrädare för den så kallade Longevityrörelsen, en rörelse som drar till sig allt fler anhängare. Där allt kretsar kring att leva för evigt.

TEXT Anna-Maria Stawreberg

ATT DET ÄR ETT hårt jobb att stoppa åldrandet blir uppenbart när man tar del av den så kallade longevity, eller leva-länge-rörelsens kamp mot klockan:

De går upp i ottan varje morgon utan att ställa klockan. De mediterar en stund innan de dricker sitt örtte. Frukosten är inte särskilt matig: En proteindrink med det muskeluppbyggande kosttillskottet kreatin mixat med en rad andra kosttillskott och en näve nötter och frön.

NÄR FRUKOSTEN ÄR uppdrucken står ett skraddarsytt träningspass på schemat, ett träningspass som i princip varar ända fram till lunchen, som är lika spartansk som frukosten. Nämligen enbart råa grönsaker och bär.

"Forskningen säger att vi mår bättre av att dela med oss. Det tillsammans med socialt umgänge är rena dunderkuren, borde öka chansen till hälsa ytterligare"

Å andra sidan äts lunchen redan klockan 10.30, eftersom anhängarna till leva-länge-rörelsen tror att fasta förlänger livet. Kanske har det under förmiddagen även funnits möjlighet att slinka in i en tryckkammare på den privata kliniken, där 20 besök kostar 50 000 kronor.

NÅGON GANG UNDER eftermiddagen ska en speciell drink av olika kosttillskott och näringsämnen drickas, personen i fråga ska få sig en dos rödljusterapi på någon skönhetsklinik för att stärka hyn och om du inte är pensionär bör du hinna jobba också.

Därefter ska det skogsbadas, det vill säga promeneras i skogen, innan det är dags att lägga sig, något som sker redan klockan 21.

Vissa av anhängarna går till och med så långt att de byter ut sitt blod mot blod från yngre givare, andra tillbringar regelbundet

ANNONS

Provläs en månad GRATIS

Världen idag är en kristen dagstidning som kommer ut i pappers- och e-tidning på onsdagar och som e-tidning på lördagar.

☒ **Jag beställer en gratis provmånad på Världen idag**

- [prova.varldenidag.se](https://www.varldenidag.se)
- [posta talongen](mailto:posta@varldenidag.se)
- [018-430 40 50](tel:018-4304050)
- kundtjanst@varldenidag.se

Namn.....

Adress.....

Postnummer.....Postadress.....

Telefon (obligatoriskt).....

E-post.....

Erbjudandet gäller t.o.m. 2025-12-31 för hushåll i Sverige som inte haft tidningen de senaste sex månaderna. Prenumerationen avslutas automatiskt när provmånaden gått ut. För våra prenumerationsvillkor samt vår personuppgiftspolicy, se www.varldenidag.se/kundservice



Nyheter, analyser och livsberättelser från ett kristet perspektiv.

www.varldenidag.se

Seniortjänsten

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Världen idag

SVARSPOST
20260927
558 00 JÖNKÖPING

FOTO: FREEPIK

SVERIGES ENDA **A4** BIBEL

Folkbibeln i fullt A4-format! Stora, lättlästa bokstäver gör den perfekt för daglig läsning. En välsignelse för närsynta.

VERKLIG
TEXTSTORLEK

Herren svarade mig och sade: Skriv ner synen och gör den tydlig på tavlor så att den lätt kan läsas.

Hab 2:2

Och biblar för alla åldrar!

– att ge till de unga

För de allra minsta



För förskolebarn



För skolbarn
och ungdomar



08-741 26 01
Vardagar 10-12



”Gemensamt för dem alla är att de använder sig av avancerad teknisk utrustning som mäter såväl sömn, puls, blodtryck som blodsockernivåer och antal steg”

tid i speciella kryokammare, där temperaturen kryper ner mot 100 minusgrader.

Gemensamt för dem alla är att de använder sig av avancerad teknisk utrustning som mäter såväl sömn, puls, blodtryck som blodsockernivåer och antal steg.

NÄR MAN LÄSER dagsschemat för longevity-rörelsens anhängare med den amerikanska miljardären och entreprenören Bryan Johnson i spetsen känns det som att självändamålet är att leva länge. Inte att leva, eller att njuta av livet. Att fylla livet med år, inte att fylla åren med liv.

I Dagens Nyheter berättar entreprenören Arash Pournouri att longevity är ett av de hetaste områdena att investera i, eftersom många lockas hit, då ”Det triggar uråldriga drivkrafter såsom rädslan för förfall, död och beroende ...”

– Hälsa får inte handla om ekonomi, och jag kan reagera över att debatten om att ett långt liv kan bli exkluderande, säger livsstilsprofessorn vid Karolinska institutet, Mai-Lis Hellénus, i en intervju med nyhetssajten Omni.

Hon, tillsammans med många andra experter, menar att det är möjligt att bädda för ett långt och hälsosamt liv genom betydligt enklare och mindre kostsamma åtgärder:

Att avstå från tobak är en av de främsta åtgärderna. Att försöka skapa rutiner för att sova så bra som möjligt är ett annat råd som experterna ger.

I intervjun med Omni ger Mai-Lis Hellénus fler råd: dra ner på mängden rött kött, lägg till mer grönsaker och baljväxter på menyn, ersätt smöret med olivolja och rör på dig så mycket som möjligt.

