

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 1/2020
WWW.HAROCHNU.SE



KULTUR

**Suzanne Osten
sätter ljus på
kvinnohatet**

AKTUELLT

**Livshjälp
i stället för
dödshjälp**

**VÅG AV
BEDRÅGERIER**

- Så kan du skydda dig mot telefonbedragarna
- Lämna aldrig ut dina bankdösuppgifter över telefon

Varning för bedragare!

+ TEMA: Fattigskam / Ett med naturfolken / Östersjöns silver

SKPF
pensionärerna

Blir det ett **bättre** år för oss äldre?

**VÄRMER
GOTT**

när du är stilla!

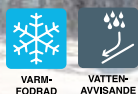
Perfekt
LAGER-2 fleece.

DAM

**KOLLA
PRISET!**

HERR/DAM

199:-
99:-



Termokjol LOFSDALEN - Art nr 4377

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

Damstl. 34/36-50/52.

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.

HERR/DAM

450:-

Mjukt
flanellfoder



Vinterparkas ÄLVDALLEN - Art nr 7095

Varmfodrad, vattentät parkas med andasfunktion och tejpade sömmar. Avtagbar, reglerbar huva med avtagbar syntetpås. Dragsko i midjan och nederkant. Kraftig tvåvägsdragkedja och dolda resårnuddar i ärmslut. Sidfickor, framfickor med lock, bröstfickor, ärmfickor samt innerficka med dragkedja. **Färg:** Svart, Vit, Marinblå, Lila, Röd.

Damstl. 36-50.

495:-
Strumpor på köpet!



Vinterkänga RÅNEÅ - Art nr 5251

En slitstark, varm och vattenavvisande allroundkänga. Kraftig textil och PU konstläder med extra förstärkning. Stabil och vridstyv samt kraftig gummisula. Heldämpad EVA mellansula. Insidia i mjuk teddy och värmande Thinsulate™. **Färg:** Svart. **Skaft höjd:** 13 cm. **Vikt:** ca 480g/känga.

Stl. 37-41.

395:-
Strumpor på köpet!

EURO-HUNT Wood - Art nr 5900

Lätt och följsam fritidsstövle i lägre modell som är lätt att komma i och ur. Halksäker sula och skaft i mjuk och smidig neopren. Komfortabel innersula med gelänk. Förstärkt tå- och hälskydd. **Färg:** Svart. **Skaft höjd:** 20 cm. **Vikt:** 770g/stövel. Stl. 37-46.

Fritidsbyxa HAKKAS

Extra skön fritidsbyxa med varmt, mjukt och funktionellt flanellfoder. Slitstarkt, smuts- och vattenavvisande yttmaterial som lämpar sig väl att vaxa. Komfortresår i midjan. Sidfickor, rymliga benfickor med lock, benficka samt bakfickor med lock. Förböjda knän samt ställbar vidd i nederkant med tryckknappar. **Färg:** Antracitgrå.

HERR - Art nr 5575 • Stl. C46-58, D96-112.

DAM - Art nr 5574 • Stl. 36-46.

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning.

engelsons.se

”vi jobbar vidare med frågan om rättvisare pensioner.”

sen är nomineringar av förtroendevalda till förbundsledning och förbundsstyrelse under nästa kongressperiod.

PENSIONERNA HÖJDES VID årsskiftet vilket är bra – även om höjningen inte är så hög så säger man inte nej till mer pengar i plånboken. Från SKPF Pensionärernas sida jobbar vi vidare med frågan om ett rättvisare pensionssystem, så att alla kan leva på sin pension oavsett om man är man eller kvinna.

Bostadstilläggen har en stor betydelse och reglerna är nyligen ändrade, vilket ger ett höjt bostadstillägg för de flesta. Pensionsmyndigheten har fått i uppdrag av regeringen att förkorta handläggningstiden för nya ansökningar. Det är ett positivt besked. När det gäller ekonomin är det viktigt att så fort som möjligt få klarhet i om man har rätt till bostadstillägg och i så fall hur mycket.

DE SENASTE DAGARNA har vi äntligen fått sett blå himmel och sol. Det var länge sedan, det har mest varit grått den senaste tiden. Det är en härlig upplevelse att få kisa mot solen och känna att det så småningom kommer en vår.

Tills dess, gå ut på promenad och ta vara på soltimmarna!

VI HAR OCKSÅ KONGRESS i år. Den kommer att genomföras i juni månad på Aronsborg, som är en kursgård i närheten av Uppsala. Planering och förberedelser har börjat, det ligger mycket arbete framför oss innan vi är där.

Det har kommit in åttioan motioner som ska besvaras, för att sedan behandlas och beslutas på kongressen. Motioner som handlar om stadgeändringar, äldreomsorg och bostadstäder, namnändring på vårt förbund, för att bara nämna några ämnen. En annan viktig del att behandla på kongres-

Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

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: info@skpf.se
Hemsida: www.harochnu.se
Ansvarig utgivare: Berit Bölander
T f redaktör: Rikard Johansson
Layout: Rikard Johansson
Omslagsfoto: Istock
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 15

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-
kanten, 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:



Varning för bedragare

6 Den nya tekniken har öppnat upp
för nya former av bedrägerier. Lär
dig hur du kan skydda dig mot tele-
fonbedragarna som riktat in sig mot äldre.

Skam att vara fattig

8 Att leva knapert trots att man kan-
ske har jobbat ett helt liv är inte
ovanligt i dag. Ändå tycker många
att det är skamligt att prata om. Är det
dags att göra upp med fattigskammen?

Livshjälp – ett bättre alternativ?

12 Debatten om dödshjälp byg-
ger ofta på okunskap om den
palliativa vården i Sverige. Det
menar Marit Karlsson, läkare med arbets-
vardag i döende medmänniskors sällskap.
Hon tror att legaliserad dödshjälp av neder-
ländsk modell riskerar att göra samhället
cyniskt och kallt. Hellre ser hon ökade
insatser för livshjälp.

Östersjöns silver är guld värt

20 För oss lite äldre är restriktio-
nerna från Livsmedelsverket
om att inte äta strömming mer
en gång i veckan inte så hämmande. Så vi
lagar och njuter. Varför inte göra en gratäng
av fisken som kallats för "Östersjöns silver"?

Kvinnohat i rampljuset

30 Dramatikern Suzanne Osten
regisserar Furstinnan av
Amalfi, en medeltida tragedi
om hederskultur och det särskilda hat och
förakt som genom historien särskilt riktats
mot kvinnor. För första gången någonsin
sätts den klassiska pjäsen upp i Sverige.

På moppe i vått och torrt

40 Vi möter mopedentusiasten
Staffan Eronn, som köpte sin
första moppe när han blivit
pensionär. I dag står ett tjugotal parkerade
i garaget.

Knivrán eller fortkörning – vad oroar dig mest?

Enligt Brottsförebyggande rådet
anmälades 1,54 miljoner brott
under förra året. Det var 1940
färre än under 2018. Men har
tryggheten ökat för det? Knapptast. Den
som använder siffror över total brottslig-
het som underlag för ett sådant påstå-
ende måste samtidigt blunda för att olika
typer av brottslighet förstås påverkar
samhället olika mycket.

Trygghetseffekten av att färre numera
begår trafikbrott torde exempelvis vara
avgjort mindre än otrygghetseffekten av
att antalet anmälda personrån riktade
mot barn fullkomligt exploderat. Denna
typ av rån, inte sällan med inslag av rå
misshandel och förnedring, gick upp
med 31 procent jämfört med föregående
år. Lägg till det 230 bombdåd (eller 297
om vi ska räkna in bomberna som inte
exploderade), den i västeuropa helt unika
nivån av dödsskjutningar inom gruppen
män under 30 år, ökningen av våldtäkter,
ökningen av brutala rån i folks hem...
Och det känns svårt att se utvecklingen
som annat än fullständigt bedräglig.

EN STADIGT ÖKANDE brottskategori som
fått liten uppmärksamhet är bedrägerier
riktade mot äldre och funktionsnedsatta.
Bara under det senaste året har anmäl-
ningarna fyrdubblats och ligger nu på
över tjugotusen. Att jämföra med knappt
sjuhundra anmälningar 2008.

– Det är tydligt att bedragarna under de
åren har riktat sig mer mot äldre eftersom

de är enklare offer. Dels har de ofta sparat
pengar under hela livet och ofta finns det
ett kunskapsglapp när det handlar om IT.
Det är en utsatt grupp, säger Lotta Mau-
ritzson, brottsförebyggare vid Polisens
Nationella bedrägericenter (NBC), till
tidningen Kommunalarbetaren.

I DETTA NUMMER varnar vi för en ny typ
av telefonbedrägerier som riktar sig mot
just äldre. Där bedragarna drar nytta av
att många seniorer är ovana vid tekniska
lösningar som Bank-ID och bankdosor.
Denna typ av brott är egentligen relativt
enkla att skydda sig mot – men bara om
man först vet hur man ska göra. Vilket vi
berättar om på nästa uppslag.

FLERA HAR HÖRT AV SIG med anledning
av förra numrets artikel om äldre och
ADHD. Jag vill här tacka alla som delat
med sig av sina berättelser. Att, som en
av er skrev, ha levt med en torktumlare
i huvudet hela livet och sedan en dag
plötsligt få reda på att torktumslaren
egentligen inte ska vara där, är förstås
oerhört omtumlande. Livsval och livsö-
den sätts i perspektiv och många upp-
lever att en diagnos har gett dem bättre
förutsättningar i tillvaron än tidigare,
om än sent i livet.

Vi kommer garanterat att åter-
komma till ämnet.

**”Det är
tydligt
att bedragarna
riktat sig mer
mot äldre
eftersom de är
enklare offer.**



Rikard Johansson, t f redaktör Här&Nu



Friande dom i Allra-härva

I januari kom den friande domen i Tingsrätten i brottmålet mot PPM-förvaltaren Allras ledning. Det var när Allra betalade 170 miljoner i provision till en mäklarfirma, som därefter köpte in sig i Allra-grundarnas ägarbolag, som mistankarna om grovt mutbrott väcktes. Pensionsmyndigheten, som för pensionsspararnas talan i målet, har krävt att Allra återbetalar de 170 miljonerna till pensions-spararna.

– Vi kan konstatera att domstolen inte har gått på vår linje. Nu ska vi läsa och analysera domen. Pensionsmyndighetens fokus är att de cirka 100 000 pensionssparare och pensionärer som drabbats ska få tillbaka pengarna de har gått miste om. Vi ska därför överväga vad som blir nästa steg i vårt arbete med att få tillbaka de pengarna, säger Lena Aronsson, chefsjurist på Pensionsmyndigheten.

Åklagare Thomas Hertz vid Ekobrottsmyndigheten kommer att överklaga domen.

Bedrägerivåg mot pensionärer

► ”Logga aldrig in med bankdosa över telefon” ► Inga seriösa aktörer ber om dina kontouppgifter

BEDRÄGERIER De senaste månaderna har bedrägerier mot pensionärer ökat mycket kraftigt. I slutet av januari slog polisen i Malmö till mot ett nätverk som misstänks ligga bakom hundratals telefonbedrägerier.

Nu varnar Pensionsmyndigheten: ”Du ska aldrig logga in med bankdosa eller Bank-ID om någon som kontaktat dig över telefon eller internet ber dig om det.”

Bedragare som uppger sig jobba för olika myndigheter, exempelvis Pensionsmyndigheten, har sedan i höstas kontaktat äldre via sociala medier och telefon. De påstår sig kunna hjälpa till med en utbetalning som du har gått miste om, men bara om du agerar snabbt. Genom att uppge personnummer och kontonummer, samt använda dig av bankdosa för att legitimera dig, påstår du kunna få del av pengarna. Men i själva verket använder bedragarna uppgifterna till att länsa ditt konto.

Det nätverk som polisen slog till mot i slutet av januari misstänks ligga bakom flera av dessa bedrägerier. Utredningen kan växa och det är i dagsläget oklart om ligan agerat ensam, eller om fler aktörer är inblandade.

Har detaljerad information

Det kan vara svårt att upptäcka att man är med om ett bedrä-



Bedragarna påstår att de ringer från olika myndigheter.

geri. De som ringer kan ibland redogöra för detaljerad information om dig, till exempel har det framgått att de ibland vetat om att den som de kontaktat nyligen har ansökt om bostadstillägg. De presenterar sig i en del fall också med namn som stämmer överens med personer som på riktigt arbetar vid olika myndigheter. De använder sig också av myndigheternas logotyper och typsnitt och pratar på ett förtroendeingivande sätt.

Men en sak som alltid skvallrar

om att det är frågan om en bluff är att de ber om kontouppgifter och inloggning. Ingen seriös aktör gör någonsin detta.

Lämna inga uppgifter

– För att undgå att drabbas är det därför viktigt att man aldrig lämnar ifrån sig bankuppgifter eller loggar in på sitt konto på anmodan av någon som tar kontakt utifrån, oavsett vilken myndighet personen påstår sig representera, säger Estrella Zarate, enhetschef för

kundsynpunkter och kundinformation på Pensionsmyndigheten.

Det är till stor hjälp för polisen i utredningsarbetet om alla som drabbats av dessa bedrägerier hör av sig och berättar vad de varit med om. Oavsett om de som gripits i Malmö agerat ensamma, eller om det är fler inblandade, är denna typ av bluffsamtal en metod som alla som använder sig av bankdosa eller Bank-ID bör vara uppmärksamma på.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

Så kan du skydda dig:

■ Om du har ett missat samtal i din telefon – återring inte genom att trycka/klicka på det missade telefonnumret, utan slå in numret manuellt i stället. En del bedragare kan göra så att det visas ett annat nummer på din telefon (exempelvis ett nummer som går till Skatteverket) än det nummer som bedragaren ringde ifrån. Genom att slå in numret manuellt när du ringer upp riskerar du inte att hamna hos bedragaren.

■ Om du drabbas av en kontolänsning är det viktigt att du kontaktar din bank först, innan du kontaktar polisen. Under de första 24 timmarna efter att bedragarna har fört över pengarna kan banken spåra transaktionen. Därefter blir det allt svårare att följa den.

■ Logga aldrig in med bankdosa eller Bank-ID när någon som kontaktat dig över telefon eller internet ber dig om det.

■ Bedragarna påstår sig komma från myndigheter som Skatteverket, Pensionsmyndigheten, Migrationsverket och Försäkringskassan.

Bedrägerierna ökar ofta i samband med dessa myndigheters utbetalningsperioder.

”Om du drabbas av en kontolänsning – kontakta banken först.”

Fattigskam driver äldre till isolering

Låt oss ta oss prata öppet om fattigskam

Text: Beata Konar

Foto: Miko Lazic (arrangerade bilder)



Att vända på varje krona är en nödvändighet för den med pensionsinkomster runt fattigdomsstreet.

FATTIGSKAM 300 000 svenska pensionärer har så låga inkomster att de lever under gränsen för relativ fattigdom. 25 000 av dem behöver äldre-försörjningsstöd för att klara sig.

Trots att äldrefattigdomen är utbredd håller många av de drabbade sin situation hemlig för omgivningen. I tystnaden växer personlig isolering. Är det dags att bryta fattigskammen?

TEXT: BEATA KONAR

FOTO: MIKO LAZIC (arrangerade bilder, modell: FRANS VAN HALL)

”Det är familjen, mina barn och barnbarn jag skäms mest inför. Vill inte vara till besvär och att de ska oroa sig för mig. Jag vill inte att de ska veta att jag inte har till julklappar och julmat. Säger att jag är sjuk, inte kan och stannar hemma i stället.”

