

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP NR 3 • 2020

senior posten



Träna
med Sofia
Åhman!

Lär dig grunderna
INOM FAMILJEJURIDIKEN

Vårdhunden Mixz

JOBBAR INOM
ÄLDREOMSORGEN

9

SOMMARTIPS
I CORONATIDER



Rottneros park
i Värmland.



Julita gård
i Södermanland.

BÄSTA TIPSEN
för möte på nätet

MARTIN LÖNNEBO

Frälsarkransens och ljusbärarens skapare
"Beröring är livsviktigt"

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



VI HAR BESTÄMT OSS

Vår omtanke ska leva längre än oss

Anneli och Harry Sillfors

Vår son Oliver föddes 1968, med ett trasigt hjärta. På den tiden hade hjärtsjuka barn inte så stor chans att klara sig, så Oliver levde bara i fem år. Forskningen har gått framåt sedan dess, men fortfarande dör och lider fler människor av hjärt-lungsjukdom än av någon annan sjukdom.

Så hur kan vi dela med oss till dem som har hela livet framför sig? För oss är svaret enkelt. Vi tänker testamentera delar av vårt arv till Hjärt-Lungfonden. Vi ger en del till våra nära och kära och sedan en del till hjärt-lungforskningen. Så att fler människor kan överleva.

I Hjärt-Lungfondens handledning om testamenten, arv och gåvor hittar du all information du behöver för att skriva ett testamente.

Beställ handledningen kostnadsfritt på 08-566 24230 eller fyll i kupongen och skicka in till oss.

JA, skicka mig kostnadsfritt Testamentshandledningen som informerar om hur jag upprättar ett testamente och hur jag kan testamentera till forskningen.

Namn:

Adress:

Postnummer:

Ort:

Posta kupongen till Hjärt-Lungfonden, 110 05 Stockholm. Skriv **FRISVAR** på kuvertet så slipper du portokostnader.

SENIOR P ÅRHO



**HANDLEDNING
OM TESTAMENTEN,
ARV OCH GÅVOR**

Fyll i
kupongen och
posta redan
idag!

Monica Blomberg:

Social distansering föder kreativitet

VI ÄR MITT UPPE I DEN LJUVLIGASTE av årstider i Sverige. Försommaren med all sin blom. Alla dofter som naturen bjuder oss på. Allt detta är gratis och vi får bara njuta. Men i år så vill det sig inte riktigt, det har kommit något i vägen. Ett tidigare okänt och ettrigt virus, som lett till att världen har drabbats av en pandemi.

Vi lyssnar med spänning på pressträffarna som hålls varje vardag klockan 14.00 sedan några månader tillbaka. Vad skall Folkhälsomyndighetens representant säga i dag. 70-plussare är riskpersoner som fortfarande bör avhålla sig från att vara i kontakt med andra personer inomhus. Vara ute men hålla avstånd är viktigt.

Många tycker att det är diskriminerande att peka ut en åldersgrupp så kategoriskt. Men det ligger inte någon illvilja bakom rekommendationen från Folkhälsomyndigheten. Visst, vi är många äldre som känner oss friska och starka. "70 är det nya 50" är ett uttryck som står för mångas hälsa idag.

PERSONER SOM Fyllt 70 ÅR och däröver utgör 15 procent av Sveriges befolkning. Av de som avlidit av covid-19 fram till och med maj månad är nästa 90 procent över 70 år. Av dessa siffror kan vi se att 70-plussare är en utsatt grupp som behöver skyddas.

Jag har kontakt med medlemmar som tycker att den sociala distansen är jobbig; att inte få träffa barn eller barnbarn, inga RPG-träffar, inga gudstjänster, inga konserter och inga mysiga kaffestunder eller middagar tillsammans med vänner.

Många berättar också om kreativa sätt att umgås med sina vänner på avstånd. Skypa med barnen och barnbarnen är populärt. Både se och kunna tala med en god vän på en parkbänk, där man sitter på var sin ände av bänken. Boule har fått ett uppsving när det gäller den svenska befolkningen som är över 70.

Telefonkedjor så att ingen glöms bort i föreningar. Någon startar kedjan och säger: "Klockan 15 tänker jag ta en promenad. Ni som vill hänga på kom till Johans kiosk så går vi tillsammans". En promenad blir alltid trevligare om man kan gå med vänner.

Bokcirklar där medlemmarna läser en bok och sedan via Zoom diskuterar boken. Fina upplevelser när man får höra och se vad de andra i gruppen tycker om den gemensamt valda boken.

Ingen vet hur länge vi behöver hålla distans. Hoppet är alltid det sista som försvinner och vi hoppas fortfarande att det en dag är över. Så blev det med Spanska sjukan, asiaten och Hongkonginfluensan. Det gäller att vi håller i och håller ut och tar hand om varandra. ✖

Monica



Monica Blomberg Förbundsordförande i RPG

”

Enligt socialtjänstlagen ska kommunen ta hand om sina invånare så att de får en skälig levnadsstandard.”

+

Många berättar om kreativa sätt att umgås med sina vänner på avstånd.

Av de som avlidit av covid-19 fram till och med maj månad är nästan 90 procent över 70 år

Innehåll

SeniorPosten nr 3 • 2020

10



FOTO: EMANUEL ERIKSSON



Martin Lönnebo, skaparen av Frälsarkransen.

6

Nyheter

Ny kunskapssatsning inom äldreomsorgen

8

Pensioner

Pandemin kan påverka pensionen

10

Personporträttet

Möt skaparen av Frälsarkransen

16

Konferensverktyg

Möten på nätet - så går det till

18

RPG ställer om

Se möjligheterna i stället för hindren

20

Träna med tv-profilen

Möt Sofia Åhman

22

Hälsa & Samhälle

Färdtjänsten syns i sömnarna

24

Hallå där

Nu testas nya välfärdstekniken

26

Gilla din ekonomi

Familjejuridik för seniorer

28

Djur i äldreboenden 1

Schäfern MIXZ - ett uppskattat besök

30

Djur i äldreboenden 2

Katter ökar det sociala umgänget

32

Kultur 1

Ivar upptäcker en okänd diktare

8

Pandemin kan påverka pensionen.



34

Kultur 2

Solveig recenserar relationsdrama

36

Sevärdheter landet runt

Eva Henrikssons bästa sommartips

38

Medlemssida

Motioner till RPG:s riksstämma

40

Korsord

42

Pengar till senioridrotten

"Rekordintresse bland föreningarna"



28

Djur i äldreboenden lugnar oroliga och höjer trivselfaktorn på boenden.



20

Träna med tv-profilen Sofia Åhman.



Lars Bergström

Redaktör för SeniorPosten.

Vi ställer om!

VI ÄR TRE PAR SOM BRUKAR träffas och äta på restaurang en gång i halvåret. "Värdsskapet" är rullande och den som tilldelats den rollen väljer restaurang. Vi har ätit thailändskt, persiskt, grekiskt och italienskt. Vid ett tillfälle åt vi julbord på den gamla ångbåten Saltsjön. Båten återvände när skymningen sänkte sig över Nybroviken och stadens ljus speglades i vattnet.

Så kom coronapandemin med rekommendationer om social distansering. Vi väntade en månad, två månader... Tillslut bestämde vi oss för att anordna en middag i konferensverktyget Zoom. Var och en komponerade sin egen meny och medan vi åt samtalade vi och såg varandra på datorskärmen.

Ja, det är många av våra vanor som måste ändras för att förhindra smittan. I det här numret vill vi uppmuntra till att hitta nya sätt att umgås och motionera. Läs vår guide om konferensverktyg och träna med teveprofilen Sofia Åhman. Ta också del av hur RPG:s olika föreningar håller kontakt med sina medlemmar och håller verksamheten igång - trots coronatider. ✕

→ **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**

REDAKTION

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

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

Ansvarig utgivare

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

Redaktör

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

Omslagsfoto

EMANUEL ERIKSSON

Tryck

V-TAB VIMMERBY

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.

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- dgrs jul/nyårsresa).
2021: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 24/2, 1/3 (20-dgrs resa) 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 middag.

OBS! Nedsatt pris 21/10, 26/11 och 7/3: 21.485:- (inkl. er rabatt, p.g.a. lägre flygpris). Pris för 17- dgrs jul- o nyårsresan och 20-dgrsresan, se hemsidan).

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 högljudna diskotek. Det är inte utan anledning som vårt Kungäppar semestrar 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, 11/2
- Vandring på resorna 14/11, 30/1, 11/2
- Korsång på resorna 1/3 och 7/3

CK:s Resor
Christer Kjullberg

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

ANNONS

NYHETER

Lena Hallengren,
socialminister.



Lena Hallengren mötte pensionärsförbunden via videokonferens

På grund av smittorisen hölls senaste mötet i Regeringens pensionärskommitté mellan socialminister Lena Hallengren och ordförandena i pensionärsförbunden via telefonkonferens. Samtalet fokuserade på coronapandemien.

TEXT MONICA BLOMBERG

SOCIALMINISTERN PÅMINDE om hur viktigt det är att fortsätta följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer för att skydda våra äldre och inte utsätta vården för överbelastning.

Hon underströk också pensionärsförbundens stora uppgift att stötta äldre under krisen.

Under mötet framförde pensionsorganisationerna önskemål om att

Folkhälsomyndighetens presskonferenser ska textas på finska, med tanke på det stora antalet finländare som bor i Sverige.

Ett annat diskussionsämne som kom upp var hur viktigt det är att personalen inom hemtjänsten upprätthåller en god baskhygien.

Slutligen uppmanade Lena Hallengren pensionärsförbunden att fortsät-

ÄLDREOMSORGEN FÅR PENGAR för att bekämpa pandemin

KOMPETENSUTVECKLING.

Coronapandemin kräver ökad kompetens inom äldreomsorgen. Därför skjuter regeringen nu till 2,2 miljarder kronor för att undersköterskor och vårdbiträden ska kunna utbildas på arbetstid. Det framkom vid en pressträff med Januaripartierna i mitten av maj.

Pengarna ska göra det möjligt för 10 000 anställda inom äldreomsorgen att höja sin kompetens.

Utbildningssatsningen kommer att pågå under resten av 2020 och 2021.

Tidigare har regeringen beviljat 3 miljarder kronor till kommuner och regioner för extrakostnader till äldreomsorgen i samband med pandemin. Med det nya tillskottet har regeringen alltså beviljat 5 miljarder kronor till Sveriges kommuner och regioner för att bekämpa coronaviruset.

– Fem miljoner är dock inget tak. Behöver resurserna ökas så gör vi det, säger finansminister Magdalena Andersson.

ta hålla kontakt med äldre för att motverka ensamhet. Hon sa också att pensionärsförbunden måste hålla diskussionerna i de kommunala pensionärsråden vid liv – antingen via telefonmöten eller via videokonferenser – nu när pandemin gör det omöjligt att träffas fysiskt. ✕

FOTO: KRISTIAN POHL

Koppla av med Dagen



Många
korsord och
quiz i
sommar

Läs papperstidningen i
6 månader för halva priset – 770 kr

Beställ via kundcenter

08-619 24 20 eller info@dagen.se

Svårt att läsa?

Du kan få Sveriges största kristna dagstidning som taltidning!
6 månader för halva priset – 553 kr

Dagen

PENSIONER



Bo Björkstén

Vice förbundsordförande, ledamot i Regeringens pensionärskommitté, Pensionärsmyndighetens pensionärsråd och i Statens pensionspanel. Bo bevakar pensionsfrågor.



Pensionsmyndigheten: ”Vissa grupper behöver ett privat skattegynnat pensionssparande”

Inför ett nytt skattegynnat privat pensionssparande. Det skriver Pensionsmyndigheten i den nya rapporten ”Behövs en ny produkt för privat pensionssparande”.

ERIK FERM ÄR ANALYTIKER på Pensionsmyndigheten. Han menar att det finns grupper som är i behov av att spara mer till sin pension och som idag inte kan göra det.

– Möjligheten att själv påverka sitt pensionssparande och få en livslång utbetalning av sparandet skiljer sig idag mellan de som har tjänstepension och de som inte har det. Det finns också skilda förutsättningar mellan de som betalar statlig inkomstskatt och de som inte gör det, vilket i sig kan tala för ett behov, säger han.

Avdragsrätten till det privata pensionssparandet för alla upphörde 2016, men trots det ökar det privata sparandet. Pensionsmyndigheten har

därför undersökt om det behövs det ett nytt privat pensionssparande eller om det redan finns sparprodukter idag som täcker spararnas behov.

I rapporten kommer Pensionsmyndigheten fram till följande slutsatser:

– Det ekonomiska behovet av ett ökat sparande verkar vara lågt för de allra flesta. Men det finns grupper som skulle behöva spara mer till sin pension.

– Det saknas, och borde finnas, en produkt för privat pensionssparande som alla kan utnyttja.

– En ny produkt bör ha sin tidigare uttagstid kopplad till den allmänna pensionen, en minsta uttagstid på 10 år och livslång utbetalning som förval.

Premiepensionsfonder beräknas backa 2021

PENSIONSMYNDIGHETEN spår att värdet i premiepensionsfonderna i genomsnitt kommer att sänkas med 8 procent under år 2021. I genomsnitt står premiepensionen för 700 kronor i månaden av premiepensionsspararnas pensionsutbetalning.

Men de som har premiepensioner kan ändå glädja sig åt att den genomsnittliga fonden steg med 28,3 procent under år 2019. De som har tecknat sig för det statliga förvalsalternativet AP7 Såfa hade en ännu bättre värdeutveckling: 30,7 procent.

Premiepensionssystemet omfattade vid årsskiftet 7 742 000 personer. De sammanlagda kontovärdena för dessa personer uppgår till cirka 1 500 miljarder kronor.