RIKTIGT BILLIGA TIPS, dessutom njutningsfulla och tillgängliga för oss alla utan att vi vare sig behöver byta blod eller frysa i 100 minusgrader.

Lägg därtill det kanske mest njutningsfulla av alla, som kommer i form av ett välkänt ordspråk:

Ett gott skrott förlänger livet.

Kanske läge att låna en rolig bok på biblioteket, se en komedi på tv eller ännu hellre: Bjuda en kär vän som du kan skratta ihop med på middag. För det finns ytterligare forskning som säger att vi mår bättre av att dela med oss. Det tillsammans med att socialt umgänge är rena dunderkuren borde öka chansen till hälsa ytterligare. ✖



Mai-Lis
Hellénus.

FOTO: ULF SIRBORN

HAVETS HJÄLTAR



Våra hav riskerar att bli utfiskade. Samtidigt finns en stor del av lösningen på framtidens matproduktion där ute, under ytan. Möt de svenska klimathjältarna som kämpar både för haven och för oss.

TEXT Anna-Maria Stawreberg FOTO Olivia Thordén Rubie, Musselbaren

I DET VACKRA NATURRESERVATET Tjurpannan, strax utanför Grebbestad i norra Bohuslän bor Lotta Klemming, Sveriges enda kvinnliga ostrondykare. Här, ute på klipporna, har hon låtit bygga sitt livsverk, Ostrongården.

Ostrongården med sin skimrande fasad av krossade ostronskal, är både familjens privatbostad och boende för för de gäster som bokar in sig för att lära sig mer ostrons levnadsvillkor och om hur man dyker efter ostron på ett hållbart sätt.

GENOM OSTRONGÅRDEN har Lotta förverkligat en dröm hon burit på i många år. För hit hittar gäster från hela världen. Det är gäster som vill kombinera det hemlighetsfulla livet under havsytan med svindlande vandringsupplevelser i ett av Sveriges vackraste naturreservat samtidigt som de bor bekvämt och äter det godaste havet har att erbjuda.

Lotta var i en helt annan bransch när hon bestämde sig för att sadla om och istället för att jobba i modebranschen och resa över hela världen flytta hem till Grebbestad.

Utåt sett såg allt bra ut. Men längtan efter havet blev för stor – och Lotta lämnade allt och fann lugnet under ytan. Precis som hennes far och farbror före henne.

”Lotta visste att efterfrågan på svenska, handplockade och hållbart framställda ostron växte”



Vildplockade ostron.

Men allt började egentligen med en tragedi. Den unga Lotta hade under många år kämpat med psykisk ohälsa och till slut hamnat på en sluten psykiatrisk avdelning, något som hon i somras berättade om i Sommar i P1.

När hon ansågs vara färdigbehandlad bestämde hon sig för att lämna Grebbestad, flyttade till Göteborg och påbörjade en karriär inom butiksbranschen. Karriären gick spikrakt uppåt.

HON HADE SETT ostronbranschen på nära håll och hade redan som barn hjälpt sin pappa och sin farbror i deras kombinerade dyk- och ostronverksamhet. Hade tillbringat hundratals timmar ombord på sin pappas båt och hon hade entreprenörskapet inom sig. Och hon visste att efterfrågan på svenska, handplockade och hållbart framställda



FOTO: FREEPIK

ostron växte, både bland Sveriges finkrogar och bland vanliga människor.

Lotta vågade kasta loss och startade egen firma. I början fokuserade Lotta på att enbart leverera ostron.

Sedan utvidgade hon. Idag erbjuder hon ostronturer med båt för mindre grupper som efter avslutad dykning tillagar de infångade ostronen och andra skaldjur över öppen eld. Hon erbjuder även boende i Ostrongården, och vill lära omvärlden mer om ostron, både de ursprungliga svenska och de invasiva japanska gigas, som det numera finns gott om runt kusterna.

Hon kan tillbringa timmar ute på havet med sin robusta aluminiumbåt, en båt som fungerar oavsett storm eller stiljtje. Här hittar hon överallt. Hon har lekt här som barn och det är här hon har vuxit upp. Nu hoppas hon ge sina egna barn samma kärlek till havet.

ATT INVESTERA I EN rejäl båt var nödvändigt för verksamheten. Det var även sjöboden ute på en holme utanför Grebbestad. Också den en dröm som Lotta förverkligat. Nu kan hon ta gästerna hit efter en avslutad ostronexpedition och laga lunchen här.

Havet och dykningen ger henne ett lugn, trots att ostrondykning är en tuff verksamhet som innebär hårt arbete i alla väder. I takt med att Lottas verksamhet växte blev övertygelsen om att hon fattat rätt beslut allt större – och numera har hon insett att hon, trots att arbetet är extremt tungt och slitigt, aldrig kommer att sluta dyka.

Åtta mil söderut, i den gamla kurorten Ljungskile, verkar entreprenören Janne Bark. Han kallar sig ”musselmissionär” och det finns en förklaring till det. Blåmusslor är något av det mest klimatsmarta man kan äta. Ju mer musslor man skördar, desto större nytta gör man, eftersom musslor inte gör några negativa avtryck på miljön. Dessutom filtrerar musslor enorma mängder vatten. På så sätt motverkas övergödning och kväve och fosfor.

