

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 2 • 2020

senior posten



**GAMMAL
URSKOG**

45 minuter
från city

3

**STÖRSTA
PANDEMIERNA**
under 1900-talet

*Ta
hand
om din
hud!*

ODLA
på balkongen

PENSIONSSYSTEMET
har flera brister

MÖT ÄRKEBISKOPEN

Antje Jackelén

**"I VÅR SNABBA TID BEHÖVS
TILLFÄLLEN ATT PRATA TILL PUNKT"**

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





**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



Albanien - Nordmakedonien 1 okt
Armenien 8 okt
Lutherresa med buss 12 okt
Assisi och Rom 15 okt
Cypern 30 okt
Israel - pilgrimsresa 3 nov
Israel - vandringsresa 17 nov
Israel - singelresa 25 nov



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

Monica Blomberg: Covid-19 sprider en ökad omtanke

NGEN AV OSS KAN HA MISSAT ATT världen drabbats av en pandemi. Den virusmitta som startade i Kina vid slutet av förra året har spridits till alla världsdelar utom Antarktis.

Coronaviruset har lamslagit många länder. Gränser har stängts, städer har satts i karantän, fabriker har stängts, skolor är stängda. Teatrar, gudstjänster, konserter och idrottsevenemang har ställts in. I Sverige råder det besöksförbud på sjukhus och äldreboenden.

Folkhälsomyndigheten och MSB informerar dagligen om läget i landet. Kung Carl XVI Gustaf och statsminister Stefan Löfven har hållit tal till nationen.

VIRUSET SLÅR HÄRDAST MOT ÄLDRE PERSONER och budskapet från myndigheterna är att personer över 70 år inte skall delta i samhällslivet utanför hemmet. Detta har inneburit att många evenemang och träffar har ställts in. RPG är ett pensionärsförbund och det finns många sköra människor i vår verksamhet som är i riskzonen. Vi har därför ställt in det mesta av vår mötesverksamhet. Men RPG:s övriga verksamhet rullar på. Det är viktigt att vi alla hjälps åt och tar till oss myndigheternas rekommendationer för att minimera virusets spridning.

Det är allvar nu, som statsministern sa. Sjukvården, som redan tidigare var hårt belastad, skall även ta hand om hjärtinfarkter, blindtarmsoperationer, ben och armbrott. Därför måste vi undvika att bli smittade.

Även om vi inte kan ha våra aktiviteter, ser jag hur det sprider sig en ökad omtanke om varandra. Många föreningar organiserar sig och ringer till äldre som är ensamma. Både yngre och äldre erbjuder sina tjänster att handla mat åt de som inte kan lämna hemmet.

DAGARNA BLIR LÅNGA NÄR MAN ÄR ISOLERAD. Nu är det tid för långpromenader, lägga det stora pusslet, ringa några vänner varje dag, skriva ett kort eller brev till en släkting. Sticka babyfiltar till Röda Korset. Skriva ner sin levnadsberättelse, något barnbarnen kommer att bli glada åt en dag.

Själv kan jag känna tröst i Lina Sandells psalm: "Blott en dag ett ögonblick i sänder." ✕

Monica



Monica Blomberg Förbundsordförande i RPG

”

Viruset slår hårdast mot äldre personer och budskapet från myndigheterna är att personer över 70 år inte bör delta i samhällslivet utanför hemmet.”

+

Många föreningar organiserar sig och ringer till äldre som är ensamma.

Coronasmittan har lett till att RPG har fått ställa in det mesta av verksamheten.

BILSEMESTER Som läsare av Seniorposten får du detta utvalda läsarerbjudande. Uppge reskoden **SENIORPOSTEN** vid beställning – så får du automatiskt rabattpriset.

Semesterinspiration
- till när världen öppnas igen.

Smålands sommaridyll



Pris per pers. i dbl. rum
1.749:-
Pris uden rejsekode 1.899:-

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 1 x 2-rätters middag på Bulls Stekhouse

Valfri ankomst 9/6-7/8 2020.

2 nätter 1.349:-
4 nätter 2.299:-



Natursköna Dalarna



Pris per pers. i semesterhus
1.899:-
Pris uden rejsekode 2.199:-

- 4 övernattningar
- 4 x frukostbuffé
- 3 x 2-rätters middag/buffé

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

2 nätter 1.049:-
3 nätter 1.449:-



Best Western Hotell Vrigstad Vårdshus ★★ vid Sävsjö
En semester mitt i Smålands vackra naturidyll är en ren klassiker – här finns allt som man förknippar med den svenska sommaren: Röda hus med vita knutar, glittrande skogsjöar som solens strålar har värmt upp (det är bara att hoppa i), ängar där sommarblommor vänder sina små ansikten mot solen och röda smultron som bara väntar på att träs upp på ett timotejstrå.

DalaWårdshus Hantverksbyn strax utanför Rättvik, Dalarna
För 365 miljoner år sedan föll en meteorit över Dalarna som påverkade hela traktens berggrund och då bildades bland annat Siljan. Den glittrande sjön kommer att vara din mittpunkt under din minisemester i detta vackra landskap. Här kan du se fram emot ett mysigt boende i pittoreska timmerstugor på DalaWårdshus Hantverksbyn, endast 3,5 km från centrum av Rättvik.

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 Teknisk arrangör: **Happydays**

Innehåll

SeniorPosten nr 2 • 2020



12

Ärkebiskop Antje Jackelén tror att vi i större utsträckning kommer att prioritera andra värden än de rent materiella efter pandemin.

Boktipset!



36

Alakoski skildrar fyra generationers finska kvinnoöden.



24

Besök Tyresta nationalpark, vår sydligaste urskog.

6

Nyheter

Äldreboende planeras med VR

8

Pensioner

5,9 miljoner får orange kuvert

10

Möte med ministrar

73-punktsprogrammet i fokus

11

Krönika

"Viktigt att bli sedd"

12

Personporträtt

Möt ärkebiskop Antje Jakelén

17

Gilla din ekonomi

Ekonomikurs för seniorer

18

Gilla din ekonomi 2

Så arbetar investerings-bedragarna

20

Ta hand om din hud

Huden blir torrare med åren

22

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

24

Sveriges nationalparker

Två parker på pendlingsavstånd

30

Odla på balkongen

Skapa din egen örtagård

32

Samhälle & Hälsa

Bättre demensboende



34

Boktipset

Alakoski inleder ny romansvit

36

Våra distrikt

Ventilbasunen som försvann

38

Medlemssidor

Välkommen som RPG-medlem

40

Korsordsvinnare

41

Korsord

42

Smått & Gott

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@annafridh.com

Annonser

D.A. MEDIA
08-786 03 34

Tryck

V-TAB VIMMERBY

Omslagsfoto

MAGNUS ARONSON
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 överenskommit. Material kan komma att kortas och redigeras. För icke beställt samt osignerat material ansvaras inte.

Material från skribenter och fotografer kan komma att publiceras på RPG:s hemsida.

Lars Bergström

Redaktör för SeniorPosten.

Giv oss uthållighet!

LIKSOM MÅNGA ANDRA SITTER jag i karantän och har ökat den sociala distansen. Vid det här laget börjar man uppnå en viss pandemimåttnad.

För tre år sedan var jag ordentligt sjuk i sviterna av en sepsis, alltså det som man i dagligt tal kallar för blodförgiftning. Under ett års tid låg jag på sjukhus, eller så hade jag avancerad sjukvård i hemmet (ASIH) med dropp två gånger om dagen.

Jag är inte bättre än någon annan på att hantera kriser. Men just i det här fallet lyckades jag att mobilisera uthållighet och fokusera på det som jag hade möjlighet att påverka: få i mig näring, träna i den mån det var möjligt, läsa, titta på intressanta dokumentärer och upprätthålla mina familje- och vänskapsrelationer - fast det senare var nog mer familjens och vännernas förtjänst.

I coronatider handlar det om samma sak: att hålla ut och fokusera på det som vi har möjlighet att påverka - samt att undvika att sprida smittan. Då är telefon och Skype utmärkta verktyg. Förr eller senare kommer vi ur det här undantagstillståndet och kan se framåt. ✕

→ **Glöm inte att du har möjlighet att ställa frågor till våra experter.** Läkaren Lars Mörlid svarar på frågor om sjukdomar och behandling. Och Lars-Göran Dahlén, tidigare jurist och begravningsentreprenör, svarar på frågor om juridik och begravingar. **Mejla dina frågor till: bergstrom.lars@outlook.com**

”

I coronatider handlar det om att hålla ut och fokusera på det vi kan påverka.”

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, 26/11* och 22/12
(17- dagars jul- o nyårsresa, se pris på vår hemsida).
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 samtidigt 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 folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång.

Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda diskotek. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar semestrat här liksom tusentals seniorer som har semestrat 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

CK:s Resor
Christer Kullberg

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

ANNONS

NYHETER

VR-glasögonen känner av åt vilket håll man riktar blicken och visar då bilder av 3D-modellen i motsvarande riktning.



Ordlista

Virtual reality är en datorsimulerad verklighet. Med hjälp av ett par VR-glasögon kan en person få en upplevelse av att röra sig i en tredimensionell verklighet.

Eye-tracking är en metod för att mäta en försökspersons ögonrörelser och beteende. Metoden används exempelvis när man ska bedöma hur effektiv en reklamfilm är.

GSR – galvanic skin respons – är sätt att bedöma en försökspersons känslomässiga reaktion. Det sker genom att mäta hur mycket personen svettas.

Projektfakta

DELTAGANDE: Spinwiew, fastighetsbolaget Altura och Tobii Pro.

FINANSIERING: Formas strategiska innovationsprogram och Smart Built Environment.

Virtual reality ska skapa bättre ÄLDREBOSTÄDER

Hur ska framtidens äldreboenden byggas för att bli trivsamma för de boende, samtidigt som personalen får en bra arbetsmiljö att arbeta i? Det ska en forskningsgrupp nu undersöka med hjälp av virtual reality, eye-tracking och "svett-mätningar".

TEXT LARS BERGSTRÖM

GENOM ATT FÖRST TESTA olika boendemiljöer för äldre i en virtuell miljö – datorsimulerad miljö – kommer det att bli möjligt att planera bättre äldreboenden. Det menar en forskningsgrupp med representanter från företagen Spinwiew, Tobii Pro samt fastighetsbolaget Altura som bland annat arbetar med äldreboenden.

I försöken får testpersonerna – som ska representera både personal

och boende – röra sig i den virtuella boendemiljön. Samtidigt mäter forskarna försökspersonens ögonrörelser och svettningar. Det senare ger en indikation på personens känslomässiga reaktion.

Testpersonerna ska också svara på enkätfrågor som ett komplement till de andra metoderna.

Men innan metoderna testas i den virtuella världen ska de testas i den

verkliga fysiska världen för att garantera tillförlitligheten. Utmaningen kommer att bli att skapa en datorsimulerad verklighet som motsvarar en framtida verklig boendemiljö.

– Det gläder mig att kunna vara med och skapa forskningsförankrade miljöer som främjar hälsa, säger Katarina Gospic, hjärnforskare och Director of Neuroscience på Spinwiew. ✕

FOTO: OLEG AFONIN



Asiaten härjar i Vivallius-skolan i Örebro och lärarinnan Barbro Ogenvall är ensam i klassrummet med den ende friska eleven i klassen.

Tre pandemier drabbade världen under 1900-talet

Sedan en tid tillbaka dränks vi i nyheter och information om corona-pandemin. Men den är inte unik. Under 1900-talet drabbades världen av tre stora pandemier: spanska sjukan, asiaten och Hongkong-influensan.

TEXT LARS BERGSTRÖM

UNDER FÖRSTA VÄRLDSKRIGET grasserade en av de allvarligaste epidemier som världen skådat. Den härjade samtidigt som första världskriget. I kriget dog 17 miljoner soldater. Samtidigt dog mellan 50 och 100 miljoner människor i spanska sjukan, menar nutida forskare. Exakta siffror går av naturliga skäl inte att få.

Spanska sjukan var en pandemi – alltså en sjukdom som snabbt spred sig över hela världen.

De flesta som dog i spanska sjukan dog inte av den aggressiva virusinfektionen utan av en bakteriell lunginflammation som ofta tillstötte efter virusinfektionen.

Spanska sjukan uppstod i Kina och kom till Europa med amerikanska trupptransporter. Att dödsiffrorna blev så höga berodde på att många hade försvagat immunförsvar på grund av undernäring under krigsåren. I Sverige dog cirka 38 000 personer av spanska sjukan.

Namnet "spanska sjukan" kom sig av att den först rapporterades från Spanien som stod utanför kriget. Informationen från de krigförande länderna var kraftigt censurerad.

FRÅN 1956 FRAM TILL 1958 drabbades världen åter av en pandemi. Det vardagliga namnet på pandemin blev asiaten. I Sverige hade influensan sin kulmen i oktober 1957 med lite drygt

”

Jag har ett svagt minne från asiaten. Alla sex familjemedlemmarna var sjuka, till och med pappa.”

300 000 smittade. En av de drabbade var RPG:s förbundsstyrelseledamot Ewa Sundkvist.

– Jag har ett svagt minne från asiaten. Alla sex familjemedlemmarna var sjuka, till och med pappa. Vi bodde i ett rum och kök, utan vatten, avlopp och elektricitet. Det stod pottor överallt. Det kom en "hemsyster" till oss, och jag har hört av mamma att jag var väldigt illa därnär.

Mellan 1 och 5 miljoner världen över dog i asiaten.

ÅREN 1968–1970 var det dags för nästa pandemi. Den fick namnet Hongkong-influensan efter staden Hongkong som hade en halv miljon smittade. Influensan spreds till USA med hemvändande soldater från Vietnamkriget. Sverige drabbades i två vågor. En konsekvens av influensan var att besöksförbud infördes på sjukhus och att Televerkets SOS-central bröt ihop.

Dödstalet för Hongkonginfluensans härjningar uppskattas till cirka 1 miljon. ✕

VIRUS OCH VACCINER

– så funkar det

INFLUENZA ORSAKAS AV olika typer av virus. Säsongsinfluensan återkommer årligen från slutet av november till maj. Virusets som orsakar säsongsinfluensan förändras ganska lite från år till år. Därför finns det utprovade vacciner som ger relativt bra immunskydd.