I skrivande stund har vi nyss lämnat julfirandet bakom oss med dess förväntningar om att visa uppskattning och omtanke via gåvor. En högtid som varje år ger perspektiv åt berättelserna, om den ofrivilliga isolering och ensamhet, som de som inte kan bidra materiellt kan hamna i om de väljer att avstå från att delta i gemenskapen.

Måste prioritera

Vad det egentligen handlar om är en ekonomiskt pressad situation som för en fattigpensionär alltid finns där, men som blir än mer påtaglig vid högtider och födelsedagar och innebär att man drar sig undan sociala sammanhang i stort. Där en fika på stan är övermäktig, biobesök en omöjlighet och där

basala behov som tandvård och glasögon måste prioriteras bort.

Inte ligga andra till last

Denna artikel började med intentionen om att ge röst åt livet som fattigpensionär men kom att sluta i en blandning av röster om fattig-



”Det är som att barndomens hjälplöshet väller över mig. Jag känner mig misslyckad och att jag aldrig kunnat ordna upp livet ordentligt så som andra i min omgivning kunnat. Som att jag saknar ordning och reda och att andra dömer mig för det.”

”LENA” – ARBETADE INNAN PENSIONERINGEN INOM BARNOMSORGEN

skam. Ingen vi kom i kontakt med ville ställa upp med namn och bild i egenskap av fattigpensionär. Att öppet prata om att ha jobbat ett helt liv, men inte kunna leva av sin pension, var inget att skylta med, varken som infödd eller hitflyttad, lika lite som att ha ägnat stora delar av sitt liv åt barn och anhöriga, arbetat halvtid eller deltid, varit hemmafru eller periodvis sjukskriven eller helt enkelt arbetat i familjeföretag eller på gårdar med icke pensionsgrundande sysslor.

”Vi är vana att vända på slantarna, lappa, laga, inte be om hjälp, inte ligga andra till last och inte klaga”, fick vi höra från de äldre leden.

Samtidigt hördes högljudda protester i media från pensionärsgrupper som Tantrapatrullen och Pensionärer i gula västar med krav på förändringar i pensionssystemet. De medvetandegjorde oss på nytt om att av landets 2,2 miljoner pensionerade medborgare kan 300 000 räknas som fattigpensionärer och att merparten av dem är kvinnor. Detta i ett land som gjort sig känt för att ha utrotat fattigdom. Ett välfärdsland med trygghet, jämlikhet och rättvisa.

Basala behov får vänta

Lotta Larsson har vuxit upp nära äldre generationer. Med en mamma som chef inom äldreomsorgen sprang hon som barn vant runt bland de äldre på ålderdomshemmet. Där de som inte kunde klara sig själva togs om hand, fick mat, husrum och om-



» vårdnad. Naglar, fotvård, hårvård ingick.

– Jag ser hur samhället hårdnat och i takt med det hur äldreomsorgen förändrats.

I sitt arbete, som undersköterska på geriatriken vid Gävle sjukhus, möter hon i dag många av de mest utsatta fattigpensionärerna som patienter, och är snabb på att känna igen de som inte har och de som skäms över det.

– Det märks så väl vilka som är mest utsatta. De visar oftast mest uppskattning och tacksamhet över vården och omsorgen när de kommer in. Men tänder, naglar, fötter och till viss del hår och kläder avslöjar deras livssituation. När pengarna inte räcker till blir basala behov som tandvård och fotvård lidande. Detta i sin tur leder till att vissa undviker att sitta med i matsalen och äta med de andra. De skäms att det syns på dem att de är fattiga, berättar hon.

Social isolering

Ann-Ci Svensson och Lars-Åke Ström är äldreombud vid Stadsmissionen i St Paul i Stockholm. De möter också de mest utsatta



"I dag kostar det att vara en god samhällsmedborgare. Det enda du kan spara på som pensionär är matpengarna och nöjen."

"ELIN", 84.

”Det är så vi blev fostrade – att det är fult att inte klara sig själv.

pensionärerna i sitt dagliga arbete. Liksom Lotta ser de hur den sociala isoleringen för många blir en ofrivillig – men till synes självvald – följd av att man är fattig i ett samhälle som fokuserar på konsumtion. Och att man därför undviker sociala sammanhang som kostar pengar. Om man tvingas tacka nej till gemenskap som kostar leder det lätt till fysisk isolering, som i sin tur kan leda till psykisk isolering. Vilket kan leda till skador, sjukdomar och ökat behov av vård. Med andra ord dåligt för både individ och samhälle.

– Problemet är att själva förtigandet av ens situation skapar en ond cirkel. Det som inte syns finns inte. Och finns det inte blir man än mer ensam om sin upplevelse, vilket leder till känsla av ensamhet och vilja att dra sig undan. Detta gör en än mer utsatt och mindre benägen att söka hjälp från samhället och ta hjälp av anhöriga och vänner.

Göra rätt för sig

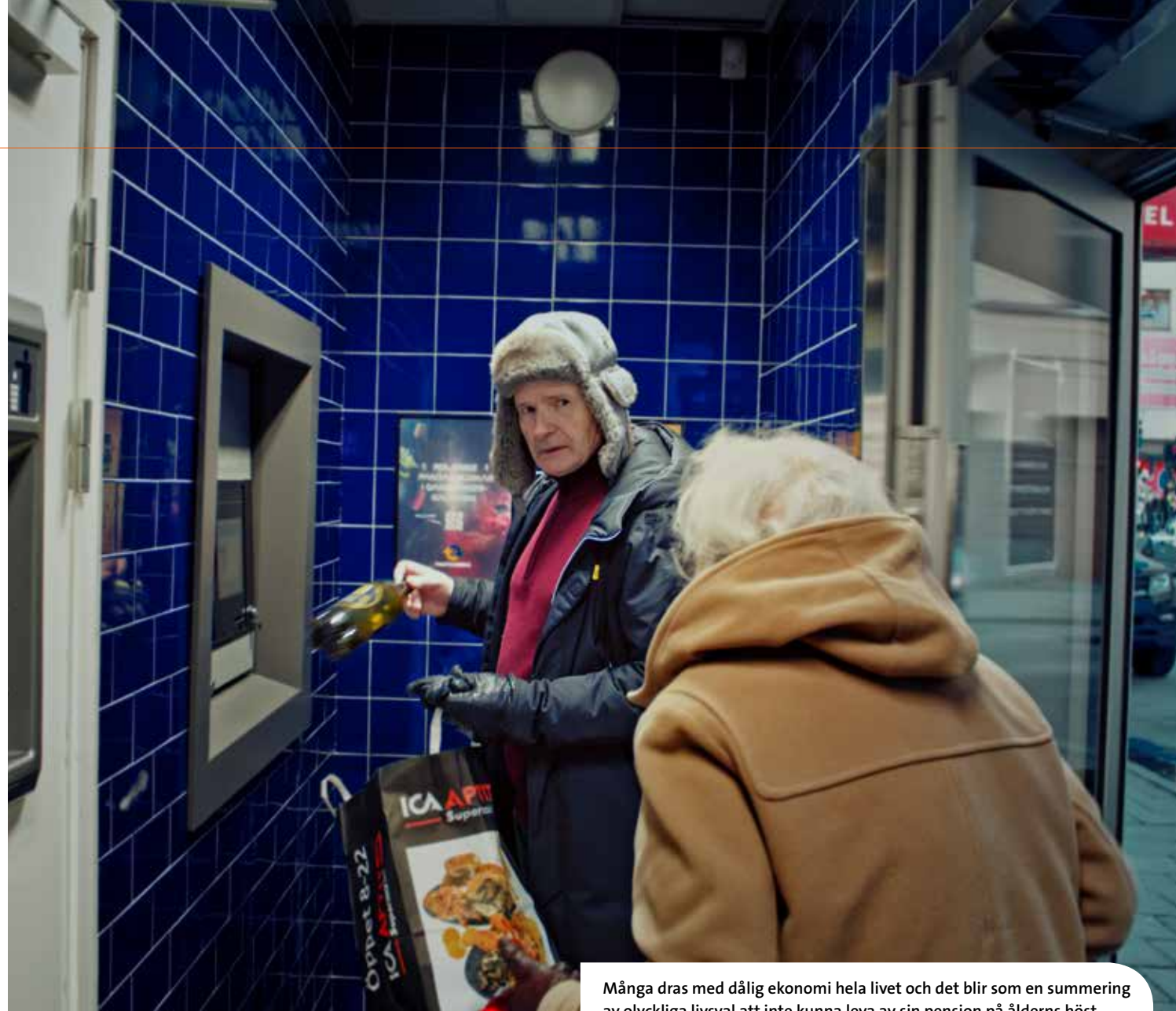
På Sofia församling arbetar prästen Elin Engström och diakonen Minna Johansson, båda med erfarenheter av arbete i olika delar av landet. Prästen Elin har märkt hur språket som anhöriga använder för att beskriva den avlidne under samtalet inför begravningen förändrats över tid, och hur äldre generationers syn på att göra rätt för sig har varit viktigt att omnämna för att beskriva den avlidne. Både Elin och Minna har i sina möten med människor tydligt kunnat se hur fattigdom skapar skamkänslor beroende av social kontext.

– I områden där många delar samma erfarenheter och har svårt att få pengarna att räcka till är benägenheten större att vara öppen

med hur man har det och där finns inte skamkänslorna.

Hjälp finns att få både från samhället, kyrkan och av hjälporganisationer så som Stadsmissionen.

– Det kan för många kännas lättare att komma till oss i kyrkan och be om hjälp än av samhället då vi inte ifrågasätter eller ställer motkrav utan ger gåvor och hjälper människor att söka stöd från fonder och stiftelser, berättar Minna. Hon understryker att fattigskammen tycks nära förknippad med känslan av att aldrig komma ikapp, att inte kunna, och att därav inte känna sig som en bra samhällsmedborgare



Många dras med dålig ekonomi hela livet och det blir som en summering av olyckliga livsval att inte kunna leva av sin pension på ålderns höst.

och fullvärdig förälder. Många dras med dålig ekonomi hela livet och det blir som en summering av dåliga livsval att inte kunna leva av sin pension på ålderns höst.

För stolt för att be om hjälp

– Barns och gamlas situation är som en spegel av det samhälle vi lever i. Att avvika från normen är svårt, oavsett vilken grupp man tillhör och det kan väcka skamkänslor att inte ha råd med det som förväntas av en. Folk hittar på ursäkter, mörkar och undviker sociala sammanhang. Det är lättare att skylla på något.

Det menar Astrid Larsson, pensionerad chef inom äldre- och handikappomsorgen, som varit yrkesverksam sedan 1963.

– Trots klimatrörelsens allt större genomslag och kritik av konsumtionssamhällets livsstil är det fortfarande en skam att inte ha pengar i dagens Sverige. Den sociala identiteten är starkt förknippad med vårt sätt att konsumera, säger Astrid och fortsätter:

– Jag tror fattigskam hänger nära samman med viljan att klara sig själv. Det är så vi blev fostrade – att det är fult att inte klara sig själv. Att klara sig själv är att äga sitt liv.

”Man kan inte handla för 11 kronor om man bara har 10.

Det jag lärt av mitt arbete inom äldre- och handikappomsorgen, är att be om hjälp är starkt förknippat med att förlora friheten och bli beroende av andra människors godtycke.

Glädjas över det man har

– Äldre är vana att snåla. Man kan inte handla för elva kronor om man bara har tio, medan yngre är mer öppna för att ta lån. Många äldre ser det som en katastrof, ett personligt misslyckande att behöva söka hjälp. Det är ett ideal som man burit med sig genom hela livet, berättar Elin, 84 år.

Hon vill inte kalla sig fattigpensionär men förstår inte vad som är skamligt med att leva knapert. Själväxte hon upp med ena foten i sin fars bondefamilj och den andra i sin mors torparhem. Från modern lärde hon det minimalistiska livet och glädjen i att göra det bästa av situationen. Lappa, laga, sticka nya fötter på sockorna, återanvända, äta matrester, inte vara petig, inte slänga utan återanvända.

Även om hon själv måste göra avkall på mycket tycker hon varken synd om sig själv eller vill att andra ska göra det. Elin anser i stället att konsumtionssamhället egentligen har mycket att lära av fattigpensionärernas inställning till att vända på slantarna. Utan att för den skull förminska lidandet som fattigdom medför. Som ideal för ett gott liv ser hon förmågan att glädjas över det man har.

– Jag väljer att se det så och att inte glömma de ideal jag växte upp med under krigsåren, då alla män blev inkallade och kvinnorna i byn gick samman och skötte gamla och barn tillsammans.

Livshjälp

hellre än dödshjälp

Palliativ vård

Vård i livets slutskede som präglas av en helhetssyn på patienten. Målet är ett gott liv fram till döden med lindring av smärta och andra plågsamma symtom men också med stöd till närstående.

DÖDSHJÄLP Att debatten om legaliserad dödshjälp hålls vid liv kan bero på dålig kunskap om dagens möjligheter att lindra lidande och avsluta ett liv.

Möt Marit Karlsson, läkare med arbetsvardag i döende medmänniskors sällskap. Hon befärar att legaliserad dödshjälp kan leda till ett mer cyniskt samhälle.

Vi ska alla dö. På vägen kommer somliga av oss att hamna i en slags frid, andra kommer att drabbas av plågsamma sjukdomar, smärtor och ångest. Det finns många tankar om hur den sista tiden i livet ska vara. Gemensamt för de flesta är att man vill undvika svårt fysiskt eller psykiskt lidande.

Det är något som vården i regel kan hjälpa till med, menar Marit Karlsson, överläkare inom palliativ vård vid LAH i Linköping, en enhet inom närsjukvården som ansvarar för att Linköpingsbor ska ha tillgång till en god vård i livets slutskede.

Resonerar med varje individ

I all vård ska patienten vara i centrum. Det innebär att vårdpersonal som ofta möter döende får resonera sig fram med varje individ till vad som kommer att bli bra.

– Utöver smärtlindring i olika former kan vi, och det gör vi regelmässigt, tillåta att patienten dör genom att avstå från att sätta

in livsuppehållande behandling om patienten själv önskar det. Det kan ske genom att inte starta hjärt- och lungräddning om det uppstår hjärtstopp, att inte sätta in antibiotika vid en infektion eller att avstå från mer intensiva medicinska tekniska insatser när olika kroppsfunktioner sviktar.

