

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 4/2020
WWW.HAROCHNU.SE

AKTUELLT

Lisa Syréns skivor
till kaffet skapar
trygghet i pandemin

YNGVE
GUSTAFSON

Sveriges mest kända
geriatrikprofessor menar
att coronapandemin
ytterligare förvärrat
situationen i äldre vården.

Äldreomsorgen måste bli bättre!

+ De flydde från diktaturen / 5 hälsotips / Höst med renskav

SKPF
pensionärerna

KOLLA PRISET! NYHET!

Rek pris 1200:-
695:-
Strumpor på köpet!

SALOMON Fury 3
En sko som tar dig fram såväl på stadens gator som på skogs promenaden. Snygg och slitstark överdel av softshell samt ett Quicklace™ knytssystem. Optimalt grepp med Contagrip® TD. Extra skydd på utsatta delar av skon.
Vikt: ca 335g/sko.
HERR - Art nr 1150 • Stl. 40-48.
DAM - Art nr 1151 • Stl. 36-42.

Ultralätt & varm DUNJACKA! NYHET!

HERR/DAM

550:-

Dunjacka STÖTEN
Ultralätt och smidig dunjacka som erbjuder suverän värme och bästa andasförmåga. Sidfickor med dragkedja samt öppna innerfickor.
HERR - Art nr 1124 • Färg: Svart, Grå. • Stl. C46-58.
DAM - Art nr 1125 • Färg: Svart, Plommon. • Stl. 36-50.

HERR/DAM

495:-

Skaljacka FALKENBERG - Art nr 2710
Vind- och vattentät allroundjacka med andasfunktion. Vattenpelare 10 000 mm, andas 5000gr/m²/24h. Inrullningsbar, avtagbar huva. Bröstkicka, sidfickor samt innerfickor. Meshfoder i ryggen för bra ventilation.
Färg: Svart, Royalblå, Orange, Röd, Mörkgrön, Marinblå.
Herrstl. C48-64. • Damstl. 34-50.

HERR/DAM

249:-

Fleecejacka MELLERUD
Varm, funktionell och otroligt mjuk fleecejacka i pile. Sidfickor med dragkedja. Vikt 280g/m².
HERR - Art nr 1654 • Färg: Antracitgrå, Grön. • Stl. S-3XL.
DAM - Art nr 1655 • Färg: Antracitgrå, Grön, Vinröd. • Stl. 34/36-54/56.

NYHET!

HERR/DAM

395:-

VINDTÄT smidig fleece!

Fleecejacka ANHOLT
Vindtät jacka i mjuk och smidig fleece. Andas 5000g/m²/24h. Vikt 695g/m². Sidfickor med dragkedja samt kraftig tvåvägsdragkedja framtill.
Färg: Svart, Blå, Röd.
HERR - Art nr 1760 • Stl. S-3XL.
DAM - Art nr 1761 • Stl. 36-50.

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning.

engelsons.se

Tack allihop för 12 berikande år!

Sommaren har gått fort och det är dags att samla sig, för att komma igång med verksamheten. Den sköna värmen håller fortfarande i sig och den får gärna stanna ett tag till. Tids nog kommer höst och vinter och då är det skönt att tänka tillbaka på en skön sommar.

Det här blir min sista ledare som jag skriver som förbundsordförande. Vi har kongress i september och då ska en ny förbundsledning väljas. Jag har haft förmånen att ha haft förtroendet som ordförande i fem år. Det har varit en lärorik tid fylld med blandade uppgifter. Ansvarsfullt, roligt och spännande. Många intressanta möten med medlemmar, olika organisationer och politiker.

SAMMANSLAGNINGEN med SPRF var också en viktig del för oss som organisation. SPRF tog initiativ till en sammanslagning som vi i SKPF Pensionärerna svarade ja till. Det betydde att vi fick cirka 15 000 medlemmar till. Vi tog också beslut om att det skulle bli en "mjuk" övergång för både SPRF och oss. Det var ett klokt beslut, övergången skulle få ta den tid som behövdes för att ordna både organisatoriska som praktiska frågor. Med facit i hand kan vi nu säga att det har gått bra.

JAG HAR OCKSÅ I MITT uppdrag fått resa över hela landet och fått förmånen att vara med på möten och olika aktiviteter. Det har varit mycket stimulerande och utvecklande sam-

Det har blivit många glada minnen och goda skratt.



Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

tidigt som jag hoppas att det varit positivt för vår verksamhet som pensionärsförbund. Vi är ett förbund med en verksamhet som utvecklas och som har bra och duktiga medarbetare som jobbar i organisationen. Det finns dessutom många pensionärer i vårt avlångt land som inte tillhör någon pensionärsorganisation. Det är en bra utgångspunkt för att vi ska växa som organisation och få fler medlemmar.

VI HAR ANSTÄLLT EN ny kanslichef på förbundskontoret. Vi hälsar Peter Andersson välkommen till SKPF Pensionärerna! Samtidigt vill jag tacka Per Lundström för gott samarbete och önska lycka till på det nya arbetet.

FÖR MIN DEL ÄR DET också dags att tacka för mig och de år som jag varit förtroendevald i SKPF Pensionärerna. Det blev sammanlagt 12 år. Det har under de här åren blivit många trevliga möten, brev, telefonsamtal och e-post. Det har blivit många glada minnen och goda skratt som har berikat mitt liv. Nu önskar jag SKPF Pensionärerna och alla förtroendevalda en bra framtid som gör ett bra pensionärsförbund ännu bättre!

Inte okontroversiellt med olika perspektiv

Jag har aldrig tidigare fått så mycket reaktioner på något jag skrivit i den här tidningen som efter förra numrets inledare om den svenska coronahanteringen. Respon-sen visade på två tydliga läger. Det ena lägret verkade mena att jag begick någon form av majestätsbrott när jag ifrågasatte om det är självklart att Sveriges corona-hantering är bäst i världen. De tolkade inledaren som "häxjakt" på våra ledare och myndigheter. Medan det andra lägret tyckte att vi "äntligen" tog bladet från munnen – "Befriande att läsa!", skrev en läsare, till exempel.

SKPF PENSIONÄRERNA är ett partipoli-tiskt och religiöst obundet förbund som har högt i tak. Jag hoppas att den andan genomsyrar även vår tidning. Annars gör vi något fel. I samma nummer som jag skrev nämnda inledare hade vi också en betydligt längre artikel där Folkhälso-myndigheten okommenterat gav sin syn på hanteringen. Och vi publicerar alltid myndighetens senaste rekommendatio-ner, som vi uppmanar alla att följa.

Vi försöker alltså ha en bredd i rap-porteringen om denna kris, som är en av de värsta i modern tid att drabba just vår läsekrets. Det är vår skyldighet. Pravda må ha varit en förträfflig publikation för den som inte ville höra ett knyst från andra än de "egna" ledarna och exper-terna. Men den var inte mycket att hålla i handen för den som ville ta del av fri debatt, olika perspektiv och möjligheten att dra sina egna slutsatser.

DET BLIR AV FÖRKLARLIGA skäl ännu mer coronarapportering i detta nummer av Här&Nu. Vi får bland annat återse Uppsala-profilen och boxaren Kaspar Sinabian, som använt isoleringen till att utveckla nya och gamla hobbies. Och vi har träffat radioprofilen Lisa Syrén som spelar skivor till kaffet under pandemin.

DE LOKALA KONSUMENTVÄGLEDARNA, som många av våra läsare använder sig av, håller på att försvinna. I år har ytter-ligare 16 kommuner lagt ner sin vägled-ning och totalt är det numera bara två av tre kommuner som erbjuder tjänsten.

"Neddragningarna drabbar alla, vi är lika inför lagen men alla har inte samma förutsättningar att få rätt enligt lagen", säger Karin Liljestränd, förbundssekre-terare i SKPF Pensionärerna.

VI TRÄFFAR OCKSÅ Johannes och Renate Menzel, som lyckades fly från Östtyskland precis innan Berlinmuren smälldes upp.

"Vi ville inte att våra barn skulle växa upp i en diktatur. Ett beslut som vi aldrig ångrat", säger Johannes Menzel i dag 81 år.

JAHA, NU VILL NI FÖRSTÅS att jag ska av-sluta med några ord om hur jag tillbringade min coronasommar? Okej: I bil, i hundratals mil. Med barn som kräktes. Innan jag krockade med en mur.

Och hur var det då, undrar ni nu. Jo, det ska jag säga er: Helt, fantastiskt. En av de bästa somrarna någonsin, trots allt. Sverige är vackert, även på armlängds avstånd.

” Det blev en av de bästa som-rarna trots allt. Sverige är vackert, även på armlängds avstånd.



Rikard Johansson, t f redaktör Här&Nu



Pensionen kan bli högre nästa år

Pensionsmyndigheten har presenterat en ny prognos gällande bland annat att inkomstpensionen som nu bedöms räknas upp med 0,8 procent år 2021. Den nya prognosen innebär att en inkomstpension på 12 000 kronor beräknas öka med 100 kronor per månad från 2021.

Prognosen som lämnades i maj var att inkomstpensionen skulle minska med 1,5 procent. Omsvägningen i prognosen beror på att genomsnittsinkomsten 2020 förväntas stiga betydligt mer än vad som prognosticerades i maj. Pandemins effekt på genomsnittsinkomsten har i prognosen delvis förskjutits från innevarande år till 2021, vilket innebär att inkomstpensionerna i denna prognos minskar först 2022.

Lisas skivor – trygghet i pandemin



LIVETS SVÅRA FRÅGOR. Genom "Karlavagnen" satte Lisa Syrén fokus på livets svåra frågor och ibland träffar hon människor som förklarar att hon, genom sina samtal, har räddat livet på dem.

CORONASVERIGE Lisa Syrén är en av Sveriges mest kända och omtyckta radoröster. Hon är också en stark röst för äldre människors rättigheter och intressen. Vid ett besök i hennes ljuvliga trädgård i Karlskrona berättar hon om kampen mot åldersdiskriminering och känslan att få köra igång radioklassikern "Skivor till kaffet" mitt under pandemin.

”Nu har jag tid att fundera. Hur mycket ska jag jobba och med vad?”

Den gamla arbetarstadsdelen Björkholmen i centrala Karlskrona badar i solljus. På en idyllisk gårdsplan - omgiven av en vacker fond av buddleja, bärgarranka, olivträd, lavendel, stockrosor och äppelträd - njuter radioprofilen Lisa Syrén av en av sensommarens sista varma dagar.

– Det här är mitt paradiset. Visste du förresten att paradiset betyder trädgård? Jag älskar blommor

och växter. I mitt nästa liv ska jag bli trädgårdsmästare, berättar Lisa Syrén och håller upp en kopp kaffe.

Inga resor under covid-19

Katten Snusan, som har bestämt sig för att flytta in hos Lisa och hennes man Mikael "Mika" Jarbrink, rör sig ljudlöst över det röda staket som ramar in gårdsplanen och de karaktäristiska

trähusen från 1700-talet. Det har gått några veckor sedan Lisa fyllde 65 år och även om hon alltid har tonat ner siffrans betydelse och ifrågasatt varför man ska ge plats till någon yngre om man har mycket mer att ge avslöjar hon att även hon har drabbats av den noja som 65-årsdagen kan skapa.

– I och med att 65-årsdagen sammanföll med covid-19, som

har gjort att varken jag eller Mika kan resa runt i Sverige på jobb, har jag tvingats reflektera över framtiden. Vid sidan av mitt radioarbete har jag rest över hela Sverige och föreläst om mina radiominnen, anhörigstöd och diskriminering utan att egentligen reflektera över mina egna behov.

– Nu har jag tid att fundera. Hur mycket ska jag jobba och med vad? Det är inga lätta frågor. Jag kanske ska ägna mig ännu mer åt min keramikverkstad här på Björkholmen? I verkstaden får jag utlopp för min kreativitet och det är också där, på mitt kontor, som jag skriver mina radioprogram.

Vikten av yrkesutbildning

Lisas första kontakt med journalistyrket under uppväxten i Mjölby var genom grannen, den härliga lekfarbrorn Wille, som tog med Lisa till tidningen Östgöten där han arbetade som redaktionschef. Det var dock ingen självklarhet att hon skulle bli journalist och programledare, även om hennes mamma tidigt förklarade vikten av en yrkesutbildning.

– Mamma ansåg att det var viktigt att jag inte var beroende av en man, vilket hon hade rätt i. Hon var en modern kvinna i många avseenden, som hade eget jobb och ställde krav på min pappa. Det har jag också försökt göra i mina relationer, men det har inte alltid slutat så bra.

– Jag har haft ett par dåliga re-





TRÄDGÅRDSVÄN. "Jag älskar blommor och växter. I mitt nästa liv ska jag bli trädgårdsmästare", berättar Lisa Syrén, en av Sveriges mest kända radoröster.

» lationer, men för några år sedan, under en tung period i livet när mamma var sjuk, träffade jag Mika. När vi gifte oss höll min son Edvin ett fantastiskt tal om att jag aldrig slutat tro på kärleken. Det är aldrig för sent för kärlek.

Körde lastbil i Afrika

I mitten av 1980-talet - efter att ha tagit examen som lärare, kört lastbil i Afrika och flyttat till Växjö med Edvin och hans far - stegade Lisa in på Sveriges Radio Kronoberg och frågade om hon fick praktisera där i två veckor.

Resten är radiohistoria. Efter en intern radioutbildning fick hon jobb som nyhetsreporter. Den första längre intervjun var med Arne Thorén, korrespondent i New York mellan 1952 och 1977.

- Benen skakade. Jag var så nervös, men Arne behandlade mig väl och svarade snällt på alla frågor. När intervjun var klar upptäckte jag att det inte fanns något band i bandaren. Intervjun var alltså inte inspelad. Där kunde min radiokarriär ha varit över, men jag hade en snäll chef som såg det som en viktig lärdom.

” Jag har själv vårdat mamma, pappa och moster.

Några år senare fick Lisa chansen som programledare, och blev en av de första kvinnorna i Sverige som självkörde sitt program utan tekniker. Tillsammans med kollegan Bengt Grafström startade hon "Karlavagnen" 1993 som hon sände i 16 år.

