

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 1 • 2020

senior posten

Äldre
berättar
om sin
ensamhet

DIKTER AV RPG:S LÄSARE

3

DET VÅRAS
FÖR POESIN

Så blir
pensionen
2020

Våra smarta
husdjur

SÅ KOMMUNICERAR
DE MED OSS

Maria driver
Sveriges enda

PSALMBOKSMUSEUM

Hon har koll på tiden

FYSIKERN BODIL JÖNSSON VRIDER OCH VÄNDER PÅ TIDSBEGREPPET

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



Sommarsemester i Norges fjällvärld



Gålå Hotel & Fjellspa i Gålå, Norge

Omgiven av majestätiska berg, gröna dalar, fina fiskevatten och sprudlande älvar ligger Gålå Hotel & Fjellspa helt perfekt för sköna sommaraktiviteter och solfyllda dagar. Här befinner du dig i slutet av den kända Peer Gynt Vegen, omgiven av den pittoreska sätern på över 900 meter höjd över havet med en fantastisk utsikt från hotellet över Jotunheimens toppar, Feforkampen

och Gålåvatnets glittrande vattenspegel. Det charmiga Gålå Hotel & Fjellspa har tagit emot många gäster genom årens gång och här kan du se fram emot middagar av hög kvalitet serverade i den charmiga, rustika restaurangen – ta också del av hotellets badmöjligheter: Här finns både utomhus swimmingpool och utomhus jacuzzi där du kan ta sköna dopp omgiven av Norges stora naturprakt.

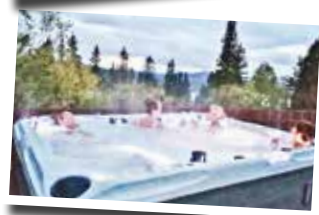
Pris per person i dubbelrum

5.299:-

Pris utan reskod 5.599:-

- 5 övernattningar
- x frukostbuffé
- 5 x 3-rätters middag/ buffé med kaffe
- Utcheckning kl. 12

Valfri ankomst 1/5-22/9 2020.



Designhotell i Lund



Pris per person i dubbelrum

1.449:-

Pris utan reskod 1.599:-

- 2 övernattningar
- 2 x frukostbuffé med färsk juice och varma croissanter m.m.
- 1 x barmiddag med valfri varmrätt från meny samt sallad och kaffe efter maten på ankomstdagen
- Kaffe och te i lobbyn ad libitum
- Utcheckning kl. 12
- Fri Wi-Fi

Extranatt inkl. frukostbuffé endast 450:-

Ankomst fredag t.o.m. 18/12 2020.

Hotel Lundia ★★ i Skåne

Unna dig en avkopplande weekend med inkvartering på detta läckra designhotell i vackra Lund: Hotel Lundia anno 1968 välkomnar dig till sin välfungerade och komfortabla hotellanläggning belägen mitt i centrum mellan butiker, caféer och restauranger. Lund är en charmig och levande stad full av kontraster endast en kvarts bilfärd till Malmö (18,5 km) och nära Danmarks huvudstad Köpenhamn (59 km).

Upplev natursköna Harz



Pris per person i dubbelrum

1.899:-

Pris utan reskod 2.499:-

Pristillägg från 2/6: 50:-

- 4 övernattningar
- 4 x frukostbuffé
- 4 x 3-rätters middag
- 10 % rabatt på Harzer Schmalspurbahnen

Kuravgift EUR 2,50 per vuxen och dygn.

Valfri ankomst t.o.m. 16/12 2020.



Kom ihåg reskoden: **SENIORPOSTEN**

Avbeställningsskydd kan tillköpas. Expeditionsavgift på 99:- tillkommer. Förbehåll för tryck- och prisfel samt utsålt.

Beställ nu på **www.happydays.nu** eller ring **020 79 33 84**

Vardagar kl. 9-17
Weekend & helgdagar 10-14

Teknisk arrangör:
Happydays.

Monica Blomberg:

Äntligen får pensionärerna mer pengar i plånboken

MED GLÄDJE HAR VI SETT PÅ våra bankkonton att vi fått mer pengar från Pensionsmyndigheten. Många har sett fram mot de utlovade höjningarna av pensionen och bostadsbidraget samt löftet om sänkt skatt.

Den totala pensionen höjdes i genomsnitt med mellan 240 och 950 kronor per månad efter skatt. Ensamboende pensionärer med bostadstillägg kan ha fått en höjning av sin inkomst med uppemot 1000 kronor per månad, enligt Pensionsmyndighetens beräkningar av pensionen för 2020.

Pensionärer är, precis som alla andra medborgare i vårt land, beroende av att inkomsten stiger i takt med höjningarna av hyror, livsmedel, resor med mera. Den höjda pensionen leder inte till någon lyxkonsumtion, men den kan underlätta något i ett svårt ekonomiskt läge.

BOSTADSTILLÄGGET ÄR EN RÄTTIGHET, som dock måste sökas och under-tecknas av den sökande pensionären själv. Maxbeloppet höjdes vid års-skiftet till 6 540 kronor per månad. Höjningen innebär en trygghet och en möjlighet för många pensionärer att bo kvar i sin lägenhet eller villa. Tyvärr är handläggningen alldeles för långsam. Det kan dröja upp till ett halvt år innan en ansökan har beviljats.

Det är helt oacceptabelt. Pensionärsförbunden har flera gånger påpekat detta för myndigheten. Resurser för att snabba på handläggningstiden har tillsatts, men de räcker inte.

I RPG ARBETAR VI FÖR att alla pensionärer skall få en god livskvalitet. Tillsammans med alla våra medlemmar vill vi också bekämpa den ofrivilliga ensamheten. Utanförskap och psykisk ohälsa är något som vi tillsammans genom empati och socialt tänkande kan minska i samhället. På sidan 29 kan du läsa mitt inlägg om hur viktigt det är att RPG:s föreningar och distrikt arbetar med frågan om ofrivillig ensamhet. ✕

Monica



Monica Blomberg Förbundsordförande i RPG

”

Pensionärer är, precis som alla andra medborgare i vårt land, beroende av att inkomsten stiger i takt med prishöjningarna”

+

Höjningen av pensionerna och bostadstillägget.

Den allt för långa handläggningstiden för att få bostadstillägg.

Innehåll

SeniorPosten nr 1 • 2020



12

Bodil Jönsson,
fysiker och författare,
delar med sig av sina
kloka tankar om tid.



24

Våra husdjur liknar
oss mer än vad vi
tror. Åsa Nilssone
med sin hund Zelda.



7

Regeringen
inrättar ett
forskarråd
inom området
äldre frågor.

6

Nyheter

Ändringar i premiepensionssystemet

8

Pensioner

Höjda pensioner 2020

10

Regeringens pensionärskommitté

Lagstiftning om KPR kan bli aktuellt

12

Personporträtt

Bodil Jönsson: *Ge livet en rytm*

18

Bokrecensioner

Solveig recenserar *Systerklockorna*

20

Läsarnas dikter

Stort intresse för hjärtats språk

22

Hallå där!

1 600 psalmböcker på museum

26

Hund & katt

Forskning kartlägger djurens språk

29

Ensamhet

Monica Blomberg uppmanar:
Bryt äldres ensamhet

30

Samhälle & Hälsa

Prövade välfärdsteknik – blev positiva

32

Våra distrikt

RPG Sundsvall firar 30 år

34

Våra distriktsmöten

Information i korthet

36

Wera funderar

Jag ska köpa cykel för pengarna

38

Medlemssidor

Välkommen som medlem i RPG

40

Korsord

Korsordsvinnare & kryss

42

Smått & gott

Pensionärsförbunden
möter Riksidrottsförbundet



Lars Bergström

Redaktör för SeniorPosten.

Dags att förnya självbilden!

HAR DU TÄNKT PÅ HUR våra föreställningar om oss själva och andra kan sätta käppar i hjulet – eller få oss att växa. I det här numret lyfter fysikern och författaren Bodil Jönsson modern äldreforskning som visar att dagens 70-åringar har lika bra hälsa och är lika aktiva som gårdagens 50-åringar. Ny forskning visar också att nya hjärnceller bildas högt upp i åldrarna, tvärt emot vad man tidigare trott.

Men bilden av en 70-åring har inte hängt med, vilket tyvärr ofta leder till begränsningar.

Annan forskning visar att hundar använder både vänster och höger hjärnhalva för sin språkförståelse, precis som vi. Och nya rön visar att katter kan uttrycka mycket mer än vi kan ana med sina språkmelodier. Så låt oss inte fastna i våra gamla föreställningar om oss själva och andra. Vare sig det gäller människa, hund, katt eller annat levande. ✕

”

Ny forskning visar att
hjärnceller bildas högt
upp i åldrarna”

REDAKTION

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

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

Ansvarig utgivare

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

Redaktör

LARS BERGSTRÖM
076-019 26 04
bergstrom.lars@outlook.com

Redaktionsråd

Monica Blomberg
Eva B Henriksson
Ewa Sundkvist
Urban Norstedt
Lars Bergström

Art Director

ANNA FRIDH
info@annafriidh.com

Annonser

D.A. MEDIA
08-786 03 34

Tryck

V-TAB VIMMERBY

Omslagsfoto

THOMAS HJERTÉN
ISSN 1402 -1129

Prenumerationsärenden

Mia Delgado, RPG, 08-597 604 22, rpgkansli@rpg.org.se
SeniorPosten utkommer med 5 nummer per och ingår i RPG:s
medlemsavgift.

Läsarmaterial

Redaktionen välkomnar tips och material från läsarna. Textmaterial
skickas i word, bilder i jpg- eller eps (300 dpi) om inte annat
överenskomits. 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.

FLY MÖRKRET! I Mae Phim har vi minst 12 timmar dagsljus under vår mörka årstid.

Res till Thailands genuina pärla på En – nästan – All inclusive resa

Badparadiset Mae Phim

2020: 21/10*, 2/11, 14/11 och 26/11*

2021: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 24/2 och 7/3*

14-dagarsresa med reseledare, endast 21.985:- (inkl. er rabatt)
med möjlighet till förlängning med 6 alt. 12 dagar för endast 4.900:-
resp. 9.400:-/person i dubbelrum inkl. frukost och middagar.

*1.000:- lägre pris (20.985:-) på resorna 21/10, 26/11 2020 och 7/3 2021.

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim
är en liten genuin Thailändsk by
med härliga bad, spännande
utflyktsmöjligheter och god mat.

Mae Phim passar bäst för den som vill
uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samti-
digt som man har en avkopplande semester
med god mat, sköna bad, härlig massage,
intressanta utflykter och vänlig atmosfär.

Denna del av Thailand är mest känd för
sina långa, vackra och nästan helt folktom-
ma stränder. Det är absolut ingen risk att
man ska trängas med andra eftersom stran-
den är så långa.

Här finns inte heller några strandförsäljare
eller högljudda diskotek. Det är inte utan
anledning som vårt Kungapar semestrar
här liksom tusentals seniorer som har se-
mestrat här tillsammans med oss.

Aktiviteter på våra resor:

- Chi gong/jympa varannan morgon
- Bouletävlingar på resorna 14/11 & 30/1
- Vandringar på resorna 14/11 & 30/1

Pris endast
21.985:-
/person i dubbelrum
(inkl. er rabatt)
Enkelresor tillägg 3.180:-
Obs, valfritt tillägg
kan tillkomma

NYHET!
LONG STAY
upp till 53 dagar
Läs mer på
cksresor.se

Res med
Christer och få
2.000:-
RABATT!



- I priset ingår:
- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
 - Boende på htl Princess el Avatara lgh
 - Frukost och middagar
 - Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
 - Tre helkroppsmassage
 - Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
 - Christer och/eller svensktalande lokalguides tjänster
 - Och sist, men inte minst, all dricks under måltider och utfärder.

För mer info, reseberättelser
m.m. gå in på www.cksresor.se



Anmälan per Epost: christer@cksresor.se
OBS! Begränsat antal platser på varje resa.

NYHETER



År 2019 var ett exceptionellt bra år för premiepensionsspararna. Men systemet är omstritt och det har förekommit en rad oseriösa aktörer. Bilden visar Stockholmsbörsen i Frihamnen.

PPM-systemet reformeras

Premiepensionssystemet (PPM) med valbara fonder ska förändras. Ett första betänkande blev klart i slutet av förra året.

TEXT EVA B HENRIKSSON

PENSIONSGRUPPEN ÄR ÖVERENS OM att premiepensionssystemet ska reformeras. Staten måste ta ett större ansvar för ett tryggare system och bra pensioner.

Det sa socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi vid en pressträff i slutet av förra året när betänkandet "Ett upphandlat fondtorg för premiepension" överlämnades av den särskilde utredaren Mikael Westberg.



Mikael Westberg har utrett premiepensionssystemet för regeringen.

Premiepensionssystemet inrättades under 1990-talet som en del av den allmänna pensionen, det vill säga som en del i socialförsäkrings-systemet. Varje år avsätts 2,5 procent av den pensionsgrundande inkomsten och andra skattepliktiga ersättningar till premiepensionen och den omfattar alla födda 1938 eller senare.

När PPM infördes var syftet att ge pensionssparare

möjlighet till en högre avkastning. Sedan starten har antalet pensions-sparare som gör fondbyten minskat. Av cirka 7,4 miljoner personer inom PPM-systemet gjorde 5,7 procent fondbyten år 2017.

Under de senaste åren har ett antal pensionsskandaler briserat och många pensionssparare har förlorat pensionspengar. Det finns ett brett stöd i Sveriges riksdag att förändra PPM och göra det tryggare.

Utredningen slutredovisar sitt arbete senast den 31 december 2020. Ambitionen är att det nya systemet ska vara på plats 1 januari 2021.

Utredningens förslag innebär i korthet att:

1 Förvalet ska vara utgångspunkt för alla sparare. Det ska inte krävas aktivitet eller finansiell kunskap hos spararen. Men det ska gå att välja risknivå inom ramen för statlig förvaltning. Därutöver ska det även finnas möjlighet att välja en eller flera fondkategorier som spararen kan placera medel i.

2 Det nuvarande öppna fondtorget ersätts av ett upphandlat fondtorg med färre fonder än idag. Urvalet av fonder ska ske genom ett enligt lag reglerat upphandlingsförfarande.

3 Sjunde AP-fonden byter namn till *Myndigheten för premiepensionens fondförvaltning* och blir oberoende från regeringen. Myndigheten förvaltar förvalet i premiepensionen och det nya upphandlade fondtorget, sköter kapitalförvaltningen av den traditionella försäkringen samt förvaltar premiepensionssystemets valarkitektur. ✕

KÄLLA: REGERINGSKANSLIET OCH PENSIONSMYNDIGHETEN.

FOTO: TS ERIKSSON



Bankerna måste nu se till att det finns ställen där man kan ta ut kontanter.

Banker ska tillhandahålla kontant-service i hela Sverige

BANKER MED VERKSAMHET i Sverige och med en inlåning på över 70 miljarder kronor ska tillhandahålla platser för uttag av kontanter för konsumenter. Dessutom ska företag ha möjlighet att sätta in sina dagskassar i banken. Det föreslår regeringen i en lagrådsremiss.