”Det är viktigt att påtala långsiktigheten i ett pensionssparande. Nu ser vi oroliga börser, men ett pensionssparande pågår ofta under 30–40 år. Värdet på premiepensionsfonderna kommer att variera över tid.”

Dan Frankkila, statistiker vid Pensionsmyndigheten

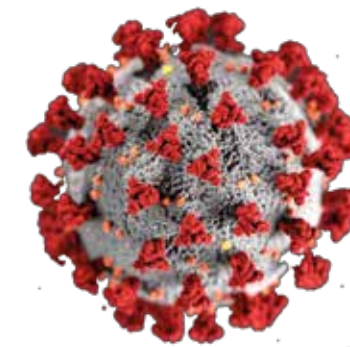
– Schablonbeskattningen bör vara på samma nivå som för tjänstepensionen.

RPG anser att det är viktigt med ett skattegynnat privat pensionssparande och tycker att det är bra att Pensionsmyndigheten undersöker detta. Framtidens arbetsmarknad verkar vara mer lätttröglig och individen behöver troligen ta ett större eget ansvar för att den framtida pensionen ska nå en önskad pensionsnivå. ✖

ILLUSTRATION: RAWPIXEL



Tomma gator är en vanlig syn under coronapandemin. Den minskade aktiviteten i samhället har lett till en försämrad prognos för pensionerna.



Coronan kan ge lägre inkomstpension

Coronakrisen har gjort att inkomstpensionen räknas ner med 1,5 procent från och med nästa år, skriver Pensionsmyndigheten. Det har att göra med en tillbakagång i ekonomin.

PENSIONSMYNDIGHETENS PROGNOSS grundar sig till stora delar på Konjunkturinstitutets prognos från början av april.

För en pension på 12 000 kronor beräknas minskningen att bli 180 kronor per månad från och med nästa år. I en tidigare prognos från februari i år förespådde Pensionsmyndigheten istället en höjning av inkomstpensionen med 0,3 procent.

– Det är inkomstutvecklingen i samhället som styr nivåerna på inkomst- och tilläggs pensionen. I rådande läge är det svårt att göra

prognoser beroende på osäkerheten som följer av coronapandemin, säger Ole Settergren, analyschef på Pensionsmyndigheten.

De pensionärer som har del av pensionssystemets grundskydd i form av garantipension, bostadstillägg och äldreförsörjningsstöd får med automatik högre grundskydd om inkomstpensionen minskar, vilket helt eller delvis kompenserar för den lägre inkomstpensionen.

Pensionsmyndighetens nästa prognos kommer i slutet av juli. ✖

”

Coronaviruset, covid-19, påverkar nu Pensionsmyndighetens beräkningar för pensionernas storlek.”



Utgifter av pensioner måste balanseras av intäkter i pensionssystemet.

VIKTIGT MED BALANS I PENSIONSSYSTEMET

PENSIONSSYSTEMET FINANSIERAS med inbetalda pensionsavgifter. Dessutom finns det en buffert i AP-fonderna. Pensionsutbetalningarna bör inte överstiga tillgångarna i systemet. Då blir det obalans.

Ordet BALANSTAL

För att hålla koll på att pensionssystemet inte blir underfinansierat används ett balansindex och ett balanstal. Är balanstalet 1 så motsvarar intäkterna utbetalningarna till pensionärerna. Systemet är i jämvikt.

≤ 1

OM BALANSTALET hamnar under 1 måste en balansering göras. Pensionerna kommer då att räknas upp i en lägre takt – eller till och med minska. Premiepensionssystemets balansindex har stora paralleller med det mer kända konsumentprisindexet.

Få har betytt så mycket för den svenska kristenheten som biskop emeritus **Martin Lönnebo**. Mest känd är han för att ha skapat kyrkornas ljusbärare och pärlarmbandet Frälsarkransen, som används av nästan en miljon människor. Båda är hjälpmedel för att närma sig det andliga – inte bara med förnuftet – utan framförallt på ett emotionellt och fysiskt sätt.

TEXT LARS BERGSTRÖM FOTO EMANUEL ERIKSSON, ZANDRA ERIKSHED

MARTIN LÖNNEBO

Biskopen som fann nya vägar till tro

MARTIN LÖNNEBO

ÅLDER: Just fyllda 90 år

BOR: i lägenhet i Linköping

GÖR: Skriver böcker om tro och andlighet och lever livet som pensionär.

AKTUELL MED BOKEN: "Drömmen om innersta sjön", Verbums förlag

GIFT MED: Britt-Lovisa, tidigare lärare i särskolan.

BARN: Jonas Lönnebo, som sedan födseln har en funktionsnedsättning och bor i en gruppbostad. Louisa Lönnebo, marknads- och kommunikationschef. Mattias Lönnebo, präst och barn- och ungdomsförfattare.

NYLIGEN FYLLDE MARTIN LÖNNEBO 90 år. Han firar året med att dela med sig av sin samlade livsvisdom i boken "Drömmen om den innersta sjön" på Verbum förlag. Titeln kommer från Dag Hammarskjöld, den svenske generalsekreteraren i FN, som mellan sina uppdrag runt om i världen var en flitig fjällvandrande. I det storslagna fjällskapet fick han ro att söka sitt innersta väsen.

"Drömmen om den innersta sjön" är Martin Lönnebos fyrtionde eller femtionde bok i ordningen.

– Jag kan inte hålla reda på alla böcker jag gett ut, förklarar han i telefon. Jag har nog skrivit om de flesta av kyrkans områden. Genom att skriva får jag kontakt med andra människor, säger han.

Lönnebos röst är mild och eftertänksam – men ändå bestämd. Han lyssnar gärna och koncentrerat när jag – mellan mina frågor – uttrycker en åsikt.

"Drömmen om den innersta sjön" talar om livets fyra vägar: via cosmos, via dolorosa, via sacra och via unio. I boken får läsaren på ett djupare plan begrunda hur det är möjligt att växa i själen och anden – och varför det är så viktigt att rädda jorden för kommande generationer.

Innehållet skulle kunna liknas vid en karta där kristendomens viktigaste begrepp är utprickade – eller som en tonlös symfoni om tro, tillit och kärlek. Här finns verser och omkväden. Böner, visdom, beskrivningar av tillståndet i världen, bibelcitater, brottstycken ur skönlitteratur – allt blandas i en typisk "Lönnebosk mix".

PRECIS SOM MED MUSIK KAN TEXTEN inte enbart begripas med förnuftet. Men läst med ett öppet sinne kan orden förmedla en tilltro till den större kraften i universum som vill allt väl.

Många – även sådana som inte skulle definiera sig som kristna – är bekanta med Lönnebos Frälsarkrans. Det handlar om ett radband – fast på armen – där pärlorna står för olika begrepp inom den kristna traditionen. Först

”Beröring är ofta viktigare än ord.”

kommer den gyllene GudspärLAN. Därefter kommer i tur och ordning jag-, dop-, öken-, tystnads-, bekymmerslös- hets-, kärleks-, hemlighets-, natt- och uppståndelsepärlan. Martin själv skriver i den lilla ”instruktionsboken” som följer med kransen att det handlar om andlighet i fysisk och komprimerad form.

– Beröring är ofta viktigare än ord. Barn som inte tas om hand och får beröring skulle inte överleva, säger han.

Precis som man behöver en telefon för att prata med någon på avstånd, så är Frälsarkransen ett kommunika- tionshjälpmedel för att närma sig tron.

Nästa år firar Frälsarkransen 25-årsjubileum och Martin har vid ett flertal tillfällen fått bekräftat hur hans krans hjälpt människor i olika livssituationer: som pålitlig följe- slagare för tvivlare och som hjälpmedel för att söka sig inåt och ”närma sig hjärtat”. Men också som smärtlindring eller hjälp att dö utan ångest. Vid ett tillfälle mötte han ”en man med tatueringar och en sällsam frisyra med en ölburk i handen på den lokala pizzerian”.

– Han tackade mig för Frälsarkransen och sade att han brukar köpa den som hjälp till sina polare.

KRANSEN FÖDDES PÅ EN LITEN Ö i den grekiska skärgården då Martin förverkligade en gammal barndomsdröm – en båtluft i Odysseus fotspår. En fiskare körde ut honom till en ö under en rasande storm. Vågorna sköljde över båten men fiskaren bara skrattade. På ön bodde 47 personer och en präst som fingrade på ett radband och gnolade böner.

– I nästan alla religioner finns sinnliga hjälpmedel för att komma i kontakt med eviga ting. Den enda religionen som saknade det var protestantismen, berättar han.

JONAS EEK ÄR OPINIONSCHEF PÅ KYRKANS TIDNING. Tidigare var han förlagschef på Verbum där han fick en nära relation till Martin, som ofta hörde av sig och berömde förlagets utgivning.

– Martin Lönnebo är det närmaste en kristen andlig ledare vi har haft i Sverige. Det finns så mycket underför- stått i Svenska kyrkan som har sitt ursprung i Lönnebos tankar och gärning. Hans taktila religionspedagogik har gjort tron gripbar för både handen och tanken, säger Jonas Eek.

När Jonas Eek läste till präst fanns en kursbok i homi- letik (läran om predikan) av Martin Lönnebo. Jonas minns särskilt en kursiverad mening i boken: ”Den präst vi behöver idag är en andlig gestalt som kan samtala”. Beskrivningen är långt ifrån den präst som Jan Malmström så kusligt gestaltar i Ingmar Bergmans film Fanny och Alexander.

– Präster med samtalskompetens var alldeles rätt år 1977 och är det ännu mer idag. Lönnebo har lyckats arbeta i den andan under hela sitt liv.

När Lönnebo berättar om sitt liv så är det som att höra historien om det svenska samhällets omvandling från bondesamhälle, via industrialiseringen och folkrörelser- nas kamp för ett bättre liv, till dagens konsumtionssam- hälle, där allt syns accelerera i ett allt snabbare tempo.



Frälsarkransen

– ett uppskattat andligt hjälpmedel

Martin Lönnebo skapade Frälsarkransen 1996 då han nyligen pensionerats från sin tjänst som biskop i Lin- köpings stift. Kransen är ett armband med 18 pärlor i olika färg, form och storlek. De olika pärlorna sym- boliserar olika delar inom den kristna tron. Pärlorna kan användas för bön i olika skeenden och situationer i livet. Den första pärlan är den gyllene GudspärLAN.

Frälsarkransen gör det möjligt att närma sig den andliga världen med hjälp av känselsinnet. Till arm- bandet följer en liten instruktionsbok.

→ **För mer information och beställning:** verbum.se/fralsarkransen

Martin Lönnebo växte upp i Västerbotten i det lilla sam- hället Storkågeträsk tre mil från Bottenhavet och fyra mil nordväst om Skellefteå. Släkten hade bott runt sjön i flera generationer och försörjt sig som småbrukare.

Trakten var starkt präglad av väckelserörelsens för- kunnare med tongivande namn som Lina Sandell och CO Rosenius, Evangeliska Fosterlands-Stiftelsens grundare.

– Jag brukar säga att jag var kristen långt innan jag föd- des. Redan som foster lyssnade jag till böner och andliga sånger.

När Martin var barn byggde byborna ett bönehus vid sjön Kågeträsk eftersom det var besvärligt att ta sig till den närmaste kyrkan i Kusmark. Hans pappa var ordförande i bönehusstyrelsen och bönehuset blev Martins ”andliga hem” under barn- och ungdomstiden.

Än i dag står det kvar, mitt i byn. Det används av bylaget och hembygdsföreningen – och här finns både lanthandel och kyrka inrymda.

MARTIN BESKRIVER FÖRÄLDRARNA Nils och Hildur som ”utomordentligt fattiga, men barmhärtiga och kärleksfulla”. Alla åtta syskonen blev senare stark engagerade kristna.

– Jag har aldrig tvivlat på Gud. Däremot har jag haft tvivel på hur vi föreställer oss Gud. Min pappa sa: ”Martin, om du vill behålla tron ska du inte åka till Uppsala och studera religionsfilosofi.”

Men längtan efter mer kunskap – eller som Martin uttrycker det: mer rymd för tanken – blev för stark. Först

Min livslinje

1930

Föds i Storkågeträsk i Skellefteå kommun.

1932

Med gemensamma krafter bygger byborna i Storkå- geträsk ett bönehus som blir Martins andliga hem under barn- och ungdomstiden.

1947

Börjar prästutbildningen vid Johannelunds teolo- giska högskola, som drivs av Evangeliska Foster- lands-Stiftelsen, EFS.

1954

Prästvigts för arbete i EFS yttre mission.

1958

Gifter sig med Britt- Lovisa och får sitt första barn på julafton tre år senare.

1959

Börjar arbeta som stifts- och pastoratsadjunkt i Uppsala stift. Jobbar bland annat som studentpräst och undervisar på prästutbild- ningen.

1964

Disputerar på doktors- avhandlingen ”Albert Schweitzers etisk-re- ligiösa ideal” och blir docent i religionsfilosofi.

1966

Blir den första domkyrko- kaplanen i Sverige. I den nya tjänsten arbetar han med bland annat guds- tjänstformer och kyrkans kontakter på en övergri- pande nationell nivå.

1977

Blir domprost i Härnösand. ”Den vita staden med vänliga människor och härliga vintrar med snö och skidåkning.”

1980

Väljs till biskop i Linköpings stift.

1995

Går i pension och utnämns till filosofie hedersdok- tor vid Linköpings univer- sitet.

1996

Skapar Frälsarkransen för bön och stöd i livets olika skeden. Fortsätter att skriva böcker i ett högt tempo. Sammanlagt har det blivit 16 stycken under tiden som pensionär.

2020

Fyller 90 år och sam- manfattar sitt andliga testamente i boken ”Drömmen om den innersta sjön”.

ANNONS



23,90

kr / förpackning

Nu kan du enkelt köpa dina hörapparatsbatterier till marknadens lägsta priser! Och få dem levererade direkt som brev på posten.

