

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 5 • 2025

senior posten



*Därför får stickningen
oss att må bättre*

*Förtroendet för
äldreomsorgen rasar*

VICTORIA SKOGLUND
*”Ensamheten bland
äldre är enorm”*



Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

Engångsköp, ring **018-700 33 00** eller **mkcollection.se**

Nattlinne

100% Bomull

Prova på ett fint, bekvämt & mjukt nattlinne i 100% bomull. Längd ca 109 cm

Köp ett fint och snyggt nattlinne i 100% bomull! Endast 159 kr per styck. Ingen prenumeration eller bindningstid.

Storlek: ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

159:- + 19 KR FRAKT

HÖG KVALITET High Quality

Turkos blommig

Stödstrumpor

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

Ger benen extra energi

Ger benen utmärkt stöd

Motverkar ömma ben

98:- + 19 KR FRAKT

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Köp en utmärkt och fin stödstrumpa i bomull! Endast 98 kr per styck. Ingen prenumeration eller bindningstid.

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå ☐ Beige ☐ Marinblå

Välj bland 5 olika färger

BOMULL

- Du får din beställning direkt hem i brevlådan. Fakturan följer med i paketet. Köper du fler produkter anpassas fraktkostnaden. Beställ 018-700 33 00 eller skicka in din order.
- OBS!** Ditt köp är helt utan bindning – ingen prenumeration, bara ett engångsköp. Som en extra bonus får du i ditt paket en kostnadsfri katalog fylld med exklusiva fina erbjudanden.

Beställ: 018-700 33 00 eller på **mkcollection.se** Liten överraskande gåva följer med i varje paket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

SKICKAS TILL:

MK Collection
Box 1634
751 46 UPPSALA

PLATS FÖR PORTO

Seniorposten 5 25 11 28

Leggings

Prova på en fin och superskön leggings i bomull av hög kvalitet med mjuk resår i midjan.

High Quality

65% Bomull
35% Elastan

119:- + 19 KR FRAKT

Matt modell.
Endast svart färg.

Köp en bekväm och fin leggings! Endast 119 kr per styck. Ingen bindningstid.

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Bekväma och fina trosor i utmärkt kvalitet med mjuk resår i midjan. Trosor i bomull

Köp 2 par bekväma trosor i bomull för 98 kr! Endast 98 kr för 2 par utmärkta trosor i bomull!

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

Modell: ☐ Maxi ☐ Hipster

98:- + 19 KR FRAKT

High Quality

95% Bomull
5% Elastan

Maxi (hög midja)

Hipster

TIPS! Maximodellen är lite stor och bred i storleken.

Ann-Christin Lindbom: Vår värld behöver ett julevangelium

VÅR VÄRLD BEHÖVER ETT JULEVANGELIUM

Det är advent! Så har Otto Olssons Advent ljudit trosvisst i många kyrkor också denna första advent. Ljusen i adventsljusstakarna och andra ljusstakar lyser med sina klara lågor. Ljuset är efterlängtat av många olika anledningar. Vi närmar oss också vintersolståndet vilket innebär att dagarna snart blir längre. December är en månad då ljuset får plats i vår tillvaro. Lucia och julen närmar sig med ljuset i centrum.

Runt om i vårt avlånga land bjuds nu in till julfester i RPG:s anda där gemenskapen är en mycket viktig del. Att i gemenskapens tecken få förtära något som har med julen att göra är så viktigt för oss. Att sedan få sjunga och lyssna till de gamla välkända julsångerna bidrar till en härlig stämning. Julevangeliet är en central del.

Vår värld behöver verkligen ett julevangelium där nåd och försoning får stå i centrum. Hösten har på många sätt gått i våldets tecken både i vårt land och över hela världen. Det är svårt att förstå att vissa bidrar till att människoliv går till spillo och att hus och hem förvandlas till oigenkännlighet. Måtte sunt förnuft få råda!

RPG har tillsammans med de övriga pensionärsförbunden haft sammanträde med SKR (Sveriges kommuner och regioner). Ett viktigt dokument, "Mallreglemente till pensionsråd i kommuner och regioner", diskuterades. Reglementet visar hur KPR/CPR/LPR ska arbeta för att bidra till att vår vardag blir en bra vardag. Samverkan med det politiska styret måste vara en central del av verksamheten i våra kommuner och regioner. Några kommuner har valt att slå samman KPR med andra grupper. Risken är då att våra behov försvinner i det allmänna. Det får naturligtvis inte ske!

Från SKR berättade man om ett projekt som är på gång: "Liv till åren". Man har tagit ut vissa kommuner där aktiviteten för vår åldersgrupp är låg och startat grupper för att ge möjlighet till ett rikare liv.

Många av våra RPG-föreningar har ett varierat program som lockar till aktivitet och hjälper till att skingra den oönskade ensamheten. Tips finns på vår hemsida under Föreningsprogram.

Önskar er alla en fin och välsignad advent och en riktigt God Jul och Gott Nytt År ✖

Ann - Christin Lindbom

Ann-Christin Lindbom
Förbundsordförande i RPG



+ Runt om i vårt avlånga land bjuder RPG in till julfester i RPG:s anda.

Hösten har på många sätt gått i våldets tecken både i vårt land och över hela världen.

”Ljuset är efterlängtat av många olika anledningar”

Det susar genom livets strid
En fläkt av himmelrikets frid,
En kör av harpotoner.
En aning fyller varje bröst,
Och stilla ljuder Andens röst
I jordens alla zoner:
O mänsklighet, ställ dörrn på glänt;
Det är advent, det är advent!

Han kommer med ett sällsamt bud
från kärlekens och nådens Gud
att bringa till de sina.
Låt upp, o själ, ditt tempelhus
och låt hans rika, fulla ljus
in i dess fönster skina.
Din bön uppstige oavvänt;
Det är advent, det är advent!

Text: Carl Boberg, H Lindström
Musik: David Ahlberg

Innehåll

SeniorPosten nr 5 • 2025



18 Hur intelligent är AI egentligen?



23 Stickning är bra av många anledningar.



18 Under ytan finns det skatter.



8 Victoria jobbar mot ensamhet bland äldre.

6 Nyheter & ekonomi
Gas i inkomst i inkomstpensionen

8 Porträttet Victoria Skoglund
Hela Sveriges trädgårdsmästare

14 Reportage
Är AI framtiden?

18 Reportage
Maten för hälsa och hållbarhet finns under ytan

23 Forskning
Handarbete ger lugn

26 Inspiration
Bjud in!

28 Wera funderar
Vad innebär advent?

30 Samhälle och hälsa
När förtroendet för äldreomsorgen rasar

33 Våra distrikt
Full aktivitet över hela Sverige

39 Korsord

40 Medlemssida
Äldres påverkan är viktig

FOTO: THERESIA KÖHLIN

FOTO: EMIL NORDIN, OLIVIA THORDÉN RUBIE, FREEPIK



Anna-Maria Stawreberg

Redaktör för SeniorPosten

Kanske kan vi påverka samhället mer än vad vi tror?

ATT SE NÅGON I ÖGONEN, säga hej och kanske till och med utbyta några vänliga ord.

Det kan betyda massor.

Även om vi inte känner människan i fråga.

För det där leendet vi får från den okända människan i sätet mitt emot oss på tunnelbanan, den där kommentaren om julbelysningen på torget från hon som just passerade eller komplimangen för vinterkappan från en främling kan påverka en hel dag.

Det behöver vi tänka på.

Nu är det även vetenskapligt bevisat att vänlighet och hövlighet spelar roll.

En forskargrupp från Lund och Malmö universitet har tagit fram en liten skrift, "Hövlighetsguiden", som visserligen främst är tänkt att användas på olika arbetsplatser, men som också går att använda i dagliga livet.

För ohövlighet och ovänlighet skapar ohälsa, otrygghet och stress.

Det är så onödigt. När det är så enkelt att göra det motsatta. Visa att vi ser våra medmänniskor. Och det är alldeles gratis! Dessutom - vänlighet smittar av sig, samtidigt som vi själva mår bra av att vara snälla.

Så, tänk om vi alla, under de närmaste månaderna kunde testa själva. Både mot okända och okända. Kanske kan vi påverka samhället mer än vad vi tror? ✕

Just nu...

... Försöker jag njuta så mycket det bara går av den vintriga naturen och julen.



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.

Emma

Roman av Anita Hammarstedt

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

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

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

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

Samtliga har tryckts upp i många upplagor.

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

Finns även att beställa hos internetbokhandlare och vanliga bokhandlare.

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



NYHETER & EKONOMI

Samtliga texter i Nyheter & Ekonomi är skrivna av Eva B Henriksson.



Tumörer, hjärt- och kärlsjukdomar är de vanligaste dödsorsakerna, även om vi lever allt längre. Men de socioekonomiska skillnaderna är fortfarande tydliga.

TEXT Eva B Henriksson

SVENSKAR LEVER ALLT LÄNGRE – dödstalen har minskat med över 50 procent sedan 1969.

En orsak till utvecklingen, som bland andra Folkhälsomyndigheten pekat på, är förbättringar inom både hälso- och sjukvård samt livsstilsförändringar hos befolkningen. Men trots en kraftig minskning är det fort-

farande hjärt-och kärlsjukdomar och tumörer som är de vanligaste dödsorsakerna. Det visar Socialstyrelsens senaste dödsorsaksstatistik.

Båda dessa dödsorsaker har minskat under de senaste decennierna, men hjärt- och kärlsjukdomar har minskat i snabbare takt. 2024 var tumörsjukdomar den vanligaste

dödsorsaken bland kvinnor i Stockholm, Uppsala och på Gotland samt bland män i Stockholm, Halland och på Gotland. År 2023 var det endast i Stockholms län som tumörsjukdomar var den vanligaste dödsorsaken.

Rapporten pekar också på tydliga socioekonomiska skillnader. Bland kvinnor var dödligheten i områden med sämre socioekonomiska förutsättningar nästan dubbelt så hög som i mer välbärgade områden. Bland män var motsvarande dödlighet omkring femtio procent högre 2024. ✕

KÄLLA: Socialstyrelsen

FOTO: FREEPIK



Idag finns ett stort utbud av alkoholfria alternativ till vin, med vuxen smak i butikerna.

ALKOHOLKONSUMTIONEN I SVERIGE MINSKAR

ALKOHOLKONSUMTIONEN SJÖNK med 2,3 procent under 2024 jämfört med 2023 mätt i ren alkohol. Det framgår av preliminära uppgifter från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning - CAN.

– Den lägre konsumtionen beror bland annat på en minskning av den internethandel som sker vid sidan av Systembolaget, men även köp av insmugglad alkohol sjönk, säger Björn Trolldal, utredare och forskare på CAN i ett pressmeddelande.

Även Systembolagets försäljning minskade något, men den är fortfarande större än före pandemin.

– Den minskade konsumtionen är en fortsättning på en långsiktig trend, men säkert har även den sämre ekonomin haft betydelse, säger Björn Trolldal.

Huvudsyftet med mätningarna som CAN har gjort sedan 2000, är att beräkna den totala alkoholkonsumtionen i Sverige och förändringar i konsumtionen mellan olika år. Mätningen sammanställer dels den registrerade försäljningen av alkohol (Systembolaget, restauranger och livsmedelsbutiker) dels den oregistrerade delen som består av resandeförsel, köp av smugglad alkohol, köp via internet och hemtillverkning. De oregistrerade delmängderna fångas upp av enkätsvar och på telefonintervjuer som genomförs kontinuerligt bland 17–84-åringar i Sverige. Totalt medverkar ungefär 18 000 personer varje år. Sedan starten har mer än 430 000 personer frågats.

KÄLLA: CAN

Gas i inkomstpensionssystemet

PENSIONSGRUPPEN KOM tidigare i år överens om att införa en gas i inkomstpensionssystemet och nu skickas förslaget ut på remiss. Förslaget innebär att pensionssparare och pensionärer kan få ta del av framtida överskott i systemet.

– Detta är mycket glädjande. Vi har arbetat med frågan i flera år. Det finns en broms som många pensionärer drabbades av, så det är hög tid att en gas införs, säger RPG:s ordförande Ann-Christin Lindbom.

Pensionsgruppen, med representanter från alla riksdagens partier, enades om att utdelning bör ske när tillgångarna i inkomstpensionssystemet överstiger skulderna med mer än 15 procent. Var gränsen bör ligga ska nu RPG fundera över då organisationen är remissinstans, men det är bra att gasen äntligen införs för att balansera systemet.

Enligt förslaget ska utdelning av överskott kunna ske tidigast den 1 januari 2027



Sparare och pensionärer får tillbaka Allrapengar

PENSIONSMYNDIGHETEN HAR LYCKATS kräva tillbaka ytterligare nästan 48 miljoner kronor kopplade till Allra. Pengarna återbetalas nu till drygt 86 000 sparare och pensionärer som drabbades av bland annat mutbrott och trolöshet mot huvudman som skedde i Allra under 2012. Inbetalningen väntas nå berörda personers konton i september och syns som ”korrigerig” om man loggar in på Mina sidor på pensionsmyndigheten.se. De som får en inbetalning på minst 200 kronor informeras också via brev.

– Jag är glad för de sparare som nu får ekonomisk upprättelse. Det här är en del av pensionen som sparare och pensionärer i Allra berövades 2012, säger Pensionsmyndighetens generaldirektör Anna Pettersson Westerberg. Hon säger vidare att ”vi inte kommer ge oss förrän vi har fått tillbaka pengarna till pensionärer och pensionssparare”.



Anna Pettersson Westerberg

I APRIL 2024 BETALADE Pensionsmyndigheten tillbaka drygt 95 miljoner kronor till sparare och pensionärer som drabbats av oegentligheterna i Allra. Totalt har 143 miljoner kronor återbetalats om dagens utbetalning medräknas. Det utdömda skadeståndet är 170 miljoner kronor plus ränta. Pensionsmyndigheten fortsätter att arbeta för att mer pengar ska komma drabbade sparare och pensionärer till del.

De fonder som berörs är Svensk Fondservice Balanserad, Svensk Fondservice Offensiv och Svensk Fondservice Maximal.

KÄLLA: PENSIONSMYNDIGHETEN

VICTORIA SKOGLUND

ÅLDER: 58 år

FAMILJ: Sambon Johan Petersen, poolsvetsare, och vuxna söner.

BOR: I hus på landet i Farsta.

GÖR: Driver Zetas trädgård, gör podden Röda vita rosen med kamraten Jenny Strömstedt och är trädgårdsmästare.