– Det är viktigt att samhället värnar om tillgången på kontanter och kontanter som betalningsmedel. Tyvärr har bankerna fortsatt att minska sin kontant-service, särskilt på glesbygden. Förslaget

innebär att de stora bankerna kommer att få ett särskilt ansvar för att säkerställa kontant-service på ett betryggande sätt i hela landet, säger finansmarknadsminister Per Bolund.

De banker som inte fullgör sina skyldigheter kommer att få ett föreläggande om rättelse och sanktionsavgift från Finansinspektionen. Syftet med förslaget är att underlätta för grupper som befinner sig i digitalt utanförskap och små företag med kontanthantering. ✕

Polisen:

"Släpp ingen okänd över tröskeln"

Under ett dygn i februari tog polisen i Malmö emot hela sju nya anmälningar om misstänkta brott och brottsförsök mot äldre.

EN VÅG AV STÖLDER och bedrägerier mot äldre drabbade i början av året södra Sverige. Brottslingarna riktade speciellt in sig på mycket gamla kvinnor. I fyra av de sju anmälda brotten i Malmö var offren i åldern 95–100 år, skriver SVT.

Bedragarna utger sig ofta för att vara poliser, banktjänstemän eller mäklare som säger att de vill boka en tid för en värdering.

I två av fallen fullbordades brottet. En av de drabbade bestals på värdesaker och en annan blev av med pengar från sitt bankkonto.

Eva-Gun Westford är presstalesperson för polisen region Syd. Hennes budskap är tydligt: "Släpp ingen över tröskeln om du är osäker på vem det är."

FOTO: RIKSBANKEN, RAWPIXEL



Regeringen inrättar ett forskarråd inom området äldre frågor.

Nytt äldre forskarråd GER REGERINGEN STÖD

REGERINGEN HAR INRÄTTAT ett äldre forskarråd med 15 ledamöter. Rådet ska stärka dialogen mellan socialminister Lena Hallengren och forskare inom äldre- och omsorgsområdet. Det ska också fungera som ett stöd till regeringen då framtidens äldreomsorg utvecklas. Några frågor som kommer att behandlas i rådet är hur resurserna ska fördelas och hur utbildning och arbetssätt inom äldreomsorgen ska utformas. Andra frågor kommer att handla om hur digitalisering och välfärdsteknik kan användas för att möta en åldrande befolkning.



FOTO: KRISTIAN POHL

Lena Hallengren kommer att få stöd av ett forskarråd för att utveckla framtidens äldreomsorg.

7,5
miljarder kronor ...

... **EXTRA FÅR LANDETS** kommuner och regioner till välfärden under 2020.

Under hösten föreslog regeringen tillsammans med de så kallade "januari-partierna" att välfärden skulle få ett tillskott till med 5 miljarder kronor. Efter några turbulenta dagar i politiken – när oppositionspartierna krävde höjda anslag till välfärden – höjdes summan med 2,5 miljarder. Riksdagen beslutade således i början av året att anslå 7,5 miljarder kronor extra till välfärden.

Till den svenska välfärden räknas socialförsäkringar, bidrag, sjukvård, omsorg, social service och utbildning. På en fråga om det finns några restriktioner eller "örönmärkningar" av det extra anslaget, svarar socialminister Lena Hallengren, att kommunerna och regionerna får använda medlen fritt inom området välfärd. Dock förväntar hon sig att en stor del kommer att gå till omsorgen om äldre, där det finns ett växande behov.

MONICA BLOMBERG

PENSIONER & RPK



Bo Björkstén

Vice förbundsordförande, ledamot i Regeringens pensionärskommitté, Pensionärsmyndighetens pensionärsråd och i Statens pensionspanel. Bo bevakar pensionsfrågor och rapporterar från Regeringens pensionärskommitté (RPK).



260 000 pensionärer har bostadstillägg.

Så blir pensionen år 2020

Höjda pensioner och höjt bostadstillägg för de flesta. Helt utjämnad skatteskillnad mellan lön och pension. Och nya EU-regler som riskerar att svenskar bosatta utomlands mister rätten till garantipension.

SeniorPostens pensionsexpert Bo Björkstén rapporterar om förändringarna inom pensionsområdet under 2020.

UNDER 2020 HÖJS DEN genomsnittliga totala pensionen med mellan 240 kronor och 950 kronor per månad efter skatt. Höjningens storlek skiljer sig mellan olika grupper inom pensionärskollektivet. Ensamboende pensionärer med bostadstillägg kan få en höjning av sin inkomst med uppemot 1 000 kronor per månad från och med årsskiftet 2019/2020. Det visar Pensionsmyndighetens beräkningar av pensionen för 2020.

Antalet pensionärer med bostadstillägg är idag av knappt 260 000. Cirka 80 procent av dem är kvinnor. De flesta ensamboende pensionärer med bostadstillägg får en höjning av sin inkomst med mellan 160 kronor och 1 080 kronor efter skatt.

TROTS HÖJT BOSTADSTILLÄGG för de flesta sänks det för cirka 40 000 pensionärer. Orsaken är ändrade beräkningsgrunder.

I den nya beräkningsmodellen tas större hänsyn än tidigare till tjänstepensionen. Hittills har den tagits upp till 80 procent vid behovsprövningen. Men från och med 2020 ska den tas upp till 93 procent. Syftet med förändringen är att bostadstillägget i ännu högre grad än tidigare ska gå till dem som har det allra sämst.

De som kan få en sänkning av bostadstillägget är framförallt de med högre inkomster och lägre bostadskostnad.

SKATTEN SÄNKES FÖR ALLA som har en inkomst över 17 000 kronor från det år man fyller 66.

Tidigare år har skattesänkningar riktats till grupper med lägre inkomster. Men från och med 2020 sänks skatten alltså även för de som har en inkomst över 17 000 kronor. Därmed har skatteskillnaden mellan pension och lön utjämnats helt och hållet, helt i enlighet med regeringens vallöfte. ✕

FOTO: SOCIALDEMOKRATERNA



Slår EU:s dom igenom riskerar utlandssvenskar att bli av med sin garantipension.

Utlandspensionärer riskerar att förlora garantipensionen

EU-domstolen har dömt ut den svenska garantipensionen. Det kan drabba 100 000 svenska utlandspensionärer.

EU-DOMSTOLEN HAR slagit fast att den svenska garantipensionen inte är en pension i egentlig mening. Det handlar snarare om en minimiförmån, menar EU-domstolen. 100 000 svenska pensionärer berörs direkt av domen, i första hand de svenska utlandspensionärer som har garantipension.

För att utnyttja en minimiförmån ska man vara bosatt i landet, men i förlängningen kan alla som har eller ska få garantipension påverkas av EU-domen.

Regeringens utredare, lagman Göran Lindahl, presenterade ett förslag till regeringen om hur Sverige

ska anpassa sig till EU-domen och hur man kan lösa problemet. Han menar att grundskyddet i princip kommer att vara detsamma som före EU-domstolens beslut.

SOCIALFÖRSÄKRINGSMINISTER Ardalan Shekarabi menar dock att domen har förändrat spelplanen.

– Sverige måste agera utifrån det. Men våra svenska trygghetssystem måste fortsätta att fungera och ge trygghet, även när omvärlden förändras, säger han.

Regeringen ska nu analysera utredningens förslag och dra slutsatser. Under 2020 kommer inga förändringar av nuvarande regler att ske.

EU:s dom gäller inte den pension som man själv tjänat in, det vill säga den statliga inkomst-, premie- och tjänstepensionen samt det privata pensionssparandet. De går alltid att ta med utomlands.



PENSIONEN 2020 i korthet

- Inkomst- och tilläggspensionen höjs med 2,1 procent, i genomsnitt 148–384 kronor före skatt.
- Premiepensionen höjs med mellan 4,9 procent och 23 procent. Av landets 2,1 miljoner pensionärer har 1,6 miljoner premiepension.
- Garantipensionen och vissa tjänstepensioner höjs med 1,7 procent.
- Totalt ökar den genomsnittliga totala pensionen (allmän pension plus tjänstepension) med mellan 240 och 950 kronor per månad efter skatt (gäller för 80 procent av alla pensionärer som är bosatta i Sverige).
- Sammantaget innebär förändringarna att de flesta av Sveriges 2,1 miljoner pensionärer får mer kvar i plånboken varje månad efter skatt jämfört med 2019.

19 100

kronor ...

... per månad före skatt är genomsnittspensionen (allmän pension och tjänstepension) i Stockholms län, där de högsta pensionerna i landet finns. Motsvarande siffra för Gotlands län är 16 500 kronor.



Genomsnittspensionen på Gotland är 16 500 kronor.



De flesta pensionärer får mer pengar i plånboken i år.



Det råder brist på boende för äldre hbtq-personer.

Regeringens pensionärskommitté *Ensamhet, pensionärsråd och hbtq-boende på agendan*

Vid det senaste mötet i Regeringens pensionärskommitté lyftes nedläggningar av kommunala pensionärsråd, den ofrivilliga ensamheten bland äldre och behovet av seniorboenden för hbtq-personer.

SOCIALMINISTER Lena Hallengren inledde mötet med att redogöra för regeringens satsningar inom äldreområdet. Bland annat har regeringen utsett förre Metallordföranden Göran Johnsson till nationell samordnare för äldrefrågorna.

PENSIONÄRSORGANISATIONERNA har uttryckt en stark oro för att flera kommuner vill avveckla de kommunala pensionärsråden på grund av kostnadsskäl. Hallengren berättade att regeringen arbetar med frågan och att man överväger en lagstiftning om att kommunala pensionärsråd måste finnas i varje kommun.

Vid nästa möte i pensionärskommittén kommer frågan om äldres ensamhet upp på agendan. Ensamhet är i dag ett stort problem och det gäller att hitta vägar för att bryta den.

En viktig del i detta arbete är kompetensförsörjning, liksom att se över vilka tekniska lösningar som kan vara ett stöd för minskad ensamhet.

Under mötet berättade också Christer Fällman, kommunikatör för Regnbågens hyresgästförening, om seniorboende för hbtq-personer. Christer var med och startade den

”
Grundprincipen är alla människors lika värde och rättigheter.

Du är välkommen att ställa frågor till RPG:s representanter i Regeringens pensionärskommitté. Mejla Bo Björkstén. bo.bjorksten@gmail.com, eller Monica Blomberg, monica.blomberg43@gmail.com.

första bostadsrättsföreningen i Sverige för hbtq-personer, Brf Regnbågen i Stockholm med 34 platser. Efterfrågan på boende för äldre hbtq-personer är mycket stor, berättade han.

ÅSA LINDHAGEN, jämställdhetsminister samt minister med ansvar för arbetet mot diskriminering och segregation, redogjorde sedan för hur äldre hbtq-personers situation ska stärkas.

– Från och med 2020 kommer vi årligen att avsätta 14 miljoner kronor för detta arbete. Grundprincipen är alla människors lika värde och rättigheter, sa Åsa Lindhagen. ✕

FOTO: AKADEMIKERN, FRANKIE FOUANTHIN



Illonas leder började krångla på Mexicoresan

**TEMA:
RÖRLIGA
& SMIDIGA
LEDER**

Äntligen hjälp till mina leder!

75-åriga Illona Dalkvist är en aktiv pensionär som älskar sång, musik och resor. Förra året upplevde hon svårigheter med sina knän under en semester till Mexiko. Hon sökte hjälp och hittade naturprodukten Movizin Complex.

När Illona öppnar dörren är det en ”ung tjej” med ett stort leende som man träffar. Hon är mycket livsglad, ungdomlig och pratsam. Hon kilar smidigt runt i huset och serverar kaffe med en jättegod hembakad kaka.

Om man inte visste det skulle man aldrig kunna tro

att hon har haft svårigheter med sina ben.

OBEHAG I KNÄNA

– I början av förra året fick jag obehag i mina knän under en familjesemester till Mexiko och jag fick transporteras runt under det mesta av resan. När vi åkte

iväg på dagsutflykter var jag tvungen att stanna kvar i bussen medan alla andra gick på vandring, berättar Illona med ett besviken uttryck i ansiktet.

– Det kändes otroligt begränsande och jag var så ledsen över att jag inte orkade.

EN LÖSNING

Tillbaka efter resan berättade Illona om den dåliga upplevelsen för sina vänner.

– En av dem kände igen situationen och gav mig en ask Movizin Complex med extrakt från ingefära, nypon och boswellia som kan bidra till bra leder. Jag började direkt och när asken nästan var tom beställde jag själv en ny hos Wellvita.

– Efter några veckor mädde jag bättre än på väldigt länge. Sedan dess har jag fortsatt att ta Movizin och jag kommer inte att sluta! Absolut inte, säger Illona med eftertryck.

Illona har fått en ny tro på tillvaron. Hon vill resa och leva ett aktivt liv igen.

– Mitt liv har tagit en underbar vändning nu när jag känner mig pigg och kan vara med överallt, säger Illona med ett strålande leende.

Hjälp dina leder

Ledbrosk slits naturligt med åldern, men vissa växtämnen har visat sig kunna hjälpa till smidiga och rörliga leder.

Människokroppen är utformad för att användas. Helst hela livet. Men när muskler och kondition underhålls genom ett aktivt liv så kan samma aktiviteter också innebära att våra leder helt naturligt blir lite slitna.

Det händer i stort sett för alla. Även upprepade rörelser och tunga lyft eller ett långvarigt stillasittande kan på sikt slita på det mjuka brosket som finns i kroppens många leder. Det är inte ovanligt att det med åldern

uppträder en naturlig stelhet i knän, höfter, fingrar, axlar, rygg och nacke.

Movizins innehåll av den skraddarsydd trippeln från tre aktiva plantextrakt: Ingefära, nypon och boswellia bidrar till att upprätthålla ledernas rörlighet, styrka och funktion. Växtämnena tas upp i din kropp och verkar precis där de behövs.

PROVA FÖR HALVA PRISET

Just nu från:

149:-

180 tabletter

Ingen bindningstid eller förskottsbetalning!

RING:

0223 50 03 50

Mån-fre 8:00-16:00

ONLINE:

www.wellvita.se

wellvita Kanalstråket 1 433 76 Jonsered

Det är viktigt med en allsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil



Bodil Jönsson försöker få oss att se sansat på tidens gång.

Hon har blivit känd för mycket och kanske allra mest för kloka tankar om begreppet "tid". Tid som vi tycker oss ha för lite eller för mycket av. Självt får fysikern och författaren **Bodil Jönsson** ordning på sin tillvaro med hjälp av matlagningsrutiner.

TEXT **MARIANNE HÜHNE VON SETH** FOTO **THOMAS HJERTÉN**

BODIL JÖNSSON

"Tiden är det enda vi har"

Tid är det enda vi har, är utgångspunkten för Bodil Jönsson. En hisnande tanke för oss som jagar genom tillvaron och tycker oss hinna mindre och mindre. I sin senaste bok *Gott om tid* diskuterar fysikern och författaren Bodil Jönsson tidsbegreppet i relation till människans åldrande.

Så hur hänger allt ihop?

Och varför säger så många pensionärer att de har så mycket att göra att de inte förstår hur de hade tid att jobba? Medan andra finner tiden långsam och funderar på hur de ska få ännu en dag att gå.