TRYGG HÖRSEL

Köp 10 förpackningar betala bara för 9! Ange rabattkoden RPG-03

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

Betala med faktura, swish eller kort



Vi bjuder på ett praktiskt förstörningsglas i kreditkortsformat



På väggen ovanför skinnsoffan sitter de viktigaste personerna i Martins liv: sönerna Jonas och Mattias, frun Britt-Lovisa och dottern Louisa.

blev det präststudier vid Johannelunds teologiska Högskola i Uppsala och sedan studier i religionsfilosofi vid Uppsala universitet. Från folkskolan fram till disputationen – som handlade om prästen, missionären, läkaren, kulturfilosofen och Nobelpristagaren Albert Schweitzer – försörjde han sig som lärarvikarie i filosofi och psykologi.

Sedan följde ett antal tjänsteår som stifts- och pastoratsadjunkt med predikokost som specialområde. Under flera år var han också studentpräst.

AR 1966 BLEV HAN DEN FÖRSTA domkyrkokaplanen i Sverige. I tjänsten fick han arbeta med kyrkans gudtjänstformer samt med kyrkans kontakt- och programverksamhet på nationell nivå.

Den 4 juli 1968 samlades Kyrkornas Världsråds generalförsamling i Uppsala domkyrka. Det var ett historiskt år som präglades av protester mot rasism, studentuppror, befrielsekamp i tredje världen och kärnvapenhot.

– Demonstranter hotade att blockera domkyrkan om de inte fick ha sina plakater med slagord inne i kyrkan.

Men istället för att gå i konflikt så diskuterade Martin och företrädare för mötet hela natten med "opponenterna".

– Vi fann att de hade många goda tankar och önskemål som vi kunde enas om. Dagen därpå firades en gemensam agapemåltid tillsammans med opponenterna som sedan gick med processionen.

En som skulle ha tala på mötet var Martin Luther King. När han blev skjuten tänkte Martin att det borde finnas med en symbol för försoning på världsmötet. Han tog fram en skiss till en ljusbärare i form av ett kors med trädgrenar i fyra väderstreck som omslöt världen. Ljusbäraren blev som en uppmaning till dialog mellan olika trossamfund.

Eftersom det var en katolsk sed att tända ljus i kyrkan var Svenska kyrkans ledning först skeptisk.

– Men är man lite slug och tiden är mogen så går det. Mötet direktsändes världen över och bilderna på patriarker, präster och biskopar som tände ljus tillsammans kablades ut över världen. Ljusbäraren blev en succé och spred sig i svenska, nordiska och europeiska kyrkor.

En sak som dock gör Martin sorgsen är att kyrkan missade chansen att bli den största miljöreligionen i världen. Maktspel och intriger gjorde att chansen gick förbi.

Sedan snart ett kvarts sekel är Martin pensionär. De sista 15 åren av sitt yrkesliv var han en uppskattad biskop i Linköpings stift.

”
Ljusbäraren
blev en
succé.”



Han börjar snart den sista etappen på vandringen, via unio, föreningens väg. Hans slutord finns på baksides-texten till den nya boken:

”Jag vill säga adjö, som ju betyder ”(Gå) med Gud”.

Jag vill säga: Farväl. Gå försiktigt, det mörknar.

Jag vill säga: Gå frimodigt. En stråle av Guds ljus upplyser er själ.” ✕

Vandra runt den innersta sjön

”Drömmen om den innersta sjön” kom ut i början av året och är Martin Lönnebos andliga testamente. Han tar oss med på en vandring som hjälper oss att välja livet istället för ytlighet och ohejdad konsumtion. På stigarna syns också fotspår av tidigare vandrare: Martin Luther, Selma Lagerlöf, Dag Hammarskjöld, Astrid Lindgren, Py Bäckman med flera. På ett typiskt Lönnebo-skt vis blandas böner, sånger och bibelcitater med skarpa samhällsanalyser, förundran inför kosmos och komprimerad livsvisdom. Verbum, 2020



ANNONS

Vi bjuder alla läsare på ett par **stödstrumpor** och ett par fina och bekväma **trosor i bomull!**

Stödstrumpor

Förbättrar blodcirkulationen i benen.

Motverkar trötta och ömma ben.

Bidrar till piggare och snyggare ben.

0:-
+ 59 kr frakt

60% Bomull
38% Polyamid
2% Elastan

Enkel att ta på sig!

Utmärkt för långa flyg-, bil- och bussresor och vid stillasittande eller stående arbete. För både Kvinnor & Män

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

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger ☐ Beige ☐ Marinblå

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

95% Bomull
5% Elastan

Hipster

Trosor i bomull!

0:-
+ 39 kr frakt

Hipster

Maxi

Maxi (hög midja)

Maximodellen är lite stor och bred i storleken!

Jag vill prova på 1 par fina trosor!

(Endast 39 kr i frakt för provpaket med 1 par trosor)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Rosa ☐ Vit

Modell: ☐ Hipster ☐ Maxi

- 2 olika prova-på-paket i utvärderingssyfte.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser så länge du själv önskar utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina leveranser.
- Om du väljer fortsätta efter ditt prov blir priset: Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 79 kr/par + frakt 39 kr. Trosor: 3 par i ett paket för 56 kr/par + frakt 29 kr.

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

Överraskande 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 3-200629

SMITTFRITT MÖTE MED *slakten och foreningen*

Längtan efter mänsklig kontakt kan bli svår i karantänen. I ett videomöte kan vi sitta öga mot öga med barn och barnbarn, utan risk för coronasmitta. Och vi behöver inte skjuta upp föreningsmötet. Allt som behövs är en mobiltelefon, surfplatta eller dator, och ett gratisprogram från internet.

TEXT ROLAND COX FOTO RAWPIXEL

MÄNNISKOR SOM jobbar hemma håller nu många möten och samtal via mobiltelefon, surfplatta eller dator. Men programmen går förstås utmärkt att använda även privat.

Som vi berättade i ett tidigare nummer av tidningen så umgås ärkebiskopen Antje Jackelén med barn och barnbarn via video. Det gjorde hon redan innan epidemin, eftersom de bor långt ifrån varandra.

Det finns åtminstone ett tjugor olika program för videosamtal, och det är omöjligt för en lekman att bedöma vilket som är bäst. Störst är ofta att föredra, eftersom fler vet hur man använder det. Då är det lättare att få hjälp och goda råd.

Här är några av de gratisprogram som förekommer, och som datortidningarna brukar sätta upp på sina topplistor. De flesta har mer avancerade versioner också, som kostar pengar:

Skype ägs av Microsoft, är etablerat och mycket använt. Kan även användas för att ringa pratsamtal gratis. Max 50 deltagare. Kräver ingen installation. Ingen tidsgräns för möten. Programmet är på svenska.

Zoom är en uppstickare som växer kraftigt just nu, används ofta av

universiteten. Har något fler professionella finesser än Skype och Messenger. Upp till 100 deltagare. Kräver installation. 40 minuters tidsgräns. Programmet är på engelska.

Messenger hänger ihop med Facebook. Roliga finesser som att sätta digitala kaninöron på sig själv.

Google Hangouts ingår i företagets långa lista av tjänster, där även Gmail ingår.

Facetime fungerar för Iphone och Mac, inte för Android och PC.

GEMENSAMT FÖR ALLA program är att användaren får upp rörliga bilder på de övriga som träffas. Det kan vara bara två personer eller många. För familje användning är skillnaden mellan programmen väldigt liten, ungefär som valet mellan Iphone och Android. Möjligen är Zoom något stabilare än Skype, där bilden ibland fryser.

Inom organisationen RPG är man öppen för att använda olika system, men har valt att främst jobba med Zoom. Programmet har blivit populärt bland annat för att det kan skalas upp till 1 000 deltagare om man betalar, att det går att dela upp sig i grupper och att det verkar vara ganska stabilt. 40 minuters gräns, sen får man börja om. Den som vill betala ett par hundralappar i månaden får obegränsad tid.

Programmet är på engelska, men är inte så svårt att förstå. Zoom är inte lika användarvänligt som Skype, men inte krångligare än att använda Word eller Excel. Det är dock en del pyssel innan man har förstått och fått igång det. Bland annat måste man klicka igång ljudet nertill i menyn. Om ljud och bild inte fungerar i Zoom så kan det bero på inställningarna i din egen utrustning. Jag skulle rekommendera den ovane att ta hjälp av någon i början.

ROLIGA SAKER ATT GÖRA TILLSAMMANS

- Fika.
- Klä ut sig.
- Sjunga en sång.
- Läs saga.
- Berätta historier ur Bibeln.
- Göra grimaser.
- Leka teveintervjuare.
- Gå omkring med kameran och visa utsikten.
- Visa semesterbilder i datorn.



Ett nytt sätt att umgås. Gratis. Smittfritt. Inte som att träffas på riktigt, men bättre än isoleringen.

Det som behövs är en smartphone, en surfplatta eller en dator med videokamera och mikrofon. Testa gärna ljud och bild innan du kopplar upp dig till videomötet.

Här är lite instruktioner för Zoom. De beskriver hur det fungerar på en datorskärm, men i mobilen eller en surfplatta är det ungefär likadant.

EN MÖTESLEDARE STARTAR sitt program och bjuder in övriga deltagare. Om du får en inbjudan till ett Zoommöte så laddas programmet in i din apparat automatiskt. Du loggas in till mötet.

Du kan själv installera Zoom om du vill, genom att gå till zoom.us och klicka upp till höger på "Resources" och sen på "Download Zoom Client".

Om det är du som är värd och bjuder in andra, så starta programmet och klicka nertill på skärmen på "Participants", och sen till höger i fönstret på "Invite". Då får du upp ditt mejlprogram och kan välja vilka du vill bjuda in till mötet. De får en länk i mejlet, som gör att de kan logga in på mötet. Du får ett meddelande när någon ny ansluter sig, och så kan du som värd släppa in en i taget.

Menyerna som styr Zoom finns nertill på skärmen, men du kan behöva föra muspekaren dit för att valen ska synas. Där nere kan du göra

inställningar för ljud och bild.

Där finns också en chattfunktion. Man kan skriva till en person eller alla i mötet, i en sidospalt till höger i fönstret.

Ett av menyvalen är "share screen". Om du klickar på den så kan du visa upp ett annat fönster i datorn, till exempel ditt fotoalbum som du öppnat före mötet.

DET ÄR LÄTT ATT MAN PRATAR i mun på varandra, särskilt om man är flera. Använd gärna handrörelser. Ett finger i luften betyder att du vill prata. Två fingrar när någon annan är före betyder att du vill komma in sen.

Om du håller med om det som sägs: Vifta med båda händerna i luften. Kallas ibland "tyst applåd".

Att hålla upp handen så att den liknar en fågel näbb som tjatrar betyder ungefär: Nu är det för mycket snack på en gång!

Om många deltar i samtalet så kan det bli brusigt av bakgrundsljud. En god vana är att tillfälligt stänga av sin mikrofon genom att klicka på "Mute" nere i vänstra hörnet.

Om bilden hackar eller fryser kan det bero på trög uppkoppling. Testa att använda kabel istället för wifi, och wifi istället för mobilt bredband.

Om allt fungerar så har vi blivit lite mindre isolerade.

Fjärran, men ändå nära. ✕

Några tips för bra videoträff

STARTEN...

- Testa bild och ljud i förväg.
- Titta bakom dig. Rörig bakgrund? Eller en fin blomma?
- Piffa till dig.
- Stäng av radion och teven.
- Se till att ditt ansikte är belyst, av ett fönster eller en lampa.

→ Använd gärna headset, för ljudets skull.

→ Koppla upp dig i god tid och lös det tekniska. Ha tålamod, det kan vara lite pyssel med att få allt att fungera.

→ Skippa dubbelhakan, och ditt tak är inte så intressant. Försök få upp kameran i ögonhöjd. Ställ upp mobilen eller använd stativ.

SAMTALET...

→ Fokusera, gör inget annat samtidigt.

→ Titta in i kameran ibland så ni får ögonkontakt.

→ Stäng gärna av micken när du inte pratar, om ni är flera.

→ Använd handrörelser för att visa att du vill prata eller håller med.

→ Skrik inte, du hörs ändå.

→ Se glad ut, ända tills uppkopplingen är slut.

I förra numret av SeniorPosten sa Sveriges ärkebiskop **Antje Jackelén** att Svenska kyrkan inte ställer in i coronatider, men ställer om. **Hur gör RPG?** SeniorPosten har undersökt saken.

TEXT LARS BERGSTRÖM, EVA HENRIKSSON OCH MONICA BLOMBERG

Antje Jackelén
i förra numret
av Seniorposten.



Så möter *RPG coronakrisen*

→ Promenader gör att gemenskapen fortlever

RPG JÄRFÄLLA. Kan man inte mötas inomhus så får man göra det utomhus. När Folkhälsomyndigheten rekommenderade social distans blev RPG Järfällas motdrag att anordna gemenskapspromenader i det fria där smittrisen är betydligt mindre.

Järfälla kommun har gett ut ett antal kulturpromenader inom kommunen. Längs vägen finns spännande saker att

läsa om, till exempel vikinga- och forngravar, gamla torp och väderkvarnar.

Vid en gemenskapspromenad i början av maj fick 18 RPG:are – på behörigt avstånd från varandra – veta att en av kvarnarna haft inte mindre än 26 verksamma mjölnare från slutet av 1700-talet fram till 1926.

Föreningen planerar nu flera lokala kulturvandringar och gemenskapspromenader.

För den som trots allt vill ligga lågt med gruppaktiviteter under sommaren har föreningen också gett tips på hur man kan ladda ner kulturpromenaderna på kommunens hemsida för att kunna gå på egen hand.

→ Ringer samtliga medlemmar

RPG NÄSSJÖ VAR MITT UPPE I DEN omfattande verksamheten när föreningen tvingades ställa in alltsammans.