AKTUELL MED: Ny bok tillsammans med Jenny Strömstedt om lökväxter som kommer i vår.

Grötfrukost i Victorias växthus är obligatoriskt i juletid.

VICTORIA SKOGLUND:

”Att hjälpa andra ger också något tillbaka”

Hon drömde om att bli barnmorska. Istället blev hon hela Sveriges trädgårdsmästare. Vi har träffat **Victoria Skoglund**, pratat vuxna barn, pengar som drivkraft och om hennes funderingar på att knoppa av och satsa mer på sin hjärtefråga: Att motverka äldres ensamhet.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO EMIL NORDIN

HON BOR VACKERT, VICTORIA SKOGLUND. Alldeles intill en sjö lite utanför Stockholm. Den böljande trädgården sträcker sig ner till sjökanten. Från det stora, hemrevligt inredda växthuset lyser levande ljus välkomnande. Trädgården är hennes passion, det är helt uppenbart.

En träbrygga sträcker sig ut över den stilla sjön, och från kobben mitt emot lyser det minst lika hemtrevligt som från växthuset.

Här har Victorias man Johan installerat stämningsfull belysning, något som gör kobben till ett konstverk.

Här, i trädgården, glömmer Victoria både tid och rum, och det är också därför hon inte kan jobba hemma.

– Nej, om jag någon dag ska jobba hemifrån, kan jag inte hålla mig ifrån trädgården. Jag kan gå ut ett litet ärende, och plötsligt inser jag att jag hållit på att rensa i flera timmar, istället för att ägna mig åt det administrativa, säger Victoria.

På det långa rustika träbordet inne i växthuset har hon dukat upp fika. Egengjord pesto, hembakat bröd och

småkakor. Dagen innan har hon också haft besök, berättar hon.

Ett gäng äldre personer, som hon precis håller på att lära känna.

Sedan några år tillbaka har hon nämligen ett starkt engagemang i äldre frågor och är engagerad i Äldrekontakten där hon sitter i styrelsen, en ideell organisation för att motverka ensamhet bland äldre.

Det som började med ett styrelseuppdrag utvidgades snabbt till en önskan om att bidra rent praktiskt, och numera bjuder hon, precis som de andra volontärerna, regelbundet in medlemmar från Äldrekontakten för samtal, fika och umgänge.

– Ensamhet är dödligt och det finns många äldre som är ensamma. Tack vare volontärerna på Äldrekontakten får äldre människor i hela Sverige möjlighet att komma ut, träffa andra och umgås, säger Victoria.

Nästa gång vi ses blir det i handelsträdgården Zetas trädgård. Hennes livsverk som hon tagit över efter sina föräldrar.

Hon kommer och möter oss i arbetsbyxor. Seniga och muskulösa underarmar vittnar om hårt kroppsarbete med tunga lyft och långa dagar. Både butiken och själva handelsträdgården är fylld av kunder som verkar njuta av

blomsterprakten, den stämningsfulla inredningen och den avslappnade atmosfären.

Som trädgårdsmästare har Victoria blivit ett välkänt ansikte som regelbundet syns i både tv och tidningar. Hon har kommit ut med flera böcker och framåt vårkanten kommer hon och vapendragaren Jenny Strömstedt ut med en ny bok, den här gången om lökar.

Hon gör dessutom podden "Röda vita rosen" med just Jenny Strömstedt. En podd om trädgård och odling, men så pass personlig och många gånger också rolig, att man som lyssnare också får en känsla av att hänga med både Jenny och Victoria i deras vardag.

– Ibland blir den kanske för personlig. Men det är roligt att jobba med den, och igår spelade vi faktiskt in avsnitt nummer 211, säger Victoria.

I skrivande stund har hon 264 000 följare på sitt

instagramkonto som hon uppdaterar regelbundet.

– Mina följare är också mina kunder och tack vare mitt instagram kommer jag nära dem och får en känsla av vad man vill ha och saknar, konstaterar Victoria.

Victoria visar vägen upp till Zetas kafédél. Vid ett bord sitter den avgående centerledaren Anna-Karin Hatt och blir intervjuad för en tidning. Hon reser sig upp och hälsar på Victoria, utbyter några ord innan vi slår oss ner i ett avskilt hörn i sällskap av hembakta mackor och nybryggt kaffe.

DET VAR FAKTISKT HÄR, i handelsträdgården, som Victoria växte upp. Hon berättar att hon tillbringade stora delar sin barndom i växthusen när föräldrarna jobbade. För det var föräldrarna som drev Zetas trädgård från början och Victoria började tidigt arbeta extra i växthusen.

”

Idag har jag inte längre ett lika stort behov av att vara omtyckt.”

ANNONS



Med passion för trädgård – året runt.

Ge en gåva av hopp

Barn i förföljelse blir ofta utfrysta – ge dem en jul i gemenskap!



BANKGIRO: 900-3054
MÄRK DIN GÅVA: Barn25SP
GE EN VALFRI GÅVA!

www.open-doors.se

OpenDoors
I tjänst för världens förföljda kristna

"Vi gör inget fel, vi följer helt enkelt Gud."
ALICIA

Men trädgårdsmästare skulle hon inte bli. Nej, den unga Victoria ville bli barnmorska. Utbildade sig till undersköterska och hann jobba åtminstone ett par år i yrket innan hon stannade nävarna i jorden för gott.

– Jag har alltid älskat att jobba i jorden, och även om jag utbildade mig till undersköterska och planerade att utbilda mig vidare till barnmorska, har jag alltid varit intresserad av företagsekonomi. Jag förstår mig på hur man gör affärer och jag förstår mig på marknadsföring, säger Victoria.

Så, istället för att förlösa barn på heltid, sadlade hon om och blev trädgårdsmästare. 1997 tog hon slutligen över Zetas trädgård och blev själv egenföretagare.

Det blev några tuffa år. Nybliven mamma till två söner. Nybliven chef och ägare till en enorm handelsträdgård som var hennes föräldrars livsverk.

KANSKE BLEV DET FÖR MYCKET. För trots att livet borde leka mätte Victoria inget vidare. Hon kände sig otillräcklig och frustrerad. Trivdes inte alls i sin roll som chef, hade svårt att delegera och drevs av ett starkt kontrollbehov.

– Samtidigt ville jag vara snäll, ville vara kompis med medarbetarna och ville vara omtyckt.

I andra vågskålen fanns ett, kanske undermedvetet och självuppfunnet, krav på att prestera och bevisa att hon verkligen kunde leverera och driva familjeföretaget vidare.

Victoria gick in i väggen, men tack vare ett tips om KBT-terapi för människor som har en ledarroll, hittade hon ett sätt att leda som passar henne – och kunde komma ➔

Victoria driver handelsträdgård, skriver böcker och sänder podcasts samt engagerar sig ideellt.





VACKRA JULBLOMMOR

- Tänk på att julblommor och växter trivs bäst i svalka. Ställ dem svalt så kommer de att hålla längre.
- Fyll en korg med vintergrönska, kvistar av murgröna, gran och tall och ställ på trappan eller i hallen.
- Leta efter nypon, vackra grenar eller fröställningar och använd i buketter inomhus.

Levande ljus och blommor ger stämning även vintertid.

tillbaka till jobbet. Den här gången starkare, och med en annan syn på sig själv och den hon ville vara.

- Idag har jag inte längre ett lika stort behov av att vara omtyckt. Ledarskapet har fått en annan dimension.
- Men det var inte bara KBT-terapin som hjälpte henne, visar det sig. Nej, återigen blev en äldre person hennes livlina. Den här gången i form av en 87-årig man som hon diskuterar affärsutveckling med och som hon kan använda som bollplank. En man som snabbt antog rollen som hennes mentor och vän.
- Han har betytt väldigt mycket för mig i min entreprenörsroll och han och hans fru har under årens lopp blivit nära vänner till familjen. Han är pepp, och har man någon som tror på en, då blir man ju oövervinnerlig, kommenterar Victoria.

IDAG ÄR HON SJÄLV MENTOR till kvinnliga företagare, och beskriver det som att hon brinner för entreprenörsskap.

- Min pappa var affärsman, och det är jag också. Jag tycker om att tjäna pengar, även om trädgård också är min passion.
- Under högsäsong har hon ett femtiotal medarbetare på trädgården. Eftersom hon drivs av ett starkt samhällsintresse försöker hon även hjälpa människor som inte har något jobb in på arbetsmarknaden genom arbetsträning.
- Min farmor, som var en av de viktigaste personerna i mitt liv, som jag tillbringade mycket tid med som liten, hade ett starkt samhällsengagemang, särskilt inom kyr-

kan. Och även mamma och pappa var engagerade i andra människor, säger Victoria, och berättar om de ukrainska kvinnor som tvingats in i prostitution som fått något av en fristad och hjälp vidare tack vare arbetet i Zetas trädgård.

- Att hjälpa andra ger också något tillbaka. Man mår ju bra av att hjälpa andra. Och på något sätt hjälper det mig själv att få en balans mellan de två världarna jag lever i. Dels den företagsmässiga där det handlar mycket om pengar och dels det här andra, det hjärtebärande som verkligen gör skillnad, förklarar Victoria.
- Det är också här Äldrekontakten kommer in. När hon under pandemin fick frågan om hon under en digital träff med Äldrekontakten kunde läsa högt från en av sina böcker utvidgades snabbt till något annat.
- Jag tyckte att det kändes så fint, så jag frågade om det fanns något mer jag kunde göra volontärt. Jag blev invald i styrelsen och nu jobbar jag ideellt med det här.
- Hon trivs som volontär. Berättar att Äldrekontakten finns över hela Sverige och att hela syftet med verksamheten, som drivs av volontärarbete, är att bryta äldres ensamhet.
- Vi samlar grupper av personer över en fika eller en lunch. Pratar och har trevligt. Ofta lär de känna varandra, byter telefonnummer och ringer upp varandra också mellan de arrangerade träffarna, säger Victoria.
- Tack vare Äldrekontakten får många en möjlighet att komma ut. För kan man inte ta sig ut på egen hand blir man skjutsad av volontärerna.
- Ensamheten i samhället blir bara värre och värre. Och många äldre blir utestängda i och med de sociala medi-