- Självt har jag inte en känsla av tiden går fortare eller saktare, jag har koll på min tid. Men jag har ju tänkt på detta sedan jag var fyra år så det vore katten om jag inte klarade det, säger Bodil Jönsson muntert när vi kryssar fram i trängseln vid Stockholms central dit hon anlänt med snabbtåget från Arlanda.

Målet är hotellet tvärsöver gatan, där fotografen väntar. Det är en gråmulen dag som krävt förberedelser i form av ljussättning för att inte dyrbar tid ska gå förlorad och Bodil Jönsson själv är med på noterna, det rimmar väl med hennes uppfattning att struktur i tillvaron är nödvändigt för att få livet att fungera.

ÄNNU TIO ÅR EFTER PENSIONEN HAR HON 40 timmars arbetsvecka. Den här dagen i Stockholm har hon planerat effektivt, för att sedan kunna resa hem till Dalby i Skåne redan samma kväll efter två möten.

Någon ställtid blir det inte tal om, ett begrepp som Bodil Jönsson myntade i sin första bok om tid, *Tio tankar om tid*.

ÅLDER: 77 år

BOR: Hus i Dalby utanför Lund

FAMILJ: Sambo Göran, tre barn
och nio barnbarnANSTÄLLNINGAR: Fysikinstitutionen
vid Lunds universitet, Certec vid Lunds
tekniska högskola.HJÄRTEFRÅGA: Universell design
(design för alla)MOTION: Har löpband
och roddmaskin hemma

KURIOSA: Svag för snygga nattlinnen

WEBBPLATS: www.bodiljonsson.se

Vi jagar tid i vår kultur.
Det vi egentligen menar är
att vi låter klocktiden jaga
oss. Men det vi egentligen
vill ha mer av är den
upplevda personliga tiden,
menar, Bodil Jönsson.

Närstående måste lära sig att dagens äldre är en annan sort

Ställtid handlar om att lägga in tid före och efter tidsbundna aktiviteter, den är till för att hämta andan och smälta det som just har varit och för att förbereda kropp och själ för nästa.

Eller som Bodil själv skriver: "Ställtid är den tid det tar att ställa i ordning, ställa till rätta så att man sedan kan börja göra något".

Det har gått 20 år sedan *Tio tankar om tid* blev en bästsäljare och Bodil Jönsson har hunnit bli 77 år. En ålder som för inte så länge sedan förknippades med att mata duvorna i parken, i bästa fall.

– Särskilt i vår tid tror jag att närstående måste lära sig att dagens äldre är en annan sort än gårdagens, säger Bodil Jönsson.

NÄR HON SKREV SIN FÖRSTA tidsbok trodde forskarna fortfarande att hjärnan slutade producera nya celler redan vid 15 års ålder. I dag vet man att också äldre människor får nya hjärnceller. Den kända H70-studien vid Göteborgs universitet konstaterade förra året att dagens 70-åringar medicinskt är som 50-åringarna var på 1970-talet.

– Det skiljer alltså 20 år i medicinsk ålder och förändringen har skett inom loppet av 50 år. Det är fantastiska framsteg och redan om jag jämför min mamma med mig själv och min generation kan vi se stora skillnader.

Bodil Jönsson konstaterar att varken de som är äldre nu eller deras närstående förstår sig på detta.

– De lever med en annan bild på näthinnan och klagar över sådant som det inte finns anledning att klaga på. Vi har så oerhört bra, men det har man ju inte om man inte upptäcker det.

Bodil Jönsson påminner om att dagens pensionärer ofta är fullbokade och säger att de inte förstår hur de någonsin haft tid att arbeta. En del har att göra med att mycket av det vardagliga tar längre tid när man blir äldre.

– Ställer man inte om sig till att det är så och man dessutom är väldigt aktiv, då blir känslan att tiden går ifrån en. Jag kan säga att för dem som känner så finns det bara en lösning, nämligen att själv föra in en rytm i livet.

Även för människor som känner det motsatta problemet, att tillvaron är tom och tiden masar sig fram är receptet att skapa en rytm och en struktur i tillvaron.

– Vi människor är mycket mer rytmberoende än vi är tidsberoende. Rytmen får man i arbetslivet genom att det finns en arbetsdag, en arbetsvecka och där är semestrar, långhelger. Vid pensionen flyter allt samman och då kan man behöva råda bot på det.

BÖCKER OM TID

Tio tankar om tid

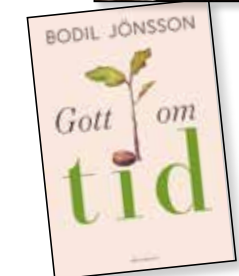
1. Här beskriver Bodil Jönsson hur vi jagar runt för att spara tid. Men är det klocktid vi behöver mer av? Nej, menar Bodil Jönsson och vänder på perspektivet. Det är istället den upplevda personliga tiden som vi vill ha mer av. I boken ger hon många användbara tips på hur vi kan förhålla oss till tiden. Brombergs bokförlag

När horisonten flyttar sig – att bli gammal i en ny tid

2. Dagens pensionärer är enligt forskarna friskare och har större förväntningar på livet än generationen innan. När många ser ökad livslängd som ett problem ser Bodil Jönsson det istället som en möjlighet. Brombergs bokförlag

Gott om tid

3. I Bodil Jönssons senaste bok *Gott om tid* återkommer hon till hur vi uppfattar tid. Hon slår hål på myten om att vi alla har ont om tid. Stress behöver inte vara det naturliga tillståndet, menar hon, och delar med sig av nya reflektioner. Brombergs bokförlag



”Vi är mer rytmberoende än tidsberoende”

Därmed lagar hon mat varje dag och allt är hemlagat? Ja nästan allt, men det finns en färdigrätt som duger, nämligen fryst pyttipanna av ett visst märke.

– Men rödbetorna till, dom är hemkokta av mig själv, de blir så väldigt goda.

Bodil säger urskuldande att det ju blir en sorts präktighet över detta men för henne är det ett sätt att leva.

– Men jag har inget militant behov av struktur. I dag till exempel när jag gick upp klockan 7 och kommer hem klockan 8 i kväll har jag inte särskilt mycket ordning och reda på nånting. Men jag tappar inte heller rytm för jag är så fast i mig själv.

När det gäller att uppmärksamma äldre människors sätt att leva och tänka i dag jämfört med förr så behöver vi hjälpas åt att lyfta på förlåten, att göra sanningen synlig, menar Bodil Jönsson.

– Jag är ute och föreläser om detta för mina generationskamrater. De känner igen sig och de rätar på ryggen och pratar om helt andra saker när de går därifrån än när de kom. Vi måste själva ändra vår syn på oss, räkna inte med att dagens 20- eller 50-åringar ska göra det.

BODIL JÖNSSON ÅTERVÄNDER TILL den nya forskningen som visar att nya hjärnceller bildas i människohjärnan högt upp i ålder. Men det är en viss sorts celler, de som är nödvändiga för att skapa sammanhang.

– Nu tickar det in resultat. De visar att vi blir bättre på både gamla och nya sammanhang, medan vi blir sämre på detaljer. Jag klarar inte att vinna över en femåring i memory. Men äldre är bättre på sammanhang, inte bara att urskilja dem utan också göra något av dem.

Människan får också bättre kontakt mellan känslor och tankar ända fram till 80, och den förmågan går sedan inte tillbaka. Det visar mätningar av kontakten mellan höger och vänster hjärnhalva, berättar Bodil Jönsson.

HON OROAR SIG FÖR HUR DAGENS BARN och ungdomar ska klara den brist på sammanhang som uppstår när fakta, kunskap och erfarenhet nedvärderas till något som kan ersättas av sökning på internet i mobilen.

– Sedan åttio-, nittioalet finns föreställningen att barn ska skapa sin kunskap själva, konstruktivismen. Tänk om ett nyfött barn skulle skapa all sin kunskap själv. Det finns en poäng med att det finns gamla, unga och halvgamla som backar upp det lilla barnet som måste få hjälp i rätt ögonblick och på rätt sätt.

Det finns en direkt koppling mellan brist på sammanhang och struktur och det ökande antalet diagnoser, som exempelvis adhd, menar Bodil Jönsson.

Därtill är brist på sammanhang farligt för alla när gemensam kunskap och definitionen av fakta inte längre självklart utgör ett gemensamt kitt i samhället.

BODIL JÖNSSON SÄGER ATT HON INTE hade kunnat föreställa sig den värld där en student i dag kan säga om odiskutabla fakta: ”nej så är det inte”, utan att ha någon kunskap. Påståendet visar sig i stället vara en åsikt: ”Nä jag tycker inte det”, utan att studenten förstår skillnaden.

– Sanning är något att förhålla sig till, för dig och mig, för nyfödda och tonåringar. Det här är existentiellt. Människor som upplever världen helt olika blir psykiskt sjuka. Det som mest förenar oss är att vi är överens om vad omvärlden är, och att den finns.

När Bodil Jönsson för några år sedan fick det pris hon är mest stolt över, Tage Danielsson-priset, fick hon också en tröja med ett känt citat av Tage. På bröstet står ”Utan tvivel är man inte riktigt klok”.

– Nu tvekar jag att ta den på mig. Det finns dom som säger ”titta hon är inte säker hon heller, då kan man lika gärna tycka som jag”. Det är visserligen min plikt som forskare pröva ”tänk om det är precis tvärtom” men jag byter inte till precis tvärtom utan att ha tagit reda på hur det förhåller sig.

MÄNNISKAN HAR ETT STARKT behov av något yttre som håller ihop oss, tror Bodil. Där spelar kulturarvet en stor roll, att vi har gemensamma referensramar som skapar trygghet.

– Jag har själv blivit en del av kulturarvet, människor kan säga: ”Bodil Jönsson har ju funnits alltid”. Vi som fortfarande är präglade av vårt kulturarv bidrar till ett samhälle som är dragligt för unga i dag och vi blir också respekterade för det i många sammanhang. ✕

Min livslinje

1942

Föddes i Helsingborg, uppväxt i Halland.

1960

Studentexamen och började studera i Lund, efter tre års anställning vid fysikinstitutionen.

1963

Giftte mig och fick så småningom tre barn, som i dag är 54, 52 och 49 år.

1972

Disputerade vid Lunds universitet i neutronfysik och stannade kvar på fysikinstitutionen till 1989. Avhandlingen heter **Strålningsövergångar inducerade av snabba neutroner**.

1989

Tog initiativet till Certec som är en del av institutionen för designvetenskaper, vid Lunds tekniska högskola.

1991

1999

Blev professor i rehabiliteringsteknik, fick KTH:s Stora Pris och gav ut boken **Tio tankar om tid** som såldes i 650 000 exemplar i Sverige.

2002

Hedersdoktor på Utbildningsvetenskapliga fakulteten vid Göteborgs universitet.

2009

Gick i pension och blir professor emerita, planerar att gå ner till 40-timmarsvecka.

2013

Kungliga Ingenjörsvetenskapsakademiens guldmedalj.

2016

Tilldelas Tage Danielsson-priset av Linköpings kommun, en av otaliga utmärkelser och den hon är mest stolt över.

2018

Årets hedersporträtt i Svenska Statens porträttsamling.

2019

Senaste bok: **Gott om tid**. (Brombergs förlag)

2020

I juni kommer boken **Tillit och trygghet** tillsammans med Åke Åkesson. (Brombergs förlag)

ANNONS

Vi bjuder alla läsare på ett par stödstrumpor och ett par sköna trosor med ben i bomull!

Stödstrumpor

Förbättrar blodcirkulationen i benen.

Motverkar trötta och ömma ben.

Bidrar till piggare och snyggare ben.

+ 59 kr frakt
0:-

60% Bomull
38% Polyamid
2% Elastan

Enkel att ta på sig!

Utmärkt för långa flyg-, bil- och bussresor och vid stillasittande

eller stående arbete. För både Kvinnor & Män

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

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå
Välj bland 5 olika färger ☐ Beige ☐ Marinblå

Trosor med ben

Bekväma och fina trosor i utmärkt kvalitet med mjuk resår i midjan. Passar kvinnor i alla åldrar!

Trosor i bomull

95% Bomull
5% Elastan

+ 59 kr frakt
0:-

Stretchbart material
Passar kvinnor i alla åldrar!

Jag vill prova på 1 par fina trosor!
(Jag betalar endast 59 kr i frakt för provpaket trosor)

Storlek: ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

- 2 olika prova-på-paket i utvärderingssyfte.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser så länge du själv önskar utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina leveranser.
- Om du väljer fortsätta efter ditt prov blir priset:
Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 79 kr/par + frakt 39 kr.
Trosor: 2 par i ett paket för 79 kr/par + frakt 39 kr.

Beställ **018-700 33 00** eller på **mkcollection.se**

Övriga gåva följer med i varje provpaket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

Paketet levereras direkt hem i brevlådan!

MK Collection
Svarspost 206 050 94
758 53 UPPSALA
Frankeras ej! mottagaren betalar portot
Seniorposten 1-200224

Bokslukare tipsar om sina favoriter

Bokslukaren Solveig Strömberg medverkar som bokrecensent i SeniorPosten. Som pensionär deltar hon i fyra bokcirklar.



Under större delen av sitt liv har Solveig arbetat i Libris bokhandel i Örebro. Libris har funnits sedan 1930-talet. Liksom förlaget med samma namn hade bokaffären från början en tydlig kristen profil som breddades under årens lopp med ett större utbud av skönlitteratur. När två medarbetare tog över butiken i Örebro döptes den om till Din bok. Idag är butiken i Örebro nedlagd men i bokhandelskedjan finns flera butiker kvar runt om i landet.

BOK-FAVORIT!



Systerklockorna

Författare: **Lars Mytting**.
Wahlström & Wistrand 2019.
Roman 404 sidor.

Systerklockorna är en storslagen roman om mötet mellan gammalt och nytt, mellan den gamla byn och världen, mellan det som uppnås och det som går förlorat.

Kyrkklockor är navet i ny historisk roman

FÖRFATTAREN LARS MYTTING BÖRJAR med att berätta den gamla legenden om tvillingsystrarna som föddes på gården Hekne i byn Butangen i Gudbrandsdalen. Flickorna var kroppsligt annorlunda och sades ha övernaturliga förmågor. När de samtidigt dog, lät fadern gjuta två kyrkklockor till stavkyrkan i byn. Han använde allt silver som fanns och klockorna fick en klang som hördes vida omkring. Och de ringde av sig själva när det var fara å färde.

BERÄTTELSEN BÖRJAR VID nyåret 1880 och handlar om tre människoöden. Den 20-åriga vackra Astrid, född på gården Hekne där legendens tvillingflickor var födda flera generationer tidigare. Hon går sina egna vägar



Lars Mytting har tidigare skrivit den uppskattade romanen *Simma med de drunknade*.

och har tackat nej till bondpojknarnas frierier.

Den nya unga prästen, Kaj Schweigaard, har fått uppdraget att förnya församlingens liv i byn som ligger långt efter det övriga Norge i utvecklingen. Han ska också se till att en ny kyrka ersätter den gamla från 1100-talet.

Den tredje huvudpersonen i boken är arkitektstudenten Gerhard Schönaue. Han skickas till Butangen från Tyskland för göra en ritning av den gamla kyrkan. Till uppgiften hör också att märka upp varje stock i kyrkan för att underlätta en återuppbyggnad av kyrkan som ska bli ett museum i Dresden.

