

här&nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 3/2020
WWW.HAROCHNU.SE



HOBBY

**KG hittade sina
bröder genom
släktforskning**



Håll ut håll avstånd

CORONA-KRISEN

- Professor: "De äldre glömdes bort"
- Sveriges strategi – en plattare kurva
- Så hanterar du smittan

+ Hur blir det med kontanterna? / Resa i köket / Avgiftsrazzia

SKPF
pensionärerna



Sandal GOTLAND - Art nr 1243
Bekväm, sportig och mångsidig sandal med skräddarsydd passform och bra grepp.
Färg: Svart. • **Vikt:** ca 290g/sandal. • **Stl.** 36-46.



Skosandal
Samma komfort och stabilitet som en sko samtidigt som den erbjuder en sandals luftighet. Smidig, elastisk snabsnörning.
BRÄNNÖ - Art nr 1235 • Färg: Grå.
Vikt: ca 305g/skosandal. • **Stl.** 37-46.
ÖLAND - Art nr 1242
Vikt: ca 235g/skosandal. • **Stl.** 36-42.



Kortärmad skjorta - Art nr 1257
Klassisk kortärmad skjorta i rak modell med rundad nederkant. • **Färg:** Röd, Blå. • **Stl.** M-5XL.
189:-/st • 2 för 300:-



Piké classic - Art nr 5800
Mjuk och skön pikétröja i mycket hög kvalitet. 100% GOTS®-certifierad bomull.
129:-/st • 2 för 200:- • 4 för 300:-
HERR • Färg: Svart, Kakigrön, Blå, Röd, Marinblå, Vit, Lila, Turkos. **Stl.** S-5XL.
DAM • Färg: Svart, Kakigrön, Röd, Turkos, Marinblå, Vit, Lila. **Stl.** 34/36-50/52.



Fleecejacka SANDVIK
En tunnare fleecejacka som passar både som ett extra lager eller som en lätt och behaglig vardagsströja. Sidfickor med dragkedja.
HERR - Art nr 1216
Färg: Marinblå, Mörkgrön. • **Stl.** S-5XL.
DAM - Art nr 1217
Färg: Marinblå, Lila, Mörkgrön. • **Stl.** 34/36-50/52.



Sommarpirat
Piratbyxa i lätt, skön och snabbtorkande kvalitet. Sidfickor, benfickor och bakfickor med dragkedja. Elastisk dragsko i nederkant.
HERR - Art nr 5775
Färg: Marinblå, Svart, Kakigrön. • **Stl.** S-3XL.
DAM - Art nr 5776
Färg: Röd, Marinblå, Svart, Cerise. • **Stl.** 36-50.

engelsons.se

BERITS SIDA

Regeringens val är obegripligt

Det är söndagsförmiddag när jag skriver dessa rader. Solen strålar från en klarblå himmel och det är varmt. Fläkten är just nu till god hjälp för att få tankarna samlade. Det man önskar mest nu är att få vara ute och njuta, men det blir mest i skuggan och en svalkande vind. Snart är det dags för några lediga veckor på Gotland med bad och mer sol. Det gäller att ladda batterierna till hösten och vintern.

VI TRE PENSIONÄRSORGANISATIONER, SPF, PRO och SKPF, hade i förra veckan ett telefonsammanträde med en statsrådssekreterare på kulturdepartementet om det öppna brev vi skrivit tillsammans till regeringen och samarbetspartierna. Vi har i brevet beskrivit vår situation med coronapandemin och hur den har drabbat vår verksamhet, och framförallt vår ekonomi.

Det kostar att hålla verksamheten igång, samtidigt som vi tappar miljoner i intäkter. Vi får inga nya medlemmar, vem vill gå med i en förening som inte har någon verksamhet? Det här har vi påtalat många gånger för våra politiker. Politikerna vill gärna att vi samarbetar med dem och hjälper dem att nå ut med bland annat information i samband med coronakrisen, men då måste vi få stöd tillbaka om det kostar oss pengar samtidigt som vi blöder.

VI ÄR INGA RIKA organisationer utan lever till största delen på våra medlemsavgifter, annons- och-lotteri-

Det kostar att hålla verksamheten igång.



Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

intäkter. Hundratals miljoner delas nu ut i stödpaket för att rädda befintlig verksamhet inom till exempel näringslivet, tidningarna, kultursektorn och idrotten, paket som är helt riktiga och nödvändiga. Men samtidigt har inte en krona har gått till pensionärsorganisationernas befintliga verksamhet för att exempelvis motverka ensamhet, vilket är extra viktigt nu i coronakrisen.

I stället för att få stöd för att bedriva våra ordinarie verksamheter i dessa svåra tider, får vi nu plötsligt beskedet att vi får rekvirera 6,9 miljoner kronor – men bara till att hitta på projekt för.

Det är obegripligt att regeringen väljer att dela ut miljontals kronor till projekt som ska bedrivas av små föreningar som på grund av pandemin redan i dag har svårt att upprätthålla någon som helst verksamhet. Projekt som alltså med stor sannolikhet är omöjliga att genomföra i rådande läge.

VÅRT FÖRSLAG FRÅN SPF, PRO och SKPF är att en del av bidraget i stället fördelas enligt den modell som redan finns i dag för bidrag till pensionärsorganisationer.

Vi kommer fortsätta att agera i frågan med en dialog med Socialstyrelsen och återkoppling till Kulturdepartementet.

JAG VILL AVSLUTA MED att tacka alla för det arbete som görs ute i hela organisationen och önska alla en Skön och Glad Sommar!

SKPF: pensionärerna

Franzéngatan 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, Franzéngatan 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: Istockphoto
Annonser: Svenska Media Docu AB
Stefan Jonsson, tel 070-311 37 58
e-post stefan@svenskamedia.se
www.svenskamedia.se
Tryckeri: V-Tab, Vimmerby

Adressändringar

Ändringar av adresser sker automatiskt 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.

Guldkanten

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:



"De äldre glömdes bort"

6 Möjligen hade det kunnat bli mindre dramatiska följder om de medicinska experterna förstått äldreomsorgens struktur i Sverige. Det säger Marta Szebehely, professor i socialt arbete vid Stockholms universitet.

Cash är inte king längre

14 Allt färre använder kontanter. Sverige spås bli världens första kontantfria land, och detta inom relativt kort tid. Samtidigt finns det flera demokratiska problem med en strikt digital valuta, där allting spåras och själva pengarna ägs av privata företag – bankerna.

En resa i köket

18 Coronakrisen må ha beskurit våra möjligheter att resa rent fysiskt, men i köket, och med en gnutta fantasi, kan vi fortfarande smaka på omvärlden.

Spara hundralappar

20 Skär i dina onödiga månads-kostnader med en skonings-lös avgiftsrazzia.

Kultur inför tomma stolar

26 Pandemin har slagit hårt mot kultursektorn. Samtidigt har en del teatrar och konserthus tvingats till kreativa åtgärder som visat sig öppna upp för en helt ny publik.

Släktforskning gav nya bröder

32 KG Hållhans upptäckte att han var adopterad redan som barn. Men det var inte förrän han blev pensionär som han började gräva i familjehemligheten, med hjälp av släktforskning. "Ett tag fick jag en ny bror varje dag", säger han.

"Det gör gott att göra gott"

36 "Arbetet har förändrats. Det är mer slitigt, vi är underbemannade. Vi får inte det stöd vi behöver från cheferna. Och respekten för de äldre har försvunnit". Det säger Cajsa-Stina Winge, 58, som har arbetat inom vård och omsorg hela sitt vuxna liv.

Mer digitalt i krisen

48 SKPF Pensionärerna arbetar mer digitalt när fysiska möten inte är ett alternativ.

Är det bara vi som gör rätt? Och alla andra fel?

Självlklart är det rimligt att sitta still i båten när en kris slår till. Kaptenen måste få koncentrera sig på den överordnade uppgiften, att ta skeppet och dess besättning säkert till närmsta trygga hamn. Alla kan inte rycka i rodret åt olika håll samtidigt.

Men när kaptenen gång på gång styr båten på grund, med omfattande decimering av besättningen som följd, så till den milda grad att själva båten till slut är pestflaggad och avvisad från snart sagt varenda hamn på kartan...

Då borde det inte förvåna om folk börjar leta efter livbåten. Eller en ny kapten.

JA, MIN SKEPPSANALOGI handlar förstås om coronakrisen. Och nej, jag är inte epidemiolog. Men det behöver man väl inte heller vara för att känna att den rimligaste förklaringen till att Sverige har enormt mycket högre dödlighet i covid-19 än andra jämförbara länder kanske inte är att Sverige gör allting rätt medan alla andra gör fel? Det låter mer som logik värdig Nordkorea än ett land där "lyssna på experterna" blivit ett mantra.

Att skylla den bistra statistiken på unika svenska problem inom äldreomsorgen, som förvisso är stora och kända sedan länge, har varit populärt från regeringshåll allt sedan skutan började kantra. Men håller det? Ungefär hälften av alla som dött i covid-19 har dött inom äldreomsorgen. Men så är det även i våra grannländer.

Den extra höga svenska dödligheten – i skrivande stund har fem gånger

så många dött i Sverige som i alla andra nordiska länder tillsammans – verkar alltså i första hand handla om den stora samhällsspridningen. Ju fler smittade i samhället, desto mer smitta kommer ofrånkomligt också in i äldreomsorgen. Vilket även Sveriges kommuner och regioner (SKR) påpekade i en rapport nyss.

ATT FÅ IFRÅGASÄTTA om vi slagit in på rätt väg eller ej får inte vara tabu i det här läget. Det är inte heller vår uppgift som medlemstidning med en målgrupp som drabbats hårdare än någon annan av krisen att blint lita på beslutsfattare. Särskilt inte när dessa valt en väg som i många avgörande avseenden skilt sig från omvärldens.

Att beslutsfattare som tidigare slog sig för bröstet över vårt unika vägval dessutom nu – när de döda passerat femtusenstrecket – plötsligt säger "nä, det finns ingen särskild svensk strategi, vi har bara gjort ungefär samma som alla andra", imponerar inte alls. Vad var det i så fall ni skröt om tidigare?

MEN VAD VET JAG. Den coronakommision som ska utvärdera Sveriges vägval kanske kommer övertyga mig om att regalskeppet Svea trots allt manövrerades genom krisvägarna med högsta tänkbara precision, av kaptenshjärnor så visa att de kommer utgöra hjältematerial i all världens sjömanssånger för all tänkbar framtid. Då är jag den förste att stämma upp i ett lättat och ödmjukt "Land i sikte!".

” Den höga svenska dödligheten verkar alltså handla om den stora samhällsspridningen.





Varning för bedragare

Pensionsmyndigheten har uppmärksammat nya bedrägeriförsök liknande de som Livia Pension ägnade sig åt, som Här&Nu tidigare skrivit om.

Det rör sig om aktörer som ringer och berättar att de ska hjälpa till med kunders ansökan om olika förmåner hos Pensionsmyndigheten, fast kunden inte ansökt om dessa.

Pensionsmyndigheten har delat med sig av några av fallen till Här&Nu. Här följer ett typexempel:

"Kunden ringer då hen fått samtal från en kvinna som uppgav att hon ringde från Pensionsmyndigheten. Kvinnan som ringde sa att kunden skulle få en utbetalning av bostadstillägg men att Pensionsmyndigheten hade felaktigt kontonummer och behövde få ett korrekt nummer, varpå kunden skulle få utbetalning av bostadstillägget i mitten av vecka 23. Kunden uppgav sitt kontonummer."

Om du har varit med om ett liknande bedrägeriförsök uppmanas du anmäla det till polisen.

Professor: "De äldre glömdes bort"



ÄLDRE DRABBAS ÖVERALLT. "Det är stora grupper äldre som har dött överallt där coronasmittan härjat, och särskilt många på äldreboenden", säger Marta Szebehely, professor i socialt arbete.

CORONAKRISEN – I coronakrisens inledning glömdes äldreomsorgen bort. Allt fokus las på att klara av sjukvården. Möjligen hade det kunnat bli mindre dramatiska följder om de medicinska experterna förstått äldreomsorgens struktur i Sverige.

Det säger Marta Szebehely, professor i socialt arbete vid Stockholms universitet.

När man ser till statistiken är det skrämmande siffror. I början av

”Det borde finnas en äldreenhet på Socialstyrelsen.

juni (28 juni) hade 5 280 personer dött i covid-19.

De siffror som Folkhälsomyndigheten sammanställt visar att 90 procent av dödsfallen är äldre över 70 år, 50 procent av dem som dött har bott i särskilt boende och 25 procent har haft hemtjänst.

Samma mönster i andra länder

Men Sverige är inte ensamt om att sjukdomen främst drabbar äldre personer med äldreomsorg och hemtjänst. Även i andra länder, med jämförbar statistik, har

kopplingen börjar svaja avslutas intervjun via telefon.

– Jag har varit fullt sysselsatt med att dokumentera hur äldreomsorgen påverkats av coronaviruset. Vi är ett antal forskare i ett nätverk, som sammanställer våra länders statistik som vi sedan publicerar på en gemensam plattform, LTCcovid. org.

De länder som ingår är förutom Sverige, också England, Skottland, Danmark, Spanien, Italien, Tyskland, Irland, Kanada, Australien med flera. Och målet är att belysa hur coronaviruset tagit sig in på äldreboenden och påverkat omsorgen om de äldre.

Marta Szebehely har forskat och gjort utredningar om situationen inom äldreomsorgen sedan 80-talet. Och bristerna, som nu blivit uppmärksammade, är väl kända, menar hon.

Slimmade organisationer

Decennier av neddragningar inom äldreomsorgen har försämrat arbetssituationen till men för såväl de äldre som personalen. Detta är väl dokumenterat i forskningsrapporter och statliga utredningar.

Hon menar att en väg för smittspridningen in i de äldreboenden som drabbats har varit personalen.

– Men detta är näst intill omöjligt att förhindra, om man inser att det just är nära vård som många svårt sjuka äldre på våra äldreboenden är i behov av. Och det blir inte lättare med slimmade organisationer.

smittan tagit sig in i äldreomsorgen och varit orsak till att mellan 24 procent (Ungern) till 82 procent (Kanada) av det totala antalet dödsfall funnits där.

– Det är stora grupper äldre som har dött överallt där coronasmittan härjat, och särskilt många på äldreboenden.

Forskar om äldreomsorgen

Marta Szebehely fyller 70 år i höst och jobbar hemma sedan den 10 mars. Intervjun görs först som videomöte med Zoom, men när upp-

Därtill har det framkommit i en granskning som IVO, Inspektionen för vård och omsorg, gjorde i april, att på vissa boenden har personal med symptom beordrats att jobba, samt att personal som vårdat covid-19-sjuka äldre också arbetat på avdelningar med friska äldre.

– På vissa boenden har det varit många äldre som har dött och där har det naturligtvis varit kaotiskt. Där har också personal drabbats och blivit sjuka.

– Men de flesta äldreboenden i Sverige har inte drabbats, påpekar Marta Szebehely.

Borde funnits skyddsutrustning

Det är egentligen bara Stockholm, Södermanland och i viss mån Östergötland som har haft en riktig attack i Sverige.

– Hade det funnits skyddsutrustning då, i det inledande skedet av smittspridningen, hade man förmodligen varit bättre rustad.

– Man borde tidigt ha inrättat covid-ansvariga på varje äldreboende och covid-team inom hemtjänsten. Och det borde finnas en äldreenhet på Socialstyrelsen, som särskilt ansvarar för beredskapen inom äldreomsorgen. Detta finns inte i dag, säger hon.

Hade det sett annorlunda ut om det funnits en avdelning för äldreomsorg på Socialstyrelsen?