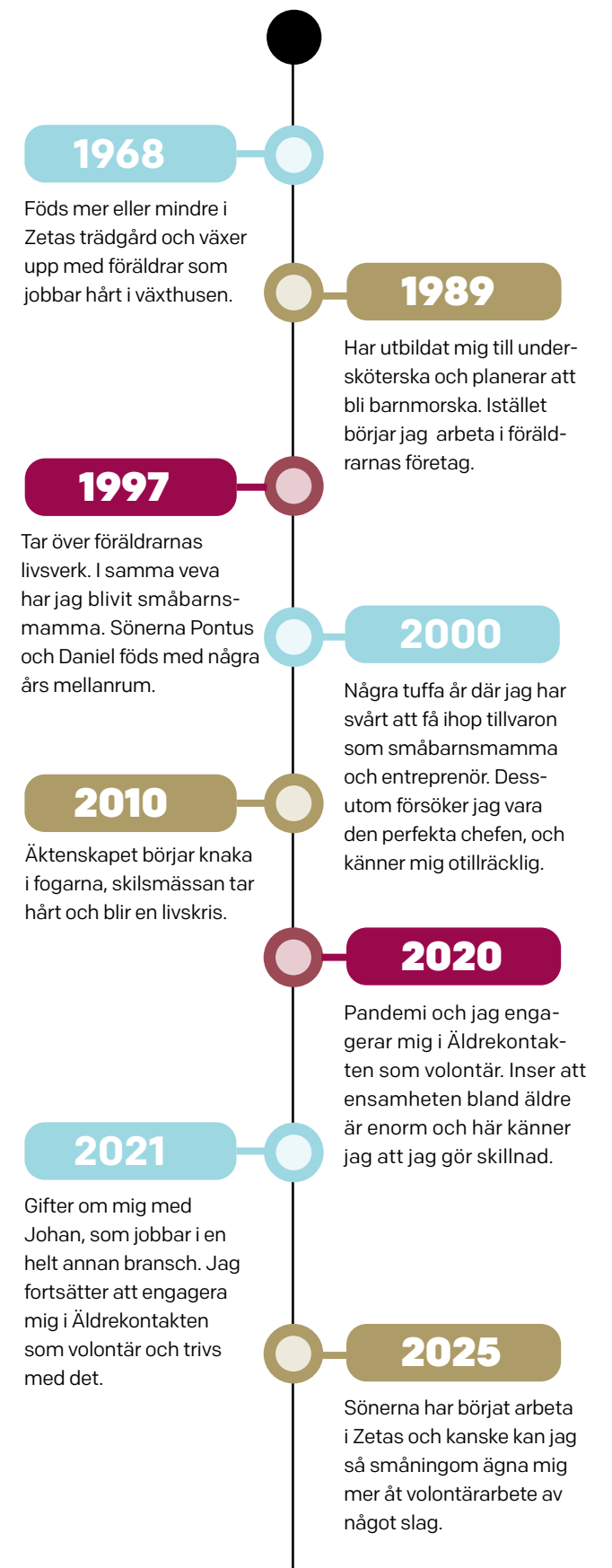


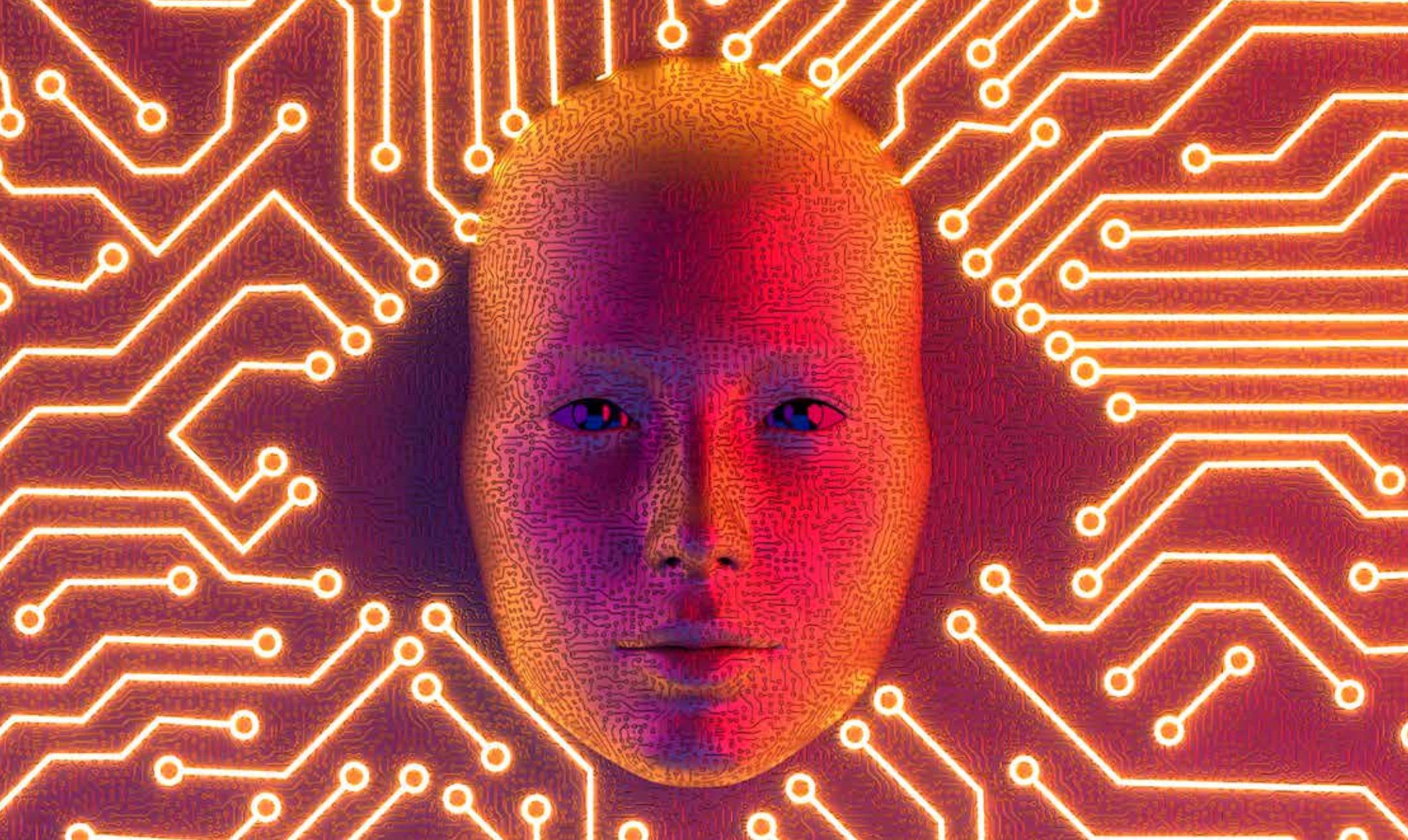
Att vistas ute i trädgården ger Victoria inspiration.

erna, som ibland är svåra att lära sig och hantera, säger Victoria.

- Förra veckan var det återigen en träff hemma hos henne. Den här gången blev det både lunch och fika, i vanliga fall blir det bara fika och prat.
- Det blev en stund av humor, skratt, nyfikna samtal och om livet. Men också om döden, och nu blir Victoria allvarlig för en stund.
- För, visar det sig, Victoria som en gång i tiden ville bli barnmorska, hade länge en ambition om att bli doula, alltså en form av mental medhjälpare under förlossningar som verkar vid sidan av barnmorskan.
- Men jag fick inte bli doula, eftersom man inte får ha någon form av medicinsk utbildning som doula, säger Victoria.
- NU HAR HON ISTÄLLET BÖRJAT** undersöka möjligheterna att hjälpa till vid vården i livets slutskede, det som lite slarvigt kallas dödsdoula, alltså att finnas med som stöd och tröst under den sista perioden i livet
- Just nu har jag inte den tiden, men någon gång i framtiden vill jag finnas där, säger Victoria och berättar att hon har planer på att börja knoppa av verksamheten.
- Eller inte knoppa av. För Zetas trädgård blomstrar lika starkt som tidigare.
- Men mina söner kommer in mer och mer i företaget. Och nu söker vi en VD, och då kommer jag att kunna frigöra mer tid, säger Victoria. ✕

Min livslinje





Vart har den mänskliga kontakten tagit vägen?

På kort tid har så kallad artificiell intelligens, AI-teknik, ersatt mänsklig interaktion. Att få prata med en riktig människa i telefonen är numera långt ifrån självklart. Vilka är fördelarna med kundservicerobotar och vad händer när den mänskliga kontakten försvinner?

TEXT Heléne Katzman

ARTIFICIELL INTELLIGENS, AI, har blivit en del av vardagen. Möten sker oftare via automatiserade system. Kundtjänstörarna, att göra en polisanmälan eller ställa sig i vårdkö allt förväntas numera ske per automatik.

Gärna med så lite mänsklig kontakt som möjligt.

Som kund tvingas du navigera i en djungel av olika alternativ. Robotrösten i telefonen har presenterat det sista knappvalet. Men fortfarande är inget rätt, inget av de alternativ som

du förväntas välja mellan passar på just ditt ärende. Du suckar, tänker att "hade det funnits en telefonist, någon i växlarna att prata med, hade han eller hon hjälpt dig att komma rätt på en kvarts sekund." Du lyssnar igen och väljer det mest passande. Förhopp-

ningsvis leder det fram till någon som faktiskt förstår dig.

Det här väcker en frustration hos många av oss.

Så varför är det så svårt att få prata med en riktig människa?

– Det är en kostnadsfråga. Kortsiktiga vinster som trumfar långsiktiga lösningar med kunden i fokus. Men rättvis och valmöjlighet bör alltid finnas, säger Per Carlbring, professor i klinisk psykologi.

MEN DET ÄR INTE bara frustrationen som ökar samtidigt som företagets kostnader minskar. Markus Furendal, forskare och doktor i statsvetenskap specialiserad på etiska, sociala och politiska implikationer av AI-teknik, ser även andra utmaningar. Den dagliga interaktionen med digitala verktyg som Mobilt BankID har blivit en nödvändighet i vardagen och ställer outtalade tekniska krav. Inte minst på de seniora

”Det är en kostnadsfråga. Kortsiktiga vinster som trumfar långsiktiga lösningar med kunden i fokus.”

medborgarna. Något som kan medföra mer omfattande konsekvenser. Både på individ- och samhällsnivå.

– Vi behöver träffa andra människor för att må bra. Hög ålder och god hälsa står i relation till hur vi upplever oss som en del av gemenskapen. Samhället är komplext. Ju mer vi interagerar med maskiner, desto svårare blir det att förstå varandra, konstaterar han.

I SAMBAND MED teknikens framsteg har man sett ett lägre politiskt engagemang. Negativa trender förstärks och risken för polarisering och utanförskap ökar, då vi talar mindre med varandra. För någon som lever själv med ett begränsat socialt liv, kan den dagliga kontakten med kassörskan på ICA motverka känslan av ensamhet. Något som skulle vara avsevärt svårare om man endast interagerade med chatbotar, alltså digitaliserade robotar som svarar på dina frågor, eller andra AI-verktyg.

– Företag måste utgå från kundernas behov och upplevelse. De kan inte bara implementera AI-lösningar och tro att det är svaret på hela kundserviceupplevelsen, säger Sofia Alexis, vice vd på Kundo, Sveriges största kundservicesystem för digitala kanaler.

ATT HAMNA I TELEFON- eller chattkö kan vara påfrestande. Därför är det viktigt att möta kunderna där de är bekväma och erbjuda olika alternativ som skraddarsydda mejl i rätt tonalitet, personlig chatt, AI-chatbot dygnet runt eller en fysisk person under kontorstid. I sina kundundersökningar har Kundo sett en ökad efterfrågan på AI-stöd och självhjälp. Något de ser som positivt. Kötiderna blir kortare när fler kan hjälpa sig själva. Men det innebär inte att företag bör skala ner på personalstyrkan.

– Vi förespråkar "den perfekta servicemixen". Det betyder inte att utesluta personlig service. Tvärt om. Med AI som kunskapsbank blir medarbetare mer effektiva, hittar svar for-

tare och ger bättre hjälp till de som ringer in. Kunskapen kommer närmare kunden och skapar en bättre upplevelse, förklarar Sofia Alexis.

ÄVEN OM DET är dyrare med traditionell kundtjänstpersonal är Per Carlbring, Markus Furendal och Sofia Alexis överens om att kundtillfredsställelsen bör prioriteras. För den som ringer 1177 eller vill swisha en slant till barnbarnet som fyller år, ska det inte kännas motigt. Självständighet är avgörande för självförtroendet och hur vi ser oss själva. Kanske kan framtidens AI erbjuda röststyrda lösningar som är enklare? Att tala med programmet som bekräftar att 50 kronor ska swishas till barnbarnet kanske kan underlätta istället för att undergräva. Men idag finns ingen sådan lösning. Något som kan bero på bristande säkerhetsåtgärder eftersom det är förhållandevis lätt att kлона, det vill säga kopiera, röster med AI.

– Det finns ett oerhört tryck på bankerna från både politiskt håll och från samhället. Konsekvensen är att de har börjat omyndigförklara folk. De äldre blir offer från båda hållen – lurade och utelåsta från tjänsten, förklarar Stefan Axelsson, professor i digital forensik och cybersäkerhet vid Institutionen för data- och systemvetenskap.

Stefan Axelsson påpekar att det inte är något nytt med ekonomiska bedrägerier. Däremot är de, i och med den nya tekniken, enklare att genomföra i stor skala och på distans, utan direktkontakt med offret.

– Bedrägerier har nästan inget att göra med att information har läckt. Du är den stora risken i transaktionen. Du löper större risk att halka i duschen än att någon vill åt dina personliga data. ✕



Per Carlbring.



Markus Furendal.



Sofia Alexis.



Stefan Axelsson.

AI – räddare i nöden eller en demokratisk risk?

Artificiell intelligens kan förenkla vardagslivet och öka delaktigheten i samhället. Men det kan också innebära en tröskel och en demokratisk risk. Hur kan AI hjälpa istället för att stjälpa och skapa en mer inkluderande samhällsservice?

TEXT Heléne Katzman

UTTALANDEN OM GULD och gröna skogar följer AI-tekniken hack i häl. Möjligheterna beskrivs som nästintill ändlösa, ofta inom samhällsservice och vårdsektorn. Att teknikens lovord följs av frågetecken är fullt naturligt – på samma sätt som vi på 1800-talet ställde oss skeptiska till den industriella revolutionen. Men vad krävs för att kunna ta del av AI-teknikens fördelar? Och hur ska vi förhålla oss till den? Gör vi oss själva överflödiga? Hedvig Kjellström, professor vid avdelningen för robotik, perception och lärande vid Kungliga Tekniska Högskolan, menar att antaganden som ”robotarna tar över” är långt från sanningen.

– Många människor oroar sig över att datorer har blivit medvetna. Jag vill verkligen framhålla att det inte är fallet. Robotar kommer inte att ta över världen. De gör absolut inget på egen hand. AI-algoritmen vill ingen-ting. Den har inget mål, förklarar hon.

Till skillnad från ett traditionellt dataprogram där en människa har förutsett och programmerat alla utfall, använder sig AI-algoritmer av maskininlärning. Det betyder att programmet tränar sig självt. Med informationen vi matar in via exempelvis inspelningar, text eller kameror, genererar den ett eget resultat. Det

går inte att förutse ett svar på en fråga som aldrig har ställts. Därför kan det misstolkas som att programmet har en egen vilja, något som alltså inte stämmer. Men det hindrar inte nya frågeställningar från att uppstå.

– Det etiska problemet är att vi inte kan kontrollera vad AI:n skickar ut. Andra utmaningar är de outtalade tekniska kunskapskraven på äldre. Vardagliga ärenden som att betala hyra eller boka läkartid kräver idag dator eller smarttelefon. Har du inte dessa riskerar du att hamna utanför samhället, konstaterar Hedvig Kjellström.

DET ÄR LÄTT att anta att seniorer och teknik inte alltid går hand i hand. Madeleine Rietschel, äldreombudsman vid Norrtälje kommun, har träffat 90-åringar som välkomnar tekniken med öppna armar, och som utan problem kan navigera i en smarttelefon. Men hon ser samtidigt stora utmaningar. För trots allt upplever många problem med den nya tekniken. Kanske alldeles särskilt svikt som ibland kan inträda när vi blir äldre. Det ställer andra krav på vad AI-verktygen bör klara av, och detta behöver myndigheter och företag ha i beaktande.

Samtidigt varnar Madeleine

Rietschel för generaliseringar. Det finns många åldersrika som klarar den nya tekniken alldeles utmärkt. Det finns också många som är villiga att försöka. Precis som hos den yngre målgruppen.

– Vi lär oss bäst genom att försöka. Förväntar vi oss att äldre inte kan eller vill lära sig tekniken, blir det en sanning. Vi är ansvariga för att se till att alla kommer med på det ”digitala tåget”, konstaterar hon.

ATT MOTVERKA DIGITALT utanförskap handlar om mer än introduktion av ”smarta verktyg”. Det krävs tillgänglighet. Det betyder att företagen som utvecklar produkterna ska underlätta vår vardag, förutom funktion även måste se till användarvänligheten, hur lätt något är att förstå och använda. Som användare ska du inte ens behöva fundera över vad du förväntas göra och vad som sker i nästa steg.

Per Carlbring och Markus Furendal är överens om att tekniken måste bli mer inkluderande. Att många äldre kan uppleva hjälplöshet när de konfronteras med ny teknik är fullt förståeligt. Den kommer inte med en instruktionsbok. Då är det viktigt att inte känna sig dum eller skuldbelägga sig själv. Digitala system ska vara lätta att förstå och använda, på samma sätt

som du vet exakt vad du ska göra när du går till matbutiken. Om upplevelsen känns jobbig bör du komma ihåg att misslyckandet ligger hos företaget, som inte lyckats med uppgiften att ta fram ett användarvänligt system.

Att säga vem som bär ansvaret för utbildning och att inkludera äldre i den tekniska utvecklingen är inte lätt. Det är en omfattande fråga där olika aspekter och aktörer bör vägas in. Individen måste också ta ett eget ansvar. Men företagen som utvecklar tekniken kan heller inte förvänta sig att människor med olika förutsättningar – fysiska, kulturella eller kognitiva – ska förstå tjänsterna likvärdigt. Tyvärr handlar det här oftare om marknadslogistik än att tillgodose faktiska behov.

– AI-fältet är privat. Företagen styr och har inte lyssnat på de äldre. Det som inte är lönsamt försvinner. Utvecklar vi AI-produkter på det här sättet får vi inte med de äldre då de har en lägre konsumtionsförmåga, konstaterar Markus Furendal.