ASTRID HAR VARIT TJÄNSTEFlicka i prästgården i två år men hon har avskedats av den stränga husfrun eftersom prästen visat henne för mycket uppmärksamhet. Han bad Astrid om råd och synpunkter på sitt agerande bland folket som levde kvar i sin gamla hednatro och vidskepelse. Folket och Astrid motsätter sig försäljningen av kyrkan, men prästen lovar henne att kyrkklockorna ska få stanna. Den tyska konstnären och arkitekten möts av misstro av människorna i byn och behandlas nedlåtande av prästen som ser honom som en rival om den vackra och egensinniga Astrid. Gerhard mäter och ritat och för-

söker lära sig norska. Han lär känna Astrid. De träffas i smyg och blir förälskade. Under de vackra sommarnätterna besöker Gerhard Astrid på fåboden där hon vallar gårdens djur. Han lovar att ta med henne till Dresden när uppdraget är klart. Astrid blir gravid.

HON BLIR NATURLIGTvis föremål för förakt, men lever på drömmen om att få följa med Gerhard till hans hemstad. Hon bor hemma hos föräldrarna och när det blir dags att föda tar fadern med henne till Kristiania och lämnar henne där. Hon har gått igenom en tid av stor oro eftersom byns gamla "jordemor" har berättat att hon ska få tvillingar. Den gamla legenden skrämmar henne.

Gerhard är ivägskickad på andra uppdrag och därefter ska han hem till Tyskland. Den gamla kyrkan rivs stock för stock och fraktas över isen. Kyrkklockorna lastas också på en släde, trots prästens löfte att de skulle få stanna kvar. Ute på sjön brister isen och klockorna hamnar i djupet. Astrid är ensam när hon ska föda, men hon har förberett allt.

Berättelsen slutar inte där, men resten får läsaren själv utforska. Läs denna fantastiska bok!

Solveig Strömberg

FOTO: HEIKE STEINWEG/OPALE

Birger Thuresson



Birger Thuresson är känd för många av SeniorPosten läsare. Han har bland annat skrivit böcker om Nobelpristagaren Denis Mukwege och Panzsjukhuset.



BOK-FAVORIT!

LÖS KORSORDET PÅ SIDAN 41! De två första dragarna vinnarna med rätt lösning får var sitt exemplar av boken *Leva livet ut*.

Leva livet ut

Författare: **Birger Thuresson**
Marcus Förlag

Varje fas i livet har sin tid. I sin nya bok *Leva livet ut - om konsten att vara där man är* skriver Bo Thuresson om att uppskatta det vardagliga och njuta av livet som det är.

Leva livet ut – om konsten att vara där man är

MED SIN TIDIGARE BOK *Passionärerna* som kom ut 2012, gav Birger Thuresson den äldre generationen en rad goda råd hur man efter avslutat yrkesliv kan fortsätta att leva ut sina passioner. Där presenterade han ett knippe intervjuer med kända politiker, artister, förkunnare och hjälparbetare som inte slagit sig till ro, utan efter pensioneringen tagit nya initiativ och genomfört viktiga insatser.

MED SIN NYA BOK, *Leva livet ut – om konsten att vara där man är* är tonen genomgående mer reflekterande, delvis självvrannsakande och inbjuder läsaren att finna storheten i det vardagliga, att uppskatta livet som det är. Att inte paniskt försöka klamra sig fast vid en fas i livet som redan är passerad, som gör att man riskerar att missa den rikedom som finns i nuet. Thuresson citerar ett kinesiskt ordspråk: *När du hastar genom livet ser du kanske målet i fjärran, men inte blommorna längs vägen.*

Författaren inspirerar oss äldre att dela med oss av våra erfarenheter.

Vi kan hjälpa nya generationer att uppfatta faror och bedöma risker. Vi kan använda våra erfarenheter som instrument för att analysera vår samtid. Varna där det behöver varnas, uppmuntra där det behöver uppmuntras. Bidra till att överbrygga generationsklyftor. Men även andra klyftor av social och kulturell karaktär.

Att möta varje ny dag och situation med nyfikenhet hjälper oss att hålla liv i våra drömmar. Han vill se en renässans av det gamla bibliska uttrycket förnöjsamhet och citerar Winston Churchill: *Först på min ålderdom har jag lärt mig njuta av livets enkla ting.*

BOKEN INNEHÅLLER, liksom den tidigare, ett antal intervjuer med kända personer som bjuder på egna erfarenheter och insikter om hur det är att ta vara på en åldrande tillvaro. Amelia Adamo, framgångsrik entreprenör och journalist avslutar sin intervju med *Jag har en optimistisk syn på den tid som ligger framför. Livet är fullt av möjligheter...* Även ett par

av RPG:s tidigare förbundsordföranden finns med bland de intervjuade: Berit Carlström och Sten Gunnar Hedin (Birgit Karlsson fanns med i *Passionärerna*). Efter att tre gånger ha drabbats av stroke säger Hedin: *Idag har jag bestämt mig för en positiv attityd, det är min övertygelse att man kan välja bort bitterheten.* Alf Svensson, Sveriges till åren längste partiledare har valt samma attityd: *Jag har bestämt mig för att inte börja varje dag med att berätta för Sonja var jag har ont någonstans. På morgonen tackar vi i stället Gud för att vi har varandra och att vi har en så fin utsikt över Vättern.*

Några intervjuade visar på glädjen över att få dela med sig. Röntgensjuksköterskan Kerstin Åkerman som regelbundet reser till Kongo för att arbeta vid Panzsjukhuset på egen bekostnad sammanfattar det med: *Det är verkligen inget offer. Det ger mig en stor tillfredsställelse att få göra något för andra.*

Daniel Höglund

”

Tonen i boken är genomgående mer reflekterande, delvis självvrannsakande och inbjuder läsaren att finna storheten i det vardagliga, att uppskatta livet som det är.”

Dikter

SeniorPostens läsare uttrycker sig på *hjärtats språk*

Många RPG-medlemmar har hittat glädjen i att uttrycka sig i skrift. En del ger ut självbiografier, andra uttrycker sig med poesi. Till det här numret har redaktionen tagit emot ovanligt många finstämda och tänkvärda dikter. Här presenterar vi ett urval.



Inte bara kejsarkronan

I vinterns hårda, kalla grepp
jag lämnats för att dö.
Min plats syns inte längre till,
den täcks av drivans snö.

Men livet, det kan inte dö,
det slumrar bara kort.
När solen strålar på min bädd
lyfts slummertäcket bort.

Jag vaknar glad till en ny vår
med livets segerkraft

i varje vinterfrusen del.
Blott vila skön jag haft.
Nu väntar solskensdagars
fröjd, då liv slår ut i blom.
Tack Livets Herre – Skaparen
för livets rikedom.

DIKT KARIN HARTLER
FOTO NEWS ORESUND

Vedisk konst

Högt ovanför vedbacken skissar
svalorna sina pilsnabba linjer i
himlens luftiga blåhet.

Här nere bland nylagda vedtravar
begrundar jag tecknen på barkstyckets
konkava insida: en hållristning i trä,
slingor, arabesker ett meddelande
i österländsk kalligrafi från konstnären,
barkborrelarven som, trängd mellan

barken och veden i mörker och
instängdhet, outtröttligt krypande
skapat dessa mönster av oändlig
skönhet.

Men om svalornas flykt visste den
inget.

DIKT EVAN BERJLUND



ATT VARA GAMMAL ...

är bland mycket annat
att återvända till sin hembygd
och där söka och finna
namnen på många av
dem jag kände
och var tillsammans med
på en gravsten
på en kyrkogård.

DIKT KARIN LUND
FOTO KRISTIAN NIEMI

ANNONS

Pastor skildrar sitt liv i ny bok

I boken "En pastors liv" skildrar Per-Gunnar Svensson glädjeämnen
– men också utmaningarna i sitt yrkesliv.

Det verkar finnas ett stort
behov av att göra bokslut när
man närmar sig livets höst. Idag
finns stora möjligheter att ge ut
självbiografier i mindre upplagor
på små förlag.

Per-Gunnar Svenssons bok
"En pastors liv" hör hemma i den
här utvecklingen. I boken berättar
han om sin väg till pastorsyrket
i Missionsförbundet. Både hans
farfar och hans far var pastorer
(liksom även senare sonen). Men

som tonåring var det långt ifrån
självklart. Det var först efter ett
ungdomsläger i Hemsedal som
vändpunkten kom.

Per-Gunnar skriver om
studierna på Missionsskolan,
evangelisationskampanjer i Billy
Grahams anda och de första
årens tjänsteplikt. Tjänstgöring-
en som pastor innebar ofta ett
kringflackande liv i församlingar
med olika förväntningar på
pastorn. I boken skildras glädje-
ämnen, som sången, männi-
skorna som kommer till tro och
gemenskapen i församlingen.
Men här finns också mörkare
sidor. Känslan att inte räckta till
och att alltid behöva vara till-
gänglig för församlingen.



Mitt pastorsliv

Författare: Per-Gunnar Svensson.
Semos förlag 72 sid.

PROBLEM MED EREKTIONEN?

DU ÄR INTE ENSAM OCH
DET FINNS HJÄLP ATT FÅ.
RFSU GER TIPS OCH RÅD.

LÄS MER OM
HUR VAKUUM
KAN HJÄLPA DIG
www.rfsu.com/potens
KONTAKTA OSS
info@rfsu.com
08-633 46 01

CHATTA MED OSS! MÅNDAGAR 19-20 OCH TORSDAGAR 14-15 PÅ WWW.RFSU.SE



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

HALLÅ DÄR!

Maria har 1600 psalmböcker i sitt museum

Maria Lagerman driver Sveriges enda psalmboksmuseum. I museet finns psalmböcker från Svenska kyrkan och 28 frikyrkliga samfund, men även biblar och böcker med andliga sånger utgivna av privatpersoner.

TEXT LARS BERGSTRÖM FOTO FREDRIK HAEFFNER



Maria Lagerman har samlat psalmböcker sedan 2006. Hon hittar dem på loppisar, i second-hand-butiker och på Tradera.



17 kilometer norr om Karlstad finns denna oas för psalmboksintresserade. På 25 kvadratmeter finns 1 600 psalmböcker och 150 biblar.

Hur kom du på idén med ett psalmboksmuseum?
– År 2006 åtog jag mig att rensa upp och få ordning på artiklarna om psalmer på Wikipedia. De var röriga och det fanns ingen struktur. Dessutom var man på väg att ta bort informationen om psalmer. I början tänkte jag att jag inte skulle köpa psalmböcker utan istället låna det jag behövde. Men efter att ha lånat ett faksimil (en kopierad bok, reds anm) av 1695 års psalmbok blev jag så fascinerad att jag började samla på allt som jag kunde få tag på.

Vad är det som är så intressant med psalmböcker?

– När jag började fördjupa mig insåg jag att vi fortfarande sjunger psalmer som finns i 1695 års psalmbok, exempelvis psalm 77, *Herre signe du och råde*. Jag upptäckte att den och många andra psalmer också finns med i Wallins psalmbok från 1819, Eklunds psalmbok från 1937 och Frostensons psalmbok från 1986. Men även i väldigt många fler psalmböcker. Det var lite hisnande att se hur vi än idag vill sjunga och har en relation till så gamla texter från en svunnen tid.

Hur får du tag på psalmböckerna?

– Jag hittar dem på loppisar, i second-hand-butiker och på Tradera. När det blev känt att jag samlade kom

MARIA LAGERMAN

GÖR: Driver psalmboksmuseum 17 kilometer norr om Karlstad. Driver också en gårdsbutik med "en salig blandning" i anslutning till museet.

FAVORITPSALMBOK: 1695 års psalmbok som lade grunden för Svenska kyrkans enande och Carl Lundgrens psalmbok *Nöd och nåd*.

BESÖK: Museet är öppet året runt. Ring 076-772 15 64 innan besöket och kom överens om tid. Fri entré och gratis guidning.

HEMSIDA: www.psalmboksmuseum.se

också folk och lämnade psalmböcker till mig. Det är lätt att få tag på dem eftersom det tar emot att slänga dem för många.

Nu har du startat ett museum, men i början åkte du runt med psalmböckerna och berättade för dem som ville ta del av deras historia.

– Ja, de första sju åren anordnade jag visningar för församlingar och allmänhet. Jag lade upp böckerna på ett bord och berättade. Jag visade också bildspel med olika teman, exempelvis historien om de frikyrkliga psalmböckerna.

Museet är 25 kvadratmeter och ligger på din fästmans och sårbos, Fredrik Haeffners, tomt. Fredrik är släkt i rakt nedstigande led med J.C.F. Haeffner som är hans farfars farfars far. Vem var Johann Christian Friedrich Haeffner?

– Han arrangerade musiken till Wallins psalmbok från 1819. Haeffner skrev fyra stämmor till psalmerna. Tidigare hade det inte varit nödvändigt med så många stämmor eftersom många kantorer inte kunde spela så avancerat. De flesta kyrkor hade nämligen enkla orglar. Haeffner komponerade också själv fyra-fem psalmer.

Din fästman Fredrik spelar på en reseorgel och ett psalmodikon för museibesökarna, vad är det för instrument?

– Reseorglar transporterades hopvikta i en låda som liknade en resväska. Orglarna användes bland annat vid helgsmål på gården, vid hembesök, i små kapell och vid bönemöten – och småningom även när de frikyrkliga samfunden startade verksamheter. Det var ett enkelt instrument för husbehov som man kunde bygga själv. Ett psalmodikon är ett ensträngat instrument där tonerna var markerade med siffror på greppbrädan. 1830 gavs de första psalmböckerna ut för psalmodikon. Tonerna skrevs ut med siffror istället för med noteringar.

”

Det var lite hisnande att se hur vi än idag vill sjunga och har en relation till så gamla texter från en svunnen tid.”

Vad är besökarna mest intresserade av?

– Fredriks bibel från 1618. De flesta blir andäktiga när de bläddrar i den stora gamla boken som är över 400 år gammal. De häpnar när de ser kopparsticken på Salomos tempel och gamla kartor över Jerusalem och Medelhavsländerna. Bibeln är köpt på ett antikvariat i Holland som har specialiserat sig på gamla svenska böcker.

En annan sak som brukar vara populär är brudpsalmböckerna som även kallades för fästmansgåvor. Det var en present från fästmannen till fästmön. Brudpsalmböckerna var mycket påkostade med ett vackert pergamentomslag i kalvskinn där brudgummen stansade in en text.

Har du några egna favoriter bland böckerna?

– Jag har många, bland annat Carl Lundgrens häfte *Nöd och nåd* från slutet av 1800-talet. Han tryckte häftet själv och den sjunde upplagan innehåller

35 psalmer. Carl reste omkring med sitt psalmodikon och spelade för folk. Han kallades därför för "Gubben med lådan". Han hade ingen utbildning i vare sig religion eller musik. Men i förordet till häftet förstår man att "han var tvungen att göra det som är rätt".

En annan sak som jag brukar visa är att man i Kalmar vägrade att använda 1819 års psalmbok. Man ansåg att sångerna i Swedbergs psalmbok från 1695 var de enda rätta och lät trycka dem igen så sent som 1851.

Du säger att du kom till tro genom psalmerna, berätta...

