

RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP

SeniorPosten

NUMMER 2 2018



PENSIONER

MOTIONER

RÖRELSEÖVNINGAR

BRANDSÄKERHET

DISTRIKTMÖTEN

KORSORD

TÄVLING
MINA BÄSTA
TRÄNINGSTIPS

Ulf Elving
gör radio för
mogna i P4 plus

SIDAN 26

Paul Peter
utmanade
Stadskyrkan

SIDAN 34

LIVSSTILSPROFESSORN:

Upp och hoppa!

SIDAN 14



BORNHOLM

Hand i hand. Kritvita stränder.
Branta klippor. Solen skiner.
Leenden och romantik. Fred.
Semesterkänsla. Frisk luft. Ro.

Strand, Sol och Vatten

- Fin semesterlägenhet på Dueodde
- Inklusive färja med bil t.o.r.
- Städning och el i priset
- Gratis guidad tur
- 4 nätter: Totalt för 2 pers. SEK **4.195:-**
- 7 nätter: Totalt för 2 pers. SEK **4.995:-**
- *Extra kostnad vid ankomst under perioden 7/6 - 20/8*

Gudhjem med Fiskbuffé till 4

- 4 nätter i fint semesterhus i Gudhjem
- Fiskbuffé för 4 pers. på lokalt rökeri
- Inklusive färja med bil t.o.r.
- Städning och el i priset
- Gratis guidad tur
- Totalpris för 4 personer SEK **5.595:-**
- *Extra kostnad vid ankomst under perioden 8/6 - 25/8*

Härligt hotell med Sjöutsikt

- Trevligt rum med sjöutsikt i Sandvig
- Frukostbuffé alla dagar
- 3-rätters kvällsmeny alla dagar
- Inklusive färja med bil t.o.r.
- 4 nätter: Totalt för 2 pers: SEK **8.295:-**
- 7 nätter: Totalt för 2 pers: SEK **13.195:-**
- *Extra kostnad vid ankomst under perioden 2/6 - 7/9*

SEMESTER BORNHOLM
Det blir en trevlig semester

Beställ nu: 0045 5695 7295
info@semester-bornholm.se
www.semester-bornholm.se

Fokus på äldres hälsa och trygghet

HÖJD GARANTIPENSION, HÖJT bostadstillägg och sänkt skatt på pension är något som vi i RPG vill ska genomföras snarast. I år är vi pensionärer extra populära bland våra politiker. Det är valår och vi över 65 utgör en stor del av valmanskåren. Vi hör att de olika partierna bjuder över varandra när det gäller att vi äldre ska få en bättre ålderdom.

Men i RPG nöjer vi oss inte med detta. Vi kräver mer.

Tandhälsan är något som vi ständigt lyfter fram. Vi vill att även tandvården ska ingå i högkostnadsskyddet. Även vår mun tillhör kroppen och en trasig tand läker inte sig själv. Dålig tandstatus kan vara ingångsporten till flera sjukdomar.

Socialstyrelsen har vädjat till pensionärsföreningarna i Sverige om hjälp att minska alkoholrelaterade sjukdomar bland äldre. Det är klart att ett långt liv med överkonsumtion av alkohol ger negativa effekter när man blir äldre.

Men det Socialstyrelsen varnar för är den alkoholkonsumtion som börjar när man har lämnat yrkeslivet. Ett glas vin till fest, som senare kan leda till fler och fler glas för att döva sin ensamhet. Det har skett en markant ökning av alkoholrelaterade sjukdomar, främst bland kvinnor som har passerat 65 år.

RPG har tillsammans med Ansvar för Framtiden satsat på att genom föreläsningar upplysa om alkoholens effekter på våra kroppar. Vi bör också bygga upp en kunskap i våra föreningar, så att vi tar hand om varandra och ser när någon mår dåligt. Gemenskap med andra kan hålla ensamheten borta och förhindra den psykiska ohälsan.

Installera brandskydd

Vi har också uppmärksammat att det varje år omkommer många genom bränder i sina bostäder. 2017 avled 113 personer i eldsvådor. Äldre var kraftigt överrepresenterade bland dessa.

Vi kräver tillsammans med de andra pensionärsorganisationerna att även säkrare brandskydd ska inkluderas i lagen om bostadsanpassningsbidrag.

Brandskyddet på landets äldreboenden är också av varierande kvalitet. Är boendet byggt före 2012 behöver det inte finnas ett automatiskt släcksystem. Säkerheten baseras inte på risken för brand utan på byggåret.

Vi vill hela tiden göra myndigheterna uppmärksamma på brister i samhället som kan vara

negativa för landets äldre befolkning.

RPG har representanter i många äldreråd och kommittéer där vi får lyfta fram våra frågor i kommunerna, landstingen och regionerna. Vi lyfter ständigt fram äldrefrågorna i Regeringens pensionärskommitté.

Så vill jag påminna om RPG:s riksstämma som äger rum i Jönköping 25–26 maj. Ett tillfälle till dialog och gemenskap. Dagar när vi får planera för RPG:s framtida uppdrag. ■



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

Adressändringar

Mira Delgado, RPG
08-597 604 22, rpgkansli@rpg.org.se

Annonser

d.a. media

Omslag

Livsstilsprofessor Maj-Lis Hellénus.
Foto: Ulf Sirborn/Karolinska Institutet
Pilatusboll på omslaget: Harlequin Trade AB

Grafisk form, tryck och distribution

Ågrenshuset produktion, Bjästa
www.agrenshuset.se

Läsarmaterial

Redaktionen välkomnar tips från läsarna.
Vi kan dock inte garantera publicering
av insänt, icke beställt material.

Textmaterial skickas i wordformat, bilder i
jpg- eller eps-format (300 dpi) eller "stor/verk-
lig storlek" i mailprogram om inte
annat överenskommit. Materialet kan
kortas och redigeras. Vi tar inte in
osignerat material.

UTGIVNINGSPLAN 2018

| | MANUSSTOPP | UTKOMMER |
|------|------------|----------|
| Nr 1 | 22 januari | vecka 9 |
| Nr 2 | 19 mars | vecka 17 |
| Nr 3 | 21 maj | vecka 26 |
| Nr 4 | 13 augusti | vecka 38 |
| Nr 5 | 22 oktober | vecka 48 |

Ska du delta vid någon utställning eller mäs-
sa och behöver extra tidningar kan du beställa
mot en viss kostnad hos rpgkansli@rpg.org.se
eller på telefon 08-597 604 22.

www.rpg.org.se

SeniorPosten ISSN 1402-1129



SIDAN 26



SIDAN 14



SIDAN 6

INNEHÅLL

SeniorPosten nummer 2-2018

- 3** Ledaren – **Monica Blomberg** Äldres hälsa
- 5** Eva B Henriksson: "I år satsar RPG på hälsa"
- 6** **Möte med regeringen**
- 7** Nyheter – **Fokus på brandskydd**
- 8** Pensionärsorganisationerna kräver **bättre brandskydd**
- 10** Våra pensioner – Bo Björkstén **Nyheter i orangefärgade kuvertet**
- 11** Vår hälsa – Curt Karlsson **Missbruk ökar bland äldre**
- 13** Ändra din livsstil – **Intervju med Maj-Lis Hellénus**
- 18** **Så kommer du igång med träningen**
- 20** Våra distrikt – **Duke Ellington • Kristna i Kina**
- 24** Anders Bengtsson hälsar **välkommen till riksstämman**
- 26** Ulf Elving – **Nu är han programledare för seniorer**
- 28** Utbildningsdagen – **Hälsa och alkohol på agendan**
- 30** Insänt – **Bli inte fast i dåliga avtal**
- 32** Krönika – **Vi finns också mellan valen!**
- 33** Birgit höjde **kvalitén på gudstjänsterna**
- 34** Väckelserötter – **Paul Peter Waldenströms strid**
- 36** Riksstämman – **Valberedningens förslag till styrelse**
- 37** **Motioner till stämman**
- 38** **Medlemssidor**
- 40** Ivar Karlstrand – **Solläge**
- 41** **Korsord**

RPG slår ett slag för ÄLDRES HÄLSA

ÄLDRES HÄLSA ÄR årets tema i RPG. Vi kommer att samarbeta med organisationerna Ansvar för framtiden och Hela människan. Du kommer märka av temat på olika sätt under året. Här i SeniorPosten kommer vi att ha artiklar om äldres hälsa i varje nummer. I förra numret skrev vi om äldre och läkemedel, och i det här numret tar vi upp vad som händer i kroppen när vi motionerar och varför det är så viktigt att göra det. På sidorna 14–17 möter du livsstilsforskaren Maj-Lis Hellénus och på uppslaget därefter får du tips på hur du kan komma igång att träna.

I slutet av mars anordnade förbundet tillsammans med RPG Västkusten en mycket uppskattad trivseldag där bland annat frågor om kost och äldres alkoholberoende togs upp (läs om dagen på sidan 28 och 29).

Om du deltar på Riksstämman i Jönköping kommer du att få höra professor Sven Andreasson föreläsa om alkoholkonsumtionen bland äldre.

Deltar i Almedalen

RPG kommer också att märkas med hälsotemat under Almedalsveckan. Tillsammans med Studieförbundet Bilda kommer vi att arrangera ett seminarium om äldre och alkohol. Seminariet kommer att ledas av Kattis Alhström.

Andra aktiviteter under temat äldres hälsa är en studieresa för RPG:s distriktsledare till Finland i höst samt ett uppsatstupdrag. Uppsatsen kommer att skrivas av studenter på Socialhögskolan.

Kanske du hör till en av dem som tränar för att hålla kropp och knopp i trim. Det är viktigt – inte minst när du börjar

komma upp i åren. Skicka in dina bästa träningstips så kan du vinna Maj-Lis Hellénus populära bok Livsviktigt! De bästa bidragen tar vi upp i nästa nummer av SeniorPosten. ■

Eva B Henriksson, direktor RPG



Seniorsoffa – mötesplats för unga äldre

HUNDRA NYFIKNA "unga äldre" samlades i början av april på Bruket i Hälleforsnäs för att vara med om starten av evenemanget Seniorsoffan. Temat var "livskvalitet och hälsa för dig som befinner dig vid pensioneringen". Julia Rosqvist, känd program-

ledare för näringslivets morgonsoffa, ledde programmet. I soffan utfrågades bland annat Artur Ringart, tidigare sportjournalist och grundare av News 55, och lokala kändisar.

Seniorsoffan siktar på att vara en intressant mötesplats för

unga äldre som befinner sig vid pensioneringen. Evenemanget kommer att återkomma regelbundet. Arrangör är Flens kommuns projekt "Flera friska år i Flen". Det är ett projekt som ska bidra till ett hälsosamt åldrande. Även det lokala förenings- och näringslivet är engagerade i projektet.

Satsar förebyggande

Andelen medborgare i Flen över 65 år är 27 procent och antalet 80-plusare beräknas dubblas till 2030.

– En plats i särskilt boende kostar cirka miljon kronor per person och år. Därför är alla förebyggande insatser för ett hälsosamt åldrande prioriterade, säger projektledaren Margret Olsson.

Till sommaren flyttar Seniorsoffan till Äldreforums tält under Almedalsveckan. ■



Visste du att hjärtinfarkt, diabetes, cancer och demens kan förbyggas genom att vi rör på oss?

Foto: Skåneidrotten/Senior Sport School.

Pensionärer vill ha egna specialistmottagningar

PENSIONÄRERNA I VÄSTERBOTTENS läns landsting är stort sett nöjda med bemötandet hos hälsocentralerna. Men de vill träffa samma läkare. Det framgår av en enkät där drygt 900 pensionärer från olika organisationer har svarat på hur man uppfattar hälsocentralerna.

Av svaren framgick också att många pensionärer önskar hembesök av läkare. Att det finns fler drop-in-tider och att hälsocentralen har kvällsöppet är andra önskemål.

Men det klart viktigaste är enligt enkäten att utveckla vissa vårdcentraler till specialister på äldrevård. ■

Text: Håkan Karlsson



"I Regeringens pensionärskommitté får pensionärsorganisationerna möjlighet att föra fram väsentliga frågor."

MONICA BLOMBERG, TF ORDFÖRANDE I RPG

Monica Blomberg, tf ordförande i RPG, och bostadsminister Peter Eriksson, MP. På väggen i bakgrunden hänger före detta ministrar. Foto: Bo Björkstén

Regeringens pensionärskommitté lyfter viktiga äldrefrågor

TEXT BO BJÖRKSTEN OCH MONICA BLOMBERG

Flyttskatten, bidrag till bostadsanpassning och en ny utredning om Lagen om stöd och service, LSS. Det var några av frågorna som kom upp då Regeringens pensionärskommitté mötte äldreminister Åsa Regnér och bostadsminister Peter Eriksson i slutet av februari.

REGERINGEN UTREDER LSS. Under början av året har det kommit flera larmrapporter om hur stödet för de mest behövande barnen och äldre försämrats. Det handlar om LSS, Lagen om

stöd och service. Regeringsföreträdarna bedyrade att regeringen inte kommer försämrats för de mest behövande. En utredning om stödet till de berörda grupperna ska skickas ut på remiss under

hösten. En av remissinstanserna är pensionärsorganisationerna.
BÄTTRE BRANDSKYDD. Den nya bostadsanpassningslagen har gått till Lagrådet för

remissvar. Lagen innebär bland annat skärpta regler för brandskyddet i äldreboenden och serviceboende. Om allt går enligt plan ska lagen träda i kraft 1 juli 2018.

BIDRAG TILL HISSAR.

Många flerfamiljshus som är byggda för 50, 60 år sedan saknar hissar. Andra bostadshus kan vara svårtillgängliga på grund av andra orsaker. Men det går att söka investeringsbidrag för att exempelvis bygga till hissar i gamla bostäder så att äldre kan bo kvar i sin lägenhet.

"TA BORT FLYTTSKATTEN".

Mötet diskuterade den så kallade flyttskatten som leder till att många äldre inte anser sig har råd att flytta till ett mindre boende. Ett annat problem är de höga hyrorna efter renoveringar som tillsammans med flyttskatten kan försvåra en flytt. För att få igång flyttrörelsen föreslår pensionärsorganisationerna sänkt flyttskatt för dem som bott ett antal år i sin bostad. Frågan är om regeringen törs sänka flyttskatten och kompensera de minskade skatteintäkterna med en måttlig ökning av fastighets-skatten.

BEGRIPLIGARE LAGAR.

Det ska bli lättare att förstå hur Hälso- och sjukvårdslagen och Socialtjänstlagen hänger ihop. Utredaren och tidigare ministern Margareta Winberg ska nu ta fram ett förslag på hur lagarna kan samordnas och bli mer begripliga. Under året ska förslaget ut på remiss.

INTERNETSTÖD.

Regeringen satsar 250 miljoner kronor för att biblioteken ska kunna stödja äldre som saknar eller har bristande kunskaper om internet. Idag saknar cirka 400 000 personer internet.

ÄLDRECERTIFIERING.

Åsa Regnér informerade också om brottsofferfrågor, metoo-uppropet, jämställdhetsutredningen och kravet på skriftlig bekräftelse vid telefonförsäljning. Hon tog även upp en kommande proposition om äldrecertifiering av kommuner. Förslaget bygger på Socialstyrelsens tidigare utredning. Hallstahammar är ett bra exempel på hur en kommun kan äldrecertifieras. ■

Äldre behöver bättre brandskydd

Förra året avled 113 personer i bränder. Det är den högsta siffran på sju år.

I en debattartikel i Aftonbladet kritiserar nu pensionärsorganisationerna regeringen för att inte brandskydd ingår i regeringens proposition om bostadsanpassningsbidrag.

ENLIGT MYNDIGHETEN FÖR samhällsskydd och beredskap (MSB) är risken att dö i brand sex gånger högre för människor som bor inom äldrevården. Hälften av alla som dör i bränder är över 60 år – och personer som är över 80 år är kraftigt överrepresenterade.

Idag styr byggnadsåret på boendet nivån på brandskyddet. Äldreboenden som är byggda före 2012 behöver inte ha automatiska släcksystem.