- Vi lyfte fram aktuella ämnen som ingen annan hade vågat prata om på radion innan, som självmord och sex för äldre. I första avsnittet ställde vi frågan "när blir man för gammal"? Någon ringde in och sa "när man inte kan tvätta fötterna i handfatet längre" vilket jag tycker var ett bra svar.

- Det var nog många lyssnare som testade det den kvällen, säger Lisa och skrattar.

Äldres perspektiv

I över 30 år har hon, både medvetet och omedvetet, lyft fram äldre personers behov, intressen och perspektiv. Dels genom radioprogram som "Karlavagnen", "Ring så spelar vi", "Lördag med Lisa" och webbradiokanalen P4 Plus, och dels genom framträdanden, möten och föreläsningar runt om i Sverige.

- Du kan mäta ett samhällens hälsa på det sätt som de tar hand om sina äldre, och är det något som har blivit synligt under covid-19 är det hur dåligt vi behandlar våra äldre. Under de 18 år som jag var moderator på Anhörigas Riksförbunds rikskonferens blev jag insatt i förbundets frågor, bland annat den brist på stöd som anhöriga får.

- Jag har själv vårdat min mamma, pappa och moster under deras sista år, och det var en lång kamp för att få deras behov tillgodosedda. Drygt 1,3 miljoner svenskar hjälper och vårdar sina anhöriga. Utan dem kollapsar det svenska sjukvårdssystemet på ett dygn.

Äldre prioriteras bort

Inom Sveriges Radio, som i sitt public service-uppdrag ska skapa innehåll för alla målgrupper, har hon både hört och sett hur innehåll för äldre har flyttats och bortprioriterats. När P4 Plus skapades, med musik för äldre, blev det snabbt Sveriges största webbradiokanal. I våras ringde P4:s chef Dan Granlund till Lisa, som är en av programledarna på P4 Plus, och frågade om hon ville leda ra-

dioklassikern "Skivor till kaffet" för att muntra upp äldre personer som sitter isolerade.

- Genom åren har jag hört och förstått att det finns människor som känner någon sorts trygghet av min röst, och när Dan säger att det är kris i samhället och att de äldre behöver Lisa Syréns röst in-finner sig en känsla av plikt.

Att Lisas trygga och vänliga personlighet drar till sig människor i alla åldrar blir tydligt när hon ska visa runt på Björkholmen, där hon har bott med Mikael i åtta år. Det tar inte många minuter efter att hon har klivit ut genom porten som människor söker sig till henne. Till och med brevbäraren har svårt att slita sig. Det händer att Lisa och redaktionen får brev från tacksamma lyssnare, men den största feedbacken får de via e-post och antalet lyssnare.

- Tanken var att "Skivor till kaffet" endast skulle finnas på webben, där personal på äldreboende kunde spela upp programmet efter bingostunden, men första programmet blev så populärt att Sveriges Radio bestämde sig för att bereda plats i P4. I slutet hade vi över en halv miljon lyssnare.

Värnar vår musikskatt

Hon är tacksam över att P4:s lyssnare har visat att det finns ett behov av program i kanalen där Sveriges Radio värnar om landets stora musikaliska kulturskatt.

- Min radiokarriär går mot sitt slut, så är det, men tack vare alla er som lyssnar får jag leda en ny säsong av "Skivor till kaffet" i höst. Det är fortfarande väldigt kul att göra radio, och jag ser fram emot att få börja jobba med programmet igen.

TEXT OCH FOTO: PIERRE EKLUND

Tre topplåtar till kaffet

Lisa brukar säga till lyssnarna att "musiken är ett bra medicinskåp", och här är tre låtar som hon gärna spelar till kaffet:



Hall & Oates:
"You make my dreams come true"



Peps Persson:
"Oh boy"



Sheena Easton:
"Morning train"

Så vill Lisa förbättra äldreomsorgen:

- Modigare politiker, som vågar prioritera och satsa på de äldre trots att det kostar.
- Jämlik äldreomsorg, oavsett var i landet du bor.
- Utbilda långt fler undersköterskor, geriatriker, demenssköterskor. In med fler biträden.
- Bättre villkor för äldreomsorgens anställda, så att de orkar stanna kvar, är oerhört viktigt för alla äldre och deras anhöriga.
- Högre yrkeskunskap och bättre språkförståelse, för att undvika vårdskador och missförstånd.
- Äldreomsorg är inte bara vård och trygghet utan också en inspirerande och trivsamt vardag.
- Lyssna på individen. Vilket behov har människan? Lisas pappa hade mått bättre av att komma till ett äldreboende mycket tidigare. Separera inte par/äktamakar om de inte vill.
- Att själv få bestämma när det är dags att dö, vilket Lisas mamma nekades.
- Vällagad och vackert upplagd mat. Den ska vara en höjdpunkt på dagen.



Andra åtgärder än besöksstopp utreds

CORONAKRISEN Regeringen har beslutat att förlänga besöksförbudet på äldreboenden ytterligare, till och med den sista september.

Regeringen oroar sig för den ökade smittspridningen i landet och har därför beslutat att förlänga besöksförbudet på äldreboenden med en månad och stoppet gäller nu till och med den 30 september. Samtidigt inser man det negativa konsekvenserna av ett besöksstopp och uppdrar till Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen att utreda om man i stället kan vidta andra åtgärder, eller om förbudet ska fortsätta att gälla.

– Det ska man tolka som att det den 1 oktober skulle kunna vara möjligt att ersätta besöksförbudet med andra åtgärder. Situationen ser väldigt mycket bättre ut just nu. Vi vill ju vara säkra på att det



fortsätter så och att vi har åtgärder på plats så att man både kan hantera eventuella nya utbrott och se till så att vi inte sätter igång en ökad smittspridning, sa socialminister Lena Hallengren, S.

Om myndigheterna gör bedömningen att det är möjligt och lämpligt att det nu gällande tillfälliga

I...april i år trädde det rådande besöksförbudet i kraft.

liga förbudet mot besök i särskilda boendeformer för äldre upphör att gälla den 30 september 2020, ska myndigheterna redovisa vilket stöd som kan ersätta besöksförbudet. Ett sådant stöd ska i så fall kunna tillämpas från och med den 1 oktober 2020.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **19 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.



Tel. 0243 - 20 41 43

www.horcentralen.se

Prova på
50%

Nyponex



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

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

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

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

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

NYPONEX är framställd under farmaceutisk kontroll GMP.

Dosering 1 tablett morgon och kväll

NYPONEX kan användas av både Vegetarianer och Veganer.

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

Bra att veta:

En av anledningarna till att Nyponex är så populär är den höga koncentrationen av nypon 20x250 mg, vilket motsvarar 5000 mg per tablett. Marknadens mest högkoncentrerade.

Andra liknande kosttillskott innehåller mindre. Därför ger Nyponex ett bättre resultat och en garanti för att du skall bli nöjd.

Nyponex är fri från genetiskt modifierade organismer, konserveringsmedel och färgämnen.

Beställ i dag! Vi skickar omgående.

Gå in på vår hemsida www.altivo.se och läs brev från kunder som använder Nyponex. Där kan du också beställa andra populära kosttillskott.

Telefontid Måndag-Fredag 08.00-16.00



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

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

Beställ i dag vårt introduktionserbjudande. Du får en förpackning som räcker i två månader för halva priset. **ENDAST 129:-** (ordinarie pris 258:-). Därefter skickar vi en förpackning varannan månad för 258:- som täcker dagsbehovet för 2 månader. Vi har ingen bindningstid, kontakta oss bara 6 veckor efter leveransen om du ej önskar fortsätta. Erbjudandet gäller endast nya kunder Max 1 per kund Porto 39:-

Faktura 20 dagar netto

Namn:

Adress:

Postnr: Ort:

Underskrift:

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

”Senilprofessor”

Yngve Gustafson i SR P1 sommar 13 augusti: ”Ordet senil betyder ursprungligen gammal men i den svenska kulturen menar man oftast att någon är glömsk eller åderförkalkad och många uppfattar ordet som en synonym till demens. I andra kulturer med en annan syn på gamla människor betyder ordet i stället klok, vis, skicklig, erfaren och vördnadsvärd.” Därför kallar han sig ibland senilprofessor.



Seniorläkaren Yngve Gustafson har fått massor av brev under coronapandemin, med hjärtskärande berättelser om vanvård och tragiska levnadsöden.

Yngve Gustafson

■ **Född:** 1950

■ **Titel:** Seniorprofessor i geriatrik vid Umeå universitet, leder sedan flera år forskning om levnadsvillkor för människor över 85 år.

■ **Brinner för:** En stark förkämpe för bättre åldringsvård och som anser att många äldre far illa i dag.

■ **Mest känd genom:** SVT:s dokumentärserier Sveriges bästa äldreboende och Sveriges bästa hemtjänst.

■ **Geriatrik:** Läran om åldrandets sjukdomar.

mendationer, kräver både utbildning och förstärkt bemanning. I stället har man under lång tid minskat antalet platser på äldreboenden och personal i omsorgen, påpekar han.

Felaktig behandling

Ytterligare en bidragande faktor till att särskilt äldre på äldreboenden drabbats av pandemin, menar han är felaktig läkemedelsbehandling. Hans erfarenhet, efter 35 år som äldreläkare och forskare på äldres sjukdomar och anställd på olika äldreboende, är att personer med demens ofta har sömnapné. Det vill säga andningsuppehåll under sömnen.

– Hälften av alla på äldreboenden och hälften av alla med en demenssjukdom och de som har haft stroke, har sömnapné-syndrom, andningsuppehåll i sömnen som kan orsaka syrebrist och hjärnskador.

Felaktiga läkemedel kan öka dessa besvär och försämra hälsoläget. De äldre kan då få ytterligare hjärnskador, och tillstöter då en coronainfektion, kanske den äldre dör under natten utan att särskilda komplikationer av virusinfektionen tillstöter.

Läkemedel och äldre, kräver att man vet vad man gör, anser Yngve Gustafson.

– I den pågående coronapandemin är det uppenbart att när andningspåverkade patienter får sådana läkemedel, utan andningshjälp riskerar de att dö.

– Och på äldreboenden, när man ger dessa läkemedel till demenssjuka som har sömnapné riskerar de att få hjärnskador som förvärrar demenssjukdomen och det finns risk att de dör under sömnen.

Ingen sjukhusvård

Han är också kritisk till det synsätt som råder, att gamla på äldreboenden inte behöver skickas in till sjukhusvård. I den statistik som Socialstyrelsen sammanställt, var det bara 13 procent av de äldre på äldreboenden och som dog med



Seniorläkare: ”Håll ut i karantänen”

CORONAKRISEN Yngve Gustafson, seniorprofessor i geriatrik vid Umeå universitet, menar att det är illa ställt inom äldre vården på många håll och att coronapandemin ytterligare förvärrat situationen.

Han anser att kunskap finns om gamla människors särskilda behov av vård och omsorg, men att man på boendena många gånger varken har resurser eller tillräckligt med personal för att kunna ge en god vård.

– Jag brinner för att äldre ska få en bättre

ålderdom, säger Yngve Gustafson i sitt sommarprogram i Sveriges radio P1.

Det som gör honom särskilt upprörd är att man vet vad som funkar dåligt. Och då borde man också kunna göra något åt det. Han är också kritisk till att många läkare är okunniga om åldrandets mekanismer och anser att man behöver vara noggrannare vid läkemedelsbehandling av äldre och att vissa läkemedel är direkt olämpliga.

Enligt Yngve Gustafson är det undernäring och svält som är den starkaste riskfaktorn för att infektioner som in-

fluensa och tuberkulos har skördat och skördar miljontals offer även i dag. Med den hänvisningen säger han:

– För mig känns det som svenska myndigheter har glömt detta välkända samband, att undernäring leder till nedsatt immunförsvar.

Undernäring försvårar

Och många gamla inom äldreomsorgen lider av undernäring, som han menar troligen bidragit till att så många gamla dött på äldreboenden under coronapandemin.

Yngve Gustafson har i sin forskning

”Av de gamla som fick sjukhusvård kunde ett stort antal skrivas ut levande.”

tillsammans med sina kollegor i Umeå visat att det finns ett direkt samband mellan undernäring och antalet dagar till dess personen avlider. Det som händer vid undernäring är att det ofta tillstöter lunginflammation och blodförgiftning från urinvägsinfektioner på grund av att immunförsvaret inte fungerar vid svält.

Och han säger att detta faktum är en av orsakerna till att äldre på äldreboenden är särskilt i riskzonen och utsatta vid en coronainfektion.

Men att förbättra maten i äldreomsorgen, enligt Livsmedelsverkets rekom-

FILM! FILM! FILM!

Du hittar många fler titlar på vår hemsida!



ginza.se

0512-299 50



Allo allo/
Complete collection
20DVD 329384.....299kr



Downton Abbey/
Complete collection/Nyutgåva
26DVD 401918.....499kr



En del av mitt
hjärta
DVD 405570149kr
BD 405571149kr



En flicka på
halsen
DVD 404353149kr



Framåt
DVD 404992149kr
BD 404993179kr



Fröken Frimans krig
1-4
4DVD 405643.....149kr



Helgonet/
Box 1-4
12DVD 404407.....349kr



Höjdhopparn
DVD 404377149kr



I vår herres hage/
Complete collection
27DVD 399162.....499kr



McLeod's daughters/
Säsöng 1-4
29DVD 335635.....599kr



McLeod's daughters/
Säsöng 5-8
30DVD 335636.....599kr



Min pappa
Marianne
DVD 404920149kr
BD 404921149kr



Morden i Midsomer/
Box 37
2DVD 405640.....149kr



Morden i Midsomer/
Box 38
2DVD 405641.....149kr



Morden i Midsomer/
Box 39
2DVD 405642.....149kr



Mot alla vindar/
TV-serien
4DVD 9337199kr



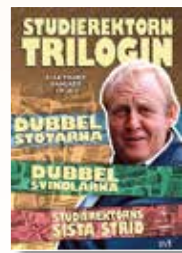
Polisen i Strömstad/
Hela serien
5DVD 312807.....249kr



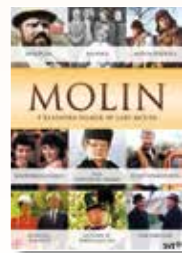
Stefan & Krister/
Stulen kärlek
DVD 404962149kr



Hassel/
Kompletta boxen
10DVD 403338.....499kr



Studierektorn/
Trilogin
4DVD 322702.....249kr



Lars Molin/Samlade
klassiker/Nyutgåva
7DVD 335342.....199kr



Hasse & Tage/
En samling med filmer
15DVD 327289.....299kr



Tre
kärlekar
6DVD 321008249kr



Camilla Läckberg/
Box
4DVD 318846.....199kr

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

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

Med reservation för ev tryckfel.