Janne Bark driver både Musselbaren och arrangerar båtturer med den gamla rödvita fiskebåten Märta ut i skärgården där han visar hur man skördar musslor, samtidigt som han berättar om alla fördelar som blåmusslan har.

Från det gamla kulturminnesmärkta klocktornet sprider sig aptitretande dofter av chili och vitlök lång väg och precis som hos Lotta Klemming i Grebbestad söker sig även internationella gäster hit.

Jannes kärlek till blåmusslan började med att han ville ordna riktigt bra kundevent till sina kunder på den byggfirma han drev en gång i tiden.

Lösningen blev just trotjänarinnan, fiske-



Lotta Klemming satsar på hållbarhet.



Janne Bark.



Musselbaren.

båten Märta som han allt som oftast fyllde med kunder och tuffade ut till havs med.

Att det skulle bli början på en helt annan yrkeskarriär visste han inte då. Men tiden till havs väckte en längtan efter något annat och ju mer han var ute på havet, desto nyfikenare blev han. Han hade sett Scanfjords musselodlingar ute i bukten, och nu började han läsa på om den mystiska musslan. Och insåg att det där, det var en riktig klimathjälte.

Janne pekar ut över odlingarna, som mest ser ut som stora flöten som ligger och guppar. Annat är det under vattenytan.

Han liknar en musselodling vid en havets åker, men en åker som växer tredimensionellt. I fjorden utanför Musselbaren växer 3000 ton musslor, och eftersom ett kilo musslor filtrerar och renar 6000 liter vatten per dygn gör odlingen mer nytta än att enbart producera mat åt hungriga musselälskare.

Under säsong tar Janne och Märta II med grupper, både slutna och öppna, ut på musselexpeditioner. Då får gästerna själva prova att skörda sina musslor, och om vädret tillåter det kan det även bli lite bad i någon undanskymd havsvik. Under turens gång blir det både lunch och fika, eftersom en mussel-tur brukar ta flera timmar.

FOTO: MUSSELBAREN

Men för den som inte är sugen på att åka på en musselexpedition går det alldeles utmärkt att bara boka bord på Musselbaren för att på plats i det anrika klocktornet med utsikt över Havstensfjorden njuta av musslor i gott sällskap. Även då är Janne ett välbekant ansikte bland gästerna. Och även då händer det att han håller lite föreläsningar om musslorna.

SEDAN MUSSELBAREN öppnade för snart tio år sedan har folk från hela världen hittat hit och när vi styr tillbaka mot Lyckorna har Musselbaren börjat fyllas av hungriga lunchgäster.

Janne älskar sina musslor och talar om dem som havets superhjältar, med tanke på i vilken utsträckning de renar vattnet. Och när man står på bergen ovanför bukten blir det tydligt. Uppifrån kan man se hur klart vattnet är just runt musselodlingarna.

På menyn står alla möjliga rätter där just blåmusslan är huvudingrediens. Förutom klassiska rätter som Moules frites eller Moules marinières finns här rätter som Moules dumplings, dumplings fyllda med musslor, ingefära och grönsaker, eller Moules krokette, en knaprig krokett av blåmusslor, potatis och smakrik ost.



Att dyka efter och skörda ostron är ett tungt arbete.



De japanska jätteostronen gigas är riktiga delikatesser.

”Blåmusslor är något av det mest klimatsmarta man kan äta”



Musslan är framtidens mat, menar Janne Bark.

Att han kallar sig musselmissionär är inte särskilt långsökt. Musslor innehåller 20 procent protein och fullt av mineraler och för närvarande tillbringar Janne många timmar i ett provkök där han tillsammans med kollegorna experimenterar fram nya sätt att servera musslor på, som musselburgare och nuggets, det vill säga små friterade munsbitar av delikat musselkött. Han är övertygad om att det här, i den svenska blåmusslan, finns åtminstone en del av svaret på framtidens mat.

Själv kommer han att fortsätta tala musslans lov. För om man får tro Janne är det här bara början på musselresan. Och efter att ha smakat några av rätterna han talar om är det bara att hålla med. Kanske är det så att vi här har en lika god som smart lösning på framtidens matförsörjning? ✕

→ I nästa nummer av SeniorPosten kan du läsa mer om framtidens sjömat och om de hållbara matskatter som finns under ytan. Det bubblar av aktivitet och pågår mängder av spännande projekt över hela Sverige.

Wera funderar



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Hängbjörken och vattentornet

”JAG SER DEM FRÅN MITT köksfönster. Det gamla vattentornet, som sedan länge är ersatt med ett nytt, men som fortfarande utgör ett ståtligt inslag i stadsbilden.

Och björken? Ja den ser inte mycket ut för världen, i varje fall inte dagtid. Men i skymningen, när det är solnedgångsdags, händer det något. Den blir vacker och hamnar närmare det ståtliga vattentornet. Det är som om den vill vattentornet något. Den lutar sig och i min fantasi viskar den saker. ”Jag är så rädd, och du är så stark. Får jag luta åt dej?” kanske den säger. Vattentornet svarar att ”visst får du det”. Och mot den av solnedgången färgade himlen som bakgrund utgör de, inte bara en vacker stillbild, utan ett skådespel där jag kan bevittna hur björken närmar sig vattentornet mer och mer. Det är som om den söker trygghet hos något som är starkare än den själv. Något att luta sig åt.