Inom kort ska riksdagen fatta beslut om ett nytt lagförslag om bostadsanpassningsbidragen. Till grund ligger bland annat Boverkets översyn av reglerna för bidraget. Boverket ville att brandskydd, som exempelvis automatiska släcksystem, ska ingå i bostadsanpassningsbidraget. Både Sveriges kommuner och landsting och MSB stöder Boverkets förslag.

I regeringens proposition är dock Boverkets förslag om att inkludera brandskyddet borttaget.

Pensionärsförbunden kräver i debattartikeln i Aftonbladet att MSB ska få rätt att genom bemyndigande ställa krav på utökad brandskydd på särskilda boenden. Debattartikeln har skrivits under av Christina Tallberg, ordförande i PRO; Eva Eriksson, förbundsordförande för SPF Seniorerna; Berit Bölander, ordförande för SKPF Pensionärerna och Monica Blomberg, tillförordnad ordförande i RPG. ■



Sänggrökning är en vanlig orsak till brand. Foto: Fredrik Hofgaard/MSB

BRANDFAKTA

- 90 procent av alla som omkommer gör det i sina egna hem.
- I hälften av alla fall där äldre omkommer saknas brandskydd.
- Hälften av alla som dör i bränder är över 60 år.
- MSB har formulerat en nollvision i Sverige. Ingen ska omkomma eller skadas allvarligt till följd av brand.



HALLÅ DÄR

SOLVEIG ZANDER

Centerpartiets representant i Riksdagens pensionsgrupp. Grundskyddsutredningen är nu ute på remiss till pensionärsorganisationerna. Vad är egentligen grundskyddet och vad har utredningen kommit fram till?

SOLVEIG ZANDER, 63 år ■ Kandiderar till riksdagen för Centerpartiet ■ Sitter med i Regeringens pensionsgrupp
Invald i riksdagen år 2006 ■ Kommunpolitiker i Enköping sedan mitten av 1980-talet ■ Yrkesbakgrund: kurator
Arbetstid: 50–60 timmar i veckan ■ Hjärtefrågor: Socialpolitiska frågor, framför allt det som rör äldre, barn, föräldrar och personer med funktionsvariationer samt jämställdhet. ■ Semester: Valturé på cykel och vila i fritidshuset

Äldre kvinnor får det drägligare

TEXT LARS BERGSTRÖM

– **GRUNDSKYDDET, ELLER** garantipensionen, ger dem som inte har tjänat in någon pension, eller som har tjänat in en mycket liten pension, ett garanterat pensionsbelopp varje månad. Just nu är garantipensionen 8 073 kronor per månad före skatt.

Utredningen föreslår att grundskyddet ska höjas med som mest 900 kronor för ensamstående. För sammanboende blir beloppet mindre. Det här gynnar speciellt ensamstående kvinnor med svag ekonomi – de som har haft en låg inkomst, job-

bat deltid eller har varit hemma med barnen under en längre tid. Det är bra att många kvinnliga pensionärer nu får en drägligare tillvaro. Det är en fråga om jämställdhet.

Med det nya förslaget blir garantipensionen cirka 9 000 kronor före skatt. Det klarar sig väl någon knappast på med tanke hur höga hyrorna kan vara?

– Nej, men förutom grundskyddet får de pensionärer som har lägst pension ett bostadstillägg,

precis som nu. Med det nya förslaget kommer taket för bostadstillägget att höjas till 7 000 kronor i månaden. Det högsta beloppet som kommer att betalas ut som bostadstillägg blir 6 200 kronor. Tillsammans gör förslagen att de pensionärer som har det tuffast kan få upp till 1 300 kronor mer per månad.

I diskussionerna om garantipensionens storlek brukar man tala om respektavstånd – det vill säga att det måste finnas en skillnad i pensionens stor-

lek mellan de som har arbetat och har haft en låg lön och de som inte har arbetat. Hur ser du på det?

– Det ska alltid löna sig att arbeta. De som har jobbat ska alltid ha mer i pension. Med det nya förslaget ökar respektavståndet med någon hundralapp. Med det handlar inte en fixerad summa. Det beror på vad man har haft för inkomst, hur hög kommunal- och landstingsskatten är i den kommun där man bor och hur höga boendekostnaderna är.

Med det nya förslaget ska de som har garantipension kunna påverka sin ekonomi genom att arbeta efter pensionen.

– Ja, och de med äldreförsörjningsstöd kommer att kunna tjäna 24 000 kronor per år utan att garantipensionen påverkas. Det kan innebära några tusenlappar mer i månaden.

Hur mycket har riksdagens pensionsgrupp att säga till om. Är det inte regeringen som kommer med förslagen som riksdagen ska besluta om?

– Pensioner är det enda område inom politiken där det måste råda konsensus, det vill säga alla partier i pensionsgruppen måste vara överens. Pensionsgruppen är blocköverskridande och består förutom regeringspartierna – Socialdemokraterna och Miljöpartiet – av Moderaterna, Centerpartiet, Liberalerna och Kristdemokraterna. Anledningen till att det måste råda konsensus är att pensionsfrågorna påverkar samhället och medborgarna under så lång tid.

Pensionsgruppen har också lagt ett förslag om höjd "riktålder", vad är det?

– Riktåldern handlar om när vi har rätt att ta ut garantipension, men även hur länge vi har rätt att arbeta. Idag är pensionsåldern 65 år. Men man kan ta ut

förtidspension redan från och med 61 år. Vill man jobba längre än 65 år så har man rätt att jobba till 67 år, den så kallade LAS-åldern.

Men sedan dess har medelåldern ökat med två år. Riktåldern måste följa med medellivslängden, annars kommer inte de inbetalda pensionsrättigheterna att räcka. Därför höjs nu pensionsåldern i alla led. Den nya åldern för förtidsuttag blir 63 år. Det vi i dagligt tal kallar för pensionsåldern blir 67 år och LAS-åldern 69 år.

Det finns också ett förslag om att reformera premiepensions-systemet, alltså de fonder som ingår i pensionen och som man själv får välja, berätta!

– Det har som bekant funnits flera oseriösa fonder i premiepensionssystemet. Nu tar vi bort avarterna. Men pensionsgruppen är överens om att behålla valfriheten. Därför blir det ett upphandlat "fondtorg" med striktare regler – bland annat för hur mycket pengar fonden ska ha i startkapital. Sammanlagt är det nio krav som fonderna ska leva upp till. Och det kommer att bli en instans som kontrollerar dem.

Kommer pensionssystemet att hålla efter pensionsutredningens förslag till ändringar?

– Ja, med de här och de andra ändringarna räknar vi med att



Statsrådet Annika Strandhäll, med ansvar för pensionerna, och pensionsgruppen. Bakre raden från vänster: Fredrik Lundh Sammeli (S), Mats Persson (L), Lars Gustafsson (KD) och Lars-Arne Staxäng (M). Nedre raden: Solveig Zander (C), Annika Strandhäll, Teresa Carvalho (S) och Rickard Persson (MP). Foto: Mats Bäckelin/Regeringskansliet

pensionssystemet ska hålla över överskådlig tid. Det blir både enklare och stabilare.

När genomförs förändringarna?

– Om allt går som det ska kommer de första ändringarna att ske 2020 för att sedan vara helt genomförda 2016.

Trots att systemet nu blir enklare är det nog många som kommer att ha svårt att förstå vad som påverkar pensionens storlek.

– Ja, och därför kommer ett informationsråd att tillsättas. Det finns ett förslag på 25–30 personer som ska utses till "pensionsambassadörer". De ska sprida information om pensionssystemet. Ambassadörerna kommer från olika delar av samhället. Det kan handla personer med bakgrund inom politik, media, fackföreningsrörelse, organisationer och företag.

Hur ser du på din egen pension?

– Jag är 63 år och kandiderar till ännu en mandatperiod på fyra år. Jag är pigg, vid god vigör och brukar motionera, bland annat springa på morgonen. Därför har jag har ännu inga planer att gå i pension. Och det skulle ju vara roligt att återigen komma i majoritet.

Vad gör du i sommar?

– Jag ska vara med och driva valrörelsen. Först blir det en vecka i Almedalen. Inför förra valet cyklade jag runt i mitt län, Uppsala län, och gjorde nedslag i alla kommuner. Partikamraterna ordnade program, övernattningsrum och frukost. Jag funderar på att göra om valturen på cykel. Men jag kommer också att åka upp till vårt hus i Sälen för att samla krafter till hösten. ■

Lyft för fattiga pensionärer

Höjd garantipension, högre tak för bostadstillägget och mer lönsamt att arbeta efter 65 år. Här är de tre viktigaste förslagen i grundskyddsutredningen – ett dokument på cirka 300 sidor.

1. Garantipensionstillägget

Garantipensionen höjs med cirka 900 kronor före skatt för dem som inte tjänat in någon pension – eller bara har tjänat in till en låg pension. Idag är garantipensionen 8 076 kronor i månaden för ogifta.

2. Höjt tak för bostadstillägget

Det högsta bostadstillägget höjs från 5 560 skattefria kronor i månaden till 6 200 kronor. Taket höjs också för den högsta hyra som bostadstillägget beräknas på till 7 000 kronor i månaden. Tillägget blir mellan 70 och 100 procent av hyran, beroende på hur hög boendekostnaden är.

3. Garantipensionärer kan höja sin pension

De som har garantipension kan höja pensionsinkomsten genom arbete. Maxinkomsten är 24 000 kronor per år utan att garantipensionen påverkas.



Bantad info i kuvertet

Pensionsmyndigheten har skickat ut 5,7 miljoner orangefärgade kuvert till landets pensionssparare. Prognosen för den allmänna pensionen finns inte kvar. Den gör du istället på myndighetens webb.

– **ATT PROGNOSEN ÄR** borta beror på två saker. Dels har Pensionsmyndigheten i uppdrag att ge pensionssparare en bild av hela pensionen, inte bara den allmänna. Dels så är det ständigt mellan 20 och 30 procent av mottagarna av orangefärgade kuvert som tror att prognosen över den allmänna pensionen är allt man får.

– Men oftast är det fel, de flesta har även tjänstepension. Då är det bättre med en prognos för hela pensionen, och den ser man om man loggar in på pensionsmyndigheten.se, och fyller i sina uppgifter, säger Sten Eriksson, kommunikationschef på Pensionsmyndigheten.

Även grafen med alternativa pensionsåldrar är borttagen. Kvar i orangefärgade kuvertet

är en sammanställning med hur mycket du har tjänat in till din allmänna pension, samt det som Pensionsmyndigheten enligt lag måste skicka ut till pensionsspararna: beslutet om pensionsrätterna som tjänats in under året.

Prognos finns på webben

Det är inte bara i Pensionsmyndighetens orange kuvert som det gjorts förändringar; den kanske viktigaste nyheten är den som möter dig om du loggar in på pensionsmyndighetens webbplats: här finns en prognos över hela din pension och en anpassad pensionsinformation utefter din ålder och livssituation.

– Utifrån prognosen ser du vad just du behöver göra, och vad det till exempel skulle innebära att jobba längre eller gå ti-



digare. Om du i det läget väljer att spara, så är det viktigt att du väljer ett sparande med låga avgifter, säger Sten Eriksson.

– Men det absolut viktigaste för din pension är att du jobbar, helst heltid, att du betalar skatt och att du har tjänstepension via din arbetsgivare.

Gör en prognos för din pension: www.pensionsmyndigheten.se och logga sedan in. ■



BO BJÖRKSTÉN

Ledamot i Regeringens pensionärskommitté, Pensionsmyndighetens pensionärsråd och i Statens pensionsverks pensionspanel. Bo bevakar pensionsfrågor i SeniorPosten.

Sveriges bästa pensionsinformation ska utses

Varje år arrangerar Statens tjänstepensionsverk, SPV, tävlingen Guldkanten. Tävlingen lyfter fram bra exempel på enkel, tydlig och nytänkande information om pensioner. Tre finalister utses och på Pensionsdagen 2018 offentliggörs vinnaren under festliga former.



2017 års vinnare av tävlingen Guldkanten blev Swedbank för sin pensionsportal. Foto: Anja Callius

NU ÄR TÄVLINGEN Guldkanten öppen. **Skicka in ditt tävlingsbidrag och föreslå årets bästa pensionsinformation.** Det kan exempelvis vara pensionsbesked, webbplatser, bloggar, poddar, broschyrer, kampanjer, brev eller filmer. Det kan också vara personer som har gjort en bra insats inom pensionsområdet.

Förslag välkomnas fram till 19 maj

På www.spv.se/guldkanten finns information om hur du gör för att delta i tävlingen. Sista dag för att skicka in förslag är den 19 maj. Därefter utser Guldkantens jury tre finalister. På Pensionsdagen den 4 oktober offentliggörs vinnaren.

Två nya medlemmar i Guldkantens jury

Juryen har fått två nya medlemmar som bidrar med kunskap inom pensions- och kommunikationsområdet. De är Kristina Althoff, projektledare på Finansinspektionen och Juan Navas, kommunikationsansvarig på Sveriges Kommunikatörer.

En heldag på temat pensioner

Pensionsdagen den 4 oktober i Stockholm är en heldag med intressanta föreläsningar om pensioner och samhällsekonomi. Dagen arrangeras årligen av SPV. Programmet presenteras under våren, då öppnar även anmälan. ■

Rekommenderas av sjukgymnaster

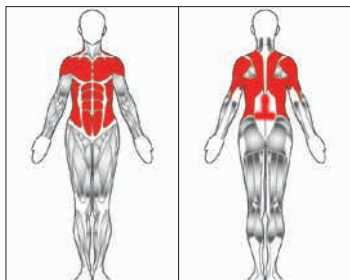
Den som väljer en aktiv livsstil får många positiva hälsoeffekter.

Fysisk aktivitet är ett mycket gott skydd för människan och den allra viktigaste friskhetsfaktor.



Konditions- och styrketräning med Bungy Pump fjädrande träningsstavar är en belastningsform som främjar syreupptagningsförmågan i blodet, förbättrar andningsmuskulaturens uthållighet, stärker muskler, vävnader och skelett. På grund av att andningsmuskulaturen stärks så ventileras lungorna bättre och gör så att lungorna får ett större blodflöde.

När du utsätter din kropp för fysisk aktivitet som träning med BungyPump, svarar den med att stärka muskler, vävnader och skelett för att klara belastningen, dessutom stärks ledband, senor och ligament och man bibehåller, alternativt ökar i muskelmassa beroende på träningsform och tempo. Med den ökade styrkan och uthålligheten får du bättre kroppshållning och avlastar utsatta delar som ryggen. Och till råga på detta, de är riktigt roliga att träna med!



Rödmarkerade partier visar de muskler i överkroppen som aktiveras vid BungyPump Walking.

När man promenerar med Bungy Pump stavarna så stärks hjärtmuskeln, vilket i sin tur betyder att hjärtat orkar pumpa runt en större mängd syrerikt blod per sammandragning och behöver då inte slå lika fort som tidigare. Samtidigt avlastas lederna främst fot-, knä-, och höftleder.

Den fjädrande effekten i Bungy Pump träningsstavar innebär att stavens nedslag mot marken blir mjukare och skonsammare för

axlar och armbågar jämfört med traditionella gångstavar. Bungy Pump träning stimulerar speciellt överarmens muskulatur (Triceps), axlarnas muskulatur (Rotatorcuffen) & (Deltoideus), ryggens muskulatur (Latissimus), (Serratus), & (Rhomboideus) Även

lednära stabiliserande muskler i ländryggen stärks. Också nackens stora muskler (Trapezius) och bröstkorgen med den stora bröstmuskeln (Pectoralis major) tränas effektivt genom träning med Bungy Pump. Man får även jobba aktivt under hela promenaden med magmuskulaturen då man ständig jobbar mot stavens fjädrande effekt.