– Kanske. I inledningen av smittspridningen var man så fokuserad på att hindra smittan från att komma in i sjukvården. Det hade





BORTGLÖMD GRUPP. Man glömde bort att det i Sverige finns cirka 90 000 jättesköra äldre, på boenden där dörrarna stod öppna och ingen fick hindras från att gå in eller ut.

» man sett i Italien och många läkare dog. Så man glömde helt enkelt bort äldreomsorgen, trots att det återkommande påtalades att de äldre tillhörde en av de grupper som man måste skydda särskilt.

– Man glömde bort att det i Sverige finns cirka 90 000 jättesköra äldre, på boenden där dörrarna stod öppna och ingen fick hindras från att gå in eller ut.

Den 31 mars beslutade regeringen om att införa besöksförbud på landets äldreboenden. Marta Szebehely pekar också på de åtgärder som många äldreboenden vidtog, att skapa särskilda covid-19-avdelningar, där bara smittade äldre vårdas av utbildad personal, som särskilt avdelats till den avdelningen.

– Ja, man har dragit lärdom av

hur smittan framför allt drabbade Stockholmsområdet.

Alla måste testas

Marta Szebehely påtalar vikten av att testa all personal inom äldreomsorgen, men också de äldre. Hon menar att många äldre kan ha otypiska symptom eller kanske inte ens kan tala om att de mår dåligt.

Hon återkommer till vikten av krisberedskap i äldreomsorgen.

– Det borde finnas skarpare riktlinjer för hur vården måste bedrivas i händelse av ett smittsam utbrott. Äldreomsorgen har ju också återkommande problem med smittspridning av influensa och vinterkräksjuka. Men det är klart, det är också en ekonomisk

fråga. Äldreomsorgen ska ju inte kosta så mycket.

Men hon är tveksam till om smittspridningen i äldreomsorgen hade kunnat förhindras.

– Möjligen hade det blivit mindre dramatiska följder om Folkhälsomyndighetens medicinska experter hade förstått äldreomsorgens struktur. Och känt till hur äldreomsorgen är organiserad.

– God handhygien och social distansering, går bra i äldreomsorgen också, sa man.

– Jag vet inte vad man såg framför sig då? Någon form av ålderdomshem där personalen kommer in med kaffebrickan till de äldre i deras boende?

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

FOTO: EVA DALIN

En plattare kurva – Sveriges strategi

CORONAKRISEN Har Sverige en coronastrategi? Ja, säger många kritiker och den har varit ödesdiger – många har dött. Nej, säger regeringen och Folkhälsomyndigheten, som återkommande hävdar att man hela tiden överväger nästa steg med hänvisning till smittspridning, människors välbefinnande och ekonomiska hänsynstagande. En plattare kurva – kommer förmodligen att bli ett uttryck om kommer att leva kvar långt efter att coronapandemin ebbat ut.

I coronapandemins inledning fanns en stark oro att det skulle bli kaos i sjukvården när allt fler sjuka skulle behöva sjukhusvård och vid svår sjukdom, intensivvård. Den utvecklingen hade man sett i andra länder, exempelvis i Italien. Där kom smittan väldigt tidigt in i sjukvård, man hade inte tillräckligt med intensivvårdsplatser, många dog under kort tid, även många läkare som vårdade de sjuka.

Så stort fokus lades vid att rusta sjukvården, det behövdes fler respiratorer, tillräckligt med skyddsutrustning, fler intensivvårdsplatser, IVA. Och fältsjukhuset i Älvsjö, söder om Stockholm, färdigställdes på kort tid. Man ville ha en plattare kurva, minskad smittspridning, så att sjukvården hann rusta upp sin kapacitet, så att



INGEN SÄRSKILD MODELL. Folkhälsomyndighetens generaldirektör Johan Carlsson menar att Sverige gör ungefär som alla andra länder.

den som behövde vård också skulle få vård.

Och här anser Folkhälsomyndigheten att man har lyckats. Det har hittills aldrig varit fullt på IVA-avdelningarna och i början av juni avvecklade man fältsjukhuset i Älvsjö, utan att man behövt ta emot en enda patient.

Inget samlat beslut

– Det som har blivit den svenska modellen var inte ett samlat beslut

» Det är en påfallande risk att vi får en andra våg.

som togs vid ett tillfälle, det har inget land haft. Vi tittade på vad som hade haft effekt på andra ställen och kom efter hand fram till de åtgärder vi har i dag. Och vår modell skiljer sig inte så mycket från andra länders egentligen. Det finns inte en modell som Sverige har och en som andra länder har även om det ofta läggs fram så, säger Johan Carlsson, generaldirektör för Folkhälsomyndigheten i en lång intervju i Dagens Nyheter, DN, den 10 juni.

» Man tittade på vad man ansåg hade effekt. En åtgärd var att undvika folksamlingar, man menade att det är interaktioner mellan människor som drev smittspridningen.

De rekommendationer som varit återkommande är också; undvik onödigt resande, håll social distansering, tvätta händerna och stanna hemma vid symptom.

Kände till problemen

– Vi frågade oss vad man inte kan undvika. Jo, att umgås i hemmet som egentligen är den största risken. Sedan kan man inte undvika sjukvården och personal måste arbeta inom äldreomsorgen, hela välfärdssystemet måste ju löpa på. Det kan man inte stänga, säger Johan Carlson till DN.

I intervjun lyfter han också problemen med att skydda de äldre i särskilt boende och hemtjänsten. Och pekar på de problem som man visserligen kände till, men som man inte hade möjlighet att åtgärda på kort tid. Man visste att många personal arbetar under otrygga anställningsvillkor – att äldreomsorgen har många timanställda – att man ofta arbetar med låg bemanning – att äldre med hemtjänsten, vårdas av upp till 16 personer under en tvåveckorsperiod – i genomsnitt – med mera.

En ledningsfråga

– Även om vi anade att det kunde bli svårigheter inom äldreomsorgen så är det ju lite sent att hantera de stora strukturella problemen när pandemin väl kommer. Folkhälsomyndigheten hanterar normalt sett inte äldreomsorgen men har naturligtvis haft en tät dialog med Socialstyrelsen. Men att man inte hunnit lösa dessa strukturella



INGEN KUNDE FÖRSTÅ. "Äldrevården har diskuterats mycket, i många år, och man har pekat på svagheter i kvalitet med mera. Men ingen kunde nog riktigt förstå hur uppenbart det skulle bli i den situation som vi hamnade i", säger statsepidemiolog Anders Tegnell.

» Vi borde kunna skydda de äldre, äldre. Det kan jag nog tycka.

problem som påpekats i nästa trettio år är problematiskt, påpekar Johan Carlson.

Han säger i intervjun att både Inspektionen för vård och omsorg, IVO och Socialstyrelsen har pekat på brister när det gäller basala hygienrutiner, utbildning och kunskapsnivå hos personalen under flera år.

Han menar också att det är en ledningsfråga, att kommunerna saknar medicinsk ledningsresurs om hur man ska se på smittskyddsfrågor eller hur man köper in utrustning. Det ligger i händerna på politikerna.

Vill se bättre beredskap

– Det finns personal och ledning inom äldreomsorgen som jobbar och sliter, men ovanpå det finns

det ingen ledningsstruktur för en medicinsk vård av gamla i en kommun. Det är bland annat det som har fallerat, anser Johan Carlson.

Även han efterfrågar en tydlig och samlad, beredskapsplanering i kommunerna och säger att om man hade haft det så hade man förmodligen kunnat hantera smittspridningen bättre.

– Ja, det är ingen "rocket science". Det handlar om basala hygienrutiner. Sedan kan man vinna något med att lägga på munskydd och visir, men det är den basala hygien som handlar om och att inte för många besöker en äldre, hävdar han.

Men i en tidigare intervju i Sveriges radios söndagsintervjun, den 24 maj, har statsepidemiolog An-

ders Tegnell medgett att man inte riktigt förstått hur äldreomsorgen fungerar och att man trodde att det skulle räcka att man "trumpetade ut" att de äldre var en riskgrupp och att varje verksamhet sedan skulle ta den informationen med sig hem och vidta nödvändiga åtgärder.

"Kanske borde vi förstått"

– Äldrevården har diskuterats mycket, i många år, och man har pekat på svagheter i kvalitet med mera. Men ingen kunde nog riktigt förstå hur uppenbart det skulle bli i den situation som vi hamnade i. Och kanske borde vi förstått det, erkänner Anders Tegnell i den intervjun.

– Men, medger Anders Tegnell. Vi borde kunna skydda de äldre, äldre. Det kan jag nog tycka.

När Johan Carlson försöker förklara hur viruset beter sig säger han att det leder till en väldigt speciell infektion med långvarig sjukdom och att olika organ som drabbas med långa intensivvårdstider. Men också att allt tyder på att det är en infektion som människan inte har sett tidigare. Och han tror inte att viruset blir mindre aggressivt med tiden.

– Ännu så länge verkar det inte så. Och det kan gå åt båda håll. Det är en påfallande risk att vi får en andra våg till vintern. Då är förhoppningsvis äldreomsorgen lite bättre förberedd, säger han till DN.

– Vi ska inte sticka under stol med att vi har haft problem med äldreomsorgen, det är helt klart, men hur stora problem jämfört med ett normalt år, det återstår att se.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN
FOTO: LENA KATARINA JOHANSSON

» Vi ska inte sticka under stol med att vi har haft problem med äldreomsorgen.

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

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

Badparadiset Mae Phim

2020: 21/10*, 2/11, 14/11, 26/11* och 22/12 (17- dgrs jul/nyårsresa).
2021: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 24/2, 1/3 (20-dgrs resa) och 7/3*
14-dagarsresa med reseledare, endast 21.985:- (inkl. er rabatt)
med möjlighet till förlängning med 6 alt. 12 dagar för endast 4.900:-
resp. 9.400:-/person i dubbelrum inkl. frukost och middagar.

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

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

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

Denna del av Thailand är känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man trängs med andra eftersom stranden är så lång.

Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudna diskotek. Det är inte utan anledning som vårt Kungäppar semesterat här liksom tusentals seniorer som semesterat här med oss.

Pris endast 21.985:-
/person i dubbelrum
(inkl. er rabatt)
Enkelrumstillägg 3.180:-

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 hotell Princess, hotell Grand Blue Resort & Beach Club eller Avatara lgh
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholfria
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2000 SEK)
- Christer och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all dricks under måltider och utfärder.

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

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



Går du i semestertankar?
Hyr en stuga genom Kommunal!

Kommunal avdelning Sydväst har stugor i:

- Västskustpärlan 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 Sydväst.

Kommunal.

Vår beredskap var **inte** god

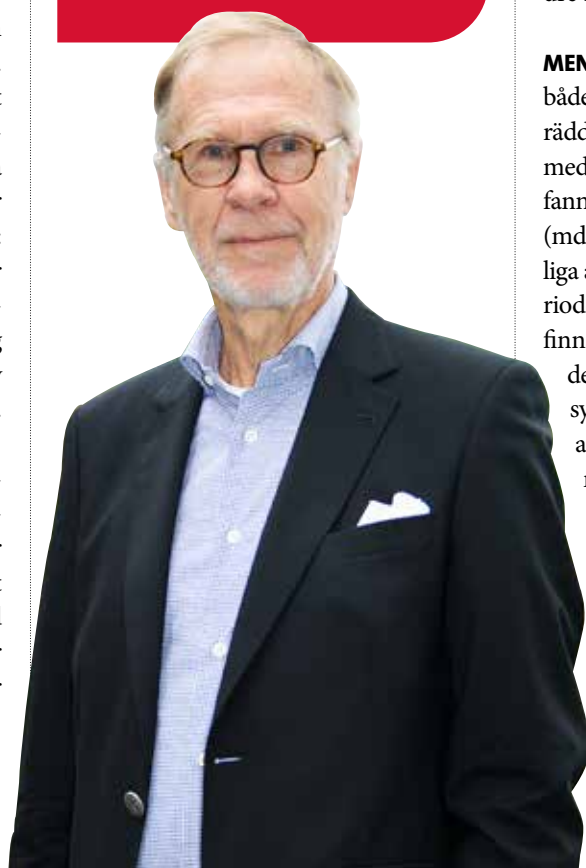
I corona-tider avslöjas många brister och försummelser på ett brutalt sätt. Pandemin har satt ljuset på minst två problem i välfärdssamhället som båda kan lösas om den politiska viljan finns.

Nästan 90 procent av alla som fram till juni månad avlidit i covid-19 var 70 år eller äldre. Omkring hälften av dem bodde på något av landets cirka 2 200 äldreboenden och en fjärdedel hade hemtjänst. Kan välfärdssamhällets akilleshäla – äldreomsorgen – bli tydligare?

Men varför vaknar politikerna först nu när äldreomsorgen i decennier drabbats av nedskärningar. Tidningen Kommunalarbetaren redovisade strax innan årsskiftet att 6 av 10 kommuner sparade in på äldreomsorgen så sent som förra året. Ett luddigt regelverk och kommunalt självbestämmande har gjort det möjligt för kommunerna att själva avgöra vad som är "skälig levnadsstandard" för äldre. Och resultatet bär syn för sägen: snåla biståndsbedömningar, för få platser och höjda trösklar för att beviljas ett äldreboende. Samt en personalbemanning som styrs av budget och inte efter behov vilket riskerar både kvalitet och säkerhet.

HUR KUNDE DET BLI så här? World Values Surveys mätningar pekar på en viktig underliggande förklaring: Sverige är det fjärde sämsta landet i världen på att respektera äldre. Bara en av fem ser med respekt på den som passerat 70. Vi bor alltså i åldersfixeringens högborg där gamla ständigt underskattas till förmån för det unga och släta. När målsättningen i stället borde vara "ett gott sam-

”Sverige är det fjärde sämsta landet i världen på att respektera äldre.



Jöran Rubensson, tidigare ordförande i SPRF

hälle för alla åldrar". För diskriminerar man äldre är risken stor att andra grupper blir nästa offer.

NUVARANDE PENSIONSSYSTEM har under drygt 20 års tid uppvisat allt fler brister som ofta kompenseras med sänkta pensioner. Så kom covid-19 likt en ekonomisk tsunami som drabbat hela landet. Skadeverkningarna kan medföra att även pensionerna drabbas vid lägre inkomstillväxt. Pensionsmyndigheten har redan aviserat att inkomstpensionerna kommer att sänkas med 1,5 procent nästa år och Swedbanks prognos är att flertalet pensionärer får 600 kr mindre i månaden nästa år.

MEN INGEN TYCKS vilja inse att det finns både pengar och systemlösningar som kan rädda pensionerna från att sänkas, till och med öka dem. Vid utgången av år 2019 fanns till exempel nästan 1 600 miljarder (mdr) i AP-fonderna och den genomsnittliga avkastningen var den senaste tioårsperioden cirka 100 mdr per år. Trots börsras finns betydande marginaler kvar i fonderna efter år av god värdetillväxt. Och syftet med AP-fonderna är ju att de ska användas som buffert vid olika variationer i pensionssystemet. Vid exempelvis en fördubbling av det årliga bidraget från AP-fonderna till inkomstpensionssystemet, från nuvarande cirka 40 till 80 mdr, skulle pensionerna kunna höjas med cirka 10 procent – utan att belasta statskassan.

Det skulle också bidra till att dra igång ekonomin från den lågkonjunktur som väntar.

- Virussjukdomen covid-19, som orsakas av ett så kallat coronavirus, har utvecklats till en pandemi och sprids nu i Sverige.
- Hög ålder är den främsta riskfaktorn. Det visar tillgängliga studier kopplade till utbrottet av covid-19. Därför tillhör du som är 70 år eller äldre en riskgrupp. Personer med hög ålder i kombination med till exempel högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdom, lungsjukdom eller diabetes är något vanligare bland svåra fall.