ATT ANTA ATT någon som har vuxit upp utan teknik, utan problem till exempel ska kunna stå i en digital vårdkö är inte realistiskt. Många verktyg menade att hjälpa stjälper istället och den som ringer in till 1177 skickas ofta runt i cirklar eller lägger på. Samma sak gäller till exempel den som försökt fråga SJ om en kommande resa eller om något annat tågrelaterat.

Men oavsett hur man fördelar ansvaret måste samhället bli mer involverat i framtagandet av AI-tjänster och samtidigt se till att de analoga tjänsterna, alltså tjänsterna som utförs i kontakt med en människa, inte försvinner. Och här behöver beslutande organ göra mer för att lyfta fram frågorna. Kanske till och med lagstifta om att banker faktiskt måste tillhandahålla hjälp för de som inte kan logga in digitalt via Mobilt BankID. Men trots att vissa kommuner har tagit initiativ för att öka digital kompetens hos äldre, är det

”AI-fältet är privat. Företagen styr och har inte lyssnat på de äldre.”



inte tillräckligt sett till behovet.

– AI måste vara lätt att använda. Speciellt inom vård och omsorg. Att du kan låna ”paddor” på biblioteken är ett steg i rätt riktning. Skulle de även kunna tillhandahålla välfärdsteknik som trygghetslarm och läkemedelsrobotar som påminner brukarna om att ta sin medicin vore det utmärkt, konstaterar Madeleine Rietschel.

FÖR DET FINNS helt uppenbart fördelar med AI, inte minst inom vården. Carina Metzner, temachef på inflammation och åldrande på Karolinska Universitetssjukhuset och ordförande i Svensk geriatrisk förening, är delaktig i beslutet att introducera AI. Hon berättar hur de ser att teknologin kommer att spela en avgörande roll inom framtida sjukvård och hur den kommer att gagna både patienter och personal eftersom den bristfälliga kommunikationen mellan vårdgivare idag är ett problem.

– Med AI kommer vi att kunna sammanfatta och analysera sjukdomshistoria fortare. Vi kan upptäcka risker, flagga om återbesök mycket tidigare och införa rätt vård i tid – oavsett vilken läkare du träffar, säger hon.

Målet är att koordinera insatserna

och skapa en mer sammanhållen vård med mer tid för det mänskliga mötet. Även utanför sjukhusets väggar. Med hjälp av olika bildlösningar vill man exempelvis kunna införa sårvård i patientens eget hem. Något som skulle underlätta enormt för de som löper större smittorisk vid sjukhusvistelser och de som har svårt att ta sig dit. Det finns mycket att vinna på hur AI kan stötta den nära vården. Men verktygen måste fokusera på patientens hälsa och välmående – inte bara underlätta vårdpersonalens administrativa börda. Vården ska vara tillgänglig för alla och inte kännas jobbig men utmaningen är att komma över den digitala tröskeln. Ett digitalt samhälle är aldrig starkare än dess svagaste länk. Därför uppmanar Carina Metzner till att vara delaktig och påverka framtidens AI.

FÖR SOM PRIVATPERSON finns det faktiskt möjlighet att påverka, menar Carina Metzner, som påpekar att Karolinska institutet regelbundet har kontakt med pensionärsföreningar och organisationer runt om i Sverige. Faktum är att Carina Metzner och hennes kollegor efterfrågar patientrepresentanter, bland annat från Sveriges pensionärsorganisationer för att diskutera AI-frågan.

– Var med i våra undersökningar och diskussioner. Vi vill ha ditt patientperspektiv som senior. Kan du inte något om AI inom vården eller digitalisering? Då är det än mer värdefullt. Sträck upp handen och våga vara med. ✕



Cassandra Köbbel skördar den nyttiga – och goda – sockertången manuellt.

Finns framtidens föda UNDER YTAN?

Sju av nio planetära gränser har passerats, det vill säga gränser som inte ska passeras för att vi ska kunna behålla ett stabilt tillstånd på en jord som vi ska kunna leva på. Det går fort utför: förra året hade sex av gränserna passerats. Nu har läget blivit än mer kritiskt.

TEXT Anna-Maria Stawreberg

EN STOR DEL av lösningen för att hjälpa vår planet finns i det vi lägger på tallriken. Det visar en stor forskningsstudie från bland annat

Stockholm Resilience Centre, ett internationellt forskningscenter vid Stockholms universitet.

Enligt rapporten EAT-Lancet som i höstas publicerades i den vetenskapliga tidskriften Lancet presenterar 70 internationella forskare förslag på lösningar kring hur 10 miljarder människor ska kunna äta hälsosam kost om 25 år. Kost som hjälper både oss och planeten att överleva.

FÖR ATT LÖSA problemen behöver livsmedelssystemen ställas om, menar forskarna. Vi behöver vänja oss vid att äta annorlunda. Öka mängden frukt och grönt markant, och minska mängden rött kött drastiskt.

Sjömat, det vill säga mat som finns under ytan, erbjuder här många både näringsrika och klimatsmarta alternativ.

Ett exempel på det är proteinbomben tång, en delikatess som närmast kan beskrivas som havets salladsbord.

Cassandra Köbbel på Ten Island Seafarm i skärgården utanför Göteborg, är bara en av flera småföretagare som satsar på att skörda grönsaker under ytan.

För henne är det stand up paddleboard, SUP (en bräda liknande surfbräda som man paddlar fram på), som gäller i skördetid.

Allt för att göra så litet klimatavtryck som möjligt. Cassandra Köbbel och hennes man Dick Andersson hade redan från start som mål att driva sin odling småskaligt och så hållbart som möjligt och skördar därför för hand.

Och det är ett tungt jobb att vara sockertångsbonde, får vi erfara när vi följer med bönderna under en dag. Brädorna väger många kilo, och när de paddlats ut till odlingarna och skörden tar vid blir det även då tunga lyft.

Cassandra är mer eller mindre uppvuxen till havs. Hennes pappa var dykinstruktör och kock och Cassandra och hennes syster var ofta med ute på expeditionerna. Det var pappan som väckte hennes fascination för havet och som gav henne respekt för naturen och ett intresse för ekologisk mat lagad från grunden.

Det är Cassandra som planterat tången på odlingen som hon arrenderar och under varje flöte som guppar några hundra meter ut i havet växer tången på långa linor.

I grunden är Cassandra ingenjör, men när pandemin svepte in över Europa tappade Cassandra flera av sina uppdrag. En dag, när hon vandrade på stranden fick hon idén till att börja odla sockertång.

Tång kan liknas vid havets egen sallad. Fullt med nyttigheter och smakar gott.

Redan då var hon väl bekant med tången som föda. När hon, Dick och barnen var ute med segelbåten hela somrarna hände det ofta att hon snorklade efter tång som tillagades till kvällens middag. De använde tången som färsk sallad från havet, och när hon började läsa på insåg hon att det inte bara var gott och mättande. Tång är nyttigt också! Späckat med mineraler, jod och vitaminer.

Cassandra fortsatte att sätta sig in i tångens mysterium. Förstod att hon var något stort på spåren. För eftersom tången binder koldioxid, varken behöver gödning eller vattning och dessutom skapar biologisk mångfald, är den en ett strålande exempel på klimatsmart föda.

Nu började en affärsplan ta form. Cassandra kontaktade kommunen för att söka tillstånd. Hon inledde ett samarbete med Nordic Seafarm för att få igång odlingen på allvar.

Med en minimal budget satte hon igång. Gjorde allt från grunden. Lärde sig hur "mamma och pappa Tång" ser ut, dök själv efter moderplantorna och lärde sig hur förökningsprocessen fungerar.

När tångplantorna vuxit till sig på Nordic Seafarm, något som tar ungefär sexton veckor, hämtar Cassandra dem och sjösätter dem i sina 0,3 hektar stora odling under havsytan.

Under en säsong blir det några hundra kilo tång som levereras till traktens restauranger och småföretagare. Cassandra håller både föredrag och leder tångexkursioner där grupper får prova på att själva skörda tång.

TÅNGEN KAN SERVERAS och ätas på många olika sätt. Färsk som sallad eller smakrikt tillbehör till exempel i en omelett, rökt som smaksättare i olika maträtter eller torkad och pulveriserad tillsammans med glass.

Visserligen säger det svenska talesättet att "sjön suger" och att allt smakar gott efter det att man varit ute på sjön. Men det här, det här är något alldeles extra.

När vi styr bilen hem mot Stockholm igen känns det som om vi är något viktigt på spåren. Under tre dagar har vi ätit delikatesser som vi tidigare knappt varit medvetna om. Delikatesser som det faktiskt nästan finns ett överflöd av. Som vår planet bara mår bra av att vi äter. Som vi själva också mår bra av att äta. Samtidigt som det smakar gott.

Lägg där till upplevelsen det har varit att skörda godsakerna. Läckheter som bara ligger där under ytan och väntar på att bli upptäckta. ✕





Det puttrar i djupet

Över hela Sverige pågår olika projekt för att ta fram innovativ, näringsrik och vällsmakande sjömat som gör gott för klimatet. I gamla pappersbruk, bondgårdar och i havet odlas och skördas det för fullt.



TANFÖR STENUNGSSUND

ODLAS sjöpfung, något som blir till färs eller fond. Sjöpfung lever, precis som blåmusslor, på att genom filtrera havsvatten få i sig växtplankton, något som renar havet och som minskar risken för övergödning. Dessutom fungerar sjöpfungso-
dningarna som skyddande lekplatser för småfisk, till exempel torsk- och sejnygel.

Lägg därtill att sjöpfung ger ett lågt koldioxidavtryck per kilo protein och det känns som ett självklart klimatsmart livsmedel.

Sjöpfung kräver varken gödningsmedel eller matning. De växer ändå så de knakar fram till skörden.

HUR DET SMAKAR? En färs av sjöpfung har en smak som påminner om kycklingfärs, vilket gör att den är neutral, fonden är mer smakrik och fyllig. För den som är nyfiken på att själv testa, sök på Marine Taste för att hitta närmaste försäljningsställe.

Längre söderut, närmare bestämt i småländska Strömsnäsbruk, föder Arctic Roe of Scandinavia AB, AROS, upp störor som producerar exklusiv svart kaviar.

Här, i stora inomhusbassänger i det nedlagda pappersbruket, simmar störor och mjölkas regelbundet på rom, utan att avliva.



Laxrom till vänster och störor till höger.



Eftersom uppfödningen sker i slutna system, och eftersom varje stör lever i upp till tio år och under sin livstid producerar flera skördar av rom, räknas även denna form av uppfödning som hållbar. För den som har en slant över, och som vill lyxa till det vid nyårsaftonens tolvslag kan det vara väl värt att testa.

VID GÖTEBORGS UNIVERSITET pågår för närvarande projektet "Havsbondens kök" med syfte att få svenskarna att våga testa mer hållbar sjömat.

– Vi har sett ett ökande intresse för att laga mat med ostron, musslor och alger, men många vet inte hur de ska hantera råvarorna. Vi vill öka kunskapen om dessa hållbara och klimatsmarta livsmedel och sänka trösklarna för att tillaga dem, säger Karl-Johan Nylén, kommunikatör vid Centrum för hav och samhälle och en av initiativtagarna till projektet i ett pressmeddelande.

För att nå ut brett riktar sig projektet både till allmänheten och specifika grupper av "kunskapsspridare", till exempel hemkunskapslärare.

Sedan fyra år har Göteborgs stad deltagit i ett projekt som går ut just på ovan: att introducera sjömat för eleverna genom att till exempel bjuda på olika rätter med tång, alger och skaldjur.

FOTO: WIKIPEDIA, FREEPIK

På menyn kan det finnas allt från tångbröd till alger i remouladsås eller silltacos, där färsen alltså består av sill.

Hållbarhetsorganisationen Axfoundation gör också olika försök med hållbar sjömat. Ett exempel på det är projektet Resursfisk, där man tillsammans med andra aktörer tog fram en färs gjord av braxen. Med recepthäftet "Dags för brax" vill man få studenterna på högskolan i Kristianstad att börja laga mer maträtter av fiskarten.

Även SLU, Sveriges lantbruksuniversitet ägnar sig åt att forska kring hållbar sjömat, och har bland annat studerat möjligheten att tillverka hållbart foder till odlad fisk, där de konventionella ingredienserna fiskmjöl och soja har ersatts av insekter, svampprotein och musslor.

OCH ATT JUST musslor är populär föda även för djur, är till exempel det nystartade företaget Glufs ett exempel på. Grundarna, som hade som mål att ta fram en klimatsmart hundmatsvariant, kommer själva från Bohuslän och är mer eller mindre uppvuxna bland fjordarnas musselodlingar.

Numerera driver de en liten hundmatsfabrik där blåmusslor blir till proteinrik mat till våra fyrbenta vänner.

"Vi har sett ett ökande intresse för att laga mat med ostron, musslor och alger."



Tänk att det går att äta och hjälpa planeten samtidigt!

Företaget Gårdsfisk, som har som affärsidé att låta bönder föda upp fisk i sina ladugårdar, använder även de ett foder så fritt ifrån fiskmjöl som möjligt. Enligt sin hemsida utfodras de fiskar som föds upp huvudsakligen av vegetabiliskt foder och i de fall som fiskmjöl ändå används är det tillverkat av restprodukter från den övriga fiskeindustrin. ✕

ANNONS

mediemission

Vintern kommer och Ukraina fryser

Nu startar insamlingen för värmekaminer! När vintern 2025 närmar sig står Ukraina inför särskilda utmaningar. Kriget har orsakat omfattande skador på elnät och uppvärmningssystem, vilket gör att miljontals människor riskerar att stå utan värme under de kalla vintermånaderna.

Varje kamin kostar 1 000 kr att tillverka. Vi har startat insamlingen redan nu för att kunna möta behoven. Vi hoppas att många som läser detta vill vara med och göra något för att hjälpa befolkningen att överleva.

Tack för att du är med!

90 KORT 900307-0
123 45 488 22

För krossade hjärtan i Ukraina

Mitt i krigets mörker vill vi sprida hopp. En bok med texter för alla de som lider av krigstrauman har tagits fram för att ge tröst och styrka till människor i Ukraina. Efter snart fyra år av krig bär de flesta på sår på grund av alla de förluster och grymma upplevelser de har upplevt. Boken innehåller gripande berättelser från överlevande och betraktelser kring herdepsalmen, ord som vi vet kan bli medicin för själen.