Styrelsen försöker nu göra olika uppföljningar och ge stöd till medlemmarna.

– Samtliga medlemmar har fått brev där vi erbjuder samtalshjälp. Vi informerar också om det som händer i lokalpressen, berättar Curt Karlson.

Föreningen kommer nu att söka kontakt med medlemmarna genom att ringa, skriva brev, mejla eller använda digitala hjälpmedel på andra sätt.

– Vi vill också erbjuda promenader för att bryta den ensamhet som många upplever. Dessutom är det angeläget att fortsätta att ha kontakter med det kommunala pensionärsrådet.

FOTO: JÄRFÄLLA KOMMUN



En av mjölnarfamiljerna i kvarnstugans kök. Sammanlagt avlöste 26 mjölnare varandra i Jakobsbergs kvarn.



RPG i Nässjö kommer nu att söka kontakt med medlemmarna genom att ringa, skriva brev, mejla eller använda digitala hjälpmedel på andra sätt.

→ Planerar stadens 400-årsjubileum

RPG VÄSTKUSTEN. För att hålla ihop verksamheten har Västkostens distriktsstyrelse flyttat sina möten till den digitala videoplattformen Skype.

– Som vanligt har vi en föredragningslista som vi följer, berättar Sam Nordlycke i styrelsen.

För att nå alla medlemmar kombinerar distriktsstyrelsen mail-utskick och brevutskick. Sam berättar att man köpt in ett paket med 2 000 brevutskick eftersom behovet just nu är större än normalt.

Första brevet under pandemin har skickats ut och till sommaren skickar styrelsen ut ytterligare ett brev med information om en nyligen utförd undersökning om hur äldreanpassade vårdcentralerna är, och en uppmuntran till medlemmarna att kämpa på.

Samtidigt pågår planeringen i kommunens pensionärsråd inför stadens 400-årsjubileum nästa år. Rådet använder konferensverktyget Zoom för att bland annat planera ett seminarium om äldrefrågor som ska arrangeras i samarbete med Göteborg & Co och AgeCap vid Göteborgs universitet, som forskar på det positiva åldrandet. En av de stora frågorna under seminariet kommer att bli hur den ofrivilliga ensamheten bland äldre ska brytas.

→ ”Zoom är lätt att använda”

FÖRBUNDSSTYRELSEN. Coronapandemin har förändrat vårt sätt att leva och vi har en ny värld att förhålla oss till. Även i RPG. RPG:s arbetsutskott, förbundsstyrelse och redaktionsråd träffas sedan i mars i det digitala mötesrummet Zoom.

– Det är ett trevligt sätt att både se och höra varandra, säger RPG:s direktor Eva B Henriksson. Det ersätter förstås

inte de personliga mötena. Men om vi inte kan ses är digitala möten bättre än telefonkonferenser och vi kan sitta hemma var och en på sitt håll. Dessutom slipper man lägga tid på resor.

Eva säger att RPG:s förbundskansli inte ger några rekommendationer om vilket konferensverktyg som ska användas.

– Men Zoom, som vi har använt, är lätt att använda och fungerar mycket bra.

→ 92-åriga Ingegerd streamar gudstjänsten

FINSPPÅNG. Den 25 mars fyllde Ingegerd Andersson 92 år. Ingegerd är ensam kvar i sin släkt, men hon har många vänner som brukar komma när det firas födelsedagar. I år blev det inget firande på grund av covid-19.

– Jag tillbringade nästan hela dagen med att tala i telefonen. Men inte bara tala förresten, det plingade och kom många mms med bilder också, berättar hon.

Ingegerd saknar söndagsgudstjänsterna i Finspångs Missionskyrka. Hon är alltid på plats klockan 10.00 och sitter på höger sida i kyrksalen. Nu sänds de istället digitalt på Youtube – en tjänst som Ingegerd inte kände till före pandemin. Men hon ville inte gå miste om söndagspredikan. Med hjälp av kyrkans pastor har hon satt sig in i hur man hanterar telefonen för att kunna vara med digitalt på gudstjänsterna.

Mobiltelefonen bidrar till att Ingegerd känner sig mindre isolerad. De dagliga promenaderna med en väninna, på tryggt avstånd, gör att hon mår bra även när pandemin sätter stopp för RPG-samlingar och kvällssyfoöreningen.



FOTO: RAWPIXEL



Sofia Åhman har blivit en riktig TV-profil. Hennes träningstips för hemmamotionärer har 300 000 tittare. Dessutom tittar ytterligare 100 000 personer på SVT-play.



Sofias träningstips har visat sig fylla en social funktion. De som ser träningen ringer ofta till varandra och pratar om övningarna.



Det är viktigt för seniorer att träna kondition och styrka. Men glöm inte bort rörligheten. Den är minst lika viktig.

SOFIA ÅHMAN – hela Sveriges gympafröken

Hon har blivit hela Sveriges gympafröken, **Sofia Åhman** från Umeå. Varje vardagsmorgon har hon lotsat svenska folket genom 20 minuters morgongymnastik på SVT. Vad ingen anade då Sofia tillfrågades var att detta skulle bli en tittarsuccé – och inte bara för gymnastikens skull utan också för att skapa kontakter och gemenskap.

TEXT EWA SUNDKVIST

MÅNGA KÄNNER IGEN Sofia Åhman från SVT:s program Go'kväll, där hon har kört olika övningar för hemmagymna.

Hon är idrottslärare på Elitidrotts-gymnasiet i Umeå. Men en energisk kvinna som Sofia nöjer sig naturligtvis inte med att bara vara gymnasie-lärare.

– Jag har länge varit med i frisk-vården och haft gruppträning med gymnastik av olika slag och för olika åldrar.

DET VAR UNDER ett sådant pass som någon berättade för Sofia att SVT Umeå sökte någon som kunde ha gymnastikövningar för tittarna, och tyckte att Sofia skulle passa. Sofia nappade på idén och SVT nappade

på Sofia. Och den som följer Sofias program märker hennes omedelbara och direkta kontakt med tittarna.

Så kom covid-19 och hela Sverige vändes upp och ned. SVT beslutade att skapa en corona-tablå, i synnerhet för äldre som var hemma och isolerade.

– De ringde och frågade om jag kunde göra fem pass på 20 minuter som skulle sändas veckan därpå. Det

skulle gå snabbt och det fanns inte tid för några klippningar. Det var bara att köra på. Jag bestämde att de olika passen skulle ha olika teman – som rörlighet, kondition och styrke-träning.

– Jag åkte hem till mamma och lånade hennes lägenhet. När vi spelade in så fick hon vara ute och gå med hunden. Det var trångt och kamera-mannen fick stryka längs väggarna.

Efter bara ett par program fick SVT så många positiva reaktioner att de beställde ytterligare tio program. Nu har det blivit 30 inspelade program, och över 250 000 tittare. Dessutom räknar SVT att cirka 100 000 personer ser SVT-play på andra tider.

– Men vid det laget blev jag tvung-

en att låna en annan lägenhet, säger Sofia och skrattar. Till slut fick jag ett litet rum på TV-huset i Umeå och till och med en klocka i rutan.

VARJE DAG KOMMER DET massor av reaktioner på gympaprogrammen. Det som från början var tänkt som lite gymnastikövningar för seniorer har spritt sig till många andra som är hemma och arbetar.

– En kvinna berättade att hon sms:ar dottern och så gympar de tillsammans, men var och en för sig. En del har videosamtal med varandra samtidigt som de gympar, och peppar varandra under tiden.

För Sofia är det viktigt att var och en gör övningarna efter sin egen förmåga.

Hon betonar styrketräningen, och då handlar det inte om tyngdlyftning.

– Många seniorer är jätteduktiga på att promenera, men missar styrketräningen. Åren mellan 50 och 80 förlorar vi cirka 30 procent av vår muskelmassa. Det är muskelmassa som man behöver ha för att inte få ont, för att orka resa sig, böja sig för att ta upp något från golvet och kunna ta emot sig om man ramlar. Man blir inte så rädd för att ta sig ut om man känner sig stark.

DET ÄR ALDRIG FÖR SENT att börja träna. Även på de som är över 90 år har träningen stor effekt. Med regelbunden träning kan de gå i trappor utan att flåsa eller hålla i sig.

– Allt räknas, det är bättre att gå fem minuter runt kvarteret än att sitta kvar i fåtöljen. Och har man väl kommit ut så är det inte så svårt att ta två varv. Man får muta sig själv ibland, men man känner sig väldigt nöjd när man kommer hem.

Det Sofia inte hade räknat med är den positiva sociala effekten av TV-gympan. Människor kontakter varandra före och efter gympan och diskuterar övningarna. Många tycker att det är skönt att slippa "corona-snack" och kunna prata om annat. För en del blir Sofia den enda som säger hej till dem.

– Många ungdomar fattar inte hur coola många seniorer är. Jag har varit ledare på flera träningsresor med seniorer. De kommer i olika form, en del har rollatorer, men de har hur kul som helst. Det gör att jag inte är rädd för att bli gammal. Det gäller bara att hålla igång, säger Sofia och avslöjar att det kommer att bli ny gympa till sommaren. ✖

”

Det är aldrig försent att börja träna. Även på de som över 90 år har träningen stor effekt.”

Läs mer om senioridrott på sid 42!

5

bästa träningstipsen för seniorer

1 Börja med lite mjukare träning

Känns det lätt så kan du ta i lite mer. Mjuk träning medför liten skaderisk. Tänk på att det är farligare att vara ute om du inte kan ta emot dig eller resa dig upp. Det är viktigt att träna ben och rumpa.

2 Sätt dig långsamt på en stol och res dig hastigt upp eller gå i trappor

Då trycker du ifrån ordentligt vilket stärker viktiga muskler. Den här typen av övningar ger stabilitet och kraft.

3 Konditionsövningar är bra för hjärtat

Stavgång är kanonbra, man rör överkroppen och det mår hela kroppen bra av. Pulsen går upp och samtidigt har man lite balansstöd av stavarna.

4 Man ska träna så att man blir andfådd

Kan du föra ett lugnt samtal med din kompis är det för lågt tempo och för låg belastning. Prova gärna lite intervallträning mellan två lyktstolpar. Efter ett tag kan du utöka intervallerna. Prova dig fram.

5 Försök att få kontinuitet i träningen

Ta en promenad varje dag och gör styrkeövningar 2-3 gånger i veckan.

SAMHÄLLE & HÄLSA



Curt Karlsson

Bevakar vård och omsorg för SeniorPosten.

Forskare:

”Färdtjänst kan bli *bättre*”

Många färdtjänstresenärer känner sig utsatta och upplever att föraren inte ger tillräcklig information om resan. Det visar en undersökning från Karlstads universitet.

HUR UPPLEVS färdtjänstresor av resenärerna? Vilka faktorer påverkar? Vad kan man göra för att skapa en bättre reseupplevelse?

Frågorna har ställts av forskare vid Karlstads universitet som studerat hur personer med olika former av funktionshinder upplever sina färdtjänstresor. Studierna visar att det är viktigt att personal tänker på att resenärer kan hamna i ett ”tomrum”, till exempel mellan trafiksystem och vårdsystem, eller i samband med avlämning vid slutdestination.

Resenärerna kan också uppleva att resorna är fysiskt obekväma och att man känner sig behandlad som



Forskarna i Karlstad ska nu ta fram en handbok för att förbättra färdtjänstresorna.

gods. Många saknar också tillräckligt med information från föraren om vart man är på väg, hur länge resan varar och om det är fler resenärer som ska hämtas. Detta driver på känslan av utsatthet.

Som ett resultat av forskningen kommer nu en handbok att tas fram för att skapa bättre kundnöjdhet. Det kan behövas lite extra hjälp och information, menar forskarna. ✕

Fakta färdtjänst

KOMMUNEN ÄR ANSVARIG att ordna färdtjänst för personer som har en funktionsnedsättning som medför svårigheter att förflytta sig på egen hand eller åka kollektivt. Kommunen utfärdar också färdtjänsttillstånd och kan även ge tillstånd för en ledsagare om det skulle finnas behov.

DIGITAL TEKNIK PÅ EGNA VILLKOR

I FYRA STUDIER har doktorand Caroline Fisch vid Umeå universitet följt ett antal personer i åldern 66 till 95 år för att undersöka hur de upplever den digitala tekniken.

Många av personerna i undersökningen upplevde att både de sociala nätverken och den samhällsservice de kan få del av minskar, särskilt på landsbygden.

Den digitala tekniken kan kompensera detta, menar Caroline Fisch. Det handlar dock inte enbart om att en äldre person ska känna sig intresserad av den digitala tekniken. Tekniken ska också vara användbar och i överensstämmelse med den äldre personens mål, behov och värderingar.

– Upplevelsen av att kunna välja och ha kontroll över sig själv och miljön är viktigt. För att svara mot de äldres behov behövs därför skräddarsydda stöd, säger Caroline Fisch.



Den digitala tekniken är inget självändamål. Den ska vara användbar utifrån den äldres behov.

FOTO: WIKIPEDIA; HEINZ-EBERHARD BODEN

FOTO: SOCIALDEMOKRATERNA, RAWPIXEL



En majoritet av Sveriges kommuner uppger att de har brist på sjuksköterskor.

Fortsatt stor personalbrist i vården

SOCIALSTYRELSEN VISAR i en rapport att det fortsätter att råda brist på personal inom hälso- och sjukvården. Nästan alla regioner bedömer att det finns för få grund- och specialistutbildade sjuksköterskor, psykologer, specialistläkare och biomedicinska analytiker.

Av de 170 kommuner som

svarat uppger 96 att de har för få sjuksköterskor och 130 att det är brist på specialistsjuksköterskor. Samtidigt väntar stora pensionsavgångar.

Socialstyrelsens rapport kommer att bli ett viktigt underlag för regeringens nationella vårdkompetensråd.