Du kan även ringa
och beställa!
0512-299 50

AKTUELLT

» covid-19 under våren, som fick sjukhusvård.

– Det kan innebära att de dör i för-tid, då de nekas adekvat sjukvård. Och detta har varit uppenbart i coronatider, säger Yngve Gustafson i sitt sommarprat.

Han menar att det finns fall där gamla människor varken fått dropp, näring, syrgas, blodproppsförebyggande behandling eller behandling av komplicerande andra infektioner.

– Jag har sett myndighetspersoner i tv försvara dessa prioriteringar, att det är bäst att gamla människor får vårdas kvar på boendet och får dö i lugn och ro.

Dropp och syrgas gör skillnad

Yngve Gustafson är av en annan mening och anser att när det gäller covid-19-sjuka äldre kan man få många på

Jag hoppas att politikerna minns detta när det värsta är över. Jag hoppas att vi kan åstadkomma en bättre äldreomsorg.

benen igen om de får adekvat vård. Det visar den studie som gjorts vid geriatrika kliniken i Stockholm.

– Studien visade att av de gamla med covid-19-infektioner som fick sjukhusvård med bland annat dropp och syrgas,

så kunde ett stort antal skrivas ut levande till hemmet eller tillbaka till äldreboendet.

Enligt honom är det inte underligt att äldre vården försämrats ytterligare under coronapandemin med hänvisning till att besparingar i äldreomsorgen redan gjordes innan pandemin.

En bättre äldreomsorg

– Jag hoppas att politikerna minns detta när det värsta är över. Jag hoppas att vi kan åstadkomma en bättre äldreomsorg och att personalen får arbetsvillkor som gör att arbetet med gamla människor kanske kan bli det finaste arbete man kan ha.

– Håll ut ni som sitter i karantän. Och ni som har äldre anförvanter, se till att hålla kontakten med dem, i synnerhet nu under coronatid.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

FOTO: ERIK ABEL

RÖDA KORSET TESTAMENTE

Låt din gärning leva vidare

Enklare än du tror

Att skriva testamente kan för många verka krångligt och komplicerat. Men det behöver det inte vara. Något förenklat behöver du bara en penna och ett papper och sedan följa tre steg: **1.** lista dina tillgångar **2.** skriv ner vem som ska få vad **3.** skriv datum och din signatur som vidimeras av två personer. Klart! Förvara sedan originalet på ett säkert ställe.

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



Svenska Röda Korset

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

- 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 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 i stället 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

Konsumentstödet i kris

KONSUMENTVÄGLEDNING Den kommunala konsumentvägledningen avvecklas i raskt takt runt om i landet. I år har ytterligare 16 kommuner lagt ner sin vägledning och totalt är det numera bara två av tre kommuner som erbjuder tjänsten.

– Den här neddragningen är ”ett slag under bältet” och drabbar de som redan har svårt att hävda sin rätt, exempelvis äldre, säger Karin Liljestrand, förbundssekreterare i SKPF Pensionärerna.

Kommunernas konsumentvägledare hjälper medborgarna med råd och information i konsumentfrågor. Man kan bland annat få hjälp med i samband med reklamation av varor och tjänster eller om man upplever sig ha blivit lurad av en försäljare.

Under flera års tid har kommun efter kommun avvecklat sin konsumentvägledning, med hänvisning till ansträngd ekonomi.

– Den kommunala konsumentverksamheten är viktig, den är gratis, hjälper alla och är oberoende. Neddragningarna drabbar alla, vi är lika inför lagen men alla har inte samma förutsättningar att få rätt enligt lagen, säger Karin Liljestrand

”Hallå konsument”

De stora neddragningarna i konsumentvägledningen började 2015, när Konsumentverket startade sin tjänst ”Hallå konsument”. Via denna tjänst kan konsumenter i hela landet få vägledning via te-



lefon, chatt eller mejl. Men det är inte samma sak som att kunna gå till kommunkontoret och träffa en riktigt person med lokalkännedom som kan hjälpa till i frågor där ofta lokala företag är inblandade.

– Som äldre kan man ha svårt att ta upp saker med en anonym person som inte direkt är knuten till konsumentrådgivarnas kunnskap och kompetens, säger Karin Liljestrand och fortsätter:

– Många av våra avdelningar ute i landet använder sig av konsumentrådgivarna för information om bedrägerier och de hjälper också till vid skuldsanering i vissa kommuner.

Satsningen på ”Hallå konsument” har inte kunnat väga upp det tapp i vägledning som nedmonteringen i kommunerna har fört med sig.

– De försvunna årsarbetskrafterna i kommunerna är omkring

”Som äldre kan man ha svårt att ta upp saker med en anonym person.”

dubbelt så många som de tjänster som samtidigt skapats på Hallå Konsument, säger Jan Bertoft, generalsekreterare på Sveriges konsumenter i ett pressmeddelande.

Ska ideella ta över?

Regeringen har gett Konsumentverket i uppdrag att ta reda på om ideella samhällsaktörer kan ta över ansvaret för den lokala konsumentvägledningen nu när allt fler kommuner väljer att lägga ner den. Bland annat pensionärsorganisationerna har varit på tal.

– Visst gör vi mycket av liknande arbete redan i dag i pensionärsorganisationerna, men med all respekt för ideella eldsjälar så är detta något som i slutändan borde hanteras av proffs.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

Digitalt utanförskap vanligast bland äldre

En majoritet av sällananvändarna av internet behöver hjälp med att installera mobilt bank-ID, skapa e-postkonto eller boka läkarbesök på nätet. Störst digitalt hjälpbehov finns bland äldre personer, enligt Internetstiftelsens senaste rapport.

”Digitalt utanförskap” är en ny delrapport av undersökningen Svenskarna och internet 2020 som visar att många svenskar behöver hjälp av andra för att kunna använda internet.

De äldsta har störst behov

Enligt rapporten är det de äldsta medborgarna som har störst behov av hjälp. Utbildningsnivån är också avgörande. De som enbart har grundskoleutbildning behöver i högre grad hjälp med samtliga undersökta aktiviteter. Personer som bor i ett hushåll med låg inkomst har också större behov av hjälp.

– Det finns fortfarande grupper som inte är en del av det digitala samhället, och det är viktigt att börja prata om vilka kompetenser som krävs för att kunna ta del av de samhällstjänster som erbjuds digitalt, säger Internetstiftelsens kommunikationschef Jannike Tillå i ett pressmeddelande.

Två av fem bnehöver shoppinghjälp

■ Bland de som inte använder internet dagligen uppger nästan tre av fem att de behöver hjälp med att installera mobilt bank-ID.

Här kan SKPF erbjuda utbildningen ”Digitala betalningar” som är ett utbildningsprojekt tillsammans med Länsstyrelserna och Post- och Telestyrelsen. Kontakta kansliet på e-post info@skpf.se om du har frågor om utbildningen.

■ Fler än två av fem behöver hjälp för

att handla på nätet

■ När sällananvändare ska abonnera på en strömningstjänst för musik, film och TV behöver sju av tio hjälp

■ Betala räkningar på internet är den aktivitet som gruppen minst av allt behöver hjälp med, knappt tre av tio.



Jannike Tillå

Ber partner i första hand

Även om sällananvändarna har ett mycket stort hjälpbehov, behöver en del dagliga internetanvändare också hjälp. Bland befolkningen i stort gäller att man i första hand ber sin partner eller sitt barn om hjälp. Sju av tio pensionärer får hjälp av barn eller barnbarn.

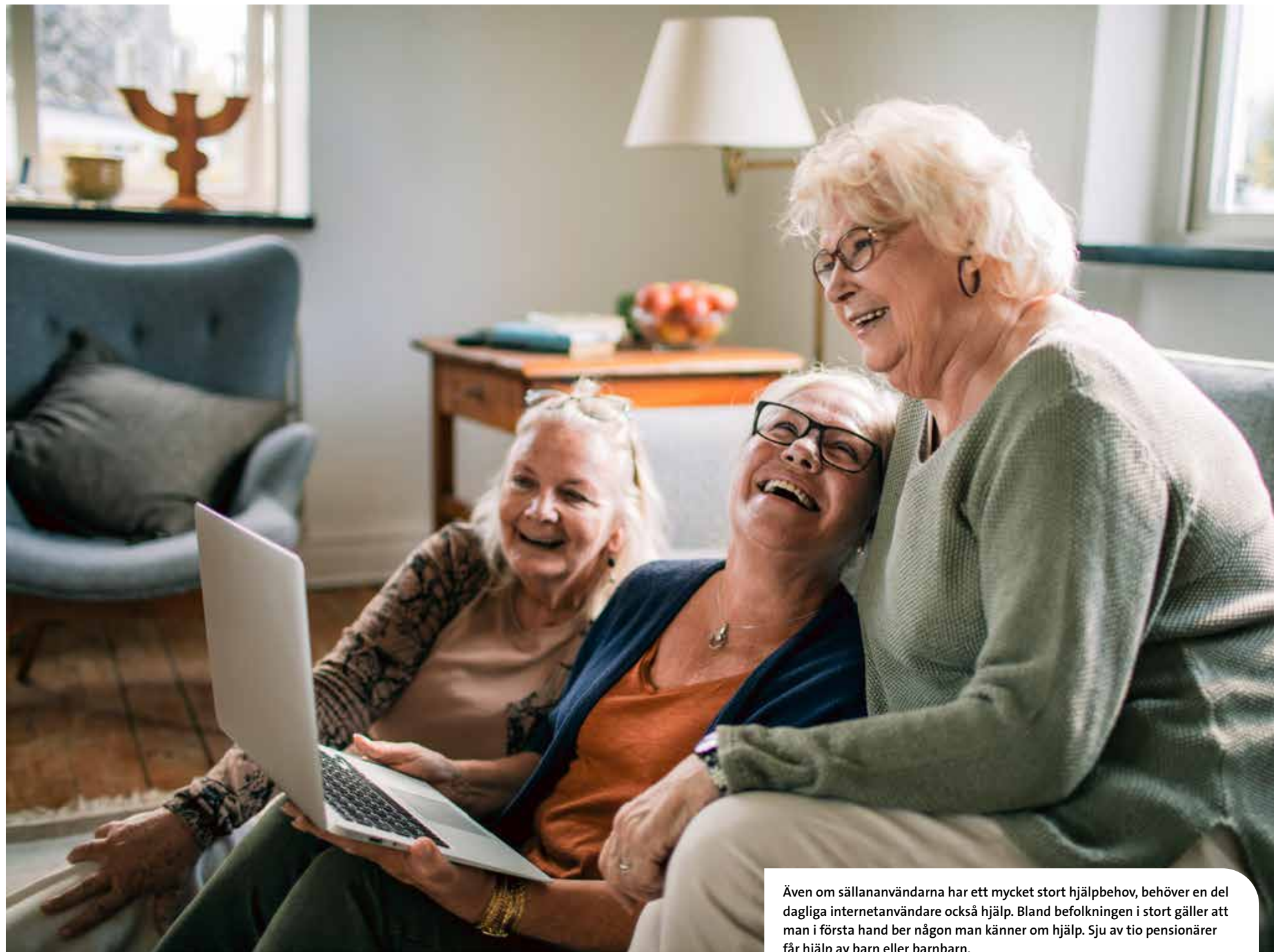
– Vi måste se digital kompetens som ett brett begrepp. Bara för att man kan googla eller betala räkningar på nätet betyder det inte att man behärskar andra digitala aktiviteter. Digitala tjänster behöver utformas så att alla kan använda dem och vi behöver säkerställa att alla kan få utveckla sin digitala kompetens och vara delaktiga i samhället oavsett personens förutsättningar, säger Jannike Tillå.

Fakta om rapporten

Rapporten Digitalt utanförskap bygger på data som samlats in under det första kvartalet år 2020. Mer statistik och hela rapporten finns på www.svenskar-naochinternet.se.

I vinter släpps hela rapporten Svenskarna och internet 2020, där bland annat digitaliseringseffekter av pandemin presenteras.

TEXT: PETER SANDBERG



Även om sällananvändarna har ett mycket stort hjälpbehov, behöver en del dagliga internetanvändare också hjälp. Bland befolkningen i stort gäller att man i första hand ber någon man känner om hjälp. Sju av tio pensionärer får hjälp av barn eller barnbarn.

VÄRKANDE

FÖTTER?
HÄNDER?
KNÄN?

VÄRMANDE OCH SMÄRTSTILLANDE STÖD

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

BRA MOT

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



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



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



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



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



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

RYGGSTÖD

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

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

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

PRIS: ENDA 399 kr/st

HÅLFOTSINLÄGG

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



BRA MOT

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

ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSTÖD

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



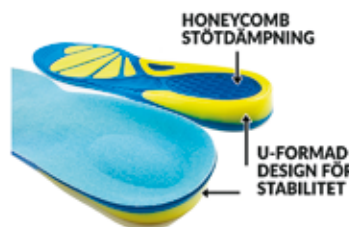
BRA MOT

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

ENDAST 299 Kr/St Art.nr 90-30

SULOR

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



FÖRDELAR

- Minskar belastningen på fötter, rygg och knän m.m.
- Lindrar vid hälsopore 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

Eller skicka din beställning till Moneo Direct AB.
SVARSPÖST 20636342, 802 08 GÄVLE.
Inget frimärke behövs, vi betalar portot.