Använd rabattkod

HÄLSA

och få 20% lägre priser vid beställning av stavar på www.webbshop.bungypump.se

Jag vill särskilt rekommendera stavgång med Bungy Pump till de som har ryggproblem eftersom stavarna bland annat aktiverar lednära stabiliserande mage- och ryggmuskulatur som är viktig för en bra kroppshållning som i sin tur avlastar ryggkotorna. Kroppen påverkas även så att det bildas fler kapillärer (små blodkärl) i muskeln vilket i sin tur innebär att möjligheterna för utbyte av näring, avfallsprodukter och syre i kroppen förbättras. Det gör att den kan arbeta längre tid utan att bli trött. Enkelt uttryckt är kondition din kroppsförmåga att ta upp syre och omvandla den till energi. Med Bungy Pump stavar som träningsredskap bygger du effektivt upp din kondition, styrka och uthållighet med ett ökat välbefinnande som resultat.

"Jag vill särskilt rekommendera stavgång med BungyPump"



Rovena Westberg

Leg. sjukgymnast.
Toppform Sjukgymnastik

Avancerad HEMSJUKVÅRD fungerar bra

PATIENTER OCH ANHÖRIGA i Göteborgs stad tycker att ASIH, avancerad sjukvård i hemmet, är en bra vårdform där man ser hela människan. Och personalen uppfattas som stötande, empatisk och vänlig.

Det konstaterar omvårdningsforskaren Helle Wijk i en delstudie där hon intervjuat patienter och anhöriga om hur de upplever vården.

De flesta av de patienter som får ASIH har en obotlig sjukdom där det krävs avancerade insatser.

Göteborgs stad och Sahlgrenska universitet samarbetar inom den avancerade sjukvården i hemmet. ■

Läs mer
Vårdfokus



CURT KARLSSON
bevakar vård och omsorg för SeniorPosten

Regeringen vill förbättra villkor för mellanboende

REGERINGEN VILL GENOM lagstiftning förtydliga kommunernas möjligheter att erbjuda mellanboendeformer. Det framgår av en promemoria som nu är ute på remiss.

I promemorian föreslås bland annat att kommunerna ska kunna att erbjuda hemsjukvård i mellanboende och att socialtjänstens regler om högkostnadsskydd för avgifter i särskilda boenden även ska gälla för mellanboenden.

För privata utförare kommer det att krävas tillståndsplikt.

Regeringen planerar att överlämna en proposition till riksdagen före sommaren. ■

Läs mer
Regeringen, Ds 2017:68 och pressmeddelande

Alkoholmissbruk och hemsjukvård ökar bland äldre

Fler äldre får vård för alkoholmissbruk. Antalet äldre med hemsjukvård har ökat. Dessutom finns det stora skillnader i hur länge äldre får vänta för att få plats på särskilt boende. Det konstaterar Socialstyrelsen i en rapport om vården och omsorgen

ANDELEN ÄLDRE MÄN och kvinnor som vårdas för alkoholberoende har ökat under de senaste tio åren. Som exempel tar rapporten upp att andelen kvinnor i åldern 65 till 74 år som vårdas inom specialiserad öppenvård för alkoholberoende har mer än fördubblats.

Rapporten visar att två tredjedelar av kommunerna saknar rutiner för hur kommunens biståndshandläggare och hemtjänstpersonal ska agera om det finns tecken på att en äldre person med äldreomsorg missbrukar alkohol.

– Vi har sett att många äldre tar med sig ett riskbruk av alkohol in i pensionen. Och konsekvenserna blir ofta allvarigare när man bli äldre, säger Michaela Prochazka, som är utredare på Socialstyrelsen.

Fler kroniska sjukdomar

Rapporten lyfter också de äldre i den kommunala hälso- och sjukvården. Antalet personer i åldern 65 år och äldre i den kommunala hälso- och sjukvården uppgår till drygt 325 000. I takt med att medellivslängden ökar insjuknar allt fler äldre personer i kroniska sjukdomar. Det leder till att behovet av hälso- och sjukvård bli större.

Kötid till särskilt boende ökar

Snitttiden för att få plats på särskilt boende – från beslut om plats till besked om inflyttning – var 56 dagar under år 2017. Men skillnaderna mellan kommunerna är stora. I kommunen med kortast kö var väntetiden förra året en dag, medan kommunen med längst kö hade 295 dagars väntetid.

Hela 125 kommuner bedömer att de har ett underskott på bostäder för äldre kan man också läsa i Socialstyrelsens rapport. ■

Läs mer

Vård och omsorg om äldre, Lägesrapport 2017 (artikelnummer 2018-2-7), Socialstyrelsen



Andelen kvinnor i åldern 65 till 74 år som vårdas för alkoholberoende har mer än fördubblats. Foto: Andreas Levers



När de hjälpsökande sätts i centrum ökar delaktigheten.
Foto: Roel Wijnants

Individen i centrum vid biståndsbedömning

INDIVIDENS BEHOV SKA stå i centrum. Därför förespråkar Socialstyrelsen en arbetsmodell som ska erbjuda en behovsstyrd äldreomsorg. Modellen förkortas IBIC, Individens behov i centrum.

Modellen innebär att man vid en biståndsutredning ska försöka få fram en helhetssyn där man tar hänsyn till flera funktioner hos individen, både psykiska och fysiska.

Genom att sätta människan i

centrum ökar delaktigheten hos den hjälpsökande och hos de anhöriga.

För att kunna genomföra en IBIC-bedömning finns behov av utbildning, tydlig dokumentation och uppföljning, menar Socialstyrelsen. ■

Läs mer

IBIC, Socialstyrelsen. Man kan också söka efter IBIC på olika kommuners hemsidor.

Ministerrådet tar upp äldre frågor

UNDER 2018 ÄR Sverige ordförande i Nordiska ministerrådet. Bland de frågor som ska aktualiseras är kvalitet i äldreomsorgen och en förbättrad arbetsmiljö. Rådet vill inspirera och visa på förändringsarbete som kan leda till bättre arbetsmiljö, göra yrkena inom äldreomsorgen mer attraktiva och öka trivselen och hälsan hos personal. Det är faktorer som tillsammans ska bidra till att öka kvaliteten i omsorgen.

Ministerrådet vill nu se innovationer och modeller för att hantera den åldrande befolkningen, särskilt på landsbygden. ■

Läs mer

Program för social- och hälsopolitik, Sveriges ordförandeskap 2018, Nordiska ministerrådet

SKL tar fram vägledning

SVERIGES KOMMUNER OCH LANDSTING, SKL, har tagit fram en vägledning för att ge stöd till kommuner vid upphandling av trygghets- och säkerhets- och hälso- och omsorgsteknik. I vägledningen ges rekommendationer och råd, eftersom utvecklingen av tekniken går så snabbt.

För den som är med i ett kommunalt pensionärsråd kan vägledningen vara till stor hjälp. ■

Läs mer

Upphandling av trygghetsskapande teknik, Sveriges Kommuner och Landsting

Var femte 65-plusare saknar internet

VAR FEMTE PERSON över 65 år saknar helt apparater med internet och förlorar därmed att dra nytta av viktiga samhällsfunktioner. Detta konstaterar Dino Viscovi, forskare vid Linnéuniversitet, som leder projektet "Ung teknik, äldres vardag".

– Den statliga servicen för äldre är dålig och kräver förändringar, säger Dino Viscovi.

Viscovi menar att äldre inte per automatik kommer att smälta in i det digitala systemet.


– Vi kan inte kräva av 85-åringar att de ska investera i ny teknik. Myndigheter har alldeles för bråttom att införa ny teknik, vilket medför allvarliga konsekvenser. ■

Läs mer

Linnéuniversitet samt DN debatt



Kan man kräva att äldre ska behärska internet? Det tycker inte Dino Viscovi i en debattartikel i DN.
Foto: Thomas Hawk

A woman with short blonde hair, wearing a dark denim jacket and dark denim pants, is sitting on a large, mossy rock in a park. She is smiling and looking towards the camera. The background shows a paved path, green grass, and trees under a bright sky.

Att leva hälsosamt handlar enligt
Mai-Lis Hellénus om två saker:
reguljär vardagsmotion och bra mat.
Foto: Ulf Sirborn/Karolinska Institutet

Mai-Lis Hellénus, livsstilsprofessor.

Det är aldrig för sent att ändra livsstil

TEXT BIRGITA KLEPKE

Hjärtinfarkt, diabetes, cancer och demens. Orosmolnen hopar sig men många sjukdomar kan förbyggas genom att vi rör på oss. Det gäller alla åldrar. Ändå väljer alltför många soffan framför promenaden. Mai-Lis Hellénus är professor vid Karolinska Universitetssjukhuset och hennes recept är enkelt: Upp och hoppa!

HJÄRTINFARKT ÄR DEN vanligaste dödsorsaken för svenska kvinnor och män. Samtidigt skulle majoriteten av alla hjärtinfarkter och vart tredje cancerfall i medelåldern kunna förebyggas.

Forskarna har också visat att nästan alla (92 procent) som lever "mycket hälsosamt" löper lägre risk att drabbas. Ändå är det bara fem av hundra kvinnor som lever riktigt hälsosamt. Motsvarande siffra för män är en av hundra.

Mai-Lis Hellénus korrekta titel är "professor i allmänmedicin med inriktning på kardiovaskulär prevention och fokus på livsstil". Ofta kallas hon livsstilsprofessor – vilket hon inte har något emot.

Att informera om vardagsmotionens och kostens betydelse för ett friskare liv är hennes hjärtefråga. Kontoret ligger på andra våningen vid Hjärtkliniken på Karolinska Universitetssjukhuset i Solna. "Ta trapporna", uppmanar hon när hon beskriver vägen.

Rörelser för många muskler

Inne i rummet får jag veta att mina muskler just har fått lite extra styrketräning.

– När du går i trappor hamnar hela din vikt under bråkdel av en sekund på ett ben och när de stora musklerna i lår och rumpa jobbar hjälper vi krop-

pen att bland annat bryta ned blodssockret, säger hon och tillägger att detta är extra viktigt för kvinnor efter menopausen eftersom vi tappar muskelmassa och måste lägga på ett extra kol.

För män handlar det om att hålla midjemåttet under 95 centimeter för att motverka den farliga bukfetman.

– För att inte tappa muskler och öka konditionen behöver vi allsidig motion, säger Mai-Lis Hellénus och betonar värdet av även små rörelser.

Så långt i samtalet tycker hon att vi har suttit för länge och lockar mig att stiga upp för att titta på en bild som visar fördelningen av veckans 168 timmar. Av dem tränar vi (i bästa fall) tre gånger i veckan och sover sju timmar per natt.

– Det är jättebra men vi har fortfarande 116 vakna timmar kvar. Att motionera någ-



Gör något som du gillar, börja lagom och hitta rätt nivå är Maj-Lis Hellénus råd till dig som vill börja träna. Foto: Skåneidrotten/Senior Sport School.

ra gånger i veckan bidrar till mycket hälsa, men vardagsmotionen är ännu viktigare, säger hon och tillägger att forskare i Australien har räknat ut att varje timme framför tv:n förkortar livet med 22 minuter.

Fysisk aktivitet är viktigt för alla – inte minst när krämporna

smyger sig på. Någon får ett utslitet knä, andra blir ensamma och kanske deprimerade.

Hur mycket man bör träna är individuellt, men grundregeln är att det ska vara måttligt ansträngande vilket betyder att kunna hålla en nivå där man kan öka om det behövs.

Mai-Lis Hellénus råd för bättre hälsa

- Res dig upp och sträck på benen minst en gång i halvtimmen.
- Välj trappan framför hissen (undvik att gå nedför om du bär tungt eller har ont i dina knän).
- Be om en hälsokontroll på vårdcentralen eller en livsstilsmottagning.
- Promenera (skaffa en stegräknare för att hålla koll).
- Välj att göra något som du gillar (gå, cykla, simma, dansa, jogga...).
- Börja lagom och ansträng dig måttligt (du ska kunna prata men inte sjunga).

Fler råd och tips finns på www.sundkurs.se – en gratis livsstilskurs på nätet som producerats med stöd av Karolinska Institutet.

Sitting is the new smoking

Trots att svenskar motionerar mest i Europa, är vi samtidigt ett av världens mest stillasittande folk. Det gäller såväl unga som äldre.

En studie för några år sedan visade att bara 7 procent av knappt tusen 50–64-åringar rörde sig tillräckligt mycket för att hålla sig friska. I genomsnitt satt deltagarna i studien 9–10 timmar per dag.

Mai-Lis Hellénus refererar också till flera studier som styrker påståendet att en fysiskt aktiv person kan leva minst tio år längre. Omvänt vet vi att var tionde förtida dödsfall beror på för lite rörelse.

Anledningen är att kroppen fungerar på samma sätt som för 10 000 år sedan, trots att vår livsstil är totalt annorlunda.

– Framför allt har vi bråttom och för att vinna tid har vi byggt bort rörelsen genom att uppfinna bilar, hissar – och fjärrkontroller.

På senare år har Sverige också tappat sin tätposition i livslängdsligan efter Japan. Från att

ha legat i topp hamnar svenska kvinnor och män i dag på 13:e respektive 8:e plats. Trots att vi lever allt längre.

– Den största anledningen är att spanjorer och italienare har slutat röka och tagit på sig bilbälte. En sund medelhavskost med olivolja, grönsaker, frukt, baljväxter, fisk, skaldjur, nötter och fullkorn åt de ju redan.

Bra för kropp och själ

Att röra sig är bra för kroppen på många olika sätt. Det motverkar hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och cancer i bröst och mag- och tarmkanal genom att sänka blodtryck, minska blodfetter, hindra blodproppar, reglera blodsocker, hämma inflammationer samt minska bukfetman och fettet i levern.

Forskare har också upptäckt att fysisk aktivitet även påverkar hjärnan och minskar risken för demens. En finsk studie som följt 1 449 pensionärer under 20 år visade bland annat att de som motionerade regelbundet halverade risken att drabbas av demens. När det gäller Alzhei-

mers sjukdom minskade risken ännu mer.

Mai-Lis Hellénus fyller 65 år i november och lever som hon lär.

En knapp kvart in i vårt samtal har hon redan rest sig tre gånger...för att visa en bild i datorn, plocka en bok ur hyllan och demonstrera en knäböjning.

Den bästa träningen blir av

I sitt arbete på sjukhusets Livsstilmottagning får hon ofta frågan: "Vad ska jag göra?". Och svaret är enkelt: "Gör något som du gillar".

Hon betonar också vikten av att "börja lagom" och att hitta rätt nivå.

Personligen föredrar hon gympapass och jogging.

På jobbet står ett höj- och sänkbart skrivbord och självklart tar hon alltid trapporna.

– Om jag känner mig hängig tar jag en extra vända i trappan bara för att få ny energi.

Sedan hon tröttnade på att springa motionslopp är det jogging som gäller och löpskorna är med på alla resor. Trots alla

arbetsresor har hon dessutom lyckats leda samma tisdagspass hos Korpen i hemkommunen Sollentuna i 44 år.

Hjälp närmare än du tror

Åter till frågan: "Vad ska jag göra?".

– Ta hjälp av en livsstilmottagning eller be din husläkare att göra en ordentlig hälsokontroll som bland annat omfattar blodtryck och blodfetter, säger Mai-Lis Hellénus och gläds åt att nästan hälften av alla landets landsting numera erbjuder 40-, 50- och 60-åringar en allmän hälsokontroll.

För den som är sjuk eller osäker inför att komma igång, finns sedan mitten av 80-talet möjlighet att få Fysisk aktivitet på recept – FaR (se faktaruta).

– Även om FaR har funnits länge tar det tid innan det får genomslag, säger Mai-Lis Hellénus och uppmanar alla som behöver det att ta upp frågan med sin husläkare. ■



Ovan: Stavgång tränar många muskler och är en träningsform som är lågintensiv. Foto: Skåneidrotten/Senior Sport School

Till vänster: Träning påverkar varje cell och organ i kroppen. Och det är inte bara konditionen som förbättras och musklerna som blir starkare. Träning bidrar också till ett bättre minne. Foto: Skåneidrotten/Senior Sport School

NYTTAN MED MUSKLER

Att vi har muskler för att kunna röra oss är inget nytt. Men på senare tid har forskarna upptäckt att musklerna även producerar över 100 olika proteiner med långt fler funktioner än man tidigare trott. Tillsammans påverkar de varje cell, varje vävnad och varje organ i kroppen.