Så hanterar du smittan

► Information från Folkhälsomyndigheten till dig som är över 70 år

SÅ HÅLLER DU DIG FRISK

För att undvika att bli smittad uppmanar vi dig som är 70 år eller äldre att begränsa dina nära kontakter. Håll fysiskt avstånd till andra människor som du inte bor med. Detta blir viktigare ju äldre du är och är särskilt viktigt inomhus. Ett riktmärke kan vara att träffas med på ungefär en armlängds avstånd.

Att vistas utomhus främjar välbefinnandet och minskar betydligt risken för smitta. Men tänk på att alltid hålla avstånd till andra människor. Droppsmitta överförs vid nära kontakter mellan människor och risken ökar vid vistelse inomhus i slutna rum.

Från och med den 13 juni kan du resa men använd i första hand egna färdmedel eller andra allmänna färdmedel som går att boka. Du bör fortsatt låta bli att åka med kollektivtrafiken som ex buss, tunnelbana eller spårvagn, handla i butiker eller vistas i lokaler där det finns många människor samtidigt. Ta istället hjälp av anhöriga eller grannar för att till exempel handla mat eller uträtta ärenden.

SÅ UNDVIKER DU ATT SMITTA ANDRA

Om du är sjuk ska du stanna hemma för att ta hand om dig själv och för att undvika att smitta andra, även om du bara har milda symtom. Undvik nära kontakter med andra människor när du är sjuk.



Symtom

Covid-19 ger en allmän sjukdomskänsla med ett eller flera av följande symtom:

- hosta
- feber
- andningsbesvär
- snuva
- nästäppa
- halsont
- huvudvärk
- muskel- och ledvärk
- illamående

För sjukvårdsrådgivning, besök 1177 Vårdguiden eller ring telefonnummer 1177, linjen är öppen dygnet runt.

SÅ KAN MAN TRÄFFAS I CORONATIDER

Planera mötet i förväg och fundera över vad du kan göra för att minska riskerna för smittspridning.

Träffas när alla är friska. Undvik att träffas om du har sjukdomssymtom, även milda symtom.

Träffas hellre utomhus än inomhus och håll ungefär en armlängds avstånd till andra människor.

Att träffas i mindre grupper går bra, men undvik sammanhang med många människor.

Var noga med handhygien. Tvätta händerna med tvål och vatten innan ni ska fika eller äta tillsammans. Handsprit kan vara ett alternativ om tvål och vatten inte finns tillgängligt.

Placera stolar och bord så att avstånd kan hållas, även utomhus.

Ta för vana att tvätta händerna, det första du gör när du kommer hem.

DENNA ARTIKEL ÄR FÖRFATTAD AV
FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN

Senaste aktuella myndighetsinformationen om covid-19 finns sammanställd på hemsidan: www.krisinformation.se

- Ny lag ska tvinga bankerna att hantera kontanter – men ingen lag tvingar handlare att ta emot dem.
- Sverige kan vara kontantlöst om 3–5 år.

MSB, Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap, skickade för en tid sedan hem en skrift till svenska folket i vilken de uppmanade om att medborgarna skulle ha kontanter i beredskap i händelse av kris eller krig.



För Sverige ur tiden?

BETALNINGAR Kontanternas vara eller icke vara hör till de frågor som nu markerar skiljelinjen mellan en tid som varit och den tid vi är på väg in i. En betalform som för många varit en självklarhet, men som inte längre är det mest använda sättet att betala med, i Sverige.

Vissa protesterar mot utfasningen och vill ha kvar kontanterna, andra tänker inte på det och ytterligare andra börjar bli medvetna om att digitaliseringen av betalsystemet har ett pris som stavas

övervakning och kontroll samt att vissa grupper riskerar hamna utanför de digitala betalningsformerna.

Vid ett besök på ett Handelsbankskontor i Stockholm berättar bankkvinnan att vi inom loppet av 3–5 år kommer att vara det första kontantlösa landet i världen. Samma sak bekräftas av bankmannen på Nordeakontoret, som nyss slagit igen några kvarter bort. Numera finns endast tre Nordeakontor i landet som handhar kontanttjänster.

Finansmarknadsministern Per Bolund berättar i en intervju i P1:s Godmorgon

världen att han bland utländska kollegor möter beundran för att vi ligger i framkant i denna fråga.

Bankomater en bristvara

Andra röster hävdar det motsatta, att omvärlden skrämt åt vår naivitet och ser med skräck på att vi skapar ett kallt och hårt samhälle som stänger ute grupper som nu inte kommer att klara digitaliseringen. De varnar också för att vi försätter oss i en sårbar situation vid kris, krig, strömavbrott eller liknande. På det sistnämnda kan Swedbank utgöra ett ex-

empel – ett stort datahaveri ledde till att bankens tre miljoner kunder under flera timmar inte kunde använda sina pengar.

Ingen kan ha undgått frustrationen hos dem som behöver, men inte längre kan få hjälp från sitt bankkontor med kontanttjänster. Bankkontor slår igen runt om i landet. Bankomater har blivit en bristvara och allt fler caféer, restauranger, butiker och biografer slutar ta emot kontantbetalningar. Man hänvisar till rädsla för rån, överfall på personal och stigande kostnader för kontanthantering.

Vi ringer upp SKPFs förbundsordför-

ande Berit Bölander. Vad säger hon om medlemmarnas inställning till kontanternas vara eller icke vara?

En utvecklingsfas

– Man måste respektera både dem som vill och kan hantera kort och dem som vill fortsätta med kontanter. Båda grupperna finns representerade bland våra medlemmar. Det är en utvecklingsfas för många och man kan inte begära att alla ska klara av övergången. Som vi ser det på förbundet ligger det i samhällets intresse att båda betalsystemen ska finnas parallellt tills vidare, säger Berit Bölander och fortsätter.

– I storstäderna finns det gott om kontanter men det är värre på landsbygden där man kan få åka väldigt långt för att ta ut pengar. Människor behöver förbereda sig mentalt på förändringar och vill ha det på det sätt de känner till och kan.

– Frågan vi måste diskutera är hur får man hjälp den dagen man behöver hjälp? Att lämna ut kort och bank-id till den som ska handla eller betala räkningar åt dig innebär även att du måste lämna ut personliga koder. Så ekonomi är en knepig fråga för många. Den handlar om att känna självständighet och värdighet, att klara sig själv och när synen och minnet blir sämre påverkar det förmågor som korthantering. Vi som förbund måste ställa större krav på politikerna, bankerna och handlarna när de fattar beslut över våra huvuden.

”Vad gör vi om systemet kraschar?”

Till de mer framträdande proteströsterna i landet mot kontanternas försvinnande hör ett löst sammansatt nätverk av intresseorganisationer, politiker, och privatpersoner kallat Kontantupproret. Den före detta polischefen Björn Eriksson, tillika hedersordförande för säkerhetsbranschen som tjänar pengar på att transportera pengar, är Kontantupprorets initiativtagare och frontfigur.

Han säger att det hela började i ett vär-

”Vi måste ställa större krav på politikerna, bankerna och handlarna när de fattar beslut över våra huvuden.”



Bättre kolesterol i svenskars blod

HÄLSA I Sverige sjönk de genomsnittliga nivåerna av dåligt kolesterol i blodet med ungefär en tredjedel från 1980 till 2018. Sänkningen hos kvinnor i Sverige var den tredje största i världen.

Kolesterol är ett vaxliknande ämne som finns i blodet. Kroppen behöver kolesterol för att bygga celler och bilda hormoner, men för höga nivåer förknippas med åderförfattning och ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar.

Den aktuella studien visar att nivåerna av dåligt kolesterol sjunkit rejält under de senaste decennierna i höginkomstländer, särskilt i Nordamerika, nordvästra Europa och Australasien. Situationen har

däremot försämrats i låg- och medelinkomstländer, särskilt i östra och sydöstra Asien.

– Denna kraftiga nedgång förklarar, tillsammans med att mycket färre röker, en stor andel av den minskade dödligheten i hjärtinfarkt. Mellan 1987 och 2018 har man kunnat se en minskning i andelen som dör i hjärtinfarkt i Sverige med nästan 80 procent, säger Annika Rosengren, professor i medicin vid Sahlgrenska akademien i Göteborg.

Bakom studien, publicerad i tidskriften Nature, står hundratals forskare världen över. Deras data utgörs av uppmätta kolesterolvärden hos 102,6 miljoner individer i 200 länder under en 39 år lång period, 1980–2018.

MATKRÖNIKAN

En resa i köket

När resandet nu i stort sett ligger nere behöver man för den skull inte avstå från en del av upplevelsorna från främmande länder. Varför inte tillaga något gott från ett exotiskt resmål, känna dofter och smaker därifrån, kanske sätta på lite passande musik och njuta en stund.

Bouzoukimusik, tzatziki och grekisk sallad kanske. Därtill ett gott bröd och eventuellt några fina minnen från någon grekös, ett blått hav och små vita stenhus. Och den där lilla trevliga restaurangen i hamnen med familjen som jobbade dagarna i ända.

DET BLIR EN MÅLTID med medelhavsmat. Grönsaker som sallat kan man ju i bästa fall skörda från krukor på



Regeringen vill förlänga tandvårdsstöd

Regeringen vill förlänga tiden för tandvårdsstödet för att stödja de patienter som inte kan gå till tandläkaren under coronapandemin – framför allt de som är över 70 år. Förslaget innebär att patienten får en ny ersättningsperiod som börjar den 1 september 2020 och som är lika lång som den tid man gått miste om. Förslaget skickas nu ut på remiss.

balkong eller i trädgårdslanden. Färska kan man köpa dem i affärer och på torg så här års. Det som är bra är att man kan variera det gröna efter tillgång. Smakbrytningar är intressanta och här kan vi få till både syra, sätta, styrka och lite umami från oliver.

De som varit i Nice i Frankrike vill kanske i stället ta till en Salade Niçoise och spela lite Edith Piaf och komma i stämning. Då är det tonfisk, ägg, kokt kall potatis, oliver och sallat som gäller. Och kanske lite bönor och rädisor. Precis som Grekisk sallad gäller en del regler och givna ingredienser, men är man på det humöret så gör man lite som man vill.

OM VI NU HÅLLER OSS till den grekiska övärlden så är det ju ett par ingredienser som krävs för karaktären. Fetaost, oliver, lök och olivolja är centralt. Brödet är viktigt till och en tzatzikisås är ju bara så gott så varför inte dippa och doppa lite bröd i den och njuta av utsikten även om den bara är över ett grönområde nära dig.

Ett gott medelhavsbröd bakar du så här:

Smält 50 g jäst i lite vatten med en nypa socker. Tillsätt 7 dl vatten, 1 matsked olivolja och 2 teskedar salt och blanda ut, helst i en köksassistent. Tillsätt ca 800 g kärnvetemjöl och kör i minst 5 minuter. Jäs i 1 timme i degbun-



ken, stjälp upp den något lösa degen i en långpanna med bakplåtspapper, dela upp i två på längden, det gör inget att de flyter ihop, och jäs under duk i ytterligare 15 minuter. Grädda i 250 grader i 10-15 minuter och sänk till 200 grader och grädda färdigt i ca 30 minuter. Ta halva mängden av ingredienserna om du bara vill ha ett bröd.

EN TZATZIKI GÖR man på matlagningsyoghurt, grovt riven slanggurka, krossade och mosade (eller pressade) vitlöksklyftor, lite svartpeppar och salt, en liten skvätt olivolja och några droppar vinäger. Salta på den rivna gurkan, blanda om och låt stå en stund och håll sedan av det gurkspad som bildats och blanda därefter alla ingredienserna. Kan gärna vila en stund.

Till tzatzikin behövs: 2 dl matlag-

ningsyoghurt, 10-15 cm slanggurka, 1-2 vitlöksklyftor, kryddor, olja och vinäger.

Grekiska salladen kan bestå av sallat, skivor av tomat och gurka, tunna skivor av rödlök samt mörka oliver. Gärna paprika men så ett måste: Fetaost i grova bitar. Ringla på lite vinäger och olivolja och krydda med torkad oregano.

GREKISK SALLAD FÖR 2 personer: 1 paket fetaost – 150 gram, 1 bit slanggurka, 1 stor tomat, ½ röd lök, 10-15 mörka oliver med kärnor, sallat, vinäger, olja och torkad oregano.

Billigare greklandsresa än så här blir det knappast. Har du dessutom något av Mikis Theodorakis att tillgå eller varför inte Melina Mercouris klassiska "Aldrig på en söndag" så är du i hamn!



Leif Kindblom, matkrönikör

Gör en avgiftsrazzia – spara 100-lappar

RENSA I AVGIFTERNA Hoppas du på höjd pension som inte kommer? Varar månaden längre än pengarna? Börjar snabbmakaronerna växa i munnen?

Genom att kolla dina abonnemang, prenumerationer, räntor, försäkringar och avgifter kan du spara många hundralappar varje månad. Det gjorde jag.

Det började med elräkningen för sommarstugan. Jag hittade en sajt på nätet som jämförde elpriser, och insåg att min leverantör var dyrare än andra.

Så jag bytte ner mig till ett billigare bolag och vips sparade jag 85 kronor i månaden.

Var det så enkelt? Hade jag aningslöst betalat mer än jag behöver för olika tjänster?

Dags att göra en avgiftsrazzia.

Kanaler vi inte ser

Vi bor i bostadsrätt och har kabel-TV som ingår i hyran. Men jag upptäcker att vi har ett gammalt tillägg för extra kanaler som vi sällan tittar på. Det har tickat iväg 219 kronor i månaden för det, via autogiro. Bort med det.

Autogiro är bekvämt, men hur ofta granskar man priset?

– Jag gillar inte autogiro, då har man ingen koll, menar Marie Askerstam, pensionär i Södertälje.



KONSUMENTKOLL. Om du lyckas trimma ner de månatliga utgifterna räcker pengarna längre i affären.

Och se, en dag upptäcker jag att dagstidningens autogiro har höjts med 60 kronor i månaden, lite snyggt och diskret. Jag ringer och säger upp prenumerationen, får ett nytt erbjudande och betalar nu under en period bara 99 kronor i månaden mot tidigare 201 kr.

Det är ett knep jag lärt mig av några pensionärskompisar – säg upp prenumerationen så får du rabatt under några månader, sen säger du upp den igen... Är kassan begränsad så får man vara lite om sig och kring sig.

Filmkanalerna, visst är det väl okej att dela med barnen?

Förresten... Jag ser att den där filmkanalen har tre olika prisnivåer. Pröjsar jag för Basic, Standard eller Premium?

Upptäcker att bokklubben med ljudböcker ligger och tickar pengar, och egentligen använder jag den inte så mycket. 169 kronor bort.

Billigare mobilprat

Mobiltelefonen börjar bli ålderstigen. Att köpa en ny och få ett abonnemang

där det ingår en "gratis" telefon kostar 570 kronor i månaden för vårstingen, om jag binder mig i två år. Hoppsan, totalsumman blir nästan 14 000 kr.

Istället köper jag en billigare telefon över disk för 2 600 kronor. Jag hittar ett abonnemang där 55+ får särskild rabatt, så nu betalar jag 95 kronor i månaden. För motsvarande tid, 24 månader, blir totalkostnaden 4 900 kr! Där slapp jag en månatlig utgift på 390 kronor.

Eldad av framgångarna granskar jag nästa automatiska räkning, som har

Här kan du jämföra

- På internet finns ett antal sajter där man jämföra priser på prylar och tjänster. Tjänsterna är gratis. Här är några ställen att besöka för att kolla räntor, abonnemang och annat som tenderar att bara ticka iväg och ticka iväg...
- Elskling och Elprisguiden** jämför olika elbolag. Man skriver in sin hemvist och förbrukning och får en lista.
- Compricer** jämför allt möjligt, både el, försäkringar och bolån. **Konsumenternas** kollar bolån och försäkringar. Även **Insplanet** jämför försäkringar.
- Bredbandslista** visar hur olika bredband kan kosta.
- Pricerunner** och **Prisjakt** jagar främst priser på prylar men har även avdelningar för tjänster.