AKTUELLT

Kommunal: "Det ska löna sig att ha arbetat!"

"Att ett långt yrkesliv ska leda till en pension det går att leva på skriver nog alla under på. Men för många medlemmar i Kommunal blir livet som pensionär allt annat än en dans på rosor – även när man har ett helt yrkesliv bakom sig. Så ska det naturligtvis inte vara."

Det skriver fackförbundet Kommunal i rapporten "Pension för mödan – det ska löna sig att ha arbetat".

SKPF Pensionärerna samlar många pensionerade Kommunalare i leden och är väl medvetna om hur det rådande pensionssystemet slår mot arbetare i tunga låglöneyrken.

"När välfärdsarbetare som arbetat hela sina liv ändå får garantipension och tvingas söka bostadstillägg är det något som är grundläggande fel och respektavståndet måste öka", skriver Kommunals ordförande Tobias Baudin i rapportens förord.

Några av problemen med det rådande pensionssystemet som tas upp i rapporten är bland annat:

■ "Pensionerna sjunker i takt med att medellivslängden ökar. Lösningen från politiskt håll är att höja de olika åldersgränserna i pensionssystemet. Men en höjd pensionsålder är en omöjlighet för många av Kommunals grupper som har arbeten som är belastande både fysiskt och psykiskt. De riskerar att stå utan försörjning om åldersgränserna för att gå i pension flyttas fram."

■ "Höjd pensionsålder ökar inte alltid den disponibla inkomsten för Kommunals yrkesgrupper. Detta beror på att pensionen ofta ändå blir så pass låg att individen blir berättigad till grundskyddet i form av garantipension och bostadstillägg."

Måste arbeta till 73 för att slippa grundskyddet

Kommunal har räknat på hur länge en Kommunalare behöver arbeta för att komma över gränsen för grundskyddet i pensionssystemet:

"En individ född 1960 med en månadslön på 25 000 kronor behöver arbeta till 70 års ålder. För en individ född år 2000 och som tjänar 25 000 kronor i månaden är det arbete tills 73 år som gäller."

Kommunal konstaterar avslutningsvis att förtjänsten på pensionen av att ha jobbat heltid ett helt yrkesliv måste bli större:

"Den disponibla inkomsten efter bostadstillägg för en person född 1980 blir efter nästan femtio års heltidsarbete i sämsta fall bara en tusenlapp högre än om man har arbetat deltid eller inget alls."

TEXT: RIKARD JOHANSSON

BungyPump
of Sweden

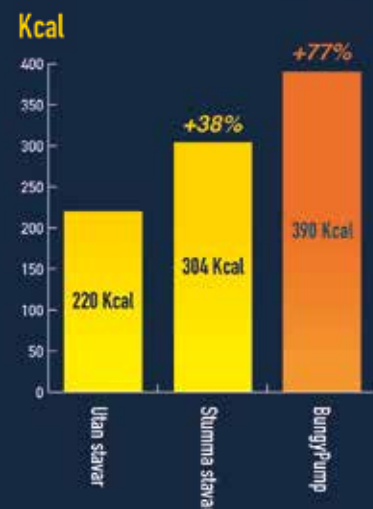


Trött på övervikten?

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

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

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



Testrapport i samarbete med
Modo Sports Academy

Testa BungyPump-stavar i
välsorterade sportbutiker nära dig!

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

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

070-259 32 20 moneodirect.se

Klyftan i arbetade år minskar snabbt

PENSIONER Kvinnor börjar närma sig männen i antalet arbetade år innan de väljer att gå i pension. Skillnaden har sjunkit med sju år sedan den första mätningen 2004 och är nu bara 1,5 år.

Skillnaden mellan män och kvinnor blir allt mindre när det kommer till hur länge vi arbetar innan vi börjar göra pensionsuttag, visar en rapport från Pensionsmyndigheten; "Pensionsåldrar och arbetslivets längd".

Förra året arbetade vi i genomsnitt 42,1 år, den tid under vilken vi tjänar in pensionsrätter. Det genomsnittliga antalet år har stadigt ökat för inrikes födda sedan första mätningen 2004. Att genomsnittet ökar beror på att kvinnor jobbar allt längre och att antalet år de arbetar i genomsnitt stigit för varje år. Vid den första mätningen 2004 var det 7,7 års skillnad i antalet intjänande år. Det har nu sjunkit till endast 1,5 år.

Fler äldre kvinnor jobbar

När det gäller äldre, de som är 65 till 74 år gamla, så ökar inte antalet män som arbetar vilket det däremot gör för kvinnor och särskilt i gruppen 70 till 74 år.



”Allt fler tar ut pension både tidigare och senare.”

Medelpensioneringsåldern ligger ganska stabilt på samma nivå sedan 2011, mellan 64,4 och 64,6 år. Däremot har spridningen i befolkningen blivit större, vilket innebär att allt fler både tar ut sin pension tidigare och senare än 65.

TEXT: SOFIA NOAKSSON

Tandvårdsstöd corona-justeras

TANDVÅRDSSTÖDET Regeringen har beslutat att patienter som inte kunnat gå till tandläkaren under coronapandemin ska kompenseras genom en anpassning av det statliga tandvårdsstödet. Dessa patienter får en ny ersättningsperiod som börjar gälla den 1 september 2020, och som kommer att bli lika lång som den tid man gått miste om.

– Med denna justering av regelverket kompenseras tandvårdspatienter som annars hade gått miste om sin subvention genom högkostnadsskyddet. Nu kommer fler att fortsätta gå till sin tandläkare utan ekonomisk förlust, vilket i synnerhet är viktigt för människor med mindre i plånboken, säger socialminister Lena Hallengren.

Den nya förordningen förväntas framför allt hjälpa personer som är över 70 år, i annan riskgrupp för covid-19 eller som blivit nekade vård på grund av nedstängda mottagningar.

EN ERSÄTTNINGSPERIOD inom det statliga tandvårdsstödet som började gälla den 1 april 2020, kommer under vissa förutsättningar att ersättas av en ny ersättningsperiod som börjar löpa den 1 september 2020. Detta gäller för dem som kommit upp i minst 3 000 kronor, gränsen för högkostnadsskyddet, den 1 april 2020, och som inte har besökt tandvården mellan den 1 april och 31 augusti 2020.

Längden på den nya ersättningsperioden motsvarar det antal dagar som den 1 april 2020 återstod av den tidigare ersättningsperioden, men som lägst 90 dagar. Detta för att patienten ska hinna besöka tandvården innan den nya perioden löper ut. De tandvårdskostnader som patienten kommit upp i den 1 april 2020 förs över till den nya ersättningsperioden. På så sätt slipper patienten börja om från noll kronor utan ligger kvar inom högkostnadsskyddet.

Förordningen träder i kraft den 1 september 2020 och gäller i ett år.



”Nu kan fler fortsätta gå till sin tandläkare.”

PENSIONSFRÅGAN

Hur kan jag företräda mina föräldrar?

FRÅGA: Hej! Mina föräldrar har fått allt svårare att ta hand om sin ekonomi. De har i dag bostadstillägg och behöver nu anmäla ändrad hyra till Pensionsmyndigheten.

Kan jag som dotter till mina föräldrar göra detta åt mina föräldrar?
/Amanda

Svar: Sedan ett par år tillbaka kan man som behörig anhörig företräda en person som inte längre har förmågan att ha hand om sin ekonomi.

För att du ska vara det, och kunna företräda dina föräldrar, så måste det dock vara uppenbart att de behöver din hjälp och inte längre har förmågan att ta hand om sin ekonomi. Det kan exempelvis vara på grund av att deras hälsotillstånd har försvagats eller på grund av sjukdom. Det är du själv som anhörig som gör den här bedömningen.

Pensionsmyndigheten tillhandahåller en tjänst på sin hemsida för behöriga anhöriga där du med hjälp av din e-legitimation kan anmäla förändringar gällande bostadstillägget.



Sofia Noaksson, utredare, SKPF Pensionärerna

Häng med på idé-workshop!

Här är en möjlighet för din avdelning och dig som medlem att vara med och påverka hur framtiden ska se ut!

Sverige står inför flera utmaningar idag med coronapandemin, kris i äldreomsorgen och brist på lösningar. Vi är en utsatt grupp på många sätt, men samtidigt en del av lösningen och vägen framåt.

Många innovationer och lösningar finns på marknaden; men hur når vi varandra? Jo, samarbete över åldersgränser och kunskapsgränser kan bidra till att lösa våra utmaningar.

Aging 2.0 Idé-workshop/hackathon är ett forum där vi löser problemen själva med stöd av studenter, sponsorer och



andra som vill hjälpa till! Här kan din avdelning i SKPF Pensionärerna vara till stor nytta.

Datum och tid: måndag 5/10, kl. 8:30-

15:00. Plats: KTH Flemingsberg, Hälsovägen 11C, 141 57 Huddinge, samt digitalt via Zoom.

Anmäl dig här: www.aging2.com

BILLIGA HÖRAPPARATSBATTERIER

ENKELT OCH FRAKTFRITT!

JUST NU!

10%

Vid prenumeration

Jag vill beställa 10:	Jag vill beställa 13:	Jag vill beställa 312:	Jag vill beställa 675:
Pris utan rabatt ☐ 30 fp á 22:-/fp	Pris utan rabatt ☐ 30 fp á 22:-/fp	Pris utan rabatt ☐ 30 fp á 22:-/fp	Pris utan rabatt ☐ 30 fp á 22:-/fp
☐ 15 fp á 25:-/fp	☐ 15 fp á 25:-/fp	☐ 15 fp á 25:-/fp	☐ 15 fp á 25:-/fp
☐ 10 fp á 28:-/fp	☐ 10 fp á 28:-/fp	☐ 10 fp á 28:-/fp	☐ 10 fp á 28:-/fp
☐ 5 fp á 31:-/fp	☐ 5 fp á 31:-/fp	☐ 5 fp á 31:-/fp	☐ 5 fp á 31:-/fp

Totalpris utan rabatt: 5 fp = 155:- 10 fp = 280:- 15 fp = 375:- 30 fp = 660:-
 Totalpris med rabatt: 5 fp = 139:50 10 fp = 252:- 15 fp = 337:50 30 fp = 594:-

(fp=förpackning). Varje förpackning innehåller 6 st batterier.
 (fp=förpackning). Varje förpackning innehåller 6 st batterier.

JA TACK! Jag önskar även löpande prenumeration på ovan bestämda batterier.

10% rabatt så länge prenumerationen fortgår.

Välj: ☐ Var 6:e månad ☐ Valfritt, var _____ mån (TEXTA)

Enkelt • Ingen bindningstid • Inga dolda avgifter • Direkt i brevlådan

Prenumerera

10%

✓ Faktura: 0 kr! ✓ Alltid fri frakt!

Vaxfilter
(8st / paket)

 antal á
59:-/fp

Plastslang 50 cm,
ø2,0x3,0 mm

 antal á
29:-/st

Fyll i uppgifter markerade med *

* Personnummer (vi skickar till folkbokföringsadressen)

• 3-4 års bäst före datum.
 • 30 dgrs öppet köp på alla öppnade förpackningar!
 • Fakturan kommer att skickas med leveransen (ingen avavgift).

035-777 07 66 www.batteriexperten.com

* Namn: _____

* Adress: _____

* Postnr: _____ * Ort: _____

* Telenr: _____

E-post: _____

Villkor: Beställningen måste vara korrekt och fullständigt ifylld. Vi kan komma att göra en kreditprövning och neka faktura, varvid ordern makuleras. Batteriexperten lagrar dina uppgifter för att kunna fullgöra kundrelationen och lämna erbjudanden från oss och våra samarbetspartners. När du lämnar e-postadress samtycker du till att få löpande information och erbjudanden. Önskar du inte ta del av dessa kontakta kundtjänst. Vid en eventuell prisjustering kommer detta aviseras till våra prenumeranter två månader i förväg. Erbjudandet gäller inskickade talonger, längst t o m 31/12 2020. Avslut av prenumeration görs skriftligt eller via telefon. Reservation för slutförsäljning och feltryck.

Frankeras ej
mottagaren
betalar portot

BATTERIEXPERTEN

SVARSPOST
 20543621
 308 01 Halmstad

Klipp gärna ur och svara de andra delarna uppånda på vår hemsida www.hiart-lunafonden.se

"Jag är gift och vi har gemensamma barn, då finns det väl ingen anledning att skriva testamente?" I del sex av *Testamentskolan* tar vi upp några frågor som är extra viktiga att tänka på när du upprättar ett testamente och varför alla bör göra det.

Alla kan ha hjälp av ett testamente.

Testamentskolan® del 4 av 8

I princip alla behöver ett testamente:

- Makar med endast gemensamma barn för att förordna att det som barnen ärver efter dem blir enskild egendom.
- Makar som saknar barn eller endast har gemensamma barn och som inte vill att enskild egendom ska ärvas av den andre maken.
- Ensamstående eller sambor utan barn som inte vill att föräldrar eller syskon ska ärva dem.
- Den som vill skänka ett belopp eller del av sin kvarlåtenskap till välgörande ändamål.
- En person utan make/maka eller arvingar enligt arvsordningen och som inte vill att kvarlåtenskapen ska tillfalla Allmänna arvsfonden måste upprätta ett testamente.

DEN VIKTIGA BEVITTNINGEN

Det är oerhört viktigt att två vittnen är samtidigt närvarande, i samma rum, när bevittningen sker. I ett rättsfall från 1978 ogiltigförklarade Högsta domstolen ett testamente som bevitnats av två arbetskamrater till testamentsgivaren. De befann sig vid bevittningen i två olika, men angränsande, arbetsrum.

VAR TYDLIG

Det är viktigt att du skriver testamentet klart och tydligt så att det inte finns utrymme för olika tolkningar. Kom ihåg att ange ett organisationsnummer om du vill testamentera till en insamlingsorganisation eller en fond, så att det inte råder någon tvekan om vilken organisation du avser.

Ett gott råd är att alltid konsultera en jurist om du vill upprätta ett testamente.