HJÄRNAN

Musklerna producerar proteiner som stimulerar nybildning av de nervceller som hjälper oss att hålla minnet igång. De reparerar hjärnan efter depression, stroke eller svåra infektioner. De motverkar ångest och hjälper oss att komma ur abstinens. En stor studie visade nyligen att äldre personer som tränade tre gånger i veckan och promenerade övriga dagar efter ett år hade ökat sin hjärnvolymer, fått fler hjärnceller – och bättre minne.

HJÄRTAT

Musklerna producerar proteiner som minskar blodfetter, sänker blodtryck och blodsocker och minskar risken för blodproppar.

SKELETTET

Musklerna producerar proteiner som minskar risken för frakturer och fallolyckor genom ökad balans och bättre koordination. ■



Vinn boken Livsviktigt!

DELA MED DIG av dina motionstips och vinn Mai-Lis Hellénus prisbelönade bok Livsviktigt! (Holm & Holm Books, 2016). Mejla till rpgkansli@rpg.org.se eller skicka ett brev till RPG – Riksförbundet PensionärsGemenskap, Box 30183, 104 25 Stockholm.

De tre bästa tipsen belönas med var sin bok och tipsen kommer att publiceras i nästa nummer av SeniorPosten.

Livsviktigt! vann i fjol första pris i kategorin Health and Nutrition i Kokboks-VM (Gourmand Awards). ■



Kryssa till Åland

MED M/S ECKERÖ

Vi tar dig till Åland på två trevliga timmar. Njut av en **härlig måltid med sjöutsikt**, koppla av med **glad underhållning i baren** och **shopping i taxfreebutiken**.

Välkommen ombord!

Webbrabatt!

BUSS + BÅT T/R + UNDERHÅLLNING 60:–

Ordinarie pris 90:– (t.o.m. 14/6)

STORA SKÄRGÅRDSBORDET 230:–

Priset gäller vid förhandsbetalning (ordinarie pris 250:–). Barn 7–15 år äter för halva priset, 0–6 år gratis.

På webben finns alla våra resepaket, upplevelser och boendialternativ samt mer info om buss- och båtresan.

ECKERÖ LINJEN

www.eckerolinjen.se • Tel. 0175-258 00



Det är extra viktigt att träna styrka och balans när man kommer upp i åren, säger Aila Ibanez Mengüç på Riksidrottsförbundet. Foto: Riksidrottsförbundet

Kom igång med träning

TEXT LARS BERGSTRÖM

Träningsexperten och läkare rekommenderar 150 minuters träning i veckan. Här berättar Aila Ibanez Mengüç på Riksidrottsförbundet varför du ska träna och ger tips på enkla övningar som gör det lättare för dig att komma igång.

MÅNGA TYCKER ATT träning verkar jobbigt och tråkigt. Men expertisen är enig om att det är nödvändigt att röra på sig för att må bra. Träning och är också viktigt för att behålla balansen, koordinationen, styrkan, rörligheten och snabbheten – samt inte minst – uthålligheten upp i åldrarna.

– Extra viktigt är det att träna balansen och styrkan när man börjar komma upp i åren, säger Aila Ibanez Mengüç.

Aila menar att det är lättare att komma igång om man kan lägga in träningsmoment när man gör något annat. Passa exempelvis på att stå på ett ben när du borstar tänderna. Då tränar du både balans och styrka.

Det kan också vara lättare att komma igång med träning om man gör det tillsammans med andra. Under möten, där man sitter länge, kan man lägga in aktivitetspauser. Då blir man piggare eftersom hjärnan syresätts. Det är bra att redan innan mötet planera in några aktivitetspauser, annars är det lätt att det inte blir av.

Riktigt gamla tränar

Idag har det blivit allt vanligare att riktigt gamla människor tränar. Andelen personer i Sverige som motionerar minst en gång i veckan har vuxit rejält de senaste åren. Särskilt stor är ökningen bland personer över 75 år, enligt Statistiska centralbyrån, SCB. Under 2008–2015 har andelen kvinnor i åldern 75–84 år som varje vecka motionerar utomhus ökat från 26 till 49 procent. Bland män i samma ålder ökade andelen motionärer från 29 till 55 procent.

I Nacka finns ett projekt där



Lägger man in en aktivitetspaus under ett möte syresätts både muskler och hjärna, vilket gör att man blir piggare. Foto: Oskar Kullander

personer över 90 år tränar styrketräning. Kommunen är den första som har valt att erbjuda

gratis träning för sina 90-plus-sare. Projektet går nu in på sin tionde termin och kommunen

har valt att fortsätta att finansiera projektet.

– Vi är oerhört stolta över detta samarbete och vi hoppas på en fortsatt spinn-off-effekt till andra kommuner. I dagsläget har vi fyra träningsgrupper igång. De finns sydöstra Stockholm i Sickla, Nacka Forum, Saltsjöbaden och Orminge, berättar Aila Ibanez Mengüç.

Träna på egna villkor

Aila menar att träningen ska vara en naturlig del av livet. Men se till att träna på dina egna villkor. För vissa kanske det räcker med en 20 minuters promenad. Andra vill ha mer ansträngande träning med hårt motstånd på exempelvis konditionscykel. Det är också viktigt att träningen fördelas över hela veckan. Då ger den störst effekt.

Det är inte bara kroppen som mår bra av träning. Det gör även knoppen. När vi tränar startar en massa kemiska processer både i kroppen och hjärnan. Och tvärt emot vad många av oss har fått lära oss bildas nya hjärnceller. Hjärnan förnyas och vi blir helt enkelt smartare när vi rör på oss och tränar! ■



Om du gör något som är roligt är det lättare att komma igång. Foto: Oskar Kullander

TIPS på enkla övningar

Ballongpaus

Ta en aktivitetspaus under mötet. Bolla en ballong. Övningen är bra på flera olika sätt – fysiskt med koordination och kroppsuppfattning, men även mentalt och socialt. Ballonger förknippas ofta med lek och glädje.

Knöla ihop papper

Knöla ihop ett papper och försök att hålla pappersbollen i luften genom att slå på den. Övningen kan också göras två och två. Det går inte att misslyckas. Ramlar pappersbollen ner på golvet får du öva knäböj som aktiverar stora muskelgrupper i kroppen.

Balansövning – stå på ett ben

Stå på ett ben. Känner du dig osäker kan du hålla handen lite lätt i en bordskant eller stoltrygg. Släpp taget när du har fått balans. Skulle du tappa balansen är det lätt att greppa tag i stolen eller bordet igen. Vill du göra övningen lite svårare kan du

pendla med det lyfta benet eller skriva ditt namn med det.

Dra ner tempot

Kanske har du spelat fotboll eller handboll när du var yngre. Det kan du göra nu också. Men dra ner på tempot och minska storleken på planen. Gåfotboll och gåhandboll blir nu allt vanligare. I Danmark har intresset för gåfotboll exploderat och i Sverige börjar fler och fler fotbollsöreningar erbjuda gåfotboll som en del av verksamheten.

Styrketräna

Nyss fick vi veta att barn under 15 år mycket väl kan styrketräna och mår bra av det. Det gäller även äldre. Styrketräning stärker bland annat leder, ligament och alla muskler i kroppen.

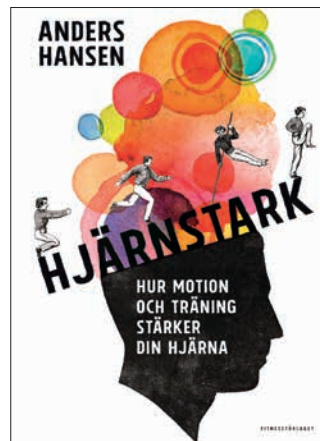
Fler tips på träning

Korpens program stark och smidig: www.korpen.se/verksamhetsstod/starksmidig/senior

Gåfotboll: www.stockholms-idrotten.se/varanyheter/2018/gafotbollskalockaaldretillfotbollen

Ailas boktips

I boken *Hjärnstark* beskriver psykiatrikern och föreläsaren Anders Hanssen alla fördelar med att röra sig. Förutom snabba endorfinkickar får man ett bättre minne och mår bättre. Att träna förbygger också somatiska sjukdomar och minskar ångest. ■



”Det är inte bara kroppen som mår bra av träning. Det gör även knoppen. När vi tränar startar en massa kemiska processer både i kroppen och hjärnan”.

Aila Ibanez Mengüç på Riksidrottsförbundet

GRATTIS!

Du har åldern inne.

Alla pensionärer får alltid 10% rabatt på alla tågresor. Dessutom finns massor av billiga sista minuten-biljetter att välja mellan. Köp din resa på sj.se eller i vår app.

Välkommen ombord och trevlig resa!





Skåne-Blekinge
Småland-Öland
Västskusten
Västgöta-Dal
Örebro-Värmland
Södermanland-Östergötland
Stockholm-Gotland
Norra Svealand
Södra Norrland
Västerbotten
Norrbotten

**VÅRA
DISTRIKT**

Allt odlande är paradislängtan

Poeten, debattören och chefredaktören för Dalademokraten, Göran Greider, har besökt Ansgar Senior i Västerås. Han kom som en befriare till alla bekymrade odlare: "Trädgårdar ska inte se ut som parkeringsplatser", sa han.

– **FÖRSÖK ATT GÖRA** din trädgård kuperad, gräv en grop så får du en kulle, där kan du så frön och sätta buskar. Där kan småfåglar bygga bon och kvittra när du går förbi, tipsade Göran Greider.

Den frigjorde odlaren menar att det är viktigt att ha en personlig relation till sina växter. Man ska känna att de är ens vänner, precis som mänskliga kontakter.

Sedan ett femtontal år har han en gård i Dala Floda i nordvästra Dalarna. Det är ingen lättillgänglig växtzon, frosten kommer tidigt och snön smälter sent. Ändå har Greider lyckats odla fram ett Säfstaholmsäpple, bördigt från Vingåker, hans och hans släkts uppväxtmiljö.

– Där kan jag känna att farfar



Henning går vid min sida och uppmuntrar mig, säger han.

Trädgårdar håller liv i viktiga, avlägsna platser i våra tidiga liv. De binder oss samman med varandra och barndomen.

I många av världsreligionerna är trädgårdarna ett mått på det goda livet i Paradiset som en människa vill leva. Både i Bibeln och Koranen finns detta beskrivet med grönska och porlande vatten.

Trädgården är en motpol till helvetet. Göran Greider har hört flyktingar berätta att de under flykten från sitt hemland fick vilopunkter i själen vid tanken på sina trädgårdar.

Vintertiden är vilotid, både för odlare och naturen. Särskilt betydelsefullt är snötäcket som höljer omgivningen: hus, träd och buskar. Snötäcket som avsluter allt levande med förväntan om kommande glädje. ■

Text: Berit Lundh

Foto: Bertil Jakobsson



RPG i Örebro och Värmlands län höll sitt årsmöte i Karlskoga folkhögskola. Foto: Börje Hellmark

Maria i Vall startade skola och barnhem

RPG i Örebro och Värmlands län höll sin årsstämma på Karlskoga Folkhögskola. Gustaf Hult berättade om folkhögskolans historia från "Mor i Vall" till dagens breda utbildningsutbud på skolan.

MOR I VALL HETTE Maria och var gift med snickaren och gjutaren Jonas Jansson. Paret fick sju barn, men ett av dem dog ung.

Under ett par år i mitten av 1800-talet predikade pastor Erik Berggren i Karlskoga. Några av dem som tog djupt intryck av predikningarna var Maria och Jonas Jansson på gården Vall ett par kilometer från Karlskogas stadskärna.

Vall blev så småningom en uppskattad mötesplats för människor som ville be och sjunga tillsammans. Men för Maria växte ambitionen. Barnuppfostran, spridning av god kristlig litteratur och förkunelse blev ledstjärnor i hennes liv.

Snart hade Maria startat en söndagsskola för barn i övre våningen av bostadshuset. Där undervisade hon barnen. Så småningom fick hon hjälp av en av sönerna som blev skolans första lärare.

Verksamheten utökades med ett barnhem och en ny skolbyggnad restes med plats för 50 till 60 barn. En stödförening bildades och snart hade verksamheten växt ut till åtta avdelningar.

Staffan Dällerud visade sedan bilder från Karlskoga folkhögskolas kontakter i Afrika och Asien. Han berättade också om möjligheten för pensionärer att studera terminsvis två dagar i veckan och förkovra sig i olika teman. ■

Text: Börje Hellmark/Lars Bergström



Jan Allan hör till en av våra mest ansedda musiker med ett eget sound på sin trumpet. Foto: Gunnar Holmberg

Filadelfia firade tioårsjubileum med Duke Ellington

RPG Filadelfia har firat 10-årsjubileum med en hejdundrande Duke Ellington-konsert. Flera kända och välmeriterade musiker deltog i konserten, bland annat trumpetaren Jan Allan, sångsolisten Eva Berg- Almkvist och organisten Marcus Torén.

DET BLEV EN musikfest med ett knippe av Duke Ellingtons musik från hans Sacred Concert. Duke uppförde konserten i början av 1970-talet, strax före det att han lämnade jordelivet. Besökarna i Filadelfiakyrkan fick bland annat höra Almighty God, Freedom, Heaven och Don't Get Around.

Eva Berg-Almkvist strålade som solist. En annan höjdpunkt var Jan Allans trumpetsolo. Tillsammans med Marcus Torén på orgel framförde Jan Allan flera stycken från Duke Ellingtons repertoar.

Jan Allan är en av Sveriges internationellt mest uppmärksammade jazzsolister, en trumpetare med eget "sound". Han har spelat in ett flertal CD-skivor tillsammans med framstående musikerkollegor. Hans LP "Jan Allan – 70" blev internationellt kritikerrosad och belönad med både Grammis och Gyllne skivan.

Välmeriterad organist

Organisten Marcus Torén har framträtt på många håll i Sverige och utomlands med solokonsert, bland annat i Nidarosdomen i Trondheim, Saint-Sulpice i Paris, Washington National Cathe-

dral med mera. Han har avlagt kyrkomusikerexamina och har solistdiplom i orgel vid Musikhögskolan i Stockholm. Han har också studerat i Paris och avlagt examina där, samt framträtt med orgelkonserter i radio i flera länder.

Mats Andersson, som kompede på bas, är musiklärare och frilansande elbasist.

Filadelfiaförsamlingens "egna" Eva Berg-Almkvist och Alwar Almkvist är välkända musiker som spelar och sjunger i Filadelfia och andra kyrkor över hela landet. Eva är sångpedagog och logonom. Alwar är musiklärare och organist, invald i Föreningen svenska tonsättare.

Av detta kunde det inte bli annat än högklassig sång och musik till glädje och välsignelse för de närmare 300 åhörarna.

Föreningens ordförande Olle Rosén inramade konserten på ett inspirerande sätt. Bo Björksten och Inger Skärström, föreningens två föregående ordföranden, gav en kort hälsning. Slutligen frambar RPG:s distriktsofdörande Bo Schylander en gratulation till jubilarer och avslutade en oförglömlig musikstund med bön. ■

Text: Bo Björksten

Från BO SETTERLIND till LASSE BERGHAGEN

Ett knippe sånger och tonsatta dikter – alltifrån Bo Setterlind till Lasse Berghagen. Så inleddes Småland/Ölands distriktsmöte i Equmeniakyrkan i Ljungby. Sjöng gjorde den röststarke Bengt Birgersson och ackompanjerade gjorde Solbritt Larsson.

DISTRIKTMÖTET AVSLUTADES MED ett liknande "crescendo" då "Prästen och resten" framträdde. Gruppen består av fyra musikanter med prästen Jan-Åke Carlsson som presentatör. De framförde bland annat Totta Näs-lunds sång "Det går ett godståg till himlen" och lyrik av Märta Tikkanen och Alf Henriksson.

Där emellan sammanträdde ombuden för RPG-distriktet under ordförande Anders Bengtsson, som liksom flera av de övriga i styrelsen valdes om. Arnold Ottosson och Elisabet Grönfeldt avtackades med blommor.

Ett ovanligt inslag i de formella handlingarna var då presidiet föreslog tio minuters "sorl". Det innebar att deltagarna fick samtala med sina bänkgrannar om innehållet i verksamhets- och ekonomipresentationen. Det blev både livat och högljutt.