Mobilabonnemang med "gratis" telefon är ofta en dålig affär.

vårt bolån från Storbanken till Nischbanken, och sparade ett par tusen i ränta per år. Härom sistens upptäckte jag ett erbjudande: Om du dessutom flyttar din tjänstepension till ett konto hos oss så får du ännu lägre ränta. Sagt och gjort. Där försvann ytterligare en slant.

Jag har varit trogen A-kassan i mer än 40 år, och lyckligtvis aldrig varit arbetslös. Som frilans/egenföretagare kan man bara få ut ersättning om man helt slutar med firman, och det har jag aldrig velat. Nu har jag dessutom pensionen att falla





tillbaka på. Jag har kanske gjort mitt för mina arbetslösa kamrater. 135 kronor mindre fattig per månad.

Mer värt än höjd pension?

Hur mycket är jag uppe i nu?

Jag har tappat räkningen. Helt säkert över en tusenlapp i månaden.

Detta uträknat i juni när Pensionsmyndigheten sitter och planerar för höjningen av pensionen hösten 2021. Mellan 25 och 600 kr mer i månaden kan det bli.

Småpengar. Jag fixar lätt det dubbla, muttrar jag kaxigt.

Annat smått och gott

Vad ska jag kasta mig över nu? Drulleförsäkringen – vad är det värsta som kan hända? Eller ger försäkringsbolaget kanske rabatt till alla 65+?

Välgörenheten, 300 i månaden. Nej,

de fattiga barnen ska vi stödja. Det har vi råd med nu.

Vatten och avlopp? Månadsbetalningen till bilverkstan? Spotify?

Och hur ska jag göra med parkeringsplatsen under tak? Den tar min bostadsrättsförening 400 kronor i månaden för, och ute på gatan är det gratis att stå. Taket är bra när det snöar, men det snöar inte mycket i Södertälje. Hm.

Pruta på ett äpple

Sen har vi alla andra rabatter som pensionärer kan få. Billig förmiddag i mataffären. Pensionärsbiljett i kollektivtrafiken och veteranrabatt på bio.

Det där borde man kunna driva längre.

Hej, jag är pensionär. Hur mycket rabatt ger ni på det där äpplet?

TEXT: ROLAND COX FOTO: ISTOCKPHOTO



PROMENADSKOTER.SE

Låt dig inte begränsas!



HOPFÄLLBARA ELRULLSTOLAR

Fortsätt leva ett aktivt, självständigt och tryggt liv utan begränsningar



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

Med någon av Eloflex fem hopfällbara elrullstolsmodeller kan alla som har svårt att gå få friheten tillbaka. Kom ut på egen hand och njut av sommaren. Du tar dig fram enkelt och bekvämt både i naturen och på stan. Pris från 29 990 kr inkl leverans.

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

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

ELOFLEX

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

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

Eldrivna promenadskotrar för personer som vill behålla en aktiv och rörlig livsstil. Medicintekniskt godkända.

Pris från 16 900kr. Besök www.promenadskoter.se för att hitta en återförsäljare eller ring 018-17 05 90 så hjälper vi dig. Åk på promenad!

PENSIONSFRÅGAN

Kan min sambo få teckna SKPF-försäkringar?

FRÅGA: Min sambo har sjukersättning sedan många år tillbaka och är i dag medlem i Kommunal. Kan hon bli medlem i SKPF Pensionärerna i stället trots att hon inte fyllt 65 år och teckna era medlemsförsäkringar hos Folksam? Hon är i dag 59 år gammal.

Svar: Alla som har någon form av pension, ålderspension eller sjukersättning, kan bli medlemmar i förbundet oavsett hur gammal man är. Alla medlemmar kan också teckna våra medlemsförsäkringar hos Folksam.

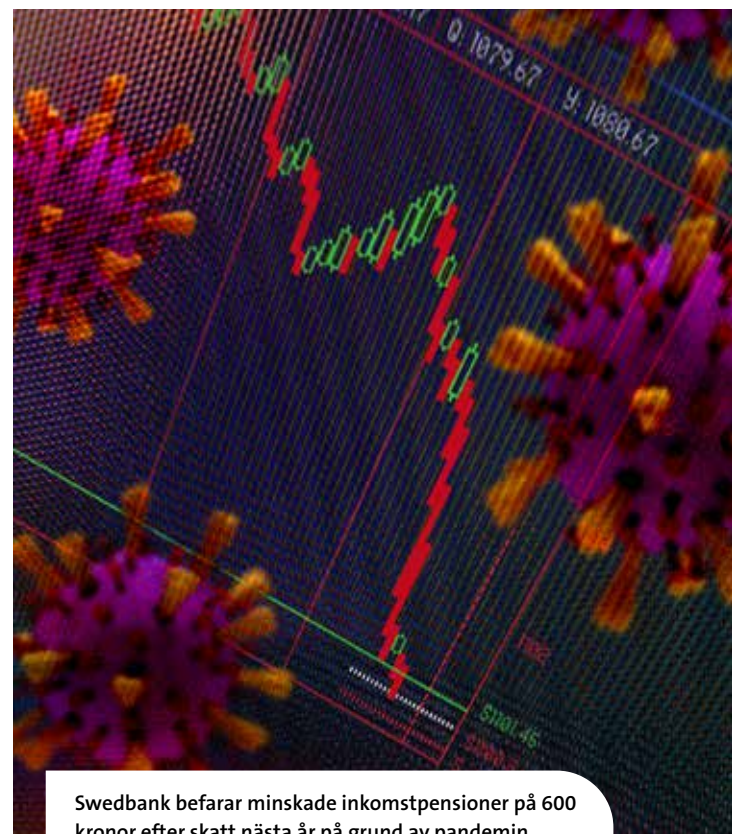
De försäkringar som vi erbjuder är Hemförsäkring, Sjukdom 60+ och Olycksfall 60+. Är man som din sambo under 60 år så har man dock möjligheten att teckna Olycksfall 60+ och Sjukdom 60+ ändå, men man måste ansöka om det hos Folksam och man kan inte få ersättning för en diagnos som man sökt vård för innan försäkringar börjar gälla.

Mer information om hur man ansöker och om våra medlemsförsäkringar hittar ni på Folksam hemsida eller så kan ni alltid kontakta dem via telefon 0771-950 950.

Hon måste dock bli medlem i förbundet först innan hon kan teckna våra försäkringar hos Folksam.



Sofia Noaksson, utredare, SKPF Pensionärerna



Swedbank befärar minskade inkomstpensioner på 600 kronor efter skatt nästa år på grund av pandemin.

Pandemin påverkar inkomstpensionen

Socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi anordnade nyligen ett digitalt seminarium om hur coronaviruset påverkar våra pensioner. Under seminariet framhöll socialförsäkringsministern att behovet av att höja pensionerna har ökat än mer på grund av den pågående coronapandemin, förutom det planerade inkomstpensionstillägget nästa år.

Nya beräkningar som Swedbank gjort visar att coronapandemins effekt på samhällsekonomin gör att pensionerna nästa år minskar med

600 kronor efter skatt. För dem med pension under 17 000 kronor vägs dock minskningen upp av det nya pensionstillägget som regeringen planerar att införa under nästa år.

Pensionsmyndigheten flaggade under seminariet för att balanseringen – den så kallade bromsen – kan behöva aktiveras 2022 om utvecklingen fortsätter att vara negativ. Det påpekades dock att det kommer dröja till oktober innan vi vet exakt hur stor den negativa påverkan från pandemin blir på inkomstpensionen nästa år.

Retrotips!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



0512-299 50

Köp till matchande bord!
Nr 71687.....990kr

Paketpris:
3.490kr!

2.690kr

799 kr

Retro Line Vintage Skivspelare/CD/Kassett/Radio/USB/Bluetooth
Succéspelaren, en retroprodukt som har alla funktioner du kan behöva! Avkodning från vinyl, CD och kassett till MP3. Equalizer och kraftig förstärkare. Dessutom utrustad med ingång så du kan koppla in din telefon och utgång så man kan koppla till ytterligare förstärkare och högtalare. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. Stift och tonarm från Audio-Technica för kristallklart vinylljud. AM/FM-radio. MP3. CD-spelare. Kassettbandspelare. Läser CD, CD-R och CD-RW-skivor. Fjärrkontroll. Line-out så du exempelvis kan koppla till externa aktiva högtalare med förstärkning. AUX-in. Högtalareffekt: 40W (2 inbyggda högtalare). Mått 51x22x35cm. Vikt 7,75kg.
Nr 71594.....2.690kr

Retro Line Skivspelare + FM-Radio Och Inbyggda Högtalare
Dags att plocka fram era vinylar igen! Härlig nostalgispelare i helt rätt prisläge och design. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. FM-radio med analog ratt. Singel-adap-ter. Hörlursuttag. Inbyggda högtalare. Line-out, röd och vit RCA för att ansluta till förstärkare. 3,5mm AUX-in, för att ansluta t ex mobiltelefon. Mått 32x29x14cm. Svensk bruksanvisning.
Nr 73524.....799kr

Köp till matchande bord!
Nr 71687.....990kr

Paketpris:
4.790kr!

3.990kr

3.490kr

Nyhet!

Retro Line Vintage Skivspelare DeLuxe DAB NY
Helt ny uppgraderad modell av vår succéspelare "Retro Line Vintage Skivspelare/Kassett/CD/USB" (71594). Kraftig bas genom en Subwoofer, dubbelt så kraftig förstärkardel, Audio Technicastift och tonarm för kristallklart ljud, samt DAB-radio. Större fjärrkontroll med fler funktioner, samt möjlighet till spårseparering vid inspelning. Avkodning från vinyl, CD och kassett till MP3 på USB-sticka. Ingång så du kan koppla in din telefon och utgång så man kan koppla till ytterligare förstärkare och högtalare. Bluetooth för trådlös uppspelning från mobil/surfplatta. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. AM/FM-radio (med preset 20 FM och 20 DAB-stationer). MP3. CD-spelaren läser CD, CD-R, CD-RW-skivor och MP3. Repeatfunktion. Inspelning till USB från CD, vinyl, kassett, bluetooth och radio. Kassettbandspelare. Line-out (RCA). RCA-kabel medföljer. AUX-in. Hörlursuttag 3,5mm. Bluetooth. Equalizer. Högtalare 4x Fullrange tweeter, subwoofer och passiv subwoofer. Högtalareffekt 2x50W. Klocka. Mått 51x22x35cm. Vikt 7,75kg. Svensk bruksanvisning.
Nr 71706.....3.990kr

Retro Line Skivspelare Med CD-Brännare TCDR-3860
Härlig retrostereo som andas 80-tal lång väg, med bra ljud och tidstypiska funktioner som dubbelkassettdäck och digital inställning av radion (PLL). Dessutom kryddad med massor av moderna funktioner så du kan förflytta din musik från vinylskivor och kassett till USB och på så sätt enkelt digitalisera den och dessutom bränna det du vill med CD-brännaren! Bra pickup/tonarm från välkända Audio-Technica. Skivspelaren spelar 33/45 varv. Dubbelkassettdäck. USB/SD-inspelning från CD, grammofon, FM-radio, AUX-in, kassett. Spela in på kassett från vinylspelare, CD, AUX, radio, USB, SD. Radio med auto-scanning och förinställda stationer. MP3-uppspelning från CD/USB/SD. PMPO 32W. Externa högtalare. Hörlursuttag. Fjärrkontroll. Bluetooth (Version 2.1). Svensk bruksanvisning.
Nr 74392.....3.490kr

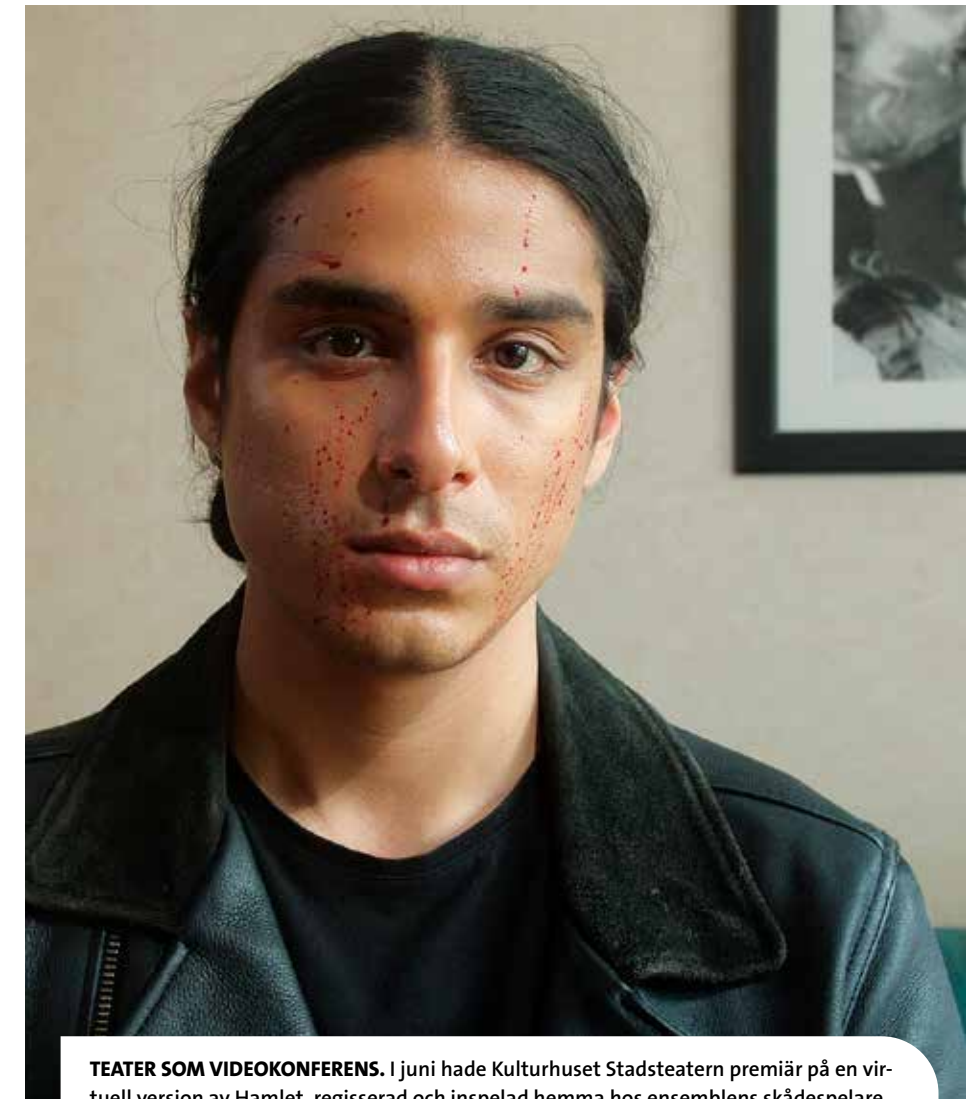
Kolla in alla retroartiklar vi har på vår hemsida! • Följ oss på Facebook - facebook.com/ginzaretro

Över 300.000 CD, DVD, SPEL, BÖCKER, ELEKTRONIK, RETRO-PRYLAR m m i sortimentet!
BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - Vi skickar den GRATIS!