”Jag lutar åt Gud”. Så lyder titeln på en av Tomas Sjödens krönikesamlingar. Jag tycker den titeln säger så mycket. Gud är stark och Han älskar oss. Vilken kombination. Vad som än händer kan vi luta åt Honom. Det behövs inte några vackra böner eller prestationer. Han finns där. Ibland kanske vi inte märker det, men vi inser det efteråt.

DET HANDLAR OCKSÅ om vår gudsbild. Jag tänker ofta på den gudsbild jag som barn blev förmedlad. Den handlade inte så mycket om en älskande Gud utan om en sträng Gud som aldrig var nöjd med mig. Det var, vad jag minns, aldrig någon som talade om för mig att Gud älskar mig, att Han i själva verket är min far. Tänk så viktigt det egentligen är att vi talar om för våra barn att Gud älskar dem, inte för det de gör utan för vad de är ämnade till. Vi gör våra misstag, men nåden är oändlig.

”EDER FADER VET”. Så minns jag att det stod på en tavla i min barndom. Det stod med lysande bokstäver med svart bakgrund. Det dröjde länge innan jag förstod vad det betydde. Att orden var hämtade ur Jesu bergspredikan fick jag klart för mig så småningom. Jesus visade på himlens fåglar hur de varken sår eller skördar och ändå får vad dom behöver. Han visar också på liljorna och gräset på marken. Hur alla får vad de behöver. ”Är inte ni mycket mer värda än dem”, frågar Han sina lärjungar.

Svaret blir att vi har ett värde. Gud är mycket större och starkare än du och jag. Men vi har ett värde i Hans ögon. Därför kan vi tryggt luta oss mot Honom. Som hängbjörken mot vattentornet. ✕

Kram! Wera

”

Gud är mycket större och starkare än du och jag. Men vi har ett värde i Hans ögon”

”

ANNONS

• Artros • Belastningsskador • Nervsmärtor • Slitage
• Muskel- och ledsmärtor • Sår • Inflammationer

B-Cure lindrar smärta i tusentals svenska hem

Laserterapi är en terapi som även används och rekommenderas av professionella, och som kliniskt har visat sig lindra smärta och påskynda läkning av olika vävnadsskador. Den lättanvända B-Cure Laser används redan i tusentals svenska hem för både kroniska och akuta smärttillstånd. Enheter som använder denna terapi i sitt arbete inkluderar bland annat fysioterapeuter, sårvårdsspecialister, fysioterapeuter och tandläkare.

Laserterapiens effekt bygger på stimulering av cellernas mitokondrier, vilket startar en PBM-process (Photobiomodulation) i vävnaden, som syftar till att återställa vävnadens funktion. Genom denna process lindras smärta, svullnad minskar och läkning av skador eller inflammationer påskyndas. Effektiv laserbehandling uppnås genom en kurbehandling. Till exempel bör en belastningsskada eller inflammation behandlas två gånger om dagen i cirka två veckor, ett sår en gång om dagen tills det har läkt och muskelspänningar några gånger tills man känner sig bättre.

Prisbelönta B-Cure Laser

B-Cure Laser är en äkta laserdiod-enhet vars inställningar är optimerade för att påverka både huden och djupare vävnader. Flera publicerade randomiserade dubbelblindstudier har genomförts med denna enhet. I Finland valdes B-Cure som årets bästa hälso-produkt i en tidningstest 2022, och internationellt var det 2018 det mest effektiva konsumentlasern i jämförelse.

Kliniska studier och meta-analyser om laserterapi kan studeras på Hälso- teknikens webbplats.

Säker och hållbar

B-Cure Lasers patenterade detaljer säkerställer högsta säkerhetsklass, vil-

ket innebär att användning inte kräver skyddsutrustning eller särskild utbildning. Laserterapi har heller inga kontraindikationer, vilket innebär att den kan användas utan problem även om den behandlade personen har en protes eller pacemaker.

Terapin baseras inte på värme, kyla eller manipulation av vävnad, så den kan inte orsaka skada på vävnaden. I säkerhetsanvisningarna rekommenderas dock att undvika stimulering av ögon, foster och cancer. Enheten är också designad med tanke på användarvänlighet och hållbarhet. Med en uppladdningsbar enhet kan du förvänta dig att få 30 000 behandlingar enligt instruktionerna utan underhåll, och efter detta kan livslängden förlängas genom att byta diod vid en lokal service.

Vad säger experter och dem som använder B-Cure Laser?

Läs gärna om kliniska studier och användarkommentarer och få en uppfattning om vad andra tycker innan du bestämmer dig. Du kan också välja att hyra en enhet i en månad för 1 900 kronor. Om du därefter känner dig trygg med dess effekt och vill köpa en egen, dras 1 000 kronor av från priset på en enhet som annars kostar några tusen kronor. Har du fler frågor och vill kontakta oss direkt så går det bra att göra det via telefon eller mail. ■

TRYGG OCH LÄTT ANVÄNDBAR

1. Starta lasern
 2. Ställ behandlingstid (2–8 min)
 3. Sätt den mot smärtpunkten
- Läkningen börjar!

Inga kontraindikationer eller risk för överdos.



