

# här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS  
TIDNING NR 5/2019  
WWW.HAROCHNU.SE



**KULTURLIV**

**Generationer av  
radio och tv fyller  
Görans museum**

**KOMMUNKRISEN**

## Drabbade av demografin

**DELAT LAND**

Äldreomsorgsbehoven  
i kommunerna ökar, men  
pengarna räcker inte till.  
Nu höjs röster för att  
staten ska ta större  
ansvar för välfärden.



**+ Vilse i IT-samhället / Indraget körkort / Nästa stopp Dublin**

**SKPF**  
pensionärerna





KOLLA  
PRISET!

2 FÖR  
**250:-**

**Reflexväst LJUSBERG - Art nr 5198**  
Gör dig extra synlig med en helreflekterande väst. Enkel att ta på och av och lätt att ta med sig. En bra och prisvärd livförsäkring!  
Stl. S/M, L/XL.  
149:-/st • 2 för 250:-



HERR/DAM

**395:-**

#### Vinterjacka STÖLLET

Vindtät och vattenavvisande höst- och vinterjacka med värmande polyesterfoder. Kraftig dragkedja och fast reglerbar huva. Dragsko i nederkant och muddar i ärmslut. Något längre baktill. Två sidfickor med dragkedja samt en innerficka.

**HERR - Art nr 4742 • Svart/Blå, Svart/Orange. • Stl. C46-58.**

**DAM - Art nr 4743 • Svart/Lila, Svart/Orange. • Stl. 36-48.**



HERR/DAM

**295:-**



#### Termobyxa NORDMALING - Art nr 4829

Tunnare termobyxa med värmande och mjukt fleecefoder. Används som den är eller med underställ/långkalsong. Flera praktiska fickor

**Herrstl. S-5XL. • Damstl. 34/36-54/56.**



DAM

**199:-**



#### Termokjol LOFSDALEN - Art nr 4377

Lättvadderad termokjol som är perfekt över både byxor och kjol och värmer skönt när du är stilla. Två sidfickor med dragkedja.

**Damstl. 34/36-50/52.**

Perfekt  
LAGER-2 fleece.

#### Fleecetröja GÄLLÖ - Art nr 2579

En tunnare fleecetröja som passar både som ett extra lager över ett underställ eller som en lätt och behaglig vardagströja.

**HERR • Svart, Terrakotta, Kakigrön, Petrolblå. Stl. S-5XL.**

**DAM • Svart, Turkos, Lila, Cerise, Vinröd, Terrakotta. Stl. 34/36-54/56.**

**495:-**

Strumpor på köpet!



**Thinsulate**  
INSULATION

#### Vinterkänga BRUNFLO - Art nr 5258

En slitstark, varm och vattenavvisande allroundkänga i smidig softshell och PU konstläder. Stabil och vridstyv samt kraftig gummisula för extra bra grepp. Heldämpad EVA mellansula. Insida i mjuk teddy och värmande **Thinsulate™**. Reflex baktill. **Färg: Svart. Skaft höjd: 14,5 cm. Vikt: ca 560g/känga. Stl. 37-46.**

**475:-**

Strumpor på köpet!



**Thinsulate**  
INSULATION

#### Vintersko KRAMFORS - Art nr 2244

Varmfodrad smidig allroundsko för höst och vinterbruk. Vattenavvisande och smidig softshell med värmande **Thinsulate™**-foder. Grovmönstrad sula för extra bra grepp. EVA fulldämpad sula och bra hålgrepp. **Färg: Svart. Vikt: ca 430g/sko. Stl. 37-46.**

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning.

**engelsons.se**

# Vi har rätt att få del av det som vi byggt upp!

Förra numret av Här&Nu skrev jag min ledare under rubriken "Vi måste kämpa för vår röst i kommunerna". Det måste vi fortsätta med. Statsanslagen till kommuner och regioner höjs med 5 miljarder i höstbudgeten. Av dessa riktas 1,5 miljarder till vård och omsorg, medan 3,5 miljarder är allmänna bidrag till kommunerna. Det låter kanske ganska mycket, men man får inte glömma bort de nedtrappningar för äldreområdet som helhet som regeringen gjorde i vårbudgeten. De finns kvar och detta är inte nya pengar utan snarare en omfördelning av medel som man har gjort.

**NÄSTA FRÅGA ÄR** hur det ser ut med budgeten ute i kommuner och regioner för äldreomsorgen. Det är nedskärningar på gång även där. Man blir orolig över hur framtiden kommer att bli för oss äldre. Vår generation har liksom alla tidigare bidragit till det välfärdssamhälle vi har idag. Vi har rätt till att få del av det som vi har varit med och byggt upp, och ska också kräva det. Från SKPF Pensionärernas sida vill vi ha en värdig äldreomsorg som bygger på de äldres behov och att personalen har bra villkor.

**Det är nedskärningar på gång.**



Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

**SKPF PENSIONÄRERNA ÄR** ett förbund med många medlemmar som har låg pension och jag tänker på att en stor del av våra kvinnliga medlemmar har arbetat deltid. Vi vet också att cirka 60 procent av dessa kvinnor valt att gå ner i arbetstid på grund av tunga slit-samma arbeten i sjukvården, hemtjänsten, barnomsorgen och skolan, för att nämna några områden. Man har helt enkelt inte orkat arbeta heltid på grund av försämrings-skador i rygg, höfter och leder. Man har en utsliten kropp och en låg lön, vilket i sin tur resulterar i en låg pension. Detta gör att man blir beroende av garantipensionen som fyller ut den egna låga inkomstpensionen.

**NU HÖJS PENSIONSÅLDERN**, vi ska arbeta allt längre och normen är att man ska arbeta heltid. Många kommer inte att orka. Kravet från SKPF Pensionärerna står fast. Vi behöver ett nytt och rättvisare pensionssystem som inte gör skillnad på kvinnor och män. En pension som går att leva - och inte bara överleva - på.



## SKPF: pensionärerna

Franzégatan 4, Box 300 88,  
104 25 STOCKHOLM  
Tel: 010-442 74 60  
Telefontid: Mån-tor 09.00-15.00  
Lunchstängt 12.00-13.00  
Fre 09.00-12.00  
Hemsida: www.skpf.se



Adress: Tidningen Här&Nu,  
SKPF, Franzégatan 4, Box 300 88  
E-post: redaktionen@skpf.se  
Hemsida: www.harochnu.se  
Ansvarig utgivare: Berit Bölander  
T f redaktör: Rikard Johansson  
Layout: Rikard Johansson  
Annonser: Svenska Media Docu AB  
Stefan Jonsson, tel 070-311 37 58  
e-post stefan@svenskamedia.se  
www.svenskamedia.se  
Tryckeri: V-Tab, Vimmerby  
Nästa nummer: Vecka 50

Adressändringar  
Ändringar av adresser sker automa-  
tiskt varför eventuell adressändring  
ej behöver anmälas.

Insänt material  
För att underlätta vid redigeringen  
är det bäst om materialet är digitalt.  
Bilder och texter återsänds inte. På  
grund av platsbrist tvingas vi ibland  
att korta ned bidrag eller till och med  
inte publicera det. Författaren måste  
ange namn och adress, dock kan  
en insändare undertecknas med en  
pseudonym.

Guldanten  
Vinstlotter skickas till SKPF:s Guld-  
anten, 113 94 Stockholm

Distribution och upplaga  
Tidningen SKPF Här&Nu kommer ut  
i 170 000 exemplar och distribueras  
till SKPF:s medlemmar sex gånger  
om året.

ROBERT NYBERG:



### Kris i kommunerna

**6** Den demografiska utmaningen – att andelen äldre och yngre blir fler samtidigt som den arbetsföra befolkningen inte ökar lika mycket – börjar göra sig påmind i kommunerna. Minskade bidrag från staten gör samtidigt att många kommuner nu måste spara kraftigt, bland annat på äldreomsorgen.

### Favorit på menyn

**17** ”Smaken, doften, utseendet, den underbara skyn, tillbehören i form av råörda lingon och en god kokpotatis – det blir en given favorit!”, utbrister vår matkrönikör Leif Kindblom. Kan du gissa vad som åsytas?

### Framtiden i säkra händer

**18** ”Fullmakten bygger på att vi litar på varandra, det har vi alltid gjort i vår familj. Nu känns det som att barnen ytterligare har blivit delaktiga i vårt hushåll”, säger Bitte Carlsson, som tecknat en framtidsfullmakt tillsammans med sin man.

### När bilen får stå för gott

**20** Att tvingas lämna ifrån sig körkortet när körförmågan sviker kan vara tungt. Särskilt om man bor i ett litet samhälle och är beroende av bilen. Men när Lennart fick minnesproblem var beslutet ändå enkelt.

### Främling i IT-samhället

**36** I kortfilmen Minnesmetaller får Roland en Ipad av familjen för att enklare kunna hålla kontakt med barnbarnen. Men ingenting blir enkelt. Teknikstress och identitetskris är en baksida av den nya tekniken som sällan skildras.

### Vägra kallas klimatbov

**40** En riksdagspolitiker med hög lön sitter inte i samma båt som en fattig pensionär när det kommer till klimatfrågan. För den ena är att köpa ekologisk mat ingenting. För den andra som redan måste vända på varje krona, är det ännu en liten sten ovanpå ett tungt lass, menar detta nummers krönikör.

# Hokus pokus-ekonomin

**I** år har nio av tio kommuner effektiviseringskrav på sig. Det kunde Tankesmedjan Balans konstatera redan för ett år sedan när de läste samtliga landets kommunbudgetar inför 2019.

Effektiviseringskrav i en kommunbudget är en siffra över hur mycket billigare verksamheten antas kunna bedrivas nästa år utan att kvaliteten försämras. I en ekonomi som inte ger växande skatteintäkter är effektiviseringar ett frestande grepp att ta till för politiker – även på riksnivå, förstås – som vill satsa på något utan att skjuta till nya pengar.

Så här kan det gå till:

1. Man vill satsa på äldreomsorgen.
2. Satsningen finansieras med ett effektiviseringskrav på äldreomsorgen där man tänker sig att exempelvis ”förbättrade rutiner och digitalisering” ska göra att verksamheten kan leverera samma service nästa år till en lägre kostnad (vilket i regel innebär färre anställda, eftersom personalkostnader är den stora posten). Ansvar för att leverera den billigare driften skickas vidare nedåt i tjänstemannakedjan. X antal miljoner har nu frigjorts ur budgeten.
3. De nya miljonerna öronmärks för något projekt inom äldreomsorgen och presenteras som en satsning.

**EFFEKTIVISERINGSMETODEN** är med andra ord trolleritricket som gör att illusionen om satsningar i en ansträngd ekonomi kan upprätthållas. Det ser ut som att pengar tillförs, men bakom ryggen ser vi hur trollkarlen plockar pengarna ur den ena rockärmen för att låta dem magiskt dyka upp i den andra. Det enda som hänt

i verkligheten är att ytterligare arbetsbörda har lagts på en krympande personalskara. Det är alltså i svett och inte i pengar som den här typen av satsningar betalas.

**MARCUS LARSSON, EN** av grundarna bakom Tankesmedjan Balans, berättar på Twitter hur han stötte på fenomenet första gången som lokalpolitiker under ett budgetmöte, där man trollade fram 10 miljoner till politiska satsningar genom en manöver i bokföringsprogrammet:

”Alla var glada men jag var lite funder-  
sam över hur det där gått till så jag frågade  
vad som hände där. Svaret blev att kommu-  
nekonomen lagt till en procent på ’effekti-  
viseringskravet’ och att det då uppstod ett  
plus i budget på 10 miljoner.

Efter det pratade vi om hur vi skulle an-  
vända de här 10 miljonerna som vi stulit  
från den kommunala välfärden. Vi kom  
fram till att de skulle användas som pro-  
jektpengar. Lärare skulle få ansöka om del  
av de här 10 miljonerna för ’projekt med  
syfte att effektivisera skolan’.

Alltså. Man tog 10 miljoner. Och gav  
tillbaka 10 miljoner och sa att det var en  
satsning. Som i sin tur skulle leda till att  
verksamheten blev billigare i drift.

**ALLA KOMMUNER** gör förstås inte så här.  
Men de flesta, enligt Marcus Larsson. Och  
det är förstås inte för att jävlas. Det har bara  
blivit mer eller mindre inbyggt i systemet.  
Såvida politikerna inte börjar gå till val på  
löften om minskad service till medbor-  
garna lär det därtill vara ett trolleritrick  
som vi kommer se än mer av i framti-  
den. De demografiska utmaningarna  
och handfallenheten inför dem kräver  
sina illusionister.

**” Man  
tog 10  
miljoner. Och  
gav tillbaka  
10 miljoner  
och sa att  
det var en  
satsning.**



Rikard Johansson, t f redaktör Här&Nu





## Färre lägger brev i lådan

Den 1 januari kommer portot att höjas från 9 kronor till 11 för brev upp till 50 gram. Samtidigt höjs portot för ett utrikesbrev med 1 kr till 22 kr.

Detta för att PostNord vill kompensera för fallande brevvolymer.

– Den svenska samhällsutvecklingen påverkas starkt av digitaliseringen. Sedan millennieskiftet har över hälften av de fysiska breven övergått till digital kommunikation, och det finns inga tecken på att volymminskningen kommer avstanna säger Annemarie Gardshol, vd PostNord Sverige, i ett pressmeddelande.

## Riksdags-ja till ny gräns för pensionen

Riksdagen röstade i oktober som väntat igenom förslaget om höjd pensionsålder.

Den lägsta pensionsåldern höjs från 61 till 62 år och gränsen för rätten att jobba kvar höjs från 67 till 68 år. Förändringarna börjar gälla vid årsskiftet.

# Drabbade av demografin



Kristinehamns kommun måste spara 90 miljoner nästa år. 20 miljoner tas från äldreomsorgen.

**KOMMUNKRISEN** Effektiviseringar och nedskärningar pågår i de flesta svenska kommuner. En snabbt åldrande befolkning och vikande skatteunderlag har skapat en demografisk bomb.

Samtidigt börjar de ekonomiska och sociala konsekvenserna av en historiskt hög flyktingmottagning uppenbara sig runt om i landet – vem ska ta notan?

Kommande år ser ut att präglas av ett nytt ekonomiskt läge i kommunerna och kanske även av en ny bild av Sverige.

TEXT & FOTO: RIKARD JOHANSSON

### 1: BILDEN AV BENGTSFORS

**B**engtsfors kommunhus, 9 september. Höstens första fullmäktigesammanträde har precis öppnats. Sedan kommunchefen Stig Bertilsson (M) senast stod i talarstolen har den lilla dalsländska kommunens ansträngda ekonomi blivit föremål för mer än bara Bengtsforsbornas intresse. Riksmedia,

politiker och tyckare av olika slag har under några sommarveckor stött och blött vad som egentligen gått fel i Bengtsfors. Kan en kommun gå i konkurs? Är den fruktade kommunkrisen som det varnats för i årtal här nu?

När Stig Bertilsson tar till orda börjar han med att gå igenom vad kommunen har gjort sedan sist. Anställningsstopp, minskning av

tjänster från heltid till 75 procent. En ambition att "hålla hårt i varje krona". Men det ser fortsatt mörkt ut, menar han:

– Vi har en demografisk utveckling i kommunen som inte precis driver fram fler skattebetalare. Vi blir allt färre i åldern 20-64 som är med och betalar skatt och svarar för den näring som behövs för att verksamheter ska kunna utvecklas och växa.

### Ökat omsorgsbehov

Den demografiska utveckling som åsyftas delar Bengtsfors med åtskilliga kommuner runtom i landet. Gruppen äldre med stora omsorgsbehov växer så det knakar, samtidigt som en stor mottagning av nyanlända som står långt ifrån arbetsmarknaden har ökat välfärdsbehovet snabbare än skatteintäkterna.

Flyktingströmmen till Bengtsfors 2014-2017 gjorde att befolkningen växte för första gången på flera år. Så länge som det tvååriga statsbidraget för de cirka 700 nyanländas etablering gällde fick kommunen dessutom ett rejält tillskott i ekonomin och kunde nyanställa. Nu är statsbidragen slut och kommunen måste banta igen. 20 miljoner kronor saknas i år. 30 miljoner väntas saknas nästa år och 40 miljoner året därpå. Samtidigt som befolkningskurvan är tillbaka i sluttande läge.

– Det är alldeles uppenbart att staten drog iväg och kostnaderna kvarstår, säger Stig Bertilsson.

### "Varsam med vad man säger"

Per Eriksson är gruppleadare för Socialdemokraterna i Bengtsfors. Han tycker också att staten har ett ansvar, men vänder sig emot att

**Vi blir allt färre i åldern 20-64 år.**





» Stig Bertilsson alltför lättvindigt "drar fram kostnaderna för våra nya svenskar" och ger en omotiverat mörk bild av kommunen:

– Tittar vi bara på Storgatan med omnejd så tror jag att femton lokaler hade stått tomma om vi inte hade nysvenskar som kommit hit och startat verksamheter och bidragit till samhället. Så man får vara varsam med vad man säger. Klart man inte ska duka för problem och utmaningar vi har, men det är också viktigt att ta ansvar för våra kommuninvånare oavsett vilken hudfärg eller bakgrund de har.

### Konkurs-brevet

En återkommande stötesten i Bengtsfors politiska församling är det brev som Stig Bertilsson skrev till regeringen i våras och som satte Bengtsfors på "kriskartan". Speciellt en formulering i det medialt uppmärksammade brevet har väckt ont blod hos oppositionen:

"Det är under rådande förhållanden lätt att komma till en slutsats att om Bengtsfors inte kommer att klara upp sin finansiella situation kommer kommunen gå mot konkurs."

– Det är viktigt vad man slänger sig med för ord, säger Per Eriksson och påpekar att en kommun inte kan gå i konkurs, men däremot tvångsförvaltas. Vilket inte är aktuellt för Bengtsfors.

### Bengtsfors kommun

- Ligger i Dalsland
- Styrs av en minoritet bestående av Moderaterna, Centerpartiet och Kristdemokraterna med stöd av Sverigedemokraterna.
- Invånare: 9804 (2019)

– Ansvar måste tas för vad man ger för bild av Dalsland runt om i Sverige och omvärlden.

### 2. KALLDUSCH I KRISTINEHAMN

**E**n dryg månad senare, 15 mil österut i grannlandskapet Värmland, samlas representanter för de lokala pensionärsföreningarna i Kristinehamn för att diskutera kommunens aviserade nedskärningar på 90 miljoner nästa år. Kristinehamn har precis som Bengtsfors hamnat i en svår sits. Minskat skatteunderlag på grund av en krympande befolkning, minskade statsbidrag när staten slutar betala för de nyanländas etablering – kombinerat med ökade kostnader för hemtjänst och särskilt boende.