Ginza AB • Fåglum • 465 81 Nossebro • kundservice@ginza.se

Du kan även ringa och beställa!
0512-299 50

Efter månader av corona-nedstängning höll Barcelonas operahus en ovanlig ny premiär för ett par veckor sedan. En stråkkvartett spelade Puccinis "I Crisantemi" framför en garanterat smittfri publik bestående av 2 292 krukväxter. Även människor kunde dock följa konserten, över internet.



TEATER SOM VIDEOKONFERENS. I juni hade Kulturhuset Stadsteatern premiär på en virtuell version av Hamlet, regisserad och inspelad hemma hos ensemblens skådespelare.

Digital kultur i coronakrisens fotspår

TOMMA STOLAR Det har varit en minst sagt märklig vår, även för landets teatrar och konserthus. Plötsligt fick man ställa in och ställa om och möta sin publik på digitala plattformar i stället.

Omställningen har dock visat sig vara särskilt framgångsrik för landets konserthus som delvis hittat en ny publik.

Göteborgssymfonikerna brukar i vanliga fall fira nationaldag med en utomhuskonsert i Slotsskogen. Ibland med upp till 25 000 i publiken. I år blev det digital konsert - med 290 000 visningar! Berwaldhallen, Sveriges radios konserthus, har under våren stuvat om i konsertprogrammet och bjudit på uppskattade konserter via P2 och play på egna hemsidan. Radiosymfonikerna har uppträtt med av-

sevärt färre musiker än vanligt och plötsligt har många av våra världsstjärnor haft möjlighet att uppträda på hemmaplan.

Publiken hemma i favoritfåtöljen

Museer har öppnat upp för digitala besök, likadant är det med opera och sedan länge har man förstås kunnat streama filmer på nätet. På så gott som samtliga av landets teatrars hemsidor har

man visat gamla och nya föreställningar via play-funktioner. Konsert- och teatersalonger, biofåtor och museikorridorer har ersatts av den egna soffan eller favoritfåtöljen.

Riksteatern, med sina 230 lokala riksteaterföreningar, är Sveriges största producerande turnéteater. Varje år gör man ungefär 70 produktioner och den här våren fick man tänka om helt när en-

”Det är framför allt 70+ som bär stora delar av kulturlivet i Sverige.

sembler fick resa hem och turnétrailers med scenografi magasineras. Delar av repertoaren släpptes i stället digitalt. På så sätt fick produktioner som just hunnit åka ut på turné innan de ställdes in, en chans att möta sin publik.

Det stora teaterkalaset

Många av landets populära sommarteatrar tvingas skjuta upp sina föreställ-

ningar till nästa sommar. Men det finns ljus i mörkret. De flesta teaterscener har börjat planera för hösten. Man glesar ut publikraderna och lämnar tomma platser mellan besökarna. Allt för att följa Folkhälsomyndighetens rekommendation om att samla max 50 personer. Dessutom har många teatrar justerat sina av- och ombokningsregler för att det ska bli enklare att boka om sina biljetter om rekommendationerna består eller ändras i höst.

Stockholms stadsteater, som fyller 60 år i år, är redo att flytta tillbaks in i Kulturhuset vid Sergels Torg, efter en stor renovering. Födelsedagen ska firas med Det stora teaterkalaset – en föreställning som både blickar bakåt och framåt i Stadsteaterns historia. Sissela Kyle registrerar och på scen medverkar bland annat tre folkkära 70-plussare: Meta Velander, Yvonne Lombard och Åke Lundqvist.

Hur tänker teatern kring det? Har man vidtagit några särskilda åtgärder för att skydda sina seniora skådespelare? Sofia Cherif, presschef på Kulturhuset stads-teatern svarar:

– Teateravdelningen gör löpande riskbedömningar – det är en process som har pågått sen i våras – och vi arbetar utifrån olika scenarion. Om restriktionerna är kvar i höst så kan våra 70+ skådespelare inte medverka fysiskt på scen och kommer då i stället medverka på alternativa digitala sätt, säger Sofia Cherif.

70+ skådisar i karantän

Hon anser att frågan är mycket relevant och viktig. För närvarande är teaterns 70+ skådespelare förstärkt i karantän, men de medverkar i teaterns digitala satsningar, som diktuppläsningar med mera. – Vi diskuterar såklart detta internt

och hur det blir i höst beror på vad som händer med smittoläget och skådespelarnas hälsa. Så det finns inget definitivt besked i den frågan än, säger hon.

Kan det slutligen ha kommit något gott ur "kulturkrisen"? Bevisligen har fler besökare hittat till digitala plattformar vilket i sin tur innebär att vi är ett steg närmare det kulturpolitiska målet – att hela landet ska ha tillgång till kultur. Men främst är vi nog många som inser att vi kanske tagit utbudet för givet. I skuggan av det, är det inte orimligt att tro att många kommer hänga på låset när dörrarna till konserthus, teatrar och museer öppnar igen och restriktionerna för riskgrupper hävs. För det är onekligen så, att det framför allt är 70+ som bär stora delar av kulturlivet i Sverige.

TEXT: CAMILLA JANZON

FOTO: AXEL RYDÉN

Vad är det för skillnad på tv via antenn och kabel?

TV Nu när alla möjliga apparater och tjänster digitaliseras i vår omgivning är det lätt att känna sig förvirrad. En fråga vi på SKPF får då och då är hur det här med digital-tv fungerar. Här förklarar vi de vanligaste sätten att få in tv-kanalerna i din tv.

Var och hur du bor avgör vilka tv-abonnemang du kan få. Bor du i radhus eller villa kanske du får tv via antenn eller parabol på taket. Om du bor i lägenhet får du istället kanske tv via bredbands- eller nätverksuttaget i väggen.

■ VAD ÄR DIGITAL-TV?

Med digital-tv får du bättre bild- och ljudkvalitet och kan se flertalet kanaler i hög upplösning, så kallad HD-upplösning, vilket är en bra idé om du börjar känna dig lite skumögd eller hör sämre. För att få kanaler digitalt behöver du någon form av digitalmottagare – en digitalbox eller tv-modul. I moderna tv-apparater sitter det redan en tv-modul.

■ TV VIA ANTENN

Med en vanlig tv-antenn kan du ta emot kostnadsfria tv-kanaler och ett 40-tal betalkanaler via marknätet. Denna teknik fasas ut alltmer till förmån för tv och radio via kabel eftersom det anses vara gammal teknik idag, ungefär som vi idag använder elbelysning och inte fotogenlampor.

Tv-signalerna sänds från master runt om i Sverige och tas emot via en central-antenn, egen tak- eller inomhusantenn.

■ KANALUTBUD VIA MARKNÄTET

Kanalerna som finns är SVT1, SVT2,



SVT24, SVTB, Kunskapskanalen, TV4, TV6 och TV Finland och ett 40-tal betalkanaler. Boxer (<https://www.boxer.se/>) hanterar abonnemang och programpaket för marksänd tv.

De fria kanalerna kräver inget programkort till tv:n och kostar inget extra. Däremot behöver du en digital-tv-mottagare om du tittar på tv via en vanlig antenn. Till äldre tjock-tv-apparater måste du ha en extern digital-tv-box. Den kostar några hundralappar.

■ TV VIA BREDBANDS- ELLER NÄTVERKSUTTAGET

Den digitala tv-signalen sänds via fiberkabel (LAN) till ditt bredbandsuttag. Du behöver en kabel mellan uttaget i väggen och din tv samt en kortläsare (CA-mo-

dul) om du har inbyggd digitalbox i din tv. Programkortet till kortläsaren köper du från en tv-leverantör.

■ KANALUTBUDET VIA KABEL

Utbudet av kanaler och tjänster är enormt med tv, radio, musiktjänster och mycket mycket mer. Några exempel på leverantörer är: ComHem, Sappa, Telia, CanalDigital, HBO Nordic, Netflix, Viaplay, SF Anytime, Apple TV Plus, Amazon Prime Video och C More.

■ RADIOTJÄNST FINNS INTE LÄNGRE

Den 1 januari 2019 ersattes radio- och tv-avgiften till Radiotjänst av en individuell public service-avgift som dras på din skattsedel.

TEXT: PETER SANDBERG

Vi bjuder alla läsare på ett par stödstrumpor och ett par boxerkalsonger i bomull! Beställ 018-700 33 00

Stödstrumpor

Förbättrar blodcirkulationen i benen.

Motverkar trötta och ömma ben.

Bidrar till piggare och snyggare ben.

Enkel att ta på sig!

+ 59 kr frakt
0:-

60% Bomull
40% Polyamid

För både Kvinnor & Män
Utmärkt för långa flygresor, bil-, buss- och tågresor och vid stillasittande eller stående arbete.

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

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger ☐ Beige ☐ Marinblå

Supersköna boxerkalsonger

Populär och snygg boxerkalsong tillverkad i skön bomullsstretch som gör att kalsongen sitter lika bra efter varje tvätt! Passar män i alla åldrar.



95% Bomull
5% Elastan

Kalsonger i bomull

Jag vill prova på 1 par bekväma kalsonger!
(Jag betalar endast 49 kr i frakt för provpaket med 1 par kalsonger)

Storlek: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

☐ Svart ☐ Grå ☐ Gylf ☐ Utan gylf

- 2 olika provpaket, skickad direkt hem!

- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser så länge du själv önskar utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina leveranser.

- Väljer du fortsätta efter provet blir ditt pris:

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

Boxerkalsonger: 2 par i ett paket för 69 kr/st + frakt 29 kr.

Beställ 018-700 33 00 eller på mkcollection.se

Överraskande gåva följer med i varje provpaket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

Paketet levereras direkt hem i din brevlåda!

MK Collection

Svarspost 206 050 94

758 53 UPPSALA

Frankeras ej
mottagaren
betalar portot

SKPF Här&Nu 3 - 2020.06.15

VÄRKANDE FÖTTER? HÄNDER? KNÄN?

VÄRMANDE OCH SMÄRTSTILLANDE STÖD

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



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



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



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



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



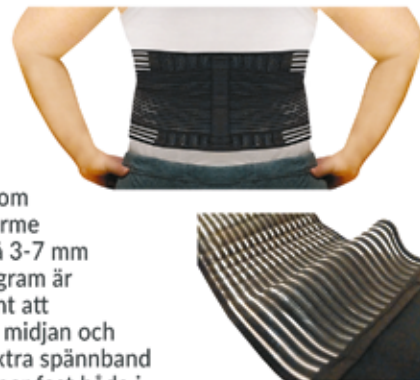
**HAND/
HANDLEDSSTÖD**
18 cm långa.
Finns även i
SVART färg.
Art.Nr 800
Pris 149 Kr/St

BRA MOT

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

RYGGSTÖD

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



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

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

PRIS: ENDA 399 kr/st

HÅLFOTSINLÄGG

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



BRA MOT

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

ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSTÖD

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



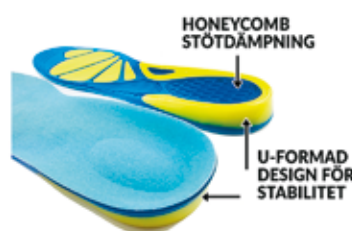
BRA MOT

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

ENDAST 299 Kr/St Art.nr 90-30

SULOR

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



FÖRDELAR

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

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

ENDAST 169 KR/PAR!

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

100% NÖJD KUND GARANTI!

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

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

ANNONS:

Mina ben var en plåga!

Henning har arbetat stående sedan han var 17 år. Båda hans knän har efterhand blivit helt utslitna och är därför utbytta. Det var emellertid inte helt problemfritt. Men sedan Henning började ta Active Legs dagligen kan han äntligen ta mina promenader tillsammans med sin hustru igen.

Henning som är 84 år är en aktiv och fullt frisk man. Efter att ha arbetat inom livsmedelsbranschen, mest stående, i hela sitt liv, blev han till slut tvungen att byta ut sina utslitna knän. Detta blev emellertid inte helt lösningen på hans problem med benen och han upplevde stora problem med stickningar. – Det var verkligen hemskt och jag kände att min normalt höga livskvalitet fick sig en ordentlig törn.

Testade Active Legs

–Min fru läste om kosttillskottet Active Legs i en veckotidning och frågade om jag hade lust att prova. Jag var egentligen ganska skeptisk, men hon övertalade mig. Redan efter några få dagar började jag märka av resultat av tabletterna. Nu har jag tagit dem i två månader och jag tänker inte sluta. Det är helt fantastiskt.

Rekommenderar Active Legs till alla

–Nu njuter jag av livet som pensionär tillsammans med min fru. Varje dag tar vi en lång promenad tillsammans och dessutom spelar jag golf två gånger i veckan. Jag rekommenderar Active Legs till alla – det är en fantastisk produkt.

Därför är Active Legs så bra!

Active Legs kombinerar extrakt av bark från medelhavstall och vindruvsblad med vitamin C. Bark från medelhavstall bidrar till hälsosamma kärl. God cirkulation i benen är viktigt för välbefinnandet och kan motverka känslan av trötta och tunga ben.

Vitamin C bidrar till normal kollagenbildning som har betydelse för blodkärlens normala funktion. Dosen för Active Legs är endast en tablett om dagen.



Var kan man köpa Active Legs?

Active Legs kan du köpa i din hälsobutik, på apotek och på www.newnordic.se

Har du frågor? Ring gärna New Nordic kundtjänst 040-239520



Nu även som 60-pack

KG hittade syskon genom släktforskning

SLÄKTFORSKNING Karl Gunnar Hållhans upptäckte att han var adopterad redan som barn. Men det var inte förrän han blev pensionär som han började gräva i familjehemligheten.

– Ett tag fick jag en ny bror varje dag, säger han.

Intresset för släktforskning har exploderat. Tack vare digitaliseringen av olika arkiv är det dessutom lättare än någonsin.

– Det har revolutionerat släktforskningen. Nu kan alla oavsett förkunskap lyckas hemifrån, säger Erland Ringborg, ordförande för Sveriges Släktforskarförbund.

En av dem som lyckats är 73-åriga Karl Gunnar, kallad KG. Han åkte under en tid landet runt med sin husbil för att träffa syskon och kusiner. Men han har inte alltid varit omgiven av en stor familj.

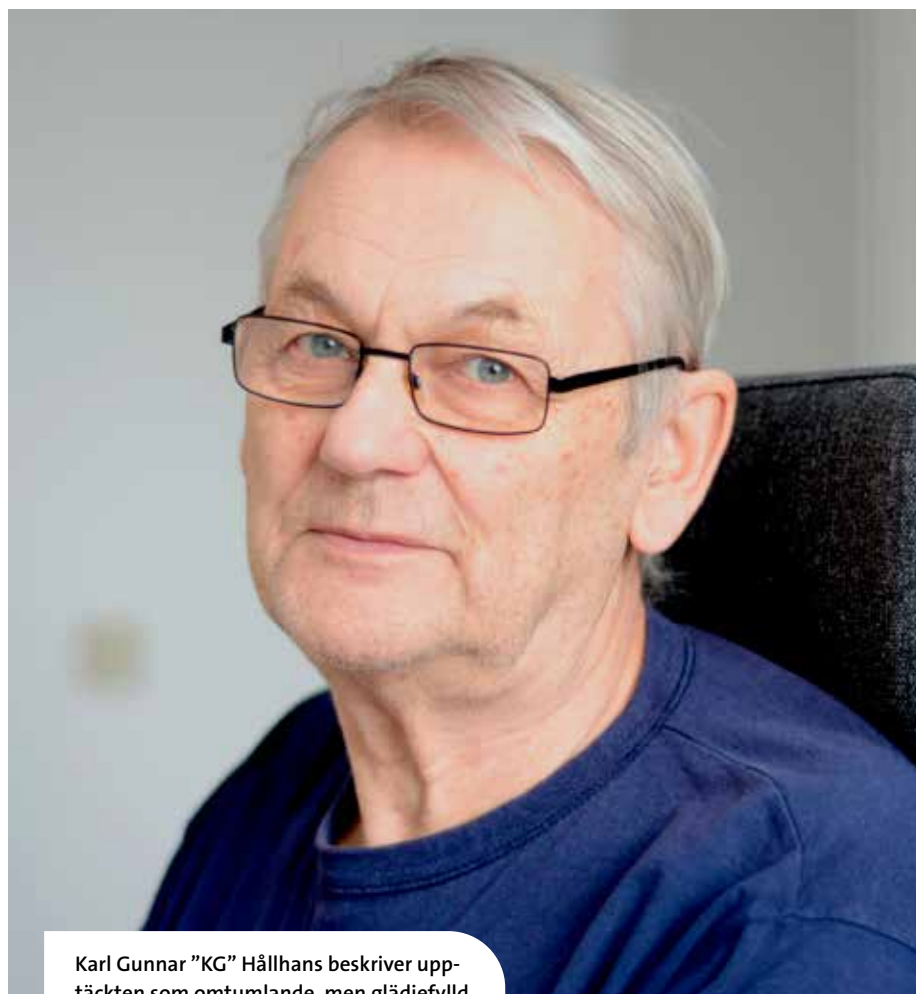
KG växte upp i byn Transtrand i Dalarna som enda barnet. När han en dag rotade bland gamla lådor i källaren upptäckte han handlingarna från sin egen adoption.