Erfarenheter från nöjda användare, hemma och professionella kan läsas på webbplatsen halsoteknologi.se



SEIJA MÄKI

”Jag är en 71-årig pensionär och har lidit av reumatoid artrit i 10 år. Jag har använt B-Cure-lasern i över tre år. Jag har fått hjälp för akut inflammationer i leder och har kunnat minska användningen av antiinflammatoriska läkemedel. Apparaten är enkel att använda, och på kvällen när jag ligger i sovställning använder jag lasern om jag känner smärta eller stelhet i lederna. Dagen börjar bra och sömnkvaliteten förbättras. Jag har även använt lasern mot muskelvärk och sträckningar.”

RIITTA BLAUBERG

”Innan jag skaffade laser-apparaten hade jag lidit av artros, vilket hindrade mig på många sätt. På grund av smärta i fingrarna kunde jag inte sticka något på tio år och jag slängde bort en stor mängd med garn när jag sorgset trodde att jag aldrig skulle kunna fortsätta med min älskade hobby igen. Tack vare till min vän B-Cure Laser, sticker jag igen! På grund av artros har jag fått konstgjorda leder i båda mina höfter och knän. Förutom eftervården av operationerna, har jag fått hjälp även med muskelreumatiska smärtor, sår och andra åkommor.”

Upptäck också andra smärtlindringsmetoder:

Smärtlindrande plåster och textilier utan medicin

Hälsoteknologi
www.halsoteknologi.se

SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.



Patientsäkerheten är i farozonen visar en ny granskning.

God vård förutsätter stärkt primärvård

Inspektionen för vård och omsorg, IVO, har granskat omställningen till en god och nära vård. Tre större tillsynsinsatser inom särskilt boende, akutsjukhus och primärvården, visar att förutsättningarna inte finns på plats. Därmed riskeras patientsäkerheten.

→ **SÄRSKILT BOENDE:** Tillsynen granskade medicinsk vård och behandling med särskilt fokus på kompetens, kontinuitet och dokumentation, läkemedelshantering samt vård i livets slutskede. Granskningen visar att flera brister är övergripande och påverkar hälso- och sjukvården i stort och speciellt för omställningen till en god och nära vård.

Personer som bor på SÄBO är ofta multisjuka med ett komplext vårdbehov. En god vård för patientgruppen förutsätter bland annat att personalen har tillräckliga vårdkunskaper. En god vård förutsätter också att vården dokumenteras, att sjuksköterskor kan bedöma patientens hälsotillstånd på plats och att det finns tillgänglig läkarkompetens.

Inom området vård i livets slutskede konstaterar IVO att i 89 procent av de undersökta kommunerna saknar personalen som ska vårda de boende under deras sista tid i livet inte har tillräcklig information om patientens önskemål.

→ **AKUTSJUKHUS:** Tillsynen granskade särskilt tillgång vårdplatser och bemanning.

Samtliga granskade akutsjukhus visade brister. Primärvården behöver öka tillgängligheten för att minska inflödet av patienter till akutsjukhusen.

Tillsynen visade att inflödet till akutmottagningar i vissa fall har ökat. Ett otillräckligt antal vårdplatser tillsammans med ett stort inflöde innebär överbeläggningar, utlokaliseringar och risk för överbelastade akutmottagningar. Det innebär också risk för dygnslånga väntetider på vårdplats och att patienter inte får den vård och omvårdnad som de är i behov av.

→ **PRIMÄRVÅRD:** Granskningen av primärvården omfattade tillgänglighet, samverkan, kontinuitet, personcentrering eller systematiskt kvalitetsarbete. För samtliga regioner och alla privata vårdgivare, utom en, konstaterar IVO att det finns brister.

För att kunna skapa förutsättningar för en god och nära vård måste primärvården vara lätt tillgänglig, tillgodose vanligt förekommande vårdbehov och tillhandahålla förebyggande insatser. Primärvården ska också samordna olika insatser för patienten om det är mest ändamålsenligt att samordningen sker inom primärvården.

Rapporten har titeln "Tillsyn som bidrar i omställningen till en god och nära vård" och kan laddas ned från IVO:s hemsida. ✕

FOTO: FREEPIK



SOCIALTJÄNSTLAGEN kräver förändringsarbete

DEN NYA SOCIALTJÄNSTLAGEN har nu trätt i kraft. Något som medför en omställning för socialtjänsten, inte minst inom äldreomsorgen. En del kommuner har kommit långt i förändringsarbetet, medan andra har mer att göra innan lagen får genomslagskraft.

Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) har ställt samman viktiga punkter som handlar om vilka förändringar som måste genomföras inom äldreomsorgen:

- Förebyggande arbete
- Tillgänglighet
- Individanpassade insatser
- Kunskapsbaserat arbetssätt
- Samordnad planering
- Helhetssyn

MÅLET ÄR ATT skapa en mer effektiv och rättssäker äldreomsorg som möter dagens och framtidens behov. ✕

MÖTA FRAMTIDENS VÅRDBEHOV

PRIMÄRVÅRDEN ÄR ETT delat ansvar mellan regioner och kommuner. För att möta framtidens vårdbehov behövs en vård som är nära, trygg och samordnad.

Regeringen föreslår i en lagrådsremiss att stärka primärvården och säkerställa att även de mest vårdbehövande får tillgång till rätt kompetens.

I lagrådsremissen finns förslag på att det i varje kommun ska finnas en medicinsk ansvarig för rehabilitering (MAR) och att termen hemsjukvård tas bort ur lagstiftningen och ersätts med hälso- och sjukvård i hemmet.

Primärvården ska tillgodose både fysiska och psykiska vårdbehov.