Miljontals människor har förlorat allt: sina hem, sitt arbete, sin trygghet och många nära och kära. Bakom siffror och rubriker finns människor som kämpar med hopplöshet, ångest och psykisk smärta. Vi vill be om att boken skall få vara ett redskap för helande och hopp. Ditt stöd gör skillnad. Tillsammans kan vi förmedla helande och ljus till dem som vandrar i mörker.

Var med och ge hopp!

Läs mer här



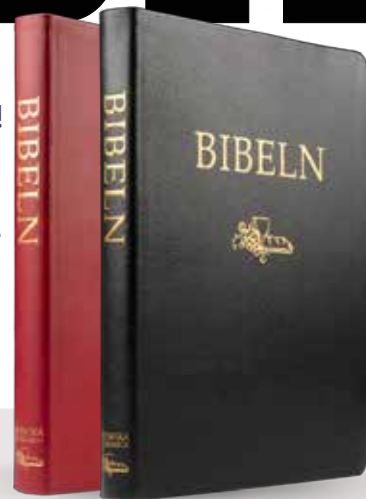
SVERIGES ENDA **A4** BIBEL

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!

– julklappar till de unga

För de allra minsta



För skolbarn
och ungdomar

För förskolebarn



08-741 26 01
Vardagar 10-12



XP
MEDIA
www.xpmedia.org



Vi gör seniorer digitalt modiga!

Digitala muskler är vår styrka. Digitalt mod är
vår drivkraft. Digital inkludering är vårt syfte.

Behöver du IT-support eller vill du medverka
och arbeta som volontär i vår förening?

Varmt välkommen till SeniorNet Sweden

Ideell obunden seniorförening
35 lokala föreningar runt om i landet.



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

SeatUp

Fåtöljen som hjälper dig upp

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



www.SeatUp.se

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



STICKA FÖR LIVET

Stickning som humörhöjare?

Ja, det är inte bara en känsla.

Nu är det också vetenskapligt bevisat
att stickning minskar psykisk ohälsa.
Dessutom blir du varm på köpet.

TEXT Anna-Maria Stawreberg



MORMOR HADE ALLTID något
för händerna, som man sa. En
virkning, ett handarbete eller
en stickning. Otaliga var de
sockor, tröjor, mössor som passerat hennes
händer, och ut till barn och barnbarn.

Aldrig att hon bara satt. Kanske kan man
säga att klirrandet från stickorna var hennes
signaturmeli. När hon fram emot slutet

av sitt långa liv drabbades en begynnande
demens kom rastlösheten.

Trots att finmotoriken inte längre fanns
där, blev hon uppenbart lugn av att sitta med
en stickning i händerna. Att få känna garnets
textur och se arbetet växa fram minskade



”De som stickar har ett kreativt fritidsintresse som dessutom kan hjälpa dem att hantera sin vardag och på så sätt må bra.”

rastlösheten och gav henne något att fokusera på.

Och även om det i realiteten inte var mormor som stickade - omgivningen gerilla-stickade när hon inte såg - skapade det en harmoni hos henne.

ENLIGT STUDIE FRÅN Göteborgs universitet är detta ett vanligt fenomen. Stickning, och även andra handarbeten, skapar både lugn och struktur i vardagen, och kanske är det en delförklaring till varför stickning blivit något av en trend under de senaste åren.

Studien, som har publicerats i den vetenskapliga tidskriften Journal of Occupational Science, visar att stickning ger en möjlighet att varva ner i en stressad vardag. Den kan också erbjuda en identitet som ”stickare” och erbjuda ett kravlöst och socialt sammanhang.



I studien undersöker forskarna vad personer som lever med psykisk ohälsa anser att stickningen betyder för deras mående. Flera i undersökningen, där 600 inlägg har analyserats, upplevde att stickningen gjorde skillnad när det kom till deras tankeverksamhet. Det blev helt enkelt lättare att få ordning på tankarna med hjälp av stickningen.

FÖRFATTAREN JOHANNA NORDSTRAND, arbetsterapeut, och doktorand vid Göteborgs universitet är inte förvånad över resultatet.

– De som stickar har ett kreativt fritidsintresse som dessutom kan hjälpa dem att hantera sin vardag och på så sätt må bra. Jag är övertygad om att det är en del av svaret på varför så många stickar nuförtiden, säger hon i ett pressmeddelande.

Hon säger också att hon, i egenskap av att vara såväl arbetsterapeut som forskare, ser stora möjligheter för framtida vård.

– Arbetsterapeutens mål är att få vardagen att fungera. Här finns potential i stickor och garn som hälso- och sjukvården inte får missa. ✕



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 hårtablett.

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 x10



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.

Julklappstips!

Unikt mästerverk om musiklivet i frikyrkan

Boken om hur musikstilar som pop, rock, country och gospel under 1960- och 70-talen etablerade sig och blev en självklar del av den musik som användes inom de svenska frikyrkosamfundet och väckelserörelserna.

Pionjärerna inom fältet var så gott som uteslutande tonåringar som med stor entusiasm kombinerade sin kärlek till Jesus med sin kärlek till den nya musiken. Inspirerade av strömningar inom den samtida populärmusiken började unga kristna prova sig fram bland stilarna och utvecklingen gick snabbt framåt...

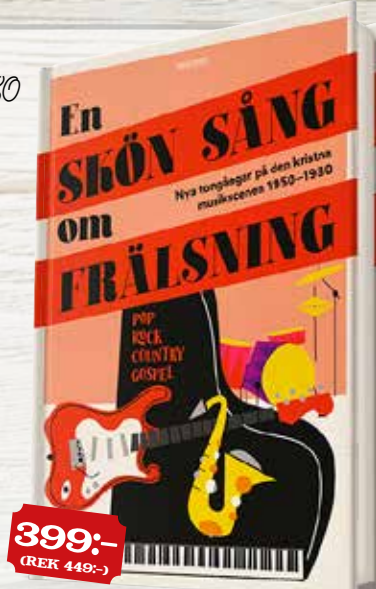
Nya tongångar på den kristna musikscenen i Sverige 1950-1980

En skön sång om frälsning
600 sidor • hård pärm • fyrfärg
UTKOMMER 1 DECEMBER

Thomas Bossius har ett gediget intresse för den kristna musiken. Han har bland annat varit verksam som docent i musikvetenskap vid Göteborgs universitet.



En riktig guldgruva fylld av frikyrkans sprudlande musikhistoria, allt rikt illustrerat med nostalgiska LP-omslag och fullt ut ackompanjerat med igenkännanden och minnen som väcks till liv hos ALLA som var med under storhetstiden.



Där du köper böcker eller direkt från
www.semnos.com
tel: 0370-198 27



semnos
förlag



ÖPPNA DÖRREN

– för gemenskap

Att vara och känna sig ensam ibland är inget ovanligt. Det kan till och med vara skönt. Om den är självvald. Ofrivillig ensamhet däremot kan vara både förlamande och förödande.

Och där har vi alla ett gemensamt ansvar

TEXT Anna-Maria Stawreberg

I DET HÄR NUMRET av Seniorposten följer en bilaga med. Bilagan har skapats för att visa hur vi alla, gemensamt kan bryta den ofrivilliga ensamheten.

Här fyller organisationer som RPG en stor funktion. Genom att bjuda in nya personer, oavsett om det handlar om någon du bara skymtat förbi, en granne eller en avlägsen bekant, kan hon eller han få möjligheten att introduceras för en större gemenskap.

Men, vi har också ett ansvar som privat-

personer att ta initiativ till umgänge, påbörja ett samtal och att bjuda in.

En klok läkare i bekantskapskretsen träffade nyligen en äldre patient som inte längre ville leva. Patienten led av en förlamande ensamhet och ville helst av allt avsluta sitt liv.

– Men har du inget kvar på din bucketlist (önskelista över saker man någon gång vill göra i livet, reds anmärkning), frågade min vän.

Det visade sig att det hade patienten. Hon hade alltid velat besöka Wien. Problemet var att hon inte hade någon att resa med.

Min vän googlade snabbt, och hittade en arrangerad gruppresa till Wien. Visade patienten och föreslog att hon skulle ge det ett försök.

Nästa gång patienten kom på rutinbesök, var det en helt ny människa som klev in i undersökningsrummet. Hon strålade av glädje.

Det visade sig att hon verkligen bokat in sig på resan. Visserligen var det bara andra par med i gruppen, och kvinnan var den enda som kom ensam.

– Men alla pratade med mig. De bjöd in mig i sina samtal och jag kände mig verkligen som en i gänget, konstaterade hon.

DET HADE GETT en livsgnista. För nu hade fler saker dykt upp på kvinnans bucketlist, och faktum var att hon redan bokat in ytterligare en gruppresa, några månader senare.

Detta tack vare att läkaren tog sig tid att ställa frågan, peppa, att kvinnan själv tog sig mod och – framför allt – att de övriga på resan bjöd in till gemenskapen, trots att de kom i par.

Som del av ett sammanhang kan det vara lätt att missa att någon står utanför och känner sig ensam. Här har vi alla ett ansvar att stanna upp då och då, se oss omkring och bjuda in till ett sällskap. För som författarinnan Anna Gavalda säger det: "Tillsammans är man mindre ensam".

Programledaren och designern Ernst

"Alla pratade med mig. De bjöd in mig i sina samtal och jag kände mig verkligen som en i gänget."

Kirchsteiger uttrycker det fint i det senaste numret av Åhléns medlemsmagasin, där han intervjuas om julstämning och förberedelser inför julen:

"Allt man gör blir bättre om det är inkluderande, och det ska dukningen gärna signalera. Det behöver inte vara märkvärdigt att bjuda in, en bit god ost, ett gott bröd och lite glögg kan räcka. Vi lever i en tid med mycket sorg i världen, och det är lite av vår plikt att minnas att julen står för glädje. Vi kan sprida den glädjen genom att öppna vår dörr för andra, inklusive de vi ännu inte känner så väl."

DET HÄR ÄR NÅGOT vi behöver ha i åtanke. Att vi, inför lördagens middag med inbjudna gäster, tänker ett varv extra. Finns det någon mer, någon som kanske inte har någon att äta middag med, som kan bjudas in?

Eller, när det är dags för den månatliga bokcirkeln, fundera utanför cirkelns gränser. Vem ytterligare kan tänkas vara intresserad av att delta? När hunden ska tas ut på lunchpromenaden ringa på grannen och kasta ut frågan "Jag ska ta en promenad, vill du följa med?"

För som Ernst Kirchsteiger säger ovan: det är något av vår plikt att öppna vår dörr även för andra, trots att vi kanske inte känner dem så väl. ✕

3 tips på hur vi ska inkludera fler i gemenskapen

1. HITTA ETT NYTT INTRESSE

→ Har du alltid velat spela tennis? Funderar du på att lära dig slöjda? Vill du lära dig laga den ultimata såsen?

Att gå med i någon kvällskurs eller påbörja en hobby är ett viktigt och stort första steg ut i en gemenskap. Här finns något att prata om, och efter några gånger kan det kännas naturligt att fråga om man inte ska boka en tennistimme till i veckan, eller tillsammans gå på den där hantverksutställningen som arrangeras i grannstaden.

2. BILDA ETT PROMENADSÄLLSKAP

→ Tycker du om att ta en promenad i friska luften? Att promenera och prata samtidigt ger oanade möjligheter för nya, spännande samtal.

Att ses för en längre eller kortare promenad en bestämd dag i veckan är en bra början för en vänskap, oavsett om ni bara är två, eller om ni är flera.

Så småningom, när vårsolen kommer, kan du föreslå att ni tar med en termos med kaffe och avslutar med fika på ett fint ställe, något som kan fördjupa bekantskapen ytterligare.



3. STARTA EN GRUPP

→ Det är svårt att be att få vara med. Alldeles särskilt om man känner sig ensam.

Men att utgå från ett visst ämne eller intresse gör att första steget till kontaktsökandet kan bli enklare och att samlas kring en hobby kan göra umgänget naturligare.

Poängen är att komma över det där första, jobbiga steget. Att söka kontakt och bilda ett sammanhang.

Vill du starta en grupp av något slag? Oavsett om det handlar om att umgås inomhus över en bit mat, bilda någon form av intresseklubb eller utföra en aktivitet är Facebook en bra början. Skriv ett inlägg och lägg ut till dina facebookbekanta. Eller låt varje person som ska delta ta med ytterligare en vän. Du kan också helt sonika sätta upp en lapp i trapphuset, på din lokala butik eller på biblioteket.

Wera funderar



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Fröjda dig det är advent

” I SKRIVANDE STUND SKINER SOLEN och tittar jag ut ser jag träden skinande i höstens underbara färger. Men när ni, kära läsare, nås av mina ord kanske de skiner i vinterns och frostens vita färg. Om nu vitt är en färg. Därom må de lärde tvista. Ett är säkert, vi är inne i adventstiden, tiden när vi rustar oss för den stora tid som vi kallar jul.

Eller är advent något mer?

Jag går i minnet tillbaka till min barndoms advent. I den församling jag växte upp i firade man inte denna högtid. Varför minns jag inte. Man tyckte kanske att det var för statskyrkligt? Men det innebar bland annat att jag missade de fina adventspsalterna.

Det var via min skollärare som jag lärde några av dem. Ty detta var på den tiden när skolan ännu inte var avkristnad. ”Bereden väg för Herren” var en av de psalmer jag fäste mig vid. Så mycket att jag en dag när jag kom hem från skolan satte mig vid det öppna fönstret och sjöng just den psalmen varpå mor skyndade sig att stänga fönstret. Inte för psalmens skull utan för att det drog kallt.

Advent, vad är det vi firar egentligen? Jo, det är uppföljelsen av profeten Sakarjas profetia från femhundralet före Kristus som lyder så här:

”Se din konung kommer till dig,

Rättfärdig och segerrik är han.

Han kommer fattig

Ridande på en åsna, på en åsninnas fåle.”

Det var detta som skedde när Jesus red in i Jerusalem den här dagen som vi nu firar som den första söndagen i advent. När människorna bredde ut sina mantlar på vägen och bröt kvistar från träden och bredde ut framför Honom. Och så ropade de sitt ”Hosianna, Davids son.” Han var kungen som skulle komma. Messias! Men varför kom han på en åsna? Varför inte frustande hästar med tillbehör? Men Gud kommer inte alltid i stormen. Han kommer också i den stilla susningen. Jesus red in i Jerusalem på en åsna. Men Han uppenbarade Gud.