Bara äldreomsorgen ska spara 20 miljoner. Bland neddragningarna återfinns minskad sjuksköterskebemanning, minskad social dagverksamhet, avveckling av syn- och hörselinstruktör, restriktivitet vid beslut om social samvaro som hemtjänstinsats, hårdare bedömningar gällande vem som ska få ledsagning till vårdinrättning, avvecklad tjänst i demensvårdenheten, minskad tjänst i nattpatrullen, restriktivitet vid beslut om vak. Och så vidare.

### Frivilliga tar över

Skaran som samlats i SKPF Pen-

### Kristinehamns kommun

- Ligger i Värmland
- Styrs av en majoritet bestående av Moderaterna, Centerpartiet, Liberalerna, Kristdemokraterna och Miljöpartiet.
- Invånare: 24 317 (2019)



Stig Bertilsson



– 40-talisterna blir äldre och äldre och de kommer nog inte lika stillatigande sitta och ta emot allt som de tidigare generationerna äldre har gjort, tror Anneli Ericsson, aktiv i SKPF Pensionärerna Kristinehamn och i förbundsstyrelsen.

”Vi vet ännu inte hur mycket de kommer skära.”

sionärernas lokal i centrala Kristinehamn har precis fått höra att kommunen vill att frivilligorganisationerna ska ta över mer av ansvaret för de sociala insatserna. Samtidigt som bidragen till organisationerna ska bantas.

– Vi vet ännu inte hur mycket de kommer skära i våra bidrag, men vid senaste mötet med kommunen nämndes nedskärningar på allt från 10 till 40 procent, säger Anneli Ericsson från SKPF Pensionärerna.

Att pensionärsorganisationerna hjälper till efter förmåga är för-

visso ingenting nytt. Mycket av organisationernas verksamhet handlar sedan länge om hembesök hos ensamma äldre och att bygga sociala sammanhang för människor som annars riskerar att hamna utanför.

– Det är ett jätteroligt arbete och jag har aldrig känt mig så uppskattad som när jag har engagerat mig i volontärbetet. Men någonstans kan jag känna att jag har gjort mitt och att det blir något annat när kommunen mer eller mindre kräver av oss att vi ska göra en extra insats när kommunen drar sig

tillbaka. Många av oss har redan jobbat ett helt yrkesliv inom vården. Någon måste ju ta hand om oss också när vi inte orkar längre, säger Anneli Ericsson.

### Kom över en natt

Hon är upprörd över nedskärningarna som väntar: "Nu kommer man behöva resa till Karlstad för att få hjälp av syninstruktör", "Svårare att få vak – tänk att behöva ligga själv och dö om man inte har några anhöriga"...

– Alla de här neddragningarna, jag tror många känner att de kom



Annika Wallenskog

över en natt. Det blev en kalldusch. Man tänker att det kan inte vara sant att det kan bli så här, säger Anneli Ericsson.

### 3. STATEN, VAR ÄR DU?

**N**är Sveriges kommuner och landstings (SKL) chefsekonom Annika Wallenskog ställer sig inför det samlade pressuppbådet i SKL-huset den 16 oktober i Stockholm vet alla redan att hon inte kommer att leverera någon rosenkimrande bild av läget. Den årliga ekonomirapport hon är här



”Någon måste ju ta hand om oss också när vi blir äldre.



Åsa Plesner

» för att presentera har föregåtts av en ström av nödrop om spräckta kommunbudgetar.

Det blir som väntat ett kärvt budskap: Nästa år saknas 24 miljarder kronor i välfärden. 2021 saknas 38 miljarder. 2022 saknas 47 miljarder. Och lågkonjunkturen slår till nästa år.

– Det här är en situation som inte handlar om en konjunkturedgång under några år utan vi ser en situation som kommer hålla i sig fram till åtminstone mitten av 30-talet. Så det är en lång period nu som det kommer att vara stora utmaningar, säger Annika Wallenskog.

Demografin är fortfarande

boven. Annika Wallenskog visar grafer med ojämna staplar. Personer över 80 år kommer öka med nästan 50 procent under de kommande tio åren. Gruppen under 19 år ökar med 8 procent. Medan antalet personer i arbetsför ålder bara ökar med 5 procent. Hur ska kommunernas pengar räcka?

### År av effektiviseringar

– Kommunalskatten är densamma för alla boende i en kommun och om inte löntagarkollektivet växer eller blir mer avlönat så får inte kommunen in mer skattepengar, konstaterar Åsa Plesner på Tanke-smedjan Balans krasst. Såvida inte

staten skjuter till, förstås.

Hon har följt samtliga kommuners effektiviseringar och nedskärningar de senaste åren. Hon menar att man nu försöker effektivisera från en nivå där mycket redan är effektiviserat till bristningsgränsen.

– Staten har inte räknat upp statsbidragen till kommunerna i samma takt som kostnaderna ökat, trots att man fortfarande ställer samma krav på verksamhet av kommunerna. Det här har tvingat fram ständiga effektiviseringskrav i kommunerna under många år samtidigt som kommunerna inte har något forum där de

## Demografisk utmaning i Filipstad

■ En av kommunerna som uppmärksammas för ekonomiska svårigheter relaterat till asylmottagandet är Filipstad. Bland de utrikesfödda i kommunen saknas cirka 80 procent jobb, bland de inrikesfödda är siffran 4,8 procent. I gruppen inrikesfödda i arbetsför ålder sker en utflyttning, medan gruppen äldre blir kvar. Kommunen har aviserat besparingar på 30 miljoner kronor. Källa: SvT

FOTO: ISTOCKPHOTO

konstigt att man har det lite tufft i kommunerna och regionerna.

Så länge som pengarna som behövs inte kommer från staten får kommunerna lösa situationen själva. SKL har tagit fram en åtgärdsplan. Den handlar i huvudsak om fortsatta effektiviseringar, digitalisering och ett längre arbetsliv.

Det är inte svårt att ana en viss frustration i SKLs relation till regeringen. Flera punkter i det bildspel som redovisas från scenen under presskonferensen handlar om hur staten lämpar över kostnader på kommunerna och regionerna. “Lägger man över nya uppgifter på kommunerna och regionerna så måste man finansiera det”, säger chefsekonomen. “Staten måste ta kostnadsansvar för sina egna verksamheter”, heter det vidare, och såväl lokal avveckling av Arbetsförmedlingen och statlig reträtt från funktionshinderområdet nämns.

Ett annat exempel på spänningen mellan kommunerna och staten utgörs av flyktningmottagandet. Allt fler tvister över kostnaderna mellan stat och kommun går nu till domstol. Under de två senaste åren har 247 av 290 kommuner överklagat avslag på ansökningar om ersättning för kostnader för nyanlända, enligt Ekot. Kostnader som de menar att staten borde ha stått för.

### Dragkamp om framtiden

SKLs ordförande Anders Knapes avslutande ord inför pressuppbådet i SKL-huset illustrerar väl denna dragkamp om såväl ansvarsområden som lägesbild mellan kommunerna och staten:

– Om vi inte kan komma till en bättre dialog med den nationella instansen om hur vi ska gestalta

framtiden så kommer det här att bli väldigt, väldigt besvärligt och väldigt tufft.

### 4: BILDEN AV SVERIGE

Bengtsfors fortsätter man å sin sida att strida om gestaltningen av Bengtsfors. Ett nytt fullmäktigesammanträde. Per Eriksson (S) kräver svar av Stig Bertilsson (M) och övriga partiföreträdare. “Är det din uppfattning att Bengtsfors snart är i konkurs?” Stig Bertilsson svarar nej. “Det var ett bildligt uttryck.” Socialdemokraternas gruppleadare har dessutom upptäckt att brevet som Stig Bertilsson skrev till regeringen uppvisar slående likheter med en ledartext i tidningen Expressen. Stig Bertilsson borde ha källhänvisat. Och vilket ansvar har han egentligen för att media har skrivit alarmistiska rubriker om kommunen, där det felaktiga ordet konkurs återkommer?

– Det satte Bengtsfors på kartan, det kan vi alla vara överens om. Men frågan är väl om det är den här typen av uppmärksamhet som våra företag efterfrågar när de ska ut och knyta nya affärskontakter, undrar Per Eriksson retoriskt på fullmäktiges oktobersammanträde.

### Trängsel på kartan

Samtidigt har det blivit allt trängre på den karta som Bengtsfors placerat sig på. Ett nittiototal kommuner och sju regioner väntas redovisa underskott i år. Över 20 kommuner ser sig tvungna att höja skatten nästa år. Larmen om den svårösta demografiska ekvationen hörs numer från landets alla hörn. Bilden av Bengtsfors, rättvisande eller ej, blir helt enkelt för varje dag som går allt mer lik bilden av vilken svensk kommun som helst hösten 2019.



Anders Knapes

8

...av 10 ekonomichefer i kommunerna tror att ekonomin blir ännu kärvare nästa år, enligt SKL.



# SKPF: "Vi behöver slå vakt om **välfärden**"

**KOMMUNKRISEN** – Vi i SKPF Pensionärerna kommer följa utvecklingen i kommunsektorn noga och på alla sätt bevaka våra medlemmars rätt till välfärd och omsorg.

Det säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Berit Bölander.

SKPF Pensionärerna har lokalavdelningar över hela landet. I takt med att kommunbudgetarna spikas kommer också oroliga samtal om nedskärningar inom äldreomsorgen in till förbundet.

– Staten måste ta ett långsiktigt ansvar för finansieringen av välfärden i regioner och kommuner. Det finns ingen anledning för våra medlemmar som behöver sjukvård och omsorg att acceptera att det samhälle de byggt upp inte tar hand om dem på ålderns höst, säger Berit Bölander.

– När de äldre med omsorgsbehov blir fler måste kommunerna ha koll på att de ökade behoven inte leder till kvalitetsförsämringar. Kommunerna måste också se till att de äldre inte används som en enkel besparingspost, bara för att de är en tålig grupp som inte gör så mycket väsen av sig.

## Förnyelse och digitalisering

Sveriges kommuner och landsting (SKL) ber inte bara staten om hjälp, utan ser också över vad



Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna, vill se ett långsiktigt statligt ansvar för välfärdens finansiering.

"Äldre har rätt att ställa krav på service, aktiviteter och samhällets utformning i sin helhet, så att livet kan levas på lika villkor i hela landet och under värdiga och trygga förhållanden."  
Ur SKPF Pensionärernas handlingsprogram

kommunerna och regionerna själva kan göra för att få ner kostnaderna.

– Vi måste, som medborgare, också alla vara beredda på att välfärden framöver kommer behöva levereras på lite andra sätt med hjälp av bland annat digitalisering och förnyelse, skriver SKLs chefsökonom Annika Wallenskog i ett blogginlägg.

– Digitalisering är självklart

**De äldre får inte användas som en enkel besparing.**

välkommet så länge som det underlättar för de som gör jobbet och förbättrar kvaliteten för brukarna. Men med allt det här förnyelsearbetet följer också risker för att de svagaste hamnar i kläm. Vi behöver slå vakt om välfärden och våra medlemmars intressen extra hårt nu, inte minst i de olika pensionsråden, säger Berit Bölander.

TEXT OCH FOTO:  
RIKARD JOHANSSON

# LIDER DU AV ÅDERBRÅCK?

I så fall är du inte ensam, var tredje vuxen drabbas.

Men det finns hjälp att få. RS-strumpan värmer dina ben, lindrar svullnad och åderbråck. De ger stöd och stabilitet och bidrar till ökar rörlighet. Du får lättare att gå - prova idag!



"Strumporna är helt underbara! Ombärliga för mina ben. Jag kan rekommendera dem reservationslöst."

- Ulla Bergman

"Jag har provat många olika stödstrumpor, men inga av dem har varit tillnärmelsevis så bra som era."

- Stig Holmberg

**RS**  
PRODUKTER

Prova vår populära stödstrumpa för endast **79:-** / par inkl frakt\* (ord. pris 123 kr)

Gör som tusentals nöjda kunder redan har gjort! Just nu får du vårt specialpris och betalar endast 79 kr/ par inklusive frakt\*. Passa därför på att beställa redan idag. Gör så här! Ring och beställ direkt: **0247-23532** Eller klipp ut kupongen och skicka in – portot är redan betalt! Du kan också beställa på **www.rsprodukter.se** Använd koden: **HÄR79**

\*Gäller endast en gång/kund och tom 191130.

I och med denna beställning godkänns det att RS Produkter lagrar adress för framtida utskick. Vi respekterar kundens integritet och ger aldrig ut adressen. Vill man inte ha fler utskick är det bara att höra av sig till oss.



"RS-Strumpan"

☐ JA TACK! Jag beställer RS-Strumpan för endast 79 kr / par inkl frakt. Jag kan prova dem i 30 dagar. Om jag inte är 100 % nöjd kan jag skicka tillbaka dem och blir inte skyldig ett öre. Jag blir heller INTE automatiskt prenumerant i och med detta provköp!

| JAG BESTÄLLER | STORLEK | ANTAL |
|---------------|---------|-------|
| Svart         |         |       |
| Grå           |         |       |
| Turkos/svart  |         |       |

Namn:

E-post:

Adress:

Mobil/Tel:

Porto  
betalt

**RS**  
PRODUKTER

Svarspost  
20671625  
793 20 Siljansnäs

Levereras hem till dörren! Hemsida: [www.rsprodukter.se](http://www.rsprodukter.se)





Visste du att Japan har det största antalet rörliga hundraåringar i världen? Alla nya undersökningar visar klart samma resultat: Det är 6 gånger mer ovanligt för japaner att drabbas av artros jämfört med resten av världens befolkning. Därför är förekomsten av hjärt- och kärlsjukdomar 3 gånger lägre och problem med övervikt efter 50 är ytterst ovanligt i detta land!

Under ledning av professor **Lawrence Price** har **Institut Mondial des Thérapies Naturelles** undersökt detta helt unika medicinska fenomen för att förstå de bakomliggande hemligheterna. Professorn och hans medicinska forskningsteam upptäckte att japanernas leder åldras mycket bättre och sundare eftersom de använder ett **4 000 år gammalt** medel som hela Japans befolkning känner till: **ArthroCare+®**!

### ALLA LÄKARE TALAR OM DEN!!

Det var huvudämnet på den senaste internationella konferensen i **Fédération Mondiale de la Santé**. Alla läkare på plats samlades till den officiella presentationen av **ArthroCare+®**, detta tidigare mystiska medel som idag är erkänt av de mest framstående forskarna. Tack vare de **"hälsofrämjande egenskaperna"** subventioneras den idag av japanska försäkringskassan till 100 %. Sedan april 2018 kan **ArthroCare+®** köpas i USA. Nu har den nått resten av världsmarknaden. **Och vi ger dig möjlighet att upptäcka och dra nytta av detta medel gratis i 30 dagar.**

### VAD ÄR DE GARANTERADE RESULTATEN?

Sedan lanseringen på den amerikanska marknaden strömmar det in nya berättelser från nöjda kunder varje dag. Fru Collins har de senaste 14 åren plågats av smärtor i ben, knän och fötter. Efter **2 dagars behandling** med **ArthroCare+®** märker hon inte längre av sina smärtor och kan nu passa sina barnbarn. Herr Rogers led av svår fibromyalgi och hade mist allt hopp om förbättring. Sedan han började ta **ArthroCare+®** vaknar han frisk och utvilad varje morgon och har återfått en otrolig energi! Och dessa är bara två konkreta exempel i en lång rad. De terapeutiska fördelarna med **ArthroCare+®** är många och bestående. Detta gamla japanska medel har visat sig verkningsfullt mot hundratusentals ledproblem.

### BEHANDLINGEN ARTROCARE+® HAR DUBBEL TERAPEUTISK EFFEKT!

Först rensar **ArthroCare+®** ut giftämnen ur dina leder. Den rensar ut och tar bort giftämnen och de metaboliska avfallsämnena. Därefter skickar de ut 10 stärkande medicinalväxter med aktiva ämnen som rensar blodet och strålar genom hela din kropp och riktar in verkan precis på det som behöver läka. Du blir omedelbart mer avslappnad, dina spänningar försvinner och detta sker redan när du använder **ArthroCare+®** för första gången. Enligt den kliniska studien som **Institut Mondial des Thérapies Naturelles** har genomfört, märkte 98 % av

## Upptäck hur 80 % av japanerna behandlar sina ledproblem med "DET MEST VERKNINGSFULLA MEDLET I VÄRLDEN" - 100 % naturligt som använts i över 4 000 år!

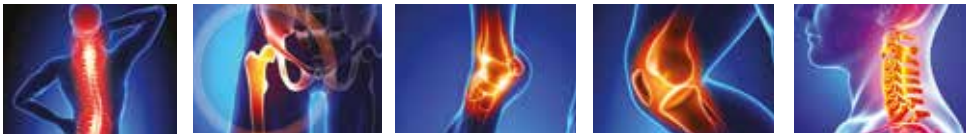
L. PRICE • Forskningsprofessor



patienterna samma första lindringar efter 5 minuter! Den mycket subtila, hemliga och verkningsfulla doseringen gör **ArthroCare+®** till en kraftig antioxidant mot degenerering av cellerna i din kropp. Vid regelbunden användning kommer du plötsligt att kunna konstatera att dina ledsmärtor försvinner helt och följande sjukdomar upphör omedelbart: **Slitet benbrosk, benavkalkning, inflammationer, bensår, demineralisering, artros och ledsmärtor**. Med den senaste generationens **ROLL-ON** blir **ArthroCare+®** enklare att använda och ger bättre resultat. Den manuella behandlingen förbättrar genomträngningen av överhudsbarriären. På så sätt får du ögonblickligen läkande verkningar i din kropp och tack vare kombinationen av de **10 naturprodukterna** sker detta redan **efter några få minuter**. Du behöver inte längre gå till läkaren med dina ledproblem.

### LÄKNING AV MER ÄN 22 LED- OCH MUSKELDIAGNOSER OCH BRISTER!

Alla hälsoreultat som uppnåtts med **ArthroCare+®** är kliniskt bevisade av en oberoende organisation. Med



Här ser du det oundgängliga ArthroCare+®, det vitala och garanterade medlet för att återfå dina ben - din vävnad - ditt brosk - dina kärl, och vars gynnsamma verkningar för din hälsa är vetenskapligt bevisade!

### De första resultaten kan märkas efter 24 timmar

#### LED

- Avgiftning av synovialvätskan
- Smärtstillande
- Smörjning av lederna
- Karaktär: **5/5 ++-+++**

#### CIRKULATION

- Åderbräck - Kärlinflammation
- Tunga ben
- Karaktär: **4/5 ++++**

- Osteoporos • Avkalkning • Artros • Inflammation • Ledsmärtor • Blodcirkulation • Giktssjukdomar • Broskollagen • Benmassa

denna sedvanliga garanti marknadsförs **ArthroCare+®** i Skandinavien i början av 2019. Utöver denna marknadsföring och för att snabbt sprida kunskaperna om detta mirakelmedel erbjuder Institut Mondial des Thérapies Naturelles de första 500 personerna som beställer medlet en **GRATIS** behandling med **ArthroCare+®** som introduktionserbudande!