En majoritet föredrar fysiska läkarbesök

UTVECKLINGEN AV digitala vårdbesök går snabbt och förväntas få en allt större roll inom primärvården. För att ta reda på hur befolkningen och patienter värderar videobesök i förhållande till fysiska besök inom primärvården har därför Myndigheten för vård- och omsorgsanalys genomfört en befolkningsundersökning.

Resultaten visar att fler föredrar fysiska besök framför digitala.

Korta väntetider är den kvalitetsaspekt vid videobesök som värderas högst. Patienter och primärvårdsläkare som har erfarenhet av digitala besök är dock mer positiva till digitala besöksformer.

➔ Enligt en kartläggning från SVT Nyheter Örebro ökade antalet digitala vårdbesök från 200 000 till över 550 000 under 2018.



Äldre får brev från lågstadielever

ELEVERNA VID Vittsjöskolan i Hässleholms kommun har skrivit ett fyrtiotal brev till de som bor på äldreboendet Skansenhemmet. Idén till brevskrivandet väcktes av läraren Anna Olsson vid Vittsjöskolan. Hennes elever har börjat lära sig skriva och då var det bra att skicka brev till olika mottagare. Planer finns nu att fortsätta ha kontakt med varandra genom brevskrivandet eftersom det blev så uppskattat.

Lättare att använda kommunikationsverktyg

FÖR ATT MOTVERKA isolering har Post- och telestyrelsen fått ett uppdrag av regeringen. Myndigheten ska göra det lättare för äldre personer att använda sig av olika digitala kommunikationsverktyg och tjänster. Slutredovisning ska ske senast 31 mars 2021.

Ny lag gav kortare vårdtid

MYNDIGHETEN FÖR VÅRD- OCH OMSORGSANALYS redogör nu i en rapport för effekterna av den två och ett halvt år gamla **Lagen om samverkan vid utskrivning från slutenvården**. Lagen har bidragit till en ökad arbetsbelastning i kommuner och primärvård. På pluskontot hör att vårdtiden för utskrivningsklara patienter har minskat.

Slutenvård innebär att patienten är inlagd.

HALLÅ DÄR!

Här testas ny välfärdsteknik

Hallå där **Ingela Ernestam**, ansvarig för hälsa, vård och omsorg vid Alfred Nobel Science Park och för forsknings- och innovationslägenheten Ängen i Örebro...

TEXT LARS BERGSTRÖM FOTO HELENA STENHEM



– Om tekniken används på rätt sätt så främjar den ett självständigt liv för användaren, säger Ingela Ernestam, ansvarig för innovationslägenheten Ängen.



I innovationslägenheten kan användare testa välfärdsteknik och vårdpersonal se vad det finns för möjligheter.

Vad gör ni i lägenheten?

– Ängen är en testmiljö för välfärdsteknik som redan finns på marknaden, men även för produkter och lösningar som ännu inte finns att köpa. Här kan tillverkare och produktutvecklare utveckla nya funktioner och lösningar tillsammans med äldre, personer med funktionsvariation, vård- och omsorgspersonal, anhöriga och forskare.

I kvarteret finns även seniorboende, dagrehabilitering, minnesmottagning, vårdcentral, vård- och omsorgsboende och demensboende.

Det finns alltså stora möjligheter för entreprenörer och innovatörer att möta slutanvändarna. Och det är nödvändigt för att kunna utveckla produkter och lösningar som främjar ett självständigt, tryggt och hälsosamt liv för äldre och personer med funktionsvariation.

En del är skeptiska till välfärdsteknik. Man ser det mest som ett sätt för kommunerna och landstingen att spara pengar, vad skulle du vilja säga till dem?

– Använd på rätt sätt frigör tekniken tid för personalen så att den kan ge mer och bättre omvårdnad.

Det handlar också om hur man formulerar sig. Du får helt olika svar om du frågar någon om hen vill bli matat av

9 exempel på välfärdsteknik

→ Digitala kalendrar med bild- och talstöd.

→ Mobil robot med Skype-funktion för kontakt med läkare och sjukvårdspersonal.

→ Elektroniska lås som öppnas med personalens mobiltelefon

→ Medicinkvittens i mobilapp som gör det möjligt att snabbt upptäcka avvikelser.

→ Sensorer i golv och över sängar.

→ Larm med GPS som spårar personer som gått vilse.

→ VR-glasögon som ger användarna möjlighet att besöka tredimensionella världar.

→ Robotar som levererar varor, slänger sopor, handlar, delar ut post med mera.

→ Robotkatter och robohundar som jamar och skäller när man klappar dem.

en robot, eller om du frågar om hen vill kunna äta självständigt med ett tekniskt hjälpmedel.

Kan du ge exempel på den typ teknik som ni prövar?

– Vi planerar bland annat att montera sensorer ovanför sängen i 7 av 14 lägenheter på en demensavdelning. Tekniken kallas digital vårdassistent och bygger på artificiell intelligens. Sensorerna registrerar andning och puls med hjälp infrarött ljus. De kan också känna av om en person är uppe och går.

Sammantaget gör det att nattpersonalen inte behöver titta till och störa de boende lika ofta. Personalen kan också se hur sömnen varit över tid och om personen är i behov av mer sömn.

Vi har ett samarbete med en forskare från Örebro handelshögskola som tittar på värden och effekter av tekniken för olika målgrupper.

Kan du ge exempel?

– På ett boende i Varberg har man utvärderat den digitala vårdassistenten. Där minskade användningen av sömnmedicinering och personalen upplevde mindre stress. Dessutom ansåg personalen att tekniken var mer tillförlitlig än traditionella larm och att den frigjorde tid.

”

Tekniken kallas digital vårdassistent och bygger på artificiell intelligens.”

Hur hanteras frågan om integritet och självbestämmande?

– Vi har haft doktorander som har tagit fram alternativa frågeunderlag för personer med demens. Bland annat har man använt glada och sura gubbar som svarsalternativ. Ett annat sätt är att fråga anhöriga och vänner hur de tror att den demenssjuke vill ha det. Ofta handlar det om svåra avvägningar mellan integritet, brukarens och anhörigas välbefinnande, arbetsmiljö och ekonomi.

Användningen av välfärdsteknik ser väldigt olika ut i olika kommuner. Vad beror det på?

– Många kommuner är osäkra på vad de får och vad de inte får göra enligt lagen. Det i kombination med okunskap om vad tekniken innebär och vilka effekter den får gör att många tvekar. Vissa kommuner fruktar också att kliva in i stora system som fort blir inaktuella. Då kanske man nöjer sig med att köpa in en robotkatt.

En satsning på välfärdsteknik kräver också rutiner och kunskap om hur den ska användas. Ett exempel

är personal som fortsätter att hämta ut nycklar, trots att kommunen har installerat digitala lås som öppnas med mobiltelefon hos brukarna. Man litar helt enkelt inte på systemet.

Har du exempel på teknik som underlättar vardagen för användare?

– Ja, exempelvis så visar vi en digital kalender för personer med minnessvårigheter och kognitiv svikt. Den kan finnas på en skärm på väggen eller i en I-pad. I kalendern kan man på ett lättförståeligt och tydligt sätt se vad som kommer att hända under dagen med hjälp av foton och illustrationer. Det finns också ett talstöd med en talsyntes i kalendern. Rösten kan komma från någon man känner och tycker om. Personal eller anhöriga kan sitta på ett annat ställe och lägga in olika aktiviteter eller påminnelser i kalendern. Kalendern har även en Skype-funktion där användaren kan se och prata med en son eller dotter, vän, sjuksköterska eller någon annan. Det är en lösning som fungerar för dem som behöver få hjälp med påminnelser och struktur i sin vardag.

Prövar ni robotar också?

– Vi har ett 30-tal doktorander från Örebro universitet som bedriver äldreforskning inom olika områden. Två av dem forskar på om det finns användningsområden för en Pepper-robot. Dessa robotar har bland annat prövats på SE-banken och ICA Maxi för att möta kunder och hjälpa till att hitta varor.

Doktoranderna undersöker nu hur den sociala roboten kan hjälpa seniorer att träna, hur de äldre upplever träningen och hur roboten kan anpassa sig efter kulturella skillnader.

I ett annat försök har robotar på beställning fått hämta post och leverera till lägenhetsdörren. ✖

SAMARBETE SOM GER NY VÄLFÄRDSTEKNIK
Forsknings- och innovationslägenheten Ängen är ett samarbete mellan Alfred Nobel Science Park, Örebro kommun, Örebro universitet och Längsgårdens fastigheter.

→ Mer info: angeninnovation.se

”Seniorer **bör** uppdatera sig på **familjejuridik**”

I vardagen berörs vi alla av familjejuridik. Vi flyttar ihop, gifter oss och får barn – oftast utan att vi tänker på de juridiska konsekvenserna om vi skulle separera, skilja oss eller avlida. SeniorPosten har tagit hjälp av **Susanne Eliasson**, analytiker vid SEB, att reda ut grunderna inom familjejuridiken.

TEXT: SUSANNE ELIASSON



Susanne Eliasson,
analytiker vid SEB.

NÄR VI KOMMER UPP i åren börjar vi mer och mer fundera på vad som skulle hända med ekonomin om vi till exempel inte längre är i stånd att ta hand om den på grund av sjukdom; vem kommer att arva och kommer jag eller min partner klara oss ekonomiskt om en av oss blir sjuk eller när en av oss dör?

ALLA HAR VI OLIKA förutsättningar och familjebildningar så det är bra att känna till de grundläggande reglerna inom familjejuridiken.

Är man sambo så ärver man inte varandra om man inte skriver testamente. Finns det barn så har de alltid rätt att få ut minst sin laglott, det vill säga halva den rätt bröstarvingarna (barn, barnbarn med mera till den avlidne) har om föräldrarna inte skrivit något testamente. Det gäller oavsett om de är gemensamma eller inte. Har man inga barn så är det sambons föräldrar, syskon eller släktingar som ärver.

Makar med endast gemensamma barn ärver varandra. De gemensamma barnen får arv efter sina föräldrar först när båda föräldrarna avlidit. Makar med både gemensamma barn och barn som inte är gemensamma, så kallade särkullbarn, bör känna till att särkullbarn har rätt att få ut sitt arv (minst laglotten) direkt efter sin förälders död. Är man gift och det endast finns särkullbarn så ärver

”

Är man sambo så ärver man inte varandra om man inte skriver testamente. Finns det barn så har de alltid rätt att få ut minst sin laglott.”

den efterlevande maken/makan inte alls.

Men oavsett om man är singel, sambo eller gift är det viktigt att skriva testamente för de flesta.

VILL MAN FÖRDELA ARVET på något annat sätt än ärvdabalkens arvsordning säger eller om man har barn och vill göra arvet till barnens enskilda egendom måste man skriva testamente. Enskild egendom skriver man för att skydda barnens arv från att ingå i en bodelning vid en eventuell framtida separation eller skilsmässa.

Frågan om testamente kommer ofta upp när parterna är sambor, med eller utan barn och makar där en eller båda har särkullbarn. Här kan det ofta uppstå svåra avvägningar mellan olika skyddsintressen. Ska man skydda partnern så den har möjlighet att behålla bostaden eller är det viktigare att barnen får arva? Här finns inget rätt eller fel utan det är ytterst en fråga om prioriteringar. Mitt råd är att det kan vara bra att ta hjälp av

en familjerättsjurist som kan guida er igenom regelsystemet och upprätta de handlingar som behövs så det blir som ni önskar.

KOM IHÄG ATT ETT tydligt testamente underlättar för de anhöriga och minskar risken för framtida tvister. Det är din yttersta vilja som ska formuleras i testamentet och det är därför viktigt att det görs på rätt sätt. För att testamentet ska vara giltigt måste det upprättas skriftligt och undertecknas av dig och två samtidigt närvarande vittnen. De behöver också veta att det är ditt testamente de skriver under men inte innehållet. Vittnena ska vara minst 15 år och får inte vara släkt. De får inte heller vara mottagare av arv, alltså inte nämnas i testamentet. Dessutom är det viktigt att förvara testamentet tryggt eftersom det är en värdehandling som ska visas upp i original efter ett dödsfall. Idag finns det många aktörer som erbjuder säker förvaring till en rimlig summa och att de

FOTO: SEB

efterlevande får originalet vid dödsfall.

En annan viktig fråga, allra helst för makar, är vad som händer med ekonomin om den ena parten blir dement eller allvarligt sjuk och inte längre klarar av att ta hand om sin ekonomi.

Mycket kan man göra i förebyggande syfte. Diskutera hur det ser ut i just er situation. Hur är er gemensamma förmögenhet fördelad? Vem äger den gemensamma bostaden? Om sjukdom skulle drabba den som äger bostaden och dessutom står för merparten av parets sparande kan det bli problem för den friska parten att kunna använda kapitalet för sin egen försörjning. Det är då mycket bättre att båda står som ägare av bostaden och att båda har egna och gemensamma sparmedel där ni var för sig kan göra uttag. Då finns det även möjlighet för den friska parten att få igenom en försäljning av bostaden och få loss hälften av pengarna från försäljningen om det skulle vara så att bostaden känns för stor eller för dyr.

FRÅN OCH MED DEN 1 juli 2017 finns det dessutom möjlighet att skriva en framtidsfullmakt. Framtidsfullmakten innebär att du själv när du är frisk kan utse en person som i framtiden tar hand om dina ekonomiska och personliga angelägenheter om du skulle drabbas av varaktig sjukdom som gör att du inte kan sköta dessa. Det är upp till dig att själv bestämma vad fullmakten ska omfatta och vilka begränsningar den ska ha. Fullmakten börjar gälla när den som

4 tips för en trygg ekonomisk ålderdom

1. Tänk, vad händer om jag blir sjuk och inte kan ta hand om min ekonomi. Vem vill jag ska hjälpa mig? Se över behovet att skriva framtidsfullmakt.