Av detta kan vi lära att Han kommer i den stilla susningen, mitt i det vardagliga, det enkla. Han är kung, men Han är i hög grad vardagens Gud och Han använder sig även av åsnor. Visst är det värt ett Hosianna!

Jag ser fram emot att få hylla Honom med mitt enkla hosianna, men också att lyssna till kören när den sjunger Otto Olssons ”Det är advent.”

Så önskar jag er mina kära läsare en glad advent och dito jul. ✕

Wera

”

*Gud kommer inte alltid
i stormen. Han kommer
också i den stilla susningen.”*

”

I Bad Gastein bor du bekvämt på Hotel Salzburger Hof eller Hotel Gisela som båda ligger mitt i byn.



Boka före
31/12 med
500 kr
rabatt/pers

Under veckan besöker vi bla Salzburg
– Mozarts födelsestad.



Följ med på en drömresa till Bad Gastein

Sommarens härligaste seniorresa

Njut av Alpernas skönhet, god mat och trevligt sällskap. Vi flyger direkt från Arlanda och Landvetter till Salzburg, där vår svensktalande guide möter upp och tar oss via en kort busstur till Bad Gastein. Orten är belägen i nationalparken Hohe Tauern som flera gånger utsetts till Österrikes vackraste naturområden. En resa fylld av smakupplevelser, spännande dagsutflykter, lättare aktiviteter och avkoppling i fantastisk miljö. Begränsat antal platser – först till kvarn!

Drömresan till Bad Gastein 2026

Resan arrangeras: Vecka 23, 25, 34 & 38

- ✓ Direktflyg t/r till Salzburg med incheckat bagage
- ✓ Transfer från Salzburg–Bad Gastein t/r
- ✓ Boende sju nätter inkl stor frukostbuffé
- ✓ Sex goda trerättersmiddagar
- ✓ Historisk rundvandring i Bad Gastein med lunch
- ✓ Stavgångsvandring med lunch i vacker omgivning
- ✓ Dagsutflykter till Zell am See och Salzburg
- ✓ Showcooking med hotellets kökschef Mario
- ✓ Pubquiz och ”Canvas & Cava”
- ✓ Svensktalande reseledare under hela resan

Prisfr **13 995 kr/pers**
(inkl 500 kr rabatt med koden **SENIOR500**, boende på Hotel Gisela)


STS alpresor
www.alpresor.se/dromresan • 0771-20 20 20

SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.



Anhöriga behöver kunna lita på att deras nära får god omsorg.

Förtroendet för äldreomsorgen rasar

Närstående får allt mindre förtroende för äldreomsorgen samtidigt som kompetensen hos personalen minskar. Det visar en ny undersökning från Socialstyrelsen.

FÖRTROENDET FÖR ÄLDREOMSORGEN har minskat bland anhöriga. Det visar Socialstyrelsens undersökning "Vad tycker de äldre om äldreomsorgen".

Enligt undersökningen har närstående svårare att påverka omsorgen och fler ifrågasätter personalens kompetens. Bland anhöriga till personer med hemtjänst uppger endast 41

procent att den äldre själv eller med stöd har möjlighet att påverka sin omsorg.

– Det är en oroande utveckling som stämmer överens med de äldres svar på frågan om de brukar kunna påverka vid vilka tider personalen kommer, säger Carolin Holm, utredare på Socialstyrelsen.

Även synen på personalens kun-

skap och kompetens har försämrats. Bland de som har anhöriga på äldreboenden svarar 74 procent att alla eller flertalet i personalen har den kompetens som krävs för att tillgodose vård- och omsorgsbehoven. Det är en nedgång med hela tio procentenheter i jämförelse med den brukarundersökning som gjordes 2014.

I ÖPPNA SVAR vittnar anhöriga om till exempel brister i bemötandet av personer med demenssjukdom, något som kan leda till brister i omvårdnaden. Behovet av kompetensutveckling är fortfarande stort. ✕

FOTO: FREEPIK

FOTO: FREEPIK



SISTA FLYTTEN

Flytten till ett särskilt boende kan vara utmanande – men det går att minska de negativa känslorna genom en särskild "flyttlots".

LINDA ARVIDSSON HAR i en licentiatavhandling vid Lunds universitet studerat vad som händer vid flytten till äldreboende. Att flytta för någon annans skull eller att uppleva sig själv för gammal för en flytt kan vara problematiskt. En sista flytt kan också handla om en större existentiell fråga.

För att öka delaktigheten och

förenkla den sista flytten för äldre personer, föreslår Linda Arvidsson att det inrättas en särskild funktion i kommunerna – en "flyttlots". Äldreomsorgen behöver se flyttprocessen som ett verksamhetsområde i sig med personal som har kompetens och mandat att genomföra den. ✕

Högekostnadsskydd för tandvård

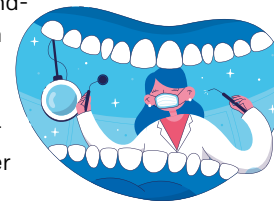
FÖRSTÄRKT HÖGKOSTNADSSKYDD vad gäller tandvård för personer över 67 år. Patienten ska betala endast 10 procent av det statliga referenspriset eller av vårdgivarens pris om det är lägre. Högekostnadsskyddet ska gälla behandlingar som rör sjukdom, smärta och reparation av trasiga tänder och även vid rehabilitering och habilitering.

Detta enligt den proposition som regeringen tagit fram.

SKILLNADER I VÅRD FÖR PERSONER MED MS OCH PARKINSON

Delar av vården för personer med multipel skleros (MS) och Parkinsons sjukdom har förbättrats, men fortfarande får många inte den vård de behöver.

DETTA VISAR DEN uppföljning av nationella riktlinjer som Socialstyrelsen genomfört. De regionala skillnaderna är stora. Endast omkring 20 procent har fått läkarbedömning fem år i rad. För att personer med MS och Parkinsons sjukdom ska bibehålla och återfå funktioner, delaktighet och livskvalitet är det angeläget att regionerna stärker tillgången till rehabilitering för att möta behoven.



KOMMUNIKATIONS-TRÄNING GER BÄTTRE BISTÅND

FORSKARE VID LINKÖPINGS universitet har undersökt samtal mellan biståndshandläggare, äldre och anhöriga. Biståndshandläggare har ett stort ansvar eftersom deras beslut påverkar äldres livskvalitet och möjligheter att bo kvar hemma. Samtidigt kan deras arbete vara utsatt för kritik då de balanserar mellan komplexa behov med begränsade resurser.

Den äldres önskemål ska alltid väga tyngst när beslut fattas om vilka insatser som behövs. Studier på utredande samtal med äldre personer med demenssjukdom visar att personens egen röst ofta förbises och att anhörigas röst istället får företräde.

Forskningen visar att biståndshandläggarens arbete har blivit mer regelstyrt samtidigt som kommunala riktlinjer fått större inflytande över vilka insatser som kan erbjudas.

Genom att träna biståndshandläggarna i kommunikation kan man förbättra deras förmåga att förstå äldre pars unika situation och behov.

DEMENSSTRATEGI

FÖREBYGGANDE ARBETE och ökade kunskaper kan minska risken och senarelägga demenssjukdomar.

Demenssjukdomar är vanligare i högre ålder, men är inte en del av åldrandet. Under de senaste åren har kunskapen om demenssjukdomar och möjligheterna att ställa diagnos tidigt i sjukdomsförloppet ökat.

Som ett komplement till Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdomar har regeringen fastställt en nationell demensstrategi 2025-2028: "Varje dag räknas".

Den nationella demensstrategin syftar till att tydliggöra områden inom vården och omsorgen som är av särskild betydelse för personer som har en demenssjukdom, följa upp och lyfta fram behov av utveckling.

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. 18 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 krysstidning. 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, megamastodoner, kaduko och kakuro. 13 utgåvor per år. Ord. lösnr.pris 49:90.



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

*Eller fyll i, klipp ut och skicka in kupongen!*Scanna
QR-koden!

☒ **JA TACK!** Jag vill
prova **4 nr** av valfri korsords-
tidning 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 Tankesport.

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.tankesport.se/integritets-och-cookiepolicy

▲ 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.**

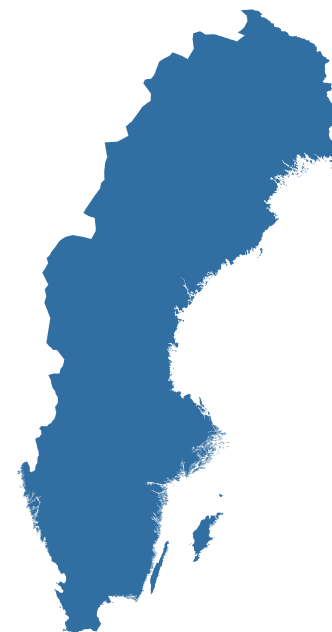
Du betalar när inbetalningskortet kommer. Prenumerationen avslutas automatiskt.

Frankeras ej
Tankesport betalar portot**Keesing Sverige AB**
Tankesport
c/o BelwrkSVARSPOST
207 477 09
162 20 VÄLLINGBY**För bättre hälsa
– håll igång hjärnan!**

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.



Tro, hopp & kärlek

UTAN MENING INGET HOPP – utan hopp ingen mening ...

... Så inledde mötets talare Adam Cwejman, politisk redaktör på Göteborgsposten som en bärande tanke i sitt föredrag på RPG:s höstfest för Västkustens distrikt. Han valde att dela erfarenheter av att vara jude i Sverige. Han sade att det var en positiv utveckling i Sverige fram till 2020-talet. Då stannade det upp.

Hoppet är hårdvaluta i vår tid. I bibeln står det om Tro, hopp och kärlek. Att kunna tro på något bättre ger hopp. Det är viktigt att förmedla en trosövertygelse som ger hopp, som håller och som ger kärlek.

2 OKTOBER FIRADE JUDAR Jom Kippur – Försoningsdagen. En dag då de rannsakar sig själva, fastar 25 timmar, om de kan. De vill söka sig så nära Gud som möjligt. Denna dag dödades två judar vid en synagoga i Manchester. Cwejman var inte chockad, därför att han är medveten om vilka stämningar som finns även i Sverige. Intensiteten i hatet har ökat. Genom invandrare från Mellanöstern har deras kultur också kommit till Sverige med ökad risk för hatbrott mot judar. När det vid demonstrationer ropas ”Inga sionister på våra gator” betyder det för judar att de ropar ”Inga judar på våra gator”. Hat mot Israel har omvandlats till hat mot judar. Cwejman använder bara kippa när han är i synagogan, aldrig utomhus. Många europeiska judar flyttar till Israel eller

till USA. Man vill hellre bo i gemenskap även om det innebär risker, än att leva ensam i sitt judiska liv. Det finns för närvarande cirka 20 000 judar i Sverige Han använde uttrycket att judar lever med taggtråd omkring sig. Det är bevakning av polis vid samlingar och när det är läger för barn och unga. Hotbilden är mycket hög.

HAN PÅMINDE OM den samhällsomvandling som pågick i Sverige under slutet av 1800-talet och början av 1900-talet. 1, 5 miljoner svenskar utvandrade för att skapa drägliga liv. Det var också en omflyttning av människor från landsbygd till städer med svåra levnadsomständigheter för många. Det som händer nu är en minst lika stor samhällsomvandling, men den sker snabbare. Det gör omställningen svårare. Många som kommer till Sverige kan leva kvar i sitt levnadsätt utan att assimileras. När hans föräldrar kom till Sverige mötte de svenskar på ett sätt som hjälpte dem att integreras. Nu förekommer det att iransk säkerhetstjänst använder svenska ungdomar för brott, berättade Adam Cwejman. Det sker också infiltration i organisationer. Samma problematik, som Sverige lever med, finns också i Storbritannien, Frankrike och Tyskland.

För judar har efter den 7 oktober 2023 frågan blivit ”När åker vi från Sverige?” eller ”Vart åker vi?”

För att samhället ska fungera bättre behövs människor med faktiska kun-



skaper. Det är viktigt att barn får bra uppväxtförhållanden. Varsam samhällsomvandling är bättre. Det behövs bättre befolkningsblandning i stadsdelarna.

NÅGON FRÅGADE HUR ett möte ska kunna ske. Cwejman nämnde att tala sanning, att fungera som mentor för invandrare, att vara en god medmänniska. När man möter någon i en problematisk situation, behöver man visa respekt. Man behöver vara tydlig. Det är viktigt att dela hur man själv kommit fram till en viss uppfattning.

Höstfestens omkring 130 deltagare fick mycket att tänka på. Mötet i Saronkyrkan Göteborg inleddes med sång av Julia Martinsson och betraktelse av deras pastor och församlingsföreståndare Daniel Delemo. Distriktets ordförande Karl-Gunnar Nordanstad ledde höstfesten.

TEXT ELISABET SVENSSON
BILD INGEMAR SVENSSON



Varm mat och varm stämning för RPG Småland-Öland

VÅRT FANTASTISKA HÖSTMÖTE för RPG distriktet Småland-Öland hölls fredagen 10 oktober i Pingstkyrkan Arken i Värnamo.

Totalt kunde distriktsordförande Roland Eckerby hälsa 431 deltagare från hela regionen varm välkomna. För många startade gemenskapen redan i de sex chartrade bussarna, och alla togs emot med kaffe/te och fralla vid ankomsten. Det var en bragd av den lokala arbetsgruppen att servera varm och god mat till alla, nästan samtidigt, i Pingstkyrkan och Allianskyrkan!

Psykologen, författaren och föreläsaren Alf B Svensson gav oss en mycket underhållande och klok lektion om hur livet blir meningsfullt och rikt även som pensionär och under ålderdomen. Årets Frank Mangsstipendiat Emilia Lindberg underhöll på eftermiddagen med både välkända läsarsånger som vi kunde sjunga med i, och egenproducerade sånger som

gav rum för eftertanke mitt i all sprudlande glädje.

EN KORT FÖRHANDLING hölls med beslut om budget och verksamhetsplan för 2026, och det gavs information om planerade bussresor. Reinholds Buss gav en levande beskrivning av ett unikt bussbolag som kan blicka tillbaka på 15 års samarbete med RPG. Jan Gunnargård informerade om "Goda Nyheter" och Biblar med stor text. Och så presenterades vinnande föreningar i distriktets Motionskamp: RPG Oskarshamn, RPG Ekenässjön och Ölmstad RPG. Därtill lottades tre andra föreningar bland alla som deltog, och alla får 1000 kronor till föreningskassan.