IBLAND UPPKOMMER DOCK nya virus som till stora delar skiljer sig mot tidigare. De uppstår genom mutationer eller genom att arvsmassan i olika virusstammar slås ihop. Då måste forskarna ta fram nya vacciner vilket tar lång tid. Coronaviruset är ett exempel på ett sådant virus, och det kommer att ta tid innan ett nytt vaccin kommer att se dagens ljus.

ÅR 2009 DRABBADES Sverige av "den nya influensan" – eller mer känd som svininfluensan. Den orsakades av ett okänt virus med arvsmassa från flera olika virusstammar. När ett vaccin mot den nya influensan fanns att tillgå vaccinerade sig ungefär 60 procent av Sveriges befolkning.

Bilden visar de viruspartiklar som gav upphov den nya influensan, även kallad svininfluensa.



300 000

... svenskar insjuknade i asiaten år 1957.

PENSIONER & RPK



Bo Björkstén

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



I det orangea kuvertet kan du få en uppfattning om din pensions storlek. Pensionsmyndigheten uppmanar också alla som får kuvertet att logga in på pensionsmyndigheten.se, där det finns mer information.

5,9 miljoner pensionssparare får orange kuvert

Sedan år 1999 har Pensionsmyndigheten skickat ut orange kuvert. I år gick det ut till nästan 5,9 miljoner pensionssparare som får information om den intjänade pensionen.

I ALLA ORANGE KUVERT finns information om vad som påverkar pensionens storlek och att pension tjänas in på flera sätt. Här finns också en uppmaning om

att logga in på pensionsmyndigheten.se.

– Förstår du att din pension påverkas av hur mycket du tjänar genom hela livet, om du har en tjänstepension eller inte och vid vilken ålder du tar ut din pension, då har du en bra pensionskunskap, säger Agneta Claesson, pensionspecialist på Pensionsmyndigheten.

Agneta tycker inte någon ska behöva känna stress över fondvalet i premiepensionen. Många aktörer på pensionsmarknaden passar på att marknadsföra sig genom att ge fondvalet en allt för hög betydelse nu när orange kuvert skickas ut.

– Men premiepensionen är bara en mindre del av den totala pensionen. Dessutom finns det ett statligt förval med en låg avgift, säger hon. ✕

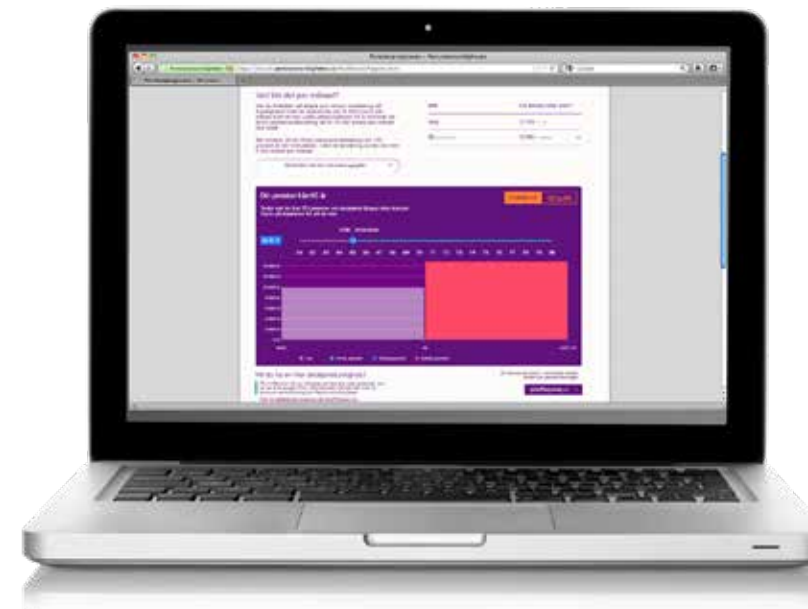


1. Eget sparande
2. Tjänstepension
3. Allmän pension, inkomstpension
4. Allmän pension, premiepension

PENSIONEN BESTÅR AV OLIKA DELAR

PENSIONEN INNEHÅLLER flera delar vilket brukar illustreras med pensionspyramiden. Det stora brun-röda fältet i botten är den allmänna pensionen och det orange bredvid premiepensionen som du själv kan placera i olika fonder. I mitten illustrerar det blå fältet tjänstepensionen. Den gröna triangeln överst i pyramiden är det privata sparandet.

FOTO: PENSIONSMYNDIGHETEN



På pensionsmyndigheten.se kan du se din insamlade pension.

”Pensionssystemet har flera brister”

Pensionerna sjunker och arbetets betydelse för pensionen minskar drastiskt. Dessutom riskerar premiepensionsspararna att få ta smällen vid en börskrasch. Det skriver SeniorPostens pensionsexpert Bo Björkstén.

ETT STORT PROBLEM med dagens pensionssystem är att det inte skiljer så mycket i pension för den som höjer sin lön eller arbetar längre. Den som exempelvis har en månadslön på 31 000 kronor per månad får 12 682 i månaden i pension vid 65 års ålder. Det kan jämföras med en person som har 42 000 kronor i månadslön och får 13 553 kronor i pension. Skillnaden är alltså bara knappt 1 000 kronor.

Av slutlönen motsvarar den allmänna pensionen cirka 50 procent och tjänstepensionen cirka 20 procent av den tidigare lönen. Privat pension står för cirka 6 procent av pensionen i genomsnitt (se pensionspyramiden intill). Så i bästa fall kan en pensionär få ut 75 procent av lönen. Men det är långt ifrån alltid fallet.

År 2018 låg hela 14,6 procent – eller 295 000 personer – över 65 år under

”

Av ’fattigpensionärerna’ är två tredjedelar kvinnor och en tredjedel män.”

gränsen för relativ fattigdom. Gränsen för relativ fattigdom i Sverige går vid 12 800 kronor i månaden efter skatt, inklusive bidrag.

EU har en annan definition. Den innebär att en person som har en inkomst efter skatt som understiger 60 procent av landets medelinkomst lever i relativ fattigdom.

Av ’fattigpensionärerna’ är två tredjedelar kvinnor och en tredjedel män. Kvinnor har som regel lägre allmän pension och tjänstepension än män. Orsaken är flera: kvinnor lever längre, de har oftare arbetat deltid, många har varit hemma med barn och männen har haft en högre genomsnittlig inkomst.

Ett annat problem med pensionssystemet är PPM-sparandet – premiepensionen – där pensionsspararna får välja bland olika aktiefonder.

RPG hävdar att det är ett risk-sparande där pensionärerna får ta hela smällen vid en börskrasch. Ett tips för att öka säkerheten i sparandet är att föra över sparkapitalet i PPM-fonderna till individuella pensionskonton.



Lena Aronsson är chefsjurist på Pensionsmyndigheten. Hon driver Allra-målet åt de pensionssparare som gjorde stora förluster då de placerade sina sparpengar i Allras fonder.

Pensionsmyndigheten överklagar

Allra-domen

PENSIONSMYNDIGHETEN har överklagat den friande domen i det så kallade Allra-målet. Allra var en av fondförvaltarna i premiepensionssystemet. De pensionssparare som valde Allras fonder förlorade en stor del av sina sparade pengar.

Pensionsmyndighetens hållning är att pensionsspararna ska få tillbaka pengarna som de gått miste om.

– Vi menar att transaktionerna som prövats i målet har gjorts för Allra-företrädarnas vinning och inte i pensionsspararnas intresse, säger Lena Aronsson, chefsjurist på Pensionsmyndigheten.

Myndigheten gör alltså en annan bedömning än tingsrätten av hur bevisningen ska värderas och hur de rättsliga frågorna ska bedömas i Allra-målet.

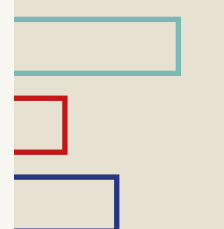
338

miljarder kronor ...

...var det allmänna pensionssystemets kassaflöde under 2017. 163 miljarder kom från arbetsgivarna, 118 miljarder från löntagarna, 30 miljarder från AP-fonderna och 27 miljarder från statskassan. Dessa 338 miljarder betalade 296 miljarder till inkomstpensioner och 36 miljarder till premiepensionskonton (se pensionspyramiden).

Orangea kuvertet i siffror

Antal som skickas ut:
7 750 000



Varav till sparare:
5 900 000

Till pensionärer:
1 850 000

Till digital brevlåda:
3 700 000

KÄLLA PENSIONSMYNDIGHETEN



Socialminister Lena Hallengrens statssekreterare Maja Fjaestad informerade om viktiga punkter för pensionärer i Januariavtalet.

Pensionärsskatt, läkemedelsbrist och digitalisering PÅ REGERINGENS AGENDA

Regeringens 73-punktsprogram stod i centrum för det senaste mötet i Regeringens pensionärskommitté. Programmet innehåller många punkter som berör pensionärer.

TEXT: BO BJÖRKSTEN FOTO: CHRISTIAN POHL

REGERINGENS 73-PUNKTS-PROGRAM är den uppgörelse som regeringspartierna Socialdemokraterna och Miljöpartiet har träffat med Centerpartiet och Liberalerna.

Maja Fjaestad är socialminister Lena Hallengrens statssekreterare. Under mötet informerade hon om de punkter i Januariavtalet som särskilt berör pensionärskollektivet. Under året ska den så kallade pensionärsskatten tas bort, och året därpå kan de flesta pensionärer räkna med höjd pension.

VÄRDEN KOMMER ATT FÅ MER resurser och ett särskilt fokus kommer att läggas på kvinnors hälsa. Andra vårdfrågor i 73-punktsprogrammet som berör äldre handlar om tillgänglighet, väntetider, patientkontakt, information och rätten till fast läkarkontakt.



Lena Hallengren
Socialminister



Amanda Lind
Kultur- och demokratiminister

Socialminister Lena Hallengren informerade sedan om läkemedelsbrist, planer på en läkemedelsportal och det nyinrättade äldreforskningsrådet, som ska ge regeringen stöd och råd i vård- och omsorgsfrågor.

I SLUTET AV MARS FICK regeringen en rapport om privata sjukförsäkringar, som riskerar att tränga undan andra vårdbehov. Lena Hallengren sa att rapporten kan leda till att regeringen tillsätter en proposition om förändringar i systemet.

Hallengren tog också upp anhörigstödet och hur det extra tillskottet till välfärden på 7,5 miljarder kronor får användas av regioner och kommuner

Amanda Lind, kultur- och demokratiminister, talade sedan om allas vårt ansvar för att motverka ensamhet och isolering i samhället. Ett annat ämne som hon lyfte var mediabran-

schens snabba omvandling från print till digitala medier. Risken är att många grupper – inte minst äldre – hamnar utanför. Det är en stor fråga som kulturdepartementet nu arbetar med.

Amanda Lind berättade också att regeringen skjuter till 320 miljoner kronor för en storsatsning på äldres motion och välbefinnande. ✕

600

kronor ...

...mer i månaden får de pensionärer som har en allmän pension på mellan 9000 och 17000 kronor. Syftet med det så kallade pensionstillägget är att skapa ett respektavstånd mellan de pensionärer som arbetat och de som inte gjort det. Bakom beslutet står pensionsgruppen där Socialdemokraterna, Moderaterna, Centerpartiet, Kristdemokraterna, Liberalerna och Miljöpartiet ingår.

FOTO: MONICA BLOMBERG

Wera funderar

Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.



Låt oss se varandra

”HÄROMDAN RÅKADE JAG SE ETT TV-PROGRAM med poeten Bob Hansson. I början kunde jag inte låta bli att förundra mej över vilken fart han hade och jag kom osökt att tänka på gumman som efter sitt kyrkobesök gav följande betyg åt prästen: ”Det bara rann ur honom och inte hade han något papper heller”. Men snart fångades jag av innehållet i det som poeten ville säga, nämligen hur viktigt det är att vi som människor ser varandra.

Varför blir jag så glad när någon hejar på mig i hissen? Eller när någon vinkar åt mej på stan? Eller när någon klappar mej på axeln? Jo, då vet jag att jag har blivit sedd, jag är någon, inte bara i mitt eget medvetande. Som människor behöver vi se varandra. Helt enkelt vara medmänniskor.

JAG KAN INTE LÅTA BLI ATT TÄNKA PÅ hur Jesus förhöll sig till människor som kom i hans väg. Han såg Sackeus som klättrat upp i ett mullebärsträd för att kunna se honom. Kanske hade Sackeus inte räknat med att bli sedd, Jesus hade ju så många andra att ägna sig åt. Inte skulle han väl ägna någon blick åt honom, en usel publikan.

Eller Levi, han som sedan kallades Matteus. En tulltjänsteman som satt utanför tullhuset. Om han fick några blickar från de som gick förbi var de nog fulla av förakt. Han representerade ju ockupationsmakten. Men så kom Jesus, såg honom och sade sitt ”Följ mig”. Och Levi var inte sen att tacka ja.

Och så har vi då Nathanael, han om vilken Jesus sade att han var en rätt-rådig israelit utan svek. Hur kunde Jesus veta det undrade Nathanael. Jo, sa Jesus, jag såg dej under fikonsträdet. Jag undrar så varför Nathanael satt under fikonsträdet. Sökte han skugga eller försökte han gömma sej? Var det rent av hans eget fikonsträd? (Fikonsträdet var något åtråvärt för Israels folk. Att få sitta under sitt eget fikonsträd var en välsignelse som de fått uppleva under kung Salomos tid och som profeterna förutsade att man skulle få uppleva när Israel blev upprättat igen.)

Hur som helst, Nathanael blev sedd, kallad och blev en av de tolv. Jesus såg, han såg människan. Han ser dej och mej. Även om vi försöker gömma oss under våra fikonsträd. Och han vill ha oss till sina efterföljare. Vilket innebär att vi i vår tur ser våra medmänniskor.

BOB HANSSON HAR RÄTT, det är viktigt att vi ser varandra. Världen är full av människor som känner sig osedda. Kanske någon i min eller din trappuppgång? Eller rent av i kyrkan! Men för att vi ska kunna se dem behöver vi inse att Gud älskar oss och ser ett värde i oss. Det är först då vi kan se värdet i våra medmänniskor. ✕

”

Antje Jackelén är en person som syns.
Hon skriver böcker, debattartiklar och recensioner.
Hon har sommarpratats i P1 och har en egen podd.
– I vår tid behöver vi använda alla former av
kanaler som står till buds, säger hon.