### ARTROCARE+®, ETT 4 000 ÅR GAMMALT NEDÄRVT MEDEL, SOM ALLA ANVÄNDER!

Den ursprungliga formeln till **ArthroCare+®** är över **4 000 år gammal**! Det är en osedvanlig behandlingsform som utgör koppling mellan det gamla Japan och det moderna Japan. **ArthroCare+®** väljs konsekvent av kejsaren som gåva till regeringens medlemmar och förnåma gäster. Många amerikanska och europeiska kändisar använder den som behandling eftersom den ger bättre resultat än den moderna aggressiva medicinen.

### HÄR FÅR DU MICHEL'S OMSKAKANDE BERÄTTELSE

*"Efter en mycket allvarlig olycka hade jag starka smärtor och stora skador. Förfärliga smärtor i hela vänstra sidan plågade mig. Min läkare sa att jag aldrig skulle kunna använda mina ben eller min vänstra arm igen!"*



Min bil dagen före den fruktansvärda olyckan (som kostade mig 21 dagar i koma)!



Jag blev inlagd i 3 månader på rehabilitering!

*"Utan ArthroCare+® hade jag helt säkert varit invalid! Mina läkare och fysioterapeuter förstår det fortfarande inte!"*

*"I samband med en företagsresa råkade jag ut för en mycket allvarlig bilolycka. Min läkare sa att jag aldrig skulle kunna gå normalt igen. I 3 månader var jag sängliggande, övermedicinerad och utmattad av mediciner. Mitt tillstånd förvärrades på grund av en nosokomial infektion som jag fick på sjukhuset. Min fru sjönk ner i en depression. En fruktansvärd plåga utöver min fysiska och mentala svaghet som gjorde att jag inte längre kunde stå ut! Jag drabbades av en våldsam depression och jag gick upp 12 kg på 2 månader. Genom ett lyckokast upptäckte jag ArthroCare+® tack vare Peter. Peter är en vän som jag cyklar tillsammans med på helgerna. Han är praktiserande lärare och osteopat. Det var han som insisterade på att jag skulle prova ArthroCare+® minst en gång. Resultaten överskred alla mina förväntningar. Redan från första behandlingen märkte jag av effekten. Jag kunde plötsligt sova igen. Varje morgon vaknar jag helt avslappnad med en känsla av obeskrivligt välmående. Jag fortsatte den dagliga behandlingen med ArthroCare+® och efter 6 månader var jag samma man som jag var före den hemska olyckan. Jag går igen utan att halta och jag kan röra mig helt utan smärtor. Jag utövar sport igen på hög nivå. Jag rekommenderar alla som lider av ledsmärtor att testa denna mirakulösa naturprodukt och jag är övertygad om att ArthroCare+® är lösningen som de väntat på med iver och hopp. Tusen tack till Institut Mondial des Thérapies Naturelles. Jag har fått tillbaka mitt liv. Tack vare ArthroCare+® är jag som pånyttfödd, en fantastisk och underbar pånyttfödelse...!" Michel D.*

### INGA FLER ONÖDIGA SMÄRTOR! PROVA ARTROCARE+® GRATIS I HELA 30 DAGAR!

I Japan har den läkande verkan av **ArthroCare+®** varit erkänd i 4 000 år! Forskarna är eniga om kvaliteten på medlets 100 % naturliga sammansättning av 10 naturprodukter med extra kraftiga beståndsdelar. Det bidrar särskilt till ett fantastiskt välbefinnande lokalt där smärtan uppstår och deras synergiska kombination gör detta medel till en av de mest kraftfulla naturmedicinerna i världen. Med en imponerande, välbalanserad formel har den använts i Japan sedan urminnes tider. **ArthroCare+®** med den senaste generationens **ROLL-ON** kombinerar alla verkningar av en tung behandling som annars hade förorenat din kropp i en enkel produkt. Appliceringsmetoden på huden respekterar kroppens kemiska balans och överhudsbarriär samtidigt som den dag efter dag tränger djupare in i din kropp. Det är värt att notera att i Japan återbetalas **ArthroCare+®** av sjukförsäkringen. Idag är det du som ska få njuta av produkten GRATIS. Du har hela 30 dagar för att testa Arthrocare+!

## ARTROCARE+®

Här är den oundgängliga och vitala boostern för ben, leder, vävnad, brosk och kärl. Resultaten och de läkande verkningarna är vetenskapligt dokumenterade och godkända av läkare!



### Här kan du se vad det är som gör ArthroCare+® så fantastisk!

#### KAMFER

Kamfer är kardiovaskulärt stimulerande och samtidigt en av de mest effektiva antivirala naturmedel vi känner till. De effektiva infektionshämmande egenskaperna täcker ett brett spektrum. Kamfer bekämpar inte bara bakterier och virus, utan verkar också mot svamp.

#### BIVAX

Ett 100 % naturligt medel som använts i över 4 000 år. Det är rikt på A-vitamin och har antiinflammatoriska egenskaper som dövar smärtor och hjälper läkningen.

#### KRYDDNEJLIKA

Antiseptisk, antiinflammatorisk, lokalbedövande antioxidant - kryddnejlika värdesätts högt i Japan. Som ett generellt stärkande medel används den också för att bekämpa virusjukdomar som influensa om vintern.

#### EVIGHETSBLOMMA

Som namnet antyder visnar aldrig evighetsblomman, inte ens om den plöcks. Den har många aktiva egenskaper, t.ex. hjälper den till med att få blodansamlingar, röda utslag och åderbräck att försvinna.

#### ARNIKA

Arnika går in och behandlar inflammatoriska sjukdomar av traumatiskt eller infektiöst ursprung, tack vare den goda smärtstillande verkan ordineras den generellt till fysiska skador och sportmedicin på hög nivå.

#### ■ Artros

Användning av behandlingsmetoden ArthroCare+® med dess ROLL-ON gör det möjligt att kompensera för bristen på kisel. Det är förbluffande



#### ■ Reumatism

Giftämnen begränsar rörelsen i lederna. Genom att suga upp dessa giftämnen verkar ArthroCare+® mot smärtan och aktiverar broskets återbildning.



Ring 040 674 1849 eller besök [www.artrocare-se.com](http://www.artrocare-se.com)

Fyll i kupongen nedan och skicka den redan idag eller ring 040 674 1849 eller besök [www.artrocare-se.com](http://www.artrocare-se.com)

☐ **JA**, jag vill gärna få min behandling med ett BIOLOGISKT NATURMEDEL som använts i 4 000 år i Japan. **ArthroCare+®** med den nya generationens ROLL-ON. Medlets biologiskt regenererande verkningar ger mig med garanti en lindrande och läkande effekt, som är kliniskt och medicinskt bevisad: • Snabb smärtbehandling • Omedelbar verkan (på 5 minuter) • Lindring av de mest otillgängliga områdena • Jag återfår på detta sätt min fulla rörelsefrihet! Med behandlingsmetoden **ArthroCare+®** har mina leder och ben återfått sina terapeutiska funktioner. Med dessa garantier önskar jag att omedelbart ta emot ett **GRATIS PROV I 30 DAGAR** + porto 69 kr. Därefter får jag hemskickat en Arthrocare för 299 kr. plus porto 49 kr. varje månad så länge jag vill och har nytta av Arthrocare. Jag kan när som helst säga upp min prenumeration per telefon eller skriftligen.

16560

Förnamn: \_\_\_\_\_

Efternamn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postnr.: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

E-postadress: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Frankeras ej.  
Mottagaren  
betalar portot.

## Proshopper

### SVARSPOST

20589510

208 00 Malmö





## Recept mot fallolyckor – kött och fett

Minskad aptit är vanligt när man blir äldre. Och med ett försämrat matintag ökar risken för fallolyckor. Därför har Livsmedelsverket nu kommit med nya kostråd för äldre som understryker vikten av måltider rika på protein och fett. "Båda behövs för att få energi och bygga starka muskler. Protein finns

till exempel i ägg, fisk, bönor och kött. Tillbehör som extra olja eller smör gör maten mer energirik", skriver Livsmedelsverket i broschyren "Stor aptit på livet, men mindre aptit på maten?". Broschyren, som sammanfattar de nya kostråden, kan laddas ner från [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se).

## Hörselgåtan kan gå mot en lösning

Hittills har vetenskapen inte kunnat ge ett heltäckande svar på frågan varför man får sämre hörsel som äldre. Nu tror sig brittiska forskare ha kommit hemligheten på spåren. Efter att ha lyckats identifiera 44 gener i arvsmassan som kan bidra till åldersrelaterad hörselnedsättning tror forskarlaget att behandlingar mot åkomman snart kan vara inom räckhåll, rapporterar TT.

– Dessa fynd är oerhört betydelsefulla. Vi tror att de kommer att skynda på upptäckten av behandlingar som kan sakta ner eller helt stoppa den hörselförsämring som så många upplever när de blir äldre, säger doktor Ralph Holme, som leder den brittiska välgörenhetsorganisationen Research at Action on Hearing Loss.



## Rysse spolar kröken

Alkoholkonsumtionen har rasat kraftigt i Ryssland. Enligt Världshälsoorganisationen beror det på striktare alkohollagar under president Putin. Medellivslängden för ryska män är nu 68 år, att jämföra med 57 år under 1990-talet.

## MATKRÖNIKAN

# Kåldolmar – en given favorit

När jag på 1980-talet köpte en av Tore Wretmans böcker på bokmässan och fick den signerad passade jag på att fråga honom om han hade någon favoriträtt. Kåldolmar, sa han direkt. Inte bara för att det är så gott utan för att han en gång för alla tydligt bestämt sig för att ge samma svar på en för honom återkommande fråga. Jag blev glad över hans svar och sköt in att just kåldolmar var min introduktion i matlagningskonsten – som barn! Det tyckte han var lite märkligt och det måste jag ju erkänna för det är inte helt lätt att åstadkomma denna rätt på traditionellt sätt, åtminstone om man är i koltåldern.

Jag var nog inte mer än sju år då jag stod på en pall vid spisen och med två träslevar försiktigt fiskade upp ett vitkålshuvud ur en stor kokande gryta.

Min mamma delegerade mer än gärna köksuppgifter. I dag skulle det säkert anses som ett näst intill livsfarligt uppdrag för ett barn. Sedan skulle man lappa av ett par stora kållappar och försiktigt sänka ner huvudet igen. Att skära bort stocken på varje blad var nästa moment. Totalt så där 16 blad skulle tas fram och bres ut för fyllning, ihoprullning och packning i ugnnsform. Resten fick gå till kålpudding.

**MEN MAN MÅSTE** inte ta ett vitkålshuvud. Savojkål och spetskål är mer lätthanterliga och behöver inte ideligen hissas upp och ner i grytan. Kåldolmar är för övrigt ytterligare en medlem i den svenska husmanskostfamiljen som vi plockat hem från andra länder, i det här fallet Turkiet. Till och med namnet dolmar följde med i importen. Andra naturaliserade svenskar är ju köttbullar och Biff à la Lindström. (Surströmmingen får vi nog däremot stå för helt själva.)

Smaken, doften, utseendet, den underbara skyn, tillbehören i form av rårörda lingon och en god kokpotatis – det blir en given favorit! Tveka inte, det är lättare än du tror när du använder savoj- eller spetskål och är vuxen och räcker upp till spisen. Gör några fler och frys in så har du favoriträtter i reserv!

## Kåldolmar

**Det här behöver du till 12 dolmar:**

400 gram blandfärs  
2 ägg  
1 gul lök, finhackad  
3 dl mjölk, hälften till riskoket och hälften till färsen  
1 dl rundkornigt ris  
Ett spetskåls- eller savojkålshuvud  
Smör och mörk sirap  
Salt och peppar  
4 dl buljong till skysås eller lite redd till brunsås

## Gör så här:

Koka riset i mjölk och lite vatten och låt svalna. Stek löken försiktigt i lite smör.

Blanda köttfärs, kryddor, mjölk, lök och ris till en jämn smet.

Koka kålen ca 10 minuter, ta upp och låt svalna lite och dela upp i 12 blad, ansa till bladen så att inga tjocka svårvikta delar finns kvar.

Lägg en rejäl matsked färs på varje blad och vik ihop till paket, se till att kortsidorna är invikta. Placera i en smord eldfast form, ringla mörk sirap ovanpå och ett par smörklickar.

Grädda till fin färg i 200 graders ugn ca 50 minuter. Ta ut formen efter halva tiden och tillsätt buljongen, man kan också vända dolmarna i detta skede.

Servera med skysåsen, som kan redas något, god potatis, lingon och gärna saltgurka.



## LÅT INTE SVAGA BEN STOPPA DIG

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



Med en hopfällbar elrullstol från Eloflex får du som har svårt att gå friheten tillbaka. Ta med den i din egen bil, på utflykten, när du hälsar på släkt och vänner och på flygresan till semesterorten. Pris fr 29 990 kr inkl leverans.

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

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

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

BESTÄLL VÅR  
NYA KATALOG  
PÅ HEMSIDAN



**ELOFLEX**

Läs mer och se våra filmer  
på [www.eloflex.se](http://www.eloflex.se)  
Tel 010 - 18 33 100



Leif Kindblom, matkrönikör

Provkör Eloflex: Besök [www.eloflex.se](http://www.eloflex.se) för adress och telefonnummer till din närmaste återförsäljare.



# Fullmakten säkrar deras framtid

**FRAMTIDSFULLMAKT** Bitte, 78, och Olle, 83, skrev en framtidsfullmakt utställd på sina två barn. De tycker att fullmakten är ett bra sätt att precisera sina önskemål inför framtiden. Det är en trygghet att veta att deras två barn är införstådda med hur de vill ha det i framtiden.

För ett och ett halvt år sedan hörde Bitte och Olle Carlsson för första gången talas om begreppet framtidsfullmakt.

– Jag satt i styrelsen då för vår lokala pensionärsförening och vi bjöd in en jurist för att skaffa oss information om just framtidsfullmakter, säger Olle.

Många var intresserade av att få veta mer.

– Efter informationsmötet med advokaten bestämde vi oss genast för att skriva en framtidsfullmakt utställd på våra två barn. Vi tyckte att det verkade vara en bra idé för våra framtida liv, säger Olle.

## Samma skyldigheter

Juristen uppmanade att precisera så mycket som möjligt i dokumentet, som de hittade och skrev ut från internet. För paret Carlssons del är fullmakten utställd på deras båda barn, med exakt samma skyldigheter och rättigheter. Något som Bitte och Olle nu funderar på är att skriva ytterligare en framtidsfullmakt eller att komplettera den som redan finns, där de ger varandra fullmakt tills vidare.

– Vi har tänkt ha en uppföljning och eventuellt ta det vidare till steg två, alltså att ställa ut fullmakten på varandra. För så länge den ena av oss är frisk så fungerar det ju att den tar hand om den andre, säger Bitte.

Det framgår med all tydlighet att Bitte och Olle idag är ett mycket aktivt pensionärspär med många järn i elden. De går på gym, spelar boule, dansar,



Bitte och Olle Carlsson vill undvika att behöva ha att göra med en god man.

## Så funkar framtidsfullmakten:

- Infördes som ett alternativ till god man 1 juli 2017.
- Genom fullmakten utser man en eller flera som tar hand om ens angelägenheter om man själv inte skulle klara av det längre fram.
- Fullmakten ska bevitnas (på samma vis som ett testamente).
- Fullmakten börjar gälla då man själv inte längre klarar av att ta hand om sitt liv.
- Det går att återkalla en framtidsfullmakt.

simmar, passar barnbarn och lyssnar gärna till aktuella föredrag.

## Bygger på tillit

När de kontaktade sina två barn, som är 53 respektive 46 år gamla ställde dessa sig genast positiva till att föräldrarna ville skriva en framtidsfullmakt utställd på dem båda.

– Fullmakten bygger på att vi litar på varandra, det har vi alltid gjort i vår

familj. Nu känns det som att barnen ytterligare har blivit delaktiga i vårt hushåll, säger Bitte.

Den yttersta orsaken till att de ville skriva en framtidsfullmakt är att ingen av dem vill blanda in någon utomstående i sina familjeangelägenheter.

– Vi vill helst undvika att ha att göra med en god man eller förvaltare inför framtiden, avslutar Olle.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

## KOLLAGENTILLSKOTT

Skandinaviskt genombrott ger huden ett lyft utan ingrepp eller injektioner. Fenomenet kallas för hudcellaktivering. En metod som alla kan använda dagligen – med hjälp av en liten tablett.

## MER ÄN ETT Ansiktslyft

Hudvårdstabletten Skin Care™ Collagen Filler verkar där inga kosmetiska crëmer kan nå, nämligen i de djupa hudlagren under den åldrande och slappa hudytan. Det stora utbudet av anti-rynkcrëmer är utvecklade för att på ytan mjuka upp rynkorna och påverkar inte kollagenproduktionen i de djupare hudlagren.

## Skin Care™ Collagen Filler är unik på flera sätt

Skin Care™ Collagen Filler är en högkoncetrerad tablett som används som en del av den dagliga skönhetsrutinen.

Skin Care kan användas av alla som har behov av ett uppstramande ”lyft”. Den verkar inifrån och påverkar inte bara ansiktet utan huden på hela kroppen.

## Ny studie på Skin Care™ Collagen Filler

En studie visar att 8 av 10 testpersoner uppnådde ett mätbart resultat redan efter några få veckors användning. Vid studiens slut (12 veckor) var resultaten ännu tydligare. ”Lyftet” känns som fastare ansiktskonturer och slapp hud stramas upp. Grova porer och

fina linjer blir mindre synliga. Hela upplevelsen är att utseendet förnygras.

## Därför är Skin Care™ Collagen Filler så bra

- Direkt inriktning mot den grundläggande orsaken till att den åldrande huden mister sin elasticitet, genom att stimulera de egna hudcellerna att producera mer kollagen – så kallad hudcellaktivering.
- Ingredienser som motverkar nedbrytning av kollagen och elastin, vilka tillsammans producerar fibernätverket som gör huden fast och elastisk.
- Minskar nedbrytningen av hyaluronsyra som reglerar hudens fuktighet och smidighet.
- Innehåller vitamin C som bidrar till kollagenbildning, som har betydelse för hudens normala funktion.

## Var kan man köpa Skin Care?

Skin Care™ Collagen Filler kan köpas på apotek och i alla hälsokostbutiker eller på [www.newnordic.se](http://www.newnordic.se). Har du frågor, ring New Nordic på 040-239520.



## Min hud var slapp och trist!

Pia är 65 år och har alltid varit lite fåfång och engagerat sig i sitt yttre.

–Jag kände att min hud började bli slapp och glåmig. Pia har provat kollagentabletten Skin Care Collagen Filler och känner att huden fått ny spänst. Hennes väninnor är också imponerade över lusten som återvänt till huden.

## Huden miste sin lyster

Pia har arbetat på dagis i 35 år och har alltid älskat att vara utomhus.