250 personer deltog i dagen som bjöd på mycket skratt och humor. ■

Text och foto: Roland Nelsson

Rolf Linder från kvartetten Prästen Och Resten.





RPG i Östernärke har cirka 70 medlemmar. Foto: RPG Östernärke.

Aktiv förening i Östernärke

”Pigg och kry på äldre dar” var temat när RPG i Östernärke hade årsmöte i Betel Asker. Anders Isacsson, läkare från Örebro, gav goda råd om fysisk aktivitet och social gemenskap. Att kaffe i måttliga mängder kan ses som en hälsokur tog vi särskilt till oss vid gemenskapen runt kaffeborden. Dessutom underhöll Håkan Isacsson med sång och musik.

RPG HAR REGELBUNDET samlingar för pensionärer och daglediga i Östernärke. I Bernt Axelssons välskrivna och roliga verksamhetsberättelse påminnes vi om samlingar som varit sedan förra årsmötet – till exempel ”Mogna vackert” med Britta Hermanssons reflektioner. Musikkryss med Gunnar Staaf fick oss att gnugga geniknölarna. Och Göran Janzon fick oss att förstå att

många länder i Afrika genomgår en positiv utveckling.

I maj anordnade föreningen en resa till Huskvarna. Besöket på museet – där man kunde se Huskvarnaföremål från ungdomens dagar – väckte nostalgin. En kontrast var den moderna Kungssportskyrkan i Jönköping, som förutom kyrka har konferensutrymmen, träningslokaler, café och mycket annat. ■

Text: Ulla Britt Juhlin



Mick och Magnus Lidbeck berättade om missionen i Kina.

Antalet kristna ökar i Kina

Visste du att det finns 150 miljoner kristna i Kina? Det fick mötesdeltagarna veta vid ett föredrag av österskärsborna Mick och Magnus Lidbeck i samband med Norra Svealands årsmöte.

”MISSION I KINA – från de första kristna missionärerna fram till nutid”. Det var temat för Mick och Magnus Lidbecks föredrag.

Mick och Magnus berättade att det i början av 1900-talet fanns tre större religioner i Kina: buddism, taoism samt litet islam i sydvästra delen av landet.

I dagsläget har protestantism

och katolicism tillkommit. Tillsammans finns 150 miljoner kristna i Kina.

Under kulturrevolutionen var all religiös verksamhet förbjuden och kyrkor konfiskerades av staten. Men under 1970-talet lämnades några tillbaka till församlingarna. ■

Text och foto: Åke Hollman

5 är de sköna konsterna. I förra numret av SeniorPosten berättade arkitekten Peter Erséus vid en föreläsning i Betlehems kyrkan i Göteborg om äldre byggnaders höga kvalitet och tilltalande estetik. – Arkitekturen brukar räknas in bland de sköna konsterna. Dit räknas konstnärliga uttryck som i första hand är estetiska – som måleri, skulptur, arkitektur, poesi och musik, berättar Britta Deminger, som skrev artikeln. Britta är gammal gymnasielärare och brinner för bildning. De sköna konsterna brukar i sin tur delas upp i de bildande konsterna – dit måleri, skulptur, arkitektur räknas – och de ljudande konsterna dit poesi och musik räknas. ■



Ny ordförande vill bli "ordets görare"

PER-MARTIN JONASSON FRÅN Sävar är ny ordförande i RPG Umeå. Han efterträder Sture Lindkvist.

Per-Martin berättade vid föreningens årsmöte i Pingstkyrkan i Umeå om sitt liv från uppväxten i en baptistfamilj i Vännäs till pastorstjänsten i Sävaråkyrkan. Sången och musiken har varit en mycket viktig ingrediens i hans liv.

– De bibliska meningarna: "Bli ordets görare inte bara deras höra-re" och "Saliga de som hör Guds ord och tar vara på det" har betytt mycket för mig, berättade han.

Per-Martin varvade sin berättelse med att sjunga sånger från Einar Ekbergs amerikanska repertoar. ■

Text och foto: Håkan Karlsson



Foto: Kj Berjot/Save the Children

Låt någon som längtar efter att gå i skolan ärva dig.

Har du någon gång funderat på att låta en del av ditt arv gå till vårt arbete för barns rättigheter? Kontakta oss på 08-698 90 30 för råd och information. Du kan också läsa mer på reddabarnen.se/testamente.



Rädda Barnen



Västgöta Dals distrikt

Inbjuder till

VÅRTRÄFF

Fredag 4 maj på Flämslätts Stiftsgård



Välkomstfika från kl 1030

Kl 11 "Sommartröskel".

välkände radioprofilen Claes Astin kåserar



Sångmedverkan av Stefan Gustavsson, Mariestad.

Kostnad 180 kr för lunch och välkomstfika

Anmälan till Sten Engström senast 29/4.

stenengstroms@gmail.com

0511-81545 eller 0702-982786

STÄRKEVÄSTEN

Förbättrar din hållning

Motverkar problem i rygg och nacke

Stretchar ut bröstmuskulaturen

076-77 60 777

www.starkevasten.se



”Vi har en unik röst”

TEXT EWA SUNDKVIST

Distriktsordförande och ungdomsledare, pensionär och nygift. Det kan låta lite motsägelsefullt, men det där och mer därtill ryms i personen Anders Bengtsson, som hälsar oss välkomna till RPG:s riksstämma i Jönköping.

ANDERS BENGTSSON ÄR tillsammans med rpg:are i Småland/Ölandsdistriktet primus motor för RPG:s riksstämma i Jönköping, och han känner väl till RPG.

– Under en period arbetade jag inom Frikyrkliga Studieförbundet och stöttade RPG på olika sätt. Jag var till och med sekreterare åt distriktsstyrelsen i Småland/Öland. Det var min

allra första kontakt med RPG. När jag sedan kom till Ljungby som pastor 1991, tog jag tillsammans med två äldre gentlemän initiativet till en RPG-förening. Den hade en bred ekumenisk bas och växte till ett par hundra medlemmar.

”Gammal farbror stöttar”

Anders Bengtsson har förutom pastor varit förbundssekrete-

rare inom Svenska Alliansmissionens ungdomsförbund och missionsföreståndare i Svenska Alliansmissionen. Sedan knappt ett år tillbaka är han nygift, distriktsordförande för Småland/Ölandsdistriktet, tonårsledare och bor i Smålandsstenar.

– Ja, min fru dog för tre år sedan, och när jag mötte min nuvarande fru flyttade vi till Smålandsstenar. De behövde tonårsledare i Broaryds Alliansförsamling och jag har arbetat med tonåringar nästan hela mitt liv så jag tänkte att jag kanske kunde bidra med något. Det är oerhört stimulerande att möta tonåringar, deras friskhet och entusiasm, men många bär också på sår och bekymmer. Kanske en gammal farbror kan vara till stöd, säger Anders med ett litet skratt.

Men det kan bli lite tvära kast. RPG-samling på eftermiddagen och sedan nästan fortkörning för att hinna hem till tonårssamlingen.

RPG gör skillnad

Sitt första år som distriktsordförande har Anders ägnat mycket tid åt att besöka lokalföreningarna. 18 besök har det blivit under året. Anders ambition har bland annat varit att få fler aktiva och få dem att förstå att RPG kan göra skillnad inom många samhällsområden.

– Vi behöver bli fler och fånga gruppen som jag kallar juniorse-niorer, alltså lite yngre. Därför är det viktigt att vi kommunicerar att vi faktiskt gör skillnad, även om man bara är stödmedlem. Men vi måste bli bättre på att förklara att det ger ”payback”. Det senaste hände i januari med skattesänkningen på pensionerna. Sveriges pensionärsförbund gick samman och blev en stark

påtryckare. Det hade aldrig skett om inte pensionärsförbunden hade legat på som vi gjorde.

Anders menar att det är viktigt att arbeta tillsammans med andra pensionärsförbund, men att RPG med den kristna värdegrunden har en unik röst och betydelse.

Hela människan ska med

Han betonar vidare att RPG behöver förnya sitt program och att RPG:s grundvärderingar handlar om hela människan, kropp, själ och ande.

– Vi kan haka på ”må bra-kulturen”, med att äta rätt och röra på sig, men som dessvärre ibland har mycket av österländsk ideologi i sig. Vi kan skapa samma sak, men på kristen värdegrund. Likaså kan vi ge själen sitt genom olika kulturarrangemang. Varför inte ordna teater och konsertresor? Sedan ska vi naturligtvis möta det andliga behovet på ett klokt och sunt sätt.

Nu är förberedelser för riksstämman i full gång. En viktig fråga för Anders är att hålla ihop RPG, från förbundsstyrelse till distrikt och lokalföreningar.

– Jag har en devis: Tillsammans kan vi mer, när vi längre och har vi roligare. Jag tycker att deltagarna ska vara väl förberedda, så att vi får livfulla debatter med många debattörer. En bra idé är att i lokalföreningarna pratar igenom handlingarna så att ombuden är väl förankrade och kan fatta kloka beslut.

– Dessutom önskar jag att man kommer med ett öppet sinne. Sitt inte bara med dem du känner utan var beredd att skapa nya kontakter och utbyta idéer och tankar. Det kommer att föra RPG framåt, hälsar en glad och entusiastisk distriktsordförande. ■



Redan 1991 tog Anders Bengtsson initiativ till en RPG-förening i Ljungby. Foto: XXX

Ge tid att leva.

I år dör fler av hjärt-kärlsjukdom än av något annat.
Stöd forskningen som ger fler mer tid att leva.

Swisha din gåva till 90 91 92 7 eller sätt in valfritt
belopp på PG 90 91 92-7.

Hjärt 
Lungfonden

www.hjart-lungfonden.se PG 90 91 92-7

Ulf Elving är nu programledare för Sveriges Radios musikkanal för äldre, P4 Plus. Programmet är Sveriges Radios största webbkanal. Foto: Micke Grönberg

Ulf Elving spelar musik för en mogen publik

TEXT ERIK LINDFELT FOTO F MICKE GRÖNBERG/Sveriges Radio

Det var 1965 när han började som hallåman på radion, Ulf Elving. Han var 23 år. Resten är – som det brukar heta – historia. Radiohistoria. Men nu gör han comeback i Sveriges Radios musikkanal för äldre – P4 Plus.

– **DET VAR EN** berusande känsla. En dröm som uppfylldes, säger Elving.

– Redan som barn hade jag byggt radioapparater av klossar. Nu fick jag möta rösterna jag hört.

Idag är han pensionär sedan tio år tillbaka. Men än i full gång. Intervjuar artister på Ålandsfärjan Rosella. Skriver om mat på sajten News55. Och är pro-

gramledare för Sveriges Radios musikkanal för äldre, P4 Plus.

– Jag är född nyfiken och så tacksam för att kunna fortsätta jobba.

Låt oss ta det från början. Ulf Elving har faktiskt aldrig varit anställd på radion. Frilans då som nu. Det hela började med att han 1964 vann en skivpratartävling som radion ordnade. Men redan hade han skaffat sig

en viss journalistisk vana – som sommarvikarie under sju år på Eskilstuna Kuriren. Stockholmaren Elving fick bo hos släktingar där.

– Föräldrarna tyckte det var tryggast.

Miljoner lyssnade

Innan det blev radio på heltid hann han med en del studier, bland annat i statskunskap.

Under årens lopp har det blivit många program. Svensktoppen, Upp till 13 (kanske det han är mest förknippad med, han ledde det i 21 år) och Efter tre, föregångare till P4 Extra.

Det sista tycker han har varit roligast:

– Vi fick två och en halv miljon lyssnare. Möten med massa härliga människor och en rad scoop. Vi var i händelserna centrum.



Här är P4 Plus laguppställning. Bakre raden: Marika Rennerfelt, Anders Klintevall, Michael Cederberg, Carina Berggek, Anna Flygel och Claes-Johan Larsson. Undre raden: Leif Eriksson, Ulf Elfving, Maksim Lapitskij och Lisa Syrén. Foto: Micke Grönberg/Sveriges Radio

Scoop är journalistslang för egna stora nyheter. Sådana blir det inte så många på P4 Plus.

– Men det är vansinnigt kul att sitta och leta fram uppgifter om de gamla låtar som spelas.

Dock har han märkt att många inte känner till kanalen. Alla äldre är inte vana vid dator.

– När jag hörs i vanliga P4 får jag omedelbara reaktioner.

Ulf Elvings vänliga sätt i etern har prisats av många. Men en negativ reaktion minns han. Svensktoppen sändes ju klockan elva på söndagsförmiddagar. Det gillade inte kyrkans folk; konkurrens till gudstjänsterna. Präster skrev ihop en protest.

Vad radioledningen svarade vet jag inte, men programmet flyttades ju inte, fnissar Ulf Elfving nöjt.

Gamla godingar

P4 Plus startades startade för två år sedan. I kanalen – som framförallt hörs via nätet – spelas hits från 1920-talet och framåt. Tonvikten ligger dock på musik från 50-, 60- och 70-talen.

– En typisk P4 Plus-låt är svensk, säger kanalens chef Leif Eriksson.

– Den kan vara med sångerskor som Alice Babs, Lill-Babs, Anita Lindblom eller Towa Carson. Gunnar Wiklund och Lasse Lönn Dahl är två manliga sångare som också ofta hörs. Men vi

blandar friskt: från mello till progg via dragspel, Beatles och Elvis.

Saknade låtar

Sedan starten har Leif Eriksson tagit emot runt 12 000 e-brev med kommentarer (alla har fått svar). Lika många till har svarat på en enkät om kanalen. Dessutom har omkring 1 000 personer ringt honom direkt. Därtill vykort och brev. Pensionärer dominerar av naturliga skäl bland lyssnarna, men Eriksson har också noterat att det finns yngre i publiken.

– De flesta uttrycker ren och skär glädje – detta är musiken vi saknat i årtionden!

Lyssnarna har också direkt påverkat utbudet genom olika tips, vilket Leif Eriksson är mycket tacksam för. Nu finns cirka 5 000 låtar på P4 Plus spellista, 85 procent av dem hörs ingen annanstans i radio. En lyssnare från Smygehuk påverkade extra mycket – det visade sig att han hade spelat in alla Smoke Rings med Leif Andersson, det klassiska jazzprogrammet alltså. Flera av dem sakades i radions arkiv. Eriksson åkte på besök och kom hem med uppåt 40 kassetter. De hörs nu i repris. Liksom Anders Eldemans program Da Capo. Nyligen började man också reprise-rä Tio i topp, Kvällstoppen och Kavalkad.

Något som saknas i utbudet?

– Operettmusik har vi litet av. Jag skulle också vilja ha mer instrumental musik, svarar Leif Eriksson.

Andlig sång?

– Runt jul och under sommar spelar vi passande psalmer. Sångare som Pelle Karlsson, Artur Erikson och Jan Sparring hörs också.

Knökfullt radionät

Kritiken som kommit handlar om att kanalen inte hörs via det marksända nätet i vanliga radioapparater. Alla äldre har inte dator. Eriksson är medveten om problemet:

– Men sanningen är att FM-nätet är knökfullt. Webben är vår enda chans.

Ibland hörs dock P4 Plus i den

vanliga radion. Ett särskilt P4 Plus-program med Ulf Elving sänds till exempel i P4 på söndagskvällar.

Sedan starten har P4 Plus gått upp i topp bland radions webb-sända kanaler. Kring 50 000 lyssnar varje vecka räknar Leif Eriksson med. Sex programledare alternerar. Vid sidan om Ulf Elving är Lisa Syrén – programledare för Ring så spelar vi – den mest kända.

Leif Eriksson själv har ett långt förflutet som chef vid olika radioredaktioner. Nu närmar han sig pension:

Vem hade trott att en gammal nyhetsräv skulle sluta som sång- och dansman, skrattar han. ■

Här hittar du P4 Plus:

www.sverigesradio.se/p4plus.