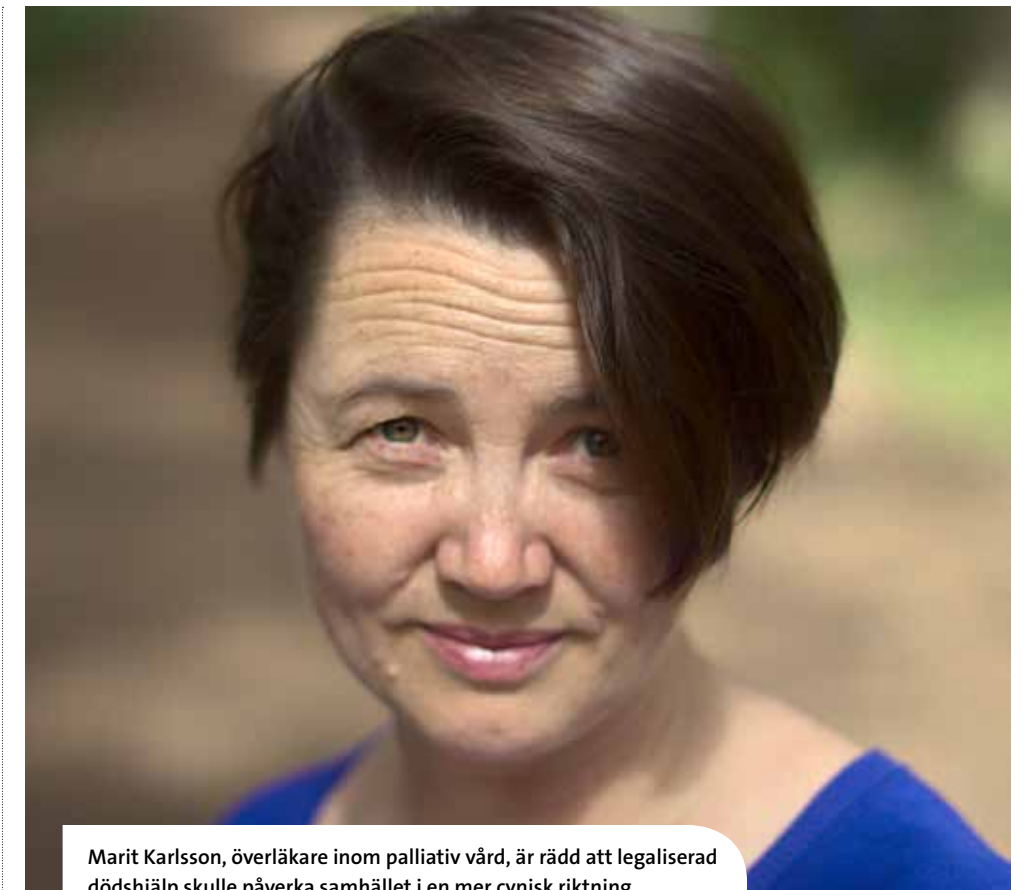
Lättare sedering (lugnande medicinering) för att lindra ångest ges till de flesta döende, men det som kallas palliativ sedering, att en patient hålls sovande in i döden, används enligt Marit Karlssons erfarenhet inte så ofta. När det sker handlar det om extremt stark ångest och oro eller kraftiga fysiska besvär som exempelvis när vissa tumörsjukdomar påverkar andningen eller ger upphov till andra svåra fysiska symptom.

Verkligheten aldrig enkel

Döende människor behöver alltså tillgång till en läkare som kan lindra lidande, men de flesta dör i dag inom kommunala boenden där det ofta saknas förutsättningar för att möta alla patienters behov.

Frågan är ändå om en legalisering av dödshjälp skulle tillföra sjukvården ett principiellt nytt verktyg som vårdpersonal i dag saknar?

Marit Karlsson svarar att verkligheten i och för sig aldrig är så enkel att det kommer att finnas rättssystem där allt blir perfekt. Men hon tror att efterfrågan på dödshjälp



Marit Karlsson, överläkare inom palliativ vård, är rädd att legaliserad dödshjälp skulle påverka samhället i en mer cynisk riktning.

”Som patient kan man ha både realistiska och ibland orealistiska rädslor.”

kan bero på att den svenska modellen, där man kan välja att inte få sitt liv förlängt, inte är tillräckligt känd i dag.

– Nej, dödshjälpsförespråkare verkar inte riktigt ha uppfattat den här möjligheten. Jag försökte redan för flera år sedan framhålla att de argument som används i debatten inte bygger på en fullständig kunskap om dagens möjligheter. Det finns mycket mer som vi borde lyfta fram i debatten som visar på



Ska dödshjälp legaliseras?

Driven av enskilda debattörer och riksdagspolitiker har diskussionen böljat fram och tillbaks, inte minst efter att dödshjälp blivit tillåten i vissa länder.

De flesta politiska partier har passat i frågan men 2015 beslöt Miljöpartiet, 2019 även Liberalerna, att det bör utredas om någon av de modeller som tillämpas i andra änder, till exempel i Belgien eller Nederländerna, även bör tillåtas i Sverige. Argumentet är att valfrihet även ska omfatta döden.

2017 publicerade Statens medicinska- etiska råd (SMER) en sammanställning av kunskaper på området. SMER klagar bland annat vad som gäller i dag:

- Det är olagligt att aktivt ta livet av en annan människa.
- Det är accepterat att avbryta en livsuppehållande behandling som inte längre gör nytta utan enbart medför förlängt lidande.
- En patient som kan fatta informerade beslut kan säga nej till livsuppehållande behandling.
- Själv mord är inte olagligt.
- Tjänsten att hjälpa en annan människa att ta sitt liv kan inte erbjudas inom svensk sjukvård då den inte stämmer med vårdpersonalens skyldighet att utföra sitt arbete i enlighet med vetenskap och beprövad praxis.

» fördelarna med det system vi har i dag.

– Man hör argument som: Tänk om du hade en fruktansvärd smärta som ingen kunde lindra! Men undersökningar från Belgien och Nederländerna av varför människor där väljer dödshjälp visar att det inte är det som motiven handlar om. Det är i stället nedstämdhet, hopplöshetskänslor, oro, ångest, meningslöshet eller att upplevelsen att vara till belastning för andra.

– Jag tänker att det är känslor som människor ofta uttrycker kring sorg och när man står inför döden, men där kan vi

”Man målar upp en osann bild av lidande och lindring.

i hög grad lindra, både medicinskt och genom att vara medmänskliga med varandra.

Kan påverka samhället

Marit Karlsson ser också i undersökningar från länder med laglig dödshjälp att samhället påverkas. Synen på när

man kanske borde dö förändras. Fler väljer dödshjälp som inte alls har en dödlig sjukdom utan kanske en kronisk sjukdom och man uppfattar sig som lidande.

– Jag tänker att man kan ifrågasätta om det är människor som kanske egentligen är deprimerade och som uppfattar sig som en belastning för samhället. Och

att samhället då svarar: Nej då, det är helt OK att dö, vi hjälper dig med det, i stället för att försöka stötta och hjälpa.

– Jag är rädd för att legaliserad dödshjälp skulle påverka även vårt samhälle i riktning mot samhället en mer cynisk människosyn.

Döende var mer tveksamma

Marit Karlsson har i arbetet med sin doktorsavhandling jämfört attityder hos medicinstudenter och döende cancerpatienter. Läkarstudenterna hade lättare att göra entydiga ställningstaganden för eller mot dödshjälp. De döende cancerpatienterna var mindre tvärsäkra. Denna och andra undersökningar visar att attityden till legaliserad dödshjälp växlar beroende på hur nära man själv står döden.

En släkting till henne hörde på tv en professor förespråka dödshjälp för att det är så fruktansvärt att vara sjuk i vissa diagnoser.

– Hans målande exempel fick min släkting att känna: Herregud, sådär kan man ju inte ha det, fy så hemskt om jag får underlivscancer och luktar så illa.

Gott och värdigt liv på slutet

Marit Karlsson svarade att hennes bild är en annan, att man i vården mycket väl kan lindra sådant lidande som beskrevs och att hon själv kan många olika sätt lindra illaluktande sår.

– Jag tror att en fara med den här typen av debatt är att man målar upp en osann bild av lidande och lindring som kan skrämna människor till att tycka att dödshjälp behövs.

För den som varje dag möter döende människor blir det tydligt att den viktiga frågan handlar mer om vad som är ett gott och värdigt liv på slutet än om att få hjälp att dö.

– Som patient kan man ha både realistiska och ibland orealistiska rädslor. Vi har också olika bilder av vad en god och värdig död innebär. Men kanske är det något som vi heller inte måste bli överens om?

TEXT: BO SILFVERBERG

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- reglerar 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

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 och läs brev från kunder som använder Nyponex. Där kan du också beställa andra populära kosttillskott.

Telefontid Måndag-Fredag 08.00-16.00



Prova på
50% Halva priset 129:-
för 2 mån.
RABATT

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

Beställ i dag vårt introduktionserbjudande. Du får en förpackning som räcker i två månader för halva priset. **ENDAST 129:-** (ordinarie pris 258:-). Därefter skickar vi en förpackning varannan månad för 258:- 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

Pensionen höjs med 240–950 kronor

Pensionsmyndigheten har presenterat sin prognos för hur pensionen blir i år. Totalt för pensionärskollektivet blir den genomsnittliga pensionsökningen efter skatt mellan 240 kronor till 950 kronor i månaden.

Spridningen är dock stor mellan olika grupper. Störst ökning får gruppen som har den högsta inkomstgrundande pensionen. För det kollektivet blir ökningen efter skatt på mellan 470 till 1 240 kronor i månaden.

Även gruppen ensamboende med bostadstillägg får en stor ökning. Där blir pensionen mellan 160 till 1 080 kronor högre, framför allt på grund av de nyligen ändrade reglerna som ger ett höjt bostadstillägg för de flesta.

Sänkt tillägg för en del

Även sammanboende med bostadstillägg får en höjning med mellan 160 till 850 kronor i månaden efter skatt. Den genomsnittliga pensionen för ensamboende med bostadstillägg och sammanboende med bostadstillägg är 11 800 kronor respektive 7 700 kronor, enligt Pensionsmyndighetens beräkningar.

Det är dock inte alla som får höjt bostadstillägg. Det är uppskattningsvis mellan 30 000 till 50 000 som antingen får sänkt eller helt bortreducerat bostadstillägg med de nya reglerna. Samtidigt kan drygt 240 000 räkna med ett högre bostadstillägg i år.

PENSIONSFRÅGAN

Varifrån kommer min tjänstepension?

FRÅGA: Jag slutade arbeta på grund av en arbetsskada för ett tag sedan. Jag planerar nu inför min ålderspension då jag fyller 65 år till sommaren. Varifrån får jag min tjänstepension och hur vet jag att arbetsgivaren har betalt in tjänstepension för mig? /Snart ålderspensionär

Svar: Det belopp som avsatts till din tjänstepension motsvarar en viss procent av lönen. Hur mycket det är bestäms i kollektivavtal mellan fack och arbetsgivare. De fyra stora avtalen är SAF-LO (privatanställda arbetare), ITP (privatanställda tjänstemän), KAP-KL (kommun och landsting) och PA 03 (statligt anställda). Om du har arbetat inom olika avtalsområden så kan du därmed ha flera tjänstepensioner och som därmed betalas ut av olika försäkringsgivare. Är det så att du har arbetat för en arbetsgivare som saknat kollektivavtal så kan din arbetsgivare ändå ha valt att betala tjänstepension för dig som anställd.

FÖR ATT TA REDA PÅ om tidigare arbetsgivare betalt tjänstepension kan du logga in på tjänsten

minpension.se som är ett samarbete mellan staten och pensionsbolagen. Här får du en överblick över din allmänna pension samt de tjänstepensionsförsäkringar du har och var de förvaltas. Med hjälp av den översikten kan du kontakta de pensionsbolag som förvaltar din tjänstepension och få information om vilken arbetsgivare som betalat in premierna, hur mycket och när. Saknar du någon del av tjänstepensionen kontaktar du den arbetsgivare du då arbetade hos.

ÄR DET SÅ ATT DU har sparat de års- eller värdebesked som du har fått genom åren från pensionsbolagen som förvaltar din tjänstepension så kan du där se var dina tjänstepensionspengar finns.



Sofia Noaksson, utredare, SKPF Pensionärerna



YSTAD TILL LULEÅ

Sveriges största mässa för seniorer!

Seniormässan växer så det knakar och finns nu på ännu fler orter i landet - säg hej till SeniorEvent!

Sammanlagt arrangerar vi i år tolv mässor och events i Sverige - från Ystad i söder till Luleå i norr. Seniormässan fortsätter som tidigare i Stockholm, Göteborg, Malmö och Luleå medan SeniorEvent arrangeras på åtta mindre orter ute i landet.

Vi får nu möjligheten att skapa nya inspirerande mötesplatser för än fler seniorer i hela Sverige med start 2020. Fokus ligger som alltid på inspiration, information och underhållning genom våra utställare, tävlingar, roliga aktiviteter och ett fint scenprogram som leds av vår konferencier Linda Rapp.

Vi hälsar såväl nya som gamla besökare hjärtligt välkomna!



SENIORMASSAN.SE

**HÄR UPPTÄCKER OCH UPPLEVER DU
RESOR, HÄLSA, SKÖNHET, KULTUR, TEKNIK,
VÅRD, AKTIVITETER, SHOPPING, BOENDE,
EKONOMI & MYCKET, MYCKET MER!**



SENIOREVENT.SE

KALMAR 24-25 MARS | VÄXJÖ 1-2 APRIL | TROLLHÄTTAN 15-16 APRIL | GÖTEBORG 21-23 APRIL | ESKILSTUNA 28-29 APRIL | MALMÖ 5-7 MAJ | KARLSKRONA 16-17 SEPTEMBER | STOCKHOLM 29 SEPTEMBER-1 OKTOBER | YSTAD 14-15 OKTOBER | HALMSTAD 21-22 OKTOBER | LULEÅ 11-12 NOVEMBER | NORRKÖPING 18-19 NOVEMBER

Vi reserverar oss för eventuella ändringar och att orter samt datum kan komma att ändras under årets gång. För aktuell information hänvisar vi till våra hemsidor eller Facebooksidor. *43% i Stockholm

Fler än 78500 svenskar kan inte ha fel

GRATIS:

Få din första behandling med nya förbättrade Artro Superflex gratis till ett värde av 299:-

(se detaljer nedan)

Vi vet hur du lider.

Smärtan är utan avbrott. Den ödelägger din sömn och din förmåga att göra de normala vardagsbestyr som du alltid kunde göra förut. Den har gjort dig till en slav på sina egna hemiska villkor. Du känner att du har kört fast och att det inte finns någon lösning. Läkarna kan inte erbjuda någon vidare hjälp. De skickar dig till specialister som ordinerar dyra, ineffektiva mediciner. Men ingen av dem fungerar.



Du har tydligen hamnat i en återvändsgränd.

Du står inför en fruktad och skrämmande kirurgi, sjukhusvistelse, ett misstag med kniven, infektioner eller tveksamma läkemedel med biverkningar som kan orsaka ytterligare problem. Finns det ingen annan lösning? JO... JO... JO. Och det finns tillgängligt REDAN NU. Ett NYTT OCH FÖRBÄTTRAT banbrytande smärtstillande medel som världen har väntat allt för länge på.

Det heter Artro Superflex, och det är något alldeles speciellt. Varför?

Eftersom det inte är vilket piller

Det är slut med KRONISKA LED- och MUSKELSMÄRTOR!

En testad formula, kontrollerad och bekräftad av tusentals män och kvinnor som plågas av smärtor och som är desperata efter lindring.

ARTRO SUPERFLEX:

- Kräver INTE kirurgi av något slag
- Kräver INTE någon extra medicin
- Det klibbar inte och luktar inte
- Det är inte dyrt

DESSA TUBER INNEHÅLLER SVARET

som helst med biverkningar (som också kostar dig en mindre förmögenhet), ett kosttillskott som kan utöva mirakel eller en bitter vätska som måste intas flera gånger om dagen.



NEJ... NEJ. Vår lösning är en klar, icke-fet gel som är luktfri och osynlig när den används. Och det bästa är:

DET FUNGERAR. Det fungerar verkligen.

Tusentals människor som har lidit av smärtor skickar tackbrev till oss. Artro Superflex har befriat dem.