–Det är klart att väder och vind har påverkat min hud. Även om jag alltid varit noga med min hudvård så kände jag att huden miste sin lyster.

Pia har också gått igenom en tuff sjukdomsperiod som tärde både på krafterna och utseendet. Huden såg matt och grå ut.

## Ville gärna göra något för mig själv

–Det betyder mycket för mig att få känna mig fin. Och när jag upplevde att huden såg slapp och trist ut så ville jag gärna göra något för mig själv. Jag beslutade mig för att prova Skin Care Collagen Filler som jag hade läst så mycket positivt om.

## Nu känner jag mig vacker

Jag har tagit tabletterna under en period nu utan att tänka så mycket över det. Plötsligt började jag lägga märke till att jag inte längre kunde se tröttheten i huden. Jag såg piggare ut. Huden fick ny lyster och fräschör och mina vänner ger mig komplimanger och säger att jag ser fantastisk ut. Det är så härligt för självförtroendet, ler Pia lyckligt.





# Lämnade in körkortet efter Alzheimern

**TRAFIKSÄKERHET** I vintras bestämde sig Lennart, 69, för att det var dags att lämna in körkortet. Hans minne hade blivit allt sämre och han var orolig över sin och andras säkerhet i trafiken.

– Den sista tiden körde han bara de 400 metrarna till soptunnan och postlådan, berättar hans maka Agneta.

Det är hon som för hans talan, medan han sufflerar i bakgrunden. Hans alzheimer gör honom orolig för att låta sig intervjuas direkt.

Han och Agneta började bli fundersamma över hans minne redan 2005. Hans mamma hade alzheimer, så han misstänkte att han hade påbrå.

Minnesutredningen visade att något inte var som det skulle. Så småningom fick han diagnosen.

– Men hans tillstånd var ganska oförändrat i flera år, säger Agneta.

Han körde allt mer sällan. De sista åren i arbetslivet jobbade de i samma industri i norra Hälsingland, så de kunde samåka med Agneta bakom ratten.

## Tidigt körkort

Han hade precis hunnit fylla 18 när han fick körkortet. ”Det var i augusti 1968, ett år efter omläggningen till högertrafik”, sufflerar Lennart i bakgrunden.

Agneta körde också upp vid 18.

– Det var inget alternativ att inte ta körkort.

När man bor i ett litet samhälle i landsorten är bilen en självklarhet. Och vem minns inte frihetskänslan i att få sitta ensam bakom ratten, att kunna åka vart som helst, när som helst.

Deras nuvarande bostad ligger sex mil från den forna arbetsplatsen,

## Fem tidiga tecken:

Har du en anhörig som kanske inte borde köra bil längre? Dags att prata med en läkare?

Här är några varningstecken:

- Gör omotiverade hastighetsändringar.
- Har svårt att hålla stabil kurs på vägen.
- Ser vägvisningsskyltar så sent att det blir svårt att hinna svänga.
- Växlar fel så att motorn rusar eller stannar.
- Har svårare med praktiska saker i vardagen, som att betala räkningar.

Källa: Transportstyrelsen

utan fungerande kollektivtrafik. Bilen behövdes.

## Varit chaufför

Lennart jobbade i flera år även som lastbilschaufför med paketleveranser inom landet, så hans liv har delvis levt bakom en ratt.

Agneta minns semestrarna på vägen. De var tidiga med att skaffa husvagn.

– För det mesta åkte vi norrut, uppåt Jämtland och såna ställen. Det är fina minnen. Vi åkte dit vi ville och tog dagen som den kom, hade det lugnt och skönt.

Det var mest med familjen, vi fiskade och hade barnen med oss.

De kunde också ge sig iväg i konvoj med släkten.

– Vissa gånger var vi tre eller fyra husvagnsekipage. Det var med mina föräldrar och syskon. Alla hade egna husvagnar.

## Minnet sviktade

2018 accelererade Lennarts minnesproblem.

– Om han satt vid datorn och jag sa något så tappade han bort sig. Då blev



”Tänk om det händer något när jag kör bil?”

han rädd. Han sa: ”Tänk om det händer något när jag kör bil och inte vet vad jag håller på med.”

Sådana incidenter blev fler och Lennart körde nästan inte alls längre. Körkortet använde han som legitimation.

En dag sa han ifrån.

## Färdtjänst i stället

Det var dags att skaffa ett ID-kort, så de gick till polisen och fyllde i en blankett och fick fotot taget. Från Transportstyrelsen fick de en blankett att fylla i så att tillståndet återkallades.

Nu har Lennart sjukresor och färdtjänst. Ett par dagar i veckan är han på dagverksamhet inne i tätorten.

– Vi anhöriga får avlastning, så vi orkar. Och jag träffar en anhöriggrupp var tredje vecka, säger Agneta som håller med om att det är ett sorgearbete när livskamraten sedan nära 50 år förändras.

## Dåliga råd?

Lennart och Agneta ville ta ansvar för hälsan och körningen, och hon låter förvånad över en del bemötanden. Försäkringsbolaget menade att han kunde fortsätta köra utan att det påverkade villkoren.

En läkare tyckte att han kunde behålla körkortet och bara använda det som legitimation, trots att läkare enligt körkortslagen är skyldiga att anmäla den som inte uppfyller de medicinska kraven.

Agneta tyckte att det var ett dåligt råd. Den som har alzheimer kan glömma att hen inte får köra längre.

– Om man har körkortet i plånboken finns risken att man sätter sig i bilen.

## Hetsen i trafiken

Borde äldres körförmåga kollas, obligatoriskt? Agneta tvekar.

– Det är mycket nytt man ska lära sig, nya skyltar och vägmärken. Och hetsen i trafiken har blivit mycket större. Rondeller har nog många svårt för.

– Åtminstone borde man se till att de äldre går på läkarundersökning, kollar medicineringar och sjukdomar, och att de sköter optikern. Hur många sitter inte med glasögon de köpt på Billema.

TEXT: ROLAND COX

Fotnot: Lennart och Agneta heter i verkligheten något annat.





# SVARA NU OCH SPARA 100:- Personlig almanacka med ditt namn!

## Äkta skinn med guldpräglat namn

Omslaget till almanackan är i äkta skinn som håller år efter år. Du byter bara kalenderdel inför varje år. Extra personligt med präglat namn i gulfärgad folie.

## Exklusiva detaljer

Almanackan har sydda kanter och vackert skodda hörn i gyllene metall vilket skyddar omslaget och gör det extra hållbart. Välj mellan svart och vinrött. Storlek 10x17 cm.

## Utbytbar kalenderdel

Kalenderdelen kan du byta ut inför varje nytt år. Kalendern är spiralbunden, vilket gör att sidorna ligger plant när du skriver.

## Gör så här:

1. Fyll i önskat namn för prägling, max 22 bokstäver inklusive mellanslag.
2. Kryssa för vilken färg du önskar.
3. Kryssa för Dagkalender eller Timkalender.

**OBS!** Beställ via Internet så får du en passande världsatlas **UTAN EXTRA KOSTNAD!**

Beställ dina kompletta almanackor på Internet, så får du en 24-sidig världsatlas utan extra kostnad. (Värde 20:-)

**VÄRLDSATLAS**

**0:-**  
värde 20:-

[www.fritzell.com](http://www.fritzell.com)

Ring gärna vår kundservice om du undrar över något.

**042-151135**

Fritzell Nordic AB, Box 57,  
263 21 Höganäs.

## SVARSKORT

☒ **Ja tack, jag vill beställa kompletta almanackor för 2020.**

Välj Dagkalendern om du vill ha mer plats att skriva.

Välj Timkalendern om du har många tider att passa.

Fyll i önskat namn för prägling (stora bokstäver), max 22 bokstäver inklusive mellanslag.

\_\_\_\_\_  
Svart ☐ Vinröd ☐ Dag ☐ Tim ☐

\_\_\_\_\_  
Svart ☐ Vinröd ☐ Dag ☐ Tim ☐

☐ **Ja tack, jag vill gå med i er prenumerationsservice och får då ovanstående kalenderdel (år) å 66:-/st inkl. porto löpande för kommande år. Tillsammans med aktuell kalenderdel (år) får du varje år ett nytt inbetalningskort. Du kan när som helst avsluta prenumerationen.**

Namn.....

Adress.....

Postnr/ort.....

Tel.....

**SPARA 100:-**

**HALVA  
PRISET!**

Almanacka nu

**99:-**

ord.pris 199:-

+ 20:- pack & porto/st.

Frankeras ej  
Mottagaren betalar  
portot



Svarspost

20580852

263 20 Höganäs

HÄR/NU

**AKTUELLT**

# Obligatorisk kontroll är inte aktuell

► **Lägst olycksrisk vid 75**

» **TRAFIKSÄKERHET** Då och då väcker debattörer eller myndigheter tankar om att staten borde testa alla förare vid vissa åldrar. Detta utifrån antagandet att man är en större trafikfara i högre ålder.

Vilket inte alls visat sig vara någon självklar sanning.

Transportstyrelsen har forskat i om huruvida människor från 65 år som har en sjukdomsdiagnos oftare är inblandade i trafikolyckor än friska personer. Myndigheten rapporterade i slutet av förra året att personer med hjärt- och kärlsjukdomar och sämre syn hade något större risk, om än liten.

Personer med demenssjukdomar var till och med i mindre utsträckning inblandade i olyckor. Troligen för att de kör bil mer sällan.

En förhöjd risk fanns bland annat för dem med diabetes, missbruk eller bruk av vissa läkemedel, psykisk sjukdom samt epilepsi. Men det här är tillstånd som kan ha uppstått tidigare i livet och inte är direkt kopplade till ålder.

Transportstyrelsen tyckte i rapporten inte att det finns anledning att testa just äldre förare.

## Upp till förarna själva

Som det ser ut idag kommer det alltså även fortsättningsvis att vara upp till förarna själva och deras anhöriga att ta ansvar för sviktande trafikförmåga.

Den gamle kriminologen Leif GW Persson bestämde sig i somras för att sluta köra, vid 74 års ålder. Han hade svimmat vid skrivbordet och vågar inte längre chansa bakom ratten, enligt Aftonbladet.

## Minskad risk efter 50

Statistik över samtliga äldre förare visar att olycksrisken dock faktiskt minskar efter 50, för att vara allra lägst vid 75 års ålder. Sedan stiger risken. Vid 90 är man en lika farlig förare som en 30-åring, enligt en debattartikel från Ingmar Skoog som leder AgeCap, ett forskningscentrum för äldre och hälsa (Senioren).

TEXT: ROLAND COX

**BungyPump**  
of Sweden



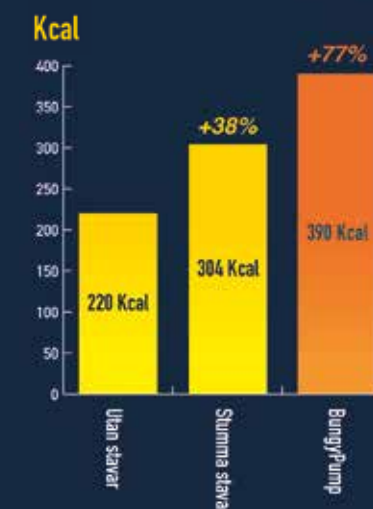
## Trött på övervikten?

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

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

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

Testrapport i samarbete med  
Modo Sports Academy



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

[www.bungypump.se](http://www.bungypump.se) | [www.webbshop.bungypump.se](http://www.webbshop.bungypump.se)

[info@bungypump.se](mailto:info@bungypump.se) | Tel: 0660-58 58 9



Prova på  
**50%**

# Nyponex



**högkoncentrerat nyponextrakt**  
av högsta kvalitet. Varje tablett innehåller 250 mg  
extrakt 20:1 vilket motsvarar 5000 mg per tablett. Samt 60 mg Boswellia

**NYPONEX** är ett starkt extrakt från hela nypon som medvekar till att ledvärk och artros lindras. I nypon finns ett ämne som heter galaktolipider som har en antiinflammatorisk verkan som hjälper för att lindra värk. Galaktolipiderna gör så att immunförsvarets vita blodkroppar inte kan ta sig fram lika snabbt eftersom ämnet inkorporeras i de vita blodkropparnas cellmembran. Galaktolipiderna hjälper även till att producera kollagen och brosk som skyddar lederna. Detta bidrar till att man blir rörligare samtidigt som värken minskar.

**NYPONEX** är även bra för huden, immunförsvaret, urinvägarna och matsmältningen.

**I NYPONEX** finns minst 40 st naturliga högaktiva hälsoämnen av vilka dom viktigaste är:

- C-vitamin- håller dig frisk och ger ett starkt immunförsvaret
- Betakaroten- ger huden pigment och du blir lättare brun.
- A-vitamin- viktigt för huden och slemhinnorna.
- B-2 viktigt för hud, hår och naglar samt vid sårhäkning.
- Järn- ger bättre prestationsförmåga och uthållighet.
- Magnesium- lindrar muskelkramper, får dig att slappna av.
- Kalium- reglerat vätskebalansen och hjärtrytmen.
- Litium- stabiliserar och förbättrar humöret.
- Lyckopen och Lutein- bra för ögonen.

**NYPONEX** är framställd under farmaceutisk kontroll GMP.

Dosering 1 tablett morgon och kväll

**NYPONEX** kan användas av både Vegetarianer och Veganer.

**Beställ i dag! Du får 1 förpackning för 2 månader FÖR HALVA PRISET. Du blir nöjd med NYPONEX**



Prova på  
**50%** Halva priset 119:-  
för 2 mån.  
**RABATT**

**Nyponex** kan endast köpas av oss. Vi säljer  
direkt till konsument. Högsta kvalitet till lägsta pris.

**Bra att veta:**  
En av anledningarna till att Nyponex är så populär är den höga koncentrationen av nypon 20x250 mg, vilket motsvarar 5000 mg per tablett. Marknadens mest högkoncentrerade.  
Andra liknande kosttillskott innehåller mindre. Därför ger Nyponex ett bättre resultat och en garanti för att du skall bli nöjd.  
Nyponex är fri från genetiskt modifierade organismer, konserveringsmedel och färgämnen.  
Beställ i dag! Vi skickar omgående.

**Gå in på vår hemsida [www.altivo.se](http://www.altivo.se) och läs mer om Nyponex, där kan du också beställa Nyponex och andra populära kosttillskott**

**Telefontid Måndag till Fredag 08.00-17.00**

Beställ i dag vårt introduktionserbjudande. Du får en förpackning som räcker i två månader för halva priset. **ENDAST 119:-** (ordinarie pris 238:-). Därefter skickar vi en förpackning varannan månad för 238:- som täcker dagsbehovet för 2 månader. Vi har ingen bindningstid, kontakta oss bara 6 veckor efter leveransen om du ej önskar fortsätta. Erbjudandet gäller endast nya kunder Max 1 per kund Porto 39:-

**Faktura 20 dagar netto**

Namn:.....

Adress:.....

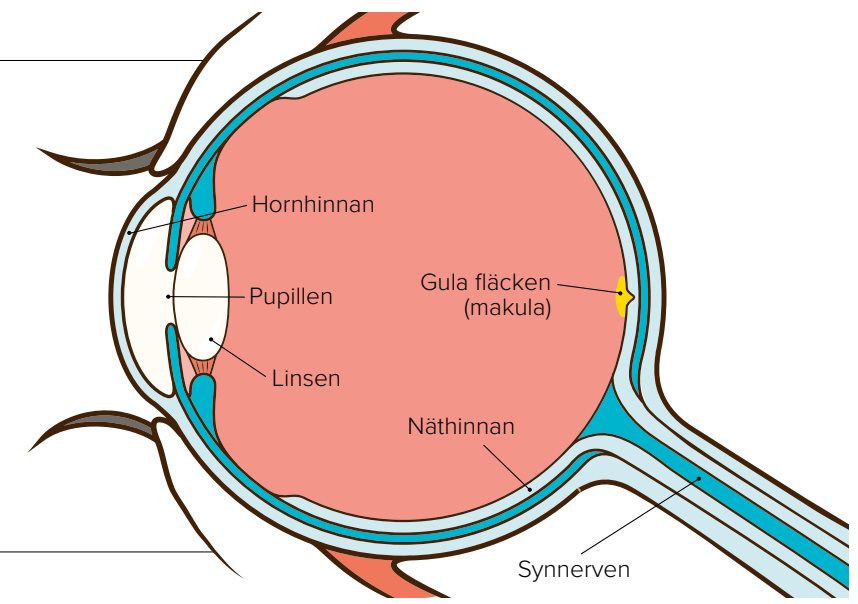
Postnr.:.....Ort:.....

Underskrift:.....

**Altivo Hälsoprodukter AB**  
Box 138, 457 23 Tanumshede  
Ordertel 0525-601 005

# Därför kan Blue Eye Original hjälpa det åldrande ögat.

- Det åldrande ögats normala förändring:**
- Minskat kontrastseende
  - Minskat mörkerseende
  - Mer beroende av ljus
  - "Blåljus" från läsplattor och LED-lampor ökar oxidationen
- Effekten av Blue Eye's blåbärsextrakt:**
- ☒ Stöder synskärpan
  - ☒ Stöder näthinnans ljuskänsliga celler (retinalfunktionen)
  - ☒ Naturligt försvar mot oxidation
  - ☒ Hjälper till att skydda ögat



## SÅ HÄR FUNGERAR BLUE EYE:

En tablett Blue Eye Original är baserat på extraktet LUTANTHIN-11™ som ger ögat en hög halt lutein i kombination med koncentrerade, svenska blåbär. Blåbäret bidrar till ögats normala funktion och synförmåga men innehåller också antocyanser/antocyaniner som ger blåbäret antioxidativa egenskaper och skyddar ögats celler mot oxidativ stress.

## STÖDER DE LJUSKÄNSLIGA CELLERNA

Detta hjälper ögats ljuskänsliga celler i näthinnan. Näthinnan förändras nämligen naturligt med stigande ålder och ett äldre öga behöver tre gånger så mycket ljus som ett yngre. Blåbäret i Blue Eye Original stöder den retinala funktionen, d v s stöder näthinnans ljuskänsliga celler.

## SKYDD MOT FRIA RADIKALER

Samtidigt får ögat ett naturligt försvar mot fria radikaler. Fria radikaler är en oönskad effekt av syrets oxidationsprocess som kan ta fart av t ex ljuset i läsplattor eller LED-lampor.

## GULA FLÄCKEN – RIK PÅ LUTEIN

Gula fläcken är mycket rik på lutein, och det enda sättet att förse gula fläcken med nytt lutein är via kosten. Blue Eye innehåller dessutom zink, vitamin A och vitamin B2 som bidrar till normal synförmåga.



Marknadsförs av Elexir Pharma AB. Konsumentkontakt: [info@elelixirpharma.se](mailto:info@elelixirpharma.se), telefon 08-564 50 000.  
Glöm inte bort att kosttillskott inte bör användas som ett alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en balanserad kost och hälsosam livsstil.