En medicinsk bedömning av läkare eller sjuksköterska ska vid behov kunna erbjudas dygnet runt i kommunal hälso- och sjukvård.

Lagändringarna föreslås träda i kraft 1 juli 2026.

FOTO: FREEPIK



Samtal för bättre hemtjänst

FORTLÖPANDE SAMTAL och uppföljning med brukare visar sig vara en metod för att få fram förbättringar i verksamheten för både brukare och deras anhöriga. Detta visar ett projekt som genomförts i hemtjänsten i Burlövs kommun

Genom att regelbundet kontakta brukare och anhöriga och ställa frågor om hur de upplever insatserna har nöjdheten ökat. Brukarna uttrycker i allt högre grad uppskattning för personalens insatser. De lyfter särskilt fram empati, respektfullt bemötande och lyhördhet inför deras önskemål.

– Vi ser det som en stor fördel att själva mäta löpande. Våra egna mätningar kompletterar Socialstyrelsens brukarundersökningar, säger verksamhetschef Ulrika Bengtsson.

SAMARBETE MED FÖRSKOLA

INOM ÄLDREOMSORGEN ÄR

både personalbristen och sjukfrånvaron allmänt hög. Men det finns undantag. Efter satsningar på större delaktighet i verksamheten halverades personalens sjukfrånvaro på äldreboendet Ventilen i Lycksele.

Äldreboendet är ett gruppboende med personer med demenssjukdom. Det samarbete som byggts upp med Norrängs förskola, som ligger i närheten, visar sig ha en positiv effekt även på arbetsmiljön. Varannan vecka kommer barnen och hälsar på, spelar spel och ritar tillsammans med de äldre. Det finns också promenadstigar mellan Ventilen och förskolan för att man enkelt ska kunna nå varandra.

På äldreboendet Ventilen har man förutom samarbetet med förskolan också genomfört satsningar på det som kallas friskfaktorer för personalen som består av närvarande ledarskap, bra kommunikation och delaktighet.

Sjukfrånvaron har minskat från över tio procent till cirka fem procent.





Medlemssida

- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- medlemsförmåner

WHO:s rapport om ensamhet och social inkludering

En ny rapport från Världshälsoorganisationens (WHO) kommission för social gemenskap visar att ensamhet påverkar miljontals människor världen över och kan öka risken för både fysisk och psykisk ohälsa.

WHO:S RAPPORT SLÅR FAST att ensamhet och social isolering är ett växande folkhälsoproblem som påverkar 1 av 6 människor i världen och där över 870 000 dödsfall varje år kan kopplas just till social isolering och ensamhet.

KONSEKVENSERNA ÄR ALLVARLIGA: ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar, stroke, diabetes, depression, kognitiv svikt – och i värsta fall för tidig död. Sveriges socialminister Jakob Forssmed är den enda representanten från Europa och har sedan starten varit en aktiv röst i det globala arbetet mot ofrivillig ensamhet. WHO:s rapport föreslår flera olika insatser förutom forskning, mätning och ökad medvetenhet, även satsningar på mötesplatser.

HÄR I SVERIGE ARBETAR vi tillsammans i RPG aktivt med att motverka ofrivillig ensamhet främst genom social gemenskap i RPG:s föreningar som är viktiga mötesplatser, men också genom att sprida information. I nästa nummer av SeniorPosten kommer en hel bilaga att fokusera på vad vi tillsammans kan göra för att bryta ensamheten.



FOTO: FREEPIK

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.

TID FÖR GUDS FRED

I ÅR FIRAS DET EKUMENISKA ÅRET under temat "Tid för Guds fred". Det markerar 100 år sedan Stockholmsmötet 1925, då kyrkor från hela världen samlades i en anda av fred och samförstånd efter första världskrigets fasor. Mötet, initierat av ärkebiskop Nathan Söderblom, lade grunden till den moderna ekumeniska rörelsen.

Samtidigt uppmärksammas att det är 1700 år sedan kyrkomötet i Nicea 325, där den tidiga kyrkan enades om en gemensam trosbekännelse som än i dag bär den världsvida kyrkan.



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 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

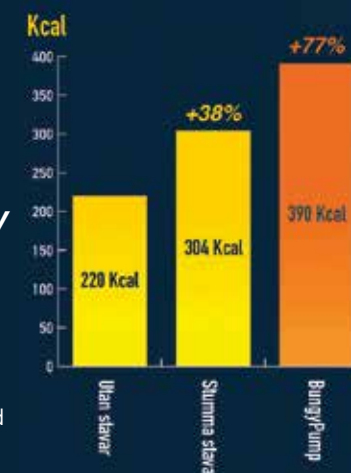


Trött på övervikten?

Bungy Pump fjädrande stavar ger upp till 77% högre kaloriförbränning jämfört med vanlig promenad.

Cirka 90% av kroppens muskler aktiveras vid användning av Bungy Pump stavar.

Man tränar styrka och kondition på en och samma gång. Bungy Pump rekommenderas av sjukgymnaster och används i rehabiliteringen.



Testrapport i samarbete med
Modo Sports Academy

Testa Bungy Pump-stavar i
välsorterade sportbutiker nära dig!

www.bungypump.se ♦ www.webbshop.bungypump.se
info@bungypump.se ♦ Tel: 0660-585 89

I Stockholm
i Kungsträd-
gården firades
festivalen för
fred den
28 augusti.