– Jag hade tidigare sett att mina föräldrar haft en son som dött tidigt. Så jag tänkte att de hittat mig som ersättare. Sen släppte jag det, säger KG.

Ville inte grubbla

Adoptionen har aldrig stört KG, han minns sin barndom som lycklig. Det var hans ovanliga efternamns ursprung som först fick honom att hoppa på en kurs i släktforskning. Adoptionshandlingarna hade han med sig som ett sidoprojekt – ett projekt som gav oanade resultat.

Under kursen presenterades KG för den sökbara databasen Sveriges dödbok.



Karl Gunnar "KG" Hållhans beskriver upptäckten som omtumlande, men glädjefylld.

Där kunde han följa sin biologiska mors fotspår och landade till sist på en adress i en närliggande stad i Dalarna. Där stod en person med samma efternamn som modern skrev.

– Jag tänkte att om jag får en stroke till och blir sittande utan att kunna förmedla mig, men ändå kan sitta och grubbla, då kommer jag kanske ångra mig. Det fick bära eller brista så jag skickade iväg ett brev.

Det dröjde en vecka, sedan ringde tele-

fonen och KG hade fått sitt första syskon.

– Jag sade att jag var väl medveten om att jag släppt en bomb och att det kunde gå hur som helst. Då svarade han som ringde att han kunde släppa en till: "Du har två systrar också".

Tre dagar – tre bröder

Dödboken tog KG vidare på resan genom Sverige, denna gång i sökandet efter sin biologiska far. Efter mycket grävande var det handlingar från ett namnbyte som



På gruppfotot: "KG" med bröderna Lars Gunnar West, Roland West, Hans West.

FOTO: PRIVAT



"KG" med adoptionspapprena.

förde KG till en adress norr om Stockholm.

Han skickade ett brev till och redan nästa kväll fick han svar.

– "Hej, det är din bror Lars Gunnar", sade han som ringde, säger KG och fortsätter berätta:

– Nästa dag ringde telefonen igen, då var det Rolle: "Tjenare brorsan, jävlar vad kul". Tredje dagen ringde Hasse: "Jag tänkte ringa igår, men så tänkte jag att det räcker om du får en bror om dagen".

KG beskriver perioden som omtumlande, men fylld av glädje. Syskonen på hans fars sida välkomnade honom snabbt in i den tidigare okända släkten.

– Första mötet var spänt. Men det visade sig att vi har mycket gemensamt. Två av bröderna håller på med modellflyg, precis som jag. Vi har också gemensamt att vi byggt kanoter, hur många gör det i Sverige?

KG har också fått svar på frågorna om

vem hans biologiska far var – en bergsprängare, precis som han själv.

– Det var väldigt stort för mig när de tog med mig till huset där min far föddes, och till huset han sedan byggde. Det var stort att befinna sig på samma plats som han varit på, säger KG.

Fyra ljus på graven i stället för tre

Syskonen på hans mors sida har han inte lika bra kontakt med.

– Jag har full förståelse för det, det är ju känsliga saker.

Att få en nära relation till tre nya syskon som pensionär räcker gott och väl.

– Nu för tiden tänder bröderna alltid fyra ljus på min fars grav, i stället för tre, säger KG.

TEXT OCH FOTO: EMMA HJORTMAN

KG:s bästa tips

Så kommer du igång med din släktforskning:

■ **Gå en kurs.** Många föreningar och organisationer anordnar dem löpande och det är viktigt att lära sig grunderna innan man sätter igång.

■ **Köp dödboken.** Sveriges släktforskarförbunds digitala databas innehåller det mesta du kan tänkas behöva.

■ **Avgränsa sökningarna.** Oftast blir resultaten bättre ju mindre information man söker på. Du kommer långt med ett namn och ett datum.

■ **Var noggrann.** Man halkar lätt in på fel spår. Granska alla siffror och datum så du inte lägger din tid på fel sak.

■ **Ha tålamod.** Släktforskning tar tid och ibland kan man sitta i timmar utan att komma någon vart, ge inte upp!

”Vaccinera alla över 65 år mot **lunginflammation!**”

VACCINATION SKPF Pensionärerna har tillsammans med PRO och SPF Seniorerna överlämnat ett öppet brev till Folkhälsomyndigheten om vaccination mot invasiv pneumokocksjukdom för alla över 65 år. Här följer ett utdrag ur brevet som kan läsas i sin helhet på skpf.se/nyheter.

”I ljuset av rådande pandemi tar vi på nytt upp frågan om vaccination mot invasiv pneumokocksjukdom. Sedan länge är äldre en sårbar grupp för pneumokocker, liksom för bältros och säsongsinfluensa.

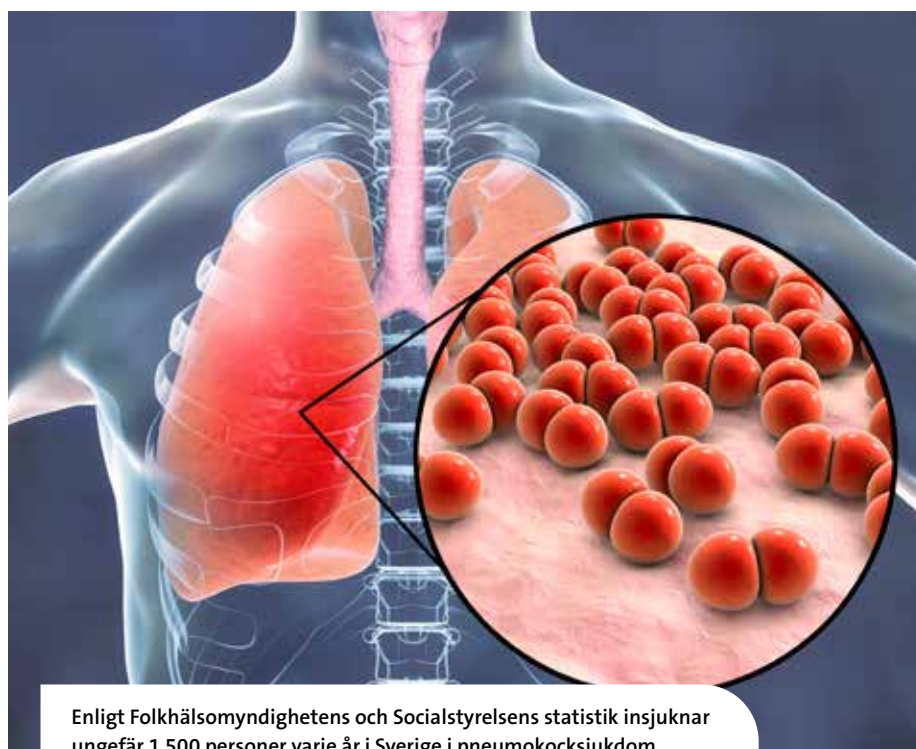
Enligt Folkhälsomyndighetens och Socialstyrelsens statistik insjuknar ungefär 1 500 personer varje år i Sverige i pneumokocksjukdom. Av dessa avlider 1–2 procent.

Pneumokockvaccin ingår sedan 2009 i det allmänna vaccinationsprogrammet för barn, vilket har gett tydliga effekter genom att ta bort de serotyper som vaccinet innehåller från cirkulation i samhället. Men äldre behöver skyddas mot andra serotyper av pneumokocker och det går genom vaccination. Äldre behöver precis som barn skydd mot pneumokocksjukdom.

Målmedvetet arbete

- Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar vaccination mot respiratoriska sjukdomar.

- Region Norrbotten beslutade i mars 2018 att börja vaccinera äldre och riskgrupper mot pneumokocksjukdom. Sedan influensasäsongen 2018/19 arbetar regionen proaktivt. Där erbjuds alla personer över 65 år att kostnadsfritt vac-



Enligt Folkhälsomyndighetens och Socialstyrelsens statistik insjuknar ungefär 1 500 personer varje år i Sverige i pneumokocksjukdom.

cineras mot invasiv pneumokocksjukdom. Sjukvården i Norrbotten passar på att erbjuda detta varje gång en ovaccinerad person är på besök inom vården, året runt, oavsett anledning.

Den tydliga effekten av detta målmedvetna arbete är att Norrbotten nu har en hög täckningsgrad mot invasiv pneumokocksjukdom, cirka 50 procent.

Väntar på kraftfullare besked

Vi förstår att det just nu inte är rätt tid för äldre att trängas i väntrum. Men vaccination mot pneumokocksjukdom går att lösa genom Region Norrbottens modell – att helt enkelt erbjuda vaccination oavsett anledning till att personen är på besök i vården.

Folkhälsomyndigheten rekommenderade redan för fyra år sedan att alla över 65 år och riskgrupper ska vaccinera sig mot invasiv pneumokocksjukdom genom ett särskilt vaccinationsprogram. Sedan dess väntar vi på kraftfullare besked än att frågan är under beredning.

Vill myndigheten initiera frågan hos regeringen för att underlätta för den att gå från mångårig beredning till agerande?”

BERIT BÖLANDER,

FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA

CHRISTINA TALLBERG,

FÖRBUNDSORDFÖRANDE PRO

EVA ERIKSSON, ORDFÖRANDE SPF SENIORERNA

Ove slår ett slag för att ta ut pengar ur hemmet.

Ove Bengtson reste runt jorden som tennisstjärna. Med speciallånet kan han fortsätta nå höjderna.



Ove Bengtson lever ett aktivt liv även idag. Svensk Hypotekspension hjälper pensionärer att få loss pengar som annars, bildligt talat, sitter fast i hemmets väggar.

Han var känd för sin dräpande serve och hade en imponerande segersvit åren 1968–1971, med bland annat fyra SM-guld i herrsingel. Ove var även känd som en skicklig dubbelspelare och var ett aktat namn, också internationellt. Han representerade Sverige med en imponerande framgång. Mellan åren 1967 och 1979 spelade Ove Bengtson över 50 landskamper för sitt hemland. Ove var också med i det berömda laget som servade hem Sveriges första historiska seger i anrika Davis Cup. Idag är Oves hem en vacker lägenhet i Stockholm och den främsta dubbelpart-

nern sedan många år är hustrun Lotta. De har levt ett rikt och aktivt liv tillsammans med gott om resor.

Det aktiva livet kan de fortsätta med. Tack vare Hypotekspension® kan de få loss pengar ur hemmet utan att behöva sälja lägenheten.

– Det fina med speciallånet är att utgifterna i vardagen inte höjs eftersom vi inte behöver amortera och räntan betalas ju först när lägenheten säljs. Vi kan ta vara på de pengar vi faktiskt redan äger, istället för att de sitter i väggarna.

Hypotekspension är ett amorteringsfritt

speciallån för alla som är 60+ och äger sin bostad. Över 13 000 kunder har vi hjälpt att få ut pengar ur sina bostadsrätter, villor eller fritidshus. Ove Bengtson är en av dem.

Äger även du ditt boende och tillhör de utvalda? Räkna ut hur mycket pengar du kan få loss och vad det skulle kosta på kalkylatorn på hemsidan. Du kan förstås alltid ringa oss. Vi tror på personlig service.

www.hypotekspension.se
020-586 160

Svensk
Hypotekspension
Garanterat tryggt. Livet ut.



– Vi är utbytbara, det gör ont att se

ÄLDREOMSORGEN – De här äldre, de är mitt liv. Jag känner sådan ömhet och respekt för dem. Det handlar om att möta var och en just där de befinner sig.

– Men arbetet har förändrats. Det är mer slitigt, vi är underbemannade. Vi får inte det stöd vi behöver från cheferna. Och respekten för de äldre har försvunnit.

Det säger Cajsa-Stina Winge, 58, som har arbetat inom vård och omsorg hela sitt vuxna liv.

Cajsa-Stina Winge är en omtyckt arbetskamrat, en som man kan lita på, som gör sitt jobb. Och de boende älskar henne. Alla upptåg, alla infall, som får både de äldre och personalen att skratta.

– Man måste ha lite kul, annars blir det för tungt.

I sin ungdom arbetade hon som skötare av unga med funktionsnedsättning. Hon har arbetat på behandlingshem för missbrukare. Men det är inom äldreomsorgen, på särskilt boende, med personer med demens, som hon kom att trivas allra bäst.

– Jag kommer in på Skillingebo, och där sitter ett gäng individer. Och i deras problematik ligger en ständig fråga: Var kommer jag ifrån, och vart är jag på väg?

Vad gör jag här, och vilka är de här människor?

Mindre tid för de äldre

– Demens är en ovärdig sjukdom och människorna som drabbas förtjänar den största möjliga respekt. Och det kan man inte ge dem i dag, säger hon med viss uppgivenhet.

När hon började inom äldreomsorgen för 20 år sedan fanns mer resurser, fler personal, det var lättare att påverka sin arbetsituation. Och framför allt hade man mer tid för en personlig relation med de äldre.

– Jag var en sväng på ett behandlingshem med patienter med en dubbeldiagnos, men jag ville tillbaka och jobba med äldre med demens. Jag tycker att det är så roligt.

”Du måste ha ett hjärta för yrket och de äldre – annars ska du inte jobba med människor!”

– För att göra ett bra jobb, behöver man utbildning. Men det är bra om man har barnasinnets kvar och tycker om att leka. Och att man har humor, säger hon och skrattar med varma ögon.

– Och man måste respektera sjukdomen.

– Du kan aldrig lära den dementa något. Du kan själv lära dig något om individen och då kan du hinna före en reaktion och hitta ett sätt att vara och förhålla dig, som gör att du når fram.

Allt blir så slimmat

Hon menar att det handlar om en själv och att man måste tycka om de äldre, tycka att det är roligt.

– Det gäller ofta att fånga stunden, men i dag pratar man bara om insatser. Det fungerar inte att tvinga sig på för att utföra en ”insats”, kanske ska personen duscha. Man måste lära sig utnyttja sjukdomen, improvisera – fånga stunden.

– Nu drar man in personal, allt blir så slimmat, strikt och fyrkantigt. Inte en bra miljö för att ge en bra vård till äldre med en demensproblematik, hävdar Cajsa-Stina Winge.

Och sedan kom New public management, NPM, ett arbetssystem man plockat från industrin.

– Allt skulle mätas i tid; så lång tid för

”Nu drar man in personal, allt blir så slimmat, strikt och fyrkantigt. Inte en bra miljö för att ge en bra vård till äldre med en demensproblematik”, hävdar Cajsa-Stina Winge, som har arbetat hela sitt vuxna liv inom vård och omsorg.