# Görans samling blev ett museum

**Göran Karlsson jobbade med radio, tv och elektronik hela yrkeslivet. När han gick i pension fick han en stroke. Redan på sjukhuset började han tänka på att skapa ett museum för alla apparater han samlat. I dag har han ett eget radio- och tv-museum.**

Att kliva in i GKs Radio och tv-museum i Oskarshamn är som att resa tillbaka i tiden. Gamla radio- och tv-apparater fyller hyllor från golv till tak. Äldsta radioapparaten är från 1925 och äldsta tv-apparaten är från 1959. Här finns även rullbandsspelare, telefoner, kameror, polisradio, com-radio, klockradio, kassettradio, klockradio, videokameror och bilradio-apparater.

Det är prylar som Göran Karlsson samlat efter ett yrkesliv som radio- och tv-handlare.

– Jag har det i blodet. Jag var väl kanske tolv år när jag var med i radioverkstaden som pappa jobbade i. Jag byggde en egen radio. Den ska jag ta hit, säger Göran Karlsson.

## Första tv-sändningen

Han minns första tv-sändningen han såg 1956. Han var i verkstaden där hans far arbetade.

– Det var den modellen, säger han och pekar på en äldre tv på en av hyllorna.

Han minns att han tyckte det var oerhört spännande, trots att det var svårt att urskilja vad sändningen handlade om.

– Vi visste inte om det var en fågel eller en häst vi såg. Det gick inte att se.

Göran Karlsson började arbeta med radio och tv-apparater i 15-årsåldern. Först hos en handlare, sedan hos en annan.

– På andra företaget jag jobbade hade de ingen reparatör. Jag kunde laga apparater, men vara bara 17 år och hade

inget körkort. Ägarens dotter körde runt mig i en gammal duett och jag lagade tv hemma hos folk, berättar Göran Karlsson och skrattar åt minnet.

## Satte upp antenner

Efter lumpen började han arbeta med telefonväxlar på LM Ericsson i Oskarshamn. Samtidigt startade han firman GK radio och tv, 1968. När LM Ericsson skulle lägga ned valde han 1982 att satsa på firman på heltid. Han sålde elektronik, och

åkte runt och installerade apparater, reparerade, satte upp antenner och paraboler.

– Man fick åka till tanter och få kaffe och kakor. Det var socialt. Jag har varit hos många. När jag är ute och åker brukar jag alltid titta på husen jag passerar om jag känner igen antennerna.

När han fyllde 66 år trappade han ned till arbete tre dagar i veckan.

– Den första fredagen fick jag en hjärnblödning. Jag svävade mellan liv och död. Men jag överlevde.

Göran Karlsson kom hem som ett vårdpaket. Nio år har gått. Han har gjort många framsteg. Han går med käpp och rullator, och han kör bil.

## Nöjd med resultatet

– Jag mår jättebra. När jag låg på sjukhuset efter hjärnblödningen började jag fundera på att göra ett museum och nu är det färdigt, säger Göran Karlsson, som är nöjd med resultatet.

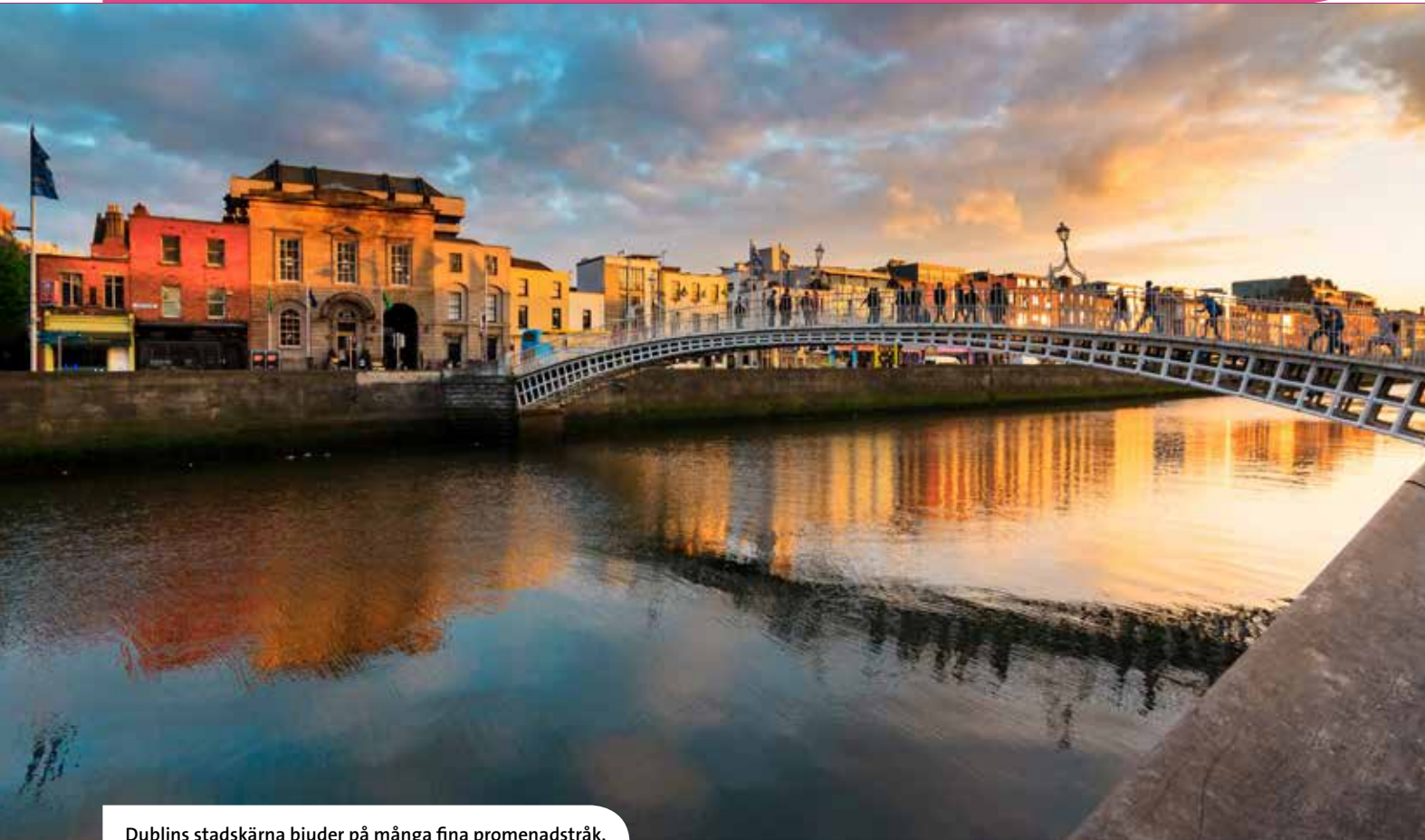
TEXT: ANNA SMEDBERG FOTO: KRISTINA WIRÉN





## Spanien – om seniorerna får välja

Spanien toppar fortfarande, för tredje året i rad, listan när de svenska seniorerna ska välja ut sina favoritresmål. På andra plats finner vi Sverige. Därefter Grekland, Italien och på femte plats, England. Det rapporterar Seniorbarometern.



Dublins stadskärna bjuder på många fina promenadstråk.



Det omtyckta nöjeskvarteret Temple Bar.

## Irland

**Befolkning:** Drygt 4, 8 miljoner.

**Tidsskillnad:** En timme efter Sverige, det vill säga när klockan är 12.00 hos oss är hon 11.00 på Irland.

**Flygres:** Vi flög direkt från Stockholm till Dublin med SAS och direkt hem med Norwegian.

**Lokala resor:** Buss mestadels billigast, tåg oftast bekvämast. Ska man till flera städer är Explorer Rail Pass praktiskt och prisvärt.

**Hotellpriser:** Generellt höga, inte minst i Dublin. Enklare former av Bed and Breakfast är ett alternativ.

**Restaurangpriser:** Som i Sverige, ibland något högre. Ett tips är "Early Bird"-menyer, serveras oftast mellan klockan 17 och 18 och med tre rätter för omkring 30 euro.

**Det bästa med Irland:** De fantastiskt vänliga invånarna samt alla musikpubar.

# Irland runt på 160 euro

**Irland är det perfekta landet att tågluffa i. För 160 euro reser man obegränsat runt i fem dygn. Följ med Här&Nu till Dublin, Galway, Kilkenny och Cork!**

– Vilket land kommer ni ifrån? undrar tjänstemannen i luckan på järnvägsstationen Heuston nyfiket.

Vi har just köpt varsitt Irish Explorer Rail Pass.

– Fem dygn under loppet av femton åker ni så mycket ni vill, förklarar han och önskar trevlig resa.

Först dock dags att upptäcka den irländska huvudstaden, med över en mil-

jon invånare. Geografiskt är Dublin så utspritt att Hop On Hop Off-buss känns bäst.

## "The Black Stuff"

Första dagen hoppar vi av vid Dublin Castle, St Patrick's Cathedral, The Little Museum of Dublin och statyerna av Oscar Wilde samt Molly Malone.

Dag två väljer vi först att bara sitta

kvar på bussens övervåning ett varv, le åt chaufförens humoristiska beskrivning av platserna vi passerar samt få en god överblick.

Efter lunch antrar vi en identisk buss och hoppar av vid Guinness Storehouse. Dublins i särklass mest välbesökta museum berättar, i flera våningsplan, allt om den nationaldryck irländarna kallar The Black Stuff.

I inträdet ingår en pint av drycken i fråga och från baren på sjunde våningen har man strålande 360-graders vy över huvudstaden.

## Strosa längs kajerna

Tredje dagen väljer vi att bara strosa runt i citykärnan – längs kajerna samt över broarna som korsar floden Liffey – och njuta av folklivet. Självfallet besöker vi omtyckta nöjeskvarteret Temple Bar.

Svensktalande Rebecka Staffans bor i Dublin sedan november i fjol. Hon ger följande tips:

– Hyr cykel och upplev Phoenix Park, Europas största stadspark. Här bor presidenten och med tur kan du få syn på vildhjortar.

– Ta lokaltåget DART till Howth, promenera utmed vandringsleden som gränsar till Atlanten och ät därefter färsk fisk eller skaldjur i Howths centrum.

Åter på Heuston Station i Dublin och dags för drygt två timmars tågfärd genom det platta, bitvis måleriska landskapet.

Väst kustska Galway, med runt 80 000 invånare,







Kilkenny är en kompakt stad med det medeltida arvet ständigt närvarande.

» är i mycket huvudstadens motsats. Tempot är lugnare och här är det promenad-avstånd till de flesta sevärdheter.

I hjärtat av staden ligger Eyre Park, ett spatiöst grönområde fullt av människor. Galway är berömt för sina festivaler och många av evenemangen utspelar sig just här.

## Medeltida arv

Några minuters promenad i nordvästlig riktning tar oss till Salmon Weir Bridge, som korsar floden Corrib, och på andra sidan ligger Galways imponerande katolska katedral.

Vi promenerar så utmed floden rakt söderut till Wolfe Tone Bridge och Galway Museum. Alldeles intill ligger The Long Walk – en rad färggranna hus invid flodbanken, som tillsammans bildar en välkänd silhuett.

Till Kilkenny tar det drygt fem timmar (via Dublin). En pratsam äldre irländare

gör att de sista en och en halv timmarna går snabbt.

Kilkenny har runt 25 000 invånare och vårdar ömt sitt medeltida arv.

Genom den kompakta stadskärnan löper Medieval Mile – ett mycket begränsat antal gator och kvarter, från slotet Kilkenny Castle fram till St Canice's Cathedral. Passar man inom ramen för denna korta sträcka även på att besöka exempelvis Medieval Mile Museum är nog turistläxan gjord.

## Tempel för mat

Efter cirka fyra timmars resa från Kilkenny är vi så i Cork, Irlands näst största stad med drygt 200 000 invånare.

Corks stadskärna är en holme, som på bägge sidor omges av den förgrenade floden Lee. Till de största upplevelserna i centrum hör English Market, invid gatan Grand Parade.

Lokalerna kan spåras bak till 1610 och kommersen startade 1788. Det är ett fantastiskt mattempel som även rymmer caféer och restauranger.

Cork är så utspritt att man vinner mycket på att ta till exempel en Hop On Hop Off-buss.

## Vänliga människor

Till platser som rekommenderas för ett stopp hör muséet över den gamla fängelsebyggnaden Cork City Gaol (1824–1923) samt St. Anne's Church (från 1722) med dess berömda klocktorn.

Det senare ligger i historiska kvarteret Shandon, strax norr om stadskärnan. Upp till själva klocktornet är det drygt 50 meter (kräver bra kondition).

Med hem har vi minnen av en vacker ö med otroligt vänliga människor. Plus varsitt litet Irish Explorer Rail Pass.

TEXT: SÖREN VIKTORSSON FOTO: ISTOCKPHOTO



## HÄMTA ANDAN PÅ HÄRLIGA ÅLAND

Ladda batterierna och få en försmak av julen på Åland – bara två timmars båtresa från Grisslehamn. Besök julmarknader som bjuder på lokala hantverksprodukter, åländska delikatesser och god julmat i en mysig omgivning. Gå på julkonsert med svensk-finska stjärnartister eller planera in en Nyårssupé på Åland för att fira in årets första dagar i en härlig skärgårdsmiljö!



### NYÅRSPAKET PÅ HOTELL ARKIPELAG

Från **1824:–** /person

I paketet ingår: Båtresa t/r med Eckerö Linjen, del i dubbelrum på Hotell Arkipelag en natt inkl. frukost, 5-rätters nyårssupé med tillhörande drycker, entré till nattklubben.

### STORT VILTBDORD 27/9–21/11

Webbpris **310:–** /person  
ordinare pris 330:–



## Vilt och gott PÅ ÅLANDS HAV!

På hösten njuter vi extra mycket av **vällagad mat tillsammans med familj och vänner**, och det stora utbudet av fina råvaror är en härlig inspiration i köket. I över 20 år har vi ombord på **M/S Eckerö** dukat upp vårt **berömda viltbord** med vällagade delikatesser som tjälknöl av älg, lättrokt hjortrygg och vildand i jägarmästarsås vilken är köksmästare Joakim Nordbergs storfavorit! Välkommen ombord för att njuta!



Boka och betala på webben för bästa pris!

**ECKERÖ LINJEN**

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



# Sätt på din **PestBlast2000®** och på 5 sekunder blir du **DEFINITIVT AV MED** alla skadedjur runt omkring i din bostad!

## LÅT DIG INTE LÄNGRE TERRORISERAS

Säg farväl till råttor, möss, kackerlackor, myror, loppor, mygg och andra krypande och flygande skadedjur, som förgiftar livet för dig! BLI DEFINITIVT AV MED ALLA OÖNSKADE DJUR I DITT HEM med den senaste generationen av **PestBlast 2000 Ultrasonic!**

Det ultimativa resultatet av vetenskaplig forskning som utförts i många olika expertlaboratorier. **PestBlast 2000 Ultrasonic** är en anmärkningsvärd uppfinning, som verkar ÖGONBLICKLIGEN så snart du sätter in den i vägguttaget!

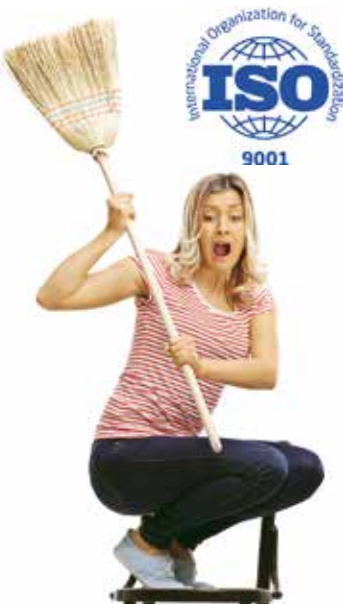
**PestBlast Ultrasonic 2000** är fullständigt ofarlig och utan kemiska produkter, och stör inte dina husdjur, dina växter, din familj, din elektriska och elektroniska utrustning...! När du använder **PestBlast 2000 Ultrasonic** låter den riktigt farlig och fränstötande, men angriper bara skadedjur utan att irritera dig eller dina husdjur, exotiska djur eller tamdjur. När den väl aktiverats försvinner alla oönskade djur för alltid från ditt hem, utan att dina kära husdjur mår dåligt!

## 100 % EFFEKTIV! HUR FUNGERAR DEN?

**PestBlast 2000 Ultrasonic** sänder ut ultraljud i frekvenser mellan 30 och 65 kHz, vilket är absolut outhärdligt för skadedjuren i målgruppen! Den verkar ultraeffektivt och avskräckande! DET ÄR EN INTELLIGENT APPARAT som ändrar frekvensband hela tiden för att inte skadedjuren ska bli vana vid ljudet. Den omedelbara effektiviteten är imponerande. Genom att angripa nerv- och hörselsystemet direkt hos de olika skadedjuren tvingar **PestBlast 2000** dem att fly platsen på en gång.

**PESTBLAST 2000 Ultrasonic** jagar bort skadedjuren utan att skada dem. **PestBlast 2000 Ultrasonic** är absolut oskadligt och orörligt (fullständig

ohörbart för husdjur och tamdjur) och det sänder varken ut flyktiga ämnen eller dofter! Den avancerade tekniken i **PestBlast 2000 Ultrasonic**



**Enkel och ögonblicklig användning  
Sätt på den och få dem att fly!**



är fullständigt kompatibel med din elektriska installation och orsakar ingen interferens med någon av dina apparater, som TV, radio, larm, brandvarnare, pacemaker, hörapparater, internetbox eller annan elektronisk utrustning! **PestBlast 2000 Ultrasonic** är en fantastisk och effektiv elektronisk apparat som kommer att förändra ditt liv!

## 100% AKTIVT OCH PRODUKTIVT!

**PestBlast 2000 Ultrasonic** täcker ett område på över 300 m²!

**PestBlast 2000 Ultrasonic** med sin design, som är särskilt uttänkt för optimal användning, täcker ett område på 300 kvadratmeter, hela dygnet, hela veckan! I varje vrå i ditt hem, din gård, din trädgård, källare, vind osv.... Inget undslipper **PestBlast 2000 Ultrasonic!**

## 100% EKONOMISK OCH EKOLOGISK!

Du behöver aldrig mer ringa efter dyra professionella skadedjursbekämpningsföretag (kan kosta tusentals kronor). **PestBlast 2000 Ultrasonic** lyckas till 100 % i samma sekund som det sätts på! Sätt på den och glöm den!

Eftersom den är ekologisk och ofarlig och har en "ljust låg elförbrukning" kan du låta den vara på hela tiden och glömma bort den helt enkelt! Att välja **PestBlast 2000 Ultrasonic** är som att välja den totala effektiviteten på lång sikt och till lägsta pris! **PestBlast 2000 Ultrasonic** har en garanterad säkerhet för dina kära och innehåller inga kemiska produkter och avger inga flyktiga ämnen. Inge mer kemiska produkter eller farliga faller.