– Mitt i yrkeslivet var jag inte säker på om jag trodde på Gud. Men jag tyckte om att sjunga, särskilt psalmer. De var lättsjunga med vackra ord och angelägna texter om livet, tillvaron, hoppet och trösten. Jag tyckte också om att även de utan musikalisk skolning kan sjunga psalmer. Jag brukar säga att jag har mött Gud genom psalmsången. ✕



BRUDEN FICK PSALMBOK FRÅN FÄSTMANNEN

VACKERT DEKORERADE brudpsalmböcker blev populära efter utgivningen av Wallinska psalmboken 1819. Men även tidigare förekom brudpsalmböcker med psalmer från 1695 års psalmbok.

Till vänster en äldre brudpsalmbok med texten: "Bok med Hierrat Jag Tig gifwer. Och Tin Wän i Döden Blifwer." Brudens text nertill lyder: "Gud signa Dig min Wän, som denna Bok mig gaf, jag skal och lära den, til des jag lägs i Graaf".

Till höger en yngre brudpsalmbok med texten: "Gud med Oss" och "Med Gud och Dig Trolofwar Jag mig."

Åsa och hundarna har ett stambord på Karla frukt. Idag arbetar Åsa med en bok om hur man kan minska smärta med hjälp av mindfulness.



Hund förstod 1 022 ord

MODERN FORSKNING VISAR att hundar förstod och reagerar på ord. Vid ett försök vid Eötvös Loránd-universitetet i Budapest fotograferades hundars hjärna med magnetkamera när deras husse eller matte sa olika ord. Först uttalades orden med neutral röst och sedan med glad röst. Försöket visade att hundarna analyserar ord på samma sätt som människor gör. De processar ordens betydelse i vänster hjärnhalva och tonfallet i höger. Störst blev reaktionen när betydelse och röst sammanföll, till exempel när ordet duktig uttalades i en glad ton.

Vid en tidigare studie tränades den amerikanska border collien Chaser att koppla ihop ord med olika leksaker under tre år vid Wofford college i USA. Chaser lärde sig orden för 1 022 leksaker. Dessutom lärde sig border collien att dela in leksakerna utifrån form och funktion, vilket är något som barn lär sig först i treårsåldern.



Jaques och Nemi har lärt sig att inte störa Åsa i författandet.

”

Jag brukar tänka på mina hundar som familjemedlemmar. Vi har olika kompetenser och ska det fungera måste vi samarbeta”

De liknar oss mer än vad vi tror

Våra hundar och katter förstår mer än vi anar och har ett mångfacetterat känsloliv. De kan sätta sig in i vårt sätt att tänka och vill gärna kommunicera med oss. Modern forskning visar att skillnaden mellan människa och våra vanligaste husdjur mer handlar om gradskillnad än artskillnad.

TEXT OCH FOTO LARS BERGSTRÖM

EN SOM SATT SIG IN I HUNDENS själsliv är Åsa Nilssone, professor emeritus i psykiatri och författare av facklitteratur, kriminalromaner och två böcker om nakenhunden Zelda. En del känner henne genom hennes karaktär, polisinspektör Monika Pedersen som nystar upp mordgåtor som en psykoterapeut spårar tanke-mönster som leder till önskade handlingar.

– Ibland påpekar folk att jag måste ha en namne som skriver kriminalromaner. De har svårt att föreställa sig att man kan vara bra på flera saker samtidigt, säger hon leende när vi slår oss ner vid fönsterbordet på Karla frukt, bara ett stenkast från Karlaplan i Stockholm.

Här kan man – förutom frukt och godis av alla tänkbara sorter – få en kopp kaffe och en ost- och skinksmörgås.

Vi befinner oss på Åsas stamlokal. Här brukar hon slå sig ner för att skriva på någon kommande bok.

I hörnet närmast fönstret har Åsas kinesiska nakenhundar Nemi, 9 år, och Jacques, 10 månader, redan boat in sig i sin filt.

De vet att Åsa nu kommer att arbeta i några timmar och har lärt sig att inte störa. Åsa har förstås förstärkt beteendet genom att belöna dem med ömt smekande och lite skinka från smörgåsen.

– Jag brukar tänka på mina hundar som familjemedlemmar. Vi har olika kompetenser och ska det fungera måste vi samarbeta och försöka förstå varandra, säger hon.

DET HANDLAR OM ÖMSESIDIG RESPEKT, öppenhet, nyfikenhet och en vilja att kommunicera – från båda håll.

– Som däggdjur är våra gener till stora delar identiska. Det är mer som förenar oss än som skiljer oss åt. Forskare har fotograferat aktiviteten i hundars hjärna med magnetkamera och kommit fram till att det är samma delar av

”

Träningen ska vara intressant och rolig för hunden. Man kan aldrig tvinga en hund att göra konst.”

hundens hjärna som påverkas när hunden är nöjd eller besviken som hos människan.

Åsa berättar om hundens förmåga att sätta sig in i hur en människa tänker. Några unga forskare har till exempel gjort ett försök där hundar frestas av godsaker som de inte har tillåtelse att ta. Matte eller husse sitter på andra sidan det åtråvärda objektet.

– När godsaken är belyst låter hundarna den vara. Men när den ligger i mörker och människan inte kan se den så snappar många hundar glatt åt sig godbiten.

Det här ganska enkla försöket visar att hundar kan förstå människans perspektiv, menar Åsa Nilsson.

Andra försök har visat att hundar har känsla för rättvisa, en föreställning som man tidigare trodde var förbehållet människan.

Djurens förmåga att tänka och känna är ett relativt nytt forskningsfält. Länge dominerades djurforskningen av teorin om stimuli och respons, medan det som händer däremellan i djurets hjärna länge var ett utforskat fält.

JACQUES – SOM FÖR DAGEN är klädd i en leopardmönstrad hundväst för att inte frysa – är Åsas tredje nakenhund. Den första var Zelda. Åsa och Zelda blev champions i freestyle. Det är en sport där ägare och hund tillsammans gör ett program med musik, koreograferade rörelser och rekvisita. Programmet utformas av ägare och hund tillsammans utifrån hundens och ägarens personligheter.

– Sporten bygger på ett gemensamt intresse från hund och ägare. Träningen ska vara intressant och rolig för hunden. Man kan aldrig tvinga en hund att göra konst.

Åsa betonar att det ska finnas balans mellan utmaningar och trygghet. Det är viktigt för all utveckling, både hos djur och människa.

Samspelet mellan Zelda och Åsa resulterade i den kärleksfulla boken *Zelda – Psykologiska betraktelser*. I boken skildrar Åsa deras gemensamma utveckling i med- och motgångar.

Här beskriver hon också Zeldas stora känslomässiga inlevelseförmåga - hur hon hela tiden ville hjälpa matte att må bättre.

När Åsa drabbades av ryggsmärta kröp Zelda upp och lade sig tätt intill det ömmande stället. Vid andra tillfällen då Åsa var ovanligt stressad kröp hon ihop i soffan precis ovanför huvudet.

I Kina har nakenhundar kallats kinesisk medicinalhund, bland annat för sin förmåga att bota ledvärk.

Det börjar bli dags för en avrundning. Åsa kopplar in sin

Kattens min är outgrundligt

ATT KATTER HAR KRYPTISKA och svårtolkade ansiktsuttryck har nu fått vetenskapligt stöd. Bara 13 procent klarar av att läsa av katters känslor utifrån deras min. Det framgår av en studie som nyligen gjorts vid University of Guelph i Kanada.

Skickligast är människor som dagligen jobbar med katter, som exempelvis veterinärer. Och kvinnor är något bättre än män. Däremot visar studien, lite förvånande, att kattägare och kattälskare inte är skickligare än någon annan på att tolka kattens uttryck.

I studien deltog 6 300 personer från 85 länder. De fick titta på 40 videor där katter hade positiva eller negativa känslor. I de positiva situationerna fick katterna något de ville ha, exempelvis en leksak eller en godbit. De negativa känslorna kunde handla om katter som förnekades något, hade hälsoproblem eller drog sig undan. Försökspersonerna såg bara katternas ansikten för att inte kunna dra slutsatser av sammanhanget.

Nu vill forskaren Georgia Mason, huvudsvarig för studien, ta reda på vad de subtila förändringarna i kattens ansiktsuttryck består av. Nästa steg är att ta fram en instruktionsguide för kattägare och veterinärer.

– Det skulle kunna stärka banden mellan katt och ägare och öka kattens välbefinnande, säger hon.

KÄLLA: SVT NYHETERNA

laptop och ställer på bordet. Idag ska hon skriva om vad mindfulness-traditionen lär ut om hur vi kan förhålla oss till smärta på ett konstruktivt sätt. Nemi och Jaques vet vad som väntar.

ATT KATTER MJAUAR NÄR DE vill han mat och spinner när de känner sig trygga och mår bra vet nog de flesta. Men att de har ett utvecklat språk med en stor variation av läten och melodier för att uttrycka sin vilja och sina känslor är kanske inte lika känt.

Sedan ett par år har de svenska lingvister Robert Eklund och Susanne Schötz spelat in katters läten i olika situationer. De har studerat lätenas frekvens, styrka, grund- och övertoner och melodi. Slutsatsen är att ett mjau inte bara är ett mjau.

– När katten vill ha mat stiger exempelvis tonen i slutet av lätet, medan ett oroligt mjauande i samband med ett veterinärbesök slutar med en sjunkande ton, berättar Suzanne Schötz.

Med hjälp av en mikrofon som fästs runt kattens hals och kamerautrustning har hon tillsammans med Robert

Katten Doris och hennes matte Sheberon Eklund var bland de första i som deltog i studien för att kartlägga katters läten.



”

Speciellt svårt var det att tolka kattens vänliga hälsningsfras, kurrandet”

Eklund kartlagt sammanlagt 70 katters språkmelodier i olika situationer, bland annat vid lek, matdags, transport i bur och vid påkallande av uppmärksamhet. Vid andra tillfällen har det handlat om ensamhet, rivalitet med andra katter och när katten vill ha hjälp att öppna en dörr.

Susanne har också spelat in över 250 läten när katter spanar på fåglar och insekter i fönstret. Bara i denna situation förekommer åtminstone fyra olika typer av läten: tjatter, kvitter, mjuka pip och drillar (chirp, tweet och tweedle på engelska). Även inom de olika lätena visade katterna upp stor variation – både när det gällde grundton och längd på lätet.

NÄSTA STEG I SUSANNES OCH ROBERTS forskning var att undersöka hur bra människor är på att tolka kattens olika läten. Mat- och veterinärrelaterade mjau hade försökspersonerna inga problem att tolka. De som hade erfarenheter av katter var naturligtvis påtagligt bättre på att tolka kattens läten.

Men när man i nästa försök utökade kattens känslomässiga uttryck till sju stycken var det inte lika lätt för försökspersonerna att svara. Speciellt svårt var det att tolka kattens vänliga hälsningsfras, kurrandet, som av lyssnare utan kattvana ofta tolkades som ett ilsket morrande.

– Trots det visade försöket att människor uppfattar kattens läten på samma sätt som man uppfattar mänskligt tal, säger Susanne.

Intresset för forskningen kring katters språkmelodier har varit rekordstort – inte bara i Sverige, utan även internationellt. Nästan 100 artiklar har publicerats om Roberts och Susannes studie. Några av dem i ansedda tidningar och tidskrifter som National Geographic, Washington Post, The Guardian, Der Spiegel och Pravda.

En av anledningarna till den stora publiciteten är att Robert och Susanne gick ut med att de skulle undersöka om katter har olika dialekter. Pratade katterna i Stockholm stockholmska, katterna i Linköping östgötska och katterna i Lund skånska? Alltså, påverkades de av husses och mattes dialekter och sätt att uttrycka sig?

Hypotesen kan verka spekulativ. Men faktum är att det finns fog för sådana antaganden.

– Redan under antiken upptäckte filosofen och vetenskapsmannen Aristoteles att fåglar hade lokala dialekter. Och aktuell forskning visar att fenvälar i norra Norge har inte mindre än sex olika dialekter. Det finns också studier som tyder på att orangutanger kan härma människors prosodi, alltså sättet att använda rytm, tonhöjd och betoning, säger Robert Eklund.



En specialtillverkad mikrofon runt kattens hals fångar läten i olika situationer.



Lingvisten Susanne Schötz analyserade också sina egna katters läten. På datorskärmen i bakgrunden syns ljudbilden av ett mjau med frekvens, grundton och melodi.

För en tid sedan kom också Jennifer Ackermans bok *Bevingad intelligens* ut på svenska. Där slår författaren fast att kärrsångaren kan lära sig att imitera upp till 100 arter. Hon skriver också att fåglar använder samma hjärnkretsar som människor när de lär sig sjunga. Boken har blivit en försäljningssuccé i hemlandet USA.

FÖRUTOM ATT KARTLÄGGA MELODIN i kattens vokaliseringar i olika situationer och hur människor tolkar dessa, vill Susanne och Robert nu ta reda på hur katter reagerar på mänskligt tal. Föredrar de vuxenröster? Eller vill de hellre lyssna till röster som människor använder när de pratar med spädbarn, så kallad ”mammiska” (motherese, på engelska)? Ja, hur reagerar och beter sig katter när de hör främmande röster?

Susanne och Robert hoppas att deras forskning ska kunna bidra till att förbättra livskvaliteten för katter, men även för andra djur som har nära relationer till människan. ✕

FOTO: FORSKNINGSPROJEKTET MEOWSIC

Vi kan inte genom lagar förhindra att det finns ensamhet i vårt land, men vi kan genom medmänsklighet och omsorg bryta ensamheten för någon. Det skriver RPG:s förbundsordförande Monica Blomberg i en uppmaning till RPG:s medlemmar.

TEXT MONICA BLOMBERG

”Vi kan alla motverka ofrivillig ensamhet”

NOVEMBER 2019 NÄDDES VI genom media av den osannolika nyheten att en 80-årig man legat död i sin bostad i över 3 år. Mitt i vår huvudstad i ett hyreshus. Ingen hade saknat honom. Hur kan detta vara möjligt?

Polis och politiker från socialtjänsten uttalade sig i radio och TV. Många frågade varför grannarna inte reagerat på den lukt som måste ha uppstått. Polisen svarade att lukten är intensiv en kort period och sedan försvinner den och i stora hyreshus finns det ofta olika sorters lukter.

Vår digitala värld gör sitt till också. Pensionen går automatiskt in på våra konton utan att vi behöver göra personliga återkopplingar. Hyran betalas med autogiro, som sköter sig självt. Hyresvärdar reagerar bara om det uteblir betalning för höjd hyra.

I fallet med den döda 80-åringen var det en granne som till slut upplevde att han inte sett mannen på länge och kontaktade hyresvärden.

Runt omkring oss i samhället finns det människor som saknar släktingar eller nära vänner. I vårt land finns det en definition på vad ensamhet är. Bor

man ensam och inte träffar anhöriga, vänner eller bekanta oftare än ett par gånger i månaden, då är man ensam.

Enligt SCB är 4 procent av befolkningen över 16 år ensamma. Den procentsiffran stiger med ökad ålder. 10 procent av personer mellan 75–84 år räknas dit. Bland äldre som passerat 85 år säger statistiken att 15 procent är ensamma enligt SCB:s definition.