Nyanlända som börjat arbeta på Skillingebo har bara fått två dagars introduktion och sedan blivit tillsagda att jobba överallt på boendet. "Det blir tufft för ordinarie personal", säger Cajsa-Stina Winge.

att ta på stödstruperna, så lång tid för att borsta tänderna.

– Man sa att allt skulle bli så mycket bättre, allt skulle tidsmätas och brukarna skulle bestämma hur de ville ha det. Det är klart att det inte går! En del av de boende visste ju inte ens om det var natt eller dag! Det infördes bara för att man ville spara pengar!

Kringgår utbildning

Hon är också kritisk till hur man kringgår undersköterskeutbildningen för att ge plats i yrket för nyanlända.

– Jag har inget emot arbetskamrater från andra länder, många är empatiska och duktiga. Men man har gröpt ur undersköterskeutbildningen för att de ska ha en möjlighet att komma in i yrket. Jag har arbetskamrater, som arbetar natt och då har ansvar för en avdelning med flera äldre, utan att de knappt förstår eller talar

svenska. Det försvårar och gör arbetet tyngre och ytterligare ett ansvar läggs på oss som arbetat länge på en arbetsplats.

Hon tycker att det borde finnas ett språkrav på god svenska, exempelvis.

– En av de äldre bad mig en gång: Snälla du, ta mig hem till Sverige!

– Och en del som kommer in i vården kanske inte ens vill jobba här, utan måste bara ha ett jobb. Du måste ha ett hjärta för yrket och de äldre – annars ska du inte jobba med människor!

Hon berättar att nyanlända som börjat arbeta på Skillingebo bara fått två dagars introduktion och sedan blivit tillsagda att jobba överallt på boendet.

– Det blir en belastning. De vet inte vad de ska göra och bara "sitter" där. Det blir tufft för ordinarie personal.

Delade turer vanligare i Sverige

En del av skulden till den försämrade

arbetsmiljön lägger hon också på chefer och arbetsledningen. Och där hon jobbar har personalen delade turer, vilket innebär att man kan ha ett morgonpass, uppehåll flera timmar under dagen, för att sedan avsluta sin arbetsdag med ett kvällspass. Detta är en schemaläggning som är betydligt vanligare i Sverige än i övriga nordiska länder och en av anledningarna till att nära hälften av personalen i äldreomsorgen säger att man vill sluta, enligt en undersökning vid Socialhögskolan, Stockholms universitet.

De nya saknar bred kompetens

Och många slutar; för att man inte orkar, går i tidig pension och en stor grupp inom äldreomsorgen kommer också de närmaste åren att uppnå pensionsålder.

Enligt beräkningar kommer det att saknas 160 000 vård- och omsorgsutbil-

dade i äldreomsorgen 2035, enligt Statistiska centralbyrån, SCB.

– Och så kommer det inte in några nya med den breda kompetens som de gamla medarbetarna hade, säger Cajsa-Stina Winge.

– Äldreomsorgen har blivit någon slags port till arbetslivet och kravet på engagemang och utbildning har ingen betydelse. Och om man inte tar hänsyn till detta, är det ingen som vill jobba.

– Man försämrar ytterligare för den erfarna personalen och tömmer oss på all energi – och kompetensen sjunker.

"Hur kunde det bli så här?"

Ögonen är trötta, rösten uppgiven. Hur kunde det bli så här?

– Förr hade vi en föreståndare på varje boende och en teamledare på varje avdelning. Även undersköterskor kunde gå vidare, höja sin kompetens och få mer ansvar. Men mycket av ansvaret har krympt och medbestämmandet har försvunnit. Och någon kvalitativ vidareutbildning för personalen är det knappt att tala om.

– Och så har vi ett schemalägningsprogram, Timecare, som jag anser utnyttjar personalen. Det skapar stress och osämja, en del kan få önskescheman medan andra kan få skitscheman. Först två veckor innan får dagpersonalen reda på sina scheman. Jag tycker det är respektlöst.

– Det finns en fantastisk personal och många har hjärtat på rätt ställe. Men att jobba inom äldreomsorgen i dag, är inte som ålderdomshem var förr. I dag är det ett sjukhem. Du är alltid nära de äldre. Det ingår i jobbet att finnas överallt och vara nära.

– Jag har inget värde i dag. En åker ut där och en annan åker in här. Vi är utbytbara. Och det gör ont att se.

Och så kom coronaviruset!

– Och ändå... Det gör gott att göra gott.

Och det är mötet med de äldre som gör att jag fortfarande går till jobbet – en dag till.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

”Jag har inget värde i sig. En åker ut där och en annan åker in här.”

ULL I SÄNGEN

Sömnpå problem, 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 kvalitetsställen, madrasser och kuddar i finaste merino-, kashmir- och kamelull.
- Magnet- och örtprodukter.

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

**Må Vål
produkter**

Nu även tryckavlastande madrasser!

Ring för information och
broschyr: 0583-400 61
www.mavalprodukter.se

Kör eldrivet i sommar!

Med över 20 olika modeller har vi något för varje smak
- hitta din favorit på www.blimo.se

Blimo Elite XL
26 995kr
Ord. pris 32 995kr

Trehjulig elcykel
18 995kr
Ord. pris 20 995kr

Blimo X-35
12 995kr
Ord. pris 13 995kr

Blimo Moto, från:
17.995kr
Ord. pris 19.995kr

- Fri hemleverans!
- Inget körtörskrav!
- Prova hemma i
30 dagar
- Delbetala räntefritt
upp till 12 mån

BLIMO

Fotnot: Cajsa-Stina Winge heter egentligen något annat. Hon har valt att vara anonym med hänsyn till arbetskamrater och familj. Namnet på boendet är påhittat.

Kontakta oss för en GRATIS katalog: 08-123 507 20 - www.blimo.se

Njut av sommaren men håll avstånd till andra.

Håll istället kontakten över internet och telefon.
Fortsätt ta hjälp med att handla och göra ärenden,
det gör skillnad. Tillsammans kan vi bromsa smittan.

Läs samlad information på **krisinformation.se**



KRISINFORMATION.SE



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap



Folkhälsomyndigheten



Socialstyrelsen

ERBJUDANDEN

Aktuella medlemserbjudanden för dig som är medlem i SKPF Pensionärerna. För Månadens erbjudande från Smart Senior och andra nyheter, se www.skpf.se



Smart Senior

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



Arrivederci Puglia

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



Fonus

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



Folksam

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



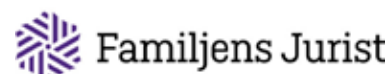
Elite Hotels

Förutom 11% rabatt får du som SKPF-medlem ytterligare 50 kronors avdrag om du bokar via hotellets hemsida www.elite.se med företagskoden 21810410.



Tallink Silja

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



Familjens jurist

750 kr prisavdag på första rådgivningstimmen för dig som är medlem i SKPF Pensionärerna.
Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Storuman Energi

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



Stena Line

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

VI HAR BESTÄMT OSS

Vår omtanke ska leva längre än oss

Anneli och Harry Sillfors

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

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

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

Beställ handledningen kostnadsfritt på 08-566 242 30 eller fyll i kupongen och skicka in till oss.

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

Namn:

Adress:

Postnummer:

Ort:

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

SKP-AHO



**HANDLEDNING
OM TESTAMENTEN,
ARV OCH GÅVOR**

Fyll i
kupongen och
posta redan
idag!

FRÅGA JURISTEN

Jag ärver väl lika mycket som system?

FRÅGA: Efter våra föräldrars skilsmässa träffade vår mor en man som hon och min lillasyster flyttade hem till. Så småningom gifte hon sig med mannen som samtidigt också adopterade min lillasyster. Efter att ha levt tillsammans i många år så dog mannen och nu för några månader sedan så dog även vår mor. De hade inget testamente eller äktenskapsförord. Nu säger min syster att hon ärver 75 procent och jag 25 procent efter vår mor. Jag har sagt att så kan det inte vara eftersom mannen dog först och min mor ärvde allt efter honom. Vi ärver väl lika mycket efter vår mor?

Svar: Eftersom din syster blev adopterad av er mors nya make så fick hon arvsrätt efter honom. Hon blev i och med adoptionen ett gemensamt barn i äktenskapet och eftersom gemensamma barn inte har rätt att få ut sitt arv förrän båda föräldrarna är avlidna, så ärvde er mor mannen med så kallad fri förfoganderätt, vilket innebär att hon fick behålla din systers arvslott efter mannen under sin resterande livstid. När er mor avlider så finns det alltså två arv som ska fördelas; ett arv efter er mor och ett arv efter hennes make. Om vi antar att bodelning vid mannens bortgång har skett enligt huvudregeln hälften/hälften, så blir fördelningen efter er mors bortgång så att din syster ärver ensam mannens halva av boet och du och din syster delar lika på er mors halva. Resultatet blir alltså så som din syster säger; 75 procent av hela boet till henne och 25 procent till dig.



Arne Larsson, Familjens jurist

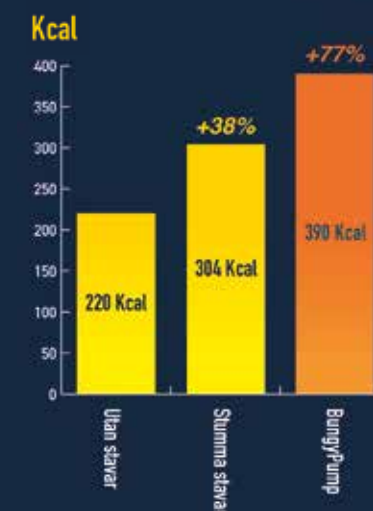


Trött på övervikten?

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

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

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



Testrapport i samarbete med
Modo Sports Academy

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

www.bungypump.se | www.webbshop.bungypump.se

info@bungypump.se | Tel: 0660-58 58 9

KRYSS

Horizontala:

- 1. Tjånade hos riddare
- 3. Vårer gräs och örter på belevade
- 4. Tar man för fika
- 6. Riktigt mörkt
- 7. Används som agn
- 8. Ganska behaglig
- 9. Oolong
- 10. Trivs
- 11. Oval
- 12. Form och fason
- 13. Nästan med så
- 14. Är också den avund-sjuke?
- 15. Oklar
- 16. Funge-rar med eko
- 17. Får ner priset?
- 18. Stört
- 19. Mängd i skäl gör golf-spelare
- 20. Upp-repas för trumma
- 21. Plane-ten
- 22. Band
- 23. Platt
- 24. Eller hur med sant
- 25. Taren som står för beslutet

Vertikala:

- 2. Var fride-gårds holme
- 5. Finns bland effek-terna
- 10. Måns-namn
- 11. Trivs
- 12. Oval
- 13. Nästan med så
- 14. Är också den avund-sjuke?
- 15. Oklar
- 16. Funge-rar med eko
- 17. Får ner priset?
- 18. Stört
- 19. Mängd i skäl gör golf-spelare
- 20. Upp-repas för trumma
- 21. Plane-ten
- 22. Band
- 23. Platt
- 24. Eller hur med sant
- 25. Taren som står för beslutet

© Bara Korsord

KRYSS NUMMER 3. Lösningen ska vara insänd senast den 15 augusti till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Krysset nr 3 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten.

Enkelrum från **695:-***
inkl. frukostbuffé och parkering

SPAR HOTEL

Vi har två hotell i Göteborg: Gårda i centrum (nära Ullevi och Liseberg). Majorna i väster (nära Stena och Slottsskogen)

Bo BÄTTRE I GÖTEBORG

Du som vill ha ett riktigt bra och prisvärt boende i Göteborg bor på Spar Hotel! Receptionen är öppen dygnet runt - allt för att ge dig som gäst en hög och personlig service.

I logipriserna ingår alltid, förutom en förstklassig frukostbuffé, fritt Wi-Fi och fri parkering i varmgarage (i mån av plats).

Våra hotell är helt rökfria. Varmt välkomna!

** SENIOR-priser! Vid bokning uppge "SENIOR".
Prisexemplen gäller dig som är 65 år och äldre.
Dubbelrum från 845:-, gäller ett begränsat antal rum.*

OBS!
EXTRAPRIS
PÅ SÖNDAG NATT!
DUBBELRUM
795:-

Spar Majorna: 031-751 07 00, Spar Gårda 031-752 03 00
www.sparhotel.se

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

KRYSSET 2/2020

Vinnare Krysset 2/2020:

Vivi-Ann Beto, Malmö
Caisa Edberg, Arboga
Sten Gunnarsson, Johanneshov
Gunvor Garpe, Tierp
Karin Hellsvik, Umeå

Margit Andersson, Karlshamn
Karin Skoglund, Torup
Margareth Hansson, Lund
Peter A Palma, Mårsta
Kerstin Ljunggren, Hässleholm

Elegant
elegant-elscooter.se

Elegance 2

8 olika modeller. Alla med magnetbroms. Hemleverans. Batterier med garanti. Vilken modell passar Dig.....?

Kalmar - 0709 - 40 33 91 Hjälpmedel Kalmar	Åter-försäljare	Tranås - Seniorjobbet AB 073-3328204 076-4010020
Skara - Ståhls Maskinuth. 0511-347980		Svenljunga - 0325-10998 Svenljunga Mopedservice
Svedala - EVO AB 040-6854444	Mora - Valles 0250-10975	Motala - Livskvalité 0141-239700
Lyckeby - EU-Moppen 0455-22100	Västerås - Iped 070-0682369	Älvsbyn - Excentrum 092-957112

För att beställa gratis katalog med prisuppgifter, kontakta närmaste återförsäljare eller gå in på: www.elegant-elscooter.se

Coronakris blottar **systembrister**

”Vi behöver ett pensionssystem som håller ihop och kan ge trygghet även i otrygga tider”. Det skriver SKPF Pensionärernas vice förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg i ett uttalande om coronakrisen och den stundande sänkningen av inkomstpensionen.

Coronakrisen drabbar oss alla. Ingen särskild grupp i samhället kan förvänta sig att gå ur den opåverkad. Hela samhället ställer om och skriker efter resurser. Mycket för att i slutändan kunna skydda oss äldre, vilket vi är evigt tacksamma för. Vi är helt beroende av denna solidaritet.

Vid denna tidnings pressläggning har nästan 90 procent av de avlidna i coronaviruset i Sverige varit 70 år eller äldre. Många av dessa har smittats på äldreboenden, i sina hem. Det är ett skört skyddsnät många av oss dagligen försöker manövrera i.

Därtill läggs nu en ekonomisk osäkerhet när inkomstpensionen väntas sjunka nästa år. En tidigare förväntad höjning har på grund av coronakrisen plötsligt raderats ut och hamnat på minus. Enligt Pensionsmyndighetens beräkningar kommer den som har 12 000 kronor i inkomstpension få 180 kronor mindre i månaden från och med 2021. För SKPF Pensionärerna som organiserar många pensionärer med låga inkomster är det en bister erfarenhet att hundralappar kan vara det som får en månad att gå ihop. Eller att inte gå ihop.

Osäkra spådomar

Dessbättre kommer inte den så kallade balanseringen i pensionssystemet att slå till denna gång. Åtminstone är det vad Pensionsmyndigheten spår, även om man medger att prognosen bygger på



En tidigare förväntad höjning av inkomstpensionen har på grund av coronakrisen plötsligt raderats ut och hamnat på minus.

otillräckliga och i dagsläget osäkra data. Balanseringen är den funktion som ser till att skulderna i systemet aldrig kan överstiga tillgångarna, vilket under flera år hållit nere inkomstutvecklingen i systemet till nära noll.

Anledningen till att balanseringen kanske inte slår till denna gång är att AP-fonderna haft bra avkastning på sina placeringar. Vi skulle dock i kristider som dessa hellre luta oss mot ett ekonomiskt starkt pensionssystem än osäkra spådomar och tur på finansmarknaden.