Med **PestBlast 2000 Ultrasonic** sparar du och deltar aktivt i försvaret av vår planet! Du tar hand om din familj och hela din miljö där du bor.

Viktig anmärkning För att **PestBlast 2000 Ultrasonic** Pestrepeller ska fungera på rätt sätt ska den placeras så att inga hinder finns i vägen. Den ska inte installeras bakom möbler, gobelänger eller under mattor för då absorberas vågorna och det skadar **PestBlast 2000 Ultrasonic** Pestrepeller.

## DEN OTROLIGA BERÄTTELSEN FRÅN JORDBRUKAREN René G., SOM RÄDDADES FRÅN ATT GÅ OMKULL TACK VARE PESTBLAST 2000 ULTRASONIC!

Min gård var så infekterad av råttor att mitt djurbestand var i fara! Gnagarna åt allt, till och med hullen på min traktor!



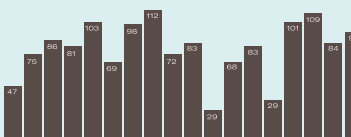
Det var nära att 80 % av min boskap behövde slaktas

På grund av den våldsamma spridningen av råttor och skogsmöss var mitt företag på väg att försvinna och min boskap var nära slakt efter order från myndigheterna, så stor var risken för en epidemi. Men när jag använde **PestBlast 2000 Ultrasonic** lämnade alla råttorna definitivt min gård. Min mardröm har fått en definitiv lösning. Tack vare **PestBlast 2000 Ultrasonic!**



## Bekämpar effektivt skadedjur utan att skada personer, bebisar, husdjur, växter, träd, fåglar, fisk osv...

Detta diagram visar dödligheten hos husdjur, som har varit utsatta för pesticider som säljs i handeln. Vid användning av tekniken med ultraljud gör **PestBlast 2000 Ultrasonic** det möjligt att få gnagarna och skadedjuren att fly utan att samtidigt skada husdjur och flora. Dess effektiv är på 100 procent



Starterbudande  
Från **279 kr**  
per st vid köp av 2  
eller flera

100 % NÖJDHET ELLER  
100 % ÅTERBETALNING!

## På 5 sekunder säger du farväl till alla skadedjur omkring din bostad!



**PestBlast 2000 Ultrasonic** gör det möjligt för dig att definitivt jaga bort råttor, möss och andra gnagare som är ansvariga för ödeläggelsen av skörden och utbredningen av dödliga sjukdomar.



**PestBlast 2000 Ultrasonic** får flugor och små flugor att fly, men även larverna, som sprids om sommaren och är källa till störande ljud. Det utsända ultraljudet jagar bort dem på ett ögonblick!



**PestBlast 2000 Ultrasonic** är fantastiskt effektivt mot mygg, bl.a. tigermyggan, som är ansvarig för åtskilliga dödsfall varje år.



**PestBlast 2000 Ultrasonic** ödelägger varken insekterna eller deras larver. Men när de är klädda försvinner dessa genast från ditt hem, eftersom de inte står ut med ultraljudet.



**PestBlast 2000 Ultrasonic** får också myrorna att fly. Även om de inte utgör en verklig fara blir de fört många och tränger in överallt i husets alla vrår och kan ödelägga husgrunden.



**PestBlast 2000 Ultrasonic** är lika effektivt på att jaga bort de flygande eller krypande insekterna, vare sig de är pyttesmä eller mycket stora.



**PestBlast 2000 Ultrasonic** gör det möjligt för dig att en gång för alla bli av med sängloppor, mott och andra loppor. Låt den vara på hela natten i ditt rum. Inga loppor kommer någonsin att bita dig igen!



**PestBlast 2000 Ultrasonic** är också ett fantastiskt vapen för att få bort spindlar av alla sorter utan att skada miljön. Inga mer bitsår och inflammationer!



**DU BEHÖVER INTE LÄNGRE FINNA DIG I ATT INVADERAS AV SKADEDJUR OCH  
GNAGARE: PROVA PESTBLAST 2000 ULTRASONIC® GRATIS I 30 DAGAR**

## Två års garanti eller pengarna tillbaka

Skicka din beställning redan idag eller inom 48 timmar och prova den gratis i hemmet din **PestBlast 2000 Ultrasonic**.

Du kan dra fördel av en tvåårig garanti "Nöjd eller pengarna tillbaka"!

Garanti  
**100 %**  
nöjd eller  
pengarna tillbaka

**2 års**  
Garanti

Ring på 040 674 1849. Skicka en kupong gratis eller beställ på [www.pestblst2000-se.com](http://www.pestblst2000-se.com)

✓ **Ja tack** Jag vill gärna bli kvitt alla skadedjur en gång för alla och beställer (max 3 st per kund).

**Kryssa för!**

- ☐ 1 st. **PestBlast 2000 Ultrasonic®** á..... kr. 299,-
- ☐ 2 st. **PestBlast 2000 Ultrasonic®** á..... kr. 279,-
- ☐ 3 st. **PestBlast2000 U.** (inget porto/expeditionsavgift) per st. .... kr. 279,- +porto/expeditionsavgift på 79 kr. Faktura medföljer.

Normalpris  
498,-

Form with fields for Name, Address, Postnr, Ort, and E-post.



Pro-shopper

SVARSPOST  
20589510  
208 00 Malmö  
Sverige

Frankeras ej.  
Mottagaren  
betalar portot.









## Brödburken innehöll musikhistoria

En källarrensning i Cardiff i Wales uppenbarade en brödburk med filmrullar med Betales från 1960-talet, rapporterar BBC. Filmerna är tidigare osedda och ska bland annat innehålla en sekvens där John Lennon påstår att Paul McCartney har fem barn i Swansea. Den som vill lägga vantarna på filmerna beräknas behöva betala minst 120 000 kronor. Vi andra tar detta som en påminnelse om att det kan vara värt att rensa i källaren emellanåt.

# Identitetskris i IT-samhället



I Minnesmetaller får Roland (Bengt CW Carlsson) en Ipad av familjen. Det blir inte som någon hade tänkt sig.

**DIGITALT UTANFÖRSKAP** Vi måste föra samtalet om hur tekniken förändrar vår identitet och våra relationer.

Det menar regissören och filmmakaren Beata Konar, aktuell med kortfilmen *Minnesmetaller*, en både mörk och humoristisk skildring av en äldre mans olycksaliga möte med en Ipad.

I *Minnesmetaller* möter vi Roland, en pensionerad före detta ingenjör. Hans kognitiva förmågor har börjat svikta och han har just tvingats lämna ifrån sig körkortet. I drömmarna rattar han fortfarande sin älskade bil, medan hustrun lutar sig mot hans axel och lyssnar till hans lärda anekdoter om världens beskaffenhet. I verkligheten är hustrun numera exfru och Roland bor ensam i huset, med frysen full av matlådor som han ratar till förmån för kakor. När barnen köper en Ipad till honom för att de lättare ska kunna hålla kontakt, börjar hans värld att rämna. Den nya tekniken är obegriplig. Han som skulle föreställa en ingenjör, vem är han nu om han inte ens kan använda teknik som hans barnbarn klarar av?

– Roland drabbas av en identitetskris, och den utlöses av den nya tekniken. Åldrandet och känslan av att inte hänga med blir överväldigande för honom, berättar Beata Konar, filmens regissör.

### Digital analfabetism

Beata Konar och filmens fotograf och producent Miko Lazic känner starkt för ämnet åldrande och digitalt utanförskap. Så starkt att de inte brydde sig om att

säkra finansiering från fonder och institut, utan tog ett eget banklån för att kunna göra *Minnesmetaller* på egna villkor. De hoppas att filmen ska leda till en diskussion om vad tekniken gör med oss och hur den inte bara öppnar, utan faktiskt också stänger, dörrar.



Beata Konar och Miko Lazic

– Om du inte kan ta del av den nya tekniken och om du inte kan kommunicera med andra människor på den nya tekniken villkor så blir du i dag i praktiken ett slags analfabet. Då är det lätt att du ger upp och slutar att göra saker som du tidigare klarade av innan tekniken kom och började kräva saker av dig, säger Beata Konar.

### Inskränkt vardag

Som exempel nämner hon äldre som slutat gå på bio sedan kortbetalning blev obligatorisk. Liknande små inskränkningar i vardagen stänger bit för bit tillträdet till det gemensamma och lämnar den som inte kan hantera den nya tekniken utanför.

– Alla kommer inte att hänga med i utvecklingen, av olika skäl. Så var finns mellanhanden, den som kan vara brygga mellan de som hamnar utanför och de som tar den nya tekniken för självklar? Vem tar ansvaret? undrar Beata Konar.

I *Minnesmetaller* blir det exhustrun som försiktigt får agera mellanhand i Rolands chockartade möte med den digitala världen. Det är inget tacksamt jobb. Ro-

”Det är lätt att ge upp och sluta göra saker.”

land stretar emot och möter hennes försök att hjälpa till med utbrott på temat “är det du eller jag som är ingenjör?”. Samtidigt blir det viktigt för honom att både för sig själv och andra visa att han ännu behärskar den analoga världen. Bilen, som han inte längre får köra, måste få nytt batteri och det finns alltid lampor att byta.

### Trygg i sin kompetens

– Vi ville skildra hur någon som varit trygg i sin kompetens tappar mark och måste hävda sig på andra sätt. Här finns också en berättelse om kärlek, där någon håller upp och hjälper till när en annan tappar, säger Beata Konar.

Roland är inte ensam om att inte känna sig hemma i den digitala världen. Tre







## Titta på filmen

■ Minnesmetaller distribueras av Filmcentrum och kan beställas via telefon 08-545 275 00 eller e-postbestallning@filmcentrum.se. Den går också att strömma direkt från Filmcentrums hemsida [www.filmcentrum.se](http://www.filmcentrum.se) (sök på Minnesmetaller).  
■ Filmen är uppkallad efter en typ av metaller som kan ändra form vid temperaturväxlingar. En minnesmetall "glömmar" aldrig bort sin ursprungliga form.

I Minnesmetaller blir det exhustrun som försiktigt får agera mellanhand i Rolands chockartade möte med den digitala världen.

» av tio svenskar över 75 år använder inte internet, enligt en den senaste statistiken från Internetstiftelsen. Samtidigt är det svårt att delta fullt ut i samhället i dag om man inte behärskar tekniken. Har man inte en smartphone, en dator eller en surfplatta går man miste om mycket.

### Exekutiva förmågor

– Det som har skett de senaste åren är en väldigt konkret förändring av samhället där fysiska möten och företeelser har digitaliserats och blivit abstrakta. Den nya tekniken kräver att användaren har exekutiva förmågor och kan tänka i flera led, vilket förstås är en vanesak som yngre tränas in i från barnsben i dag, men som kan vara svårare för äldre som bara har upplevt den analoga världen, tror Beata Konar.

Men dagens teknik lär knappast vara slutstationen för utvecklingen. Och

hur mycket den än förenklar för oss att komma i kontakt med varandra, så kan den aldrig ersätta det fysiska mötet människor emellan, tror Miko Lazic, som också menar att det är oklart om det är vi eller tekniken som sitter i förarsätet:

– Den här tekniken som den ser ut i dag kräver för mycket interaktion och uppmärksamhet av oss för att den ska vara rimlig på sikt. Vi sitter hukade över apparater och våra kroppar förtvinar. Tekniken kommer utvecklas på ett sätt som gör att den kräver mindre uppmärksamhet av oss, så att vi kan leva mer som människor levde förr, på det sätt som vi är gjorda för. Så att tekniken blir till för oss och inte tvärtom.

### Något relevant att säga

Precis innan denna tidning ska gå i tryck nås Beata Konar av beskedet att Minnes-

metaller är utvald som enda svenska film till den Oscarsnominerande filmfestivalen Edmonton International Film Festival. Även om hon menar att den typen av tillställningar egentligen bara är intressanta för filmskaparna själva, så är det förstås en bekräftelse på att hon och Miko Lazic har skapat en film som säger något relevant om vår samtid. Och som var värd banklånet.

### Dags att reflektera

– Det vi önskar oss allra mest nu är att filmen ska öppna upp för ett samtal om den nya tekniken. Vi vill inte att vi går in i framtiden utan att reflektera kring vad tekniken gör med oss. Budskapet är väl att den nya tekniken inte rymmer svaren på alla frågor. Den ger oss mycket nytta, men den förslavar oss också i vissa avseenden. Det här bör vi diskutera, säger Beata Konar.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

# Lite mer röd jul!

Kom och njut av Kocklandslagets prisade julbord, välfyllt med nya kreationer, gamla klassiker och mycket vego. Allt tillagat och hoprört med en stor portion kärlek. Och vad passar väl bättre efter julbordet än en riktigt bra julshow? Julens underhållning är fylld av läckra smällkarameller.



Julbord och show på Cinderella

Robin Bengtsson  
20/12



Loa Falkman  
24/11

Kiralina  
8/12

Mariette  
23/11



## Julbordskryssning med Cinderella

**535:-** pris ex per person inkl dygnskryssning med del i Insidehytt för två, julbord med vin, öl, läsk och kaffe.

Tips! Boka Cinderellas exklusiva julbord i restaurang Seaview och avnjut Kocklandslagets juld delikatesser i avslappnad miljö.

Begränsat antal platser. Med reservation för ändringar.

# NGL



# En fattig pensionär är inte klimatbov – bara fattig

**I** dag ses det som en självklarhet att miljöfrågan är den stora politiska frågan. Att inte inse självklarheten eller nödvändigheten i detta uppfattas av många som att man är dum i huvudet och i det närmaste kriminell.

Men vår klimatpolitik är en komplicerad fråga där risken för att öka polariseringen i samhället är stor. Här är några skäl:

**DET FINNS EN ENORM** emotionell energi som investeras i klimatfrågan som tidigare investerades i migrantfrågan. Många av de människor som för bara ett par år sedan såg ett sorts messianskt uppdrag i migrationen och som kämpade med näbbar och klor mot "hat" och "negativa berättelser" har de senaste åren rört sig över till att prata om miljön, med exakt samma glöd.

Det finns uppenbarligen ett behov hos många av att känna att de har ett högre syfte, eller att de utgör den yttersta spjutspetsen på något viktigt. Det är väl inget fel i att känna så, men det utgör knappast bra virke för att bygga en stabil och rationell politisk offentlighet.

**SEDAN FINNS DET INGA** "rena" politiska frågor – frågor som kan frikopplas från vanlig mänsklig egoism, klass- och intressekonflikter och dylikt. Miljörörelsen i den mån en sådan finns, består av allt att döma främst av högutbildade stadsbor, i ett läge där konflikten mellan stad och land bara blir mer akut.

Problemet är att miljöfrågan låter den dumdristige dela in världen i svart och vitt, onda och goda, "förnekare" och

”Men vi sitter faktiskt inte i samma båt.”



Peter Sandberg, utredare på SKPF Pensionärerna

"icke-förnekare". På så vis går det att kräva konformism, det vill säga rättning efter omgivningens normer och regler. Då blir det svårt att hävda en annan åsikt. Ta som exempel detta att betala högre skatt på bensinen. Den som klagat, straffar ut sig själv som dålig eller självisk. Men detta knep, hur frestande det än må vara, kan bara sluta i tragedi.

När president Macron aviserade en skattehöjning på diesel i Frankrike blev resultatet en enorm politisk och social kris. I ett läge där fler länder i väst står inför liknande interna konflikter är det lockande att försöka "fuska"; att använda en retorik som påstår att alla sitter i samma båt och att den som vägrar att ro är en avfalling eller förrädare.

**PROBLEMET ÄR ATT** vi faktiskt inte sitter i samma båt. En riksdagspolitiker med hög lön sitter inte i samma båt som en fattig pensionär. För den ena är att köpa ekologisk mat ingenting. För den andra som redan måste vända på varje krona, är det ännu en liten sten ovanpå ett tungt lass. Miljöaktivisten från någon av våra storstäder med fungerande och tillgänglig kollektivtrafik, sitter inte heller i samma båt som pensionären ute på landsbygden.

De som vurmar för miljön vill sällan se den här komplexiteten. De talar bara i termer av goda, onda, förnekare och icke-förnekare. Detta skruvar upp temperaturen ytterligare i en redan överhettad politisk debatt.

P.S. Jag är för att vi tar hand om vår miljö. D.S.

# Höjt bostadstillägg 1 januari

**Bostadstillägg till pensionärer (BTP)** höjs från 5 560 kronor till 6 540 kronor per månad från och med 1 januari 2020, skriver Pensionsmyndigheten i ett pressmeddelande.

"Du som har bostadstillägg i dag behöver inte lämna in någon ny ansökan, en omräkning kommer att göras automatiskt. Men du måste fortfarande anmäla förändringar av till exempel hyra, inkomst eller tillgångar", skriver Pensionsmyndigheten.

Taket i bostadstillägget höjs till 7 000 kronor per månad för ogifta och till 3 500 kronor per månad för gifta. Ersättningsgraden förändras också, vilket innebär att bostadskostnaden ersätts enligt följande:

100 procent upp till 3 000 kronor, 90 procent mellan 3 001 och 5 000 kronor, samt 70 procent mellan 5 001 och 7 000 kronor.

## Ändrad inkomstprövning

Inkomstprövningen förändras också.

"Bland annat räknas inkomster som har sin grund i arbete, såsom inkomstgrundad pension och tjänstepension, med till 93 procent. Garantipension, än-



kepension, förmögenhetstillägg och kapitalinkomster räknas med till 100 procent. Det inkomstavdrag som sedan görs vid beräkningen av bostadstillägget kommer också att ändras för att bostadstillägget ska bli mer träffsäkert", skriver myndigheten.

## Kan du söka?

Pensionsmyndigheten har en tumregel som säger att du som har en månadsinkomst på omkring 15 000 kronor efter

skatt eller lägre kan ha rätt till bostadstillägg.

Du kan själv räkna på om du kan få tillägget på myndighetens hemsida:

[www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se)

På Facebook kan du ställa frågor om din pension direkt hos myndigheten och få svar inom två timmar. Adressen är:

[www.facebook.com/fragaompension](https://www.facebook.com/fragaompension)

Pensionsmyndigheten tar också emot frågor på telefon 0771-776 776, vardagar kl 8-16.

**STÄRKEVÄSTEN®**  
Förbättrar din hållning och motverkar problem i rygg och nacke.

För återförsäljare och information

031-521895 [www.starkevasten.se](http://www.starkevasten.se)





# VÄRKANDE

FÖTTER?  
HÄNDER?  
KNÄN?

## VÄRMANDE OCH SMÄRTSTILLANDE STÖD

Magnetic Deluxe Stöd är gjorda av keramiskt fiber. Kermamiskt fiber är mer värmeisolerande än andra material, t.ex. bomul och ull. Det gör stöden ideala för smärtlindring vid t.ex. Artros. De är elastiska med resår och anpassar sig efter din kropp. Ger bra stöd för ditt knä, handled eller fotled. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt. Är tunna, får enkelt plats i skor, under handskar och byxor och tillsammans med t.ex. stödstrumpor. En storlek passar de flesta. Ring oss eller besök vår hemsida för fler modeller för handled.