ANTJE JACKELÉN

ÅLDER: 64 år.

BOR: I Uppsala.

FAMILJ: Maken Heinz, barn
och barnbarn.

HJÄRTEFRÅGOR: Att Gud är större
än vårt hjärta och förstår allt.
Att religion och samhälle hänger
intimt samman.

KURIOSA: Tog för några månader
sedan upp trumpetspelandet
från ungdomen.

ÄRKEBISKOP ANTJE JACKELÉN

Vi ställer inte in!

HUR HÅLLER MAN MÄSSA och utövar tron utan att smitta ner varandra?
Ärkebiskopens första svar låter halvt skämtsamt:
– Uppsala domkyrka är ganska rymlig. Det gäller att sitta på betryggande avstånd från varandra.

Det andra svaret är praktiskt och gäller prästens närvaro vid utgången:

– Vi ger rådet för fridshälsning i gudstjänsten att man inte kramas eller tar i hand. Att man hittar andra sätt att hälsa. Det viktiga är att vi visar att vi ser varandra och vill varandra väl, säger Antje Jackelén, Sveriges ärkebiskop sedan sex år.

Än så länge har hon fortsatt leda morgonmässan varje onsdag.

– Inga gudstjänster är inställda så här långt, men vi gör de anpassningar som krävs, samlar inte fler än vad som är tillåtet, håller god hygien och alla sådana saker, säger hon när vi kopplat upp oss via nätet.

DET TREDJE SVARET ÄR BREDARE och handlar om att "kyrka" är så mycket mer än ett stenhus mitt i byn.

– Det är också själavård, att det bedrivs undervisning och diakoni. Att vi vittnar om det hopp vi har som kristna människor.

Det finns många andra kanaler och kontaktytor. Färre kyrkobesökare har det blivit, främst bland de äldre. I gengäld får jourhavande präst i telefon och internetchatt fler anrop, berättar hon.

– Många av oss har inte varit med om en sådan samhällskris. Vi får hjälpas åt att anpassa oss och att inte överdriva. Sverige är en liten del av världen, jag nås av berättelser om hur de har det hos våra systerkyrkor. Den medvetenheten är bra för oss att ha, för den hjälper oss att se proportionerna i de uppoffringar vi gör just nu.

Vardagen för en ärkebiskop kan innehålla dagslånga överläggningar eller flera kortare möten, Antje Jackelén är ordförande ➤



Intervjuer, och samtalen med barnbarn som vill visa sina leksaker, får för närvarande ske via videokontakt.

– Vi ställer inte in, vi ställer om!
Intervjun skulle ske i Uppsala och handla om personen Antje Jackelén.
Men det blev ett videosamtal om hur kyrkan ska möta coronarädslan.
Intervjun gjordes i slutet av mars.

TEXT ROLAND COX FOTO MAGNUS ARONSON, ALEXANDER LAGERGREN/SVENSKA KYRKAN

” I vår snabba tid behövs tillfällen att prata till punkt.”



– Att nöta på varandra kan leda till att människor går ifrån varandra, men lika väl att människor säger att vi i djupet ändå hör ihop, resonerar Antje Jackelén om följderna av pandemin.

i domkapitlet och kyrkostyrelsen, hon viger nya biskopar, hon sitter i styrelsen för ekumeniska Sveriges kristna råd och hon visiterar församlingar. Det blir en hel del media-kontakter också.

– Så det är väldigt omväxlande, och det ger mig stor tillfredsställelse.

Ett antal böcker har lämnat hennes dator, liksom debatt-artiklar, recensioner och mycket annat. Hon har sommar-pratat i P1. Antje Jackelén tycks vara oupphörligt aktiv även utanför det fysiska kyrkhuset. Innanför eller utanför spelar mindre roll, menar hon. De närmare sex miljonerna medlemmar är en folkrörelse, de är kyrkan, om man så vill.

HON FINNS PÅ FACEBOOK OCH TWITTER.

– Att förkunna evangeliet handlar om kom-munikation. I vår tid är det bra att använda de former som står till buds.

Hon driver även ett eget ”radioprogram” på internet, podcasten ”Prata till punkt med ärkebiskopen”. Hittills har 43 möten skett med mer eller mindre kända perso-ner, med Jonna Bornemark, Alf Svensson, Sara Danius, Carl Bildt, Soran Ismail och många andra.

– Jag tänkte att det i vår snabba tid också behövs tillfäl-len att just prata till punkt. Jag har förstått att människor lyssnar och uppskattar det.

I den senaste podden, med den finlandssvenske förfat-taren och underhållaren Mark Levengood, konstaterar de att båda är uppvuxna i länder där befolkningen har upplevt krig och har en erfarenhet av kris och svårigheter, något som ärvt till följande generationer.

– Där finns ”avgrundskunskap”. För att klara oss som människor behöver vi en grundkunskap om vad livet kan tänkas gå ut på och hur våra livsvillkor ändras beroende på var vi befinner oss i vårt eget liv.

– Vi behöver den kunskapen när en avgrund öppnar sig framför våra fötter, när det händer något som är totalt oväntat och som utmanar oss på ett sätt som vi inte har varit med om förut.

HON RÄDS INTE ATT OFFENTLIGT SAMTALA med en av Sve-riges mest kända homosexuella män, som dessutom är katolik. Hon har kritiserats för att vara alltför ”politisk”.

Hennes valspråk är ”Gud är större” (ur Första Johannes-brevet 3:19-20), vilket översatt till arabiska blir till den muslimska bönen ”Allahu akbar”. Det där väckte ont blod hos en och annan främlingsfientlig, men här överlappar religionerna varandra, konstaterar hon enkelt.

Hon tycks bära en öppenhet som ger respekt långt utan-för stenväggarna.

Antje Jackelén talar lugnt och väger sina ord. Pauserar.



”’Gud är större’ stör alla totalitära anspråk, vare sig de är religiösa, politiska, kulturella eller naturveten-skapliga. Däri ligger en oöverträffad uppmuntran till tolerans, respekt och bön om sanningens Ande. Insikten att Gud är större sporrar till samarbete och ett frimodigt sanningssökande. Mitt valspråk är tröst och utma-ning på samma gång. Det inbjuder till frågor och samtal samtidigt som det hänvisar oss till Guds nåd som vi möter i Jesus Kristus.”

Antje Jackelén

Som lyssnare påverkas man att lyssna in, andas, vänta ut, låta prata till punkt. Hon är eftertänksam och välar-tikulerad.

En diskret brytning vittnar om uppväxten i Västtysk-land. Föräldrarna i Ruhrområdet var kristna men hade vanliga yrken.

– Att be bordsbön och gå i söndagsskolan var ganska självklart, utan att det pratades så mycket om det. Jag har fått en grund i det. Sen växte mina egna frågor och mitt eget intresse.

– Under tonårstiden fanns en brottnig med tros-frågor, men när jag gått ut skolan och jobbat ett år så valde jag att studera teologi. Och så mognade det fram att jag blev präst.

ANTJE JACKELÉN VAR 22 ÅR NÄR hon kom till Sverige, på ett stipendium för att studera i Uppsala. Hon blev kvar och vandrade uppåt i den kyrkliga organisationen. Prästvigd 1980, och sedan kyrkoadjunkt, komminister och kyrkoherde.

Efter att ha doktorerat i teologi arbetade hon i flera år i USA innan hon blev biskop i Lund, och är sedan 2014 ärkebiskop.

Hon fyller 69 år 2024, den ålder då arbetsgivaren kan välja att säga upp någon av åldersskäl. Men inget ➤

Min livslinje

1955

Föddes den 4 juni i Herdecke i dåvarande Västtyskland. Föräld-rarna hade inte kyrkliga yrken men tron var närvarande i vardagen.

1977

Kom till Sverige på stipen-dium för studier i Uppsala, efter att ha läst teologi i Bethel och Tübingen.

1979

Giftte sig med Heinz Jackelén, även han präst i Svenska kyrkan. De har två döttrar.

1980

Prästvigdes i Stockholm av biskop Lars Carlzon. Jobbade följande år som församlings-präst i Österhaninge, Tyresö och Gårdstunga församlingar, samt i Lunds domkyrkoför-samling.

1999

Teologie doktor med avhandlingen ”Zeit und Ewigheit”, som senare kom ut på engelska och på svenska med titeln ”Tidsinställningar”.

2003

Tillträdde som disputerad lärare i systematisk teologi vid Lutheran School of Theology i Chicago, efter att ha varit anställd vid The Center for Theology and the Natural Sciences i Berkeley, Kalifornien.

2007

Tillträdde som biskop i Lunds stift. Valet året innan avgjordes redan i första valomgången eftersom hon fick mer än hälften av rösterna.

2010

Var en av officianterna när kronprinsessan Victoria och Daniel Westling gifte sig.

2013

Väckte uppmärksamhet när hon talade om jung-frufödsel som en teo-logisk term och inte en biologisk fråga, och om att muslimer och kristna ber till samma Gud.

2014

Tillträdde som ärkebiskop som första kvinna i historien, och efterträdde Anders Wejryd. Även denna gång vann hon redan i första valomgången.

2018

Tillträdde som ordförande i Sveriges kristna råd, där hon numera är styrelse-ledamot.

”

Nu får vi tid att ställa de större frågorna.”

är bestämt på den punkten, meddelar Antje Jackelén.

Åter till pandemin. Hjälper det att be?

– Bön hjälper alltid, även om Gud inte alltid svarar som vi vill. Ibland missar vi rent av svaret för att det är annorlunda än vi tänkt oss.

Men bönen har flera funktioner, framhåller Antje Jackelén. Den hjälper oss att samla och sortera våra tankar och att ge perspektiv.

– När vi tänker inför Gud så blir somligt lite smått, av det som är väldigt stort till vardags. Och sånt som egentligen är viktigt men som vi har en tendens att skuffa undan, det blir så stort som det borde vara.

Bön är en form av meditation också, något som de flesta mår bra av, påminner Jackelén. Bönen binder oss dessutom samman med andra kristna, jorden runt och i historien.

ÄRKEBISKOPEN TYCKER ATT människan skulle behöva fler ord för det andliga och existentiella. I bästa fall kan pandemin paradoxalt nog lämna goda spår.

– Jag hoppas att vi kan ha stärkt vår andliga motståndskraft mot det som är negativt i vårt samhälle, att vi är stärkta i gemenskapens perspektiv och att vårt hopp fått djupare rötter.

– Ett bra hopp måste också kunna rymma vrede, känslan av att något inte är rätt. Hoppet kan inte slätas över. Hoppet måste ha plats för vreden.

Och för modet att förändra och gå vidare, trots allt. I ett biskopsbrev har hon uppmanat både staten och kyrkan att minska utsläppen av koldioxid.

– Klimatkrisen är kvar även efter att pandemin är över. Man kan undra om vi kommer att ha lärt oss andra konsumtionsmönster för materiella saker.

– Hoppet måste också rymma ödmjukhet, en känsla för vad som är vår plats i vår relation till andra människor, till hela världen, till hela skapelsen, till Gud.

PANDEMIN KAN LOCKA FRAM dåliga egenskaper, egoism och kortsiktighet, resonerar Antje Jackelén. Men också besinning.

– Jag tänker att vi får tid att ställa de större frågorna som vi många gånger hastar förbi i vardagen. Att fråga oss hur vi egentligen vill leva med varandra.

– De som får mer luft i sina scheman för att saker ställs in får mer utrymme att faktiskt bry sig om människor som de annars går förbi i vardagen. Det finns otroligt många exempel på att människor faktiskt ställer upp för och hjälper varandra på väldigt fina sätt.

Att isolera sig och familjen hemma kan vara utmanande.

– De som blir tvungna att vistas hemma nöter mer på

varandra. Det kan

upplevas som

väldigt skönt att

äntligen ha mer

tid för varandra.

Det kan också

upplevas som

stressigt och påfrestande. För barn och kvinnor kan det

vara rent av farligt att vara instängda i ett hem där det

förekommer våld.

Det kan bli både ”coronaskilsmässor” och ”corona-bebisar”, enas vi om. Antje Jackelén skrattar.

– Ja, det kan man ju spekulera över. Jag vet inte.

Att nöta på varandra kan leda till att människor går ifrån varandra, men lika väl att människor säger att vi i djupet ändå hör ihop.

ANTJE JACKELÉN ÄR INTE BARA ÄRKEBISKOP, hon är hustru, mamma och mormor också. Hon träffar de fyra barnbarnen via datorskärm med Skype. Det gjorde hon av geografiska skäl även innan epidemin.

Jag ber henne beskriva sig själv. Nu blir tankepausen extra lång.

– Svårt...

– Jag har levt i fyra olika länder. Det kan göra att en människa inte känner sig höra hemma. Men jag är djupt rotad i Sverige och det här ger samtidigt en oerhörd styrka i att kunna se saker från olika perspektiv. Det är jag tacksam för.

Och hur ser andra människor på dig?

Paus.

– Jag får höra ganska ofta att jag är klok. Jag har en viss viljestyrka och disciplin, annars hade jag väl inte hamnat där jag är. Jag är nyfiken på att lära mig mer. Träffar gärna folk. Goda samtal tycker jag är fantastiskt roliga. ✕



Det behövs fler ord för det andliga och existentiella, menar Antje Jackelén. När corona-krisen är över hoppas hon på en starkare gemenskap i samhället och att vår tro har blivit fördjupad.

Böcker av Antje Jackelén

Samlas kring hoppet (Verbum 2016) ➔

Gud är större. Ett herdabrev för vår tid (Arcus 2016)

Tidsinställningar. Tiden i naturvetenskap och teologi (Avhandling, Arcus 2000)

Ljus av ljus. Läsnings av en kristen bekännelse (Verbum 1998)



Seniorkurs i privatekonomi Göteborg 13–14 oktober

Finansinspektionen har ett särskilt uppdrag att stärka konsumenternas ställning på finansmarknaden genom finansiell folkbildning. Detta görs genom informations- och utbildningsinsatser för varierande målgrupper, i olika åldrar och livssituationer, ofta tillsammans med det nationella nätverket Gilla Din Ekonomi.