Min historia om Artro Superflex:

Jag har använt Artro Superflex i över tre år nu och jag är mycket nöjd med produkten som verkligen har hjälpt mig. Jag har haft en skada i vänster fotled sedan jag var i 20-årsåldern. För 4-5 år sedan började jag ibland få problem med foten när jag skulle resa mig eller fick ont att gå på. För 3 år sedan fick jag en allvarlig skada i vänster knä som gjorde att fotleden blev ännu värre. I samband med den skadan blev foten också röntgad och det visade sig vara artros. Efter att jag började smörja fotleden och foten med Artro Superflex varje kväll är foten mindre svullen och klarar av belastning bättre. Idag märker jag nästan inte av fotleden och jag kan gå på promenader utan problem. Om jag glömmer bort att smörja in foten kommer problemen tillbaks efter några dagar och jag kan därför helt enkelt inte vara utan denna fantastiska gel.

Jag är mycket glad för att gelen kommer med posten med jämna mellanrum och jag har goda erfarenheter av kundtjänsten som fungerar utmärkt. Jag blev nyfiken på att prova Artro Superflex eftersom det innehåller kisel, och eftersom jag är dietist är jag särskilt intresserad av vissa mineraler och spårämnen som har betydelse för skelettet. Jag har läst om kisel och ville därför prova om det kunde hjälpa min fot och jag blev överraskad över hur effektivt det var. Tack för denna fantastiska gel!

Elsa Laurell
Kundnr: 5738349



Patienter överallt har rapporterat om denna extraordinära gel som har förmått vad många smärtstillande medel på recept och i handel inte har kunnat.

Dessa människor kallar faktiskt Artro Superflex för ett MIRAKEL

Läs några av deras kommentarer:

Jag använder Artro Superflex varje morgon och kväll.



En skön, luktfri och klar salva. Den tränger in snabbt och är inte fet. Utan denna helt fantastiska salva hade jag sannolikt suttit i rullstol idag eller i bästa fall bara i en fätölj och haft problem med att komma runt i hemmet, och dessutom hade jag nog också tagit morfin. Jag har sedan 2011 stått ut med två helt nedslitna knän och övervikt, och knäna är nu helt utan mellanskikt. Innan jag började använda salvan var det omöjligt att gå utan stor smärta. Jag tog 2 smärtstillande tabletter 4 gånger om dagen för att bara kunna stå på benen. Jag kan inte opereras förrän jag har gått ner mycket i vikt. Nu, efter ett par år med Artro Superflex är jag nere på 2 smärtstillande tabletter om dagen, jag går med 2 kryckor inomhus och jag kan göra lite småsaker som att damma eller diska när jag sitter ner. Jag behöver fortfarande hjälp med att städa, klippa gräs eller skotta snö. Men mitt liv har blivit mycket bättre. Jag kan inte gå så långt, men jag kan klara av det dagliga nu, tack vare Artro Superflex. Två av mina vänner som också har problem med knän och axlar är också tacksamma för Artro Superflex tack vare de fantastiska egenskaperna. När jag ringer till kundtjänst är det aldrig lång väntetid och de är tillmötesgående och det fungerar riktigt bra. Jag behöver inte komma ihåg att beställa en ny tub för den kommer i god tid med posten. Tack för Artro Superflex som gav mig livet tillbaka.

Maria Maudsdotter
Kundnummer 5695093

”Erbjudandet verkade vara för bra för att vara sant. Men smärtan gjorde mig till invalid. Jag är bara 42 år. Jag kunde inte arbeta och räkningarna hopade sig. Så jag tog chansen och nu är jag tillbaka i hamnen och lossar gods. Smärtan är borta. Artro Superflex gjorde mig frisk igen.”

Sven Oberg, Uppsala

”Jag reagerar sällan på annonser som jag ser i tidningar. Men er annons fångade mig och jag kunde inte fortsätta som jag gjorde. Fruktansvärda smärtor. Inget hopp från läkarna. Så jag ringde och beställde er gel. Jag blev överraskad över att den fungerade som ett mirakel. Nu berättar jag det för familj och vänner.”

Heidi Ohlson, Falkenberg

Det som världen har längtat efter ÄR NU TESTAT OCH BEVISAT.

Säg farväl till giktсмärtor i lederna!

Artro Superflex har fått en särskild plats inom lindring av smärtor och obehag vid gikt och annan värk som plågar människokroppen.

JA, den århundraden gamla kampen har vunnits. Denna mycket behövda lösning finns nu i en anmärkningsvärt effektiv formula, som har upptäckts av vårt team av dedikerade forskare, och som har varit under utveckling, testning och förberedelse under många år innan utskick.

Läkarna bekräftar nästan mirakulösa resultat efter användning med Artro Superflex.

”Jag kan inte fatta att det var samma patient.”

Glenn A., läkare från Oslo i Norge.

”Men det var faktiskt samma kvinna som jag hade behandlat i årtal. Hon klagade över konstanta smärtor i lederna. Jag ordinerade många av de vanliga medicinerna, krämerna och plåstren. Inget verkade. En dag kom hon in till sin konsultation och var helt förändrad. Hon verkade som om hon var botad. Tack vare er produkt Artro Superflex.”

OBS: Vi har tagit emot tusentals vittnesmål från folk som känner att vi har hittat den långsiktiga kuren mot gikt.

Ring IDAG på 040 674 18 49, eller boka på: www.artrosuperflex-se.com eller skicka kupongen gratis.

☒ JA, sänd mig ögonblickligen och GRATIS den fullständiga och ytterst effektiva behandlingen med Artro Superflex så att jag kan använda en behandling till min egen personliga 30-dagars provperiod. Jag är införstådd med det riskfria erbjudande som följer: Jag betalar bara 69 kr. i porto/exp.avg. och får därefter en försändelse med Artro Superflex varje månad för 299:- +49 kr. i porto/exp. så länge jag vill, och jag kan när som helst säga upp mitt abonnemang av behandlingarna. Men priset för upp till tre månader återbetalas helt, när som helst under provperioden på tre månader, om jag inte är nöjd med Artro Superflex. JA, om jag på något vis inte är nöjd kommer jag fortfarande att få en komplett återbetalning, inklusive alla fraktkostnader. Jag betalar först efter mottagandet med den faktura som medföljer.

☐ EXTRA BONUS! GRATIS exemplar av Dr. Anton Robinsons guide: ”Det naturliga medlet som kan kurerar gikt”. Du kan behålla den även om du begär en återbetalning.

Namn: _____
Adress: _____
Postnummer: _____ Stad: _____
E-post: _____

VIKTIGT!

Vår formula är proprietär och ska förbli konfidentiell! Men vi kan avslöja att den nu innehåller

TRE NYA KOMPONENTER:

(OBS: Vårt forskningsteam slutar aldrig att leta efter ingredienser som kan stärka och öka effektiviteten hos Artro Superflex mot smärtor. Men de har samtidigt som mål att öka det samlade värdet för den mänskliga kroppen. De menar att dessa nya komponenter är effektiva för detta ändamål.)



1. Boswellia — Har använts i århundraden i Asien för lindring av led- och giktсмärtor genom att öka blodgenomströmningen och reducera kroppens produktion av leukotriener, som utlöser inflammation.



2. Ingefära — Har en dokumenterad verkan och hjälper inte bara till att upprätthålla en normal blodcirkulation, men innehåller krom, magnesium och zink som också förbättrar blodgenomströmningen och upptaget av viktiga näringsämnen. Hjälper även till med att reducera inflammation.



3. Gurkmeja — Ett mirakelämne, känt för sina antibakteriella och antibiotiska egenskaper och sin effektivitet som ett smärtstillande medel samt till att bekämpa svullnad och giktсмärtor i lederna.

4. Och sist, men inte minst, den superaktiva organiska kisel-dioxiden som har en dokumenterad effekt på många olika typer av gikt.

Oavsett var du har ont är Artro Superflex redo för dig. Det gör ingen skillnad om din plåga är i:

- axlarna
- nacken
- armbågarna
- handlederna
- höfterna
- fotlederna

Använd detta formulär för att beställa en GRATIS 30-dagars Provförsändelse av Artro Superflex. Fyll i och skicka in denna kupong.

Eller beställ på artrosuperflex-se.com eller ring 040-6741849.

Frankeras ej.
Mottagaren betalar portot.

Healthshop

SVARSPOST
20589510
208 00 Malmö
Sverige

Brist på snö kan ligga bakom vintertrötthet



HÄLSA Vintertröttheten kan förvärras av snöbrist. Det misstänker Arne Lowden, sömn- och stressforskare vid Stockholms universitet.

Tvärtemot vad man kan tro underlättar inte vinterhalvårets mörker vår förmåga att sova. Vi blir tröttare, men sömnen får sämre kvalitet när bristen på morgonljus sätter dygnsrytmen ur spel.

Det enda som i längden kan råda bot på tröttheten är därför dagsljus. Och då kan snön vara viktig.

– En snötäckt mark reflekterar 90-95 procent av allt ljus medan barmark bara reflekterar 15-20 procent, säger Arne Lowden till lokaltidningen Mitt i.

Enligt SMHIs siffror för december 2019 var det illa ställt med både sol och snö i stora delar av landet. I vanligtvis solsäkra Karlstad, som innehar det historiska re-

kordet i soltimmar för en decembermånad, 76 timmar 1976, tittade solen bara fram i 22 timmar. Att jämföra med decembersnittet för staden som är på 43 timmar.

Inget snötäcke i södra Sverige

Medan inget varaktigt snötäcke över huvud taget kunde uppmätas i södra Sverige så föll det förvisso snö i landets norra delar. Allra mest i Katterjåkk i Lappland, som i december som mest hade ett snödjup på 121 centimeter. Men samtidigt var soltimmarna för Lappland samma månad lika med noll.

– Det finns inte så mycket forskning på just snö och hälsa. Men det är en spännande fråga som jag vill kolla vidare på. Jag tror att mindre dagsljus, och indirekt mindre snö, har en negativ påverkan på oss, säger Arne Lowden till Mitt i.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

MATKRÖNIKAN

Östersjöns silver

Strömming har spelat en framträdande roll i svensk kosthållning genom tiderna. Som färsk, saltad, inlagd, gravad, halstrad, inkokt eller stekt. God är den också! Tänk på nystekt strömming med potatismos och skirat smör. Eller kraftströmming i tomatås med dillfrön. Böckling är en annan klassiker, som först legat i saltlake och sedan varmrökts och kanske blivit till rätten böcklinglåda med kaffegrädde, lök och senap. Ja det hörs ju att rätten inte uppfanns på 2000-talet. Eller den halstrade sotaren, strömmingsrullader, ättikströmming eller kaviarströmming. För att inte tala om surströmming.

TILLGÅNGEN PÅ STRÖMMING har varit god och priset lågt. Det blev var mans spis. Vanligt var det med färsk

kokt med ryggbenet kvar eller stekt i fläskflott. Handlare från kusten åkte in i landet med häst och vagn för att sälja den. Sen med cykel, lättviktare och skåpbil. Till södra Småland kom ”sillastryparna” från Blekinge. Alltid uppskattade för ”silvret” men kanske inte för mycket mer, enligt smålänningarna. Sill kallades den söder om Kalmarsund. Det är samma art, *Clupea Harengus*, men man har funnit en viss genetisk skillnad, större ju längre upp i Östersjön man kommer. Skarpsill eller vassbuk är dock en annan art, *Sprattus Sprattus* på latin. Den använder vi till ansjovis. Säger man ansjovis i medelhavsregionen menar man däremot sardeller.

MEN ÅTER TILL SILLEN eller strömmingen, som återfinns i hela norra atlantområdet med Nordsjön, bälten och Östersjön. Den stora feta islandssillen var mycket uppskattad och en tunn saltsill stod förr i varje livsmedelsbutik eller lanthandel.

Sillen blev en viktig handelsvara redan under medeltiden och när sillen gick till blev det Klondyke-stämning i fiskelägena. Protein, nyttigt fett och vitaminer kom till god nytta för många med enkla hushåll.

I Stockholm fick barnhemsbarn på 1600-talet sill upp till sex gånger i veckan, antingen en halv sill till frukost eller strömming till middag eller sill



Strömmingsgratäng med keso

Det här behöver man för två personer:

4 stora strömmingsfiléer eller ca 300 gram
Salt, peppar och dill
½ dl riven ost av starkare slag, typ Västerbotten
½ paket Keso, ca 75 gram, hackad
3-4 dl vitsås av smör, mjöl och mjölk

Gör så här:

Dela stora strömmingsfiléer i två delar på längden, salta lite på köttssidan, lägg på en dillkvist.
Rulla ihop med skinnsidan utåt och placera tätt i en eldfast, smörad form.

Fräs smör i en panna med 1 matsked vetemjöl utan att få färg, tillsätt 3-4 dl mjölk under vispning och låt koka en stund och sänk värmen och se till att inte såsen bränns vid.

Dra av såsen från värmen, krydda med vitpeppar och rör ner keson och den rivna osten men spara lite. Smaka av så att såsen har både salta och lite smak. Lägg i hackad dill.

Häll såsen över de rullade strömmingarna och toppa med resten av osten. Grädda i ugn till fin färg, ca 30 minuter i 200 grader eller med varmluft 170 grader. Servera med kokt skalpotatis.

med senap som kvällsmat. Hälsoeffekterna kom med på köpet.

Numera finns ju också en lite tråkig sida med strömming i Östersjön – de höga halterna av miljögifter. Men för

oss lite äldre är restriktionerna från Livsmedelsverket om att inte äta strömming mer än gång i veckan inte så hämmande. Så vi lagar och njuter, varför inte av en gratäng?



Leif Kindblom, matkrönikör

Många 70-åringar ser sämre än vad de tror

SYNFRÄNDRINGAR Sex av tio svenska 70-åringar behöver skaffa glasögon eller öka styrkan på de glasögon de redan har. Det visar en omfattande studie av över tusen 70-åriga göteborgares syn.

– Vi är väldigt friska och har god syn i Sverige, och att vara 70 innebär inte att man ska behöva se dåligt. Det är lätt att kolla upp synen hos en optiker som kan erbjuda rätt glasögon, eller remittera till ögonvården om det behövs, säger Lena Havstam Johansson, doktorand vid Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet, och ögonsjuksköterska på Sahlgrenska Universitetssjukhuset, i ett pressmeddelande.

Studien visar att det kan vara svårt att själv avgöra huruvida man ser bra eller inte. De flesta av de som hade försämrad syn ansåg själva att de såg bra.

– Framför allt var det nedsatt förmåga att se kontraster som gjorde att man upplevde dålig syn. Nedsatt synskärpa eller synfältsdefekter hade inte lika stor inverkan på hur man uppfattade synförmågan, säger Madeleine Zetterberg, professor i oftalmologi vid Sahlgrenska akademien och medförfattare till studien.

Grå starr vanligare för kvinnor

Männen hade överlag aningen bättre syn än kvinnorna, men att ha fel styrka på glasögonen var lika vanligt bland kvinnor som män. En delförklaring till könsskillnaden i syn antas vara att kvinnor i högre utsträckning drabbas av grå starr, som också var den vanligaste ögonsjukdomen bland de undersökta 70-åringarna.



Kvinnor drabbas i högre utsträckning av grå starr.



Lena Havstam Johansson

”Drygt 27 procent av kvinnorna hade grå starr, jämfört med drygt 19 procent av männen. Många av dem som visade sig ha grå starr kände redan till att de hade ögonsjukdomen medan andra fick veta det i samband med sin undersökning”, skriver Sahlgrenska Universitetssjukhuset i pressmeddelandet.

Följer generationer av 70-åringar

Andra vanliga ögonsjukdomar i undersökningen var förändringar i gula fläcken (4,7 procent) och grön starr/glaukom (4,3 procent). 1,4 procent av deltagarna led också av diabetesrelaterade förändringar i näthinna.