TILLÄGG, ÄNDRINGAR OCH ÅTERKALLELSE

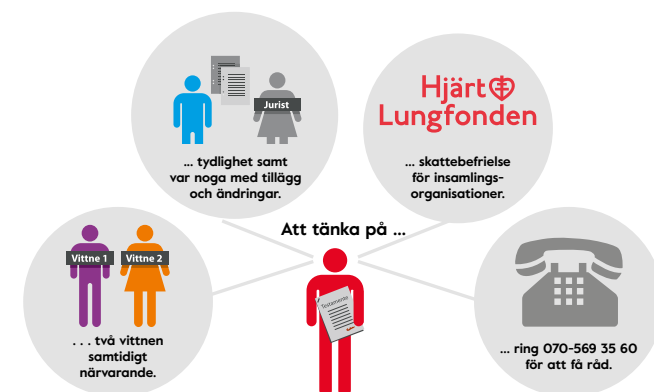
Om du vill göra tillägg eller ändringar i ett testamente gäller samma krav som för ordinarie testamenten. Det måste vara en skriftlig handling som undertecknas av testator och bevittnas av två samtidigt närvarande vittnen. Vittnena ska känna till att det är ett testamente de bevittnar men de behöver inte veta vad som står i det.

För att återkalla ett testamente gäller inga formkrav, men ofta sker det genom ett nytt testamente. Stryk aldrig i testamentet. Det finns risk att strykningen betraktas som en ändring av testamentet, som då inte längre uppfyller formkraven och blir ogiltigt.

Det absolut säkraste är att alltid upprätta ett nytt testamente oavsett om du vill göra ett tillägg, ändra i eller upphäva ditt testamente.

SKATTEBEFRIELSE FÖR INSAMLINGSORGANISATIONER

Insamlingsorganisationer som exempelvis Hjärt-Lungfonden är skattebefriade och betalar ingen kapitalvinstskatt på



försäljning av fastigheter, aktier och annat. Vill du testamentera till en insamlingsorganisation är det därför viktigt att testamentet skrivs på rätt sätt.

En formulering som tyvärr är vanlig är följande:
 "Samtliga mina värdepapper och min fastighet ska säljas
 av dödsboet och därefter ska pengarna tillfalla Hjärt-
 Lungfonden." Denna formulering innebär att försäljningen
 utlöser kapitalvinstskatt eftersom det är dödsboet som
 säljer egendomen.

Om testamentet i stället formuleras: "Samtliga mina värdepapper och min fastighet ska tillfalla Hjärt-Lungfonden", blir det ingen skatt när fonden säljer egendomen. Det gör att bidraget till fonden blir större.

Läs hela skolan på www.hjart-lungfonden.se/testamente



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

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

NAMN		
ADRESS		
POSTNR	POSTADRESS	SKPF T

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

© Hjärt-Lunafonden. All rights reserved





Med all tid som frigjorts tog Kaspar Sinabian mod till sig att ta upp måleriet igen.



Efter två månader med total isolering kunde Kaspar Sinabian träffa ungdomarna utomhus med distans.

Kaspar hittade **kvalitetstid** i isoleringen

Minns du Kaspar Sinabian, mästarboxaren från Iran som vi gjorde reportage om för något år sedan? Han som lär Uppsala-ungdomar värdet av disciplin, snabba reflexer, kamratskap och – schack.

Kaspar är en av alla 70+ som tillhör riskgruppen för covid-19. Men den forne boxaren har inte låtit sig nedslås av den sociala distanseringen. Tvärtom. Pandemin har gjort att han upptäckt nya sidor hos sig själv. Dessutom har han snittat 15 000 steg om dagen på sin stegmätare tack vare långa promenader i sin lägenhet!

Berätta, hur har du som är van att röra på dig hållit dig aktiv i vår och sommar?

– Ja, när Folkhälsomyndigheten gick

ut med rekommendationer att vi som är 70+ skulle distansera oss tog jag till mig det på studs. Men för mig som varit aktiv under hela mitt liv kändes det naturligt

att fortsätta aktivera mig. Det enda ställe jag kunde göra det på var inne i min lägenhet. Så varje dag gick jag minst 15 000 steg i ett promenadstråk som jag skapade, från balkongen genom köket och därefter hela vägen till den andra änden av vardagsrummet. Det blev några varv per dag och hittills har jag gått hål på fem par strumpor!

Hur har verksamheten på Stenhagens Kamratklubb, där du är tränare i vanliga fall, påverkats av corona-våren?

– I och med att pandemin bröt ut på vårkanten tog vi sommarlov lite tidigare

än vanligt. Och vi har haft en lång ledighet från att träna inomhus i boxningslokalen. Ungdomarna har fått hålla sig i form genom att träna utomhus och nu har jag med vissa restriktioner kunnat återuppta boxningsträningen igen. Vi har också valt att göra andra aktiviteter, som att vandra och cykla med enstaka ungdomar för att minimera möten.

Så du har kunnat behålla kontakten med ungdomarna på klubben under våren?

– Ja. Men jag har saknat de fysiska träffarna och ungdomarna har saknat mig.

”Tidigare vågade jag inte pröva nya saker utan gjorde den typ av aktiviteter som jag är bekväm med.”

Så efter två månaders total isolering bestämde vi oss för att träffas på vår gård, utomhus med distans. Det gick bra och efter det vågade jag och min fru oss även på att träffa våra barnbarn utomhus. Det var efterlängtat.

Hur har det gått att behålla kontakt med släkt och familj?

– Jag och min fru har varit gifta i 47 år och vi har aldrig umgåtts så här tätt inpå varandra och med den mängd kvalitetstid som vi gjort under pandemin. Så här har vi ytterligare en aspekt att tacka den för. Mina barn och barnbarn har jag





I början av pandemin spelade Kaspar Sinabian in videos med bland annat inomhusgolf.

» dock endast kunna träffa med restriktioner.

Du har också tagit upp ett gammalt intresse under året, att måla tavlor. Berätta!

– Måleri har varit ett stort intresse som jag haft ända sedan ungdomsåren. Men det var tyvärr något jag la åt sidan när andra aktiviteter tog upp mer av min tid. Sedan har jag inte riktigt vågat ta upp det, jag tappade självförtroendet för att börja måla igen. Men nu, med all tid som frigjorts tog jag mod till mig att ta upp måleriet igen. Det är jag otroligt stolt

och glad över. En annan aktivitet som jag inte heller hunnit ägna så mycket tid åt är schack. Det blev det också ändring på. Så trots allt negativt som pandemin för med sig försöker jag se något positivt som den medfört – och det här är några saker som jag har pandemin att tacka för.

Hur har den sociala distanseringen påverkat dig tycker du?

– Eftersom det inte finns något vaccin mot viruset just nu, gäller det att förhålla sig och respektera de rekommendationer som myndigheterna ger. Det jag har tänkt på är att jag måste föregå med gott exempel så att ung-

domarna ska göra detsamma och ha respekt för de rekommendationer som har getts.

Vad är ditt bästa tips för att bryta det monotona liv som många 70+ fått utstå, och fortfarande känner av, under pandemin?

– Mitt bästa tips är att göra en liten, liten förändring för att bryta ett monotont mönster. Då kan man successivt med tiden förändra sitt beteende. Det är svårt att gå från noll till hundra. Så sänk ambitionsnivån och nöj dig med den förändring som går att göra.

Har den här våren och sommaren gjort att du har upptäckt något nytt om dig själv som kanske rent av fört något gott med sig?

– Jag har tvingats till att utveckla mitt självförtroende. Tidigare vågade jag inte pröva nya saker utan gjorde den typ av aktiviteter som jag är bekväm med. Men i och med isoleringen och den tid för reflektion som den förde med sig, kom jag underfund med att jag inte har något att vara rädd för och att jag inte ska sätta upp hinder för sådant jag vill göra. Mitt självförtroende har stärkts. Sen har förstås tiden för reflektion också gett mig insikten om att vi har mycket fint i våra närområden. Att du ska vårda de relationer du har. Vårda den närmiljö du lever i och nyttja det som finns i området. Jag och min fru har till exempel svemestrat i Dalarna och det var underbart!

I början av pandemin ville jag också inspirera andra 70+ med mina inomhusaktiviteter. Så jag gjorde en video med inomhusträning i form av boxning, cykel och minigolf bland annat. Den var det många som ringde och tackade mig för. Det går att ha fortsatt bra kontakt med vänner tack vare sociala medier och själv kommer jag aldrig att glömma den här pandemin. Kanske kommer jag till och med skriva en bok om den en dag, med bilder och ge den till mina barnbarn.

TEXT: CAMILLA JANZON FOTO: PRIVAT

Trött på dyra räkningar för din hemtelefon?

Sänk avgiften med upp till 73 kr i månaden utan att byta tjänst

Alla med en hemtelefon har säkert märkt att priset höjts kraftigt de senaste åren. Dessutom beslutade **Sveriges största teleoperatör** nyligen att de även skulle **höja priset för fakturan till 49 kr i månaden** – oavsett om man betalar med autogiro eller pappersfaktura. Totalt betalar man då 590 kr om året i bara fakturaavgifter. Den senaste höjningen av fakturaavgiften **drabbar seniorer främst** då många tycker att det är krångligt eller saknar tillgång till internetbank eller e-post.

HEMTELEFONI MED TELECO – ALLTID LÅGA PRISER

Teleco har sedan 2010 alltid varit billigare än Sveriges största teleoperatör – det kommer vi fortsätta vara! Våra kunder **ringer precis som vanligt** över Telias kopparnät **men betalar mindre**. Dels eftersom vi har lägre månadsavgift men också för att vår fakturaavgift är lägre, se jämförelse nedan. Betalar du dessutom med autogiro blir skillnaden större då vi har **0 kr i fakturaavgift vid autogiro**.

	TELECO	TELIA
Månadsfaktura	305 kr	329 kr
Pappersfaktura	29 kr	49 kr
Autogiro	0 kr	49 kr

Besparingen om 73 kr/mån är i en jämförelse med Telia och om du har autogirobetalning idag. För pappersfaktura är besparingen 44 kr/mån. Telias prisuppgifter är hämtade från deras hemsida 2020-08-12.

Ring och beställ redan idag på telefon 0771-40 45 40 eller skicka in talongen nedan.

Ja tack! Jag vill ringa billigare med Telcos Hemtelefoni via telejacket

Månadsavgiften är 305 kr med fria samtal inom Sverige, ej betalsamtal. Fakturaavgift 29 kr, 0 kr vid autogiro. Abonnemanget är bundet i 24 månader med 1 månads uppsägningstid. Fullständiga villkor bifogas orderbetr.

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

Adress _____ Hämtas från Folkbokföringen

Teleco Mobile AB | 112 51 Stockholm | 0771-40 45 40 | www.teleco.se

Här & Nu nr 4 20



Ring
0771-40 45 40
för att beställa

FÖRDELAR MED TELECO

- Fortsätt att ringa via Telias kopparledning
- Behåll ditt nuvarande telefonnummer
- Personlig och tillgänglig kundtjänst
- Alltid fria samtal inom Sverige
- Spara 73 kr i månaden med autogiro

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
110 05 Stockholm



Gratis träningsapp för 55+

För att seniorer ska kunna hålla igång även i karantän har onlineträningsföretaget Still Strong tagit fram en träningsapp anpassad för alla över 55 år. Appen uppdateras med nya träningspass varje vecka och är på grund av coronapandemin gratis under hela året. Du hittar Still Strong App på app.stillstrong.se.

MATKRÖNIKAN

Sällsamheter i Södra Norrlands fjälltrakter

När vi, min fru Åsa och jag, öppnade upp ett gammalt fjällhotell i form av ett anrikt forbondegästis så väckte det ett visst liv i bygden. Stället hade efter konkurs varit stängt ett tag men när Östersundstidningarna upplyst om vårt övertagande duggade snart erbjudanden från lokalbefolkningen tätt.

En var bärplockare och erbjöd finfina lingon, en annan nyplockade kantareller. Första vintern kom en toppjägare med tjäder och en same tog beställning på fjällröding. Det var egentligen bara "dunkmännen" som fick kalla handen av oss. Trots hundra kronor litern för prima vara!

EFTER RENSKILJNINGEN på hösten köpte vi hela renar från samebyn. När vi nämnde det för en familj från södra Sverige utropade mamman högt en önskan om att få åka och titta på denna sameby. Som om man kunde fara och titta på en ekonomisk förening. Okunskapen var och är säkert stor om renskötsel. En annan inställning kom från den lokala befolkningen, när vi satt upp renkött på meny; "vi äter inte trafikhinder".

Det fanns egentligen två samebyar med vinterbete i närheten av oss och en renägare blev min lärare i styck-



ning. Hans kniv var så nerslipad att den var liten som en brevniv. Men vass! Bitar om ett kilo lämpliga att skicka in i röken, en och annan stek samt putsbitar till renskavspannan var viktigast att få ut. En hel dag i ett i övrigt stängt kök gjorde att vi hade fint kött till åtminstone vinterns skidturister från söder.

Men en och annan gäst kom norrifrån. En man från Tornedalen som skulle ha helpension i tre dygn kom med en jät-

telik kalkon i sin skåpbil. Han ville helt enkelt byta rakt av. Nå vi gjorde upp det där på hyggligt sätt. (Han kunde visa intyg). Största kruxet med fågeln var om den skulle få plats i ugnen. Efter måtttagning fick den hänga i källaren tills jag knökte in den ugnen. Den gjorde sedan stor succé på påskbordet en vecka senare.

TILL DE MER LYCKADE rätterna på vår matsedel hörde röding med flötgröt (ner-

kokad grädde med salt) och "ryggsäcks-marinerad renstek". Den senare fick jag receptet från en äldre samekvinna, som i yngre dagar ofta gett sig iväg med en renstek som hängt i kåtans tak över eld, inslagen i lite skinn med granskott och enbär. Jag stekte den i låg temperatur i ugnen och lade den i en plastpåse med just granskott och enbär plus salt och svartpeppar, en skvätt gin och lite annan vätska. Kall skar jag upp den i tunna skivor och serverade en potatisgratäng till. För säkerhets skull gick jag runt gästis med steken i ryggsäcken så att jag kunde svara för mig om någon frågade efter det där med ryggsäcken. Det var dock få som frågade, de köpte så att säga renen i säcken.