TRYGGARE EKONOMI PÅ ÄLDRE DAR är en kostnadsfri tvådagarskurs med syfte att stärka seniorers kunskaper om bland annat konsumenträtt, digitalisering, bostadstillägg, skatter, försäkringar, vardagsjuridik och investeringsbedrägerier. Utbildningen sker i samarbete med *Gilla din ekonomi* och samordnas av Finansinspektionen. I januari arrangerades kursen i Stockholm och till hösten i Göteborg.

KURSEN RIKTAR SIG TILL MEDLEMMAR från några av Sveriges största seniorförbund, RPG, PRO, SKPF och SPF Seniorerna. Kursdeltagarna förväntas i sin tur sprida kunskaperna vidare till andra seniorer i sin närhet och i sina förbund.

Vill du delta vid nästa kurstillfälle den 13–14 oktober i Göteborg?

För anmälan kontakta:

Eva Henriksson, RPG, eva.henriksson@rpg.org.se

För frågor om kursinnehållet kontakta:

projektledare Sofia Tyréus, Finansinspektionen, sofia@tyreus.se

Läs mer om försäkringsbedrägerier på nästa sida.



ANNONS

HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast 19 kr per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.

Tel. 0243 - 20 41 43

www.horcentralen.se



Antalet investeringsbedrägerier har ökat markant under de senaste åren. Dagligen kontaktas Finansinspektionen (FI) av personer som har förlorat pengar. Beloppen varierar från några tusen upp till flera miljoner kronor.

TEXT: MIKAEL SANDAHL, FINANSINSPEKTÖR VID FINANSINSPEKTIONEN

FINANSINSPEKTIONEN:

Varning för investeringsbedrägerier!

Avsikten vid investeringsbedrägerier är att kunna lura någon på pengar, helst vid upprepade tillfällen. Ett utmärkande drag för investeringsbedrägerier är det metodiska arbetssättet som bedragarna använder sig av. De kan höra av sig flera gånger per dag och hålla kontakten under en lång tid.

En typ av investeringsbedrägeri har ökat markant under det senaste året. Det börjar ofta med att den drabbade ser en falsk annons i sociala medier som lockar med lönsamma investeringar. I samband med annonsen går det normalt att skriva in sina kontaktuppgifter, dessa går sedan till bedragarna. Inom kort ringer någon upp från ett påhittat bolag och försöker sälja in mindre investeringar i värdepapper som ofta har koppling till valutor, kryptovalutor, råvaror eller kända aktier. Målgruppen är stor eftersom annonserna når många samt att det ofta räcker med en första investering på 250 euro eller dollar (cirka 2 500 kronor).

Efter första samtalet följer fler telefon samtal där bedragaren vill få till

ytterligare investeringar. Argumentet kan vara att den första investeringen gått så otroligt bra. Alternativt har investeringen gått dåligt men det har dykt upp en möjlighet att "rädda" investeringen. Ofta med tillägget att man måste agera direkt.

Tips! Har du precis skickat iväg en betalning via din bank eller ditt kort så kan du försöka stoppa den, kontakta då din bank eller kortutgivare. Gör även en polisanmälan om du har blivit utsatt för ett bedrägeri.



Mikael Sandahl
Finansinspektör
vid Finansinspektionen

Bedragarna utger sig ofta för att vara placeringsrådgivare och har full koll på hur det vanligtvis går till i branschen. De är värtaliga och betar sig som professionella rådgivare, i alla fall till en början.

Den dagen man vill sälja sin investering och ta hem pengarna blir det normalt problem. Det kan komma bortförklaringar om att det inte är rätt läge eller så tappar investeringen plötsligt sitt värde. Alternativt måste en påhittad skatt eller annan avgift betalas in först. Rådgivaren kan plötsligt bli otrevlig och komma med anklagelser för att man ska få dåligt samvete och helst sätta in ännu mer pengar.

Det gäller att vara vaksam om ett erbjudande låter för bra för att vara sant. Det kan handla om garanterad vinst, snabb väg till att bli miljonär eller att det finns möjlighet att köpa någonting under marknadspris, exempelvis en aktie eller bitcoin.

FI har ett företagsregister där det går att kontrollera om företag och personer har tillstånd att erbjuda finansiella tjänster på den svenska marknaden.

FI har även en varningslista med

Investeringsbedrägerier är vanligare än man tror. Många investerare och sparare har blivit av med miljontals kronor.

”Bedragarna utger sig ofta för att vara placeringsrådgivare och har full koll på branschen.”

företag som verkar på en marknad utan att ha nödvändiga tillstånd för att erbjuda finansiella tjänster. Dessa företag erbjuder ofta investeringar som senare visar sig värdelösa. Tipsa gärna FI om något bolag saknas i varningslistan.

MÅNGA HAR OCKSÅ BLIVIT av med pengar efter att ha övertalats av bedragare via telefon att de ska använda sitt bank-id. Det kan låta ofarligt när bedragaren förklarar att det bara handlar om att göra en id-kontroll, men under inga omständigheter ska du hjälpa till genom att logga in med bankdosa, bank-id eller läsa upp inloggningskoder.

På liknande sätt har bedragare övertalat många att tillåta fjärranslutning till datorn för att få visa en presentation eller liknande. FI vill starkt varna för att göra detta när någon okänd ringer eftersom den som ansluter kan få kontroll över hela datorn på detta sätt.

En annan del av investeringsbedrägerier är räddningsfasen. Det är bedragare som ringer upp någon som redan blivit av med pengar och påstår att de kan hjälpa till med att få tillbaka det som förlorats. Den som ringer har ofta kännedom om det tidigare bedrägeriet och hänvisar exempelvis till att de ringer på uppdrag av en myndighet eller juridisk avdelning. Detta kan naturligtvis låta lockande och den som ringer gör också allt för att skapa förtroende och kan vara väldigt övertygande. Detta är en fortsättning på tidigare bedrägeri.

Nästa steg kan variera. Ibland vill bedragaren direkt få tillgång till internetbanken och i andra fall handlar det om påhittade avgifter som ska betalas. Det kan vara en avgift för en licens, skatt, en bankavgift eller något annat. Några pengar kommer sedan normalt ändå inte att betalas tillbaka. ✕

5

Tips för att undvika att bli drabbad:



1. Tillåt aldrig att någon du inte känner får fjärransluta till din dator.

2. Använd inte ditt bank-id på uppmaning av någon som ringer dig.

3. Logga inte in på din bank på någon annans begäran och lämna aldrig ut dina inloggningskoder.

4. Sök i FI:s företagsregister för att se om företaget har tillstånd. Gör aldrig affärer med företag utan tillstånd.

5. Kontrollera FI:s varningslista. Låt dig inte luras att skicka pengar till företag på varningslistan.

→ Läs mer om bedrägerier, företagsregister och varningslista på FI:s webb.
www.fi.se

→ Behöver du kontakta polisen?
www.polisen.se



Genom att smörja med mjukgörande kräm kan du minska klådan som är förknippad med torr hud.

TA HAND OM DIN HUD

Huden – kroppens största organ – blir känsligare när man blir äldre. Den blir tunnare och har svårare att behålla fukt. Torrheten leder till klåda, större mottaglighet för svampinfektioner och kan till och med misstas för hudcancer.

TEXT NILS OTTO FOTO RAWPIXEL

ATT HUDEN förändras när man blir äldre är kanske ingen större överraskning. Det vanliga åldrandet

innebär att huden tappar i spänstighet, vilket syns i form av rynkor. Men åldrandet innebär ofta problem bortom det kosmetiska.

– Ju äldre man blir desto tunnare blir huden, och desto mer försvagas de elastiska fibrerna. Då släpper den ut mer vatten. Nästan alla äldre drabbas av torr hud, säger Karin Berggård, överläkare på hudkliniken på Skånes universitetssjukhus.

När huden blir torr börjar den ofta kliar. Det leder till en negativ spiral, då kliandet gör att det uppstår sår, och huden blir ännu känsligare.

– Har man torr hud och kliar så blir den ännu skörare. Om man inte gör något åt det utan fortsätter kliar så kan man få sår och eksem. Det blir som en ond cirkel.

Den så kallade "eksemcirkeln" gäller vid alla typer av eksem. När man kliar på huden uppstår en inflammation. Den gör att klådan ökar, och man kliar ännu mer...

– Och så är det igång! Det är inte ovanligt att man kan få eksem första gången som äldre. Då är det oftast inte klassiska *atopiska eksem* som barn brukar få, utan myntformade välavgränsade eksem på till exempel underbenen, säger Karin Berggård.

BARA FÖR ATT KLÅDA är vanligt bland äldre ska man inte avfärda det. Ibland kan klådan vara tecken på ett allvarligare tillstånd.

– Torr och gammal hud är inte den enda orsaken till klåda. Klåda kan bero på att kroppen är i obalans av någon annan anledning. Till exempel problem med njurarna eller levern. Därför kan det vara värt att söka till vårdcentralen när problemen med klåda är stora.

Som om inte det vore nog trivs angripare bättre på huden när den är skadad och torr, jämfört med när den är mjuk och smidig, berättar Karin Berggård.

– Svamp i hudveck är vanligare när man blir äldre. Om huden inte är lika spänstig och vattenbarriären är skadad så trivs all svamp bättre, många äldre får jästsvamp-eksem i hudveck eller i ljumskarna, säger hon.

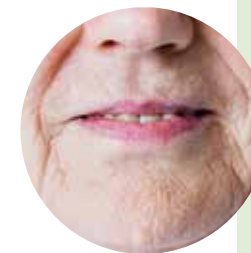
EN EFFEKTIV OCH OFTA nödvändig åtgärd för att hjälpa äldre hud är att använda mjukgörande kräm eller salva.

– Man får använda mjukgörare och tillföra fukten man själv inte producerar längre. Det hjälper förebyggande mot klåda. Dessutom blir det lättare att bedöma om man har en hudsjukdom, då det ibland kan se ut som torr hud.

Innebär åldrandet av huden då bara elände? Nej, säger Karin Berggård.

”

Det kan vara värt att söka till vårdcentralen när problemen med klåda är stora.”



Ta hand om huden

→ Hos äldres hud försvagas de elastiska fibrerna, vilket gör det svårare att behålla fukt och huden blir torr.

→ Torr hud kliar ofta. Ju mer man kliar desto lättare uppstår skador, vilket leder till att det kliar ännu mer.

→ Torr hud blir lättare angripen av exempelvis hudsvamp, psoriasis och eksem.

→ Mjukgörande kräm eller salva kan kompensera när hudens naturliga förmåga att behålla fukt försämras.

→ Hudcancer är vanligare hos äldre. Det beror på att man samlat på sig en stor dos sol under livet. Sol är den viktigaste faktorn bakom hudcancer.

→ Många hudförändringar som sker hos äldre är ofarliga. Men var vaksam på förändringar som går snabbt och på sår som inte läker.

→ Man kan gå till en vårdcentral för att få sina hudförändringar undersökta.

För vissa betyder den lite torrare hud som kommer på äldre dagar att den äntligen blir precis lagom.

– Det beror på vilken sorts hud man har från början. Om man haft fet hud innan kan man bli glad, menar hon.

DEN KANSKE ALLVARLIGASTE åkomman som kan drabba huden är hudcancer. Och det är också hudcancer som flest frågor till hudläkare handlar om. Det är nämligen vanligare att få hudcancer ju äldre man är. Det beror på att den största riskfaktorn, sol, samlas på hög under livet.

– Den viktigaste faktorn som predisponerar för hudcancer är den samlade soldosen under livet. Därför är det absolut vanligare hos äldre, säger Karin Berggård.

För vissa sorters exponeringar minskar risken att drabbas av sjukdom ganska snart efter att man slutar utsätta sig. Ett exempel på det är att sluta röka. Bara fem år efter den sista cigaretten är sannolikheten att drabbas av en stroke på samma nivå som någon som aldrig rökt. För sol och hudcancer fungerar tyvärr inte samma lösning.

– Det läggs på hög. Vissa patienter kommer på att risken finns och blir mer försiktiga. Men om man åkt utomlands under 30 år och solat mycket så får man betala. Även om man börjar vara väldigt försiktig, och slutar att vara i solen och har keps och solskyddsmedel, så kan man ändå få hudcancer.

Är det då ingen idé att skydda sig mot solen som äldre?

– Jo det är absolut värt att skydda sig. Den sol man får lagras ju kontinuerligt. Sen kan man å andra sidan

tycka att om man är 90 år och tycker att det är fantastiskt härligt att sitta i solen med en kopp kaffe så kanske det inte spelar så himla stor roll.

Hur vet man då om man drabbats av hudcancer? Karin Berggård berättar att det inte alltid är lätt att veta. Många av hudförändringarna är helt ofarliga. Ett exempel är *senila angiomer*, en ofarlig förändring i kärlen som vissa misstar för något farligare.

– Det är som små knallröda fläckar, men de är helt godartade. De beror på ärftlighet och ålder och blir fler efter hand. Folk söker ofta vård när de dyker upp.

EN SÄRSKILD SORTS hudförändring som däremot kan bli farlig heter *aktinisk keratos*. Den är en ytlig solskada som känns som en skrovlig, torr fläck.

– Den är som en liten eksemfläck, ofta okringad fem millimeter i diameter. Den sitter ofta på öronen eller i dekolletaget, eller på skalpen på tunnhåriga män. Ställen man har fått mycket på sol under många år.

Ibland kan aktinisk keratos utvecklas till cancer, och därför ska man enligt Karin Berggård vara vaksam när man ser en förändring som passar in på beskrivningen. Speciellt om den blir tjockare. Man ska också vara vaksam på andra hudförändringar som uppstår eller växer väldigt snabbt och sår som inte riktigt läker.

– Man får ha lite koll om något ändrar sig. Vänta inte för länge med att söka till vårdcentralen.

Ofta är det lätt att få hjälp. Men vissa vill inte vara till besvär, och söker därför inte. Då kan det utvecklas till ett större problem, säger Karin Berggård. ✕

KÄLLA: Karin Berggård, 1177

Monica Blomberg:

Gudstilliten bär oss

NÄR JAG HÖR ORDET tillit ser jag ett litet barn stå på en hög sten med utsträckta armar. Nedanför stenen står pappa med armarna sträckta upp mot barnet. Med ett klingande skratt kastar sig den lille handlöst ner mot pappa som fångar upp honom och håller honom i sin famn.