Studien är en del av befolkningsstudien H70 som pågått vid Göteborgs universitet sedan 1970-talet och följer hälsoutvecklingen hos generationer av 70-åringar.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

”Att vara 70 innebär inte att man ska behöva se dåligt.”

Långtidsbo på magiska Malta

**SPARA
upp till
700:-
per person***



BOKA SENAST 12/3 2020
Ange kampanjkoden "skpf19"

FolkeFerie.se

Spa-område med utomhuspool

Stämningsfulla städer

Stora bungalows med privat innergård

Unna dig en långsemester på Malta, med direktflyg från Köpenhamn eller Stockholm Arlanda. Njut av t.ex. 3 eller 4 veckor i din egen 55-70 m2 stora bungalow med privat innergård, fullt utrustat kök, gratis WiFi, Tempur®-madrasser m.m. Mellieha Holiday Centre erbjuder de perfekta ramarna för en avkopplande och trygg långsemester i ett av Maltas vackraste områden, med tillgång till utflyktsprogram, restauranger, inomhuspool m.m.

Boka din resa senast den 12/3 2020 och få upp till SEK 700 per person i rabatt med kampanjkoden "skpf19". Vi erbjuder även gratis val av husnummer! Vi har även 7- och 14-dagars resor till Malta, med direktflyg från Köpenhamn och Stockholm Arlanda!

Allt detta kan du få:

- ✓ Nybyggda 55 m² stora 2-rums bungalows
- ✓ Privat innergård och takterrass
- ✓ Fullt utrustat kök, TEMPUR®-madrasser m.m.
- ✓ Gratis Wi-Fi
- ✓ Restauranger, bar och supermarket
- ✓ Utomhus- och inomhuspool, spa och fitness
- ✓ Minigolf, boule, multicourt m.m.
- ✓ Stort urval av utflykter och aktiviteter
- ✓ Direktflyg från Köpenhamn eller Stockholm Arlanda
- ✓ Erfarna reseledare
- ✓ Gratis val av husnummer

Läs mer och boka på [Folkeferie.se/skpf](https://folkeferie.se/skpf)

FolkeFerie.se
Resor med trygghet och kvalitet sedan 1938

*Begränsade avresedatum samt reslängder från Stockholm Arlanda



Regeringen vill se snabbare handläggning av bostadstillägg

Pensionsmyndigheten har fått i uppdrag av regeringen att förkorta handläggningstiden för nyansökningar om bostadstillägg. Handläggningstiden ska vara högst 60 dagar vid utgången av året och högst 40 dagar vid utgången av år 2021. Dessutom ska andelen besvarade samtal inom tio minuter öka till 75 procent.

Du som har Bank-ID kan enkelt ansöka om bostadstillägg på www.pensionsmyndigheten.se. Om du hellre kontaktar myndigheten via telefon är numret 0771-776 776. I dagsläget kan väntetiden i Pensionsmyndighetens telefon vara på upp till 60 minuter.

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



Linda,
mamma &
undersköterska
fick stroke

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

HOPFÄLLBARA ELRULLSTOLAR

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



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

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

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

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

BESTÄLL
VÅR KATALOG
PÅ HEMSIDAN

ELOFLEX

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

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



Våra storsäljare!

Ett ännu större utbud hittar du på www.ashild.se

FRI FRAKT!
Uppge erbjudandekod
20A147A vid din
beställning!

*Max 1 gåva per kund och endast för 200,-
Giltigt om 2020-07-31. Alla erbjudanden är med
undantag för skatter och avgifter.

Extra erbjudande!

0,-
Värde 198,-



Sjal, 100% polyesterlångfil
170x50 cm. Fläp härr/belge/svart
26-0695 0,-

Max 1 ålder - på långt lagret i lager!



3-PACK
D. Från
198,-



Nya favoriter!

B. Långsljorta, 100% polyester
Fintvätt 40°.
21-0240 rosa/svart/grön/vitt-vitt
S. 38, 40, 42, 44
S. 46, 48, 50, 52
S. 54, 56, 58

C. Byxa, belästa stretchbyxa med
mjuk reserörning. 98% bomull,
2% elastan. Fintvätt 40°.
24-0208 svart
S. 38, 40, 42, 44
S. 46, 48, 50, 52
S. 54

D. Stretchtröja. Bred spetskant.
Bra passform. Eger lite släta för mage.
95% bomull, 5% elastan. Tvätt 60°.
28-0303 vit
38/40, 42/44
46/48, 50/52
54/56, 58/60

E. Leggings. Mjuka och stretchiga leg-
gings i 200 den. Passar utmärkt under
byxor eller till en tunika. 88% polyamid,
12% elastan.
Fintvätt 30°.
28-0341 svart
S. 38/40, 42/44, 46/48, 50/52



A. BH-topp. Skälad som en
lättare bh. Mjuk micro-fiber
utan sömmar ger utmärkt
passform. Mycket behaglig.
Snabbtorkande. 97% polyamid,
3% elastan. Fintvätt 40°.
26-0126 skön
26-0124 svart
26-0695 vit
Stl. 38/40, 42/44
Stl. 46/48, 50/52
Stl. 54/56



Säljsuccé!

E. 149,-



C. Från
298,-

Uppge kod **20A147A** när du beställer!



033 - 41 80 00



www.ashild.se

För att beställa med faktura, uppge personnummer. Fraktavgiften är 25,- för paket och 35,- för pall. Fri frakt vid beställning av minst 200,-. Fri frakt och expeditionsavgift 25,-
på dagens retur. Fri frakt vid beställning av minst 200,-.

ART. NR	STORL.	ANTAL	PRISLAG	PRIS	PRIS	Notering
☐ Jag har handlat för 300,- och vill utnyttja mitt erbjudande om FRI FRAKT på min order.						Adress:
☐ 20-68 88 Jag handlar för minst 200,- och får sjalen!				0,-		Ort:
						Telefon:
						Mobile:
						E-post:
						Personer:

Uppge personnummer vid beställning av faktura. Fri frakt vid beställning av minst 200,-. Fri frakt och expeditionsavgift 25,-
på dagens retur. Fri frakt vid beställning av minst 200,-.



Faktura av
Möbblerna
på
post

ASHILD

SVARSPOST
0020521598
508 20 BORÅS

20A147A

Han hittade harmonin i naturen

FOTOGRAFI Här&Nu har träffat den världsberömda fotografen Jimmy Nelson. Genom att "försvinna med kameran" lyckas han dokumentera bortglömda skrymslen av världen som få har sett.

Jimmy Nelson växte upp i utvecklade länder, i avskildhet från den moderna världen. Hans pappa arbetade som geolog och Jimmy lekte med ursprungsbefolkningarnas barn.

– Jag var fri, jag var naken, jag var ett frisläppt barn. Det var varmt och behagligt. Jag kände stor tillit och kärlek.

När han var sju år ville föräldrarna anpassa honom till den utvecklade delen av världen, att han skulle lära sig att läsa och räkna.

– Så de tog mig från den här fria världen och placerade mig på en isolerad internatskola i norra England där 400 katolska präster härskade över tusentals barn mellan sex och 18 år.

Misshandlad och utnyttjad

Det var som ett fängelse, en slags sammanväring av män som levte i den här speciella miljön i hela sitt vuxna liv.

– Jag var sju år, extremt öppen och redo för att möta världen. Prästerna tyckte att jag var utvecklingsstörd, efterbliven, och

placerade mig med fel sorts barn, minns Jimmy Nelson.

Eleverna blev misshandlade och sexuellt utnyttjade. Den fruktan de kände var dödande. På nätterna kom prästerna och tog pojkarna till sina små rum och förgrep sig på dem. Enda sättet att överleva var att stänga av alla känslor.

– Jag blev en pojke som inte ville bli man, hatade min penis, vad den stod för och vad den gjorde med mig. Det var mördande att leva utan känslor. När jag var 16 år och på besök hos mina föräldrar i Västafrika, fick jag malaria med 41 graders feber. Jag var extremt sårbar, berättar Jimmy Nelson.

Föräldrarna menade att prästerna fick ta hand om honom, så han skickades tillbaka till skolan.

– När jag kom till England fick jag medicin. På morgonen dagen efter hade



Jimmy Nelson



Kazakherna är ett seminomadiskt folk som har bott i bergen i västra Mongoliet sedan 1800-talet. De jagar bland annat med hjälp av örnar. Jimmy Nelson tog bilden 2011.



– Mina bilder är framförallt ett samarbete med dem jag fotograferar, inte fotojournalistik, utan iscensättning, i högsta grad ett samspel mellan mig och dem – det är så de vill visa upp sig för världen, säger Jimmy Nelson.

Jimmy Nelson

■ **Född:** 1967 i Kent i England.

■ **Bor:** Amsterdam.

■ **Böcker:** Literary Portraits of China (1995), Before They Pass Away (2009), Homage to Humanity (2018). Homage to Humanity innehåller 400 fotografier på 30 olika stammar. Varje bild i boken är också en film som läsaren får tillgång till via sin smartphone. I höstas hade Fotografiska museet i Stockholm en utställning med bilderna.

du dem med pengar, manipulerar du bilderna? Man frågade, när du är på Papua Nya Guinea, hur pratar du med folk?

– Jag gör mig väldigt liten, de bråkar med mig, men jag sitter kvar. Ibland tar det veckor innan jag når fram. Jag tar det lugnt och till slut accepterar de mig. Jag säger till dem att de är fantastiska, visar dem tillit och humor. Sedan hjälper de mig med allt, vänner, ljus, det jag behöver för att ta dessa fantastiska bilder.

Stammens ledare börjar dirigera folk, är med på noterna, gillar arrangemanget, tycker att det är kul och tar fram det bästa de har. Till slut är hela byn samlad. Det blir teater, en slags föreställning och lek. Dessa människor lever i total harmoni med naturen, det är det han vill förmedla till resten av världen.

– Mina bilder är framförallt ett samarbete med dem jag fotograferar, inte fotojournalistik, utan iscensättning, i högsta grad ett samspel mellan mig och dem – det är så de vill visa upp sig för världen.

Vad är den stora skillnaden mellan dem och oss andra som lever långt ifrån naturen?

– Vi är extremt upptagna av framtiden och har tappat förmågan att leva i nuet. De är extremt upptagna av nuet, totalt närvarande, bara här och nu och inte i framtiden, tror på att naturen är besjälad och att det finns en ande i allt – i träden, stenarna, vattendragen... Därför vårdar och vördar de naturen, den dominerar och diktarar deras liv.

– Vi lever på ett rakt motsatt sätt, tror att vi kan bestämma över naturens villkor, vill härska över allt, temperaturen, livsbetingelserna, energin... Det är den riktigt stora skillnaden mellan oss och dem. De följer naturens rytm och har en extremt fridfull existens. Folk säger till mig att det är farligt att resa runt på det här sättet, men det är fridfullt och avslappnat, långt från den oro och stress som finns i den utvecklade delen av världen.

TEXT: YLVA BERLIN
FOTO: JIMMY NELSON

» jag tappat allt hår och såg ut som en utomjording. Folk på skolan blev förskräckta, Jimmy, Jimmy, är det du? Jag hade inte bara förlorat håret, utan hela mig själv, och tänkte att jag måste häri från, ingen kan hjälpa mig, inga präster, inga vänner, inga föräldrar...

Enkel biljett till Tibet

Med en känsla av total ensamhet fundrade han på i vilket land det fanns pojkar utan hår. Han köpte en enkel biljett till Tibet, bodde där i två år och tog många fina bilder med sin första kamera.

– Folk hjälpte mig, födde mig, räddade mig. Jag ville bevara dem på ett vackert och värdigt sätt, i mina bilder. Jag tänkte, ”ni har inte en aning om vad ni har gjort för mig”...

”Jag ville bevara dem på ett värdigt sätt i mina bilder.”



I slutet av 1980-talet fanns ett stort intresse för det hemliga och slutna landet Tibet, så bilderna blev uppmärksammade i ett stort uppslag i tidningen National Geographic.

– Jag upptäckte att jag kunde försvinna med hjälp av kameran, gå under jorden och känna frihet att få knyta an till helt andra sorters människor...

Förebilden var fotografen Edward S Curtis, som levde med de nordamerikanska indianerna i 30 år och gav ut 40 böcker om dem. Han delade deras ceremonier, var alltid korrekt och visade dem stor respekt. På så sätt fick han deras förtroende. Han var en hjälte för indianerna, kände in deras kultur och levde i den.

Jimmy Nelson gifte sig vid 24 års ålder

och skilde sig drygt tjugo år senare. Han och hans fru var extremt olika. De fick tre barn tillsammans. Han var på den tiden anställd på en stor och känd reklambyrå, men knappt 50 år gammal bröt han upp för att söka efter sina rötter – hos naturfolken.

Blev ifrågasatt

Han reste till avskilda platser i världen, för att ta bilder och uppleva de miljöer han vistats i som liten. Det fanns folk som ifrågasatte, påstod att han var antropolog i stället för fotograf, fast de två senaste böckerna har sålt stort.

– Jag fick försvara kärleken till ursprungsbefolkningar, bildernas äkthet, att de här människorna finns i verkligheten. Hur kan de vara så vackra, mutar

Dramatisk resa mot kvinnohatets kärna

TEATER Två starka och livskraftiga kvinnor på toppen av sina karriärer, störtas. Den ena blir fråntagen sitt kungarike och sin rättmätiga plats. Den andra blir fråntagen sitt liv. Genom konstens tidlösa rum möts dessa två öden i en uppsättning på Dramaten i Stockholm, där den ena, Furstinnan av Amalfi utgör huvudrollen i ett klassiskt drama skrivet av John Webster – och den andra är Suzanne Osten, dramats regissör.

I hela sitt liv har Suzanne Osten bekämpat kaoset, väglett andra och sökt svar på de stora frågorna. Ämnen som barndomens upplevelse av maktlöshet, psykisk ohälsa och galenskap hos individen och samhället och kvinnors utsatthet och rättigheter har återkommit gång på gång på gång i hennes otaliga verk.

Vid 75 års ålder har hon nu hunnit med ett 10-tal långfilmer, tevefilmer, operor, ett 40-tal radiopjäser, regisserat teateruppsättningar, arrangerat nationella och internationella workshops och skrivit en rad böcker. Hon har varit professor vid Dramatiska Institutet och Svenska Film-institutets barnfilmsambassadör.

Men mest känd är hon kanske för sitt livsverk med barn och ungdomsscenen Unga Klara, där hon verkade som konstnärlig ledare och regissör från att hon var med och startade verksamheten 1974 och fram till att hon lämnade över stafettpinnen 2014. Fyra år efter att ledningen knoppat av Unga Klara från Stadsteaterns övriga verksamhet och

Suzanne Ostens tillvaro för ett kort tag rämnade. Unga Klara fick vara kvar på samma adress, men utan fortsatt ekonomiskt stöd från Stadsteatern – nu som vilken enskild fri scen som helst. Det blev en svår tid för Suzanne Osten att bedriva verksamheten på samma sätt som innan, utan en ekonomisk bas att driva den från. Marken gungade.

– Jag tappade mitt sammanhang och mina möjligheter att arbeta med min teater och att kunna garantera arbete åt mina medarbetare. Människor jag litat på vände mig ryggen och jag var tvungen att gå vidare in i något nytt till slut, berättar hon.