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.



Skåneresa med RPG distriktet Sörmland Östergötland

I BÖRJAN AV MAJ, när Skånes bokskog var precis nyutslagen, de väldiga rapsfälten och gullivorna lyste så gula begav sig deltagare från lokala RPG-föreningar i Sörmland och Östergötland på en 6-dagars bussresa till Skåne. Vår Skåneresa präglades av en fantastisk natur i värmande vårsol.

Vi bodde på EFS Gården i Åsljunga med dess härliga läge vid Åsljungasjön som inbjöd till rundvandring både morgon och kväll för dem som så önskade. Gårdens fantastiska personal erbjöd utsökt mat och en varm gemenskap skapades bland deltagarna.

En upplevelserik resa blev det från början till slut. Vi fick vara med om älgsafari i Markaryd och där fick vi uppleva skogens konung och amerikanska bisonoxar på mycket nära håll. De matades med löv och morötter. Den sociala älgen Linnéa var mycket närvarande för att få del av godsakerna.

Vi fick också vara med om "Bibels värld" – en resa genom gamla testa-

mentet och Jesu liv genom en vandring som varierades med guidande, berättande och drama i olika miljöer både utifrån den stora Jerusalemmodellen samt i de olika scenerna som finns i anläggningen.

EN HELDAG BLEV det på Österlen med äpple, fiske, slott och konst. Skånskt blev det också till lunch när vi njöt av äggkakor vid ett Gästgiveri i Brösarps backar. Bussens bagage packades med härlig äppledricka i alla dess former från Kivik. Hela dagen befann vi oss i en storslagen natur där så många konstnärer och författare fått sin inspiration.

På Bjärehalvön vandrade vi omkring i Norrvikens enorma trädgård. I strålende solsken upptäcktes många olika slags trädgårdar som till exempel den japanska trädgården, den romantiska trädgården, vattenträdgården, ett påfågelhus.

Under en eftermiddag fick vi vara med Kullabygdens RPG i S:t Mikael's kyrka som hade ett program om hur

Birgit Nilsson från Bjäre erövrade hela världen med sin sång.

Söder om Helsingborg finns Råå museum för fiske och sjöfart som öppnade redan sommaren 1935. Det har byggts till i olika omgångar. Här blev en intressant guidning. På 1990-talet fick museet en ny båthall, där nu världsomseglare Kurt Björklunds "Golden Lady" har sin plats.

VI BESÖKTE OCKSÅ Wallåkra Stenkarlsfabrik där det sedan 1864 drejas och tillverkas saltglacerade brunglansade lerkärl i sin ursprungliga autentiska miljö. Här fick vi träffa fabrikör Åsa Ormell bland alla sina krukor och se den enorma ugnen där krukorna bränns i en värme över 1000 grader.

Här lever det kulturella arvet om det keramiska hantverket.

TEXT: ANN-CHRISTIN OHLSSON,
RPG I NORRKÖPING

FOTO: ALF NORDMARK, RPG I NYKÖPING

Stämningsfulla kyrkobesök för RPG i Kalmar

ÅRETS VÄRUTFLYKT blev en varierad kyrkrunda. Resan började i strålende sol och ett guidat besök i Hossmo gamla fina kyrka. Nästa anhalt blev den vackert belägna Vissefjärda kyrka invid Kyrksjön. Där avnjöts även förmiddagsfika. Resan fortsatte till Växjö Domkyrka med en intressant guidning, inte minst kring det vackra altarskåpet som Bertil Vallien skapat. Besöket sammanföll även med en stunds stillhet vid middagsbönen.

Efter lunch fortsatte resan till Granhults kyrka från 1220-talet, som är Sveriges äldsta träkyrka. Imponerade av stämningen i den gamla träkyrkan började Gull-Marie Blixt spela på ett piano och vi klämdes in i psalmsången, sedan blev det även en bibelvers från predikstolen.

Eftermiddagsfikat hade ordnats av Equmeniakyrkan i Nybro och där vi även fick se oss om i kyrksalen, bland annat med altarmålningen av Gunnar Theander. Sista anhalt för dagen blev Ryssby kyrka. Kyrkan förstördes i en brand 2001. Birgitta och Carl-Peter Lindén berättade om processen kring återuppbyggnaden. År 2005 kunde kyrkan återinvigas och till en mer funktionell kyrka. Dagen började i solsken, men i inlandet fick vi en del



Kalmar samlas till middagsbön.

regnskurar och hemma igen sken åter solen. Nu får vi njuta av sommaren fram till september då våra träffar drar igång igen.

TEXT OCH FOTO: GUNNAR KRONDAHL

VÄRUTFÄRD I HISTORISKA MARKER

I MAJ GJORDE föreningen RPG i Helsingborg utfärd med buss till Norra Skåne. Gränsbygd där danskar, göingar och svenskar härjade förr i tiden.

Vi besökte bland annat Brönneads 1100-talskyrka, där vi kunde beskåda vackra takmålningar. Där fick vi lyssna till Dan Inge Olsson, som berättade och sjöng för oss.

BILD: COLLAGE FINNS PÅ
WWW.RPG-SKANELEKINGE.SE

GÖRAN SALOMONSSON,
RPG HELSINGBORG



Alla ville naturligtvis följa med.