DET FINNS ENSAMHET som den enskilde av olika orsaker själv har valt. Men den ofrivilliga ensamheten drabbar allt fler äldre med risk för isolering, nedsatt fysisk och psykisk hälsa, sämre livskvalitet och död i förtid. Att efter ett långt äktenskap förlora sin partner, som man har kunnat dela allt med kan leda till isolering och ett upplevt utanförskap.

Många har under sitt yrkesverkssamma liv haft hela sin tillvaro riktad mot sitt arbete och inte behövt den sociala kontakten utanför sina arbetsrelaterade vänner. Efter pensioneringen känner man tillhörighet till gruppen och deltar vid träffar och fikastunder, men efter något år har

gemenskapen tagit slut och ensamheten kommer.

Med stigande ålder får många ta avsked vid graven av sina vänner. Att vara den som ensam blir kvar i en vängrupp, kan leda till isolering och som följd depression och både psykisk- och fysisk ohälsa.

Många äldre saknar den sociala förmågan att knyta kontakter med andra människor. Det är därför viktigt att vi är öppna och ser när någon har drabbats av händelser som kan leda till utanförskap, och att vi då på ett positivt sätt erbjuder vår hjälp.

Civilsamhället i Sverige gör mycket för att den äldre generationen skall känna sig värdefull. Kyrkor, Röda Korset, Pensionärsföreningar med flera ordnar fester och utflykter, organiserar telefonkontakter där den ensamma kan få ett samtal varje dag. Stadsmissionen, som finns i större städer, har fin gemenskapsskapande verksamhet. De som kan delta i organiserade verksamheter har något att se fram emot. Ensamheten kan på det viset kännas mindre tung. ✕

Många äldre saknar den sociala förmågan att knyta kontakter med andra människor.





Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.

Äldre berättar om existentiell ensamhet

Ensamhet hos äldre kan upplevas på många olika sätt. Det framgår av en studie om existentiell ensamhet från Lunds universitet.

ATT INTE LÄNGRE vara någon att räkna med, att vara begränsad och hamna i beroende på grund av kroppens skröplighet eller att behöva ta hand om svåra situationer själv utan att kunna dela upplevelsen med någon annan. Så beskriver några äldre sin existentiella ensamhet.

Marina Sjöberg, doktorand vid Lunds universitet, har studerat existentiell ensamhet ur de äldres perspektiv genom att låta dem själva berätta hur de upplever sin situation.

– Kroppens skröplighet som leder till att man var begränsad i sin frihet var central för alla. Samtidigt var deras berättelser väldigt individuella. Någon

beskrev det som en lång väntan på den enda stunden som var värd att vänta på – när personen kunde åka ut med sin permobil, säger Marina Sjöberg.

En annan person berättade om att den existentiella ensamheten kunde komma när personen upplevde sig bli bemött som ett objekt.

OLIKA BOENDEFORMER påverkar också hur den äldre upplever den existentiella ensamheten. För den som får sjukvård i det egna hemmet fanns möjligheter för personalen att hitta anknytningspunkter att bygga vidare på i olika samtal. Den äldre upplevde

sig samtidigt fångad i sin bostad där vårdpersonalen var den enda sociala kontakten.

På särskilda boenden fanns tryggheten, men många äldre upplevde känslan av att vara ensamma trots att de hade många omkring sig. Arbetssättet hos personalen kan göra det svårt att hitta tillfällen att börja samtala om djupare saker.

– Det ser olika ut beroende på var man arbetar och personalen kan behöva olika stöd. Jag såg mycket klokskap och erfarenhet, men det förvånar mig att många inte inser sin egen potential. De tror inte på sin egen förmåga och behöver stärkas i detta. ✖



Det finns ingen enhetlig definition av existentiell ensamhet. Men ofta handlar det om en djupare ensamhet.

SKEPSIS MOT NY TEKNIK KAN FÖRÄNDRAS

ÄLDRES INSTÄLLNING TILL NY TEKNIK för att kunna bo kvar hemma längre blir mer positiv om de först får prova tekniken. Bekantskapen med tekniken ger en ökad känsla av säkerhet och förståelse för användarvänligheten. Det visar en studie vid Örebro universitet.

Försöket visade att många farhågor hos de äldre försvann och ändrades till positiva erfarenheter när väl de tekniska lösningarna var på plats. Det gällde exempelvis sensorer som känner av fall, elektroniska kalendrar och GPS-larm.



När äldre personer fick chans att prova välfärdsteknik blev de mer positiva till att använda den.



Den som kan och vill arbeta längre måste själv få bestämma när det är dags att sluta, menar rapportförfattarna.

Inför flexibel pensionsålder

DELEGATIONEN FÖR SENIOR

ARBETSKRAFT kom nyligen ut med rapporten "Vad blir sämre och vad blir bättre när man blir äldre?" Där redovisas aktuell forskning kring vad som händer när man blir äldre och vad som påverkar åldrandet. Rapporten belyser även åldrandets fysiska och mentala dimensioner.

Slutsatsen är att samhällets signaler och attityden gentemot äldre arbetstagare är mer betydelsefullt än kronologisk ålder.

De som haft dåliga arbetsmiljöer och förtidspensionerats mår i

allmänhet bättre efter pensioneringen. Medan de som har haft måttliga krav, stor arbetstillfredsställelse och hög status inte upplever någon hälsoförbättring efter pensionen.

Därför menar rapportförfattarna att den som vill och kan fortsätta att arbeta själv måste få bestämma slutdatum på arbetslivet. Däremot måste personer vars nödvändiga förmågor sviktar få avsluta sitt arbetsliv på ett värdigt och respektfullt sätt.

I rapporten – som du kan ladda ner på seniorarbetskraft.se – finns hänvisningar till referenslitteratur.

Välfärdskommissionen startar sitt arbete

FRAMTIDENS VÄLFÄRD kommer att ställa stora krav på kommuner och regioner. En av de större utmaningarna är det ökande personalbehovet – inte minst inom vård och omsorg. Därför har regeringen tillsatt en välfärdskommission med fem stadsråd och fem övriga medlemmar från stat, regioner,

kommuner samt fack- och arbetsgivarorganisationer.

Kommissionen ska ta hänsyn till att kommunerna och regionerna i landet har olika förutsättningar och utgångslägen. Senast den 31 december 2021 ska kommissionen återrapportera till regeringen.

4 prioriterade områden för Välfärdskommissionen

- Förbättrad styrning av välfärden
- Effektivt nyttjande av offentliga resurser
- Hållbar kompetensförsörjning och god arbetsmiljö i välfärdssektorn
- Digitaliseringens möjligheter att frigöra resurser till välfärden.



NCC bygger 40 nya lägenheter för äldre i Halmstad.

Behov av särskilt boende kartläggs

SOCIALSTYRELSEN HAR FÅTT

i uppdrag av regeringen att undersöka behovet av och tillgången till platser i särskilt boende för äldre. En analys ska ge svar på vad som utmärker de kommuner som har brist på särskilda boendeformer jämfört med de kommuner som inte har någon brist.

Samråd ska ske med Boverket, Inspektionen för vård och omsorg (IVO) och Sveriges Kommuner och Regioner (SKR).

NYA SPECIALISTER PÅ DEMENS

UNDER NÅGRA ÅR har undersköterskor vid yrkesskolan i Skellefteå kunnat studera demens och äldrepsykiatri. Nu har Skellefteå kommun tagit beslut om att inrätta nya tjänster för undersköterskor med den utbildningen. Titeln är **specialistundersköterska kognitiv sjukdom** och tjänsterna beskrivs som unika i landet.

Han ska förbättra för äldre

I ROLLEN SOM äldresamordnare ingår att främja kompetensförsörjningen inom kommunalt finansierad vård och omsorg, skapa en attraktivare arbetsmiljö för personalen, stärka ledarskapet och föreslå välfärdstekniska lösningar.



Förre Metallbasen Göran Johnsson har utsetts till nationell äldresamordnare.

Våra *distrikt*

Välkommen att skicka in bidrag till Våra Distrikt.

Skriv kort, max en A4-sida. Fokusera på något som är spännande och som du tror kan intressera andra medlemmar i föreningen. Skicka bidraget till: bergstrom.lars@outlook.com



Musikgruppen Tres pastores framförde sånger om livet.



350 samlades till höstmöte i Kalmar

SMÅLAND-ÖLAND. Musik, besök på länsmuseum, information om Operation Smile och verksamhetsplan. Det var bara några av punkterna då distrikt Småland-Öland hade sitt höstmöte.

DELTAGARNA ANLÄNDE från hela Småland med bussar som utgick från Tranås, Habo och Värnamo.

Blåsörkestern Kalmar EquBand inledde mötet och lämnade sedan ordet till kommundirektör Anette Andersson som talade om "Kalmars bästa sidor". Musikgruppen "Tres pastores" framförde därefter en salig blandning av musik och sånger om livet i smått och stort.

I samband med lunch besökte deltagarna Kalmar länsmuseum och utställningar om skeppet

Kronan och Jenny Nyströms konst.

Under eftermiddagen berättade konstnären Monica Strandberg om sin personliga livsresa under temat: "Herregud ska det ta så lång tid att lära sig bli som ett barn". Hennes resa har gått från rädsla, kamp, prestation och kontroll till att släppa taget, försonas, förlåta och hitta glädje och tacksamhet i livet. Monica avslutade sin berättelse med att anknyta till den altartavla hon målat och som finns i Ryssby kyrka, Rockneby.

Jessica Joelsson berättade sedan om det arbete som Operation Smile gör över hela världen. De cirka 350 deltagarna på mötet gjorde en insamling till verksamheten som sammanlagt gav 26 500 kronor.

Dagen avslutades med prisutdelning i Motionskampen och distriktets medlemsvärnningsskampanj.

Mötet beslutade även om budget och verksamhetsplan för 2020.

TEXT: SVEN HOLMQVIST
BILDER: BOPPE PERHAMN



RPG-kören i Sundsvall har konserter i stadens kyrkor, men även ute i landet.

Två jubileer på samma gång

SUNDSVALL. I höstas firade RPG Sundsvall sitt 30-årsjubileum med en välbesökt fest. Samtidigt firade föreningens kör fem år.

TEXT LARS AGÅS

ÅRSJUBILEET FIRADES i S:t Olofsgården i Selånger. Ett 100-tal personer samlades för att ta del av ett välkomponerat program som innehöll en trerätters middag, tårtbuffé, trevlig underhållning, vacker körsång och en härlig gemenskap.

Deltagarna fick lyssna till berättelser och minnen från åren som gått, både genom ord och i form av bildspel. Allt vittnade om en levande och framgångsrik verksamhet. Någon 30-årskris har verkligen inte drabbat föreningen!

Festligheterna gällde ännu ett "födelsedagsbarn", nämligen RPG-kören som fyllde fem år. Ett stort intresse för att sjunga tillsammans var upphovet till att kören bildades. I dag har "femåringen" två ledare, Gun Dahlqvist

och Lillian Stenlund, som med glädje och inspiration ger kören växtkraft. Kören har nu 34 medlemmar, som med jämna mellanrum framträder i kyrkor i Sundsvall och på flera andra håll i landet. Den sjunger också på institutioner och vid olika dagträffar. Några i kören utgör också ett husband som med strängar och blås förstärker körens och föreningens musikliv.

När föreningen, med sina 160 medlemmar, nu går in i ett nytt decennium bjuds det till dagträffar två gånger i månaden. Boulespel pågår varje vecka (föreningen är den enda i landet som vunnit RPG:s riksmästerskap i boule). Andra aktiviteter är bussresor i distriktets och föreningens regi samt studieverksamhet i samverkan med

studieförbundet Bilda. Föreningen finns också representerad i KPR och i distrikts- och förbundsstyrelsen.

FOTO BERNDT WIKMAN

→ Fakta RPG Sundsvall

Under 1980- och 1990-talet bildades många lokala RPG- och kommunföreningar. En av dessa var RPG Sundsvall som startades 1989. En av de drivande i föreningen sedan start är Åke Silén, idag 87 år.

Åke Silén var ordförande i föreningen mellan 1994 och 2014.



VECKA FÖR KUNSKAPSTÖRSTANDE SENIORER

SMÅLAND-ÖLAND. Förra sommaren anordnade RPG Småland-Öland en femdagars Ölandsvecka på Klintagården i närhet av Borgholm. Hela 48 pensionärer deltog i veckans program.

Sköna promenader utmed Kalmar sund varvades med föredrag. Anders Bengtson berättade om de historiska församlingarna Smyrna Thyratia, Sardes och Filadelfia. Med hjälp av bilder och historiska fakta lyckades Anders levandegöra platserna i bibeln.

Andra som delade med sig av sina kunskaper och upplevelser var Jan Bärkeskär som berättade om sitt 40-åriga liv som polis och Boppe Perhamn som

visade bilder och kåserade om Öland.

Under veckan gjordes också bussutflykter, bland annat till Sandviks kvarn, där det bjöds på kroppkakor till lunch, och Störlinge lantbruks- och motor-museum.

Näst sista dagen intog gruppen lunch hemma hos RPG:arna Ulla-Britt och Reiner Widäng.

Sista kvällen gästades av Dan-Inge Olsson som sjöng med och för gruppen. Ölandsveckan avslutades sedan med gudstjänst.

TEXT OCH FOTO EVAN BRUNEHULT



Under Ölandsveckan varvades promenader med föreläsningar och utflykter.

RPG-DISTRIKTENS årsmöten

SKÅNE-BLEKINGE

När: Fredagen den 6 mars kl. 10.00.
Var: Lutherska Missionshuset, Första Avenyn 11, Hässleholm.
Program: Efter förhandlingarna kommer Roland Nelson att medverka.
Anmälan: senast den 25 februari till din föreningsordförande eller till Ann-Christin Lindbom, tel: 073-752 06 97 eller annchristin.lindbom@gmail.com (Distriktet står för mat och resor)

VÄSTKUSTEN

När: Fredagen den 27 mars kl. 11.00.
Var: Tabernaklet, Göteborg.
Program: Årsmötesförhandlingar, föreläsning med docent Hanna Falk Erhag,
Är 70 det nya 50 och 80 det nya 60? Efter servering medverkar Johanna Bjurenstedt med sång och musik.
Anmälan: senast den 19 mars till Sam Nodlycke, Fallströmsgatan 17, 431 41 Mölndal, e-post: nodlycke@bitcom.se, tel: 0702-92 65 53.

VÄSTGÖTA-DAL

När: Fredagen den 6 mars kl. 11.00.
Var: Equmeniakyrkan, Brogårdsvägen 3, Lerum.
Vad: Årsmötesförhandlingar. Liselotte J. Andersson, **Jag vill tacka livet – kan det bli allas sång?** Lunch och kaffe.
Avgift: 160 kronor.
Anmälan: senast 25 februari till daniel.g.hoglund@gmail.com eller tel: 073-516 67 99.

ÖREBRO-VÄRMLAND

När: Torsdagen den 12 mars, kl.10.00
Var: Karliskoga folkhögskola, Dr. Lindholms väg 23.
Program: Föreläsning av lärare från skolan.
Anmälan: senast den 7 mars till Ingrid Ström, Tel: 019-32 14 04, e-post: ingridstrom37@gmail.com

SMÅLAND-ÖLAND

När: Fredagen den 13 mars kl.11.00–16.00.
Var: Immanuelkyrkan i Jönköping
Program: Årsmötesförhandlingar. Musik PearlyGate JazzBand. Föredrag av Alexander Kudinov, före detta diplomat vid sovjetiska ambassaden i Stockholm, **Från metallarbetare i Moskva till toppdiplomat i London.** Lunch och kaffe.
Kallelse kommer.