Rätt uttryck för varje karaktär

29 februari är Suzanne Osten aktuell med sin tredje föreställning på Dramaten, Furstinnan av Amalfi. Det är under pjäsens första repetitionsdagar vi möter henne och ensemblen när de värmer upp på golvet och steg för steg tar sig ige-

nom text och sceniska uttryck. Suzanne Osten är som alltid noga förberedd och påläst i ämnet hon vill skildra och iakttar skådespelarnas minsta lilla rörelse och röstläge. Förbereder övningar och lekar som hon blandar in under repetitionsperioden tillsammans med ren textinläsning. Låter skådespelare och musiker pröva och undersöka, lägger själv till och tar bort. Suzanne Osten filmar och dokumenterar övningarna som hon sedan i enskildhet spelar upp och noga analyserar för att hitta det rätta uttrycket för varje karaktär och för varje relation.

En medeltida klassiker

– Jag har alltid grubblat över varför kvinnor i alla kulturer och i alla tider fått utså så mycket hat, förföljelse, kränkningar och lidande och varför så mycket av föraktet för kvinnan hänger ihop med hennes kropp och sexualitet. Både som unga och som gamla kvinnor blir vi ifrågasatta och kommenterade och provocerar. Som äldre märker jag att min sexualitet kan provocera. Som att jag inte har rätt till den.

Temat för Furstinnan av Amalfi är kvinnohat och fasa. En medeltida tragedi som blivit en klassiker. En ung furstinna som nyss blivit änka och som vill ta makten över sitt rike och sitt liv och leva med den man hon älskar hindras och straffas av sina bröder, som genom en lek lurar henne i döden.

Pjäsen skrevs som ett beställningsverk av Shakespeare och blev ursprungligen uppsatt i London 1613. Den har spelats

”Det är den första gången ämnet kvinnohat gjort mig kampglad.”

För Suzanne Osten är det viktigt att texten som ska spelas verkligen sitter och kan sägas utantill så att kroppen kan ta över och fylla i: "Den ska födas i stunden så att den blir levande."



Simon Norrthon och Razmus Nyström repeterar inför premiären av Furstinnan av Amalfi.

» runt om i världen och har nu översatts av Suzanne Ostens mångårige medarbetare på Unga Klara, dramaturgen och dramatikern Per Lysander, som också han sitter med under repetitionerna.

”Blev helt tagen”

– I över tio års tid hade jag samlat på mig material om kvinnohat. Det är för mig en helt obegriplig gåta att det ens existerar. Hur kan en kvinna, en mamma, en syster, en partner eller vän väcka sådant hat över alla tider och i alla kulturer? Jag funderade så mycket på detta att jag började känna total hopplöshet att det någonsin skulle komma att förändras. Kunde till slut inte se vad jag skulle skildra i allt det material jag samlat på mig. Men så mötte

jag Per och fick läsa hans översättning av Websters drama och blev helt tagen. Det är första gången ämnet kvinnohat gjort mig kampglad.

Suzanne Osten återfick hoppet om att ha funnit en berättelse med vilken hon skulle kunna utforska kvinnohatets självaste kärna.

Våldets meningslöshet

– Detta drama bär på alla de viktiga ingredienserna och är dessutom lustfyllt. Det skildrar det komplexa sambanden mellan manlig krigarkultur och mystiskt brödraskap där krig bara går ut på att dö och hur dessa män är berövade den kvinnliga kraftens och lekfullhetens styrka som båda könen är i lika stort behov av.

I slutscenen dör alla, en efter en på samma sätt som de levt och de faller på egna intriger. Just innan dödsögonblicket låter Suzanne Osten karaktärerna komma till insikt om våldets meningslöshet. Dödsögonblicket blir förlängt så att karaktärerna efter ett kort ögonblick tillåts kliva in och ur sina roller, komma fram till publiken och slutligen inse att livet varit underbart. Så onödigt att ha skapat all denna död.

– Furstinnan av Amalfi var en frontfigur för sin tid, en ny slags kvinnoskildring på 1600-talet. Självständig, modig, sexuell och pratande om sina rättigheter. Hon fick barn med en man hon älskade och som hon själv hade valt och jag ser henne som lika mycket feminist som jag själv, en förespråkare för kvinnor och mäns lika rättigheter och värde. Straffet för att ha gift ner sig från sin klass ledde till brödernas hämnd och Amalfis slutliga död.

Inga falska förhoppningar

Själv är Suzanne Osten till viss del osårbar, då hon inte har falska förhoppningar och förväntningar på andra människor.

– Mamma lärde mig att inte tveka, bara göra och att tjata lönar sig. Jag har själv kommit till insikt om att allt tar tid. Jag tror också bestämt på att om vi ändrar oss själva så kan vi förändra andra och att människor som gör ont, gör det för att de är blockerade från att göra rätt. De har straffats när de gjort fel, vilket väckt negativa känslor som de måste få utlopp för.

Suzanne Osten är en försvarare av lekens och fantasins viktiga roll hela livet igenom och betonar människans grundläggande behov av mening och sammanhang.

– Det är därför vi behöver kulturen, för att komma samman och dela upplevelserna och att via de olika uttrycksformerna förstå oss själva och varandra och för att få ett språk att uttrycka vad det innebär att vara människa och att leva.

TEXT: BEATA KONAR

FOTO: MIKO LAZIC

FILMBOXAR!

Du hittar många fler titlar på vår hemsida!



0512-299 50



Albert & Herbert/
Det bästa med...
6DVD 385000199kr



Camilla Läckberg
(4 filmer)
4DVD 318846199kr



Lars Molin/Samlade
klassiker/Nyutgåva
7DVD 335342199kr



Mot alla vindar/
TV-serien
4DVD 9337199kr



Polisen i Strömstad/
Hela serien
5DVD 312807249kr



Chernobyl
2DVD 403045299kr
2BD 403044349kr



Miami Vice/
Complete collection
32DVD 310209 ...299kr



Sopranos/
Complete collection
28DVD 321219 ...299kr
28BD 334828399kr



Året var
1960-talet
10DVD 403339 ...299kr



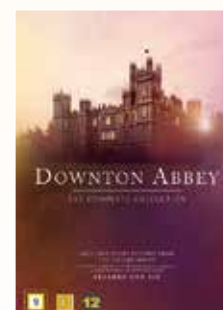
Columbo/
Complete series
36DVD 397224 ...349kr



Game of Thrones/
Säsong 8
4DVD 401827349kr
3BD 401828399kr



Hasse & Tage/En
samling med filmer
15DVD 327289 ...399kr



Downton Abbey/
Complete collection/Ny
26DVD 401918 ...499kr
22BD 401925499kr



Hassel/
Kompletta boxen
10DVD 403338 ...549kr



Astrid Lindgren/
Boxen med alla filmer
23DVD 335432 ...800kr

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

Med reservation för ev tryckfel.

Du kan även ringa
och beställa!
0512-299 50

Höjd pensionsålder – utan utlovat stöd

PENSIONERNA – Det här är ett svek, vi kan bara hålla med Kommunal. Det säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Berit Bölander apropå hur regeringen hanterat höjningen av pensionsåldern.

I måndags lämnade Kommunals ordförande Tomas Baudin över en protestlista med 25 000 namnunderskrifter till regeringen, riktad mot den successiva höjning av pensionsåldern som påbörjades vid årsskiftet. De undertecknande kommunalarna är kritiska mot att regeringen drev igenom höjningen utan att först säkra åtgärder för alla de som inte orkar jobba några år ytterligare.

– De flesta av våra medlemmar är gamla kommunalare och vi vet att de där sista åren innan pensioneringen är oerhört tuffa när kroppen säger ifrån. Många tvingas till sjukskrivning eller deltidsarbete, de orkar inte mer. Att nu förlänga yrkeslivet ytterligare utan att vidta några åtgärder för de som inte orkar hugga i några år till är verkligen ett svek, vi kan bara hålla med Kommunal, säger Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna.

Kommunalare går vid 63

I dag går den genomsnittlige kommunalaren i pension vid 63 års ålder. Redan 2026 kommer den nedersta åldersgränsen för uttag av allmän pension att ha höjts till 64 år. Då ska också den lägsta åldern för garantipension ha höjts till 67 år. Berit Bölander:

– Om kommunalarna i dag inte orkar



Mycket återstår att göra för att de med tunga yrken ska kunna arbeta längre.

De nya pensionsåldrarna

■ Lägsta ålder för att ta ut allmän pension

2019: 61 år
2020: 62 år
2023: 63 år
2026: 64 år

■ Lägsta ålder för att ta ut garantipension

2019: 65 år
2023: 66 år
2026: 67 år

jobba längre än till 63 år, vad är det man tror ska hända fram till 2026 som gör att de plötsligt ska orka jobba till minst 64 år? Utan att man vidtar några åtgärder som på allvar förbättrar deras förutsättningar?

Vill se handling

Socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi (S) välkomnar Kommunals protestlista och säger till TT att regeringen "tittar på" särskilda regler för de som sliter ut sig, att "mer behöver göras" och att frågan ska utredas.

– Det känns tyvärr inte alls betryggande. Det tittas och utreds för jämnar, nu vill vi se konkret handling, säger Berit Bölander.

TEXT: RIKARD JOHANSSON



KRYSSNING
& DANS

110:–

pris ex per person med
del i Economyhytt

Festligt till tusen på Cinderella

Kliv ombord på flottans nöjesfavorit för lite fart och fläkt. I början av veckan spelar dubbla dansband ombord, söndagar är det fräsigt blås och evergreens från storbanden som gäller. Kocklandslagets goda buffé, spalyx, frisk skärgårdsluft och taxfreeshopping. Det finns många goda skäl att välja Cinderella nästa gång du vill förvandla vardag till fest.

GÖR ETT SUPERKLIPP!

Dansklippet – spara upp till 89:–

- Del i Insidehytt för två, däck 5–10
- Välkomstdrink
- Kocklandslagets middagsbuffé
- Frukostbuffé

Pris ex 594:–, avresa söndag–torsdag

Boka på Vikingline.se/cinderella



SVENSKA
kocklandslaget

VGL

LifeWebs nya Cirkulationstränare

- Förbättrar blodcirkulation.
- Stärker muskler och leder.

En fantastisk nyhet för fötter
och ben som lider av smärta!



Specialerbjudande:
1300 kr. rabatt
åt tidningens läsare.

Svensk bruksanvisning

**Gratis
Present**



1300 kr. rabatt

Nu endast. 1690,- Cirkulationstränarens normalpris är 2990 kr.

Beställ nu och få EkSTRA 2 Present. Värde 698 kr.

1. Smärteplaster för alla typer av smärta -
kan användas på hela kroppen. Värde 199 kr.

2. Pads / elektroder som kan anslutas till maskinen och
placeras på olika platser på kroppen. Värde 499 kr.

**Beställ direkt på www.LifeWeb.se
eller på tel.: 0 22 35 00 35 2**

Härlig och mycket effektiv - rekommenderas!

Vem kan få hjälp av cirkulationstränaren?

Dessa symtom förbättras ofta med LifeWebs cirkulationstränare:

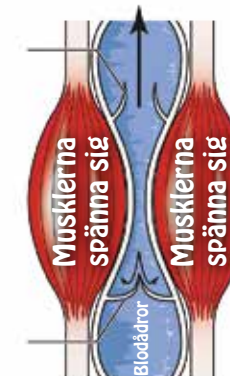
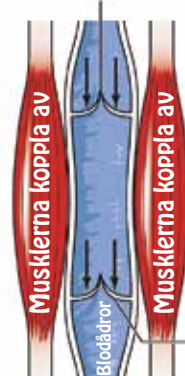
1. Fötter och ben som känns trötta och ömma fötter
2. Nedsatt blodcirkulation
3. Svullna ben
4. Kalla fötter
5. Åderbräck kan förbättras och vanligtvis försvinner smärtan
6. Oro i ben (Restless legs)
7. Kramper

Kramper och smärta - ofta
på grund av trånga ådror.



Så här fungerar LifeWebs cirkulationstränare:

Vadmuskler och
blodgenom-
strömning i ben.



Dålig cirkulation och förslitning.



Svullna armar och ben.



Kalla fötter.



Cirkulationstränaren får musklerna i dina ben att växelvis spänna sig och koppla av. Denna pump-effekt får blodet att strömma fritt genom alla blodådror och ökar blodets cirkulation, samtidigt som att musklerna blir starkare.

Du upptäcker snabbt att blodet strömmar ut i fötterna och blodcirkulationen förbättras i hela kroppen. Den ökade blodcirkulationen gör det möjligt för kroppen att reparera skador och leda näring till hela kroppens muskler och nervceller. Du märker först av de positiva effekterna i fötter och underben eftersom blodkärlen i detta område är ofta små och trånga. Efterhand som du använder cirkulationstränaren, kommer den positiva effekten även kännas högre upp i kroppen.

Sjuk i ett välfungerande land

I nte hade jag en tanke på stroke när jag blev yr en morgon i slutet av juli. Vi hade precis avlutat frukosten, vännerna skulle ta avsked och bege sig hemåt till storstaden. Jag hade en vecka kvar av semestern. Sommar och sol, varmt i vattnet. I dag kanske jag skulle paddla kajak för första gången den här sommaren.

Så blev jag lite yr, såg lite suddigt, dubbelt, mådde illa.

”Du får hjälpa mig till toaletten. Jag klarar inte av att gå själv.”

Visst förstod jag att något inte var helt okej, men det går väl över och distriktssköterskan på ”1177”, tyckte att jag skulle avvakta, vila lite – det verkar som ett blodtrycksfall, sa hon. Men maken var orolig.

SÅ MAKEN FICK BÄDDA på golvet i duschrummet och hunden satt bredvid och höll vakt. Normalt brukade det bli fotbollsspel med vår borderterrier Max vid den här tidpunkten på morgonen. På landet gäller andra regler, tidiga morgnar i stället för morgonmys i soffan, och så kommer fotbollen fram. Ja, det vill säga – han låtsas att han vill kissa, men när man väl är ute, brukar matte vara lätt att övertala – kissa kan man göra när man hämtar bollen.

TVÅ OCH EN HALV MIL från närmaste tätort. Vål där, i Härnösand, fanns ingen läkare på vårdcentralen. Kan maken köra ytterligare fem och en halv mil till Sundsvall?

I Sundsvall kunde jag inte gå och fick köras i rullstol.

Kristallsjuka, kunde det också vara,

”Höger hand gick bra, men med vänster hand missade jag varje gång. Då visste jag.”



Ullacarin Tideman, redaktör, Här&Nu

meddelade sjuksköterskan som tog blodprover. Men akutläkaren beslutade om kontrastströmtgen: ”Vi kan inte utesluta stroke.”

”Kan du hålla armarna rakt ut från sidan och växelvis placera pekfingeret på nästippen.” Höger hand gick bra, men med vänster hand missade jag varje gång. Petade mig i ögat, rörde vid hakan. Då visste jag, och läkaren också.

Jag blir tårögd när jag tänker på sjuksköterskan som böjde sig fram och sa att jag skulle få något för mitt illamående och injicerade något i den venport jag fått i armen. ”Du är så snäll mot mig”, sa jag. ”Jag gör bara mitt jobb”, sa hon. ”Men du är omtänksam, i alla fall.”

DÄR, HELT UTLÄMNAD TILL vår svenska sjukvård, får jag den bästa vård man kan tänka sig. Kontroll var fjärde timme, omsorg, tröst, hjälp att resa mig och stöd när jag någon dag senare försöker gå några steg. Med fingertoppskänsla frågar personalen om jag behöver något, hur jag mår och tröstar när tårarna rin- ner ner för kinderna – med integritet och proffsighet.