Kungälv- och Ale-bygdens RPG på djupt vatten

KUNGÄLVS OCH ALE-BYGDENS RPG-föreningar reste i juni med fullsatt buss, 61 deltagare till Tjärnö marina laboratorium och Kosterhavets nationalpark i norra Bohuslän. Det var en lyckad försommarresa i skönt solsken och småkall vind på havet. Besöket började med en intressant genomgång av havets hemligheter med dess spännande växter, fiskar, koraller och smådjur. Informatör Martin Larsson berättade och visade bilder. Därefter gick vi runt bland akvarierna och tittade på en del av havets liv. Efter en välsmakande lunch gick vi ombord på en rymlig båt och fick se Kosterhavet. I djupet fanns Kosterrännan där det friska Atlantvattenet har möjlighet att komma in. Det var fina vyer att se ute på havet, och i horisonten anade vi Norge.

På hemresan tycktes alla vara nöjda med dagen och gemenskapen. Det blir nog fler resor för RPG i Kungälv och Ale.

TEXT: LENNART HELLMAN

ANNONS



VILTBUFFÉ

webbpris 395 kr
(ordinarie pris 425 kr) Serveras 3/10–13/11 ombord på M/S Eckerö.

BUSS + BÅT + UNDERHÅLLNING

webbpris 195 kr
(ordinarie pris 220 kr)

Ta bussen till båten! Vi erbjuder anslutningsbussar från över 100 hållplatser på 30 olika orter. För fullständiga busstidtabeller se www.eckeroelinjen.se/ anslutningsbussar

Nöje hela veckan!

Kryssa med oss på M/S Eckerö och njut av livemusik alla dagar i veckan i Klubb Kuling! Vi välkomnar våra nya kryssningsvärdar Karin och Jonas till vårt team – de ser fram emot att underhålla dig tillsammans med våra andra kryssningsvärdar Mats och Jesper.

ECKERÖ LINJEN

www.eckeroelinjen.se • Tel. 0175-258 00 • Öppet alla dagar



GÖTEBORG

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

Fråga efter våra veteranpriser!

HOTEL ***
Lorensberg
Est. 1938

Tel. 031-81 06 00

www.hotel-lorensberg.se
info@hotel-lorensberg.se



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

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

Sänd in med mail till ordochton@yahoo.se eller med post till **FÖRLAG HEDE** Box 4, 846 21 Hede



En hälsossemester utöver det vanliga - 2026

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 svensk-talande läkare, 3 behandlingar per dag, entré till gym och relaxavdelning med pool, olika bastur, jacuzzi och japanskt varmvattenbad. Hotellet har butik, restaurang och barer. Värddar från Vida Resor finns med under hela resan.

► **7 DAGARS:** 7/1, 13/1, 24/2, 4/3, 9/4, 23/4, 29/4, 5/5, 19/5, 27/5 & 10/6
pris från 4.990 - 5.990:-

► **9 DAGARS:** 7/1, 19/1, 18/2, 22/2, 24/2, 4/3, 9/4, 23/4, 27/4, 5/5, 19/5, 27/5 & 10/6
pris från 5.990 - 7.690:-

► **13 dgr:** 7/1, 24/2 **från 9.990:-**

► **15 dgr:** 7/1, 24/2 **från 10.990:-**

► **SPA & BRIDGE 9 DAGARS:** 22/3

► **SPA & TRÄNINGSRESA 7 DAGARS:** 14/2



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

CORETHERM®

Många män lider i tysthet – men det behöver inte vara så

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-2025-001/2

VILL DU SYNAS HÄR?

Materialdag
SeniorPosten nr 5:
17 oktober 2025

BOKNING OCH FÖRFRÅGAN

KONTAKTA:
Åsa Ivarsson
0322-28 58 30
asa@alskaforsaljning.se



tryggt
givande
givarverge

90
KONTO
SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

act
Svenska kyrkan

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

K3327

Porto är betalt. Lägg talongen i ett kuvert och skriv:
Act Svenska kyrkan, Svarspost 750001300, 758 06 Uppsala

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.



Låt ditt testamente hjälpa djuren

Djuren hör till samhällets mest utsatta och de kan inte tala för sig själva. Därför är det viktigt att ge dem en röst, viktigt att det finns någon som står upp för dem och säger ifrån när de utnyttjas. Nu och i framtiden.

Vill du vara med och ge djuren en starkare röst även i framtiden? Ett enkelt sätt att göra det är att inkludera en gåva till Djurens Rätt i ditt testamente. **Beställ vår information om att skriva testamente, helt gratis – använd talongen nedan, ring 08-555 914 28 eller besök www.djurensratt.se/arv.**



På vår hemsida kan du som testamenterar till Djurens Rätt få hjälp med att kostnadsfritt skriva testamente, boka juridisk rådgivning samt beställa förvaring av ditt testamente.

Besök www.djurensratt.se/arv.

Djurens Rätt sparar de uppgifter du lämnar. Dina uppgifter skyddas och lämnas inte ut till någon annan. Läs mer på djurensratt.se/integritet.

90 SVENSK
INSÄMLINGS
KONTROLL
**tryggt
givande**
givasverige


Djurens Rätt.

S V A R S K O R T



Ja, skicka mig gratis information om att skriva testamente.

Namn:

Postadress:

Adress:

E-post (ej obligatoriskt):

SP25-4

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar
portot.

Djurens Rätt

Svarspost
20616771
413 00 Göteborg