SÖRMLAND-ÖSTERGÖTLAND

När: Tisdagen den 31 mars med start 9.30
Var: Pingstkyrkan, Katrineholm.
Program: Förhandlingar och servering. Mia Sandell från studieförbundet Bilda pratar om **Digital delaktighet på äldre dar** och Leon Lindberg: **Vem skrev sången?**
Anmälan: senast tisdag den 17 mars till Åke Bergstedt, tel: 070-240 93 40 eller ake.bergstedt@gmail.com

STOCKHOLM-GOTLAND

När: Torsdagen den 26 mars kl.10.00–14.30.
Var: Abrahamsbergskyrkan, Bävervägen 45, Bromma (T-banestation Abrahamsberg).
Program: Utöver sedvanliga förhandlingar blir det musik och aktuell information för seniorer.
Anmälan av ombud: senast 13 mars till RPG:s kansli, rpgkansli@rpg.org.se

NORRA SVEALAND

När: Onsdagen den 25 februari kl. 9.30.
Var: Missionskyrkan Karlholmsbruk.
Program: Förutom förhandlingar blir det sång, musik och lite annat. Välkomna, ingen föränmälan krävs.

SÖDRA NORRLAND

När: Torsdagen den 26 mars kl. 10.00.
Var: Sundsvall, Pingstkyrkan
Program: RPG:s distriktskör från Sundsvall uppträder.
Anmälan: Respektive föreningsordförande anmäler antal deltagare senast den 20 mars till distriktsordförande Åke Berglund, tel: 070-386 30 57.

VÄSTERBOTTEN

När: Onsdagen den 18 mars kl. 13.00.
Lokal: Betelkyrkan, Umeå.
Medverkande: Professor Gösta Bucht föreläser om **Äldrandets faror och glädjeämnen.** Årsmötesförhandlingar Alla välkomna, ingen föränmälan krävs.

HOPFÄLLBARA ELRULLSTOLAR

Fortsätt leva ett aktivt liv med promenader, resor och utflykter med bilen



**BESTÄLL
VÅR KATALOG
PÅ HEMSIDAN**

- ✓ Låg vikt – 26 kg
- ✓ Hopfällbar på 3 sek.
- ✓ Kompakt & smidig
- ✓ Ta med i egen bil
- ✓ Lång körsträcka
- ✓ Ta med på resan

Med någon av Eloflex fem hopfällbara elrullstolsmodeller kan alla som har svårt att gå få friheten tillbaka. Ta med den i din egen bil, på utflykten, när du hälsar på släkt och vänner och på flygresan till semesterorten. Pris fr 29 990 kr inkl leverans.

Eloflex är Sveriges populäraste hopfällbara elrullstol. Lätt, kompakt och smidig. En Eloflex är enkel att köra och den fungerar lika bra inne som ute.

Modern teknik ger över 30 km körsträcka på en laddning. Testad och godkänd med högsta kvalitet. Med Eloflex är allt möjligt och livet blir lite enklare.

EL&FLEX

Läs mer och se våra filmer på www.eloflex.se
Tel 010 - 18 33 100

Provkör Eloflex: Besök www.eloflex.se för adress och telefonnummer till din närmaste återförsäljare.

ANNONS

ERBJUDANDE!

BATTERIER TILL DINA HÖRAPPARATER DIREKT I BREVLÅDAN!

Storlek 10 GUL	5	10	20
Storlek 13 ORANGE	5	10	20
Storlek 312 BRUN	5	10	20
Storlek 675 BLÅ	5	10	20

5 förp 144:- (29:-/förp)
10 förp 252:- (25:-/förp)
20 förp 468:- (23:-/förp)

earstore.se
Din hörselbutik på nätet!



- ✓ Fraktfritt
- ✓ Kan förvaras i minst två år
- ✓ Vi skickar inom 48 timmar
- ✓ Betala mot faktura utan avgift!

Detta pris gäller vid beställning via denna blankett t.o.m 2020-05-31

Namn:

Adress:

Postnr: Ort:

Tel:

E-post:

Kundservice: 08-442 48 99 eller info@earstore.se

Vill du istället
beställa online?
Ange koden SP1-20
när du befinner dig i
kassan.

PORTO BETALT
earstore.se
BETALAR PORTOT

**AB TRANSISTOR
SWEDEN**

**SVARSPOST
20624629
192 20
SOLLENTUNA**

Wera funderar



Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.

Cykeltankar

”DET STÅR EN VIT DAMCYKEL alldeles utanför min port. Den har stått där i flera år så jag drar slutsatsen att den saknar ägare. Sadeln är trasig och det är ingen luft i gummiringarna. Annars verkar den fullt användbar. I julas var jag frestad att julpynta den, men modet svek mej. Hur som helst har den väckt många cykelminnen hos mig.

Min första cykel fick jag när jag var åtta år. Jag minns att jag var besviken över att den var gammal och inte alls modern. Men jag hade ju ändå en cykel och jag använde den flitigt. Nästa cykel var blå. Också den var begagnad och den hade dåliga bromsar, vilket gjorde att jag var väldigt rädd när jag åkte ner för backarna på Linderödsåsen. Efter att ha jobbat ett tag på Ekens fabriker fick jag äntligen råd att köpa en ny cykel, en grön Monark. Den hängde med länge, till och från jobbet, till och från utpostmöten, då med gitarren hängande på styret, och mycket mer. Och så tiden som evangelist. Då var det inte bara gitarren som hängde med utan också portföljen innehållande bibel, sångbok och några exemplar av Evangelii Härold.

En gång blev cykeln stulen. Det var sedan jag gift mig och flyttat till Katrineholm och jag hade parkerat den vid järnvägsstationen. Den var borta ett tag men en dag när jag var ute och gick, fick jag plötsligt se min cykel parkerad utanför ett ölkafé. Jag blev förstås glad över återseendet. Vi hade sedan många trevliga stunder min Monark och jag och den var mig till både nytta och glädje. Nu har jag inte cyklat på många år och min sista cykel fick ett av mina barnbarn ta över.

PÅ TAL OM CYKLAR SÅ FICK JAG en tankeställare när jag på tv hörde en intervju med en av fysikpristagarna vid senaste Nobelprisutdelningen. Av den framkom det att han bland annat tänkte köpa sig en ny cykel för prispengarna. Den gamla hade nämligen gått sönder, vilket hände just när han var på väg till en träff där det tillkännagavs att han skulle få Nobelpriset. Och mina tankar gick så här: Tänk att någon som sysslar med att utforska stjärnor och planeter i himlarymderna också kan behöva något så jordiskt som en cykel!

Visst är det så att vi som människor behöver både det himmelska och det jordiska. Det finns dom som berättar om stora andliga upplevelser och man tycker att de nästan svävar. Ändå är de jordevarelser och som sådana kan de ha användning för en cykel. För hur andliga vi än är så är det här på jorden vi har vårt hem. Och jag tror det är viktigt att som kristen stå med båda fötterna på jorden. Det är här vi blivit satta, det är här vi fått vår uppgift. Bland våra medmänniskor. Vi har också ansvar för den planet vi lever på.

Vi vet inte mycket om himlen dit vi bekänner oss vara på väg men den är säkert underbar. Men på vägen dit behöver vi lära oss att inte förakta den jord vi lever på. Vi behöver jorden och den behöver oss. Vi behöver ”cyklar”. ✕

”

Min första cykel fick jag när jag var åtta år. Jag minns att jag var besviken över att den var gammal och inte alls modern.

Håravfall?

När håret ramlar av i stora tussar är det lätt att bli förtvivlad. Siff Hair Grow innehåller ingredienser som stärker håret inifrån så det kan växa sig tjockt och vackert.

Fastnar det mer och mer hår i din hårborste? Har benan blivit bredare och tydligare trots att du känner dig för ung för att tappa håret redan nu? Då är du långtifrån ensam.

En britisk undersökning från 2015 visar nämligen att var femte kvinna över 25 år tappar hår. Långt de flesta är mellan 54 och 64 år, men var åttonde kvinna är under 35 år.

Hårdbantning, processade livsmedel, stylingprodukter, graviditet och stress är några av orsakerna till att håret inte längre är lika fylligt som det brukar att vara.

Men så behöver man inte att ha det. Fler och fler svenskar har fått god hjälp till ett normalt och vackert hår med Siff Hair Grow, en produkt som är baserad på den senaste forskningen kring hårväxt. Den populära produkten är utformad för kvinnor som vill ha tjockare hår eller har bekymmer med håravfall.

Här får du läsa om två kvinnor som fick hjälp av de naturliga

ingredienserna i Siff Hair Grow Woman.



Marianne, 46 år

”Mitt hår har alltid varit tjockt och fylligt. Därför var det en chock när jag plötsligt började tappa onormalt mycket hår.

- Först blev hårborsten helt full av hårstrån varje gång jag borstade håret. Sedan märkte jag att det samlades mycket mer hår än vanligt i avloppet när jag hade duschat.

- Det var som en mardröm. Verkligen. Från att aldrig ha behövt fundera på hur jag såg ut i håret blev det en ständig oro. Jag klippte upp mitt hår, jag började använda en massa stylingprodukter, jag testade även en del krångliga håruppsättningar ... Ja, jag gjorde allt, men hur jag än bar mig åt var förändringen tydlig.

- Min väninna berättade då att hon hade haft precis samma bekymmer, men hade blivit av med dem med hjälp av Siff Hair Grow Woman.

- Bekymren försvann inte över

en natt, men efter några veckor började det hända saker. Idag är mitt hår fint och tjockt igen.



Liselotte, 56 år

”Mitt hår har alltid haft en förmåga att hänga rakt ned och bli fullständigt platt. Oavsett vilken frisyrr jag valde var mitt hår aldrig fylligt. Men det hade jag egentligen accepterat - det var bara så, helt enkelt. - I min ungdom var det modernt med millimetertunna ögonbryn och jag plockade dem ideligen, vilket gjorde att de till slut inte växte längre.

- Jag tänkte att hårsäckerna kanske hade skadats och undrade om inte Siff Hair Grow skulle kunna hjälpa.

- Så jag började att äta tabletter. Nu har det gått 5 månader sedan dess och jag ser en tydlig förbättring - både på hår, bryn och fransar.

- Jag kommer väl snart att behöva plocka mina ögonbryn igen, ler Liselotte.

SIFF HAIR GROW

Bygger upp ditt hår – Inifrån

Alla tappar lite hår varje dag. Det är helt normalt. Men när det uppstår en obalans mellan hur mycket hår som stöts bort och hur mycket hår som växer ut igen, finns det inga stylingprodukter i världen som kan hjälpa dig.

Därför är det viktigt att snabbt börja hjälpa kroppen inifrån med näring som tar sig direkt till den behövs: till dina hårrötter. I tillfällen av stress eller när vi börjar komma upp i mogen ålder kan håret behöva lite extra hjälp.



Siff Hair Grow Woman är skraddarsytt för att stärka håret inifrån där det ”föds” och innehåller bland annat L-cystin (byggsten i keratin), Taurin, Hirsextrakt (rik på kiselföreningar), Pantotensyra (bidrar till en normal energiomsättning) samt Biotin (hjälp till att bibehålla ett normalt hår).

Prova Siff Hair Grow för HALVA PRISET

Beställ med leveransservice första gången för endast **139,-** för de första 2 månaderna förbrukning.

Ingen bindningstid eller förskotts betalning!

BESTÄLLNING:

Siff Hair Grow Woman säljs endast genom företaget Wellvita.

Ring:
0223 50 03 50

Vardagar kl. 8-16

Online:
www.wellvita.se

wellvita
Kanalstråket 1
433 76 Jönsered





Medlemssida

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM I RPG

RPG är en pensionärsorganisation för dig som vill dela **gemenskap** och glädje men också vara med och **påverka** i frågor som rör äldre. RPG är en ideell och partipolitisk **obunden** pensionärsorganisation med kristna värderingar som är öppen för alla oavsett livsåskådning.

● GEMENSKAP

Som medlem i RPG kan du delta i de olika program som föreningarna och distrikten arrangerar, till exempel gemensamma föreläsningar, kurser, luncher och annan social och trevlig samvaro.

● PÅVERKAN

Som medlem i RPG stödjer du en pensionärsorganisation som aktivt påverkar beslutsfattare på olika nivåer. Vi samarbetar med andra pensionärsorganisationer och har representanter i både nationella, regionala och lokala råd och kommittéer. Vi finns också representerade i regeringens pensionärskommittéer, Socialstyrelsens äldreråd samt landstingens pensionärsråd och regionala- och kommunala pensionärsråd.

● BLI MEDLEM

Du kan söka medlemskap i en RPG-förening på din hemort eller som direktansluten medlem via RPG:s riksorganisation. RPG-föreningen fastställer medlemsavgiften lokalt. Väljer du att bli direktansluten medlem är avgiften 250 kronor per person och år.

Du kan anmäla dig på flera sätt. Ta kontakt med din lokalförening eller ditt distrikt (se spalten till höger), mejla RPG:s kansli, www.rpg.org.se, eller ring till förbundskansliet, tel: 08-597 604 22.

● MEDLEMSFÖRMÅNER

I RPG:s medlemsavgift ingår medlemstidningen SeniorPosten som skickas hem till dig fem gånger per år. Du kan även teckna RPG:s medlemsförsäkringar. För mer information om försäkringar hänvisas till www.rpg.org.se, eller så kan du ringa 08-597 604 22. Försäkringar i IF erbjuds via Smart Senior. Som medlem i RPG ingår ett kostnadsfritt medlemskap i Smart Senior där du kan ta del av över 400 rabatter.

Vår värdegrund är alla människors lika värde!

150 KR RABATT PÅ VÅRENS HÄFTIGASTE KRYSSNING!

DEN 27 APRIL ÄR DET DAGS för Smart Seniors kryssning Skepp & Skoj med artister som Hits of the 60's med Svenne Hedlund, Janne Önnerud, Lennart Grahn och Clabbe af Geijerstam. Du får även njuta av Louise Hoffsten och magikern John Houdi! Som Smart Senior får du 150 kr rabatt på kryssningen.

Registrera dig för kostnadsfritt medlemskap i Smart Senior på www.smartsenior.se/rpg och du kan ta del av rabatten på Skepp & Skoj och över 400 andra rabatter.

Gå in på www.smartsenior.se/rpg för att aktivera ditt medlemskap i Smart Senior.