Men renskavspannan blev kanske ändå nummer ett!



Viltskavspanna

Det här behöver man till en panna för 4 portioner:

400 gram renskav eller benfritt kött av rådjur, dovhjort eller vildsvin
1 stor gul lök
3-4 dl grädde och lite vatten att spä med
2 msk messmör
Ev. 50-100 gram kantareller
Salt, peppar, gärna en hönsbuljongtärning och en klick smör. Rårörda lingon till och lite hackad persilja som dekoration.

Gör så här:

Om man inte får tag på renskav så kan man ta rådjur eller varför inte vildsvin.

Skär bitar om två gånger en centimeter och bryn dem runt om i en stekpanna. Håll över dem i en gryta och stek sedan rikligt med lök i smör samt gärna gula kantareller. Krydda med salt och peppar. Håll över allt i grytan och spä med grädde och koka sakta i bortåt en timme. Späd med lite vatten om det blir för tjockt. Krydda kan man göra även med en tärning hönsbuljong. Men pannan får sin karaktär mot slutet av tillagningen genom att tillsätta messmör! Den serveras med fördel med ett lent gott potatismos till och rårörda lingon.



Leif Kindblom, matkrönikör

5 tips för bättre hälsa

DIN KROPP När vi åldras förändras kroppens behov och signaler. Pekpin- nar och förbud när det gäller vår mat är vanliga och kan få vem som helst tröttna. Jag tycker att vi ska fokusera mindre på vad vi inte äta och fokusera mer på vad vi bör äta.

Här är fem tips för ett hälsosamt åldrande:

1 Du behöver färre kalorier

När du åldras sjunker din grundläggande ämnesomsättning successivt. Det beror i första hand på minskad muskelmassa. Räkna med 1–2 procent lägre omsättning per årtionde redan från åldern 20–30 år. Om du behåller samma kostvanor som när du var yngre blir du fet.

I första hand ska du dra ned på tomma kalorier som vin, kakor, glass och godis. I andra hand kan du minska på kolhydraterna. Byt ut exempelvis pasta och vitt ris mot fullkornsalternativ.

2 Du behöver mer protein

Ju äldre du blir, desto mer muskelmassa förlorar du även om du fortsätter träna och röra på dig. Detta är en process som kallas sarkopeni. Tappet motsvarar ungefär 1–2 procent per år efter du fyllt 50.

Sarkopeni kan delvis motverkas genom styrketräning som belastar muskulaturen. Det är också viktigt att ha ett högt proteinintag. Nötter, linser, baljväxter, fullkornsprodukter, magra mejeriprodukter, fisk och magert kött är bra proteinkällor.

3 Du får sämre bentäthet

Din bentäthet minskar med åldern, vilket leder till ökad risk för sprickor och brott. Att belasta skelettet och få i sig rikligt med kalcium och D-vitamin har en skyddande effekt.



Fet fisk som sill är rik på D-vitamin och bra att äta ett par gånger i veckan.

Välj mejeriprodukter berikade med D-vitamin. Där finns också kalcium. Andra bra kalciumkällor är bönor, mandel, nötter och mörkgröna bladgrönsaker.

D-vitaminrekommendationen är dubbelt så hög för den som fyllt 75 som för yngre vuxna. Livsmedelsverket råder alla vuxna över 75 år att ta ett dagligt tillskott av D-vitamin.

Fet fisk som sill, lax och makrill som är rik på D-vitamin är bra att äta ett par gånger i veckan. En fullkornssmörgås med ägg och sill kan fungera utmärkt som sommarlunch. Även ägg innehåller D-vitamin. D-vitamin kan du också tillgodogöra oss genom solljuset – se till att få i dig rikligt dagligen.

4 Din aptit minskar

Aptiten kan också försämrats med

åren. Om matlusten är borta är det lätt hänt att det blir mycket socker och fett – som är lätt att tycka om. Experimentera med nya smaker för att hitta näringsrik mat du tycker om.

En medelhavslig kost med mycket grönsaker, frukt, fisk, bär, nötter och olivolja är att rekommendera. Testa att mixa ner grönsaker i en juice eller smoothie, så kan du sannolikt få i dig mer än om du skulle ätit det som en sallad.

5 Rör på dig!

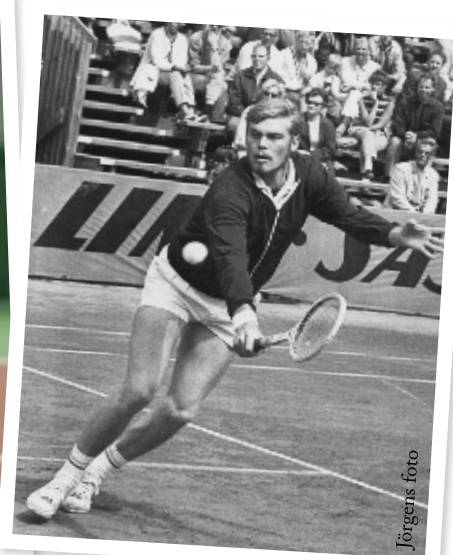
Styrketräning uppvisar liknande effekter som konditionsträning när det gäller att förebygga åldersrelaterade kroniska sjukdomar och är bättre på att bibehålla muskelstyrka och funktion.

TEXT: PETER SANDBERG

KÄLLA: LIVSMEDELSVERKET

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.





Fyra decennier av förtryck

Östtyskland (DDR), var en kommunistisk stat som existerade från 1949 till 1990 i den tidigare sovjetiska ockupationszonen av Tyskland. 1961 började Berlinmuren byggas för att hålla kvar befolkningen som flydde till Västtyskland. Staten upphörde att existera den 3 oktober 1990 då landet återförenades med Västtyskland.

”Vi lyckades fly från Östtyskland”

PERSONLIGT Johannes och Renate Menzel var bland de sista som lyckades ta sig över gränsen till Västberlin, kort innan Berlinmuren satte stopp för vidare flykt från öst till väst och patrullerande vakter sköt för att döda.

– Vi ville inte att våra barn skulle växa upp i en diktatur. Ett beslut som vi aldrig ångrar, säger Johannes Menzel i dag 81 år och bosatt i Rö strax norr om Härnösand.

Hans hustru Renate, 56 dagar yngre, påpekar hon, har delat sin mans yrkesinriktning och varit hans kollega i orgelbyggeriföretaget, som de startade 1978 i Rö, Menzel orgelbyggeri AB.

– Vi har haft ett bra liv. Vi har det bra och behöver inte bekymra oss, säger Renate Menzel.

Men annorlunda var det vid flykten från hemstaden Bautzen, 60 kilometer öster om Dresden i dåvarande Östtyskland 1961.

– Vi tog oss över gränsen till väst från Östberlin. Det blev dramatiskt och vi höll på att fastna i en poliskontroll. Vi reste med tåg, buss och tunnelbana. Hela tiden var vi tvungna att kontrollera vilka medresenärerna var, vilka som satt framför och bakom, så att inte samma person dök upp när vi bytte färdmedel. Vi levde i ett angivarsamhälle.

”Det var nu eller aldrig”

– Vi hade bestämt att ska vi ha barn, så ska de inte växa upp i en diktatur. Det var nu eller aldrig. Dagligen flydde mellan 5 000 och 6 000 från Östtyskland till Västtyskland. Östtyskland höll på att förblöda! Ofta försvann väl utbildade



”Det bästa är att lära sig språket direkt för att komma in i samhället, för oss var det genom kulturen och domkyrkan i Härnösand”, säger Renate och Johannes Menzel, om första tiden i Sverige efter flykten.

ungdomar från min arbetsplats till Västtyskland, säger Johannes Menzel.

– Vi kunde inte lita på någon, det var en av anledningarna till att vi flydde.

Trots sin ungdom hade båda ett yrke, Johannes hade utbildat sig till orgelbyggare och Renate var organist och körledare.

Innan flykten hade Johannes ordnat jobb och bostad i väst. Så på så sätt klarade sig familjen ekonomiskt den första tiden. Men efter tio månader förväntades Johannes göra militärtjänstgöring i Västtyskland. Och eftersom han är vapenvägrare, var det bara att rycka upp bopålar igen. Men till vilket land skulle de flytta?

”Blev hämtade i en Volvo duett”

– Vi funderade på Sydafrika, men där rådde ju apartheid. Sedan funderade vi på Schweiz, Kanada och Sverige. Det blev Sverige som var ett demokratiskt land och inte haft krig på över hundra år, säger Johannes Menzel.

– Men det blev en chock när vi kom till Härnösand vid midnatt den 4 april 1962. Gatorna kantades av stora skitiga snövalar. Vi blev hämtade i en Volvo duett och de körde oss på skumpiga skogsvägar till

ett litet samhälle, två mil norr om Härnösand.

– Hade vi haft pengar och en returbiljett hade vi vänt tillbaka då, skrattar Johannes Menzel.

Även denna gång hade Johannes varit förutseende och lyckats få anställning som orgelbyggare på ett företag som byggde orglar i Rö.

– Verkstaden låg inrymd i en timmerkåk och snöns yrde in. I vår första bostaden fick vi byta på barnen och det var rimfrost på väggarna, minns Renate och skakar på huvudet.

– Men jag stod ut eftersom jag kom från en diktatur. Nu var jag en fri människa. Jag kunde säga vad jag ville, flytta och bo var jag ville, säger Johannes Menzel.

De hade också turen att möta andra tyskar som jobbade i företaget och kunde hjälpa dem tillrätta den första tiden.

– Det var till stor hjälp!

Flytande svenska efter två år

Ingen av dem kunde språket. Och det tog ett år innan de kände sig bekväma med att tala svenska. Men efter två år talade de nästan flytande.

– Det bästa är att lära sig språket direkt för att komma in i samhället, för oss var det genom kulturen och domkyrkan i Härnösand.

När vi träffas i parets hus i Rö, är coronapandemin inne i ett lugnare skede och smittspridningen har avtagit. Här i Västernorrland har smittspridningen inte varit lika allvarlig som i Stockholm och Södermanland och länet har få dödsfall. Men vi träffas utanför det vackra rödmålade huset, som Johannes själv ritat och som man så småningom kom att bygga ut med ett övre plan.

”Vi hade det svårt från början, men det har gått bra. Vi har varit målmedvetna.”

» - Under värsta snömånanden 1982 lyfte vi hela taket, säger Johannes stolt. Denna marsdag åkte vår dotter som au pair till USA och jag själv stod med en kranförare, 15 takstolar och fem arbetare med motorsåg på gårdsplanen.

Startade egen orgelfabrik

Förhoppningarna var redan tidigt att så småningom kunna starta eget och drömmen besannades 1978. Renate, som arbetat som kyrkomusiker och lärare, läste ekonomi på gymnasiet och tog över det ekonomiska ansvaret och det administrativa arbetet för företaget, Menzel orgelbyggeri AB. Johannes ritade och intonerade orglarna, som de anställda byggde. Samtidigt var Johannes i styrelsen för den internationella orgelbyggarföreningen med cirka 270 orgelbyggare från hela jorden.

Paret drev företaget i drygt 40 år och byggde under den tiden omkring 100 orglar, som nu finns inte bara i Sve-

rige utan också i Norge. Exempelvis i Säbrå, Häggdånger, Indal, Knutby och St.Eskilskyrkan i Haninge.

Orglarna byggdes på plats i verkstaden i Rö, monterades ner och transporterades med lastbil till kyrkorna där de sedan monterades upp bit för bit. Cirka 600 arbetstimmar för en liten orgel och ungefär 11 000 timmar för en stor med 35 stämmor, som orgeln i Gudmundrå kyrka i Kramfors.

- Jag, klangsätter och stämmer orgeln när den monterats på plats och Renate brukade spela på orgeln vid invigningskonserten, säger Johannes Menzel.

Stängde verkstaden 2009

Johannes arbete har inneburit mycket resande och Renate konstaterar att när paret varit gifta i 25 år hade hennes man rest åtta av dessa. I år firar de diamantbröllop och har varit gifta i 60 år.

När de stängde verkstan 2009 hade de

turen att sälja alla maskiner till en snickare, som förlorat sin verkstad genom en brand. Nu är det familjen, sonen och dottern samt de två barnbarnen Johanna, 22 och Vendela, 20, som ger dem den största glädjen.

- Flickorna är riktiga idrottstjejer och vi är så stolta över dem.

- Vi hade det svårt från början, men det har gått bra. Vi har varit målmedvetna. Och så har vi haft god hälsa, säger Johannes Menzel.

Yrkesvalet kanske räddade dem

Förmodligen medverkade även parets yrkesval till att de kunde lämna Östtyskland och också återvända, redan 1966, för att besöka familjen.

- Kanske hade det sett annorlunda ut och vårt öde kanske hade blivit ett helt annat om vi varit läkare eller ingenjörer, funderar Johannes Menzel.

- Kanske hade vi blivit kvarhållna då.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN



Missa inte alla rabatter!

Helt kostnadsfritt för dig som medlem i SKPF!

Som medlem i SKPF får du **helt kostnadsfritt** tillgång till Smart Seniors hundratals rabatter. Det enda du behöver göra är att **aktivera ditt kort**. Värdet på detta är 199 kr per år och du kan **spara tusenlappar**.

”Vi får ofta samtal och mejl från medlemmar hos SKPF, som ryktesvägen hört om möjligheten om att få tillgång till gratis medlemskap hos oss. De som vill bli medlemmar säger att de inte känner till möjligheten till alla rabatter man kan få genom Smart Senior. Det tycker vi givetvis är väldigt synd. Det är ju så enkelt och tar bara någon minut.”