Tryggheten mellan far och son är absolut. Den lille vet att pappa aldrig skulle ta ner sina händer och låta honom falla till marken. Pappan känner glädjen och tilliten. Han skulle aldrig låta barnet falla och skada sig.

Tron på Gud är ett språng i tillit. Tro handlar egentligen om att öva sig i tillit. Teologen Kirkegaard har beskrivit övningen i tillit så här: tro är ett hopp ut på 70 000 famnars djup!

Att tro är att öva sig i att lita på att Gud fångar upp oss, trots alla avgrunds-djup. Att vi likt det lilla barnet har tillit till Guds utsträckta armar. Att tro är att våga hoppa trots det svindlande djupet.

Tillit är ett ord som låter likadant framlänges som baklänges, ett så kallad palindrom.

Ordet beskriver ett förhållande som är ett ömsesidigt förtroende. Tillit råder när vi kan lita på varandra. Jag tror på Gud – jag litar på Gud och Gud litar på mig.

EN ANNAN PALINDROM ÄR ORDET ORO. Ordet är kort. Hur vi än vänder på det låter det likadant. Oro tränger sig rakt på. Oro finns hos alla människor.

Oron kommer, ibland vågar vi inte riktigt lita på att tillvaron bär. Det får vi lära oss att leva med och försöka hantera. Tillit får vi be om. Den får vi ta emot. Vi får dela oron med varandra och visa varandra tillit. Varje människa behöver tillit för att känna sig trygg. Trots allt bär tilliten oss.

Tillit är viktigt i relationer mellan människor. Kärlek, tillit och tålmod är tre viktiga egenskaper i vår vardag. För att känna tillit till varandra är det viktigt att tålmodet och kärleken finns med.

Tilliten mellan barnet och pappan är kravlös. Den är inte villkorad: jag fångar dig om du uppfyller mina önskningar. Nej, tilliten står över prestationer och krav. På samma sätt är det i Guds-relationen. Vi fångas upp utan att först ställas inför en kravspecifikation.

Gudstillit är något som bär, trots oro och djupa dalar i vår vardag. ✕

Monica



Monica Blomberg Förbundsordförande i RPG

”

Oron kommer, ibland vågar vi inte riktigt lita på att tillvaron bär. Det får vi lära oss att leva med och försöka hantera.”

FOTO: RAWPIXEL

ANNONS

Fortsatt hög tillit i Sverige

SOM-UNDERSÖKNINGEN. Från olika håll i världen kommer det kritik mot hur Sverige hanterar coronapandemien. Många menar att Sverige i allt för hög grad litar på medborgarnas tillit och Folkhälsomyndighetens rekommendationer, och att detta är naivt.

Den senaste undersökningen om svenskars tillit till varandra och till landets samhällsinstitutioner gjordes i höstas. Undersökningen utfördes av SOM-institutet – Samhälle och media – vid Göteborgs universitet.

Mätningen visar att svenskarna har en hög tillit till varandra: 6,5 på en tiogradig skala.

– Andelen som har hög tillit är internationellt sett väldigt hög hos oss, till exempel Sydeuropa har betydligt lägre siffror, säger Johan Martinsson –

”

Mätningen visar att svenskarna har en hög tillit till varandra: 6,5 på en tiogradig skala.

statsvetare vid Göteborgs universitet – i en intervju med DN.

SOM-undersökningen konstaterar också att tilliten för centrala samhällsinstitutioner är hög i Sverige. I topp ligger sjukvården, polisen och universiteten.

Nu återstår det att se vilken effekt coronapandemien har på svenskarnas tillit.

Om Sveriges åtgärder för att möta



Undersökningen konstaterar att tilliten för centrala samhällsinstitutioner är hög i Sverige.

smittspridningen i samhället fungerar lika bra eller bättre än i andra länder kommer tilliten att bestå eller rent av stärkas, resonerar Johan Martinsson. Om inte kommer förmodligen tilliten i samhället att drabbas.

I mätningen, som genomfördes under september till december, deltog 21 000 slumpmässigt utvalda personer mellan 16 och 86 år. Svarsfrekvensen var 49 procent.

Har du hört det senaste?

Svårt att läsa papperstidningen? Du kan få Sveriges största kristna dagstidning som taltidning!

Vem får prenumerera?

Taltidningen finns tillgänglig för dig med en läsnedsättning. Vanliga orsaker till läsnedsättning är synskada och dyslexi, men det kan även vara ett rörelsehinder eller en funktionsnedsättning som gör det svårt att bläddra i en papperstidning.

143 kr/mån

Läs mer på dagen.se/taltidning
Beställ via kundcenter
08-619 24 20
eller info@dagen.se



FOTO: ©APELÖGA

MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER

Dagen



Att vistas i en urskog ger en helt annan känsla än att besöka en planterad gran- eller tallskog. Här finns en mångfald av arter.



Många fågelarter hittar insektslarver i de döda trädstammarna, eller torrakor som de brukar kallas.

Tyresta nationalpark

TA SIG DIT: Pendeltåg 43 till Haninge, byte till buss 834 mot Tyresta by. Man kan även ta **buss** från Gullmarsplan, buss 807 eller 809, byte till buss 834 vid Brandbergens centrum eller Söderbyleden. Med **bil** tar du väg 73 mot Nynäshamn, ta av mot Brandbergen och följ sedan skyltningen "nationalpark".

SVENSKA NATIONALPARKER: *Sydligaste urskogen lätt att nå*

Att besöka en nationalpark behöver inte innebära strapatser eller långa resor i obygd. Den kan också ligga lätt tillgänglig vid en storstad, som vår sydligaste urskog Tyresta.

TEXT MATS KARLSSON FOTO NICKLAS WIJMARK, PEDER CURMAN, LARS GÖRAN ABRAHAMSSON

TILL TYRESTA NATIONALPARK är det under en timmes resväg med kollektiva färdmedel och cirka en halvtimme med bil från Stockholms centrum. Parken blev rikskänd med den stora branden 1999. Vid sidan av Sveriges sydligaste urskog fick parken också en attraktion i själva brandområdet. Navet i parken, den gamla byn Tyresta med naturum (Nationalparkernas hus som är format som Sverige), har fått en ny entré som är tillgänglig för alla.

– De traditionella kulturbärarna, den äldre generationen, är kärnan bland våra besökare. En vanlig kombination är att de kommer med barnbarn, eftersom många föräldrar har svårt att få tid för dagsutflykter, säger



naturumföreståndaren Jessica Ångström.

– En tur i byn och skogen kan vara en minnesöppnare, där de äldre berättar för barnen: "Så här bodde jag när jag var liten", eller "Här vandrade jag och din pappa".

En runda med bred och grusad led går till två sjöar, ett par kilometer bort, längs randen av den mosstäckta urskogen. På leden är det lätt att ta sig fram med både barnvagn och rullator.

Den som inte orkar gå långt kan få en smak av urskogen i en kortrunda på breda spänger med halkskydd och "reling". Den utgår från nationalparkens nya huvudentré, invigd förra året.

För att komma in i den gamla hällmarksskogen får man ge sig ut i mer svårforcerad terräng, men man kan följa

”

De traditionella kulturbärarna, den äldre generationen, är kärnan bland våra besökare. En vanlig kombination är att de kommer med barnbarn, eftersom många föräldrar sällan har tid för dagsutflykter.”

Urskogsstigen på 2,5 kilometer som krumbuktat sig mellan hållarna i ganska kuperad terräng. Ett längre alternativ genom skogen är Hällmarksslingan på 6 kilometer.

Där får du möta en skog som i stort sett inte påverkats alls av människor, med flera hundra år gamla tallar och granar – och överallt förvridna eller kullfallna mossiga trädstammar som blivit hem för fåglar, insekter, växter och svampar.

Sprickdalslandskapet skapades av inlandsisen som slipade av urbergets toppar och lämnade kvar långsträckta skrevor. Den kuperade terrängen kan göra det knöligt att ta sig fram. Även här i urskogen finns därför trappsteg i branter och spänger över sankar partier.

– Det är en balans mellan tillgänglighet och bevarande av vildmarken och kulturlandskapet. I byn kan man röra sig i stort sett fritt. Det kan man även på barnvagnsslingan som är en halvmil lång på hårt underlag och fri från stenar och rötter. Och i norra delen av nationalparken finns ett system av skogsbilvägar, säger Jessica Ångström.

NATIONALPARKEN ÄR UNGEFÄR 2000 hektar stor, men runtom finns en krans av naturreservat som gör det skyddade området till cirka 5000 hektar. Både i norr och i sydost finns entréer med parkeringar och anslutning till leder, men de saknar den service som finns i byn.

Systemet med huvudentréer till nationalparker är ganska nytt. Där finns parkering, toaletter och information på stora ledkartor, i broschyrer och på digitala skärmar. I Tyresta finns också ett kafé plus en busshållplats alldeles intill entréområdet. Själva entrén är ingen port utan helt enkelt Tyresta by, där all service och info är samlad.

Av byns fem gårdar är en kvar som lantbruk. Bonden håller markerna i hävd och bevarar byns ålderdomliga karaktär med allt vad det innebär med underhåll av de många hundra metrarna gårdesgård. Djuren är av lantraser som rödkulla, roslags- och Gotlandsfår, nordsvensk häst, svensk gul anka och linderödssvin.



Förutom fika och djur finns även en grillplats, bed and breakfast och tältplats i byn. Friluftsför- eningar håller gärna möten och aktiviteter i byn och på naturum.

I Dahlgrensgården, dagens centralpunkt med kaféet, bodde Emma Sofia Dahlgren, som mer eller mindre räddade urskogen. Under sågverksboomen på andra halvan av 1800-talet blev skogen värdefull och köptes upp av företag. Men Emma Sofia Dahlgren vägrade hård- nackat sälja.

När hon gick ur tiden köpte Torsten Kreuger gårdarna i byn, inklusive skogen, för att anlägga en viltpark för jakt. Men som tur var slog länsjägmästaren larm om de natur- och kulturvärden han såg vid avsyningen. Kreuger sålde då, efter brodern Ivars krasch, all mark till Stockholms stad.

Urskogsdelen har därmed bara nyttjats väldigt småskaligt till bete för djuren, till ved och till virke för byggnader. Området är det största sammanhängande orörda söder om Dalälven.

NATIONALPARKEN INVIGDES 1993. Redan sex år senare drabbades den av storbranden som kunde ha betytt slutet för Tyrestas urskog.

Men som tur är kunde den släckas innan hela urskogen brunnit ned. I stället bildades en ny biotop där livet efter tjugo år nu spirar för fullt, med många arter som gynnas av bränder.

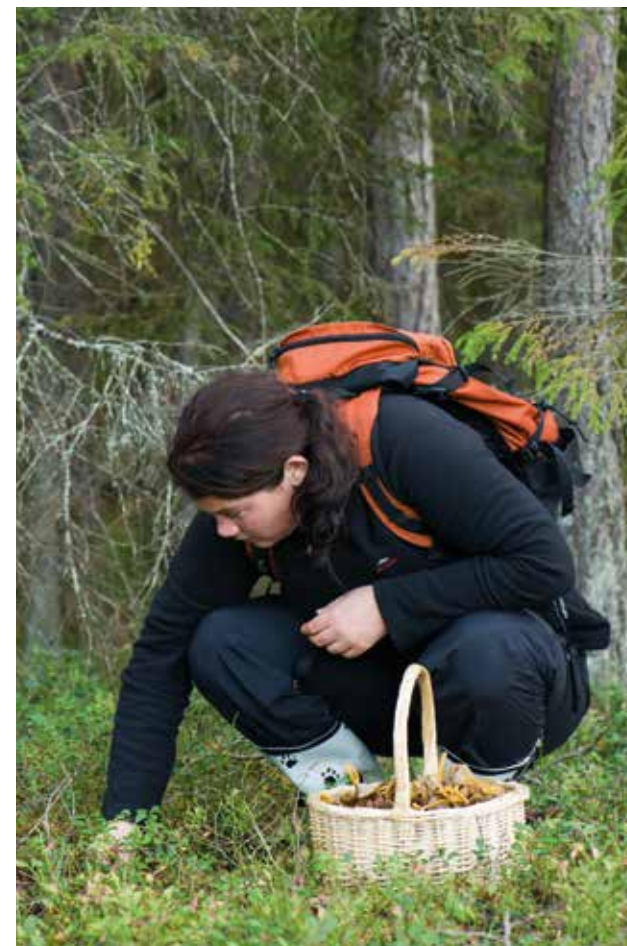
Branden lade också fornlämningar i öppen dag, bland annat spår av säljägare som säsongvis bebodde kobbar i dåtidens skärgårdslandskap. I dag är nationalparkens högsta punkt på 85 meter över havet. Bandområdet nås lättats från norra och sydöstra entréerna.

Jessica Ångström tipsar även om naturums guidade vandringar och utställningar. I själva skogen är det bra att ta sig tid och stanna till en stund, betrakta de gamla knotiga träden, blicka ut över sjö och myr och ta in djurlivet.

– Även om du inte ser djuren så finns spår efter vild- svin och bäver, som varit utdöd men återinförts i vår natur. Men kanske kan du höra storlommen, spillkråkan och korparna. Har du tur får du se ett meståg över himlen, eller – från fågeltornet i byn – tranor, sångsvan och smådopping. ✕



Vid flera av nationalparkens sjöar och tjärnar finns fina rastplatser med vindskydd, eldstad och ved.



I Tyresta nationalpark finns gott om höstkantareller för den som vill fylla på i förråden.

FOTO: NATURVÄRDSVERKET



NATIONALPARKERNAS HUS I TYRESTA

ÖPPETTIDER: 10.00–16.00, stängt måndagar.

UTÖKADE ÖPPETTIDER: mars-oktober stänger naturum 17.00 på helger. Juni-september stänger naturum 17.00 alla dagar och naturum är öppet även på måndagar.

MER INFO: sverigesnationalparker.se/tyresta

VÄLKOMMEN TILL SVERIGES FINASTE NATUR

I Sverige finns 30 nationalparker spridda över hela landet – från Stenshuvud i söder till Abisko och Vadvetjåkka i norr. Här kan du vandra i lummiga lövskogar, bland mäktiga fjäll, uppleva myllrande korallrev, sanddyner och trolska skogar.