Tonvikten i radiokanalen ligger på musik ligger från 50-, 60- och 70-talen. Men kanalen spelar låtar från 1930 och framåt. En av de mest spelade artisterna är Lill-babs som här möter en berömd popgrupp. PRESSENS BILD (Mikael J. Nordström)





Fisk och grönsaker är bra för hälsan. Men det finns också andra skäl till att dra ner på köttkonsumtionen – inte minst för att minska klimatpåverkan. Foto: Flickr

Välbesökt utbildningsdag i hälsans tecken

TEXT EVA B HENRIKSSON

Kost, motion och äldres alkoholkonsumtion är tre viktiga områden inom temat Äldres hälsa, som är temat för RPG:s storsatsning under 2018. Och intresset är stort. Över 100 deltagare var med under RPG:s hälsodag som hölls i Pingstkyrkan i Västra Frölunda i Göteborg.



Annika Andreasson visar studiematerial från Hela Människan. Hon talade under rubriken "Guldkant eller missbruk – om alkoholens plats i åldrandet". Socialstyrelsen har sett att alkoholkonsumtionen bland äldre ökar och ser med oro på utvecklingen. Därför har myndigheten bett pensionärsorganisationerna om hjälp. Foto: Eva B Henriksson



Socialstyrelsen: Demensvården bättre – men det finns brister

VARJE ÅR INSJUKNAR över 20 000 personer i en demenssjukdom och antalet kommer att öka. I en nationell utvärdering konstaterar Socialstyrelsen att det gjorts förbättringar inom demensvården. Men fortfarande finns det brister.

I Socialstyrelsens utredning framgår det att andelen kommuner som har multiprofessionella demensteam minskar – och det är ovanligt att personal från både landsting och kommun ingår i teamen. Utredningen visar också att primärvården har blivit bättre på att genomföra utredningar, men samtidigt har utredningstiderna blivit längre.

Fler än hälften av de som har en demenssjukdom bor hemma och är då hänvisade till hemtjänstens omsorg.

Socialstyrelsen pekar i utvärderingen på olika förbättringsområden, bland annat:

- Fler personer med demenssjukdom behöver utredas.
- Bättre förutsättningar inom primärvården.
- Kortare utredningstider.
- Fler gränsöverskridande demensteam.
- Mer handledning och tid för reflektion – framförallt inom hemtjänsten.
- Behoven hos personer från andra länder behöver uppmärksammas.
- Fler behöver anpassad dagverksamhet.
- Mer stöd till anhöriga – och anpassat till olika grupper. ■

Läs mer

Vård och omsorg vid demenssjukdom, Nationella riktlinjer - Utvärdering 2018 (artikelnummer 2018-3-1) Socialstyrelsen



Ovan: Temadagen om äldres hälsa i slutet av mars var ett samarbete mellan föreningarna RPG, Ansvar för framtiden och Hela Människan. Hela 112 personer besökte dagen. På första bänk sitter arrangörerna: RPG:s tillförordnade förbundsordförande Monica Blomberg, Ann-Christin Lindbom, AU-medlem, och Karl-Gunnar Nordanstad, vice ordförande i Väst-kustens RPG-distrikt.

Foto: Eva B Henriksson

Till vänster: Det är aldrig bra att sitta för länge. Annika Andreasson från Hela Människan är utbildad sjukgymnast och ledde en rörelsepaus.

Foto: Eva B Henriksson

Nedersta bilden: En av föreläsarna under dagen var Charlotte Erlanson-Albertsson vid Lunds universitet. Hon har under 25 år forskat om aptitreglering, kroppens energibalans och om hur vi ska äta för att hålla oss friska och glada. Foto: Mikael Risedal





Välkommen till SeniorPostens insändarsida

Vill du skriva ett inlägg eller svara på ett tidigare inlägg mejlar du till: bergstrom.lars@outlook.com

Vi förbehåller oss rätten att välja ut, förkorta och redigera

insändarna eftersom utrymmet är begränsat.

Många pensionärer sitter fast i dåliga avtal

Tack för bra tidning med varierande innehåll. Ni får gärna skriva mer om pensionärs ekonomi då jag har förstått att många sitter fast i dåliga avtal för telefon, el och teve. Ett problem som borde lyftas är teveavgifterna. Har man egen antenn eller teve genom en förening kan man fortfarande se basutbudet gratis. Det är därför vi betalar teveicens. Men vissa har på grund av dålig antennmottagning anslutit teve till fiber och helt plötsligt kan de inte se basutbudet gratis utan måste betala en leverantör. Märkligt!

Jonas Johansson

PS

Jag är korsordslösare och gillar era korsord, rätt kluriga faktiskt!

Men – jag gillar inte vinstutbudet i form av lotter. De som stött på problemet med spelmissbruk vet hur snabbt ett återfall kan ske på grund av en trisslott. Snälla ni ersätt lotterna med ett presentkort på ICA eller COOP eller något annat! Tidningen Sändaren gjorde så efter bland annat mitt påpekande.

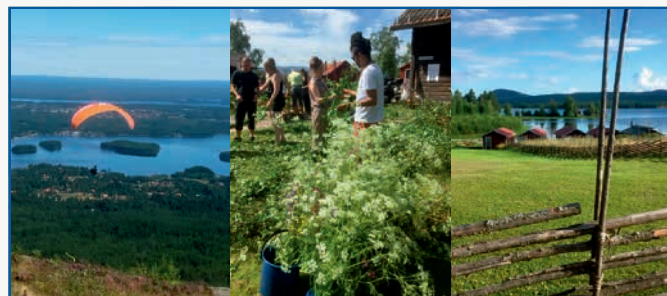
DS

Svar. Du har en viktig poäng när det gäller våra korsordsvinster. Därför tar vi nu bort Trisslotterna och ersätter dem med presentkort på exempelvis ICA.

*Eva Henriksson, direktor i RPG och
Lars Bergström, redaktör för SeniorPosten*



Foto: Thello Galleries



Sommar i Siljansbygden, där Sverige är som bäst.

NYHET! Fiske med guide
Rum med egen toalett 450 kr /natt
Bäversafari, Zornpaket m.m.
Familjepris/vecka • Vandrarhemsstandard



Mora
vandrarhem
& gästhem

www.moravandrarhem.se
info@moravandrarhem.se

0708-986107

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

49:- /PAR
INKL. FRAKT

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

www.lockostrumpan.com

Ankelsocka med lös resår!
Sitter bra uppe utan gummi-resår. Handkettlad tåsöm för bästa komfort. Finns i vit, ljusgrå, beige, svart, marin.

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

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

Matnyttig dag i dubbel bemärkelse!

Vill framföra ett stort tack för initiativet till utbildningsdagen i Göteborg.

Den var givande och dubbelt matnyttigt.

Föredragen var aktuella och intressanta.

En eloge till föreläsarna.

Miljön var också upplyftande och vacker.

Maten var lika imponerande som kockens mössa.

Vi ser fram mot fler liknande initiativ.

För RPG Vallhamrakyrkan, Sävedalen
Inger och Bo Carlsson



One apple a day keeps the doctor away, säger det engelska talesättet. Att äta rätt var ett av ämnena under utbildningsdagen. Foto: Pelle Sten

Vi bjuder alla läsare på succé-BH:n och ett par högkvalitativa stödstrumpor i bomull!

Stödstrumpor

Förbättrar blodcirkulationen i benen.

Motverkar trötta och ömma ben.

Bidrar till piggare och snyggare ben.

0:-
+ 49 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 49 kr i frakt för provpaket med 1 par strumpor)

Storlek: 35-38 39-42 43-47

Färg: Svart Vit Grå

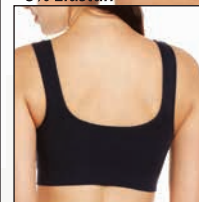
Välj bland 5 olika färger Beige Marinblå

Komfort BH

High Quality



92% Polyamid
8% Elastan



0:-
+ 59 kr frakt

• Inga båggar
• Inga byglar
• Inga sömmar Passar
Storleksförslag kvinnor i alla åldrar!

Jag vill prova på 1 bekväm Komfort BH!

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

S M L XL XXL

Svart Beige Vit

- 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 att fortsätta blir ditt medlemspris:

Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 79 kr/par + frakt 39 kr.

Komfort BH: 2 st i ett paket för 89 kr/BH + frakt 39 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

Stöd-5
BH-62 Seniorposten 2-180425

Löftenas tid

TEXT KERSTIN KLASON

Under den rubriken kan man så här års breda ut sig i mångordiga, naturlyriska formuleringar om ljuset som har återvänt, om blomstertider som kommer och skapelsens under.

Och visst är det så att årstiden lovar mycket. Visst kan man under kalla och mörka vintermånader ibland tvivla, men någonstans vet vi att det blir vår – förr eller senare.

För så är det med naturens alla löften – de går faktiskt att lita på. Men hur är det med politikernas pensionslöften?



Foto: privat

SNART ÄR DET val och löftespolitiken har högsäsong. För en pensionär är det tid att luta sig tillbaka och njuta av att vara "sedd", att få stå i fokus för politikernas intresse. Plötsligt lyfter partistrategerna blicken från utredningar, betänkanden och gränsbevakningar och börjar räkna väljarhuvuden – och si! – en hel del av dem är grå. Pensionärerna uppgraderas under några månader vart fjärde år från att vara en penningsslukande grupp som tär på statsfinanserna till att utgöra en icke föraktlig väljarpotential. Då är det löftenas tid!

Men kanske klingar löftena lite ihåligt i år. Vet inte, det är ju, trots allt, mitt första valår som pensionär, men nog tycks det som att det nu börjar gå upp

också för snickarna av pensionsystemet att det inte riktigt höll hela vägen. Möjligen är det lite orättvist att kalla det för fuskbygge, det byggdes ju i en tid då tillgången på "guld och gröna skogar" var osedvanligt god och ingen ville tro på att det skulle förändras. Men när stormen och störtregnet kom så visade sig att det, precis som byggmästarens hus i Bibeln, var byggt på lösan sand.

Måste jobba längre

Själv minns jag en konversation på en tågresa från tidigt 80-tal. Vad samtalet handlade om i stort minns jag inte, men någon gång måste vi ha kommit in på pensionering, en dag vi båda hade långt kvar till, men som då, i löneslaveriets bojour, lyste som en

liten hägring där framme. Så hör jag mig själv säga: "Det kanske inte finns några pengar kvar när vi blir pensionärer!" Kvinnan vid min sida tittar förskräckt på mig och utbrister: "Men så kan det väl inte bli?" Nej, så kunde det ju inte bli, enades vi om, och återgick till ett samtal fullt av framtidstro.

Minnet poppade upp när jag för en tid sedan läste socialförsäkringsminister Strandhälls uttalande om pensionsprognoserna:

"Den enda lösningen är att jobba längre... vi lever allt längre", och trots att jag bara ser uttalandet i tryckt text så hör jag en uppgiven suck.

Är ättestupan nästa?

Så fanns det ändå lite befogad

oro i det där tågsamtalet och jag konstaterar: Pengarna tog verkligen slut. Och orsaken är att vi inte dör i tid.

Om inte heller fler år i lönearbete räcker, om vi inte orkar jobba men ändå bara fortsätter leva – vad händer då? tänker jag. En återgång till en gammal, beprövad lösning kanske: Ättestupa?

Men så dystert kan man ju inte sluta en krönika. Snart är löftenas tid över för den här gången. Då är det dags att ta bladet från munnen och påminna politiker och beslutsfattare om att vi finns på riktigt – också mellan valen. Det är ju så vi jobbar, eller hur? ■

Sångfågel och globetrotter

TEXT BRITTA DEMINGER CEDERIN

För inte så länge sedan fyllde Birgit Hansson 90 år. Jag träffade Birgit i Örebro när hon var pastorsfru i Sion. Hon och hennes man Wimar var det ideala pastorsparet. Han var positiv och en social begåvning. Hon sjöng och höjde kvaliteten på gudstjänsterna.

NÄR BIRGIT VÄXTE upp i Betania – en trevlig baptistförsamling på Norr i Örebro – sjöng hon mycket och gärna. Efterhand gick hon till en sångpedagog som blev helt fascinerad över hennes sopranstämma. Hon fick rådet att satsa på operasång, men det kändes ju litet främmande. Men kyrkosångare var ju också ett tänkbart område.

Så på 1960-talet när jag flyttade till Örebro såg man Birgit som solist i olika kyrkor. Hon sjöng duett med bland annat Pererik Boström och avancerad körsång, som exempelvis Händels Messias. Birgit var också medlem i Örebro Kammarkör i åtta år. När Birgit var 87 år gjordes en skivinspelning med sju sånger som Peter Gorne – pianist och släkting som nu bor i Österrike – tog initiativ till. Det blev en fin dokumentation på hur en första sopranstämma, om rätt vårdad, håller upp i hög ålder.

Efter att Wimar varit förlags-

chef på Libris i Örebro några år flyttade pastorsparet Hansson till Askers baptistförsamling på Närkeslätten och senare till Kungsholms Baptistkyrka. På samtliga platser hade Birgit en egen anställning på advokatkontor, begravningsbyrå och administrationen vid vårdhögskolan på barnmorskeutbildningen. Men på samtliga platser var hon helengagerad i musiklivet i kyrkorna som paret tjänade. Hon var även aktiv i det sociala och diakonala livet i församlingen och fick på så vis många vänner och kontakter.

Står på sig

Birgit har betonat att vi äldre – vi som bärs av en övertygelse som kanske inte just är så populär i vår tid – inte ska låta oss tryckas ner, utan i stället hävda vår uppfattning. Kanske blir det modet till glädje för flera som inte säger öppet vad de tycker om.

Som till exempel med musi-

ken: att man kan längta efter att sjunga gamla, vackra psalmer. Och att höra avancerade solosånger med piano- och orgelackompanjemang där tonsättarens harmonier kommer fram. Man kan "stå på sig" och bli till välsignelse, menar Birgit.

Flyttade till Sydkoster

När paret Hansson närmade sig pensionsåldern hade de båda en dröm att inrätta sitt liv på Sydkoster, där de i många år hade haft en sommarstuga. Wimar var uppvuxen på Koster och längtade naturligtvis tillbaka till havet och livet där. Sagt och gjort. De byggde ut stugan och gjorde den mer ombonad, så att de skulle klara kalla vintrar.

Vid den här tiden gick också en annan dröm i uppfyllelse. Wimar var ju konstnär och närde en dröm att kunna måla på heltid. I baptistkyrkan i Asker i Närke kan man bland annat se några av Wimar Hanssons tav-

lor. De sitter under läktaren och skildrar händelser ur Jesu liv. En tid kom nu med konstrundor, gäster, utställningar och nya intressanta kontakter.

Nu kunde de också segla tillsammans med vänner, och Birgit har många dråpliga händelser att berätta som fascinerar många.

Runt hela jorden

Birgit älskar att resa så hon har varit runt hela jorden. Hon säger att hon "touchat" 35 olika länder om man räknar med länder som hon mellanlandat i. Medresenärerna berättar att var man än kommer så träffar hon bekanta. Någon har varit på konstrunda på Koster, några har hört henne sjunga och andra har haft kontakt med kyrkor där pastorsparet Hansson har tjänat.

Birgit flyttade till Göteborg i 80-årsåldern och under dessa tio år har hon varit till glädje och välsignelse för många. ■



Birgit och hennes bortgångne man Wimar var ett riktigt team i församlingen. På väggen hänger ett porträtt av Wimar. Foto John Fransson

väckelserötter

SeniorPosten berättar i en rad artiklar om väckelsens rötter

Paul Peter försonades med Gud

TEXT KARL-GUSTAF MATTSSON

Paul Peter Waldenström tog tidigt strid för det han trodde på. Förskräcktes varken kung, biskopar eller motståndare. Först när han bildade ett eget samfund blev han tveksam – och lät sig övertygas av likasinnade meningsfränder.



Immanuelkyrkan i Stockholm var en av Svenska Missionsförbundets största kyrkor. Nu tillhör den Ekumeniakyrkan efter sammanslagningen av Missionsförbundet, Metodistkyrkan i Sverige och Svenska Baptist-samfundet. Foto: Hegvald/Wikipedia

PAUL PETTER WALDENSTRÖM föddes 20 juli 1838 i Luleå. Han var äldst i en barnaskara på sex, därtill hade han åtta äldre halvsyskon från faderns första äktenskap. Pappan arbetade som provinsialläkare och hade hela Norrbotten som arbetsfält. Ibland när han var på sjukbesök kunde han vara borta en hel månad eller mer.