2. Tänk på vad som händer när jag/vi dör? Vem eller vilka ärver mig/oss? Hur ska den som överlever den andra få en god ekonomi? Se över behovet av att skriva testamente.

3. Juridiska avtal är färskvara och de behöver ses över med jämna mellanrum. Stämmer de med hur du/ni vill ha det med nuvarande familjeförhållanden?

4. Ta hjälp av familjerättsjurist så det blir som du tänkt.



ställt ut fullmakten inte längre kan ta hand om det som fullmakten omfattar. Det är den som blivit utsedd i fullmakten som bedömer när den ska börja gälla om inte annat bestämts. Framtidsfullmakten har liknande formkrav som testamente för att bli giltig. Samtidigt med införandet av framtids-

fullmakten blev det också enklare för maka/make, sambo, i första hand, att betala löpande räkningar för boende, läkarbesök med mera (så kallad anhörigbehörighet). I andra hand tillfaller samma rätt barn, barnbarn, föräldrar och syskon i nämnd ordning. ✕

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

Caroline och schäfern Mixz ger guldkant i tillvaron för många boende på S:t Eriks vård- och omsorgsboende.

Schäferhunden Mixz är en vårdarbetare

Vårdhunden **Mixz** besöker S:t Eriks vård- och omsorgsboende en gång i veckan tillsammans med sin matte, **Caroline Åhman**. Han hjälper de boende att träna motoriken. Andra motiverar han till att bli mer sociala. Dessutom lugnar han oroliga och höjer trivselfaktorn på boendet.

TEXT LARS BERGSTRÖM FOTO AUGUST JÄRPEMO, LARS FORSSTEDT



Besök av hund förbättrar äldres hälsa

REGELBUNDNA BESÖK AV vårdhundar på äldreboenden kan förbättra de boendes hälsa. Det visar en forskningsstudie från Sveriges lantbruksuniversitet (SLU).

En grupp på 15 äldre personer på tre vård- och omsorgsboenden i Skövde fick under fyra veckor besök av en vårdhund med förare två gånger i veckan under 60 minuter. Forskare från **institutionen för husdjurens miljö och hälsa** på SLU i Skara mätte hjärtfrekvens, blodtryck, fingertemperatur och stresshormonet kortisol hos de äldre före, under och efter besöken. Under besöken filmade forskarna också interaktionen mellan de äldre och hunden. Det kunde exempelvis handla om klappar eller lek med en boll.

– Forskarna såg att samtliga värden blev bättre efter hundbesöket. Hjärtfrekvensen gick ner mest, och det systoliska blodtrycket minskade efter fler besök. Fingertemperaturen ökade över tid och kortisolen ändrades något, men här var det för få lyckade provtagningar för att kunna analysera data. Störst var effekten hos dem som klappade hunden mycket, berättar Lena Lidfors, professor vid institutionen.

VÅRDHUNDEN MIXZ HAR slagit sig ner sig i ett av allrummen på demensboendet. Flera av de boende lyser upp. De kommer ihåg att Mixz varit här förut. Många av dem har tidigare själva haft hund.

Den sjuåriga schäferhunden låter sig tålmodigt klappas. Så får Mixz höra skrik från ett av rummen och springer dit. En av de boende är orolig. Han är känd för sina kraftiga humörväxlingar och sitt självskadebeteende. Men när Mixz

lägger sig bredvid mannen i sängen lugnar han snabbt ner sig och oron dämpas.

– Mixz går mycket på känsla när han arbetar. Han tar ofta egna initiativ. Men jag styr honom också med olika handkommandon, säger hans hundförare Caroline Åhman, som tillsammans med Mixz arbetat på S:t Eriks vård- och omsorgsboende på Kungsholmen i Stockholm i ett år.

Caroline arbetar också som gruppchef i ett LSS-boende i Kallhäll norr om Stockholm. Där har hon haft med sig sina

”

Det går att se på kroppsspråket att något händer. En dam, som sitter i rullstol, tycker att det är skönt att Mixz är en stor hund så att hon kan gosa med honom.”

hundar och sett hur positiv inverkan de har på de boende. Bland annat har behovsmedicineringen minskat.

När Caroline blev gravid och sedan mammaledig för tre år sedan passade hon på att utbilda Mixz till vårdhund och sig själv till hundförare på Vårdhundskolan i Uppsala. Efter 100 timmars praktik var paret redo att börja jobba tillsammans.

Varje tisdag besöker de nu S:t Eriks vård- och omsorgsboende. De arbetar både individuellt och i grupp på boendets fyra avdelningar. Mixz motiverar de boende. Dessutom medverkar han till att bryta isolering och höja humöret hos de boende.

– Det går att se på kroppsspråket att något händer. En dam, som sitter i en motordriven rullstol, tycker att det är skönt att Mixz är en stor hund så att hon kan gosa med honom, säger Caroline.

De som får träna med Mixz ger handkommandon och instruktioner med ord. Mixz hoppar, skäller, snurrar och gör ”give-me-five”. Några går också ut på promenad med schäfern. En av damerna övar sin finmotorik när hon skruvar upp locket på en burk där det ligger hundgodisaker, berättar Caroline.

NÅGRA AV DE BOENDE HAR en bild av Mixz på väggen som hjälper dem att komma ihåg honom till nästa besök. Flera av dem nämner honom vid namn. Men de kommer inte ihåg vem Caroline är.

Samvaron och träningen med vårdhunden är ”receptbelagd”. Arbetsterapeuten eller fysioterapeuten på vård- och omsorgsboendet bedömer behovet och skriver ut recept.

När SeniorPosten pratar med Caroline är det besöksförbud på vård- och omsorgsboenden på grund av coronapandemin.

– Det märks på Mixz. När han inte får jobba blir han otålig.

Caroline har också den ett och ett halvvåriga schäfern Stark. Han har redan börjat träna hemma med Caroline. Men innan han får börja jobba måste han lämplighetstestas – och han måste göra 50 timmars praktik för att man ska kunna bedöma hur han reagerar i verkliga situationer. Planen var att Stark skulle certifieras till sommaren. Men nu blir det uppskjutet till tidigast i höst.

Caroline har också börjat diskutera med sin chef om att kombinera tjänsten som gruppchef på LSS-boendet med att besöka andra enheter i omsorgsföretaget med sina vårdhundar. ✕



Forskaren Tove Fall vid Uppsala universitet, med hunden Vega som är en Nederländerse kooikerhondje.

Hundäggande minskar dödlighet i hjärtinfarkt

HUNDÄGARE HAR STÖRRE CHANS att överleva efter en hjärtinfarkt än de som inte har hund. Det visar en brett upplagd studie av forskaren Tove Fall vid Uppsala universitet. Skillnaden är störst mellan ensamstående med och ensamstående utan hund. Ensamman med hund har 33 procent högre chans till överlevnad efter en hjärtinfarkt än ensamman utan hund.

Tove Fall har samkört Jordbruksverkets och Kennelklubbens register med Hjärt- och Lungfondens register över sjukhusinläggningar.

– I undersökningen är de flesta av Sveriges hundägare med, och även de som sambor med någon som äger en hund. Sammanlagt handlar det om cirka 13 procent av landets befolkning, säger Tove Fall.

Studien visar också att hundägare i genomsnitt lever tre till fyra år längre än icke-hundägare.

FOTO: MIKAEL WALLERSTEDT

Katter ökar välmående på äldreboende

Socialt umgänge, minskad ensamhet och större välmående. En katt på ett vård- och omsorgsboende medför många positiva effekter.

TEXT LARS BERGSTRÖM FOTO FLICKR



FÖR NÅGRA ÅR SEDAN SKICKADE SVERIGES lantbruksuniversitet ut en enkät till 194 äldreboenden i Västra Götalands- och Uppsala-regionen. 62 procent av äldreboendena svarade på enkäten.

Lite drygt fyra av fem av de svarande hade en katt på någon av sina avdelningar. Det kunde vara en ”avdelningskatt” eller en av de äldres katter som sov hos husse eller matte, men annars var ute på avdelningen.

I enkäten fick personalen svara på ett antal frågor om kattens inverkan på de äldre. Effekterna visade sig mycket goda: 85 procent upplevde ett ökat socialt umgänge, tre av fyra tyckte att de äldres ensamhet hade minskat, och 62 procent svarade att samtalen mellan de boende hade ökat.

– En katt blir ofta ett kärt samtalsämne, säger Lena Lidfors, professor vid Sveriges lantbruksuniversitet i Skara.

Lena Lidfors har tittat närmare på resultaten och kon-

staterar att det inte bara är de boende som upplever ett ökat välmående. En av tre menade även att personalens välmående ökar med en lurvig liten kollega.

En del äldreboenden adopterar en hemlös katt från ett katthem i närheten.

– Det är en bra lösning. De som jobbar på katthemmet kan ge personalen råd om kattens foder och skötsel. Och skulle det inte fungera kan katten flytta tillbaka till katthemmet.

En vanlig oro bland personalen inom äldreomsorgen är allergier.

– Ett sätt att lösa det är att erbjuda anställda som är allergiska jobb på en annan avdelning, säger Lena Lidfors. Det är sällan de äldre som är allergiska, men man bör tänka på anhöriga som vill besöka sina äldre och kunna erbjuda något rum där katter inte får vistas. ✕

Katten Oscar tröstar döende på demensboende

På ett demensboende i Providence i USA bor katten Oscar som kan förutse när någon av de äldre ska dö. Han lägger sig tätt intill den döende och spinner – som för att trösta. Boken har verklighetsgrund och är skriven av geriatriken **David Dosa**.

TEXT EWA SUNDKVIST

STEERE HOUSE NURSING AND REHABILITATION CENTER i Providence i USA är ett demensboende. Där arbetar geriatriker David Dosa, och förutom all annan personal finns det också några katter på varje våning. David Dosa är måttligt förtjust i katter, och i synnerhet katten Oscar som är lite butter och lömsk. Oscar ”arbetar” på tredje våningen och personalen har upptäckt att han ofta återfinns hos boende som är döende eller nyligen har dött. Dosa tror inte på det, men får själv bokstavligen uppleva hur katten beskyddar en patient som just dött.

Oscar verkar ha ett sjätte sinne att hitta de som närmar sig döden. Det handlar även om människor på avdelningen som inte förväntas dö, men katten har varit där den sista stunden i livet, och den äldre människan slapp att vara ensam. Oscar ligger raklång längs ryggen och spinner.

Dosa funderar om det är så att döende människor släpper ifrån sig dofter, och att det är det som lockar katten. Doktor Dosa går vidare i sina undersökningar. Han kan inte förstå

hur det hänger ihop, men ju mer han pratar med anhöriga desto mer förstår han betydelsen av Oscar.

Boken är behaglig att läsa. Inte bara för att den är fint skriven och handlar om en märklig katt, utan för att David Dosa beskriver sina demenspatienter och vården runt dem på ett fantastiskt sätt. Varje människas värdighet betonas och arbetet med att ge så god vård och omsorg som möjligt så länge som möjligt. Det är inte alltid så lätta etiska ställningstaganden som han måste göra, men det görs med värme och kärlek till patienten.

Men naturligtvis är det katten Oscar som tar priset i boken, han har ingen känsla för favoritpatienter eller för att fjäska. Han går till den som behöver honom. En vanlig katt med en ovanlig gåva.

Boken om sjukhuskatten Oscar är verklighetsbaserad, den finns även som ljudbok.

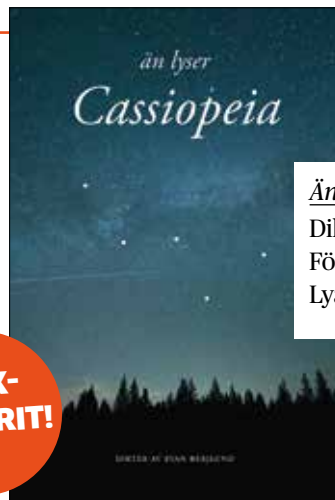




Ivar Karlstrand

Ivar Karlstrand skrev under många år dikter i SeniorPosten. Han har gett ut flera diktsamlingar. Många av dem har tonsatts. Tre gånger har han mottagit stipendium från Anders Frostenson-stiftelsen.

BOK-FAVORIT!



Än lyser Cassiopeia

Diktsamling.
Författare: Enar Berjlund
Lyacon förlag

En diktare kommer ut

Enar Berjlunds dikter har ett rikt och vackert bildspråk – vare sig han skriver om människor, kärlek eller natur. 79 år gammal samlade han ihop sina dikter skrivna under 60 års levnad. Det ska vi vara glada för.

DET KOM EN BOK FRÅN SeniorPostens redaktör med en önskan om en recension. Det gällde en diktsamling skriven av Enar Berjlund, en för mig helt okänd poet från Hudiksvall. Boken är utgiven på eget förlag och titeln är "Än lyser Cassiopeia" och den innehåller drygt 100 dikter. Författaren är 79 år och dikterna är skrivna under åren 1958 till 2018. Det är hans första diktsamling och det väcker min nyfikenhet. Redan dikten "Komma ut", som inleder diktsamlingen låter mig ana att det här kommer att bli intressant. Dikten skrevs 2010 och beskriver en dröm: "Dröm i natt:/ längst inne i huset/ ett stängt rum/ dörren igenmurd./ En diktare sägs leva där/ utan namn./ När kommer han ut?/ Är det jag?"

Ja, nu har han alltså kommit ut och jag har läst boken och det har varit en stor och rik läsoplevelse från första till den sista dikten. Jag

skulle kunna säga detsamma som en som läst boken före mig: "Jag har läst alla dikterna och jag tycker om dem allesammans". Precis så är det. Men lite mer skall det bli.