➔ Läs mer på: sverigesnationalparker.se



SÖDERÅSENS NATIONALPARK

Lummiga lövskogar nära Malmö

Söderåsens nationalpark ligger bara en timme och en kvart med kollektivtrafik från Malmö central och en timme från Helsingborg. Naturen i parken är mycket omväxlande. Här finns lummiga lövskogar, mäktiga rasbranter med höga klippor, strömmande vattendrag och vida utsikter.

Utsikt från Kopparhatten.



SÄRSKILT VÄLBESÖKT ÄR DEN djupt nedskurna dalgången vid Skäralid. Dalen är en sprickdal med mäktiga dimensioner och lodräta klippor som omgärdar ån Skäran som rinner i botten. Andra sevärdheter och platser som imponerar är Odensjön i Nackarpsdalen samt utsiktspunkterna Kopparhatten, Hjortsprånget och Lierna utmed Skäralidsdalen.

HUVUDENTRÉN TILL PARKEN är Skäralid, där det också finns ett naturum med en utställning om naturen och information om vandringsleder. En annan entré till parken ligger vid Rödstånga. Här finns en 800 meters led som går till den fina sjön Oren. Dit kan man ta sig med både rullstol och rollator. ✕

Söderåsens nationalpark

TA SIG DIT FRÅN MALMÖ: Tåg från Malmö central till Stenhag, byte till buss 518 mot Klippan. Stig av vid Skäralid eller Röstånga.

FRÅN HELSINGBORG: Tåg från Helsingborgs centralstation till Klippan, byte till buss 518 mot Stenhag. Stig av Skäralid eller Röstånga.

Naturum vid Skäralid har öppet:

FEBRUARI: tisdag till söndag 11.00–15.00

MARS–APRIL: tisdag till söndag 11.00–16.00

MAJ–SEPTEMBER: tisdag till söndag 10.00–17.00

OKTOBER: tisdag till söndag 11.00–16.00

NOVEMBER: tisdag till söndag 11.00–15.00

FOTO: NATURVÄRDSVERKET

ELOFLEX - SENIORENS BÄSTA VÄN

– fortsatt leva ett aktivt liv med promenader, resor och utflykter med bilen



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

**BESTÄLL
KATALOG
PÅ VÅR
HEMSIDA**



Med en hopfällbar elrullstol från Eloflex får du som har svårt att gå 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.

ELOFLEX

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



Sonny Schelin - urolog
Specialistläkargruppen i Kalmar

ELIMINERA NATTSRING OCH JAKT PÅ TOALETTER DAGTID MED EFFEKTIV VÄRMEBEHANDLING

Godartad prostataförstoring drabbar de flesta äldre män. Bara i Sverige är det fler än 200 000 som dagligen tar läkemedel mot sina symtom. Sonny Schelin, urolog vid Specialistläkargruppen i Kalmar, anser att det här är en bortglömd patientgrupp och många av männen har tyvärr inte kunskap om att det finns hjälp att få.

– Om de här patienterna söker hjälp, så hänvisas de oftast till läkemedel eller katetrar. Och alla får inte information om att det finns andra beprövade metoder som kan hjälpa dem.

För en man med godartad prostataförstoring kan livskvaliteten påtagligt begränsas. Nattspringet är för många det värsta. Att springa på toaletten tre-fyra-fem gånger varje natt påverkar självklart välbefinnandet även på dagen.

Godartad prostataförstoring går dock att bota. Sonny Schelin har varit med och vidareutvecklat en värmebehandling med mikrovågor, som visat sig vara lika effektiv som operation men enklare att utföra och lindrigare för patienten. CoreTherm, som metoden heter, är en botande behandling till skillnad från läkemedel och katetervård som bara är symptomlindrande och tillfällig hjälp. Värmebehandling utförs på 15 sjukhus i landet.

Värmebehandlingen är smärtfri, tar bara ca 10 minuter och är i stort sett komplikationsfri och patienten kan resa sig och gå hem direkt efteråt. Efter behandlingen får patienten en urinvägskateter som vanligen plockas bort efter tre-fyra veckor och tre månader senare får han komma på efterkontroll.

– Vi försöker självklart hjälpa alla de som kommer till oss men det är frustrerande att inte alla får information om och erbjuds bot med värmebehandling på hemmaplan, säger Sonny Schelin.

WWW.CORETHERM.SE

FACEBOOK: ProstaLund

MER INFORMATION:
046 - 12 09 04

Alla kan odla

Vi vet att vistelse i naturen och att påta i trädgården är hälsofrämjande. Vi mår helt enkelt bättre, blir lite gladare och det sänker till och med blodtrycket. Men vad gör vi om vi inte har någon trädgård att påta i. Då är våra fönsterbrädor och balkongen det enkla svaret.

TEXT: EWA SUNDKVIST

Anlägg en trädgård på balkongen

Det har sina fördelar med små odlingar i krukor eller balkonglådor. Du slipper hålla på att gräva och ogräs är nästan obefintligt. Att ha lite kryddväxter i köksfönstret gör det smidigt att sköta och enkelt att använda dem. Allra enklast är nog smörgåskrasse, det räcker med att lägga fröna på blöt bomull på en tallrik, och det går snabbt att få en skörd. Timjan, oregano och basilika går att köpa i livsmedelsaffären, sätt ned dem i krukor, men se till att inte vattna ihjäl dem. Om man ska så från frön gäller det att ha tålamod. Kryddväxter vill helst ha förmiddagssol.

NÄSTAN ALLA RESTAURANGER dekorerar sina rätter med ärtskott. Det ser elegant ut och smakar gott. Det är enkelt att odla själv. Lite jord i en burk, ett lager med lite ärtor (bäst om de varit blötlagda under natten), vatten och eventuellt en plastfilm över så finns det grönt tillskott till morgonmackan om en vecka ungefär, eller när de är 10 centimeter höga. Spara några centimeter på stjälkarna så kommer det snart upp nya skott.

Om man har tillgång till balkong är gräslök, persilja, citronmeliss och mynta enkla växter. Mynta föredrar jag att ha i en egen rejäl kruka, den sprider sig verkligen som ett ogräs.

Det är roligt att hela tiden kunna ge bort lite sticklingar. Och det doftar tandkräm på balkongen!

Lite mer robust är naturligtvis att odla rädisor, rödbetor och morötter i balkonglådan. Det blir fina primörer tidigt på sommaren och är faktiskt godast och sötast som späda.

FIFFIGA PLANTERINGSLÅDOR är gamla, ursköljda mjölkpaket. Lägg dem på längden och skär lite runda hål, fyll på med jord och påta ned fröerna i jorden. Skruvlocket på en del mjölkpaket gör det enkelt att vattna. Solrosfrön groer snabbt, de små skotten som kommer upp passar bra till salladen eller som lite pålägg på smörgåsen. Men det krävs bara några enstaka solrosfrön för att få fram en ståtlig växt. De är extremt lättodlade, antingen låter du blomman växa upp och tar nya fröer från blomkronan, eller så använder du de små skotten till salladen. Det finns numera solrosor som är betydligt kortare än de vi vanligtvis ser.

Tomater är bland det allra roligaste att odla och det brukar ge ett enastående resultat. Köp några goda tomater, jag föredrar körsbärstomater. De blir inte så stora och tunga. Dela tomaten, peta ned fröerna i en kruka och vattna. Efter en vecka kommer de



små skotten. Gallra och plantera om till en större kruka efter ett tag, och du har garanterat tomater långt in på hösten.

Glöm dock inte att vattna, en varm sommardag kan man behöva vattna både morgon och kväll. Vårblommorna som vi köper i kruka, till exempel påskliljor, krokusar och pärlhyacinter återvinner vi naturligtvis. Det är roligt att tjuvstarta och möta våren lite tidigare genom att plantera lökar i några krukor, ta in krukorna i värmen när du vill ha blommor. När blomningen är över så smyg ut en kväll och påta ned lökarna i gräsmattan så kommer du att både glädja och överraska dina grannar nästa år. ✕



Färska kryddor är gott att ha i sallader.

FOTO: ERIK FORSBERG RAWPIXEL,



Väck odlarglädjen hos dig. Har du ingen trädgård så kanske du har en balkong där du kan anlägga en köksträdgård, odla grönsaker och plantera blommor.

”

Tomater är bland det allra roligaste att odla och det brukar ge ett enastående resultat.”



FOTO: RAWPIXEL, SILJE RAMPESAETER



SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.

Kickihemmet *Bättre boende för personer med demens*

En genomtänkt färgsättning, dygnsrytmbelysning och ljuddämpande möbler. Det kan förbättra miljön för personer med demens visar en utställning i Göteborg,

I SAMBAND MED att Hjälpmedelscenter Sverige firar 25 år anordnas utställningen "Kickihemmet" i Hjälpmedelscentrets lokaler i Göteborg. Utställningen visar produkter och hjälpmedel som på olika sätt underlättar boendet för personer med demens och som minskar oro och stress.

– Hjälpmedelscenter anordnar utbildningar för personal inom vård och omsorg. Främst är vi specialister

på förflyttningskunskap. Det innefattar allt från ergonomi och arbetsställningar till hur rörelseförmågan ändras vid sjukdomar och skador, säger Kicki Reifeldt som är legitimerad arbetsterapeut.

Kicki-utställningen tar ett brett grepp och miljön har byggts upp med hjälp av färgsättning, ljus, ljuddämpning, specialmöbler, rörelsestimulerande och kognitiva hjälpmedel

VÅRDPERSONAL UTBILDAS I EXISTENTIELLA SAMTAL

"DET SVÅRA SAMTALET" är namnet på en utbildning som genomförts i Ängelholm. Tolv sjuksköterskor och undersköterskor har deltagit och de har tillsammans fått reflektera över existentiella frågor och bemötande.

Vårdläraren Ulla Lundström, som varit kursledare, menar att gemenskap, samtal och tröst kan vara viktigare än nitisk hygien och möjlighet att laga sin egen mat. Kärnan i allt vårdande är att våga stå kvar och möta en människas undran över livet och döden.

Samtal och tröst är en viktig del av omsorgen.



Den äldre personen i fåtöljen håller en terapihund i famnen. Hunden skäller när man klappar på den.



samt lugnande tyngdtäcken och tyngdvästar.

Färgsättningen har medvetet valts för att underlätta orienteringen, och kontraster används för bland annat porslin och tandborstar för att hjälpa personer med svag syn.

Belysningen i boendet ändras över tid och är utformad för att stärka dygnsrytmen. Material på bord och möbler är framtagna för att dämpa ljudet.

– Vi visar också ett antal digitala lösningar, till exempel sensorer som analyserar patienternas sömnmönster och larm som har formen av smycken.

Bland de interaktiva produkterna finns terapidjur som jamar och skäller när man klappar dem och kuddar som spelar musik när man rör på sig för att stimulera rörelse.

– Många patienter känner sig lugnare av beröring. I utställningen visar vi tyngdvästar, tyngdkragar och tyngdtäcken som formar sig runt kroppen, säger Kicki.

Här finns också ett antal kognitiva hjälpmedel som ger stöd för minne och tidsuppfattning. ✕

FOTO: HMC, ÅSMUND SUNDE VALSETH



Arbetsmiljöverkets inspektion visade att en hel del arbete behöver göras för att förbättra arbetsmiljön inom hemtjänst och äldreomsorg.

Brister i arbetsmiljön inom hemtjänsten

HÖG SJUKFRÅNVARO, vakanser, hot, tidsbrist, våld och omorganisationer. Det var brister som Arbetsmiljöverket fann vid en inspektion inom hemtjänst och på äldreboenden för att kontrollera det förebyggande arbetsmiljöarbetet.

Totalt fick 1000 arbetsställen och närmare 200 arbetsgivare besök av verkets inspektörer.

Resultatet visar att 87 procent av de inspekterade arbetsställena och arbetsgivarna har fått krav på att åtgärda brister i arbetsmiljön för personalen.

Förutom hög sjukfrånvaro, vakanser, tidsbrist med mera, är bristande rutiner för att skapa delaktighet för patienter och anhöriga en stor utmaning för äldreomsorgen.

Kunskap om teknikhjälp för demenssjuka brister

TEKNISKA HJÄLPMEDEL kan öka livskvaliteten hos personer med demens. Det kan handla om elektroniska kalendrar som påminner om när det är dags att ta medicin, appar som hjälper att hålla kontakt med anhöriga eller anpassade mobiltelefoner.

I en fallstudie som genomförts av

doktorand Antonios Tsertsidis vid Örebro universitet visar det sig att kunskapen om hjälpmedel saknas eller erbjuds för sent. En av studiens slutsatser är att det behövs bättre samarbete och dialog mellan biståndshandläggare, arbetsterapeuter och demensteam.



APP MINSKAR ANTALET FALLOLYCKOR

VID UMEÅ UNIVERSITET pågår nu ett projekt där man undersöker om man kan minska fallrisken hos äldre med hjälp av träningsprogram i en app i telefonen eller på en surfplatta.

Om utvärderingen visar positiva resultat kommer appen att bli tillgänglig för alla. Målgruppen för träningsprogrammen är personer mellan 70 och 80 år och har arbetsnamnet Säkra steg.

It-analys sänkte antalet vårddygn

ETT FORSKNINGSPROJEKT där nio vårdcentraler i Östergötland deltog tillsammans med Linköpings universitet har lyckats sänka antalet vård dagar på sjukhus för personer över 75 år med 17 procent. Forskarna har analyserat sjukdomstillstånd och vårdkonsumtion med hjälp av ett it-verktyg.

Analysen har sedan legat till grund för samverkan mellan olika aktörer i vårdkedjan och gemensamma vårdplaner.

430

miljoner kronor ...

satsar regeringen på att stärka den digitala utvecklingen inom hälso- och sjukvård, äldreomsorg och socialtjänst under 2020. Det är innebörden av en överenskommelse mellan regeringen och Sveriges Kommuner och Regioner (SKR).

Tio kommuner kommer att utses till "modellkommuner" för digitala lösningar inom äldreomsorgen.



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!