Paul Peter beskrev sin barndom och uppväxt som god men

med en sträng far. Pappans heta temperament gick i arv till flera av hans barn. Modern var prästdotter från Luleå, så Paul Peter och hans syskon växte upp i burgna sammanhang med goda förutsättningar till utbildning och yrkesval. Hans bröder blev ingenjörer, jurister och riksdagsmän; systrarna gifte sig med militärer och lantmätare. Endast 17 år gammal kom Paul Peter till Uppsala där han



Paul Peter Waldenström förespråkade den subjektiva försoningsläran. Därför blev han utesluten ur Evangeliska Fosterlandsstiftelsen. Han bildade då Svenska Missionsförbundet. Foto: Ekumeniakyrkans arkiv

blev student på universitetet. Han läste filosofi och blev för sin klokskap 1863 lagerkrönt till filosofie doktor.

Villolära

Under sin tid i Uppsala kom han i kontakt med den nyevangeliska rörelsen, som enligt Statskyrkan var en villolära. Paul Peter kom därför att studera Bibeln på eget bevåg och hamnade i en religiös kris. Det

blev inte bättre när han tog anställning som privatlärare för landshövding Sköldebrands son i Kalmar. Mot landshövdingen vilja började Paul Peter umgås gammalpietistiska "läsare". De båda herrarna blev så arga på varandra att både biskopen och kungen drogs in i diskussionen. Men ingen kunde få dem att sluta fred. Särskilt oroade sig Paul Peter för det som pietisterna underströk:

”att varje människa måste göra en personlig omvändelse till ett riktigt sinnelag”.

– Trots att jag tillhört Statskyrkan sedan jag var barn hade jag aldrig upplevt ett starkt och tydligt omvändelseögonblick, sa han senare.

Det var därför en stor glädje när Paul Peter en dag ”såg Jesus och själsslågan byttes mot glädje. Den stunden går aldrig ur min håg”.

Nåd och frälsning

1862 skrev Waldenström en serie utläggningar i tidningen ”Stadsmissionären” som kom att sträcka sig över åtta nummer. Denna serie väckte stor uppmärksamhet och ledde till att artiklarna sammanställdes i boken ”Brukspatron Adams-son, eller var bor du?”. En allegori om nåd och frälsning.

– För hela min kommande levnadsbana blev denna bok av största betydelse, skrev Paul Peter senare i sina minnesanteckningar.

När Evangeliska Fosterlandsstiftelsens (EFS) ledare, Carl Olof Rosenius avled 1868 fortsatte Paul Peter redaktörskapet för hans tidning Pietisten. Genom den kom han att utöva stort inflytande. Snart gick han på tvärs emot Statskyrkans objektiva försoningslära. Waldenströms förespråkade den subjektiva, vilket i korthet går ut på att människan försonas med Gud, istället för tvärt om.

När Paul Peter dessutom tog sig friheten att ordna ett enskilt

O vad sällhet det är i all uselhet här att ha Jesus till broder och vän, att få vila och tröst vid hans trofasta bröst, att få tro att han älskar mig än!

Psalm skriven 1866 av Waldenström



1863 blev Paul Peter Waldenström lagerkrönt till filosofie doktor. Foto: Equmeniakyrkans arkiv

nattvardsmöte i Uppsala, utanför EFS hank och stör, avskedades han som dess representant. Mättet var rågat mellan de olik-tänkande grupperingarna, och pådriven av prästmannen Jakob Ekman deltog därför Waldenström 1878 i grundandet av Svenska Missionsförbundet. Men han var inte övertygad och när samfundet slutligen bildades i Betelkappellets lilla sal i Stockholm, valde den tveksam-

me Waldenström att sitta i ett annat rum.

Waldenström var en tid riksdagsman. Han gav ut ett stort antal uppbyggelseböcker och skrev ett tjugotal andliga sånger. Han dog 14 juli 1917 i sitt hem på Lidingö och jordfästes några dagar senare under stora högtidligheter. ■

Svenska Missionförbundet

Svenska Missionsförbundet, SMF, var ett nyevangeliskt, protestantiskt trossamfund som grundades 1878. Efter många år av inre- och yttre missionsarbete gick man 2009 samman Metodistkyrkan i Sverige och Svenska Baptistsamfundet och bildade frikyrkosamfundet Equmeniakyrkan. Man har idag 750 församlingar i Sverige med sammanlagt 67 000 medlemmar. ■

Präster har dominerat anorna

Paul Peter Waldenström gifte sig 23 januari 1864 med Matilda Fredrika Teodora Hallgren. Tillsammans fick de elva barn. Paul Peters förfäder har bott i nordöstra och sydvästra Sverige – i Luleåtrakten, men också Värmland, Dalsland och Bohuslän. Präster har dominerat anorna, men här fanns också tullnärer, bergmästare, advokatfiskaler och skraddare.

Namnet Waldenström bärs idag av närmare 350 personer och härstammar från kronofogden Bengt Månsson i Uddevalle. Alla hans barn antog släktnamnet i början av 1700-talet. Här finns också släktnamn som Hammarström, Wennersten, Bomberg och Lagergren.

På moderns sida har släktforskare lyckats leta sig ner ända till slutet av 1400-talet. Här finns präster, rådmän, handelsmän och skeppare, med namn som Govenius, Wäger, Hahn, Ström och Duva. ■

Om du vill veta mer om anorna, se hemsidan kgmattsson.dinstudio.se, under fliken Släktforskning/Väckelserötter.

Valberedningens förslag till val av förbundsstyrelse

TEXT CURT KARLSSON, valberedningens ordförande



UTGÅNGSLÄGE

Enligt RPG:s stadgar ska riksstämman fatta beslut om antal ledamöter i förbundsstyrelsen. Valberedningen föreslår följande antal: 11 personer, förbundsordförande samt tio ordinarie ledamöter.

PRESENTATION

Förbundsordförande MONICA BLOMBERG, Finspång

Född 1943. Valdes att ingå i förbundsstyrelsen vid riksstämman 2012. Utsågs 2016 som tillförordnad förbundsordförande. Ingår i SeniorPostens redaktionsråd och regeringens pensionärskommitté. Tidigare rektor inom grundskolan. Engagerad i frågor kring hur äldreomsorgen bedrivs i kommuner och landsting. Ordförande i RPG Finspång.

FÖRBUNDSSTYRELSE

BO BJÖRKSTEN, Stockholm

Född 1938. Valdes att ingå i förbundsstyrelsen vid riksstämman 2014. Pensionerad bankdirektör. Mångårig nämndeman i Migrationsdomstolen. Har tidigare varit med i RPG:s styrelse (2004–2010). Är RPG:s sakkunnige i skatte- och pensionsfrågor, ingår i andra arbetsgrupper. Tillförordnad vice ordförande i förbundsstyrelsen.

DANIEL HÖGLUND, Älvängen

Född 1940. Valdes att ingå i förbundsstyrelsen vid riksstämman 2014. Yrkesbakgrund inom näringslivet med inriktning inom bland annat marknadsföring och exportförsäljning. Engagerad i olika projekt i Uganda. Engagerad i RPG i Ale-bygden och distriktsordförande i RPG:s distrikt Västgöta-Dal.

ANN-CHRISTIN LINDBOM, Veberöd

Född 1942. Valdes att ingå i förbundsstyrelsen vid riksstämman 2014. Varit yrkesverksam som lärare/adjunkt och skolledare/rector. Är ordförande i Lundabygdens RPG och distriktsordförande i RPG:s distrikt Skåne-Blekinge. Har ingått i RPG:s stadgearbetsgrupp.

ROLAND ECKERBY, Habo

Född 1950. Arbetar som pastor i en deltidstjänst. Valdes att ingå i förbundsstyrelsen vid riksstämman 2016. Varit styrelseordförande i Mariannelunds folkhögskola och styrelseledamot i Pingstförsamlingarnas Skol- och Kursverksamhet, medverkat som författare i olika böcker och skrifter. Ledamot i Bildas förbundsstyrelse 2000–2012. Medlem i RPG i Habo-Mullsjö samt ingår i styrelsen för RPG:s distrikt Småland-Öland.

BERNDT WIKMAN, Sundsvall

Född 1948. Valdes att ingå i förbundsstyrelsen vid riksstämman 2016. Har arbetat som pastor. Under de senaste åtta åren varit engagerad i LP-verksamheten – missbruksvård på kristen grund. Varit ordförande i Gävle Nykterhetsförbund och i Gästriklands Nykterhetsförbund. Ordförande i RPG Sundsvall.

EWA SUNDKVIST, Örebro

Född 1954. Valdes att ingå i förbundsstyrelsen vid riksstämman 2016. Ingår i SeniorPostens redaktionsråd. Har varit redaktör för Missionsbaneret och redaktionschef på Hemmets vän. Före detta regionråd i Region Örebro län. Samhällsdebattör, främst inom sjukvård och äldreomsorg. Medlem i RPG i Örebro.

SONJA HELSINGWALL, Skövde

Född 1938. Valdes att ingå i förbundsstyrelsen vid riksstämman 2016. Arbetat som sjuksköterska i Göteborg, varit avdelningsföreståndare och vårdadministratör vid Ljungby och Växjö lasarett samt utredare åt sjukhus- respektive landstingsdirektör i Växjö. Är engagerad i RPG i Skövde och ledamot i KPR samt ledamot i RPG distrikt Västgöta-Dal.

KARL-GUNNAR NORDANSTAD, Västra Frölunda

Född 1946. Har under sitt yrkesverksamma liv främst arbetat med kulturfrågor, varit kultur- och fritidschef i Mölndal och projektansvarig för utvecklingen av Gunnebo Slott och Trädgårdar, varit chef för Göteborgs stadsmuseum. Är med i församlingsledningen i Pingstkyrkan i Västra Frölunda. Är engagerad i RPG i Fiskebäck-Önnerud och RPG-distriktet Västkusten.

JAN-ERIK ÅGREN, Uppsala

Född 1944. Prost inom Svenska kyrkan. Har varit riksdagsledamot och ledamot i Kyrkostyrelsen och Kyrkomötet. Ingått i styrelser för ett antal företag, bland annat Svenska kyrkans förvaltningsaktieföretag. Har haft diplomatpass. Är engagerad i RPG Nordanstig i RPG Södra Norrlands distrikt.

PER-MARTIN JONASSON, Sävar

Född 1952. Arbetat som pastor främst inom olika baptistförsamlingar, arbetat som busschaufför och arbetar idag i en deltidstjänst i en ekumenisk församling i Sävar. Har haft olika förtroendeuppdrag i landsting och kommuner, är med i styrelsen för Bilda Nord. Regionsamordnare Norrbottens och Västerbottens län för Världens barn. Är engagerad i RPG Umeå och RPG:s distrikt Västerbotten. ■

Förbundsstyrelsens yttrande över motionerna till årets Riksstämman

TEXT OCH FOTO EVA B HENRIKSSON

Två motioner har kommit in till årets Riksstämman. Som ett led i beredningen av motionerna har RPG:s förbundsstyrelse yttrat sig enligt följande.

FAKTURERING AV MEDLEMSAVGIFTER

Göran Cromnow, kassör i RPG Trollhättans missionskyrka, yrkar på att föreningar över tid betalar in lika många avgifter till förbundet som man får in och att förbundet slutar att "straffbeskatta" nya medlemmar. Fakturering av medlemsavgifter från riksförbundet i början på året bygger på antalet medlemmar i föreningen vid slutet av förra året. Av detta kan man dra slutsatsen att medlemsavgifterna betalas in i efterskott. Men nu gör man ju ytterligare minst en fakturering till av medlemsavgifter till förbundet. Denna fakturering grundar sig på antalet nya medlemmar under innevarande år. Detta kan resultera i att vi blir fakturerade för fler medlemsavgifter än vi fått in. Om man jämför med hur distriktet hanterar sina medlemsavgifter, så får vi därifrån bara en faktura om året. Föreningar bör betala in lika många avgifter till riksförbundet som vi får in.

RPG:s förbundsstyrelsens yttrande:

RPG:s centrala medlemsregister från 2016, innehåller uppgifter för utskick av medlemstidningen SeniorPosten samt aktuell medlemsstatistik över antalet betalande medlemmar under året.

Registret uppdateras dagligen av förbundskansliet och baseras på de uppgifter som inkommer. När en ny medlem läggs in anges inträdesdatum och när en medlem avregistreras anges utträdesdatum. Förbundsavgiften till alla föreningar faktureras ut under vecka 2 och avser betalning för det innevarande året, dvs förskottsbetalning. Fakturan baseras på de uppgifter som finns i medlemsregistret. Fakturan betalas inom 45 dagar. Om fakturan inte stämmer, kontaktas förbundskansliets medlemsservice för eventuell justering.

I juni skickas ytterligare en faktura. Fakturan baseras på nya tillkommande medlemmar sedan den första fakturan. Juni-fakturan skickas endast till föreningar som har fått nya medlemmar.

Förbundsavgifter återbetalas inte. Det går alltså inte att "kvitta" nya medlemmar med avslutade.

Med hänvisning till vad som ovan anförts föreslår förbundsstyrelsen Riksstämman besluta att motionen ska anses besvarad.



TIDPUNKTEN FÖR FÖRENINGARS ÅRSMÖTEN SAMT RPG:s FÖRSÄKRINGAR

Styrelsen för Västkustens distrikt av RPG konstaterade att i det stadgeförlag som har tillställts distriktet hade flera av distriktets ändringsförslag tillgodosetts. Dock kvarstod förslaget i paragraf 5 moment 2 att tiden för årsmötet i RPG-föreningar skall hållas innan februari månads slut. Det bör enligt styrelsens uppfattning ändras till mars månad.

En annan fråga som ofta ställs är hur försäkringsskyddet ser ut vid aktiviteter som hålls inom RPG:s verksamheter. Ett klargörande skulle vara tacksamt.

RPG:s förbundsstyrelsens yttrande:

Tidpunkter för årsmöten i distrikt, kommunföreningar och föreningar hör ihop i ett system tillsammans med Riksstämman. Skjuts föreningarnas årsmöten fram en månad, förskjuts även de övriga delarna i systemet en månad. Detta kan vålla problem vid bidragsansökningar samt vid nomineringar. Förbundets övriga distrikt har heller inte framfört synpunkter på tidpunkten för föreningarnas årsmöten. Det är därför av förbundsstyrelsens uppfattning att det inte finns något problem med att behålla tidplanen enligt stadgeförlaget, dvs föreningarnas årsmöten skall hållas senast under februari månads utgång.

RPG:s försäkringar behandlades i SeniorPosten nummer 1, 2018, på RPG:s hemsida finns också information. De kommer också att föredras på Riksstämman 2018.

Med hänvisning till vad som ovan anförts föreslår förbundsstyrelsen Riksstämman besluta att motionen om tidpunkten för föreningarnas årsmöten ska avslås och frågeställningen om RPG:s försäkringar vara besvarad. ■



Välkommen som medlem i RPG

RPG – en pensionärsorganisation för dig med kristna värderingar

RPG är en pensionärsorganisation för dig som vill dela gemenskap och glädje, men också vara med och påverka i frågor som rör äldre.

- RPG är en pensionärsorganisation för dig som värnar om kristna värderingar.
- RPG är en ideell och partipolitiskt obunden pensionärsorganisation.
- RPG är öppen för alla – oavsett livs-åskådning – vår grund är alla människors lika värde.
- RPG:s verksamhet syftar till gemenskap, berikande aktiviteter, att förmedla samhällsinformation och skapa opinion i viktiga pensionsfrågor.
- RPG vill tillvarata medlemmarnas intressen och verka för en trygg framtid för äldre.
- RPG är öppen för pensionärer och för alla som är intresserade av äldrefrågor.
- RPG har ungefär 15 000 medlemmar i 150 föreningar och 11 distrikt runt om i landet.

Intressebevakning

Som medlem i RPG stödjer du en pensionärsorganisation som aktivt påverkar beslutsfattare på olika nivåer. Vi samarbetar med andra pensionärsorganisationer och vi har representanter i både nationella, regionala och lokala råd och kommittéer.