### BRA MOT

- Smärta
- Artros!
- Stela leder!
- Kalla leder!
- Instabila knän och fotleder m.m!



**KNÄSTÖD**  
30 cm långa.  
Finns även i  
SVART färg.  
Art.Nr 400  
Pris 149 Kr/St



**BENSTÖD**  
49 cm långa.  
Art.Nr. 488  
Pris 199 Kr/St



**FOTLEDSTÖD**  
25 cm långa.  
Art.Nr 200  
Pris 149 Kr/St



**HANDLEDSSTÖD**  
12 cm långa.  
Finns även i  
svart färg.  
Art.Nr 300  
Pris 129 kr/st



**HAND/  
HANDLEDSSTÖD**  
18 cm långa.  
Finns även i  
SVART färg.  
Art.Nr 800  
Pris 149 Kr/St

## RYGGSTÖD

Vårt ryggstöd stödjer när du går står eller sitter. Ger smärtlindrande värme och motverkar dålig hållning. Ryggdelen är konstruerad som ett nät som låter luft och värme passera. Med en tjocklek på 3-7 mm en vikt på endast 225-265 gram är det både enkelt och bekvämt att använda. Höjden är 14 cm i midjan och 20 cm i svanken. Med ett extra spännband för ökad stabilitet. Du spänner fast båda i midjan med kardborreband.



- Lindrar smärta och stelhet!
- Ger stöd när du går, står och sitter!
- Motverkar dålig hållning!
- En design som motverkar att det blir för varm och svettigt!
- Tunt. Endast 3-7 mm tjockt!
- Lätt. Endast 225-265 gram!

| STORLEK | MIDJEMÅTT  | Art.Nr |
|---------|------------|--------|
| Large   | 70-90 cm   | 60-70  |
| XL      | 90-110 cm  | 60-80  |
| XXL     | 110-130 cm | 60-90  |

**PRIS: ENDA 399 kr/st**

## HÅLFOTSINLÄGG

Prova våra mjuka och bekväma hälftsinlägg. De stabiliserar och avlastar dina fötter genom att lyfta din fotvalv till en mer naturlig position. Och motverkar på så sätt smärta och trötthet i dina fötter, rygg och axlar. Du spänner enkelt fast dem med kardborrebandet. Passar i skor och kan användas med eller utan strumpor. Passar även tjocka och svulna fötter.



### BRA MOT

- Smärta i fötter, rygg och axlar!
- Trötta fötter!
- Stabiliserar foten!
- Enkla att använda
- Passar även svulna fötter.

**ENDAST 149 Kr/Par**

## HÅLLNINGSTÖD

Vårt hållningsstöd moverkar effektivt smärta i nacke, axlar och rygg. Det gör den genom att stödja och förbättra din hållning. Motverkar gamnacke och slokande axlar. Enkel och bekväm. Axelbandens längd kan justeras mellan 40-70 cm



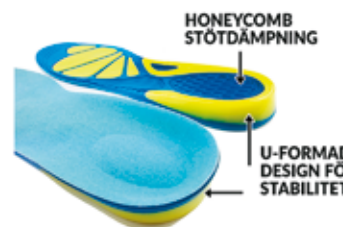
### BRA MOT

- Smärta i nacke, axlar och rygg!
- Gamnacke och slokande axlar!
- Ger dig en bättre hållning!

**ENDAST 299 Kr/St** Art.nr 90-30

## SULOR

EASY WALK STÖTDÄMPANDE SULOR är tillverkade av silikon. De har utmärkta stötdämpande egenskaper för hela foten. Dubbla lager med silikon vid hälen ger extra mycket stötdämpning. Finns i 3 storlekar som du enkelt klipper till för perfekt passform. Instruktioner medföljer.



### FÖRDELAR

- Minskar belastningen på fötter, rygg och knän m.m.
- Lindrar vid hälsporre och smärtsamma förhårdningar.

St 35-38 Art.Nr. 77  
St 39-42 Art.Nr. 700  
St 43-46 Art.nr. 777

**ENDAST 169 KR/PAR!**

**ERBJUDANDE!  
KÖP 2 PAR ELLER FLER OCH  
BETALA ENDA 149 KR/PAR**

## 100% NÖJD KUND GARANTI!

30 dagars öppet köp. Vi skickar direkt till din brevlåda. Vi skickar alltid med en betalningsavi tillsammans med fakturan. 1 Års Garanti. Porto 30-45 kr tillkommer.

Betalning sker mot faktura. Kunden står för returportot. Vid skador som uppstått under perioden 1 år efter leveransdatum ersätts kunden med en likvärdig produkt.  
Moneo Direct AB, Box 6095, 800 06 Gävle  
E-post: support@moneodirect.se Org.Nr. 556931-4619

## FRÅGA JURISTEN

# Jag vill att min frus bröder ska ärva oss

**FRÅGA:** Vi är ett par i åttioårsåldern som ibland tänker lite på vad som ska hända efter oss. Vi har varit gifta i snart sextio år och har inga barn. Vi har en del vänner men umgås också mycket med min frus två bröder och deras familjer och vi skulle vilja att de eller deras barn får allt efter oss. Självt är jag uppvuxen hos fosterföräldrar och har aldrig haft någon kontakt med mina riktiga föräldrar. Vi frågade en gång en person som var kunnig i arvsfrågor och fick vet att om det finns släktingar på bara den ena sidan så ärver de allt. Är det så eller borde vi skriva testamente?

**Svar:** Om ni vill att din frus syskon eller deras barn ärver er båda ska ni skriva ett testamente där ni gör klart hur arvet efter er ska fördelas

Makar utan barn ärver varandra enligt lag och om det inte finns något testamente som säger annorlunda, så fördelas kvarlåtenskapen efter den sista makens bortgång mellan båda makarnas släktsidor.

Det är riktigt att om det bara finns arvsberättigade släktingar på den ena makens sida, så ärver dessa båda makarna men om du inte har haft någon kontakt med dina biologiska föräldrar och inte är adopterad, så kanske din biologiska mamma eller pappa har flera barn, som du inte känner till, och dessa är ju då dina halvsyskon, som har rätt till arvet efter dig om det inte finns något testamente.

Ni är fria att testamentera hur ni vill. Mitt råd är alltså att ni kontakter en jurist och upprättar ett gemensamt inbördes testamente där ni uttrycker er vilja.



Linda Ljunggren, Familjens jurist

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

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

## Badparadiset Mae Phim

2019: 21/10, 2/11, 14/11, 26/11\*, 21/12 (17- dagars jul- o nyårsresa, se pris på vår hemsida). 2020: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 24/2, 7/3\*  
14-dagarsresa med reseledare, endast 19.985:- (inkl. er rabatt) med möjlighet till förlängning med 6 alt. 12 dagar för endast 4.500:- resp. 8.800:-/person i dubbelrum inkl. frukost och middagar.

\*Förlängning gäller ej resorna 26/11 2019 och 7/3 2020.

Nedsatt pris 21/10, 26/11 2019 samt 7/3 2020: 18.985:-

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

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

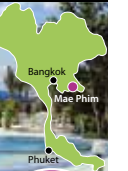
Denna del av Thailand är känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man trängs med andra eftersom stranden är så lång. Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar semestrar här liksom tusentals seniorer som semestrar här med oss.

### Aktiviteter på våra resor:

- Chi gong/jympa varannan morgon
- Bouletävlingar på resorna 14/11 & 30/1
- Körsång på resorna 24/2 & 7/3
- Vandringar på resorna 14/11 & 30/1

Pris endast 19.985:- /person i dubbelrum (inkl. er rabatt) Enkelrumstillägg 2.700:-

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



Res med Christer och få 2.000:- RABATT!

### I priset ingår:

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

För mer info, reseberättelser m.m. gå in på [www.ckresor.se](http://www.ckresor.se)

CK:s Resor Anmälan per Epost: [christer@ckresor.se](mailto:christer@ckresor.se)  
Christer Kullberg OBS! Begränsat antal platser på varje resa.

Region  
Gävleborg

## VÄLKOMMEN TILL VÅR WEBSHOP VI HAR SMARTA PRODUKTER FÖR ALLA

Butiken Hjälpmedel SAM  
[hjalpnu.se](http://hjalpnu.se) | 026-153501



Hudsalva 100ml,  
för torra händer  
& fötter  
**40:-**



Ryggkliare  
teleskop  
**65:-**



Ergonomisk penna  
**50:-**



Ipad/bok  
hållare  
**349:-**

Johanneslövsvägen 22 Gävle,  
Mån-ons samt fre 10:00-16:00  
Tors 10:00-17:00

Hjälpmedel SAM



|                                                                                     |  |                                   |  |                                       |  |                                             |  |                                              |  |                                       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------------|--|----------------------------------------------|--|---------------------------------------|--|
|    |  |                                   |  | FRUKT<br>KOMMER<br>MED<br>NYHETER     |  | I ALADÅB<br>KLANG-<br>FÄRG                  |  | BLIR KLI-<br>PULVER?<br>INTERVALL<br>I SKALA |  | FÄRDIG<br>BILJON-<br>FÖRLED           |  |
| ÄR BLANK<br>VID<br>BLEKE                                                            |  |                                   |  |                                       |  |                                             |  |                                              |  |                                       |  |
| ÄR ORYXER<br>KALLADES<br>VÄR TUNGE<br>MASTARE                                       |  |                                   |  |                                       |  |                                             |  |                                              |  |                                       |  |
|                                                                                     |  |                                   |  | LJUSSTAKE<br>TRÄNAR<br>GYMNAST<br>PÅ  |  |                                             |  |                                              |  |                                       |  |
| GER FÄSTE I<br>SPORTEN                                                              |  |                                   |  |                                       |  |                                             |  | VÄDRAT<br>PLÅGA-<br>DE                       |  |                                       |  |
| HAR VIGS<br>STALL-<br>NING<br>FÖR AKT                                               |  | SITTER<br>PÅ<br>PELARE            |  | RING<br>RUNT<br>STJÄRNAN<br>NIGERIA   |  | SÅNG-<br>GUDINNOR<br>PRATA<br>HÖGT          |  | VISAR<br>KVALI-<br>TET                       |  | SNÖ I<br>VINDEN                       |  |
| SKOGS-<br>MÄN-<br>NISKAN I<br>TRÄDEN                                                |  |                                   |  |                                       |  |                                             |  |                                              |  |                                       |  |
|                                                                                     |  |                                   |  |                                       |  |                                             |  | UTAN<br>UNDAN-<br>TAG                        |  | JAGAS<br>OCH KAN<br>FALLA<br>I KULL   |  |
| BILDAR<br>INGÅ FÖR-<br>ENINGAR<br>MILJÖ-ORD                                         |  |                                   |  | FÖLJER<br>NOGA<br>IBLAND              |  | GÅ I<br>VÄGOR<br>COWBOY-<br>TÄVLING         |  |                                              |  |                                       |  |
|                                                                                     |  | ÄR<br>CENTERN<br>MED<br>HJÄLP AV  |  |                                       |  |                                             |  | UPP-<br>HETSNING<br>FÄR LÄRA-<br>RE PROV     |  |                                       |  |
| FINNS<br>LANOLIN I<br>METALL-<br>TYG                                                |  |                                   |  | HÄR TILL-<br>RÄCKLIGT<br>MED<br>KRAFT |  | KLÄD-<br>SEL                                |  |                                              |  |                                       |  |
| DÖDLIG                                                                              |  | SES<br>SOM<br>SÄTT                |  |                                       |  | ÄR EN AV<br>BAGARNA<br>KAN MAN<br>GRÄVA MED |  |                                              |  |                                       |  |
| TÄS UPP<br>FÖR BE-<br>TÄLNING                                                       |  | ÄR<br>LOCKANDE<br>MAT<br>I KÄSSEN |  | FÄR<br>MÅNGA<br>RO VID<br>BLICK       |  |                                             |  | ETT STÖD<br>FÖR EN<br>SOM FÄR<br>GÅ          |  |                                       |  |
|                                                                                     |  |                                   |  |                                       |  |                                             |  | BLIR<br>KUNGS-<br>MYNTA                      |  | UPP-<br>FATTAS<br>SOM FÖRE-<br>BILDER |  |
| KÖPTE<br>MÅNGA<br>AKTIER I                                                          |  |                                   |  |                                       |  | ÄR<br>BÄST<br>BÄTTRE<br>ÄN BRA              |  |                                              |  | DÅLIGT                                |  |
|                                                                                     |  |                                   |  |                                       |  |                                             |  | SLAG-<br>ORD                                 |  | TECKEN I<br>ADRESS<br>GÅ<br>LUFSGIT   |  |
| RÖR FÖR<br>FÖDAN<br>BÄLT                                                            |  |                                   |  | BILDADE<br>SOVJET-<br>STATER          |  | INNEBÄR<br>AVSLAG<br>ÖSTERUT                |  |                                              |  | LÄGGER<br>MAN<br>TILL VID             |  |
|  |  |                                   |  |                                       |  | VIRAT<br>PLAGG<br>ÄR POLERAT<br>I KÖKET?    |  | KANSKE<br>ETT<br>MÖSSIGT<br>STÄLLE           |  | MÄNGD                                 |  |
|                                                                                     |  |                                   |  |                                       |  |                                             |  |                                              |  | TECKEN<br>I<br>TEXTEN                 |  |
|                                                                                     |  |                                   |  |                                       |  |                                             |  |                                              |  | ANVÄNDS<br>SOM<br>BRYNET              |  |
|                                                                                     |  |                                   |  |                                       |  |                                             |  |                                              |  | STJÄRN-<br>BILD                       |  |
| PLÅGAT<br>LAND<br>MOLAR                                                             |  |                                   |  |                                       |  |                                             |  |                                              |  |                                       |  |

**KRYSS NUMMER 5.** Lösningen ska vara insänd senast den 13 november till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till [korsord@skpf.se](mailto:korsord@skpf.se). Skriv Krysset nr 5 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott **Guldanten**.

## Förhindra fall- olyckor!

### Anti- halk- socka för vuxna

75:-

/PAR

## Ankel- socka med lös resår!

Sitter bra uppe  
utan gummiresår.  
Handkettlad tä-  
söm för bästa  
komfort.  
Finns i vit,  
ljusgrå, beige  
svart och  
marin.

49:-

/PAR





Mjuk vid krage, halkskyddande stjärnor under foten. Finns i marinblå och grå färg.

|                         |         | 36 - 39 | 40 - 44 | 45 - 48 |
|-------------------------|---------|---------|---------|---------|
| <b>SÄKER-sockan</b>     | grå     |         |         |         |
|                         | marin   |         |         |         |
| <b>Ankel-sockan VID</b> | vit     |         |         |         |
|                         | ljusgrå |         |         |         |
|                         | beige   |         |         |         |
|                         | svart   |         |         |         |
|                         | marin   |         |         |         |

namn \_\_\_\_\_

adress \_\_\_\_\_

postnr \_\_\_\_\_ postadress \_\_\_\_\_

Jag beställer från  
**Lockö-Strumpan AB**  
**511 68 Hyssna**  
 tel 0320 - 390 04  
 tel 070 - 826 11 55  
 lockostrumpan@swipnet.se  
 www.lockostrumpan.com

**Strumpor utan tåsöm**  
**Lös resår**  
**Enfärgade och randiga**  
Bomull **140:-**/4 par  
Bambu **160:-**/4 par  
Kashmirull **260:-**/4 par

**Ullstrumpor**  
-För frusna fötter-  
**Kashmirull-Merinoull-Raggsock**  
Pris från **100:-**/2 par

**Halkstrumpor**  
-Bomull och ull-  
Pris från **150:-**/3 par

**Stödstrumpor**  
-Förebygger svullna ben-  
Pris från **220:-**/2 par  
Nyhet nu även i bambu

**sockhuset.se**  
**Strumpor på nätet**

[illegible]

# ULL I SÄNGEN

Sömnproblem, stelhet eller värk i kroppen? När du sover gott kommer kropp och själ till ro, och du vaknar utvilad och full av energi.

- 20 års erfarenhet av ullprodukter.
- Jämför våra priser innan du betalar onödigt mycket på buss-/charterresa.
- Import från tillverkaren av tyska kvalitetstäckan, madrasser och kuddar i finaste merino-, kashmir- och kamelull.
- Magnet- och örtprodukter.

**Högsta  
kvalitet  
Pensionärs-  
rabatter  
Räntefri  
delbet.**

**Nu även tryckavlastande madrasser!**

 **Må Vål  
produkter**

**Ring för information och  
broschyr: 0583-400 61  
[www.mavalprodukter.se](http://www.mavalprodukter.se)**



# ERBJUDANDEN

**Aktuella medlemserbjudanden för dig som är medlem i SKPF Pensionärerna. För Månadens erbjudande från Smart Senior och andra nyheter, se [www.skpf.se](http://www.skpf.se)**



#### Smart Senior

Ditt medlemskort öppnar upp en värld av förmåner hos Smart Senior. Res, ät, shoppa och träna med rejäla rabatter! Läs mer på:  
[www.skpf.se/aktuella-erbjudanden](http://www.skpf.se/aktuella-erbjudanden)



#### Arrivederci Puglia

10 procent rabatt på gruppresa till soliga Italien. Guidade turer med kultur, mat och upplevelser. Läs mer på:  
[www.skpf.se/aktuella-erbjudanden](http://www.skpf.se/aktuella-erbjudanden)



#### Fonus

Som SKPF-medlem har du bland annat 500 kronor lägre kostnad hos Fonus vid begravning. Läs mer på:  
[www.skpf.se/aktuella-erbjudanden](http://www.skpf.se/aktuella-erbjudanden)



#### Folksam

Mycket förmånliga försäkringar från Folksam – exklusivt framtagna för SKPF Pensionärernas medlemmar. Läs mer på:  
[www.skpf.se/aktuella-erbjudanden](http://www.skpf.se/aktuella-erbjudanden)



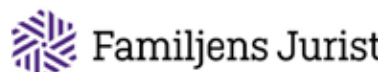
#### Elite Hotels

Förutom 11% rabatt får du som SKPF-medlem ytterligare 50 kronors avdrag om du bokar via hotellets hemsida [www.elite.se](http://www.elite.se) med företagskoden 21810410.



#### Tallink Silja

Rabatt till Tallink, Riga, Helsingfors, Åbo. Ange bokningskod "42516". Vid grupp- och konferenspaket 20% rabatt på hytt, ring **08-666 34 87** för bokning.