Bomullsängeln

Författare: **Susanna Alakoski**
Natur & Kultur, 2019.
Inbunden roman, 425 sidor

Bomullsängeln är första delen i en romansvit. Efter en lite tung start sugts man in i handlingen när Hilda och hennes vän lämnar det slitsamma arbetet som pigor på den österbottniska landsbygden för att söka lyckan i den stora bomullsfabriken i Vasa.

Alakoski skildrar fyra generationers finska kvinnoöden

HILDA FÖDS 1905 på en storgård i Österbotten i närheten av Vasa. Hennes pappa är i Amerika, hennes mamma får "stirrsjukan" efter förlösningen (vi skulle väl ha konstaterat förlösningsspsykos). Hilda tas moderligt omhand av Sanna-täti, en kvinna som bor på gården med mat och husrum i utbyte mot ett tungt arbete. Runt omkring bor mostrarna och mostermännen. Alla är gudfruktiga.

HILDA LÄR SIG LÄSA GENOM katekesen, hon får inte gå i skolan som kusinpojken. Det är tungt arbete på gården som gäller från tidigaste ålder. Hilda konfirmeras, anses duktig av prästen och får hjälpa till i kyrkan. Hon är vacker med sitt lockiga hår och utvecklad som kvinna. Frestelsen blir för stor för dem båda. Hilda blir gravid, föder en liten pojke med fader okänd. Hon blir utkastad från gården och fräntagen, inte bara sin familj, utan också all arvsrätt. I smyg får hon rådet att fly till en gård i närheten. Där blir hon insläppt och husbondfolket

”

I början av boken tyckte jag det var lite tung läsning med det slitsamma arbetet, strängheten och de strikta traditionerna. Och hotet om krig som fanns i bakgrunden hela tiden. Men så sugts man in i handlingen och livet som kvinnorna lever och gläds med dem.”

tänker att det kan behövas en piga till på gården.

Nu får hon dela rum och arbete med gårdens första piga Helli. Hildas lilla son avlider sex dagar gammal. Trots sin skuld och skam trivs hon bra tillsammans med Helli. De arbetar och sliter men Helli vill ha ett annat liv. Snart har hon övertygat Hilda att det är bättre villkor för unga kvinnor på den stora bomullsfabriken i Vasa.

I VASA FÅR DE BÅDA FLICKORNA, som nu är 18 år, dela ett rum och omedelbart börja arbeta i spinneriet. De

drar sig fram på den lilla lön de får. Minsta förseelse orsakar löneavdrag. Helli engagerar sig i kvinnornas orättvisa och ojämlika situation. Hon anordnar möten på rasterna och informerar om fackföreningen. På lördagskvällarna ställer man till med lite nöjen. Det blir knytkalas med lite starkvaror som någon har lyckats få tag på, sång och dans. Det är en sådan kväll som Hilda får syn på Aro, en av förmännen. Han är snygg och kan spela kantele till alla de finska sångerna. Gillandet är ömsesidigt och innan kvällen är slut har de båda blivit ett

par. Snart förlovar de sig och gifter sig, samma dag, en söndag då alla är lediga. De vigs av fabrikspastorn och byter enkla silverringar. Bröllopsfest i deras nya hem, det rum Hilda delat med Helli, som nu flyttat en trappa ner.

LIVET LER NU MOT HILDA, hon har en man hon älskar, båda arbetar extra skift för att få lite mera pengar. Lilla Greta kommer till världen och året därefter föds Jonni. Båda barnen får namn efter filmstjärnor. Det blir krig (igen) och ryska bombplan flyger in över Vasa, larmet går dag och natt. Men bomullsfabriken träffas inte. Däremot blir det brist på råvaran bomull vid flera tillfällen och maskinerna står stilla. Och värst av allt – Arvo råkar ut för en olycka. En tung bomullsbäl faller ner över honom och han dör omedelbart.

Nu blir Hilda helt förlamad av sorg. Helli och andra grannkvinnor får sköta om barn och hushåll. Efter flera månader, när hon kan arbeta igen, har de båda barnen också börjat i bomullsfabriken. Men dottern Greta vantrivs med slamret och dammet och en dag knackar hon på porten till societetsvillan Sandviken. Jodå, vacker ung kvinna – hon blir anställd!

MOR HILDA SPRICKER nästan av stolthet. Hennes Greta ska servera fina herrar vid fina middagar! Jonni och hans unga fästmö gifter sig snabbt eftersom det ska komma ett litet barnbarn till Hilda. Lilla Gregori får bo hos farmor och det unga paret åker till Sverige för att arbeta på



Susanne Alakoski är född i Vasa. Hon är författare och socionom. 2006 slog hon igenom med romanen Svinalängorna som belönades med Augustpriset.

FOTO: SARA MAC KEY

Algots i Borås. Hur det går för Greta får vi nog veta i nästa bok.

I början av boken tyckte jag det var lite tung läsning med det slitsamma arbetet, strängheten och de strikta traditionerna. Och hotet om krig som fanns i bakgrunden hela tiden. Men så sugts man in i handlingen och livet som kvinnorna lever. Gläds med dem

när de får bättre arbetsvillkor. Och när Helli och andra kvinnor lyckas ordna så att de får åka på tågresa och sedan spenderar en hel vecka i Helsingfors. Och Hilda skakar av sig de mörka tankarna och ägnar sig åt sitt lilla barnbarn. En läsvärd bok som man gärna ser en fortsättning på!

Solveig Strömberg

ANNONS



Köp 10 förpackningar
betala bara för 9!
Ange rabattkoden **RPG-02**

23,90

kr / förpackning

TRYGG HÖRSEL

Beställ på telefon eller på www.trygghorsel.se
010-750 24 80

Betala med faktura,
swish eller kort



Vi bjuder på ett praktiskt
förstöringsglas i kreditkortsformat

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



● Runt om i landet har RPG:s distriktsföreningar hållit sina årsmöten med val till styrelse, bokslut och verksamhetsplanering. Men mötesdeltagarna har också kunnat lyssna till spännande föredrag och musik. Här rapporterar några av distrikten om sina möten.

Startstöd till nya föreningar

Distrikt Skåne-Blekinge kommer att införa ett startstöd för nya föreningar. Det var ett av besluten som togs på distriktets årsmöte där även programmet för nästa RPG-universitet fastslogs.

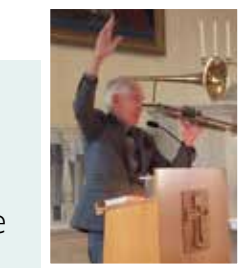
RPG SKÅNE-BLEKINGE hade sitt årsmöte i början av mars i Lutherska Missionshuset i Hässleholm. Ett av mötets viktigaste beslut var att införa ett startstöd på 10 000 kronor till nya föreningar. Nya medlemmar behövs för att RPG ska fortsätta att vara en stark röst i samhällsdebatten.

Under dagen berättade Roland Nelson – mångårig direktor för Eriks-hjälpen – livfullt om sin bok "Episoder ur mitt liv". En av episoderna var när han återfann sin förlorade ventilbasun i Etiopien. Efter flera års skilsmäs-

sa tog Roland hem instrumentet till Vetlanda och smorde upp ventilerna. Basunen tycktes då sjunga "ingen kan spela på mig som du".

VI FICK OCKSÅ HÖRA OM intressanta möten i samband med hjälparbeten i Mellanöstern. Vem visste till exempel att prins Raad av Jordanien har en svensk fru som bidrog till att 400 000 biblar kunde föras in i Irak?

Skåne-Blekingedistriktet har just nu mycket på agendan. Liksom tidigare är inleds hösten med Åhusdagen den



Roland Nelson återfann sin förlorade dragbasun i Etiopien.

9 september. Då kommer Bengt Åkesson att berätta om Eumeniakyrkans Rysslandsarbete och prästen Gunilla Aquillon-Elmqvist om sitt "irländska äventyr".

Den 13 november arrangeras som vanligt RPG-universitetet i Lund. Kvalificerade forskare ska då föreläsa om diabetes, som är aktuellt för många äldre. På agendan står också temat "Arv och Miljö" med diskussioner om våra beteenden och könsroller är biologiskt eller socialt grundade.

TEXT OCH FOTO: PÅR TYRBERG

SKOLOR FÅR STÖD I OTILLGÄNGLIGT LAND

ÖREBRO-VÄRMLAND höll sitt årsmöte på Karlskoga folkhögskola. I samband med mötet höll Eva Friman som är lärare på skolan ett föredrag om Nepal och föreningen **Nepals Vänner** insatser i det bergiga landet, där det bor 41 miljoner människor på en liten yta.

Landets geografi gör kommunikationer svåra och behovet av insatser utifrån är stort.

Eva Friman berättade att Nepals vänner har byggt upp skolverksamhet i svårtillgängliga områden, vilket med tacksamhet har noterats av landets ledare. Småskaligheten och närheten till människorna har visat sig vara ett framgångsrikt koncept.

TEXT: TORD STRÖM FOTO EVA FRIMAN

KARLSTADSBOR KAN DIREKTANSLUTA SIG

På grund av ledarbrist har RPG:s lokal-förening i Karlstad lagt ner sin verksamhet. Beslutet togs på Örebro-Värmlands distriktsårsmöte. Fram till årsmötet har lokalföreningen fortsatt sin verksamhet under distriktsstyrelsens ledning och med stöd av RPG riks. Karlstadbor har nu möjlighet till att ansluta sig direkt till RPG riks.



I Nepal har stödföreningen Nepals Vänner startat skolor.

Från Salighetsbacken till Sveriges riksdag

NORRA SVEALAND höll sitt årsmöte den 20 februari i Eumeniakyrkan i Karlholmsbruk.

Under mötet berättade Maisie Edman Hollman om det kommande sommarmötet den 20 augusti, som även i år kommer att äga rum på Sjövik utanför Avesta. Då kommer bland annat Avesta spelmannslag med Maria Säfsten, Tehri Aho och Kerstin Åkerman samt några till medverka.

Efter lunch samlades deltagarna för att höra Gunnar Tholander som med stor inlevelse och mycket humor berättade om sitt liv – från Salighetsbacken i Karlholms bruk till Sveriges riksdag.



Dialogdagen i Skövde var välbesökt och diskussionerna var både livliga och konstruktiva.

"Viktigt att bryta äldres isolering"

Äldres ensamhet, psykisk ohälsa och H70-studien från Age Cap vid Göteborgs universitet. Det var huvudpunkterna då ett 70-tal RPG-are från Västgöta-Dals distrikt samlades till en dialogdag i Eumeniakyrkan i Skövde.

TEXT OCH FOTO DANIEL HÖGLUND

PSYKIATER HÅKAN ANDERSSON är en välkänd och uppskattad föreläsare. Han inledde dagen med ett föredrag om äldres ensamhet kryddat med humor och personliga erfarenheter.

Håkan beskrev hur vår personlighet formas i relation med andra. När jag samtalar med andra talar jag också till mig själv. Människan har i sin natur svårt att anpassa sig till ensamhet. Den kan till och med vara sjukdomsframkallande.

Att vara med i en social gemenskap är basalt för en god livskvalitet. I Storbritannien har man tagit fasta på detta och tillsatt en "ensamhetsminister" i regeringen.

Håkan Andersson gav också tips på hur man kan bygga en stark vänskap: "Man ska inte ha några ambitioner i lyssnandet till en vän. Det räcker med att visa intresse. Att träffa en vän är ett reningsbad. Det goda livet består av tre relationer: med Gud, sig själv och den andre."

Men det är inte lätt att bygga vänskap i ett snabbt föränderligt samhälle som tenderar att utarma naturliga mötesplatser. Kanske pensionärsorganisationernas viktigaste uppgift idag är att bidra till att bryta människors isolering, menade Håkan Andersson.

Doktoranden Felicia Ahlner redogjorde sedan för H70-studien från Göteborgs universitet, den som i dagligt tal brukar benämnas "70 är det nya 50". Slutsatsen av undersökningen är att dagens 70-åringar (i undersökningen födda 1944) – den så kallade rock and roll-generationen – mår lika bra som 70-talets 50-åringar. Hela 90 procent av dagens 70-åringar känner sig friska och har bättre balans och kondition än tidigare generationer i samma ålder. Det genomsnittliga blodtrycket har också sänkts till normalt – 140/80. Och trots exponering för hög musik har dagens 70-åringar ändå bättre hörsel.

FELICIA AHLNER – som i sitt doktorand-arbete inriktat sig på äldres alkoholvanor – redogjorde för den allmänna alkoholsituationen i landet. 45 procent av den manliga befolkningen konsumerar alkohol över den definierade riskberoendegränsen. Bland kvinnorna är det 24 procent. Kvinnorna har också ökat sin alkoholkonsumtion markant under senare år. Felicia Ahlner fastslog även att äldre personer är känsligare för alkohol än yngre.

Eftermiddagen ägnades åt grupparbeten under ledning av förbundsordförande Monica Blomberg och direktor

Eva Henriksson. Grupperna fick arbeta med frågeställningar om vård och omsorg, äldres bostäder, välfärdsteknik och pensioner. Av redovisningen att döma var diskussionerna både livliga och konstruktiva.

FÖR ÖVRIGT BJÖD dagen på finstämda sång- och musikinslag av Mattias Johansson som ackompanjerades av den välkände "Minns du sången-ledaren" Anders Jaktlund.



ORDFÖRANDEBYTE

Arne Brännström valdes till ny distriktsordförande för Västgöta-Dal på årsmötet i Eumeniakyrkan i Lerum. Han efterträdde Daniel Höglund som avgick efter 10 år på posten. I samband med årsmötet höll riksevangelisten och författaren Liselotte J. Andersson ett anförande under rubriken "Jag vill tacka livet – kan det bli allas sång".



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!