Några exempel där RPG deltar:

- Regeringens pensionärskommitté
- Socialstyrelsens äldreråd
- Pensionsmyndighetens pensionsråd
- Statens pensionsverks pensionspanel
- Landstingens pensionsråd
- Regionala pensionsråd
- Kommunala pensionärsråd

Gemenskap

Som medlem i RPG kan du delta i de program som arrangeras på distriktet. Det kan vara allt från gemensamma resor, föreläsningar, kurser, luncher och många andra aktiviteter.

- Du kan själv påverka programmen genom att bli ledare.
- Du kan också engagera dig som ledare för att föra fram våra synpunkter till beslutsfattare på olika nivåer.
- Du är försäkrad i samband med alla våra arrangemang.

SeniorPosten

Vår förbundstidning, SeniorPosten, kommer fem gånger per år och skickas till alla medlemmar i RPG. Tidningen ingår i medlemsavgiften.

Tips och förslag

Har du tips och förslag på vad du vill att vi ska ta upp i SeniorPosten är du välkommen att höra av dig. Kontaktuppgifter hittar du i redaktionsrutan på sidan 4.

Två sätt att bli medlem i RPG

- Du kan söka medlemskap i en lokal RPG-förening på din hemort.
- Du kan söka medlemskap som direktansluten medlem via RPG:s riksorganisation.

Medlemsavgifter

- RPG-föreningen på din hemort fastställer avgifter lokalt.
- För direktanslutna medlemmar till Riksorganisationen är avgiften 250 kronor per medlem och år.

Ansökan om medlemskap gör du på talongen nedan, direkt till din lokala förening, se kontaktuppgifter intill, via telefon till RPG:s förbundskansli:

08-597 604 22 eller via vår hemsida:
www.rpg.org.se

Intresseanmälan Skickas till RPG, Box 30183, 104 25 Stockholm

- Jag vill bli medlem i RPG-förening på min hemort.
- Jag vill bli direktansluten medlem. Medlemsavgift 250 kronor per medlem och år.
Sista månaden i år ingår för den som blir betalande medlem för 2019.
- Jag vill ha skriftlig information om RPG.

Namn..... Personnr.....

Adress.....

Postadress..... Telefon.....

E-postadress.....

RPG-förening på hemorten.....



Riksförbundet PensionärsGemenskap RPG

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

Tf. 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 Mira G. Delgado
rpgkansli@rpg.org.se, 08-597 604 22

RPG-distriktsordförande

■ Skåne-Blekinge

Ann-Christin Lindbom
annchristin.lindbom@gmail.com, 073-752 06 97

■ Småland-Öland

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

■ Västkusten

Ragne Fransson
ragne@stjakob.se, 070-760 69 73

■ Västgöta-Dal

Daniel Höglund
daniel.g.hoglund@gmail.com, 030-374 67 50

■ Örebro-Värmland

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

■ Södermanland-Östergötland

Jan Eriksson
jananderi@outlook.com, 070-357 87 98

■ Stockholm-Gotland

Bo Schylander
bo.schylander@gmail.com, 070-298 45 48

■ Norra Svealand

Bertil Jakobsson
bertil.jakobsson@hotmail.com, 018-32 80 85

■ Södra Norrland

Åke Berglund
ake.berglund@svenskakyrkan.se, 070-386 30 57

■ Västerbotten

Erling Olmosse
erling@olmosse.se, 070-373 77 04

■ Norrbotten

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



Rabatter för 55 plus

Ta del av hundratals rabatter - helt kostnadsfritt!

AKTIVERA ditt medlemskap i Smart Senior på
www.smartsenior.se/rpg

Vid frågor kontakta medlemservice på info@smartsenior.se
eller RING 08-410 426 10

Förmåner för dig som medlem i RPG

► Smart Senior ger rabatt

Som medlem i RPG ingår medlemskap i Smart Senior.

Det ger dig hundratals rabatter på en mängd varor och tjänster. Utan medlemskapet i RPG kostar Smart Senior 199 kronor per år.

Några exempel på rabatter:

(för aktuella rabatter, se Smart Seniors hemsida)

- Synoptik: 50 procent på alla glas
- Scandic: 10 procent på hotellnätter i Norden
- Tele 2: 20 procent på mobilabonnemang
- Resor, hemelektronik, tidningar och mycket, mycket mer

För att ta del av Smart Seniors rabatter registrerar du dig på smartsenior.se/rpg.

► RPG Medlemsförsäkringar

Olycksfallsförsäkring – kan tecknas oavsett ålder och kan behållas livet ut under förutsättning att du är medlem i RPG.

Olycksfallsförsäkringen ersätter kostnader som uppkommit på grund av olycksfall, till exempel läkarbesök, resor till och från vård, tandskador med mera. Utöver det kan försäkringen ge ersättning i form av ett engångsbelopp i de fall olycksfallet leder till bestående kroppsskador.

Den nya olycksfallsförsäkringen är dessutom förbättrad med nya ersättningsmoment som inte funnits tidigare:

- *Krisförsäkring* – kan ersätta upp till tio besök hos psykolog vid ersättningsbar olycksfallsskada, nära anhörigs dödsfall samt rån, hot, överfall eller våldtäkt.
- *Akutersättning* är en schablonersättning som kan ge ersättning med 700 kronor eller mer om du på grund av ett olycksfall har en akut sjuktid om minst sju dagar.

Du väljer själv om du vill ha olycksfallsförsäkringen med en lägre eller högre ersättningsnivå, tre eller sex prisbasbelopp (136 500 kronor/273 000 kronor). Pris för RPG Olycksfall är 23 kronor respektive 35 kronor per månad, beroende på vilken nivå du väljer. Försäkringen kan tecknas oavsett hur gammal du är och du kan behålla den livet ut under förutsättning att du är medlem i RPG.

Livförsäkring – kan tecknas före fyllda 75 år av nya medlemmar inom tre månader från att det att de blir medlemmar i RPG. Övriga kan teckna försäkringen före fyllda 70 år. Försäkringen ger efterlevande ett engångsbelopp vid dödsfall. Försäkringsbeloppet är ett prisbasbelopp, vilket 2018 är 45 500 kronor. Försäkringsbeloppet reduceras med fyra procentenheter från 72 år och försäkringen upphör att gälla vid 85 års ålder. Livförsäkringen kostar 99 kronor per månad.

Som ny medlem i RPG ingår tre "pröva-på-månader" utan kostnad för både olycksfalls- och livförsäkringen.

► Sakförsäkringar

RPG:s medlemmar erbjuds hem- och bilförsäkring i försäkringsbolaget IF via Smart Senior med rabatterna: hemförsäkring 13 procent, villaförsäkring 13 procent, fritidshusförsäkring, 13 procent och bilförsäkring 5 procent.



Vi löste korsorden i SeniorPosten nr 1/2018

Korsord 1

1. Hans Larsson, Nyköping
2. Ulla-Britt Nyman, Avesta
3. Gösta Moberg, Borås
4. Britt Nilsson, Borlänge
5. Arne Höglund, Trollhättan

Korsord 2

1. Gun Jernberg, Motala
2. Lars Alfredsson, Helsingborg
3. Sören Eriksson, Skövde
4. Lena Petersson, Lammhult
5. Ingegerd Hagström, Höno

Nya korsordslösningar senast 25 maj 2018

Korsorden i detta nummer hittar du på sidorna 41 och 42.
Skicka in dina lösningar till:

RPG, Box 30183, 104 25 Stockholm, senast den 25 maj 2018.

Märk kuvertet: **Korsord**

De två första dragna vinnarna med rätt lösning får Anders Hansens populära bok "Hjärnstark – hur motion och träning stärker din hjärna" (se artikel om träning på sidan 19).

TEXT OCH FOTO IVAR KARLSTRAND

Himlen var klar och solen sken denna tidiga vårmorgon de första dagarna i maj. Det hade varit lätt nattfrost och det var kyligt. Vitsipporna stod tillslutna och lite modfällda i den skira vårgrönskan.

Men plötsligt stod de där en knippe strålande blommor lysande vita med utslagna blombud. Det var solläge och blommorna hade öppnat sig för solens ljus och värme och deras förvandling fyllde våra hjärtan med stor glädje.

Och vi insåg att också vi behöver dessa livets egna sollägen vi alla tillslutna och modfällda människor som fryser i tidens frostiga vindar. Vi behöver varandras värme så våra ögon kan le och våra hjärtan kan blomma.

BILSEMESTER Som läsare av SeniorPosten får du detta utvalda läsarerbjudande. Uppge reskoden SENIORPOSTEN vid beställning – så får du automatiskt rabattpris.



Upplev Lübecks storhet

4 dagar på 4-stjärnigt hotell i Nordtyskland

Hotel Hanseatischer Hof ★★★★★

Låt hotellet vara din utgångspunkt för en minisemester i hansastaden Lübeck. Här har du en komfortabel ram för upplevelsorna i den berömda medeltidsstaden och de övriga sevärdheterna vid den tyska Östersjökusten. Från hotellet är det bara en kvarts promenad till Lübecks medeltida stadsport Holstentor (1,3 km) från år 1478.

Ankomst: Valfri t.o.m. 13/8 2018.

2 nätter 1.499,-

Pris per person i dubbelrum

1.949,-

Pris utan reskod 2.099,-

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 1 x 3-rätters middag på ankomstdagen
- Välkomstdrink i baren
- Fri parkering i p-garage

Barnrabatt vid 2 vuxna. Avbeställningsskydd kan tillkopas. Expeditionsavgift på 99,- tillkommer. Förbehåll för tryck- och prisfel samt utsålt.

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

Vardagar kl. 9-17
helger kl. 10-14

Kom ihåg reskoden:
SENIORPOSTEN

Teknisk arrangör:
Happydays

INDIEN VÄNTAR - DISTANS SENIOR

En distanskurs för dig som är 55+ och vill studera, utvecklas och upptäcka världen. Tillsammans med dina studiekamrater åker du på en studieresa till Indien i 3 veckor.

Kurstid: sept 2018-mars 2019
läs mer på www.aredalensfhsk.se



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

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

Sänd in med mail till ordochton@yahoo.se eller med post till **FÖRLAG HEDE**
Box 4, 840 93 Hede



LILLA EGYPTENRESAN

Med kryssning på Nilen
15-22 Sept, 6-13 Okt,
10-17 Nov

STORA EGYPTENRESAN

15 dagar med kryssning
på Nilen 10-25 Nov

Israel Jordanien
14-22 Okt

Klassiska Jordanien
Med Petra, Döda Havet
12-21 Okt

Klassisk Rundresa ISRAEL
28/10- 4/11

KING TOURS

0431-830 89 | 070-238 30 89
info@kingtours.se | www.kingtours.se

Det är vi som köper ditt **GULD OCH SILVER** TILL HÖGSTA DAGSPRISET

29 år i branschen din trygghet

MYNT • FICKUR/ARMBANDSUR • TANDGULD

FÅ MER FÖR DINA VÄRDEFÖREMÅL

ÖPPET
ONSDAG KL 12-17
TORSDAG KL 12-17

Tel 0171-300 33 www.guldcompaniet.se

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

GÖTEBORG

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

Fråga efter våra pensionärspriiser!

Tel. 031-81 06 00

HOTEL * Lorensberg**
Est. 1938
www-hotel-lorensberg.se

www.palmochgyll.se

Holland med blomsterparaden 18-23/4 7.790:-
26/4-1/5 6.875:-
Oslo 17 maj centralt beläget hotell 16-17/5 1.875:-
Norge - Trollstigen, Loen, Briksdalen 14-17/6 4.990:-
Nordkap-Lofoten 26/6 - 5/7 12.550:-
Tyrolen - Mieming Simon & Örjan 9-18/7 12.375:-
Norge - världens vackraste land 23-26/7 4.675:-

Palm & Gyll
TEL. 019-22 42 05
Nybble 6, 719 91 Vintrosa

FRISKVÅRDS-RESOR

till Polens Östersjökust, Kurort Kolobrezeg från maj till september, 9-16 dagar.
Pris från 5.390 kr inkl buss, färja med hytt, helpension, behandlingar. Del av dubbelrum.

ÖSTERSJÖRESOR AB
Göteborg, Linnegatan 40
Tel 031-24 03 80, 42 16 15
ostersjoresor.wb@swipnet.se
www.ostersjoresor.se

Vill du också synas med en annons här?

Nästa nr kommer den 27 juni. Materialdag är den 21 maj.

Kontakta **d.a.media**
Skapar möjligheter!
08-786 03 34
annons@da-media.se

EXODUS RESOR
- genom yttre och inre landskap

Några av våra resor:

- Lutherresa - Bröllopsfest 7 juni
- Baptistiska rötter 10 juni
- Berömda författare 2 aug
- Lutherresa - Bach 24 aug
- Israel 28 okt

Vill ni resa med distriktet eller föreningen?
Kontakta oss - vi kan göra verklighet av era idéer.
www.exodusresor.se
046 - 140 590 info@exodusresor.se

Pilgrimsresa till Ávila med omnejd i Teresa av Jesus och Johannes av Korsets fotspår

Period
2-8 oktober 2018
Kaplan
Peter Halldorf
Pris
10 900 kr

Arrangör: Pilgrim Travel AB på uppdrag av tidskriften Pilgrim. Besök gärna vår hemsida www.pilgrimtravel.se för mer information om denna och våra andra resor!

Kontakta oss gärna för info och bokning.
Tel 018-4444 533 info@pilgrimtravel.se



**750:-
rabatt!**

Dras vid bokning
t o m 10/5*



Sagolikt vacker flodkryssning

Kryssningen går genom vindlande dalgångar där riddarborgar, böljande vinfält och pittoreska korsvirkesbyar avlöser varandra. Koppla av på soldäck och njut av färden genom Mosel-dalens vinlandskap, vilket ger dig tillfällen att provsmaka de viner som odlas här. På dagliga utflykter kan du utforska orterna längs två av Europas allra vackraste floddalar.

Flodkryssningar, en kombination av avkoppling och aktiviteter, är ett perfekt sätt att resa på. Vi var först i Sverige med flodkryssningar för 20 år sedan och det är fortfarande lätt att förstå det stora intresset. En klassisk och bekväm reseform där du bor kvar i din hytt medan Europas vackra vattenvägar passerar förbi.

RHEN & MOSEL. Moseldalen har sedan romartiden varit ett av Tysklands främsta vindistrikt. Överallt längs floden odlas vindruvor för framställning av

främst vita, fruktiga Rieslingviner. Druvstockarna odlas på skifferjord, som magasinerar solvärmen året om för att återge värme åt stockarna under den korta tiden mellan blomning och skörd. Detta ger vinet dess karaktäristiska friskhet med smak av citrus, aprikos och äpple.

Vi kryssar ombord familjära flodkryssningsfartyget M/S Leonora. Resans första strandhugg är korsvirkesstaden Zell, känt för vinet "Schwarze Katz". I Traben Trarbach erbjuds provsmakning av Rieslingviner från de närliggande gårdarna i byns källarvalv. Vi promenerar genom Bernkastel Kues unika kvarter av medeltida korsvirkeshus. Cochem lockar många besökare med sina smala gränder och medeltida torg. Njut av de romantiska vyerna kring den mytomspunna Loreleiklippan innan ankomst till Rhenvinernas gemytliga huvudstad Rüdesheim.

ALLT DETTA INGÅR I PRISET • Flyg t/r • Transfer t/r • Del i utsides 2-bädds-hytt på huvuddäck • Kryssning och utflykter enligt program • Hjälpension ombord från middag dag 1 till frukost dag 8 • Underhållning och aktiviteter ombord • Dricks ombord och i samband med utflykter • Lokala auktoriserade guider • Grand Tours färdledare.

Avresa från Stockholm och Köpenhamn. 8/9, 8 dagar. Pris från 16995 kr inkl hjälpension. Vinkryssning 15/9, 8 dagar med ciceron *Gunilla Hultgren Karell*. **Pris från 18 795 kr inkl hjälpension.**

GRAND TOURS

FLODKRYSSNINGAR | HÄLSORESOR | RUNDRESOR | LÅNGTIDSRESOR | BRIDGERESOR