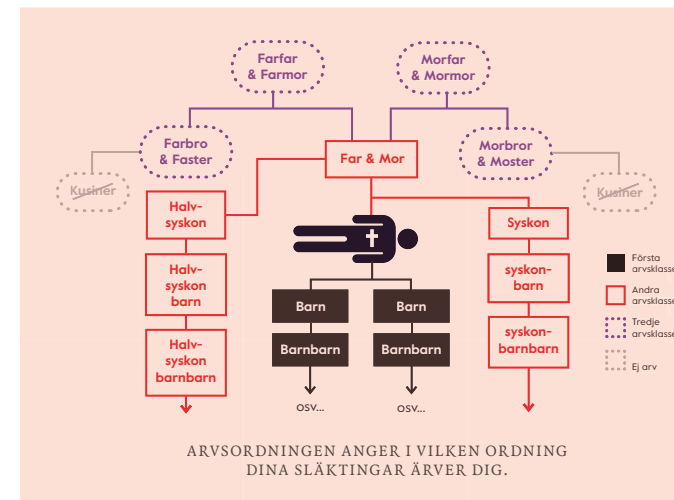
På en veckas intensivvård följer två veckors rehabilitering på sjukhem. Därefter hemfärd och möte med ett rehab-team om tre personer som fokuserar helt på mitt välbefinnande och min rehabilitering. ”Hur länge får jag behålla er då?” ”Så länge du behöver.”

VISTE NI ATT VI HAR en sjukvård i världsklass – och att den tillfaller alla?

Att skriva ett testamente kan vara viktigt. Ändå drar sig många för det. Det kan kännas både krångligt och jobbigt, så det blir helt enkelt inte av. Därför har Hjärt-Lungfonden tagit fram Testamentskolan. Lena Krantz, jurist på Familjens Jurist i Danderyd och Vallentuna, reder här ut begreppen och vägleder dig i de funderingar du kanske har kring testamente.

Varför ska jag skriva ett testamente?

Testamentskolan® del 1 av 8



VAD ÄR TESTAMENTE?

”En ensidig rättshandling genom vilken en person förordnar om sin kvarlåtenskap.” Så lyder den juridiska definitionen. Det är med andra ord en legal handling där du berättar hur du vill att din efterlämnade egendom ska fördelas efter din bortgång. Ett testamente är aldrig bindande. Du kan när som helst upphäva eller ändra det. Det som står i testamentet träder i kraft först när du är avliden.

VEM ÄRVER MIG OM INTE MAKE ELLER TESTAMENTE FINNS?

Om du avlider utan att efterlämna make eller maka och inte har skrivit ett testamente, fördelas din kvarlåtenskap enligt de regler som kallas arvsordningen. Grunden i arvsordningen är släktskapet, där släktingar är indelade i tre arvsklasser. I första arvsklassen finns dina avkomlingar, det vill säga barn, barnbarn och så vidare. Dessa kallas även bröstarvingar och står först i tur att ärva. Så länge det finns någon enda arvinge i första arvsklassen kan andra släktingar inte ärva något.

KUSINER KAN INTE ÄRVA

Andra arvsklassen är **föräldrar och deras avkomlingar**, det vill säga dina syskon, syskonbarn och så vidare. Även halvsyskon kan ärva. Finns inga släktingar i den andra

arvsklassen ärver släktingar i den tredje arvsklassen: dina **far- och morföräldrar samt deras barn**, men inte deras barnbarn. Kusiner ärver med andra ord inte varandra. Om du saknar såväl make som arvingar tillfaller kvarlåtenskapen **Allmänna arvsfonden**.

AV VILKA SKÄL SKA JAG SKRIVA ETT TESTAMENTE?

Det främsta skälet är att du vill sätta arvsordningen helt eller delvis ur spel. Till exempel undanta vissa släktingar från arvsrätt, eller testamentera hela eller del av din kvarlåtenskap till en specifik person eller en ideell organisation. Ett annat skäl är om du önskar sätta upp vissa villkor för den som ärver. Ytterligare ett skäl att upprätta testamente är om du vill att ett visst belopp eller ett visst föremål ska tillfalla någon eller några specifika personer. Det kallas för **penninglegat** respektive **saklegat**. Det är inte ovanligt att ideella organisationer erhåller testamentsgävor i form av legat.

I nästa del av Testamentskolan behandlar vi makes arvsrätt, begreppen **arvslott** och **laglott** samt förskott på arv. Läs hela skolan på www.hjart-lungfonden.se/testamente



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



© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.

Moppegänget trotsade nyårsblåsten



Dalmasen Staffan älskar att åka runt på sin röda gamla Autoped från 1954. På nyårsafton åkte han för tionde gången den traditionsenliga Nyårsvändan i Borlänge, i sällskap med andra mopedentusiaster från hela Dalarna. Trots blåst och ogästvänligt väder.

– Mopedister är ett härdat släkte, säger Staffan Eronn, 77.

Det är en brokig samling veteranmopedister som knattrar ut från parkeringen vid Fritidsgården Knuten i Borlänge. Den här gången 155 personer, damer och herrar i övre medelåldern. Den oljeblandade blåroken står tät kring gamla godingar som Zundapp, Puch, Monark och Crescent. Utrustade med limpa, sidoväska och bockstyre. Klockan är tio på nyårsaftons förmiddag och deltagarna

har just värmt upp med glögg och peparkakor.

Äger ett tjugotal mopeder

Staffans fru Barbro hade lyckan att anskaffa moped redan som 15-åring och Staffan hade önskat detsamma. Men sparpengarna ville inte räcka till.

– De räckte bara till en begagnad cykel som oturligt nog stals efter jag köpt den

Han fick ett helt folkskollärlarliv och pension innan han kunde köpa sig sin första moped, en Husqvarna Novolett. Lite sliten kanske, men efter en del mekande så fick Staffan till den som han ville ha den. Han har tagit igen årens avsaknad av moped och har nu ett tjugotal samlade i garaget.

Snart nog kom Staffan med i Borlänge veteranmopedförening. Ett sällskap med över 300 medlemmar som anordnar rallyn och gemensamma utfärder i närområdet. I augusti brukar de delta i Mellsträffen, som arrangeras av TSV Blårök, den andra veteranmopedklubben i Borlänge.

– Det är en av världens största mopedträffar som brukar samla drygt 1000 deltagare.

Det var efter en sådan runda som han fick med sin Barbro i spåren. Efter inköp av en Autoped. En så vacker moped att Staffan också köpte en likadan.

Men Barbro avstår både Nyårsrundan och Mellsträffen

– Hon tycket det är alldeles för mycket folk och trångt mellan förarna. Då åker hon heller Dala-Flodarundan i juli som är mindre och framförs på småvägarna kring Västerdalälven

Härlig gemenskap

Men Nyårsvändan i Borlänge är invand tradition för Staffan. Han var i år med för tionde gången, i den 15 år gamla rundan. Han har åkt, oavsett väder, regn och varmt eller snö och 20 grader kallt.

– Det är så härlig gemenskap mellan de här mopedisterna att man absolut vill vara med.

Naturligtvis passar deltagarna på att, innan start, ta sig en närmare titt på varandras mopeder. Här finns olika skolor. En del nöjer sig med att meka ihop det man hittar, andra är ytterst noggranna att skruva ihop sina veteranmopeder med originaldelar

– Det blir allt svårare att hitta reservdelar från fyrtio- och femtiotalet, så det är kul om man kan komma med något unikt.

Årsmodeller från 70-talet är särskilt eftertraktade. Men kostnaderna varierar

– Man kan få betala allt från 25 spänn, upp till 25 000 kronor. Beroende på skick och av vem man köper

Klarar sig med varma kläder

Efter värmande glögg rullar de ut på Fabriksgatan och svänger ner mot Kvarnsveden. Man tar det varligt, sätter ut foten om det är halkigt och tuffar fram i lagom mopedfart, det vill säga 30 km i timmen. Snitslar eller karta och kompass behöver man inte bekymra sig om. Här går färden med hjälp av föråkare. Man stannar till här och var under resan. För att återsamla styrkan eller finjustera mopederna. Några följbilar i släptåg finns med för att bistå vid eventuella motorfel eller plocka upp de som vill bryta.

– Mig veterligen är det inte någon som brutit på Nyårsvändan. Nej, har man bara varma kläder, täckjacka och långkalsingar så klarar man sig runt.

TEXT OCH FOTO: KG MATTSSON



Stefan fick som pensionär äntligen skaffa sin första moped.

HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **19 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.

Tel. 0243 - 20 41 43 www.horcentralen.se

BILLIGA BATTERIER TILL HÖRAPPARAT



23:90
kr per förpackning

Köp 10 förpackningar – betala endast för 9
Ange rabattkod SKPF-02

TRYGG HÖRSEL

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

Nu kan du enkelt köpa dina hörapparatsbatterier till **MARKNADENS BÄSTA PRISER** och få dom levererade direkt som brev på posten.

GÅVA!



Varsågod! Vi bjuder på ett praktiskt förstoringsglas i kreditkortsformat!

Margarets historia

Nu är jag stolt över mitt hår igen!

Margaret, 81 år, är en social och aktiv kvinna som är mån om sin hälsa och sitt yttre. Hon går på seniorträning och njuter av att umgås med sina vänner. Hon har alltid varit stolt över sitt fina hår. I sin ungdom fick hon uppdrag som hårmodell tack vare sitt glansiga och vackra hårsvall.

När Margarets man gick bort drabbades Margaret av en livskris, vilket påverkade henne såväl känslomässigt som fysiskt. Hon gick ner i vikt och hårets kvalitet försämrades. Hon plågades av håravfall och håret tunnades ut.

Varje gång jag borstade håret fastnade på tok för mycket i hårborsten, det var förfärligt, förklarar Margaret.

Margaret har gått till sin frisör regelbundet och detta har alltid varit en av hennes favoritstunder.

–Vid den tidpunkten kändes det hemskt att gå dit, hårets kvalitet blev bara sämre och sämre, berättar hon vidare.

I en tidning läste Margaret om Hair Volume från New Nordic.

–Jag var tvungen att prova och var inställd på att det skulle ta en tid innan resultatet visade sig. När skillnad märktes redan efter ett par månader kände jag mig mycket hoppfull, säger Margaret.

Hon förklarar att hon först märkte att

hon inte tappade hår i samma utsträckning och så småningom började håret återgå till sin tidigare struktur och fyllighet.

Nu har Margaret varit nöjd användare av Hair Volume i två års tid.

–Jag är glad att jag var envis och fortsatte ta tabletterna. Efter 11-12 månader var mitt hår i samma fina skick som tidigare, berättar hon vidare.

Margarets hårfrisör var mycket fascinerad över resultatet och har nu börjat rekommendera Hair Volume till andra kunder med samma problem. Jag är så glad att mina erfarenheter kan hjälpa andra, avslutar Margaret med ett leende.

Hair Volume™ är ett specialformulerat svenskt kosttillskott som vunnit flera utmärkelser. Innehållet är en sammansättning av vitaminer, mineraler, örtextrakt och växtfaktor från äpple. Ingredienserna stimulerar hårets rötter med ämnen som stödjer tillväxt, färg och sunt utseende på håret. Biotin och zink bidrar till att bibehålla normalt hår. Koppar bidrar till hårets normala pigmentering.

Hair Volume säljs i hälsobutiker, på apotek och via newnordic.se
Frågor? Ring New Nordic: 040-239520.



FRÅGA JURISTEN

Samboavtal övertrumfar sambolagen

FRÅGA: Jag umgås sedan en tid med en man och vi har talat om att bli sambo på prov i min lägenhet, en bostadsrätt. Han har en hyreslägenhet som han behåller tills vidare. Finns det något man ska tänka på innan?

Svar: Om ni bor tillsammans i din lägenhet så blir ni sambor även om han har kvar sin lägenhet. Det innebär att sambolagens regler gäller för ert förhållande. Sambolagen innehåller bland annat regler om bodelning.

Bodelning mellan sambor innebär att bostad och bohag som är införskaffat inför eller under samboförhållandet, för gemensamt bruk, ska delas lika, oavsett vem som har betalat för dem och därmed är ägare. Övriga tillgångar, alltså tillgångar som inte är bostad och bohag, delas inte enligt sambolagens regler.

Du riskerar alltså inte att det ska ske en delning av din bostadsrätt och det bohag som du har sedan tidigare. Om du däremot säljer din nuvarande bostadsrätt och köper en annan lägenhet som ni gemensamt flyttar in i, så blir den nya lägenheten bodelningsbar, även om den skulle vara helt och hållet inköpt för pengar som du fick när du sålde din nuvarande lägenhet.

Om man som sambo vill undvika att bostad och bohag delas genom bodelning så ska man upprätta ett samboavtal. I ett samboavtal kommer samborna överens om att sambolagens regler om bodelning inte ska gälla i deras förhållande.



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

2020: 21/10*, 2/11, 14/11 och 26/11*
2021: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 24/2 och 7/3*

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

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

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

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

Denna del av Thailand är 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 diskotek. Det är inte utan anledning som vårt Kungäppar semestrat här liksom tusentals seniorer som semestrat här med oss.

Pris endast 21.985:- /person i dubbelrum (inkl. er rabatt) Enkelrumstillägg 5.180:- Öns, valfritt tillägg kan tillkomma

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

Res med Christer och få 2.000:- RABATT!

I priset ingår:

- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på htl Princess el Avatara lgh
- Frukost och middag
- 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.