- 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

Karl-Gunnar Nordanstad
kg.nordanstad@gmail.com, 031-49 22 73

VÄSTGÖTA-DAL

Arne Brännström
a.brannstrom@tele2.se, 0768-52 65 95

ÖREBRO-VÄRMLAND

Ingrid Ström
ingridstrom37@gmail.com, 019-32 14 04

SÖDERMANLAND-ÖSTERGÖTLAND

Sören Öhlund
b.s.o@hotmail.com, 070-797 48 76

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

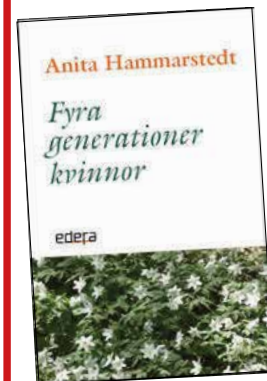
NORRBOTTEN

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

Fyra generationer kvinnor

Succéroman av
Anita Hammarstedt

Läs den spännande historien där vi får följa fyra kvinnor från tidigt 1800-tal och 150 år framåt. Deras öden blandas med Sveriges utveckling och historien utspelar sig i Sörmland och Stockholm. Christina föddes i Malmköping 1808 och fick sex oäkta barn. Hon var Anitas farmors mormors mor.



Du beställer via AVH förlag www.avh-forlag.se eller via telefon till Anita (0709-820016). Förutom signering ingår en broschyr med foton bl a på verklighetens kvinnor.

ANNONS

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



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



**KÖP 10
BETALA
FÖR 8**



KÖP 10 AFTONBLADET BETALA FÖR 8

GENOM SMART SENIOR får du köpa värdecheckar för 10 Aftonbladet men bara betala för 8. Värdecheckarna kan lösas in t o m 31 december 2020 och tidningarna kan hämtas hos Aftonbladets ca 6 000 återförsäljare genom att lämna en värdecheck i kassan.

Registrera dig för kostnadsfritt medlemskap i Smart Senior på www.smartsenior.se/rpg och du kan ta del av erbjudandet från Aftonbladet och över 400 andra rabatter.

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

Nästa nummer av
SeniorPosten kommer

Vecka

27

Manusstop: 20 maj

- FRIIDROTT - HETT BLAND SENIORER
- FORSKARE OM NYA VÄLFÄRDS-TEKNIKEN
- PERSONPORTRÄTT

Lös
korsordet!



VINNARE AV BOKEN LEVA LIVET UT,
AV BIRGER THURESON

1 Linnéa Persson, Norrala
2 Lennart Hellman, Ytterby



Nya korsordslösningar skickas in senast
20 maj 2020.

Skicka in dina lösningar till

RPG, Box 30183

104 25 Stockholm

Märk kuvertet **KORSORD**.

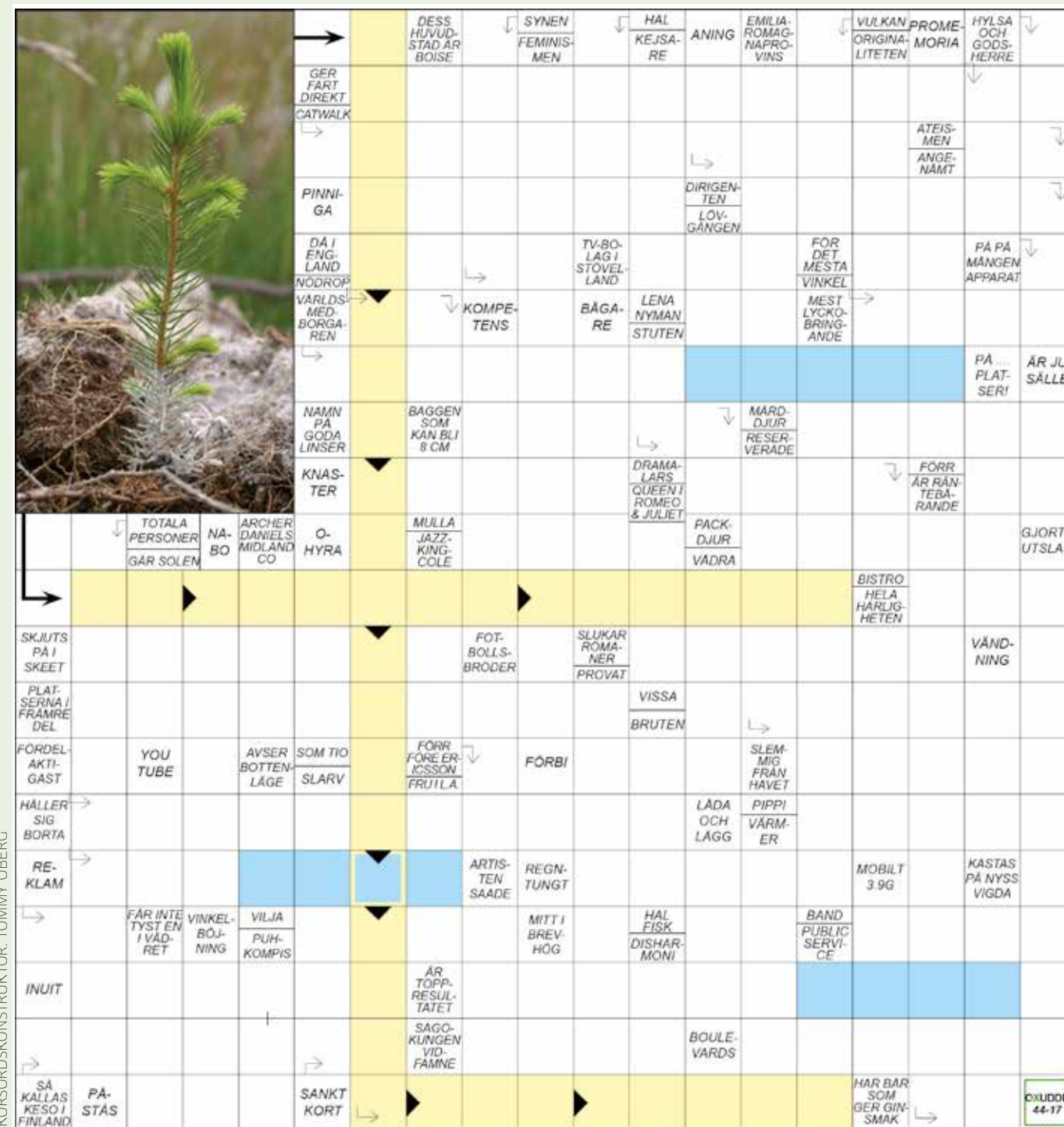
eller via e-post: rpgkansli@rpg.org.se

De tre första dragna vinnarna med rätt
lösning får var sitt **presentkort på Ica**.

FOTO: ICAGRUPPEN

KORSORD

SeniorPosten nr 2 • 2020



KORSORDSKONSTRUKTOR: TOMMY OBERG

ANNONS

Vi bjuder alla läsare på **succé-BH:n** och ett par fina och bekväma **stödstrumpor**!

Komfort BH



- Inga bågar
- Inga byglar
- Inga sömmar

Storleksförlag **Passar kvinnor i alla åldrar!**

S 75A M 80B L 85C XL 90C-D 2XL 100D

Jag vill prova på 1 bekväm **Komfort BH!**

(Jag betalar endast 59 kr i frakt för provpaket med 1 st BH)

S M L XL XXL

Svart Beige Vit

Stödstrumpor

- Förbättrar blodcir-kulationen i benen.
- Motverkar trötta och ömma ben.
- Motverkar svullna ben och åderbräck.
- Bidrar till piggare och snyggare ben.



Utmärkt för långa flygresor, bil- och tåg resor och vid sittande / stående arbete.

Jag vill prova på 1 par sköna **stödstrumpor!**

(Jag betalar endast 59 kr i frakt för provpaket med 1 par strumpor)

Storlek: 35-38 39-42 43-47

Färg: Svart Tjocklek: 140 220

Beige Kompression 15-20 mmHg

- 2 olika prova-på-paket i utvärderingssyfte.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvarende leveranser 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: **Komfort BH:** 2 st i ett paket för 98 kr/BH + frakt 39 kr. **Stödstrumpor:** 2 par i ett paket för 89 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 2 - 2005 04

Smått & gott

GATUKATTEN BOB – en riktig feel good-historia



I förra numret skrev vi om relationer mellan människor och djur. I Gatukatten Bob kan vi läsa den sanna historien om hur en luggsliten katt förändrar gatumusikern James liv.

JAMES BOWEN HAR NYSS FÅTT en träningslägenhet i London, han är gatumusikant och det går väl si så där för honom att få in pengar. Han har en brokig bakgrund och kämpar för att hålla sig drogfri. En dag hittar han en sliten och skadad katt i trappuppgången. Efter några dagar förbarmar sig James över katten. Han döper den rödhåriga hankatten till Bob.

Det James inte har räknat med är att Bob är beredd att hjälpa till att dra in pengar till matkassan, han gör faktiskt succé där han sitter i gitarrlådan.

Men det handlar inte bara om pengar utan om ett ömsesidigt förhållande, om man nu kan prata om det när det gäller djur. Bob påverkar James hela liv. Plötsligt inser James att han inte bara har sig själv att ta ansvar för. Det finns en annan levande varelse som han lovat att ta hand om. James börjar göra upp med sitt förflutna och tillsammans med Bob hittar han hopp inför framtiden. Det är ingen enkel och okomplicerad resa, men James orkar tack vare att Bob finns vid hans sida i kampen.

Det är en klok husse och en intelligent katt, men James Bowden har aldrig ambitionen att förmänskliga Bob i sin bok. Han har respekt för att Bob faktiskt är en katt. Men alldeles i slutet av boken börjar man ändå undra.

Boken kom ut på svenska 2013 på förlaget NoNa. Den svenska titeln är *Gatukatten Bob*. Det går att se filmer och bilder på James och Bob. Gå in på Youtube och sök på *Streetcat Bob*. ✕

TEXT: EWA SUNDKVIST

Har flygfotot bleknat?

Vi har negativerna till miljontals flygbilder från 17 företag, från 1950 till nutid!
Hör av dig så letar vi efter din gård eller villa!

0171-241 00 SVENSKA AERO-BILDER aerobilder.se

KLIPP UR OCH SÄTT UPP DEN PÅ KYLSKÅPET

aerobilder.se

GÖTEBORG

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

Fråga efter våra pensionärspriser!

Tel. 031-81 06 00

LORENSBERG
HOTEL ***
Est. 1958

www.hotel-lorensborg.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

Vill du synas här?

Kontakta oss!

DAmédia
ANNONS & EVENT
annons@damedia.se
08-786 03 34
www.damedia.se

GOTLAND

FRITIDSBOSTÄDER
UTHYRES
– ÅRET RUNT
www.gotlandsstugor.com
0498-26 65 00



ANNONS

Strumpor utan tåsöm

Sömmen framme vid tån skaver och gör ont - känner du igen detta?

Hela vårt sortiment tillverkas utan tåsöm säger Ulrika Gustafsson ägare av Sockhuset.se. Vi har märkt att många är känsliga för detta både vuxna och barn. Särskilt viktigt är detta för diabetiker, där sår på fötter och tår kan bli mycket besvärligt att få att läka.



Varför strumpor med lös resår?

Många äldre personer svullnar ofta om sina ben och har en sämre blodcirkulation i ben och fötter. Genom att använda en strumpa med lös resår så sitter inte resåren åt och lämnar märken på benet. En bra strumpa med lös resår sitter uppe men sitter inte åt. Den är behaglig och skön att använda. Vi tillverkar strumpor med lös resår i flera olika utföranden och i olika material. säger Ulrika



Ulrika Gustafsson sockhuset.se

Bomull

Bomull är ett slitstarkt material som tål 60 graders maskintvätt, som är den temperatur då fotsvampbakterier dör

Bambu

Bambu är ett material som både kan värma och kyla. Det känns som silke mot huden och klarar även 60 graders maskintvätt. Det är ett antistatiskt material som inte drar åt sig smuts så lätt. Därför är det bra för personer som har problem med bensår, eksem och även för fotsvett.

Ull

Ull är naturens egna material som klarar upp till 30 procents fuktighet och ändå känns varm och torr mot huden.



Strumpor utan tåsöm

Lös resår

Strumpor som sitter uppe men inte sitter åt

Bambu från 160:-/4 par
Bomull från 140:-/4 par
Kashmirull från 260:-/4 par



Halkstrumpor

Undvik otäcka fallolyckor i hemmet

Bomull 160:-/3 par
Ull 200:-/3 par



Stödstrumpor

Motverkar svullna ben

Bomull 220:-/2 par
Bambu 260:-/2 par
Ull 300:-/2 par

Diabetesstrumpor

Med lös resår, utan tåsöm och med frottésula

Bomull 200:-/4 par
Ull 220:-/2 par



sockhuset.se

Strumpor på nätet

Nyhet! Vindsnurror!
Vackra prydnader för hem o trädgård

Bästa presenten!
Nu! Rabatt 25:-
Ange rabattkod: SP220
Beställ på: www.kattmakaren.se

Rostfritt stål

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

85:-/PAR INKL. FRAKT

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

Lockö-Strumpan AB
Tel 0320-390 04, 070-826 11 55.

Ankelsocka med lös resår!
Sitter bra uppe utan gummi-resår. Handkettlad tåsöm 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.

www.lockostrumpan.com

Swedelift Trapphiss snabbt och enkelt!



Egna montörer och säljare i hela Sverige

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

Vilken båge passar bäst? Testa direkt i mobilen. Låna hem 4 par gratis.



HAN: **Pesaro** från 595 kr KOMPLETT HON: **Pesaro** från 595 kr KOMPLETT



HAN: **Cardeta** från 595 kr KOMPLETT HON: **Turro** från 595 kr KOMPLETT



HAN: **Campo** från 595 kr KOMPLETT HON: **Chiavari** från 795 kr KOMPLETT



HAN: **Tursi** från 795 kr KOMPLETT HON: **Brescia** från 595 kr KOMPLETT

Att köpa glasögon på nätet är smart av många anledningar. För det första är priset betydligt lägre än hos den vanliga optikern (du sparar 40–80%), utan att för den sakens skull tumma på design, kvalitet eller trygghet. För det andra kan du prova bågar utan att lämna hemmet. Det snabbaste alternativet är att du laddar upp en bild på dig själv på vår

webb. Sen är det bara att sätta igång att testa. Du kan också, helt kostnadsfritt, beställa hem bågarna och prova hemma. Och är du inte hundra procentigt nöjd när du har fått dina nya glasögon, kan du alltid returnera dem, oavsett skäl. Hittills har över 1 miljon kunder upptäckt hur smart det är. Välkommen du också.

Läs mer och beställ på favoptic.com.



FAVOPTIC.COM

GLASÖGON OCH KONTAKTLINSER PÅ NÄTET