Christian Rudén, VD Smart Senior

För att ta del av ALLA rabatter - aktivera ditt kort. Så här gör du:

1. Gå in på www.smartsenior.se/skpf
2. Fyll i uppgifterna
3. Klart!



Gör som 27 000 andra SKPF-medlemmar - aktivera ditt kort idag!

www.smartsenior.se/skpf

Exempel på **exklusiva rabatter** för Smart Senior:

20% rabatt
på glasögon



smartsenior.se/synsam

5% rabatt
på vitvaror



smartsenior.se/elgiganten

50 kr rabatt
på bilbesiktning



smartsenior.se/bilprovningen

Upp till **35% rabatt**
på Samsungprodukter



smartsenior.se/samsung

25% rabatt
på glasögon



smartsenior.se/synoptik

20% rabatt
på teknikhjälp



smartsenior.se/techbuddy

Rabatt
på juridiska tjänster



smartsenior.se/lawly

Medlemsresor
exklusiva för Smart Senior



smartsenior.se/medlemsresor

APPEN!
Ladda ner Smart Seniorappen i din smartphone:
smartsenior.se/appen



Smart Seniors personliga medlemservice:
08-410 426 10
info@smartsenior.se



LÅT INTE SVAGA BEN STOPPA DIG

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



Med en hopfällbar elrullstol från Eloflex får du som har svårt att gå friheten tillbaka. Kom ut på egen hand och njut av sommaren. Du tar dig enkelt fram både i naturen och i stan på ett tryggt och komfortabelt sätt. Pris fr 29 990 kr inkl leverans.

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

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

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

BESTÄLL
VÅR
KATALOG!



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.

Förhindra fall-olyckor!
Anti-halk-socka för vuxna

85:-/PAR

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

	36 - 39	40 - 44	45 - 48
SÄKER-sockan	grå		
	marin		
Ankel-sockan	vit		
VID	ljusgrå		
	beige		
	svart		
	marin		

namn _____
adress _____
postnr _____ postadress _____

85:-/PAR

49:-/PAR

Ankel-socka med lös resår!
Sitter bra uppe utan gummiresår. Handkettlad tå-söm för bästa komfort. Finns i vit, ljusgrå, beige, svart och marin.

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

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

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

ULL I SÄNGEN

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

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

Högsta kvalitet
Pensionärs-rabatter
Räntefri delbet.

Nu även tryckavlastande madrasser!

Må Vål produkter

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

FRÅGA JURISTEN

Hur ska jag få del av min arvsrätt?

FRÅGA: Jag är en kvinna i sextioårsåldern som är ett så kallat särkullbarn. Jag vet vem min riktiga far är, men vi har aldrig haft någon kontakt och jag har aldrig träffat honom, men jag vet att han är gift och att han har tre barn tillsammans med sin fru. Jag tror inte att hon känner till att jag finns. Jag vet ju att jag har en arvsrätt men hur ska jag bli underrättad om att han har avlidit om hans familj inte känner till att jag finns? Vill helst inte ge mig tillkänna innan och har inget behov av att träffa honom.

Svar: Du ska se till att bli antecknad som barn i din fars personakt i folkbokföringen. Barn som är födda utom äktenskapet fick arvsrätt efter sin far så sent som 1970, och det var först då som man började skriva in även dessa barn i faderns personakt. Tidigare hade endast fadern skrivits in i barnets personakt. Om du kontaktar Skatteverket, som har hand om folkbokföringen, och uppger ditt personnummer, så kan de genom att kontrollera vem som är antecknad som far i din personakt, se till att du blir inskriven i din fars personakt. Detta måste göras innan din far avlider.

Därmed kommer du att bli kallad till bouppteckningen efter din far och du kommer att kunna hävda din arvsrätt även om din fars anhöriga inte känner till din existens. Om du inte finns antecknad i din fars personakt måste du själv kontakta hans anhöriga eller den som har hand om bouppteckningen inom tre månader efter din fars bortgång, annars preskriberas din arvsrätt.



Arne Larsson, Familjens jurist

AKTUELLT



Monica Sörman och Paula Ogeryd längtar efter att coronapandemin ska gå över och att umgänget med pappan kan återgå till det normala.

”Äntligen får vi gå ut med pappa igen”

CORONASVERIGE Av säkerhetsskäl har många äldreboenden inte haft möjlighet att ta emot besök under covid-19, vilket har medfört att många äldre har drabbats av djupare depression. Paul Ogeryd i Kalmar tappade aptiten och glädjen, men allt återkom när han återigen fick träffa sina döttrar. Nu ser de fram emot att få ta den första promenaden tillsammans på flera månader.

På en parkbänk utanför äldreboendet Varvet på den centrala och nybyggda stadsdelen Varvsholmen i Kalmar sitter Monica Sörman och väntar på sin syster Paula Ogeryd, som ska anlända i en gul färdtjänstbuss vilken minut som helst. Samtidigt, i byggnaden bakom henne, får hennes far Paul Ogeryd hjälp med att ta sig till samlingssalen Träffpunkt Varvsholmen där han återigen ska få träffa sina döttrar.

– För pappa är våra besök den stora

höjdpunkten i livet, och det gör ont i både honom och oss att vi bara kan ses en kort stund bakom en plexiglasskärm. Vi längtar tills dagen då vi kan kramas igen och stanna en längre stund, berättar Monica Sörman och blickar ut över bilarna som passerar förbi.

Frustration och oro

77-åriga Paul Ogeryd har en ovanlig neurologisk och neuropsykiatrisk sjukdom



som gör att han har mycket svårt för att röra sig och tala, men både personal och hans döttrar har förstått på uttryck och kroppsspråk att han har varit ledsen och mått dåligt under den pågående pandemin. Familjen har alltid givit honom energi och när besöken från Monica och Paula och hans glada barnbarn och barnbarnsbarn ersattes med en stor osäkerhet kring den okända och hänsynslösa pandemin har dagarna känts tunga och ändlösa.

– Allt förvärras av den frustration han känner av att inte kunna göra sig förstådd. Det är svårt även för mig att förstå vad pappa försöker säga, men han har berättat att han har upplevt hela situationen som mycket jobbig. Han har inte bara varit ledsen över alla inställda besök utan orolig för pandemin.

– Den sjukdom som han lever med bryter ner kroppen och drabbar bland annat svalg- och tungmuskulaturen, och det hade varit förödande om han hade fått covid-19. Så samtidigt som vi har varit ledsna över att inte ha fått träffa honom är vi tacksamma för de rutiner som finns på boendet.

Älskade att vara ute

Innan Paul Ogeryd blev så dålig att han först behövde hemtjänst i några år och sedan tillsyn dygnet runt bodde han i en villa i Flygsfors. Han älskade att vara ute i trädgården eller bege sig till någon av

de närliggande sjöarna och fiska. Som sjökapten var havet hans andra hem och när han började bli sämre insåg hans döttrar att han behövde ett boende med utsikt över havet. Från sitt rum kan han se Ölandsbron och båtarna som passerar förbi.

– Det har betytt mycket för honom att kunna se havet som har varit en så stor del av hans liv, säger Monica Sörman samtidigt som hennes syster Paula anländer till boendet.

I början av pandemin kunde de träffa sin far på avstånd i boendets gemensamma trädgård, men till slut blev det svårt för personalen att garantera säkerheten för de 40 personer som bor på boendet. Paula berättar att det då gick flera veckor utan att de fick se sin far.

– Det finns visserligen digitala hjälpmedel som videosamtal genom programmet Skype, men det är inte alltid lätt för personalen att hinna med sådant och det kan aldrig ersätta ett riktigt möte.

– När plexiglasskärmen kom upp i juni blev alla tider snabbt uppbokade. När vi sedan sågs för första gången på flera veckor var det en stor glädje, säger Paula Ogeryd och öppnar ytterdörren till äldreboendet.

"Känns som i fängelse"

Direkt till höger i entrén ligger samlings-salen Träffpunkt Varvsholmen som personalen har gjort om till mötesrum för boende och anhöriga. På andra sidan



Paul Ogeryd och döttrarna Monica Sörman och Paula Ogeryd träffas på boendet. "För pappa är våra besök den stora höjdpunkten i livet, och det gör ont i både honom och oss att vi bara kan ses en kort stund bakom en plexiglasskärm", säger Monica Sörman.

plexiglasskärmen sitter Paul som tittar upp och ler lite när Paula slår sig ner bredvid Monica.

– Visst påminner det lite om hur det ser ut i fängelsefilmer, säger Paula Ogeryd.

– Pappa har också sagt att det känns som att han sitter i fängelse eftersom han

får sitta bakom en skärm och inte kan röra oss. Min största dröm är att han, när det är säkert, får komma hem till oss i Torsås och hälsa på barnbarn och barnbarnsbarn. Han är också väldigt förtjust i vår nya hund Spike.

Paul ler och tittar på sina döttrar som

samtalar med varandra och honom. Monica har ett glädjande besked att berätta.

Går mot ljusare tider

– Har du hört? Äntligen får vi gå ut med pappa igen. Från och med idag får boende gå ut med sina anhöriga bara man

håller sig till säkerheten med visir, handsprit och munskydd.

Alla tre ser glada och förhoppningsfulla ut. Även om hösten nalkas känns det i det ögonblicket som att vi går mot ljusare tider.

TEXT OCH FOTO: PIERRE EKLUND >>>

BILLIGA BATTERIER TILL HÖRAPPARAT



23:90
kr per förpackning

**Köp 10
förpackningar
– betala endast
för 9**
Ange rabattkod
SKPF-09

TRYGG HÖRSEL

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

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

GÅVA!



Varsågod! Vi bjuder på ett praktiskt
förstoringsglas i kreditkortsformat!

STÄRKEVÄSTEN®

Förbättrar din hållning och motverkar problem i rygg och nacke.

För återförsäljare och information

031-521895 www.starkevasten.se





"För den som har demens är det inte alltid lätt att förstå varför ingen plötsligt hälsar på", säger Charlotta Johansson, träffpunktssamordnare.

Saknaden efter anhöriga orsakar **ökad depression**

» **CORONASVERIGE** På vård- och omsorgsboenden över hela Sverige har saknaden efter anhöriga varit stor under pandemin. Charlotta Johansson, träffpunktssamordnare vid vård- och omsorgsboendet Varvet på Varvsholmen i Kalmar, har märkt av en ökad depression bland dem som bor på boendet.

– Flera av dem som bor här lever med depression och under pandemin har vi märkt av en djupare form av depression som en följd av att det besöksförbud som finns på avdelningarna. Vi har till och med boende som har blivit apatiska, säger Charlotta Johansson.

– För den som har demens är det inte

alltid lätt att förstå varför ingen plötsligt hälsar på eller så kanske personen känner något inombords som den inte kan förstå eller ge uttryck för.

Fika och videosamtal

För att motverka detta har personalen ökat de sociala aktiviteterna på avdelningarna och lagt extra krut på fikastunder. Anhöriga har också kunnat boka upp sig för videosamtal, men det är få som har utnyttjat den möjligheten.

– Däremot har det varit stort intresse för möten bakom plexiglasskärmen, vilket vi har kunnat erbjuda sedan juni. Det har varit ett lyft för många. Från och med 1 september är det även möjligt att gå en promenad med sina anhöriga så länge

man håller sig till säkerhetsrutinerna.

I vanliga fall är lokalen Träffpunkt Varvsholmen som finns på Varvets entréplan en samlingsplats för många äldre människor i området med lunchservering, fika och musikunderhållning, men under pandemin har träffpunkten varit stängd.

– Nu kommer vi kunna erbjuda träffar igen i små grupper om fem, vilket är max om vi ska kunna hålla avståndet. Träffarna är viktiga, inte bara för dem som bor här utan för alla äldre. Jag hoppas att de nya direktiv, som Socialstyrelsen och Folkhälsomyndigheten ska presentera i mitten av september, innebär att vi kan träffas i större grupper.

TEXT OCH FOTO: PIERRE EKLUND

Hjärnan i fokus



HÄR ÄR TABLETTEN som ger mikro-näringsämnen till hjärnans viktiga funktioner!

Du kan tillfälligt känna att du tappar kontrollen när du är stressad. Du kan ha svårt att komma ihåg namn, adresser eller vart du är på väg.

Det kallas åldersrelaterad tillfällig minnesförlust och är ofarligt men störande i det dagliga livet. Tusentals svenskar är drabbade av detta normala åldersrelaterade symptom.

Många söker stöd för att bevara hjärnans normala funktioner. Det svenska kosttillskottet Clear Brain har blivit en succé i alla länder det lanceras i.

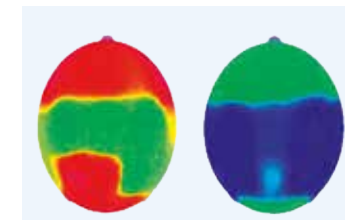
BANBRYTANDE

New Nordic har utvecklat en banbrytande tablett med näringsämnen för hjärnans normala funktion. Tabletten innehåller substanser som bidrar till normal mental förmåga

och kognitiva funktioner såsom; minne, uppmärksamhet och koncentration.

KOGNITIV FUNKTION

Med hjälp av hjärnscanningar kan man visa aktiviteten i hjärnan. Röda hjärnvågor tyder på aktivitet i motsats till de mer



”inaktiva” blåa hjärnvågor.

I mätningar ses enkelt uttryckt hjärnans minnes- och koncentrationsfunktioner.

Detta kallas med ett samlat uttryck kognitiva funktioner.

Där ingår såväl tänkandet som uppmärksamhet och minne.

VALNÖT

Innehåller Clear Brain extrakt från valnöt, granatäpple, tallbark och peppar samt vitaminer och mineraler. Vitamin B6 och B12 bidrar till nervsystemets normala funktion, till att minska trötthet och utmattning samt till normala psykologiska funktioner. Pantotensyra bidrar till normal mental prestationsförmåga och jod bidrar till normal kognitiv funktion.

Clear Brain säljs i hälso-butiker, apotek och via www.newnordic.se

För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-23 95 20



Jag kände mig vimsig!

Ruth är en positiv och aktiv dam som njuter av livet som pensionär.

–Jag har alltid varit fokuserad och klar i huvudet men för några månader sedan kände jag mig ibland vimsig och glömsk.

–Jag kunde i vardagen glömma både det ena och det andra vilket var irriterande. Ofta kom jag inte ihåg var jag lagt saker eller vad det jag var på väg att hämta i ett annat rum... Jag är så nöjd nu sedan jag börjat ta två små Clear Brain tabletter varje dag, berättar Ruth.