BOKEN ÄR UPPDELAD på åtta avdelningar och inleds med "Ung passion". Den innehåller elva prosadikter, skrivna under perioden 1958–1962. Det är berättande dikter utan rim och skrivna i obunden form. Och när han här som ung poet skriver blir det till vackra, lysande, och varma kärleksdikter. Jag läser dem sakta och eftertänksamt flera gånger och blir starkt berörd av dem. Ett exempel, några rader från dikten "Postludium": "Inga gator är längre desamma/ nu sedan dina steg/ smekt trottoarernas stenar./ Portgångarnas vidöppna munnar/ ropar ditt namn/ och gränderna blommar av minnen".

Berjlund använder genomgående

prosadiktens berättande obundna form. Det finns visserligen några enstaka limerickar och haikudikter (japanska kortdikter) men de försvinner lätt bland prosadiktarnas rika mångfald.

FÖRFATTAREN HAR MYCKET att berätta. Vi får möta många människor i hans dikter, ofta äldre, närstående personer och det blir genomgående vackra, levande porträtt. Inte minst hans mamma får en mästerlig presentation. Där finns också naturlyriska betraktelser om djurliv och årstidernas växlingar. Omvärldens tragedier och katastrofer möter vi liksom tankar om Gud och tillvarons mening. Sina barn- och ungdomsupplevelser delar han frikostigt med sig av och återkommer vid några tillfällen till den frikyrkomiljö han växte upp i och som fortfarande präglar hans livshållning. Författaren förmedlar

”

Det som särskilt utmärker Berjlunds dikter är det rika, vackra och varierande bildspråk han så skickligt använder. Dikterna blir ofta som vackra utsiktsplatser där man gärna stannar.”

känslor och stämningar, äkta, närvarande och inträngande.

DET SOM SÄRSKILT UTMÄRKER Berjlunds dikter är det rika, vackra och varierande bildspråk han så skickligt använder. Redan i den citerade dikten "Postludium" ovan, skriven 1961, visar han sin eminenta förmåga. Dikterna blir ofta som vackra utsiktsplatser där man gärna stannar i begrundan och förundran.

Man får inte ha för bråttom när man läser dikterna och själv har jag många gånger känt behov av att stanna, tänka, begrunda och läsa en gång till.

Det är också intressant att se hur jämn diktsamlingen är språkligt sett trots att den spänner över så många år. Redan som ung visade Berjlund en uttalad språkkänsla och den har han sedan vårdat och använt genom åren. Och nu kan vi alltså läsa och njuta av dikterna i nya diktsamlingen.

Finns det då ingenting att anmärka på? Jo, jag saknar en presentation av författaren och gärna en bild på honom också. Det är alltid intressant att få veta vem det är som skriver. Då hade vi kanske också fått veta att författaren är medlem i RPG och det är ju också något positivt.

Ivan Karlstrand

Boken kan beställas på adlibris.com
Skriv bokens titel i sökfältet.

ANNONS



KLOSTER RESOR

Bo på Kloster i Europa

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

Boka din nästa resa med oss!

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



EXODUS RESOR
- genom yttre och inre landskap

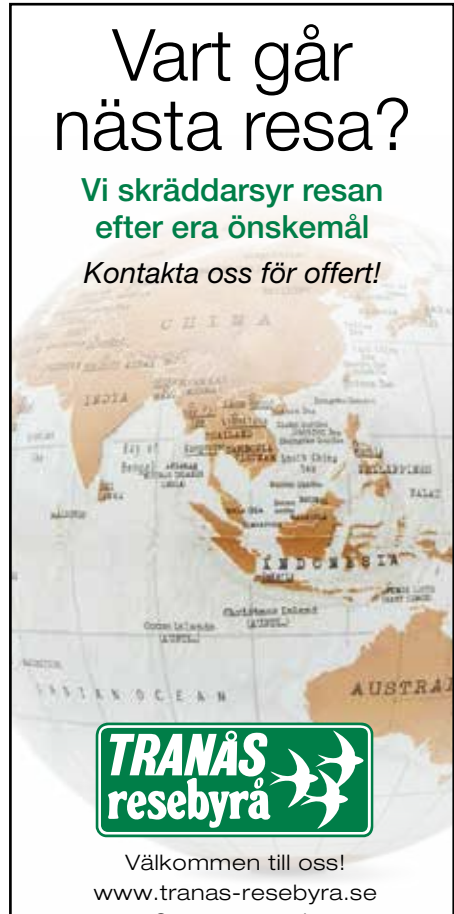
Albanien - Nordmakedonien 1 okt
Armenien 8 okt
Lutherresa med buss 12 okt
Assisi och Rom 15 okt
Cypern 30 okt
Israel - pilgrimsresa 3 nov
Israel - vandringsresa 17 nov
Israel - singelresa 25 nov



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

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!



Små eldar överallt

Författare: Celeste Ng.
Bonnier förlag 2019.
Roman inbunden 358 sidor.

Boken låg på bestsellerlistorna i USA ett helt år och kommer att bli film och tv-serie.

Hur kunde allt gå så snett i en så lycklig familj?

BOKEN BÖRJAR MED ATT FAMILJEN Richardsons vackra hus i den välskötta villaförorten Shaker Heights i Ohio, brinner!

Hur det blev så får vi veta i resten av boken. Familjen Richardson består av Mrs R, journalist/reporter på lokaltidningen. Mr R. är ansedd advokat och de har tre välartade tonårsbarn: Trip, Lexie och Moody och så minstingen Izzy. Hon är familjens hackkyckling. Hon klär sig fel, säger fel saker och uppför sig på ett sätt som får Mrs R. och syskonen att alltid visa sitt missnöje.

I familjens ägo finns ett mindre hyreshus på en mindre gata. Dit flyttar fotokonstnären Mia Warren in med sin 15-åriga dotter Pearl. De har, så länge Pearl minns, flyttat runt med det lilla de äger, packat i den lilla Golfen. På varje plats lyckas de hitta lite möbler och husgeråd. Mia tar ströjobb för att dryga ut förtjänsten från sina sålda konstverk. Pearl blir kompis med Moody i den "fina" familjen och tillbringar eftermiddagarna i deras stora soffa framför teven.

Året innan har den lilla staden delats i två läger. En asiatisk baby har hittats övergiven utanför brandstationen. Det välbeställda paret McCullough, vänner till familjen R, som förgäves försökt att få ett barn, får ta hand om den lilla flickan. De överöser bebisen med lyx och pryglar. Men den kinesiska mam-

man, Bebe, har kommit på fötter, har ett arbete, och gör nu anspråk på sitt eget barn. Mr R. får hand om fallet och Mrs R. stöttar sin väninna.

MIA WARREN ÄR ARBETSKAMRAT med Bebe, och stöttar henne. Men nu rullas Mias egen tillvaro upp. Vi får veta att hon, mot sina föräldrars vilja, sökte in och gick på en konstkola, försörjde sig med kvällsjobb. Pengar var en bristvara och kontakten med föräldrarna var bruten.

Den nyfikna och snokande Mrs R. lyckas av en "slump" få reda på var Mias föräldrar bor, söker upp dem och får reda på allt det som gjort att kontakten bröts. Och det visar sig att de speciella omständigheterna under Pearls födelse är orsaken. Detta gjorde



Celeste Ng, debuterade som författare år 2014. Debutromanen "Säg inget om Lydia" belönades med en rad litterära priser.

att Mia bytte namn och började sitt kringflackande liv. Mrs R. låter Mia förstå att hon vet.

Under tiden har Pearl blivit förälskad i Trip. Lexie har blivit gravid med sin pojkvän, gjort abort och gjort slut. Och Izzy har äntligen hittat en vuxen person som lyssnar på henne, förstår hennes beteende och sanningskärlek. Det är Mia. Men nu har Mia bestämt sig. Trots att hon lovat Pearl att de skulle stanna här så packas allt som ryms i den lilla bilen, och på natten lägger Mia nycklarna till lägenheten i Mrs. Rs brevlåda. Och så är de på väg igen...

JAG VILL FÖRESLÅ ATT DU LÄSER det första kapitlet igen när du läst hela boken.

Den här romanen rymmer allt som livet kan ställa till med. Relationer och kärlek, klasskillnader, rasism, karriärbehov och maktspel, moraliska och etiska ställningstaganden. Och framför allt kärleken mellan en mamma och hennes barn. Jag har inte återgett allt på långa vägar. Det bubblar mellan personerna i berättelsen. Jag ser fram emot att se den filmade versionen så småningom!

Längst bak finns "bokcirkelfrågor" att använda om man vill samtala om boken i grupp.

Solveig Strömberg

FOTO: KEVIN DAY PHOTOGRAPHY

Wera funderar

Wera Olovsson

Krönikör för SeniorPosten.



Ännu en karantändag i coronans tid

”

DET ÄR FREDAG MORGON, KLOCKAN ÄR SJU, och jag går som vanligt upp för att ta min medicin och äta frukost. Det vanliga: yoghurt, macka och te. Därefter går jag till sängs igen i sällskap med dagens tidning. Kollar tv-programmen för att se om de bjuder på något sevärt. Jo, en av mina älsklingsserier går just nu, två avsnitt, en och en halv timme, vilket innebär att dagsprogrammet måste rättas därefter. Förmiddagskaffet dricks ibland i sällskap med Malou, men det beror på vilka gäster hon har, alla är i mitt tycke inte intressanta. Dags för lunch, hittar en köttfärspaj i frysen.

SEDAN FÖLJER DEN LÅNGA EFTERMIDDAGEN, den tid som jag vanligtvis ägnar åt att på olika sätt umgås med människor. Det kan vara trivselträff i kyrkan, litteraturcirkel, syjunta, för att inte tala om familjen! Allt handlar om gemenskap. Men i coronakarantänens tid är sådant förbjudet. Jag tillhör de sköra, de som om de drabbas av pandemin kräver för mycket resurser. Vi gamla måste ju också ta vårt ansvar. Men några viktiga vänner som inte coronakarantänen kan ta ifrån mej är böckerna, och dem umgås jag flitigt med.

Nåväl, det är eftermiddag, ensamheten och den därmed följande tristessen börjar kännas av. Piggare blir man inte, vare sig till kropp eller själ. En promenad till Stadsparken i sällskap med rollatorn får det bli. Sätter mig vid det femstammiga trädet, som om det kunde hjälpa mig. Tänker på Alf Pröysens vackra visa om den lille pojken som ville rita Babylon men som blev hindrad av sin lärare. Och han blev så besviken. Men så råkar han höra fuornas sång: "Du ska få en dag i morgon som ren och öppen står, med blanka ark och nya kriter till. Och då kan du rätta till'et, som du gjorde fel i går, och så får du det så gott i morgon kväll."

I morgon, men tänk om jag inte får i morgon. Men tänk om jag får! Då gäller det att hitta det blanka arket och kriterorna. De nya möjligheterna. Det handlar om hopp, mod och tillit. Det som Lina Sandell uttrycker så underbart i psalmen "Blott en dag" där det bland annat heter: "Morgondagens omsorg får jag spara, om än oviss blir min vandringsstig. Som din dag så skall din kraft ock vara. Detta löfte gav han mig".

NÄR DET OMSIDER BLIR DAGS FÖR AFTONBÖN och jag samlar mina tankar kring dagen som flytt, inser jag plötsligt vilken fantastisk dag jag har haft och hur mycket jag har att vara tacksam för. Och mina tankar går till dem som drabbats värre av pandemin än jag; alla sjuka, alla sörjande, all vårdpersonal. Jag ber också för dem som har att ta de stora och svåra besluten och för forskarna. Och om jag genom att leva i karantän och därmed undviker att bli en börda för sjukvården, så ställer jag gärna upp. Men jag vill inte sluta hoppas på en morgon "som ren och öppen står, med blanka ark och nya kriter till". ✕

”

Kultursverige stänger *inte* ner!

Med Folkhälsomyndighetens restriktioner blir den här sommaren nog inte riktigt som vanligt. Trots det finns det ett stort utbud av kultur runt om i landet. **RPG:s direktor Eva B Henriksson** ger några tips på vad Sommarsverige har att erbjuda med betoning på utomhusaktiviteter.

Selånger Pilgrimsled

S:T OLAVSLEDEN är världens nordligaste pilgrimsled. Leden är cirka 580 kilometer lång och sträcker sig från Bottenhavet i öster till Atlanten i väster, från Selånger i Sverige till Trondheim i Norge. Leden går genom stora skogar, över fjäll, längs sjöar och historiska platser.

Telefon 070-311 73 91
www.selangerpilgrimscenter.se

Mannaminne

MANNAMINNE I HÄGGVIK i Nordingrå är ett av världsarvets Höga Kustens mest populära besöksmål. Det är ett unikt friluftsmuseum med över 50 byggnader som välkomnar dig till ett möte med natur och kultur, konst och teknik, lokalt och globalt, historia och framtid, smått och stort. Mannaminne är konstnären Anders Åbergs (1945-2018) fullskaliga allkonstverk och här finns det någonting för alla intressen och åldrar. Öppet från 31 maj till 27 september.

Telefon 0613-202 90
www.mannaminne.se

"Väderskulpturer" på Djurgården



PÅ DJURGÅRDEN i Stockholm kan du se Alice Aycocks skulpturutställning "Turbulences" mellan 7 juni och 27 september. Inspirationen till verken har hon fått från extrema väderförhållanden. Skulpturerna står utställda utefter promenadstråket runt Djurgårdsbrunnskanalen.

Telefon 08-402 61 00
www.kungligaslotten.se

Waldemarsudde

MELLAN DEN 7 MARS OCH 25 OKTOBER visas verk från Lena Cronqvist omfattande karriär från 1960-talet fram till idag på Waldemarsudde på Djurgården i Stockholm. I utställningen finns exempel på hennes måleri, grafik, teckningskonst, skulpturer och textila verk. Presentationen inkluderar ett antal verk från senare år som aldrig tidigare visats publikt. Lena Cronqvists konstnärliga produktion är starkt personlig men också allmängiltig, inkluderande och universell. Ofta berörs existentiella teman som kärlek, barndom, moderskap, ensamhet och död.