#### Familjens jurist

750 kr prisavdrag på första rådgivningstimmen för dig som är medlem i SKPF Pensionärerna. Läs mer på:  
[www.skpf.se/aktuella-erbjudanden](http://www.skpf.se/aktuella-erbjudanden)



#### Storuman Energi

Rabatt på kW/h-priset och Pluspaket utan extra kostnad för alla medlemmar i SKPF Pensionärerna. Läs mer på:  
[www.skpf.se/aktuella-erbjudanden](http://www.skpf.se/aktuella-erbjudanden)



#### Stena Line

SKPF-medlemmar har 10-15% rabatt i kategorierna Flexi och Premium på vissa linjer. Läs mer på:  
[www.skpf.se/aktuella-erbjudanden](http://www.skpf.se/aktuella-erbjudanden)

## Retrotips!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida! —



0512-299 50

**Nyhet!**



#### Mikrovågsugn Retro Classica

Nu behöver du inte gömma mikron längre! Läder mikrovågsugn i tidstypisk 50-talsdesign med snygga kromdetaljer. Mikrovågsugnen är inte bara snygg att titta på, den har även en effekt på hela 1000W, en roterande tallrik, 12 olika matlagningsprogram och grill. Passar perfekt i ett kök där man vill ha lite retro- och nostalgikänsla. 2 års garanti. Rymd: 25l. Grilleffekt 1000W. 60 minuters timer. Defrost. LED-display. Glastallrik 27cm. Vikt 13kg. Mått 28x48x42cm.

Nr 74331 Röd.....1.799kr Nr 74333 Turkos .....1.799kr Nr 74334 Creme.....1.799kr



#### Retro Line Sockersocker maskin

Läcker sockersocker maskin! Spinner snabbt och smidigt fluffig sockersocker. Enkel att rengöra. Förutom att använda strösocker kan du med fördel lägga i hårda karameller för att göra din sockersocker. Med andra ord kan du alltså även göra sockerfri sockersocker eftersom det finns sockerfria karameller. Drift 230V/50Hz. Nr 73612.....Förr 499kr...Nu 199kr



#### Skivback i Trä Med Hjul

Rymmer ca 50 nyare LP-skivor (Gatefold) men betydligt fler äldre skivor med tunnare fodral. Högkvalitativa kullagerhjul. Vikt 3,6 kg. Mått 46x34x32cm.

Nr 71800.....499kr



#### VHS-band Sony CD-180

Videoband 3-timmars.

Nr 70941.....199kr/3-pack

**Nyhet!**



#### Trevi Vintage Skivspelare Radio & BT TT1040

Riktigt fin vintagestereo med skivspelare och bluetooth m m. MP3-spelare från USB. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. AM/FM-radio. Digital FM-radio. Hörlursuttag 3,5mm. AUX-in. Drift 230V. Mått 48x25,5x32cm.

Nr 73899 Trä.....2.490kr Nr 73900 Svart.....2.490kr Nr 73901 Vit.....2.490kr



Roadstar Retro Skivspelare Bluetooth TT-385BT Skivspelare i 70-talsstil med bluetoothsändare. Mjuk tonarmslyft & skivtallrik med stroboskoplook. Spelar 33/45/78 varv. Loggas enkelt ihop med Bluetoothhögtalare. Line-utgång för anslutning till vanlig förstärkare eller receiver. Inbyggd RIAA-förstärkare. Kabinett i trä. Autostop. Drift 230V/50Hz. Vikt 3,3kg. Mått 31x39x11,5cm.

Nr 74358.....1.690kr

**Kolla in alla retroartiklar vi har på vår hemsida! • Följ oss på Facebook - [facebook.com/ginzaretro](https://facebook.com/ginzaretro)**

Över 300.000 CD, DVD, SPEL, BÖCKER, ELEKTRONIK, RETRO-PRYLAR m m i sortimentet!

**BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - Vi skickar den GRATIS!**

Ginza AB • Fåglum • 465 81 Nossebro • [kundservice@ginza.se](mailto:kundservice@ginza.se)

**Du kan även ringa och beställa!**

**0512-299 50**



# Kan man upprätta flera original av ett testamente?

Testamentskolan® del 8 av 8

Det finns ingenting som hindrar att två eller flera originaltestamenten upprättas och det förekommer att en testamentsgivare vill ha det så för att kunna förvara ett exemplar hos en ideell organisation och ett exemplar hos exempelvis betrodda gannar.

Jag vill dock bestämt avråda från att upprätta flera originaltestamenten. Anledningen till det är att om man vill upphäva sitt testamente genom att riva eller på annat sätt förstöra det kan det hända att man förbiser att det finns flera original och då uppstår frågan om testamentet gäller eller inte, vilket sannolikt kan leda till en infekterad testamentstvist mellan arvingarna. I en tingsrättsdom från 2017 var just denna fråga föremål för tvist och domstolen fann att testamentet var gällande då det original som förvarades hos en ideell organisation ej hade återkallats.

Jag vill också passa på att påminna (se tidigare avsnitt av "Testamentskolan") om vikten av att man iakttar formkraven vid upprättandet av sitt testamente. Har ett testamente bevitnats på ett felaktigt sätt kan det bli förklarat ogiltigt och detta medför att testamentsgivarens "sista vilja" inte kan uppfyllas.

I ett rättsfall från Högsta Domstolen från år 1994 hade ett av vittnena, som var närvarande när testamentsgivaren skrev under sitt testamente, först tre år därefter undertecknat vittnesmeningen. Testamentet förklarades ogiltigt.

## "RÄTTVISA" VID GÅVOR TILL BARN

Gåva som någon ger till ett barn (s.k. bröstarvinge) ska enligt lag avräknas som förskott på barnets arv efter givaren. Många gånger har givaren inte möjlighet att ge alla sina barn en värdemässigt lika stor gåva samtidigt och detta ger i många fall upphov till tvister mellan syskon när givaren avlidit. För att undvika en sådan tvist kan givaren i ett testamente förordna att de syskon som inte fått en gåva ska kompenseras med ett bestämt värde innan den resterande kvarlåtenskapen fördelas mellan samtliga syskon.

## FRAMTIDSFULLMAKT

Många drabbas förr eller senare av en sjukdom eller olycka som gör att det är svårt att fatta egna beslut i ekonomiska och personliga angelägenheter.

Med en framtidsfullmakt kan du, medan du är frisk och vid dina sinnen fulla bruk, bestämma vem som ska fatta beslut åt dig i dessa frågor den dag när du själv inte klarar det längre. En framtidsfullmaktshavare kan dock aldrig fatta beslut i tand-, hälso- eller sjukvårdsfrågor och inte heller upprätta eller återkalla testamente för fullmaktsgivarens räkning.

Framtidfullmakten är således en fullmakt med framskjutet ikraftträdande och börjar gälla först när du blir oförmögen att fatta egna beslut och det är, som huvudregel, fullmaktshavaren som bestämmer när fullmakten skall träda i kraft.

En framtidsfullmakt kan ges till en eller flera fysiska personer och skall upprättas skriftligen och undertecknas av fullmaktsgivaren. Fullmakten skall bevitnas av två personer och bevitningen skall ske på samma sätt som gäller för bevitning av testamente.

Eftersom framtidsfullmakten träder i kraft först vid en oviss framtida tidpunkt är det viktigt att man upprättar en vanlig fullmakt som gäller fram till denna tidpunkt om man behöver hjälp med sina ekonomiska och personliga angelägenheter dessförinnan.



**Lena Krantz, Jurist på Familjens Jurist i Danderyd/Vallentuna** – PS. Om man vill att en del av sin kvarlåtenskap ska gå till forskning måste man upprätta ett testamente. Vill du veta mer eller beställa vår handledning är du välkommen att ringa oss på 08-566 24 230.

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

NAMN \_\_\_\_\_  
ADRESS \_\_\_\_\_  
POSTNR \_\_\_\_\_ POSTADRESS \_\_\_\_\_ SKPF TS \_\_\_\_\_

Posta kupongen till Hjärt-Lungfonden, 110 05 Stockholm.  
Skriv FRISVAR på kuvertet så slipper du portokostnader.  
Beställ eller läs mer på vår hemsida [www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se)



© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.



## SKPF-NYTT

# Undersökning ger underlag för bättre äldrevård

**Hur fungerar våra vårdcentraler för äldre?  
Pensionärsorganisationerna PRO, SPF  
Seniorerna, SKPF Pensionärerna och RPG  
har undersökt Stockholms läns vårdcen-  
traler med fokus på äldreomsorg.**

Cirka 150 pensionärer från PRO, SPF Seniorerna, SKPF Pensionärerna och RPG har genomfört personliga intervjuer med 130 vårdcentraler i Stockholms län.

Lever man upp till de kriterier/krav, som ställs på äldreomsorgen? Ja och nej. Det finns mycket att förbättra och kraven borde ställas högre. Undersökningens resultat är ett viktigt underlag för diskussioner mellan pensionärsorganisationerna och regionen om en bättre vård för äldre.

## Geriatriker är en bristvara

Några av resultaten i undersökningen:

■ Nästan alla vårdcentraler har en äldreomsorgstjänst. Det som fungerar är direktnummer utan knappval till en sjuksköterska. Däremot varierar tiden då man kan ringa från 30 minuter per dag till hela dagen.

■ Listning även eller endast hos sjuksköterska vore bra. Det går inte idag, men många har ändå fast kontakt med sköterska till exempel vid kroniska sjukdomar som astma/KOL, högt blodtryck, diabetes med mera. Det är bra för regelbunden uppföljning av hälsan.

■ Väntetiden till läkarbesök (icke akut) är ett bekymmer och kanske allvarigaste kritiken. Mer än hälften får vänta två veckor eller mer.

■ Geriatriker är en bristvara. Endast 13% har en sådan anställd och 4% har en som kommer vissa tider. Fler behöver utbildas och anställas.

■ Samarbetet kring hemsjukvården tycks fungera bra.

■ Regelbundna, fördjupade läkemedelsgenomgångar utfördes av 88%. Alla borde ha rätt till detta.



## Blimo Hjälpmedel: Störst på elscoters



**Trehjulig Elcykel**  
**1585 kr/mån\***  
Kontantpris 18995 kr



**Blimo X-50**  
**1500 kr/mån\***  
Kontantpris 17.995kr



**Elrullstol Elite XL**  
**2250 kr/mån\***  
Kontantpris 26.995 kr



**Kanonpriser  
på eldrivet!**

Vi har bäst pris  
på elscoters,  
trehjuliga elcyklar  
och elrullstolar.

- Fri hemleverans.  
- Inget körkortskrav.  
- 100% eldrivet.

**Blimo Moto, Från:**  
**1500 kr/mån\***  
Kontantpris: 17.995kr

\*Uppläggningsavgift 149 kr och avavgift 29 kr/betalning tillkommer.

**Kontakta oss för en GRATIS katalog  
08-123 507 20 - [www.blimo.se](http://www.blimo.se)**

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

# Strokefonden



**Swisha din gåva till 123 90 05 307**  
Pg: 90 05 30 - 7 / Tel: 0200 - 88 31 31  
[www.strokefonden.se](http://www.strokefonden.se)



# SVERIGE RUNT

## Dags att nominera!

**KONGRESS 2020** Inför SKPFs kongress i juni nästa år har det nu blivit dags att börja nominera till de olika förtroendeuppdragen. Alla medlemmar i SKPF har rätt att nominera till de olika uppdrag som kongressen beslutar om.

För att en nominering ska bli giltig behöver den dock behandlas i enlighet med stadgarna, och skickas av ditt distrikt till valberedningen senast 6 veckor före kongressen.

Mer information och blanketter för att nominera finns på [www.skpf.se/kongress](http://www.skpf.se/kongress)

## Utställning i Engelska parken

**UPPSALA** SKPF distrikt Uppsala Län fick inbjudan av Kommunal Mitt att visa upp förmåner och aktiviteter för medlemmar i SKPF Pensionärerna. Vi bemannade en monter med broschyrer och utskicksprogram innehållande information om resor, studier och månadsmöten med underhållning. Kommunal, Folksam och Fonus fanns också på plats.

Peter Gerhardsson, tränare för svenska damlandslaget i fotboll, deltog också och berättade om framgången i somras.

ZERNIE JOHANSSON, SEKRETERARE  
DISTRIKT UPPSALA LÄN



# Ring med Teleco på mobiltelefonen Just nu ingår en telefon från Doro!

## Vi månar om dig som kund!

**Teleco** är operatören (Tele2s nät) som sätter dig i fokus. Vår kundtjänst är lättillgänglig och vi tar oss verkligen tid att hjälpa dig. **Precis som Doro är vi måna om att ta fram tjänster och produkter som är anpassade efter dina behov.**

## Erbjudande

Tecknar du ett mobilabonnemang bundet i 24 månader med **Teleco**, ingår **fria minuter och en mobil från Doro**. Välj vilket erbjudande som passar dig bäst nedan.



## När du vill skänka lycka

**Lyckopenningen** har sålts till förmån för Synskadades Riksförbund sedan 1912. En härlig gåva med namn- och datumgravyr till dopet, namngivningen eller bästa vännen. Beställ på [lyckopenningen.se](http://lyckopenningen.se) eller ring 08-39 90 70.

**Lyckopenningen** 90 SVENSK INSAMLINGS KOMITÉ KONTROLL Synskadades Riksförbund

### Sov gott - även på din resa

Tycker du sängarna är för hårda på turisthotellen? Vill du vakna utan värk och stela leder efter att ha sovit i en hård hotellsäng?

Med Travelmattress som används som bäddmadrass sover du gott hela natten. Madrassen som är uppblåsbar med två luftzoner är lätt att packa i resväskan och har låg vikt. **Pris 990 kr inkl frakt och 2 års garanti 14 dagars returrätt** Beställs genom [www.plexido.se](http://www.plexido.se)

**Plexido Travelmattress | Husargatan 13 | Jönköping | 036 141130**

### Vega RESOR

#### Spa i Estland & Lettland

#### Jul & Nyår på spa

|            |          |              |       |      |
|------------|----------|--------------|-------|------|
| Kalev Spa  | Tallinn  | 21/12-23/12  | 5 ntr | 4790 |
| Pirita Spa | Tallinn  | 20/12, 21/12 | 9 ntr | 6590 |
| Viimsi Spa | Tallinn  | 21/12        | 6 ntr | 5290 |
| Tervis Spa | Pärnu    | 21/12        | 9 ntr | 6890 |
| Laine Spa  | Haapsalu | 21/12        | 9 ntr | 6490 |

Resor med båt, behandlingar, bad och halvpension (i Haapsalu halvpension). Alla priser är per person i dubbelrum. I Jul & Nyårsresor ingår Jul/Nyårsmiddag.

**08 - 545 115 50** [www.vegaresor.se](http://www.vegaresor.se) **ONLINE-RABATT!**

## Mobil Mellan 149:-/mån

ENKLAST

- Ingår samtal: Ja, 5 timmar
- Ingår sms: Ja, obegränsat

### Doro 2414 - Lättanvänd och vikbar.

- Högt och tydligt ljud
- Enkel navigering
- Trygghetsknapp
- 3 MP kamera
- Hörslinga

Nu höjer vi till  
**5 timmar**  
samtal!



## Mobil Stor 249:-/mån

POPULÄRAST

- Ingår samtal: Ja, obegränsat
- Ingår sms: Ja, obegränsat
- Ingår surf: Ja, 2 GB

### Doro 8035 - En enkel smartphone.

- Kompatibel med BankID
- Facebook direkt i telefonen
- Trygghetsknapp
- Kamera fram och bak (5MP)



## JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG

☐ Mellan m. Doro 2414, 149 kr/mån

☐ Stor 2GB m. Doro 8035, 249 kr/mån

För- & efternamn

Personnummer

Telefonnummer

Abonnemanget är bundet i 24 månader med 1 månads uppsägningstid. Fakturaavgift 29 kr (0 kr vid autogiro). Samtals-, minut- och SMSavgifter är 49 öre för trafik över angiven fri trafik. Adressuppgifter hämtas från folkbokföringen. Dina konsument-rättigheter skyddas av DAL (Lagen om distansavtal och avtal utanför affärslokaler). Fullständiga villkor bifogar vi med orderbekräftelsen.

Teleco Mobile AB, 556820-4126 | Strandbergsgatan 61, 112 51 Stockholm | 0771-40 45 40 | [www.teleco.se](http://www.teleco.se)

Här & Nu nr 5

Frankeras ej  
Mottagaren  
betalar portot

Teleco

SVARSPOST  
20603619

110 05 Stockholm

teleco





Posttidning B

XXXX

KÖP ORIGINALET **V** VAGNER PREMIUM

# RETRO 7-i-1

## STEREO MUSIKCENTER

NOSTALGISK UTANPÅ – HIGHTECH INUTI

DAB+ / FM RADIO

SKIVSPELARE

KASSETT / CD

USB / BLUETOOTH

**NYHET!**

NU MED  
**DUBBEL EFFEKT**  
**KRISTALLKLART LJUD!**

Jämför pris/förstärkareffekt på marknaden!  
Prisgaranti i 30 dagar

# Gratis!

Vid köp inom 14 dagar

VAGNER hörlurar

Värde 795:-

Klassiskt design  
och fylligt ljud!



UPPDATERAD BÄSTSÄLJARE  
– BARA HOS OSS!

kr. 4 195:-

Kampanjpris  
**kr. 2 795:-**

Spara 1 400:-

### VAGNER PREMIUM 940

- **DAB+ AM/FM radio** med vacker stereoklang
- **Bluetooth** för avspelning av ljudfiler från smartphone och surfplatta
- **Skivhastigheter** 33, 45, 78 (stenkakor) varv/min. • **Kassettspelare**
- **CD-spelare** för audio-CD och Mp3-CD • Anslutningsmöjlighet för hörlurar
- **USB-ingång** för avspelning och lagring av musik från radio, skiva, CD, kassett, Mp3-disk och Bluetooth
- Stor, stabil och vibrationsfri tallrikplatta • Efter uppspelning av LP återgår tonarmen automatiskt
- Integrerade stereohögtalare **2 x 10 Watt RMS (2 x 80 Watt PMPO)** • Equalizer med 5 olika valmöjligheter för ljudlägen
- Externa uppspelningsenheter kan kopplas till • Anslutningsmöjlighet för externa högtalare (förstärkare krävs)
- Fjärrstyrning • Svensk bruksanvisning • Massiv låda i ekfanér • Mått (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 öppen) cm

**DAB+**

Digital Audio Broadcasting

**Bluetooth**



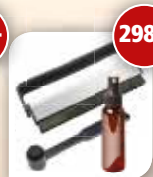
Fjärrkontroll på köpet



Reservstift



Specialbord



Rengöringskit för vinyl



**VAGNER LUX 930**

2 x 5 watt RMS - Produktinfo, se [www.postshop.se](http://www.postshop.se)



# Klarna.

Enkel beställning  
- snabb leverans

Telefon: 0526 60340  
[www.postshop.se](http://www.postshop.se)

Ingen expeditonsavgift - endast porto tillkommer (kr. 185:-)

Leverantör: **HELGESEN** Strömstad