För på samma sätt som krisen blottat omsorgskedjans svagaste länkar, blyt belyser den stundande sänkningen av inkomstpensionen inbyggda brister i pensionssystemet. Systemet är framför allt underfinansierat och alldeles för konjunkturkänsligt. När politikerna säger att systemet är stabilt så har de rätt bara så till vida att vi stabilt kan räkna med att aldrig kunna veta med säkerhet hur vår inkomst kommer att se ut nästkommande år.

Systemet behöver alltså reformeras

från grunden. Till att börja med måste inbetalningarna till systemet öka och balanseringen tas bort. Premiepensionen, som är allra känsligast för svängningarna på börsen i kristider som dessa, bör också avvecklas. Systemet måste bli mer överskådligt och pålitligt.

Alla påverkas

Ingen av oss 1,6 miljoner svenskar i riskgruppen 70+ lär ha några illusioner om att kunna gå opåverkad genom krisen. Vår hälsa såväl som ekonomi kommer att drabbas på ett eller annat sätt. Inget system i världen skulle kunna skydda oss från detta.

Men samtidigt finns det ingen anledning att någon ska behöva drabbas hårdare än nödvändigt på grund av uppenbara strukturfel, vare sig dessa återfinns i omsorgsapparaten eller i samhället i övrigt. Det är tvärtom vår skyldighet att så fort krisen är över åtgärda sådana brister så att vi står bättre rustade nästa gång.

Att fixa innan nästa kris

Ett sådant strukturfel är, ännu drygt tjugo år efter dess införande, pensions-systemet. Det har lappats och lagats i omgångar utan att i grunden ha blivit särskilt mycket bättre på att klara av sin mest basala uppgift: Att generera pensioner som går att leva på. Det räcker med lappande och lagande nu. Vi behöver ett system som håller ihop och som kan ge trygghet även i otrygga tider.

Låt oss fixa det innan nästa kris.

LIZA DI PAOLO-SANDBERG,
VICE FÖRBUNDSORDFÖRANDE
SKPF PENSIONÄRERNA

(Artikeln har tidigare publicerats i bland annat
Dala-Demokraten)



Berit Bölander (SKPF Pensionärerna), Eva Eriksson (SPF Seniorerna), och Christina Tallberg (PRO) tycker att pensionärsorganisationerna borde få krisstöd.

Inget stöd till befintlig förbundsverksamhet

”Det känns som ett slag i ansiktet på oss alla som med ideellt arbete varje dag söker bryta ensamheten hos äldre”. Så kommenterar SKPF Pensionärerna, PRO och SPF Seniorerna att regeringen nu backar från tidigare löften om ekonomiskt stöd till pensionärsorganisationerna under coronakrisen.

”Under pågående kris har statsministern, vice statsministern, socialministern, partiledare och andra politiker samt myndigheter tagit kontakt med oss för att be våra organisationer att hjälpa till. Det är inget problem för oss utan en självklarhet”, skriver ordförandena för de tre pensionärsorganisationerna i ett öppet brev till regeringen.

Men samtidigt som organisationerna hjälpt till med informationsarbete, ställt in tiotusentals arrangemang och uppmanat medlemmarna att stanna hemma, har krisen slagit hårt mot organisa-

tionernas ekonomi. Miljontals i intäkter har tappats när allt från annons- och lottförsäljning till nyrekrytering avstannat i krisen.

”Hundratals miljarder delas nu ut i stödpaket efter stödpaket för att rädda befintlig verksamhet inom t ex näringslivet, tidningarna, kultursektorn och idrotten, paket som är helt riktiga och nödvändiga. Men inte en krona har gått till pensionärsorganisationernas befintliga verksamhet för att motverka ensamhet”, skriver organisationerna och fortsätter.

”Vi har nu fått besked om att om vi överhuvudtaget ska kunna få några extra medel måste vi utöka vår verksamhet i projektform finansierat med bidrag som vi dessutom ska söka hos Socialstyrelsen. Det känns som ett slag i ansiktet...”

I stället vill organisationerna att en del av bidraget till civilsamhället fördelas enligt den modell som Socialstyrelsen redan i dag fördelar till pensionärsorganisationer:

”Då kommer pengarna till mest nytta för landets pensionärer.”

Digital omställning i krisen

När coronapandemin hindrar ordinarie verksamhet i SKPF Pensionärernas förbundsstyrelse och verkställande utskott går verksamheten över till telefon- och videomöten.

Avdelningarna har skickat ut brev till medlemmarna med telefonnummer till ledamöter i respektive styrelse med uppmaningen att ringa vid behov.

Verksamheten fungerar, men lämnar en del övrigt att önska, enligt förbundets vice ordförande Liza di Paolo Sandberg.

– Möten via telefon eller digitalt via videolänk begränsar naturligtvis det man tar upp och det bli inte något möte utifrån en omfattande dagordning. Det fungerar, men går lite på halvfart. Det finns ju saker man behöver prata om öga mot öga. Och det blir ju inte samma sak nu, menar Liza di Paolo Sandberg.

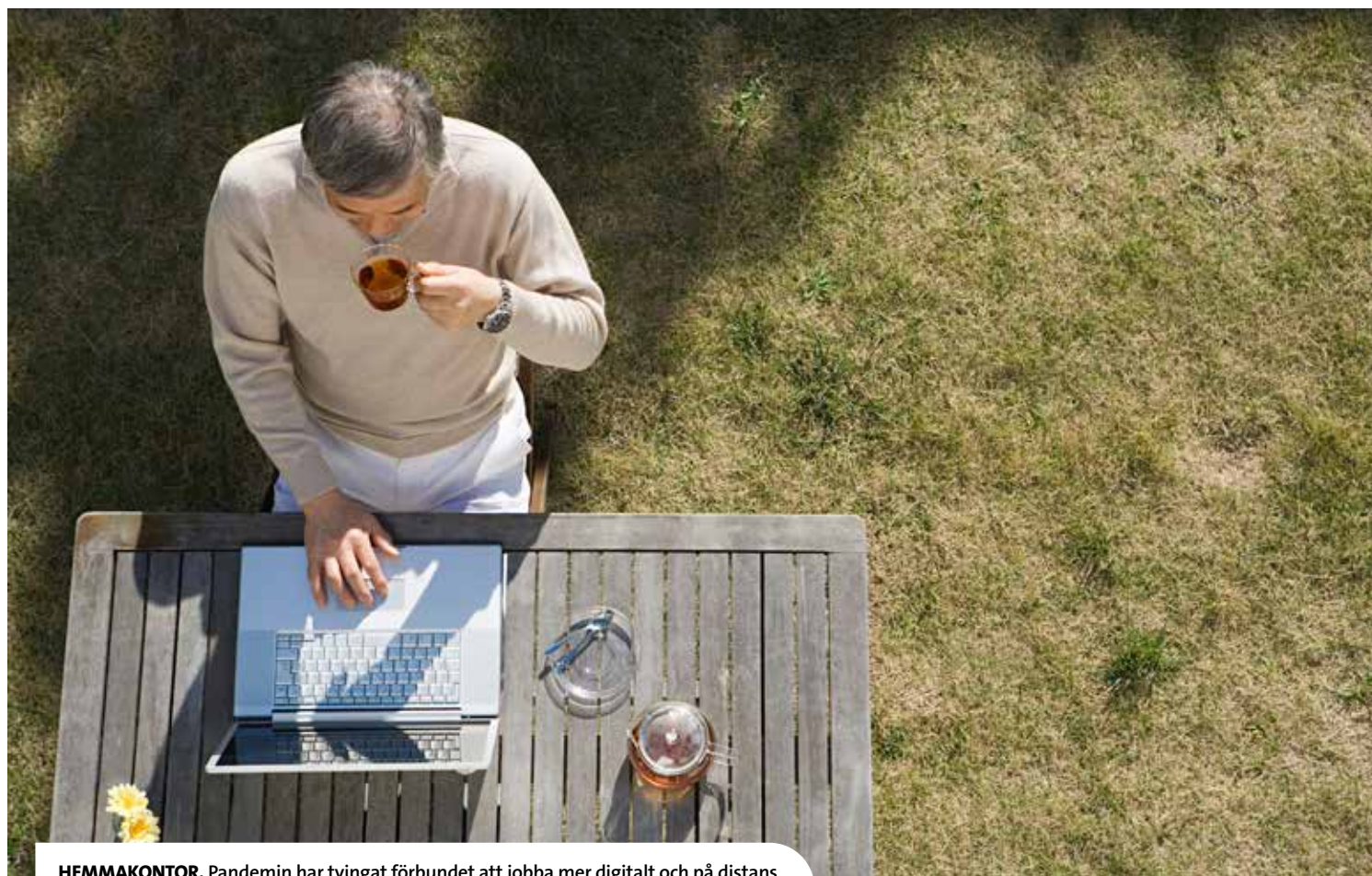
Brev till medlemmarna

– Samtidigt som den största delen av verksamheten i förbundet av förklarliga skäl ligger nere, gör avdelningar och distrikt vad de kan för att hålla någon form av kontakt med medlemmarna. Man har skickat ut brev med telefonnummer till personer i styrelsen och uppmanat personer 70+, som känner sig ensamma, att höra av sig.

På vissa håll upprätthåller man vissa aktiviteter, i Hudiksvall avd 50, har man fortsatt med promenader och de som vill går runt Lillfjärden med behörigt avstånd mellan dem som promenerar.

– Då finns det ju en del att både titta på och prata om, fåglar och blommor.

– Själv sitter jag en del i min trädgård. Det är ett kedjehus och vi har grannar man kan prata med på avstånd. Och så



HEMMAKONTOR. Pandemin har tvingat förbundet att jobba mer digitalt och på distans.

har jag återupptagit min passion – att läsa deckare. Just nu läser jag Viveca Sten, säger Liza di Paolo Sandberg.

Och så facetimar hon med dottern, som bor i Stockholm, då fikar de tillsammans fast på var sitt håll. Men hon saknar kontakten med barnbarnen, som hon inte träffat på ett tag.

Kortare diskussioner

Karin Liljestrand, förbundssekreterare i SKPF pensionärerna, saknar möjligheten att träffas fysiskt och anser att diskussio-

nerna blir kortare och besluten snabbare med telefon- och videomöten.

– Man behöver vara nära varandra för att det ska bli djupare diskussioner. Ibland kanske man inte får sagt det man skulle vilja säga, man luftar inte sina åsikter på samma sätt, menar hon.

– Jag har haft en del andra videomöten. Det har fungerat bra, men går fortare än brukligt. Alla kommer väl inte heller till tals.

I Boden har man skickat brev till alla medlemmar och lämnat ut telefonnum-

mer till styrelsen om någon skulle önska en pratstund.

– Vi har ställt in alla styrelsemöten, men att bara kommunicera via mail känns inte optimalt.

– Viruset har verkligen ställt till med en hel del bekymmer för verksamheten i förbundet, men arbetet går framåt och förberedelserna inför kongressen fortgår enligt planerna.

Svårt med isolering

Hon tycker att det är tråkigt med isoleringen, men förstår Folkhälsomyndighetens rekommendationer. De aktiviteter som man ägnar sig åt är promenader, fastän maj varit både blåsigt och kall.

– Det är svårt att sysselsätta sig. En del har ägnat sig åt att sjunga utanför äldreboenden – exempelvis i Luleå. Även här i norr har caféer öppnat uteserveringarna tidigare än normalt. Med filter och infravärme fungerar det rätt bra.

– Vi har medlemmar som förlorat anhöriga i covid-19 på äldreboenden, trots att vi har haft besöksförbud länge. Det är tragiskt och sorgligt. Men vi har väldigt lite smittspridning här.

Inga problem hålla avstånd

Hon tycker inte det är några problem att hålla avstånd till andra och är glad att många affärer har särskilda öppettider för äldre.

Själv har hon ägnat extratiden åt att städa garderober – kanske tar hon ytterligare ett varv, säger hon. Men hon upplever att det blir långsamt emellanåt.

– Jag har vänner och familj och vi håller kontakt via telefon och skype. Men det är ju inte samma sak som att träffas i verkliga livet.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



Digital & mindre kongress

På grund av coronasmittan har SKPF Pensionärernas förbundsstyrelse beslutat att dela upp den stundande kongressen i två delar. Den första delen kommer att vara digital och äger rum den 15 september. Den andra delen kommer att genomföras fysiskt, när läget tillåter det.

Den digitala kongressen kommer att behandla val av samtliga förtroendevalda som kongressen har att utse, de stadgeändringsförslag och motioner som rör valfrågor, samt årsredovisningar med tillhörande beslut om ansvarsfrihet. Med dessa val avklarade kommer förbundet kunna möta hösten med en ny styrelse och en ny förbundsordförande på plats, även om coronasmittan håller i sig.

Senaste nytt om kongressen finns på www.skpf.se/kongress



Liza di Paolo Sandberg



Karin Liljestrand

1912 föddes
en tidlös
dopgåva



Lyckopenningen har sålts till förmån för Synskadades Riksförbund sedan 1912. En härlig gåva i guld eller silver med namn- och datum-gravyr till dopet eller namngivningen. Beställ på lyckopenningen.se eller ring 08-39 90 70.

Lyckopenningen 90 SVENSK INSAMLINGS RÖRSTYLL KONTROLL Synskadades Riksförbund

Ny nätbroschyr om SKPF!

I en ny interaktiv broschyr om SKPF Pensionärerna kan du bland annat läsa om förbundets syn på jämlika pensioner och titta på en film från en av våra lokalavdelningar som startat ett kompisbord.

Broschyren ger en god introduktion till förbundet för den som är nyfiken på SKPF Pensionärernas verksamhet.

Broschyren finns på adressen:
www.sebroschyr.se/SKPF-Pensionarerna/WebView/

SVENSKT PORSLINSMUSEUM

FORM • FÄRG • DESIGN – från 1750 till idag

Svenskt porslin
under 250 år

SVERIGES STÖRSTA SAMLING!

SOMMAR 2020
Utställning
1950-talet!

Vid byggnadsminnet Godegårds säteri, 30km sö Askersund / 30km n Motala
Öppet: juni-aug, lörd-sönd 11-18. Juli, alla dagar 11-18 (fred stängt).
0141-802 00 • svenskt.porslinsmuseum@live.se
Trevlig servering! www.svenskt.porslinsmuseum.dinstudio.se

BILLIGA BATTERIER TILL HÖRAPPARAT



23:90
kr per förpackning

Köp 10
förpackningar
– betala endast
för 9
Ange rabattkod
SKPF-06

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
förstöringsglas i kreditkortsformat!

TRYGG HÖRSEL

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

HÖRCENTRALEN.SE

**Betala mindre för
hörapparatsbatterier!**

Endast **19 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.

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

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 **kund-
tjänst 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.



Nu gäller
fria samtal och
sms till hela
norden!

Ring
0771-40 45 40
för att beställa

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



Mobil Stor 249:-/mån

POPULÄRÄST

- Ingår samtal: Ja, obegränsat
- Ingår sms: Ja, obegränsat
- Ingår surf: Ja, 5 GB

Doro 8035 - En enkel smartphone.

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



Nu höjer vi till
5 GB

Beställ enklast genom att skicka in talongen nedan. Vi tar ansvar och följer myndigheternas rekommendationer gällande Covid-19. **Se till att få hjälp med att hämta ut din telefon hos ombud. Kontakta oss och beställ på 0771-40 45 40 om du behöver få telefonen skickad direkt till dörren.**

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG

För- & efternamn _____

☐ Mellan Norden m. Doro 2414, 149 kr/mån

Personnummer _____

☐ Stor Norden 5 GB 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 3 20

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

Teleco

SVARSPOST
20603619
110 05 Stockholm

teleco