Telefon 08-545 837 00
www.waldemarsudde.se



Rottneros Park i Sunne

ROTTNEROS PARK är en unik skulpturpark i Sunne i Värmland. Här kan du uppleva sköna naturparker och nyskapande trädgårdsformgivning i en spännande kombination. Öppet från 30 maj till 30 augusti.

Telefon 0565-602 95
www.rottnerospark.se

Moderna Museet i Malmö

MODERNA MUSEET I MALMÖ visar verk av Hilma af Klint från 16 juni. Bland andra "De tio största" från 1907 som med sina gigantiska storlekar och färgskalor gick emot dåtidens kanon. Utställningen pågår fram till 27 september. Förköpsbiljett krävs för entré till museet.

Telefon 08-520 235 00
www.modernamuseet.se

Gårdsjö Älgpark

GÅRDSJÖ ÄLGARK I HEBY mellan Uppsala och Sala arrangerar älgsafaris alla dagar förutom måndagar fram till söndagen den 30:e augusti. Här får du uppleva älgar och hur de lever både vilt och i parken. Besök måste förbokas. Öppet alla dagar förutom måndagar. Älgturen börjar kl. 11.00.

Telefon 070-353 60 60
www.gardsjoalgpark.se

Kvinnohistoriskt museum i Umeå

ÅR 2021 ÄR DET HUNDRA ÅR sedan kvinnor för första gången fick rösta till Sveriges riksdag. Utställningen **Rösträtt för kvinnor** berättar kvinnors rösträttshistoria med humor och allvar genom Sara Telemans texter och bilder. Utställningen pågår mellan 7 mars och 14 november 2020.

Telefon 090-16 34 98
www.kvinnohistoriskt.se

Julita gård

TILL JULITA GÅRD i Södermanland hör 2 200 hektar mark och en herrgårdspark med köks-, frukt-, humle- och stilträdgård. I parken växer cirka 290 fruktträd och i de levande samlingarna finns också pelargoner och pioner. Det går utmärkt att spendera natten på Julita gårds vandrarhem eller i någon av herrgårdsflyglarna. I anslutning till entrébyggnaden ligger Julita Wårdshus som under säsong serverar lunch och middag (för middag krävs förbokning). Mellan 17 juni och 14 augusti erbjuds två dagliga utomhusvisningar av herrgårdsområdet. De flesta veckor hålls också temavisningar om exempelvis pionträdgården, rosträdgården och byggnadsvård.

Telefon 08-519 547 30
www.nordiskamuseet.se



Julita gård i Södermanland.

FOTO: OVE KVAVI/KMUNCHMUSEET, MODERNA MUSEET PRESS, GÅRDSJÖ ÄLGARK, PETER SEGE MARK



Medlemssida

- GEMENSKAP
- PÅVERKAN
- BLI MEDLEM
- MEDLEMSFÖRMÅNER

MOTIONER TILL RPG:S RIKSSTÄMMA 2021



FOTO: PIXABAY

RPG:s riksstämma 2021 planeras till den 28 –29 maj, 2021 i Equmeniakyrkan Fiskebäck i Västra Frölunda, Göteborg. Inbjudan och mer information kommer i kommande nummer av SeniorPosten.

Motioner till riksstämman 2021 välkomnas senast den **29 oktober, 2020**.

Motioner skickas till:

rpgkansli@rpg.org.se eller till **RPG, Box 30183, 104 25 Stockholm**.

Skriv **"motioner till riksstämman 2021"** i ämnesraden på maillet eller märk kuvertet **"motioner"**.

Vår värdegrund är alla människors lika värde!

Erbjudande från Smart Senior till RPG:s medlemmar!



RABATT HOS SYNSAM

GENOM SMART SENIOR får du rabatt på kompletta glasögon och glasögonabonnemang hos Synsam. Välj bland slipade solglasögon, slipade sportglasögon, progressiva eller enkelslipade glasögon. Allt börjar med en synundersökning – välkommen att boka en tid hos Synsam!

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

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

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

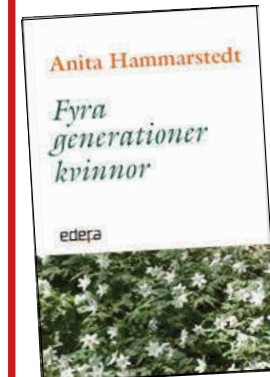
NORRBOTTEN

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

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

Nästa nummer av
SeniorPosten kommer

Vecka

40

Manusstop: 28 augusti

- LIVSBERÄTTARGRUPPER
– ETT SÄTT ATT BRYTA ENSAMHETEN
- PLANERA FÖRENINGRESAN
TILL NÄSTA SOMMAR
- KRONOFOGDENS TUR
I "GILLA-DIN-EKONOMI-SERIEN"

Lös
korsordet!



VINNARE AV PRESENTKORT PÅ ICA

- 1 Anita Näslund, Örnköldsvik
- 2 Rune Johansson, Karlshamn
- 3 Ing-Marie Hillman, Gävle

Nya korsordslösningar skickas in senast
20 augusti 2020.

Skicka in dina lösningar till
RPG, Box 30183
104 25 Stockholm

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

De fem första draga vinnarna
med rätt lösning får boken

Gatukatten Bob av
James Bowen.

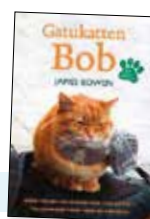


FOTO: ICAGRUPPEN

ANNONS

FRIHET MED HOPFÄLLBAR ELRULLSTOL

– fortsatt leva ett aktivt, självständigt och tryggt liv utan begränsningar



- ✓ 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



ELOFLEX

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

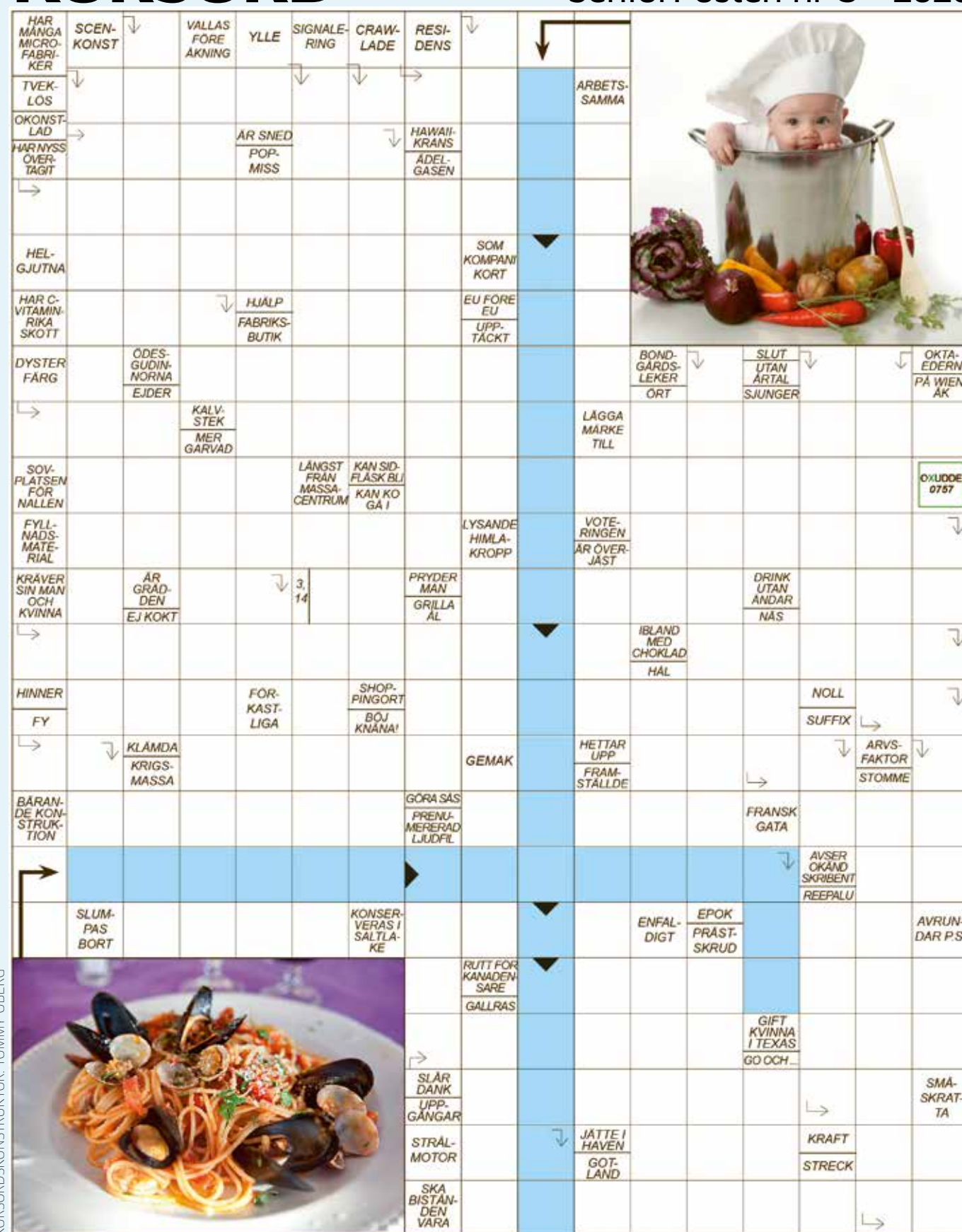
Eloflex är Sveriges populäraste hopfällbara elrullstol. Lätt, kompakt och smidig. En Eloflex är enkel att köra och den fungerar lika bra inne som ute.

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.

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

KORSORD

SeniorPosten nr 3 • 2020



KORSORDSKONSTRUKTÖR: TOMMY ÖBERG

NAMN:

ADRESS: POSTADRESS:

Smått & gott



Senioridrotten får 20 miljoner

Hallå där Björn Eriksson, ordförande för Riksidrottsförbundet.

Förbundet har fått 20 miljoner kronor under två år till seniorverksamhet.

Vad kan idrotten erbjuda?

– Många äldre har problem med balans och kost. Det leder till fallolyckor och undernäring. Ofrivillig ensamhet är också vanligt bland äldre.

För folkhälsan är det viktigt att vi kommer tillrätta med problemen. Inom idrottsrörelsen finns anläggningar och vi kan folkhälsofrågor. Dessutom har vi ett etablerat samarbete med pensionsorganisationerna.

Kan du ge exempel på verksamheter?

– Narva boxningsklubb erbjuder boxning för seniorer. Boxning är ett utmärkt sätt att träna balans, styrka och kondition. Seniorboxning är nu en stor del av klubbens verksamhet. Förutom träning erbjuder klubben gemenskap.

Många äldre hjälper också till som funktionärer i olika föreningar. De kan mäta längdhopp eller hjälpa till vid parkeringen. Det är ett bra exempel på hur ålderssegregering kan motverkas.

Coronapandemin har naturligtvis ställt till problem. Men kreativiteten är stor och flera klubbar erbjuder digitala träningsprogram för äldre. Det är en bra inkörsport till idrott och träning.

Hur ska föreningarna nå fler seniorer?

– Vi försöker nu att hitta goda exempel för att bygga upp en kunskapsbank. Sedan behöver vi skala upp. Naturligtvis är vi öppna för nya idéer.

Hur ska pengarna fördelas?

– Pengarna söks av Riksidrottsförbundets distrikt. Där finns kunskapen. Distrikten får sedan tillsammans med pensionsorganisationerna bestämma hur stödet ska fördelas mellan idrottsföreningar och klubbar lokalt. Intresset är stort och idéerna många.

VAD HÄNDER NU?

- 46 specialidrottsförbund arbetar just nu med äldrefrågorna.
- 9 september anordnar Aging Research Center vid Karolinska Institutet ett möte med sex specialidrottsförbund och pensionsförbunden.

FOTO: RIKSIDROTTSFÖRBUNDET

ANNONS

GOTLAND

FRITIDSBOSTÄDER
UTHYRES
– ÅRET RUNT

www.gotlandsstugor.com

0498-26 65 00



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

Vindsnurror!

Vackra prydnader för hem o trädgård



Nyhet!

Rabatt
25:-

Beställ på:

kattmakaren.se

Ange rabattkod: SP 0320



KLIPP UR OCH SÄTT UPP DEN PÅ KYLSKÅPET



aerobilder.se

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 fotsvampsbakterier 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, ekseem 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

ERFARENHET • TRYGGHET • KUNSKAP

–Jag levererar ditt batterifordon hem till dig!



Upptäck alla våra batterifordon som t ex promenadskoters och rullstolar på www.batterifordon.se



Vi utför även service och batteribytten på de flesta promenadskoters. Miljövänlig elskoterdemontering och gratis hämtning på din adress. Många av våra promenadskoters är dessutom medicintekniskt godkända! Välkommen att höra av dig till oss!



Batterifordon AB, Branteviksgatan 4, 0705-582810.
info@batterifordon.se, www.batterifordon.se

Seniorposten nr 4

kommer ut den 28 sept.

Materialdag 24 aug.

Vill du annonsera kontakta

DA Media

annons@damedia.se

08-786 03 34

Vi önskar er en skön sommar!

STÄRK DITT IMMUNFÖRSVAR!

Vitaminerna C- och D samt mineralet zink
bidrar till immunsystemets normala funktion.

**15%
RABATT**
på ekobutiken.se
med rabattkod:
senior 20
t.o.m. 1/10

Erbjudandet kan ej
kombineras med
andra erbjudanden
eller rabatter.



THORNE

Rena effektiva kosttillskott

www.ekobutiken.se

Edura AB distribuerar Thornes produkter i Norden.

kontakt@edura.se, 0258-108 80