Aktiviteter på våra resor:

- Chi gong /jympa varannan morgon
- Bouletävlingar på resorna 14/11 och 30/1
- Vandring på resorna 14/11 och 30/1

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

CK:s Resor Anmälan per Epost: christer@ckresor.se
Christer Kullberg ORS! Begränsat antal platser på varje resa

Region Gävleborg

I VÅR WEBSHOP

HITTAR DU SMARTA PRODUKTER

VÄLKOMMEN

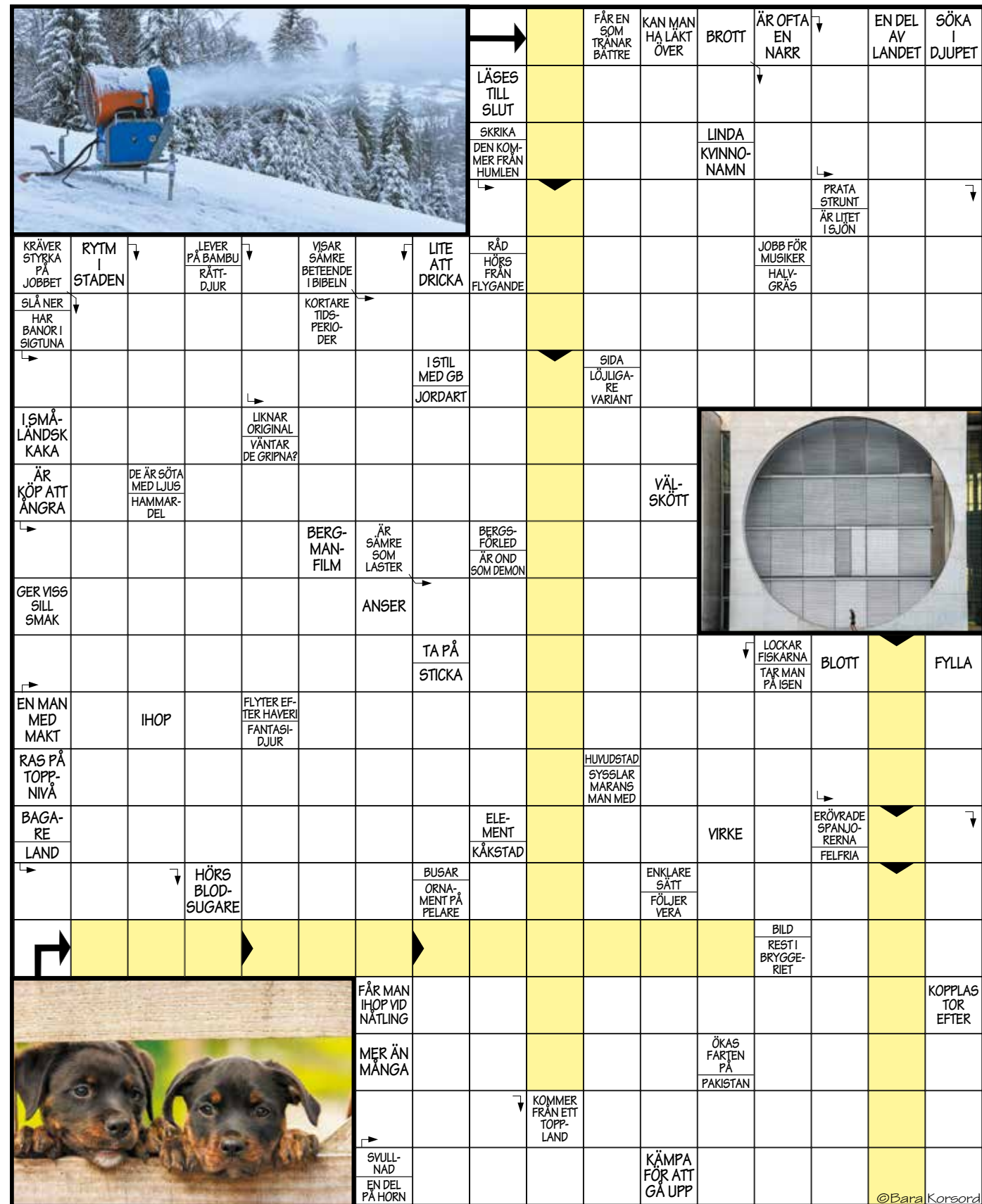
Butiken Hjälpmedel SAM
hjalpnu.se | 026-153501

Tubklämma 2-pack 50:-	Dagklocka 1195:-
Nyponpulver 300g 125:- /burk	Käpp vikbar hallon 395:-

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

Hjälpmedel SAM





KRYSSSET 6/2019

Förhindra fallolyckor! Anti-halksocka för vuxna

Ankelsocka med lös resår!

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

85:-/PAR 49:-/PAR

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

Sockarna är av högsta kvalitet. 75-80% bomull med polyamid. Strl 36-39, 40-44, 45-48. Frakt ingår i priset. Ev. kostnader enligt nedan tillkommer. Vid förskottsbetalning till pg 8 33 33-5 tillkommer ingen avgift.

☐ förskottsbetalning (+0 kr)
☐ faktura (+49 kr)

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

Vinnare Krysset 6/2019:

Inga Dahlin, Ystad
Doris Sjödin, Sundsvall
Marianne Spjut, Västerås
Berith Svensson, Trehörningsjö
Stig Månsson, Visby

Siw Ivarsson, Alingsås
Gunda Johansson, Umeå
Per-Olof Karlsson, Bro
Tommy Isaksson, Gällivare
Kerstin Zetterman, Trelleborg

KORSORDSMÅKARE: MIKAEL WENDEBERG

KRYSS NUMMER 1. Lösningen ska vara insänd senast den 20 mars till adress: Här&Nu, Box 30088, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Krysset nr 1 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten.

Går du i semestertankar?
Hyr en stuga genom Kommunal!

Kommunal avdelning Sydvest har stugor i:

- Västkustpärlan Ljungskile
- Vinterparadiset Lofsdalen
- Snösäkra Stöten i Sälenfjällen
- På kulturrika Öland

En förmån för dig som medlem i SKPF!

För mer info:
www.kommunal.se/avdelning/sydvast

Gäller dig som är SKPF-medlem och tillhör avdelning Sydvest.

Kommunal.

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 kvalitetstäckor, 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

Engagerade medlemmar är **SKPFs blodomlopp**

– Var med och påverka förbundets arbete genom att nominera din kandidat till förbundets styrelse, FS, och verkställande utskott, VU.

Uppmaningen kommer från valberedningens ordförande Annastina Hörnfeldt, som understryker vikten av att engagera sig och påverka det framtida arbetet inom förbundet.

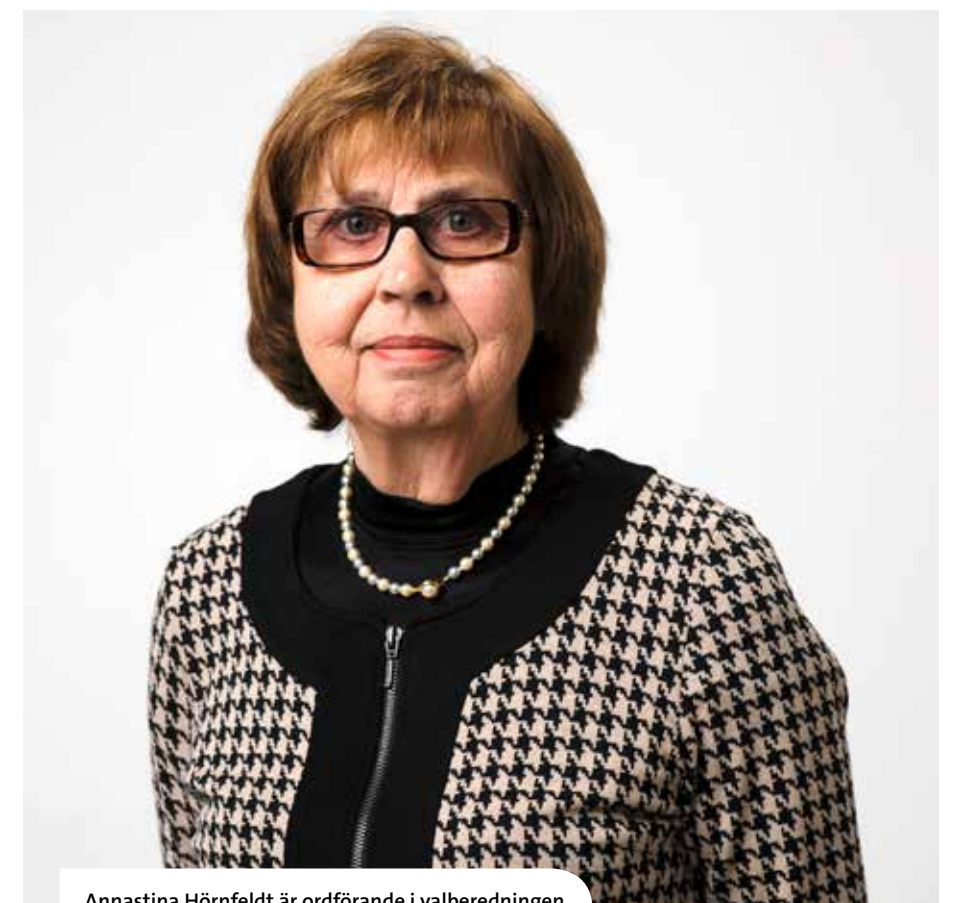
– Jag har sett förbundet utvecklas till en alltmer proffsig organisation, som vill vara med och påverka och förbättra pensionärernas situation, säger Annastina Hörnfeldt.

Som valberedningens ordförande började hennes arbete egentligen redan vid kongressens slut 2017, men arbetet intensifierades hösten 2019 under de ordförandekonferenser som hölls i september. Var fanns den kompetens i förbundet, som för arbetet framåt, och hur skulle denna tas tillvara på bästa sätt, var den grundläggande frågeställningen.

– Vi vill ju ha ledamöter i FS med en bred kompetens, ett FS med jämn könsfördelning samt ledamöter som är jämnt geografisk spridda över landet. Samtidigt är det viktigt att kunna lyfta blicken från den lokala verksamheten och arbeta för hela förbundets väl och ve när man tar plats i FS, understryker Annastina Hörnfeldt.

Ordförande avgår

Med start under FS möte, den 18 och 19 februari, kommer alla nuvarande ledamöter att intervjuas: Hur ser de på den



Annastina Hörnfeldt är ordförande i valberedningen.

gångna mandatperiodens arbete, hur har styrelsen fungerat? Hur ser man på sin egen insats och hur ställer man sig till fortsatt arbete i styrelsen?

– Vår ordförande Berit Bölander har meddelat att hon inte ställer upp till omval. Normalt brukar sex, sju ledamöter avböja fortsatta styrelseuppdrag av olika skäl. Så blir det också denna gång. Det som bekymrar mig är hur könsför-

delningen ska kunna upprätthållas om för många män avgår.

I mitten av april ska samtliga nomineringar vara sammanställda av distrikten och valberedningen tillhanda. I mitten av maj har valberedningen sammanställt sitt förslag och därefter sammanställs allt kongressmaterial och skickas till alla kongressombud.

Till kongressen kommer 97 kongress-



ÄT GOTT OMBORD!

Under våren bjuder vi på flera olika teman i restaurangen. Fram till den 29/2 serveras årets nyhet Vardagsbord. 1/3–2/4 serveras vårt populära skärgårdsbord och 3–14/4 ställer kockarna upp påskbordet. Välkommen ombord!

Webbrabatt!

Vardagsbord	195:–
Skärgårdsbord	255:–
Påskbord	285:–



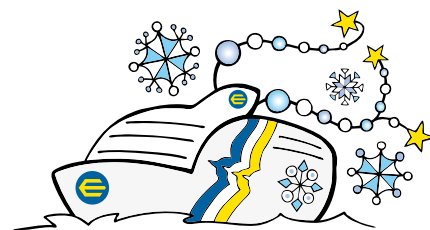
BUSS + BÅT + UNDERHÅLLNING

Webbpris **80:–**/person
ordinarie pris 110:–



Dagskryssning TILL ÅLAND!

Oavsett om du kryssar fram och tillbaka över dagen eller är på väg till Åland för vidare äventyr vågar vi lova dig en trevlig resa. Njut av en **god måltid med sjöutsikt**, koppla av med **glad underhållning** i baren och **shopping** till glada sjöpriser!



Boka och betala på webben för bästa pris!

ECKERÖ€LINJEN

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

» ombud, 22 fasta och 75 som väljs och utses med avseende på distriktens medlemstal; ju fler medlemmar desto fler kongressombud i förhållande till hela förbundets medlemsantal.

Nytt i år: motivera nomineringarna

Alla nomineringar sammanställs av respektive distrikt och skickas därefter direkt till valberedningen.

– Alla nomineringar kommer att finnas med i kongresshandlingarna. Därutöver kommer valberedningens särskilda förslag, som bygger på vårt arbete och intervjuer med personer som kan vara lämpliga för styrelsearbetet.

– Nytt för i år att man ska motivera sina nomineringar för att göra personen man nominerar rättvisa och hjälpa valberedningen i dess arbete.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

Tidsplan SKPF Pensionärernas Kongress 2020

1 januari: Ombudsfordelning baserat på medlemsantal

Februari: Förbundsstyrelsen fattar olika beslut kring motionssvar, olika förslag mm

15 april: Alla ombud inrapporterade till VU

20 april: Sista dag för överklagande av ombudsvalen

21–30 april: Skicka ut personlig inbjudan till alla ombud, gäster och övriga deltagare

Senast 14 maj: Skicka ut kongressböckerna till ombuden med alla förslag från förbundsstyrelsen, revisorer och valberedning samt övriga handlingar

9–11 juni: Kongress

■ På förbundets hemsida www.skpf.se

finna en särskild flik "kongress" där man hittar nomineringsblanketter.

■ Nomineringar till FS och VU: valberedningen@skpf.se

■ Valberedningen: Annastina Hörnfeldt (ordförande), Bertil Enemo, Berit Eriksson och Anette Sandgren. Ersättare: Christer Eriksson och Zaidi Folias.



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.



Skicka in talongen eller ring **0771-40 45 40** för att beställa

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

RÖDA KORSET TESTAMENTE

Din sista vilja

Vad vill du efterlämna?

Att skriva ett testamente betyder att du kan påverka var dina tillgångar hamnar när du dör. Dina bröstarvingar har alltid rätt till sin laglott, det vill säga hälften av dina tillgångar. Men det vet du säkert redan. Vad du kanske inte vet är att du bestämmer hur resten av kvarlåtenskapen ska fördelas. Ett testamente är din möjlighet att säkerställa att det du lämnar efter dig fördelas enligt din sista vilja.

Gör skillnad även efter din bortgång genom att testamentera en gåva till Röda Korset. Tack vare de gåvor vi får kan vi fortsätta att ge hopp och rädda liv i Sverige och världen. Låt din gärning leva vidare genom oss.

Vill du veta mer?

Läs mer och beställ vår kostnadsfria Testamenteshandbok på www.rodakorset.se/testamente eller ring 0771-19 95 00.



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
- Hörslina

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 För- & efternamn _____

☐ Mellan m. Doro 2414, 149 kr/mån Personnummer _____

☐ Stor 2GB m. Doro 8035, 249 kr/mån Telefonnummer _____

Abonnemanget är bundet i 24 månader med 1 månads uppsägningstid. Fakturaavgift 29 kr (0 kr vid autogiro). Adressuppgifter hämtas från folkbokföringen. Teleco gör alltid en sedvanlig kreditupplysning vid tecknande av abonnemang. Dina konsumenträttigheter 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

Här&Nu nr 1 20

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

Teleco

SVARSPOST
20603619
110 05 Stockholm

teleco



Posttidning B

XXXX

LAGER TÖMNING!

V VAGNER **RETRO**
STEREO MUSIKCENTER
NOSTALGISK UTANPÅ – HIGHTECH INUTI

-40%

2019 MODELLER - SPARA 1.244:-

VAGNER 950

- FM radio med vacker stereoklang
- Bluetooth för avspelning av ljudfiler från smartphone / surfplatta
- Skivspelare – 33, 45, 78 (stenkakor) varv/min • CD-spelare för audio-CD och Mp3-CD
- USB-ingång för avspelning och lagrande av musik från radio, skiva, CD, kassett, Mp3-disk och Bluetooth • Integrerade stereohögtalare 2 x 10 Watt RMS
- AUX – externa uppspelningsenheter kan kopplas till
- Anslutningsmöjlighet för externa högtalare (förstärkare krävs)
- Anslutningsmöjlighet för hörlurar • Svensk bruksanvisning
- Massiv låda i ekfaner • Mått (b/d/h): 45,5x33x24 (46 öppen) cm

VAGNER 950 ELLER 910: 2.995:-
EXTRA STIFT: 99:-

3.094:-

-40%
DU FÅR ALLT FÖR: 1.244:-
1.850:-



VAGNER STANDARD 910

- 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
- USB-ingång för avspelning och lagrande av musik från radio, skiva, CD, kassett, Mp3-disk och Bluetooth • Integrerade stereohögtalare 2 x 5 Watt RMS
- Externa uppspelningsenheter kan kopplas till
- Anslutningsmöjlighet för externa högtalare (förstärkare krävs)
- Anslutningsmöjlighet för hörlurar • Fjärrstyrning • Svensk bruksanvisning
- Massiv låda i ekfanér • Mått (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 öppen) cm
- Fjärrkontroll på köpet



Klarna.

Betala som du vill - när du vill

Enkel beställning
- snabb leverans

Telefon: 0526 60340
www.postshop.se

Ingen expeditonsavgift - endast porto tillkommer (kr. 185:-) Leverantör: **HELGESEN** Strömstad

SKPF – HÄR & NU NR 4-2015