Vårens distriktsstämma hålls i Ljungby, Missionskyrkan, fredag 13 mars 2026.

ROLAND ECKERBY
RPG SMÅLAND-ÖLAND

RPG nådde Nås

LÖRDAGEN DEN 28 JUNI satte sig 48 förväntansfulla personer tillhörande RPG eller inte i en buss vid Hagakyrkan, Örebro. Målet var Ingmarsspelen i Nås. Ingmarsspelen uppförs i autentisk miljö på stranden av Västerdalälven varje sommar i Nås. Det är en dramatisering av Selma Lagerlöfs bok "Jerusalem i Dalarne" (1901), den första delen som handlar om Nåsbor, som greps av en väckelse och beslöt att utvandra till Jerusalem.

VISST VAR VI LITE FUNDERSAMMA på vädret, men vi hade tur. Inget regn där publiken satt under bar himmel. Ljudet var perfekt, vilket innebar att föreställningen av de 70 medverkande gav en rik upplevelse. Resan och Ingmarsspelelen gav mersmak och visst finns tanken att inbjuda intresserade nästa år.

RESELEDARE VAR CHRISTER JOHANSSON.
ARRANGÖR: RPG KOMMUNFÖRENING, ÖREBRO.

BOHUSLÄN – EN UTFLYKT I DIKTFORM

Vi i Småland-Ölands RPG ska en resa till Bohuslän göra

vår chaufför Åke ska bussen köra.
Första dagens stopp var Karins lada,
där fick vi kaffe, fralla och kaka
det lät oss alla väl smaka.
Hämtade upp vår guide Elisabeth
hon har ett väldigt trevligt sätt.
Stannade vid Kungälv's gamla kyrka
mycket sevärd, där ska man Gud
dyrka.

Lunchen intogs på Tjörnbro Arena
med god mat
den fick vi serverade på fat.
Stallgården på Orust fick vi em.kaffe
och en bulle

platsen låg på en kulle.
På kvällen serverades god buffé
man kunde äta så mycket, så man
kunde bli sne.

Vi ska sova två nätter på Bohusgården
i Uddevalla
ligger högt men ingen ska nog falla.
Andra dagen började med frukost och
andakt av Folke och sång

som vi själva sjungit mången gång.
På Sundeby Säteri fick vi väldigt god
fisk
det är bra att äta det, då blir man frisk.
Stannade vid Akvarellmuseet i Skärhamn

fanns många rum med tavlor med
olika namn.

Åkte till Klädesholmen där fick vi
bussfika
alla resenärer fick lika.
Andra dagens kväll fick vi trerätters
middag

det fanns mat av alla de slag.
På tredje dagen bär det av hemåt
under dom här dagarna vi mycket
information fått.

Efter frukost höll Folke en kort andaktstund

det ger dagen en god grund.
Stannade vid Lysekils gamla kyrka
kan ge oss en inre styrka.
Lunchen serverades på havets hus
ingen hittade på något bus.

Var och tittade på hållristningar på
sten

man hade inristat många ben.
På Rödegård fick vi kaffe och äggost
kan vara bra som dietkost.

Sista stället var Vänga kvarn med
kaffe o bulle
allting har blivit som det skulle.

Ett stort tack till Åke som gjort denna
resa så bra.

INGER ISAKSSON, EKENÄSSJÖN RPG

KALLA DOPP, GEMENSKAP OCH SOCIALT ARBETE

"SKÖNA DAGAR" I AUGUSTI på Hjälmmargården bjöd på blandat program. Första kvällen delade Torsten och Inger Furberg från Kumla gemenskapen med oss genom sång och diktläsning. Lowe Knopp höll i morgonbönen och berättade bland annat om sin resa till Nepal. Vi fick också höra Kerstin Lundholm tala om Frälsningsarméns sociala arbete då och nu.

UNDER GEMENSKAPSKVÄLLEN berättade Solveig Sköld om sin tid som missionär i Etiopien med många spännande upplevelser.

Nästa dag besökte Jörgen Tholander och Bertil Wik oss och talade under rubriken "att vara pastor från vaggan till graven". Bertil Wik medverkade med musik och läste några av sina spetsfundiga dikter. Efter lunch fortsatte Jörgen Tholander att berätta om "Hjärta till hjärtas verksamhet för romer".

Sista förmiddagen informerade Jenny Alm från Frälsningsarmén om sitt arbete bland hemlösa på Stockholms centralstation.

Förutom allt detta tillkom så mycket



god mat och ett strålande vackert väder som lockade några av oss till ett dopp i Hjälmmaren.

TEXT OCH FOTO ALBIN ANDREASSON

Rundresa i höstens tid

RPG DISTRIKTET SMÅLAND-ÖLAND har gjort en rundresa i Västergötland.

Första uppehållet på resan blev i Sandhem där vi besökte Sägnerhus Hus och där förmiddagskaffet serverades. Sägnerhus Hus bjuder på musik, dans, kultur och evangemang året runt. I museet beskrivs vad våra förfäder trodde på, här kan man uppleva spänning, mystik bland troll, jättar, skogsfrun med mera.

Via Falköping tog vi oss vidare till Sivans Ost i Vara. Sivans osthandel är ett familjeföretag som i fem generationer arbetat med ost, här får vi provsmaka och även köpa svenska välagrade kvalitetsostar.

Vår lunch serverades på Bjärtrorp Slott som är Sveriges yngsta jugendslott byggt 1911.

Mitt på Västgötaslätten lät förmögne Knut Henrik Littorin bygga den mest imponerande byggnad som skådats i socknarna. Förmögenheten har han skapat på olja och gas i Ryssland.

Slottet var i familjen Littorins ägor fram till 1956, därefter köpte Landstinget

slottsbyggnaden och här var Lanthushållsskola mellan 1956-1980 då det blev Hotell och Restaurang.

Nästa mål på resan var Antikkompagniet i Larv som ligger mellan Falköping och Vara.

ANTIKKOMPANIET HAR EN yta på 5000 kvm och är Sveriges största antikhandel med allt från 1700-talet till 1900-talet samt loppis. Här hittar man en välsorterad butik fylld med antikviteter av olika stilar som rokkoko, barock och Gustavianskt allmoge. Här kan man i lugn och ro gå runt bland möbler, lampor, kuriosor och böcker.

Efter besöket i Larv åkte vi till Basta Kvarn Kafé i Blidsberg för eftermiddagskaffe i härlig kvarnmiljö.

Därefter gick färden hemåt med vår skicklige chaufför Åke Sjögren vid ratten.

Med stor belåtenhet kunde vi tacka varandra för god gemenskap efter en dag med rika upplevelser.

TEXT HARRIETH ANDERSSON

Kaffe, dopp och regndropp i Karlskrona

NÄR RPG:S SOMMARCAFÉER bakom Mariedalskyrkan hade säsongspremiär satte vädret tyvärr stopp för det planerade utomhuscaféet, så samlingen fick hållas inomhus. Ett 40-tal medlemmar deltog och njöt av en stunds gemenskap med kaffe och dopp. Lars Boman inledde med att hälsa alla varmt välkomna innan fikat serverades. Efteråt bjöd Ingvar Olblad på några sånger. Ingvar, som skulle fylla 95 år om några dagar, imponerade med sin fortfarande starka sångröst. Han gratulerades med sång, hurrarop och en vacker ros som överlämnades av Ulla Karlstrand.

Därefter läste Ivar Karlstrand dikter, Ivar har gett ut sex olika diktsamlingar varav många av dikterna har tonsatts och är mycket omtyckta sånger som sjungs ofta. Som avslutning spelade Göran Pettersson ett par stämningsfulla låtar på munspel.

Sommarcaféerna är ett uppskattat tillfälle för våra medlemmar att umgås, knyta nya kontakter och njuta av avkopplande social samvaro i en varm och inkluderande atmosfär.

TEXT: SÖREN HEDMARK, RPG-KARLSKRONA

20 RPG:ARE TILL HAVS

LÅNGÖREN ÄR EN charmig ö belägen i Blekinges östra skärgård, intill den inomskärs farleden som sträcker sig från Kalmarsund till Karlskrona. Vi, ett tjugotal RPG-medlemmar från Karlskrona, hade den stora glädjen att bli inbjudna av Håkan Bergström och hans fru Birgitta.

Under vårt besök berättade Håkan engagerat om livet på ön och den verksamhet som bedrivs där. Vi fick även möjlighet att utforska hans egenbyggda museum, som skildrar lotsarnas historia på ön – deras liv och arbete genom tiderna. Dessutom besökte vi Missionshuset, där Håkan delade med sig av ännu fler fascinerande berättelser om Långörens historia.

De första som bosatte sig på ön var Håkan och Annika Kraak, omkring år 1706. Sedan dess har de flesta som levt på ön varit deras ättlingar, den så kallade Långörsälakten. Deras son Sven Håkansson och svärson Åke Elofsson blev de första lotsarna vid den lotsstation som grundades omkring 1715. Lotsstationen var verksam fram till 1960, då den avvecklades.

Trots att många av husen numera används som fritidsbostäder har ön lyckats bevara sin genuina karaktär som ett traditionellt lots- och fiskeläge.

Vi vill rikta ett varmt tack till Håkan och Birgitta för att vi fick möjlighet att besöka Långören och ta del av Håkans fantastiska guidning.

SÖREN HEDMARK
RPG KARLSKRONA



Norra Svealands RPG-distrikt ökar gemenskapen

NORRA SVEALANDS RPG-DISTRIKT har jobbat mot den ofrivilliga ensamheten i många år genom att bland annat arrangera öppna mötesplatser med olika resor.

Arbetet har minskat ensamheten och ökat medlemsantalet med hela 30 personer under de senaste två åren.

Ett led i strävan att få fler att känna sig som en del av gemenskapen var sommarträffen på Sjöviks folkhögskola utanför Avesta. Hela 75 personer deltog. En del kom i egna bilar, andra samåkade och ytterligare andra kom i buss.

– Dagen inleddes med ett föredrag om Karlfeldts mor och därefter fick vi lyssna på en intressant dragning

om AI – hot eller möjlighet, säger Eva Sundelin.

Leif Nanhfeldt från Uppsala, präst och psalmförfattare, underhöll med nya, tankvärda psalmer.

SOM MEDLEM FÅR man bland annat den stora äran att medverka på den traditionella surströmmingsfesten, som i år genomfördes för tredje året.

– Det var vår ordförande som kom med initiativet och jag, som bott i Medelpad tidigare, applåderade, säger Eva Sundelin.

Förra året var det svårt att komma över surströmming, men i år var tillgången på strömmingen bättre och 35 personer kunde njuta av delikatessen inne i Årstakyrkan.

RPG:ARE PÅ VÄG

DET BLEV MÅNGA fina upplevelser för de 17 deltagarna i Vandringsresan 8–13/9, som Sörmland Östergötlands RPG distrikt arrangerade. Fint boende och god mat på Eriksgårdens fjällhotell. Guidning på fjällmuseet och dagliga vandringar med olika svårighetsgrad i närområdet. Intressanta kvällsprogram med naturfotografen Ingemar Lind, sameprästen Bo Lundmark, lokala konstnärer och fotografer. Flera dagar med sol och blå himmel, några med mulet väder och lite blåst, regn på kvällar och nätter. Per och Kerstin Sundqvist servade oss på många sätt och Sture Schön, Margot Bandmann och Sören Öhlund körde de två minibussarna. Vi minns den milsvida utsikten med Mitt-åkläppen i bakgrunden, en renhjord som kom förbi på väg till vattnet och en fräsig våffla vid Andersborg. Kaffet och de medhavda mackorna när vi satt i solen lutade mot stugväggen. Ja hit vill vi komma tillbaka, sa de seniora vandrarna.

TEXT: SÖREN ÖHLUND



Dans, livserfarenhet och nostalgi

SÖRMLANDS ÖSTERGÖTLANDS RPG distrikt inbjöd till storsamling på Hjälmargården 29 augusti. Distriktsordförande Sören Öhlund välkomnade de närmare 330 seniorerna till en dag av gemenskap och inspiration. Flera ledamöter berättade om genomförda och kommande aktiviteter. Dansgruppen Himlastegen

framförde en dans. Riksevangelisten, Britta Hermansson Equmeniakyrkan, talade på temat "Omfamna din livserfarenhet". Emilia Lindberg, uppskattad sångerska som turnerat och medverkat i flera sång- och musikprogram i TV, avslutade.

TEXT OCH FOTO ALBIN ANDREASSON



Kyrkstafett för RPG Öland

RPG:s ÖLANDSDAGAR på Klintagården i Köpingsvik, har genomförts för sjätte gången och intresset håller i sig, även om vi var något färre i år. Vi har fått njuta av god gemenskap, utsökt mat och omväxlande program. Bibelsamtal med Stefan Pantzar, promenader, bad, sällskapsspel och avkoppling. Programkvällar då Pebbe Hansson, Nybro, visade bilder och berättade om upplevelser och strapatser vid en pilgrimsvandring i Santiago de Compostela. Berth Nilsson, Vetlanda, delade minnen från resor och händelser runt om i världen, på ett fängslande och gripande sätt. Emma Berisson och Jonas Walve sjöng och spelade för oss och fick publiken att sjunga i stämmor på ett medryckande sätt!

EN "KYRKSTAFETT" MED buss hanns också med på ön, till både en kyrkoruin, Sankt Knuts kapell, och fem andra

fina kyrkor, Resmo, Gårdby, Algutsrum, Räpplinge och Köpings kyrka. Det blev en bibelvers ur Psalm 150 och en sångvers av "O store Gud" i varje kyrka. Utom i Räpplinge kyrka, där vi fick sjunga till orgelmusik – då blev det två verser!

EFTER GUIDNING I KYRKAN besökte vi även den kända konstnären Lotte Lasersteins grav på kyrkogården. Eftermiddagsfika avnjöts i Räpplingegårdens trädgård. Åter på Klintagården kunde vi summera en av sommarens varmaste dagar, som var perfekt dag att åka i en luftkonditionerad buss och besöka svala stenkyrkor. Nu får vi minnas tillbaka till våra fina augustidagar, ända fram till (förhoppningsvis) nästa års Ölandsdagar – för det blev vi sugna på!