Aktiv och klar i huvudet

Det är viktigt för Ruth att hålla sig fräsch och klar i huvudet så att hon kan njuta av tillvaron och umgås med mina barn och barnbarn.

–Jag vill kunna ta hand om mitt hus och min trädgård och kunna spela kort med mina grannar. Och jag vill gärna kunna klara av lite vardaglig stress utan att jag känner mig förvirrad och utmattad. Jag ska inte sitta och somna i soffan utan vara ute och umgås med nära och kära, avslutar Ruth entusiastiskt.



FOTO: MARI-ANNE ANDERSSON

Lyckat pensionärskollo i Östergötland

KOLLO 3-8 augusti träffades ett glatt gäng seniorer på Missmyra kursgård i Östergötland. Sommarvistelsen är ett mycket uppskattat evenemang och har skapat möjlighet till miljöombyte för ett 20-tal seniorer i tider då många upplever ofrivillig ensamhet. Pensionärskollet var givetvis "corona-säkert".

Kollet anordnades av PRO Östergötland,

SKPF Östergötland och ABF Östergötland. Bland annat ägnade sig deltagarna åt promenader, tipspromenader, gympa, föreläsningar, femkamp, korvgrillning, författarbesök och allsång. Landshövdingen förärade också kollet med ett uppskattat besök.

– Jag tror att det finns ett stort behov av en sådan här vecka. Huvudsyftet är det sociala, att få nya kontakter som man sedan

kan fortsätta att träffa, säger Mari-Anne Andersson, distriktsordförande för SKPF Pensionärerna i Östergötland, till Corren.

Missmyra är en kursgård belägen vid sjön Risten mellan Björsäter och Åtvidaberg. Anläggningen har stora grönområden för aktiviteter, egen badplats med långgrund sandstrand, egen ö, grillplats vid stranden, vedeldad bastu, båtar och kanoter med möjligheter till fiske.



Peter Andersson (till vänster) ersätter sedan 1 september Per Lundström (till höger) som kanslichef på SKPF Pensionärerna.

Ny kanslichef på SKPF Pensionärerna

SKPF Pensionärernas mycket uppskattade kanslichef sedan 5 år tillbaka, Per Lundström, har valt att gå vidare mot nya äventyr. Han ersätts sedan 1 september av Peter Andersson. Här presenterar vi kansliets nya kapten.

Peter Andersson, varmt välkommen till SKPF Pensionärerna! Vad har du gjort tidigare?

– Tack! Jag kommer närmast från funktionshinderrörelsen, med jobb som opinionsbildare för Lika Unika, kommunikatör om Agenda 2030 kopplat till mänskliga rättigheter och intressepolitisk ombudsman på Afasiförbundet. Jag började yrkeslivet i produktionen i en glassfabrik i Strängnäs. Det växlade till jobb på marknadsavdelningen. Därefter har det blivit mycket politik och opinionsbildning. Har haft titeln "politisk sekreterare" i riksdag,

landsting, i LO-borgen och i Huddinge kommun. Ett tag politisk sakkunnig i regeringskansliet. Jag har också jobbat med verksamhet och organisation i två kommuner som partiombudsman.

Vad ser du fram emot som kanslichef på SKPF Pensionärerna? Vad hoppas du kunna åstadkomma?

– Att få vara med i SKPF:s framtidsresa och forma den vassaste ideella organisationen i Sverige. Att få jobba för att förverkliga SKPF:s handlingsprogram och med det göra något åt brister och orättvisor i samhället.

– Möjligheterna är oändliga med den fina grund som finns. Vi kan finslipa kommunikationen och öka trycket i opinionsarbetet. Vi kan ta tillvara den kraft som skapas när det nationella opinionsarbetet och det regionala och lokala kan sam-

spela och stärka varandra. Utmaningar finns i att fortsätta stärka medlemsbasen. Vi måste höja rösterna för att höras bättre in i "maktens korridorer". Det är områden jag ser fram emot att få jobba med tillsammans med kollegorna på kansliet och med förbundets förtroendevalda.

Vad driver dig som chef?

– Jag går in i jobbet med tre ledstjärnor för ögonen: Att vara inkluderande, inte bara en "lyssnande chef". Att respektera mina medarbetares kompetens, ha tillit och göra allt för att ta tillvara all den kraft som finns. Jag bygger ledarskapet på en solid värdegrund som dessutom råkar vara nyckelord i inledningen till SKPF:s stadgar: Allas lika värde. Jämlikhet. Jämställdhet.

TEXT OCH FOTO:
RIKARD JOHANSSON

Digitala kongressen sker 15/9

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 stadgelsesändringsförslag 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.

Alla ombud som behöver hjälp med inloggning och tekniska frågor rörande den digitala minikongressen kan få detta från vår Zoom-konsult Anna Bjurling, som finns på plats på kansliet fram till och med kongressen. Hon nås på e-postadress: anna.bjurling@skpf.se.

Den som är intresserad av att titta på den digitala kongressen kommer att kunna göra det via förbundets hemsida www.skpf.se/kongress. Där finns också kongressboken med alla motioner och övrigt som kommer att avhandlas på såväl den digitala som den fysiska kongressen.

Se Här&Nu:s hemsida www.harochnu.se för rapportering från kongressen.

Tips för ombud som kommer använda surfplattor: Se till att dessa är uppdaterade till senaste version.

Nominerade till FS & VU

Den digitala kongressen kommer i första hand att behandla val av förtroendevalda samt de stadgelsesändringsförslag och motioner som rör valfrågor. Bland de nominerade till de olika positionerna återfinns både gamla bekanta namn som varit med i förbundsstyrelsen och verkställande utskottet tidigare, och namn som är nya i sammanhanget.

Här är listan på de nominerade till förbundsstyrelse och verkställande utskott:

■ Förbundsordförande:

Liza di Paolo Sandberg, Gävleborg (valberedningens förslag)
Eleonor Wikman, Västmanland
Jöran Rubensson, Göteborg

■ Förbundssekreterare:

Karin Liljestrand, Norrbotten (valberedningens förslag)

■ Förbundskassör:

Lars-Inge Larsson, Stockholm (valberedningens förslag)

■ Vice förbundsordförande:

Lars Bromander (halva valberedningens förslag)

Eleonor Wikman (halva valberedningens förslag)

■ Förbundsstyrelseledamöter (valberedningens förslag):

Lars Bromander, Stockholm
Eleonor Wikman, Västmanland (Ovan två beroende på vem som blir vice ordförande)
Kerstin Billmark, Göteborg
Gulli-Maj Norén, Västerbotten
Marianne Andersson, Östergötland
Leif Nordin, Skåne
Lars Hedin, Sörmland
Gun-Britt Arvholm, Värmland
Barbro Westergren, V Götaland
Per-Ulf Sandström, Norrbotten
Siv Eriksson, Kalmar
Laila Stein, Kronoberg

■ Övriga nominerade förbundsstyrelseledamöter:

Leif Kindblom, Sörmland
Eva Fors, Västernorrland
Marie-Louise Grahm, Värmland
Jöran Rubensson, Göteborg
Margareta Bohman, Stockholm
Christel Svensson, Blekinge

Covid-19 och hösten 2020

Pandemin slår mot alla våra verksamheter och mycket av det vi är vana vid måste ställas in eller göras på nya sätt. Inför hösten har Folkhälsomyndigheten kommit med råd och anvisningar kring hur vi på bästa sätt ska undvika smittspridning.

Vi följer de rekommendationerna som finns att läsa på myndigheternas hemsida, www.krisinformation.se och följer i övrigt det som beslutats, exempelvis att sammankomster med fler än 50 deltagare

inte är tillåtna. Vid tveksamheter kring vad som gäller, kontakta förbundskansliet! E-postadress: info@skpf.se.

På förbundskansliet är det fortsatt full verksamhet trots läget i samhället i övrigt. Servicen gentemot blivande medlemmar, nuvarande medlemmar, förtroendevalda, avdelningar och distrikt fortsätter som förut. Vi har inte minskat på vare sig telefontider eller annan servicegrad, även om de medarbetare som kan, arbetar hemifrån.

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



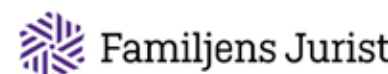
Elite Hotels

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

20 procent rabatt på alla våra tjänster 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

Bryt äldres ensamhet – och berätta om ditt år i pandemin!

Inte ensam är PRO, SPF Seniorerna och SKPF Pensionärernas gemensamma projekt för att bryta ofrivillig ensamhet bland äldre personer. Under hösten kommer vi att erbjuda några webbsända utbildningar. Den första sändningen sker den 17 september och är en grundutbildning för de som vill bli ambassadörer i projektet. Utbildningen kommer att ge grundläggande kunskaper om ofrivillig ensamhet och isolering – och hur vi kan bryta den.



Vi har också en skrivuppmanning som vi kallar Coronans år 2020. Alla över 65 år är välkomna att skicka in sin berättelse om detta märkliga år, då coronapandemin ställde allt på ända. Ett urval av berättelserna kommer att publiceras i skrift och på webben!

Välkommen att skicka in ditt bidrag, senast den 1 oktober! På vår hemsida, www.inteensam.org, hittar du mer information både om höstens webbseminarier samt Coronans år 2020.

Har du frågor kan du mejla projektet på: inteensam@spfseniorerna.se

Stiftelsen Pensionsinrättningen för ålderstigne eller sjukliga tjänare.

Boende i Göteborg kan ansöka om bidrag. Pensionsinrättningen utbetalar bidrag till personer som har varit verksamma i Göteborg under minst 15 år i vårdande yrke varmed avses sjuk- och äldreomsorg samt hemvård, och som slutat sin anställning. Sökanden skall inneha sjuk- eller ålderspension. Stiftelsen beviljar även bidrag till personer, som varit anställda (t ex som hushållerska) i familj i Göteborg under minst 15 år, var-av minst 5 år i samma familj, och som slutat sin anställning p.g.a. ålder eller sjukdom. Med anställning avses normalt heltidstjänst. Med anställning i familj kan i vissa fall jäställas vård av anhörig på heltid och i gemensam bostad. Vården skall ha pågått under minst 15 år och nu vara avslutad. Vårdbehovet bör kunna styrkas genom intyg från t ex läkare eller kurator. Vård på heltid innebär att sökanden inte kan ha haft annat arbete under den tid vården pågått. Sökanden skall inneha sjuk- eller ålderspension. Ansökan om bidrag skall göras på särskild blankett och insändas till nedanstående adress. Bidragen behövsprövas. Ansökningsblanketter och fullständiga bestämmelser kan erhållas från: www.stiftelsenpensionsinrattningen.se eller kontakta: **Danske Bank**

Danske Bank, Stiftelsetjänst Box 110 55, 404 22 Göteborg, 0752-48 41 41

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 datumgravyr till dopet eller namngivningen. Beställ på lyckopenningen.se eller ring 08-39 90 70.

Lyckopenningen

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

Ring videosamtal till nära och kära med Teleco!

Se den du pratar med!

I tider då det är svårt att träffa barn och barnbarn vill vi **självklart lyfta videosamtalet**. Det är enklare än man kan tro. Många av Doros telefoner **stödjer WhatsApp** som gör det enkelt att ringa videosamtal till dem du inte kan träffa.

Teleco är operatören **som sätter dig i fokus**. Vi använder Tele2s nät vilket är ett av Sveriges bästa.

Vår kundtjänst är lättillgänglig och vi tar oss verkligen tid att hjälpa dig. Precis som Doro är vi måna om att ta fram tjänster och produkter som är anpassade efter dina behov.

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

Ring videosamtal med Doro och WhatsApp

Alla kameratelefoner som stödjer WhatsApp gör det möjligt att ringa video-samtal till dem du inte kan träffa. **Leta efter orangea bubblan.**

Mobil 3 GB, 199 kr/mån

- Alltid fria samtal och sms
- Doro 7031 - Elegant och vikbar
- WhatsApp för videosamtal
- Kamera fram och bak (3 MP)
- Facebook direkt i telefonen
- Trygghetsknapp



Mobil 0 GB, 119 kr/mån

- Alltid fria samtal och sms
- Doro 1362 - Lättanvänd och enkel
- Högt och tydligt ljud
- Enkel navigering
- Trygghetsknapp
- Kamera (2 MP)



Alltid fria samtal inom Norden



Mobil 10 GB, 279 kr/mån

- Alltid fria samtal och sms
- Doro 8050 - Smart seniomobil
- WhatsApp för videosamtal
- Kompatibel med BankID
- Facebook direkt i telefonen
- Trygghetsknapp
- Kamera fram och bak (13 MP)



Beställ 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

- ☐ Teleco Mobil 0 GB m. Doro 1362, 119 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 3 GB m. Doro 7031, 199 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 10 GB m. Doro 8050, 279 kr/mån

För- & efternamn _____

Personnummer _____

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 distansavtalslagen. Fullständiga villkor bifogas orderbekräftelsen.

Teleco Mobile AB, 112 51 Stockholm | 0771-40 45 40 | www.teleco.se

Här & Nu nr 4 20

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
110 05 Stockholm



Posttidning B

XXXX

KAMPANJ!

KÖP ORIGINALET  VAGNER PREMIUM

RETRO 7-i-1 STEREO MUSIKCENTER

NOSTALGISK UTANPÅ – HIGHTECH INUTI

DAB+ / FM RADIO + SKIVSPELARE + KASSETT + CD + USB + BLUETOOTH

-45%
SPARA 2.290:-

DAB+
Digital Audio Broadcasting

 **Bluetooth**

VÅR BÄSTSÄLJARE!

VAGNER 940 PREMIUM: 4.195:-

EXTRA STIFT: 99:-

VAGNER HÖRLURAR: 795:-

5.089:-

-45% 2.290:-

DU FÅR ALLT FÖR: 2.795:-

VAGNER PREMIUM 940

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

**Köp nu.
Betala senare
med Klarna.**



**Enkel beställning
- snabb leverans**

**Telefon: 0526 60340
www.postshop.se**

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