- GEMENSKAP
- PÅVERKAN
- BLI MEDLEM
- MEDLEMSFÖRMÅNER

DU HITTAR OSS HÄR

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

Förbundsordförande Monica Blomberg
Monica.blomberg43@gmail.com, 070-211 69 60

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

Administratör Mia G. Delgado
rpgkansli@rpg.org.se, 08-597 604 22

DISTRIKTSORDFÖRANDEN

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

Anders Bengtsson
anb@telia.com, 072-717 49 00

VÄSTKUSTEN
Ragne Fransson
ragne@stjakob.se, 070-760 69 73
VÄSTGÖTA-DAL
Daniel Höglund
daniel.g.hoglund@gmail.com, 030-374 67 50

ÖREBRO-VÄRMLAND
Ingrid Ström
ingridstrom37@gmail.com, 019-32 14 04
SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND
Jan Ericsson
jananderi@outlook.com, 070-357 87 98

STOCKHOLM-GOTLAND
Bo Schylander
bo.schylander@gmail.com, 070-298 45 48
NORRA SVEALAND
Bertil Jakobsson
bertil.jakobsson@hotmail.com, 018-32 80 85

SÖDRA NORRLAND
Åke Berglund
ake.berglund@svenskakyrkan.se, 070-386 30 57
VÄSTERBOTTEN
Erling Olmosse
erling@olmosse.se, 070-373 77 04

NORRBOTTEN
Naima Carlsson
naima.karlaxel@gmail.com, 0920-193 87

Stikkan®



Stikkan®

Stikkan är ett handverktyg i gjutjärn, som uppfanns i Telemarken, Norge 1982 och tillverkas av oss själva i Forshaga i Värmland.

Monteras på en vägg bredvid kakelugn eller öppen spis eller i vedboden och används för att göra spåntved lätt och säkert.

Se www.stikkan.com för återförsäljare eller ring 070 735 45 85

De som återvände

Ny roman av Anita Hammarstedt

Lars Johan Eriksson återvänder till Sverige med tre av sina barn 1892 efter ett ohyggligt år i Brasilien. Vi får följa familjen från 1892-1965 och handlingen utspelar sig i Stockholm och Amerika. Boken är en fristående fortsättning på dokumentärromanen Från Rörstrand till Rio.

Det här är författarens femte bok. Hon har tidigare gett ut Mitt liv, Fyra generationer kvinnor, Tillfälligheter och Från Rörstrand till Rio. 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



Nästa nummer av
SeniorPosten kommer

Vecka

19

Manusstop: 18 mars

- HUNDAR SOM JOBBAR INOM ÄLDREOMSORGEN
- NATIONALPARKERNA PÅ PENDLINGSAVSTÅND
- LIVSBERÄTTARGRUPPER SOM SVAR PÅ OFRIVILLIG ENSAMHET

Lös
korsordet!



VINNARE AV PRESENTKORT PÅ ICA

- 1 Gertrud Gustafsson, Jönköping
- 2 Ing-Marie Landby, Mariestad
- 3 Kerstin Lundberg, Karlskrona

Nya korsordslösningar skickas in senast
20 mars 2020.

Skicka in dina lösningar till

RPG, Box 30183
104 25 Stockholm

Märk kuvertet **KORSORD**

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

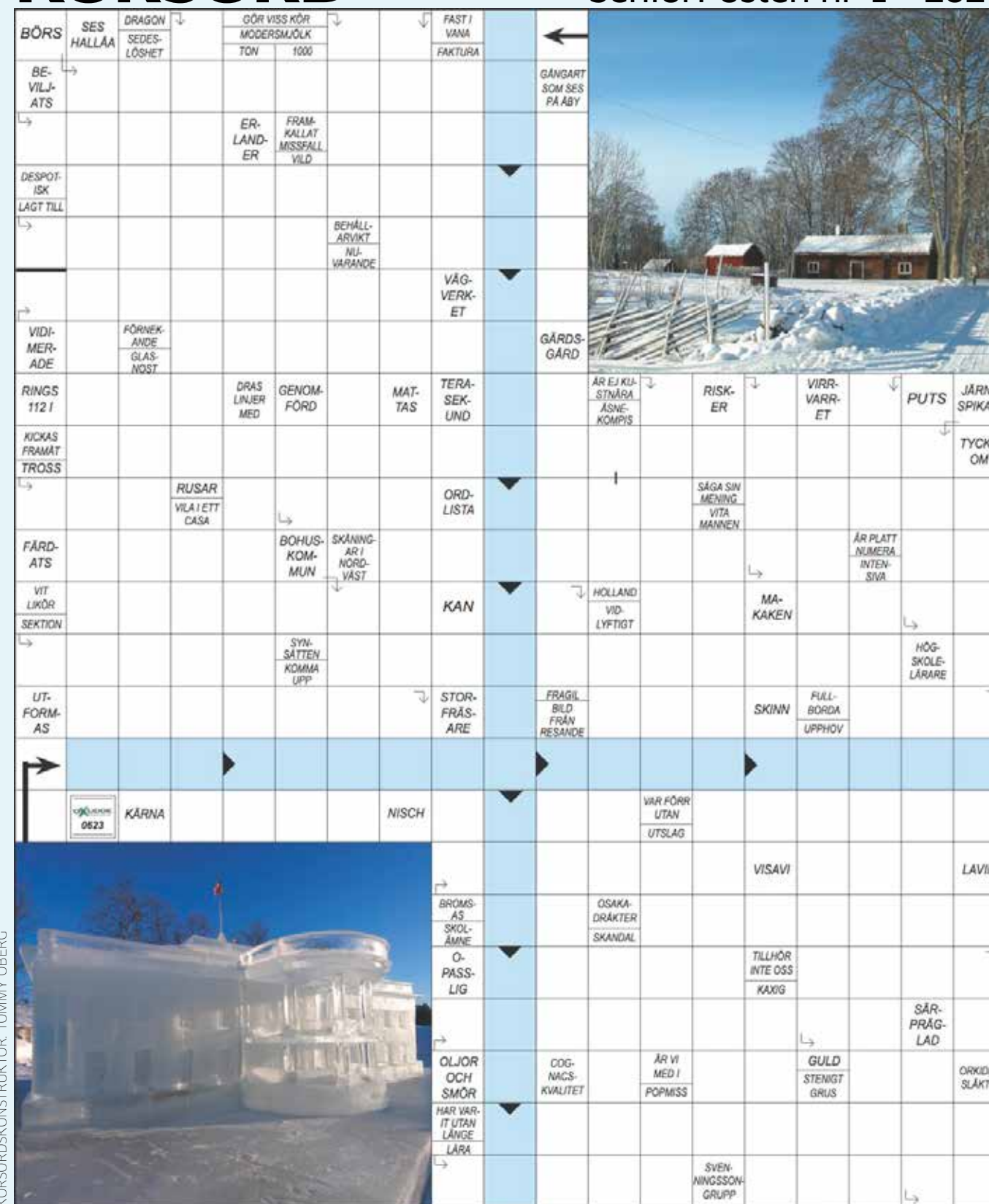
De två första draga vinnarna
med rätt lösning får var sin bok
Leva livet ut av Birger Thureson.



FOTO: ICAGRUPPEN

KORSORD

SeniorPosten nr 1 • 2020



KORSORDSKONSTRUKTOR: TOMMY ÖBERG

ANNONS

KLOSTER RESOR

Bo på Kloster i Europa

Vi skräddarsyr klosterresor för grupper och enskilda. Kombinera resan med flyg eller tåg.

Boka din nästa resa med oss!

0140 - 375085
info@klosterresor.se
www.klosterresor.se

EXODUS RESOR
- genom yttre och inre landskap

Israel - Golden Age 26/4
Rundresa i Israel anpassad för den som inte är lika rörlig som man en gång var.

Pilgrimsvandring 1/5
Camino de Santiago
Gruppresan med kaplan. Vandra enskilt eller tillsammans med gruppen

Stralsund med Rügen 5/5
Bussresa med innehållsrikt program. Centralt boende i Stralsund.

Fler resor på hemsidan
Beställ vår katalog
www.exodusresor.se
046 140 590 info@exodusresor.se

Vart går
nästa resa?

Vi skräddarsyr resan
efter era önskemål

Kontakta oss för offert!

TRANÅS resebyrå

Välkommen till oss!
www.tranas-resebyra.se
group@tranas-resebyra.se
Tel 0140-37 50 70

NAMN:

ADRESS: POSTADRESS:

Var 20:e minut får någon **stroke**
Det måste bli färre! skänk en gåva till



Linda,
mamma &
undersköterska
fick stroke

Swisha din gåva till 123 90 05 307
Pg: 90 05 30 - 7 / Tel: 0200 - 88 31 31
www.strokefonden.se



Smått & gott

Pensionärsförbunden möter Riksidrottsförbundet

PENSIONÄRSFÖRBUNDENS FYRA ordföranden blev nyligen inbjudna av Riksidrottsförbundets ordförande Björn Eriksson till ett samtal om samverkan.

- Det var en kreativ träff som kommer att leda till ytterligare möten mellan Riksidrottsförbundet och våra pensionärsförbund, säger RPG:s förbundsordförande Monica Blomberg.

Under året har regeringen anslagit extra pengar för att organisationer och föreningar ska kunna erbjuda olika idrottsaktiviteter till äldre personer. I sommarnumret av SeniorPosten kommer du att kunna läsa om äldre som idrottar. ✕



Från vänster: Eva Eriksson, SP Seniorerna, Christina Tallberg, PRO, Björn Eriksson, Riksidrottsförbundet, Monica Blomberg, RPG och Berit Bolander, SKPF Pensionärerna.

FOTO: ANNELI NYGÅRDS

Nyhet! Dörrskylt!

Äkta gravyr på skylt i gjuten mässing

Bästa presenten!

Obs! Välj Din eget namn



Normalpris
595:-

Just nu Rabatt
100:-

Nu endast
495:-
+ frakt

Storlek :165x80mm

Ange rabattkod: **SPSK 01**

Beställ på: www.kattmakaren.se

Vill du också synas med en annons här?

Seniorpostens kommande utgåvor:

nr 2	4 maj	material	23 mars
nr 3	29 juni	material	25 maj
nr 4	28 sept	material	24 aug
nr 5	30 nov	material	19 okt

Kontakta oss!

annons@damedia.se
08-786 03 34
www.damedia.se

DAmédia
ANNONS & EVENT



LILLA EGYPTENRESAN
15-22/2, 21-28/3, 18-25/4 2020

STORA EGYPTENRESAN
15 dagar med kryssning på Nilen
21/3-5/4, 9-23/11 2020

DET HELIGA LANDET FÖR OSS SOM GÅR LÅNGSAMMARE
Klassiska resor/Pilgrimsresor
20-27/4 2020

KLASSISK ISRAEL-JORDANIEN
20-29/3 och 23/10-1/11 2020

OBERAMMERGAU
28/9-2/10 2020

KING TOURS
0431-830 89 | 070-238 30 89
info@kingtours.se | www.kingtours.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, 840 93 Hede

GOTLAND

FRITIDSBOSTÄDER
UTHYRES
- ÅRET RUNT

www.gotlandsstugor.com

0498-26 65 00



ANNONS



VÄLKOMMEN OMBORD!

Ta M/S Eckerö till Åland

Åland är perfekt för en skön och avkopplande lillsemester. Den trivsamma båtresan med **M/S Eckerö** från Grisslehamn till Åland tar bara två timmar. Njut av **god mat**, koppla av med **glad underhållning** i baren och passa på att handla förmånligt!

Boka och betala på webben för bästa pris!

ECKERÖ LINJEN

www.eckeroelinjen.se • Telefon 0175-258 00

BUSS + BÅT T/R
+ **UNDERHÅLLNING**
Webbpris **80:-/person**

Ordinarie pris 110:-

Ät gott ombord!

SKÄRGÅRDSBORD
Webbpris **255:-/person**

Ordinarie pris 275:-.
Barn 6-17 år åter för halva priset och 0-5 år för 10:-.

21-28 april 2020 Israel i lugnt tempo
Pastor Carl-Olov Hultby.

13-23 april 2020 Rumänien
Bussresa. Arne och Stefan Hagström.

23 maj-1 juni 2020 Camino de Santiago
pilgrimsvandring med pastor Ulf Schöier.

1-10 juli 2020 Passionsspelen i Oberammergau
med ligga-still-dagar i Tyrolen - Bussresa. Pastor Mats Gunnarsson.

28 juli-2 augusti 2020 Norges fjäll, fjorden och Atlanten - Bussresa.
Lennart Bergström.



FOCUS TRAVEL

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

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

85:-/PAR
INKL. FRAKT

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



Ankelsocka med lös resår!

Sitter bra uppe utan gummi-resår. Handkettad täsöm för bästa komfort. Finns i vit, ljusgrå, beige, svart, marin.

49:-/PAR
INKL. FRAKT

Båda sockarna är av högsta kvalitet. 75-80% bomull med polyamid. Storlekar 36-39, 40-44, 45-48.

Lockö-Strumpan AB

Tel 0320-390 04, 070-826 11 55.

www.lockostrumpan.com

PARTILLE HISS

Trapphiss snabbt och enkelt!



Egna montörer och säljare i hela Sverige

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



**Rik på
upplevelser!**



Flodkryssning Klassiska Donau

Under denna klassiska kryssning på Europas mäktigaste flod besöker vi fem huvudstäder och sju av de tio länder som Donau passerar under sitt lopp. Utöver kulturella strandhugg och intressanta sightseeingturer i Bukarest, Belgrad, Budapest, Bratislava och Wien, kryssar vi genom den imponerande Järnporten, som med sina branta bergssidor och smala passager är en av Donaus mest storslagna platser.

MED GRAND TOURS FLODKRYSSNINGAR får du en kombination av njutningsfull avkoppling, underhållning och kulturella aktiviteter. Vi var först i Sverige att erbjuda flodkryssningar, denna klassiska och bekväma reseform, där du bor på ett flytande hotell medan fartyget stilla stävar längs Europas vackraste vattendrag. Det är lätt att förstå att intresset för våra flodkryssningar bara ökar.

KLASSISKA DONAU När vårt fartyg, M/S Der kleine Prinz, kryssar längs den mäktiga floden, njuter vi av god mat, familjär stämning och utmärkt service ombord. Vi besöker Österrikes huvudstad Wien, som visar upp en enastående arkitektur med inslag från många epoker. I Slovakiens charmiga huvudstad Bratislava lägger fartyget till nedanför Esterházy Palace. Budapest, Ungerns vackra huvudstad, bjuder på många imponerande vyer och kulinariska upplevelser. I Balkans Paris, Serbiens huvudstad Belgrad, ser vi den gamla stadsdelen med sin fästning och den ortodoxa kyrkan. Kryssningen inleds eller avslutas med en rundtur i Rumäniens huvudstad Bukarest, där vi bland annat får se det mäktiga parlamentshuset.

Allt detta ingår i priset • Flyg t/r • Transfer t/r • Del i utsides 2-bäddshytt på huvuddäck • Kryssning och utflykter enligt program • Helpension från middag dag 1 till frukost dag 11 • Vinprovning • Underhållning, musik och aktiviteter ombord • Lokala auktoriserade guider • Grand Tours färdledare.

Avresor från Stockholm och Köpenhamn, 11 dagar inkl. helpension:
Wien mot Bukarest 8/4, 4/9. **Pris från 21 795 kr.**
Bukarest mot Wien 25/4, 14/9, 18/10. **Pris från 21 795 kr.**

GRAND TOURS

TÅGRESOR | FLODKRYSSNINGAR | HÄLSORESOR | TEMARESOR | LÅNGTIDSRESOR | BRIDGERESOR



Se vår hemsida för fler resor | Boka på grandtours.se eller ring oss på 08-24 15 25.