GUNNAR KRONDAHL

SKÖNA DAGAR MED SPÄCKAT PROGRAM

JAG ÄR EN AV 29 deltagare i "Sköna dagar" i augusti på Hjälmargården. Första kvällen delade Torsten och Inger



Furberg från Kumla gemenskapen med oss genom sång och diktläsning. Lowe Knopp höll i morgonbönen och berättade om sin resa till Nepal. Kerstin Lundholm talade om Frälsningsarméns sociala arbete och Solveig Sköld berättade om sin tid som missionär i Etiopien. Jörgen Tholander talade under rubriken "att vara pastor från vaggan till graven". Bertil Wik medverkade med musik och spetsfundiga dikter. Jörgen Tholander berättade om "Hjärta till hjärtas verksamhet för romer". Sista dagens förmiddag informerade Jenny Alm från Frälsningsarmén om sitt arbete bland akut hemlösa på Stockholms centralstation. Förutom allt detta tillkom så mycket god mat och ett strålande vackert väder som lockade några av oss till ett dopp i Hjälmaren.

FOTO: SOLVEIG DANIELSSON

& KERSTIN LUNDHOLM

TEXT: MARGARETA GILERDAL

ANNONS

Ullstrumpor

Strumpor för frusna fötter

Kashmirull 4 par 320 kr
Raggsock 3 par 300 kr
Merinoull 2 par 250 kr

sockhuset.se
strumpor på nätet

Nästa nummer av
SeniorPosten kommer

Vecka

10

MANUSSTOPP: 20 januari 2026

- PERSONPORTRÄTT
- HON KÄMPAR FÖR BARNENS FRAMTID
- PENSIONÄRSBYN I VÄRMEN

Lös
korsordet!



VINNARE AV PRESENTKORT PÅ ICA

1. Yvonne & Bengt Mellström, Oskarshamn
2. Maria Larsson, Växjö

Nya korsordslösningar skickas in senast
27 Januari 2026.

Skicka in dina lösningar till
RPG, Ekumeniska Centret
Box 14038
167 14 Bromma

Märk kuvertet **"Korsord"**
eller via e-post: rpgkansli@rpg.org.se

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

FOTO: ICAGRUPPEN

ANNONS

SWEDELIFT - Produkter för bostadsanpassning

Egna montörer
och säljare i
hela Sverige

Stoltrapphiss
för raka och
svängda trappor



Rullstolsramp
Stabila och
flexibla ramper



GÖTEBORG 031-44 22 50 KARLSTAD 054-203 34 22 LIDKÖPING 0510-30 13 02 MALMÖ 040-602 16 11 STOCKHOLM 08-21 22 50 SUNDSVALL 060-12 59 12

Namn: _____

Adress: _____ Postadress: _____



Medlemssida

- gemenskap
- påverkan
- bli medlem
- medlemsförmåner



Äldres påverkan viktig

RPG:S ORDFÖRANDE ANN-CHRISTIN LINDBOM och direktor Eva B. Henriksson träffade i början av oktober Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) ledning. Tillsammans med representanter från andra pensionärsorganisationer diskuterade de betydelsen av de kommunala och regionala pensionärsråden i landet. I vissa kommuner och regioner förändras representationen i råden eller avvecklas helt. Det behöver motverkas för att stärka den lokala demokratin. Äldres kompetens måste tillvaratas och lyssnas på.

ANDERS HENRIKSSON, ORDFÖRANDE I SKR säger i ett pressmeddelande att SKR i våras vid ett gemensamt besök i Karlstad, mottog ett förslag, ett mallreglemente, av pensionärsorganisationerna för hur kommunala och regionala pensionärsråd bör fungera och få en stärkt roll och bli mer likvärdiga. I dag skiljer sig arbetet åt. SKR anser att reglementets syfte, att skapa mer likvärdiga förutsättningar för pensionärsråden, är lovligt, och att det är mycket viktigt med god dialog mellan

kommuner och regioner och dess äldre befolkning. Inte minst mot bakgrund av den demografiska utvecklingen där andelen äldre blir allt större.

– Både kommuner och regioner behöver planera för ett mer åldersvänligt samhälle. Det arbetet pågår på många håll i dag, och i det arbetet är pensionärsråden ett viktigt verktyg för våra medlemmar att lyssna och föra dialog i, säger Anders Henriksson.

RPG UPPMANAR ALLA RPG FÖRENINGAR i landet att försöka få en plats i de lokala pensionärsråden och arbeta tillsammans med de andra pensionärsorganisationerna för att tillvarata äldres rättigheter i den egna kommunen och regionen.

”

”Både kommuner och regioner behöver planera för ett mer åldersvänligt samhälle.”

*RPG värnar
alla människors
lika värde.*

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 Pålthag
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

BungyPump of Sweden



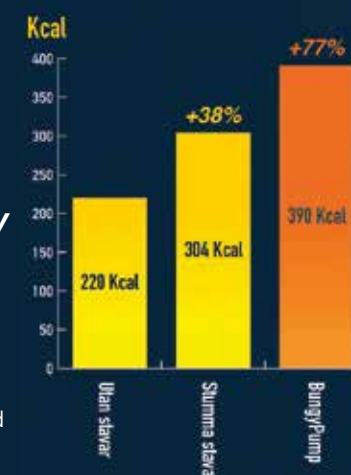
Trött på övervikten?

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

Cirka 90% av kroppens muskler aktiveras vid användning av BungyPump stavar.

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

Testrapport i samarbete med
Modo Sports Academy



**Testa BungyPump-stavar i
välsorterade sportbutiker nära dig!**

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

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

VILL DU SYNAS HÄR?

Materialdag
SeniorPosten nr 1:
20 januari 2026

BOKNING OCH FÖRFRÅGAN
KONTAKTA:
Åsa Ivarsson
0322-28 58 30
asa@alskaforalning.se

Den mest episka berättelsen någonsin!

840 sidor!
7 miljoner sålda!
På 80 språk!
Nu på svenska!

Ny!

349 kr

du hittar mycket
mer på vår hemsida
hyllerudsforlag.se

Hylleruds
FÖRLAG
hyllerudsforlag.se



SEIJA MÄKI
Reumatoid artrit, muskelsmärta



HESTIA 9-ÅR
Spondylos, tass-sår, led smärta

HJÄLP VID KRONISK OCH AKUT SMÄRTA

Lid inte i onödan – ta kontroll över din smärta!

Gör som redan tusentals andra Svenska hushåll – hitta en lämplig
lösning och behandla ditt besvär själv, utan läkemedel.

Oavsett om du kämpar med långvarig
kronisk smärta, tillfällig muskelstel-
het eller vill återhämta dig snabbare
efter ansträngning, erbjuder Hälso-
teknologi säkra och effektiva terapier för
hemmabruk – samma som proffsen an-
vänder.

Effektiv B-Cure Laser behandlar smärtans källa

Medicinsk laserterapi tillför energi till
vävnaden djupt under huden och star-
tar den så kallade PBM-processen, som
syftar till att stärka och förnya cellerna.
I tusentals kliniska studier har processen
visat sig påskynda läkningen av inflam-
mationer och vävnadsskador, och där-
med långvarigt lindra smärta. Av den-
na anledning har metoden redan hittat
sin väg in i tusentals svenska hem för att
behandla bl.a. artros, reumatisk smär-
ta, nervsmärtor samt vävnadsskador och
smärta orsakade av trauman och belast-
ning. Användarberättelser finns att läsa
på Hälsoveteknologis webbplats.

Säker och lätt att använda

Laserterapi har inga kontraindikatio-
ner och B-Cure Laser är en klass 1-säker-
hetsanordning, vilket innebär att den inte
kan skada vävnad. Förinställda optimerade
program säkerställer enkel användning
och djupgående effekt – förutsatt att ap-
paraten används enligt anvisningarna, till
en början dagligen som en kur. Effekten
märks beroende på besväret och perso-
nen redan efter de första behandlingar-
na eller inom en till två veckor. B-Cure Laser
lämpar sig för hela familjen – även för
behandling av smärta och vävnadsskador
hos husdjur.

Prisvärd investering i din hälsa

Den laddningsbara B-Cure-enheten kan
användas till upp till 30 000 behandlingar
enligt anvisningarna, helt underhållsfritt.
Därmed blir kostnaden per behandling
bara några öre, trots att apparaten kos-
tar några tusen kronor. Vill du prova innan
köp kan du enkelt hyra den via webbuti-
ken eller genom att ringa kundtjänst.

Smärtplåster för tillfällig lokal smärtlindring

Med FIT-smärtplåster får du upp till 5
dygns smärtlindring på det område där
plåstret fästs. Plåstret avger inga läke-
medel till kroppen utan utnyttjar krop-
pens egen värme- och infraröda strål-
ning.

FIT-smärtplåstret är utmärkt för att be-
handla olika muskelspänningar och som
kompletterande smärtlindringsmetod, t.
ex. tillsammans med en B-Cure-laserkur
eller läkemedelsbehandling. Inga kontra-
indikationer, orsakar inte allergi. Tål
dusch och lätt bastubad. Pris från 279,- /
3 st förpackning.

Specialtextilier som påskyndar återhämtningen

För återhämtning efter muskelansträng-
ning samt lindring av smärta och kram-
per finns FIT-specialtextilprodukter. Precis
som FIT-plåstret stimulerar textilen blod-
cirkulationen och ämnesomsättningen i
området, vilket ger avslappning, värme
och minskar svullnad.

Produkten lämpar sig väl för nattbruk.
Produkterna är formade för olika delar
av kroppen men fungerar inte som stöd.
De är hållbara och tvättbara. Pris från
890,-. ■

TUIJA MANNINEN
Spinal stenos smärta,
polyartrit i fingrarna

För läkning av inflammationer och skador

Effektiv B-Cure medicinsk laser

- Belastningsskador, senin-
flammationer, blåmärken,
sår, sträckningar, ledsmärta
- ca 30 000 behandlingar –
var som helst, när som helst

Inga kontraindikationer eller risk för överdos.



Priset per
behandling
endast några
öre!

För lindring av lokal smärta

Läkemedelsfritt FIT-smärtplåster

- Muskelspänningar, förslit-
ningar, nervinflammationer
- Effekt i upp till 5 dygn
- Tål dusch

från 279,- /
3 st förpackning



För återhämtning och smärtlindring

FIT Wear -specialtextil

- Muskel- och ledsmärtor, belastning,
kramper
- Andningsbart material, passar
även för sport. Tål 300 tvättar.

från 890,-



SMARTCHAIR

Tänk att kunna följa med på utflykten, handla på
stan eller resa bort utan att behöva be om hjälp.
Med SmartChair blir det möjligt.

SmartChair är en hopfällbar elrullstol
som kombinerar komfort, säkerhet
och enkelhet på ett sätt som ger dig
full frihet i vardagen. Den fälls ihop
på några sekunder och får plats i
bagageutrymmet på de flesta bilar
perfekt när du vill leva ett aktivt liv med
spontana resor och vardagsäventyr.

Är du sugen på att provköra?
Sänd oss ett mail:
smartchair@decon.se.

decon
mobility

Du kan få mer information om SmartChair på
vår hemsida www.decon.se.



Hälsoveteknologi är en importör av innovativa och effektivt beprövade hälsoprodukter,
som säljer och marknadsför produkter i Norden med kundtjänst på svenska. På web-
bplatsen halsoteknologi.se finns äkta användarupplevelser, kliniska studier och en
webbutik. Beställningar kan också göras via telefon **08 5250 7055**.

Hälsoveteknologi
www.halsoteknologi.se

Lyssna på din dagstidning!

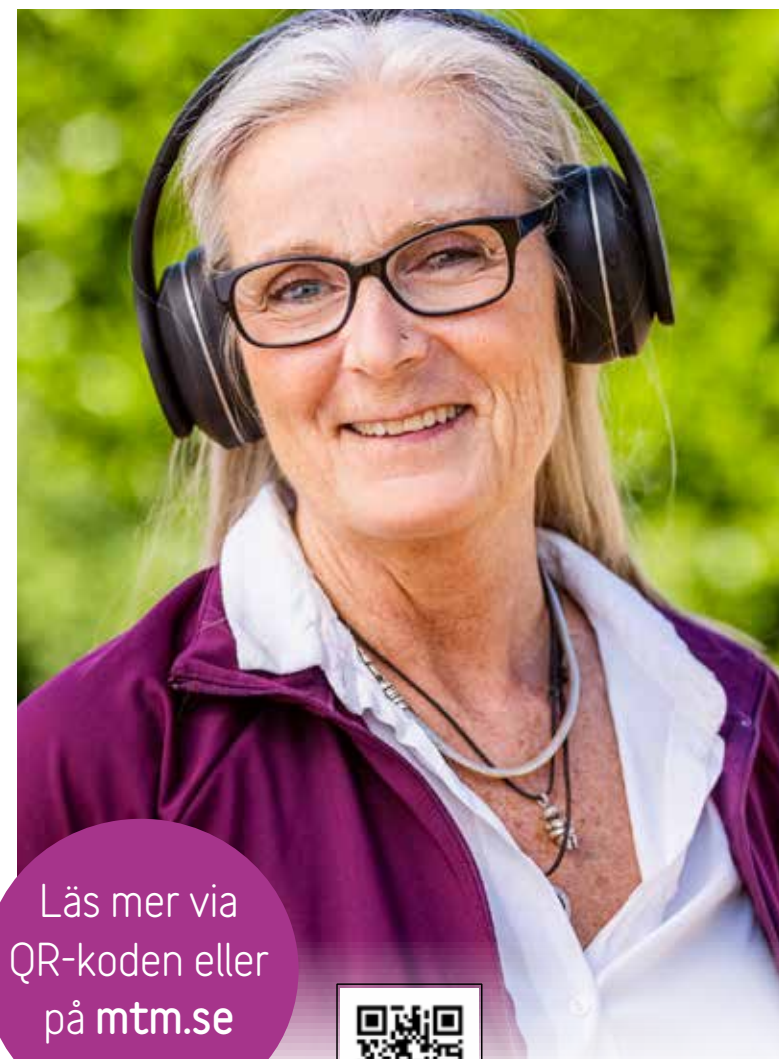
Känner du någon som har nedsatt syn eller en funktionsnedsättning? Taltidningen finns som ett alternativ för att hänga med i nyhetsflödet.

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

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

Kontakta dagstidningen

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



Läs mer via
QR-koden eller
på mtm.se



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



Lars Reisdal,
bibliotekarie.

Text: Annika Wihlborg
Foto: Vellinge kommun,
Apelöga