

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 1/2021
WWW.HAROCHNU.SE



Stickning för
nallar &
människor

Hoppas på kärlek i oasen

KAMELBONDE

Bengt byggde en egen oas på Öland. Kamelerna är gott sällskap – men nu längtar han efter kärleken igen





ENGELSONS

ALLT FÖR ETT RIKARE FRILUFTSLIV!

Stödstrumpor till
SUPERPRIS!

4 PAR
400:-



Kompressionsstrumpa
12 mmHg - Art nr 5308

Tryck: 12 mmHg. Färg: Marinblå, Natur, Svart.
Stl. 37/39, 40/42, 43/45, 46/48.

125:-/par • 4 par 400:-

4 PAR
500:-



Kompressionsstrumpa bambu
16-18 mmHg - Art nr 4573

Färg: Svart, Cerise, Antracitgrå, Marinblå.
Tryck: 16-18 mmHg.
Stl. 37/39, 40/42, 43/45, 46/48
(43-48 finns ej i cerise).

149:-/par • 4 par 500:-

4 PAR
500:-



Kompressionsstrumpa
18-22 mmHg - Art nr 1746

Tryck: 18-22 mmHg. Färg: Svart, Antracitgrå
finns i stl. 37/39, 40/42, 43/45, 46/48.
Färg: Lila, Vinröd finns i stl. 37/39, 40/42.

149:-/par • 4 par 500:-

HERR/DAM



Skaljacket FALKENBERG - Art nr 2710

Vind- och vattentät allroundjacka med andasfunktion. Inrullningsbar, avtagbar huva. Meshfoder i ryggen för bra ventilation.

Färg: Svart, Grön, Royalblå, Orange, Röd, Mörkgrön, Marinblå.

Herrstl. C48-64. Damstl. 34-50.

**SPARA MERA.
KÖP FLERA!**



upp till
5XL

HERR

4 FÖR
360:-

Flanellskjorta - Art nr 5978

Mjuk och skön flanellskjorta med ruttmönster.

Färg: Röd, Blå, Grön, Blå/Röd. Herrstl. S-5XL

99:-/st • 4 för 360:-



Skalbyxa HIGH MOUNTAIN

Vind- och vattentät skalbyxa i överdragsmodell. Dragkedja ända upp till knät. Ställbar nederkant.

HERR - Art nr 6224

Normal modell: C46-64.

Kort modell: D96-112.

DAM - Art nr 6223

Normal modell: 34/36-50/52.

Kort modell: 34/36-50/52.

349:-



HERR/DAM

DAM



249:-

Fleecejacka ELDRIS - Art nr 6507

Otroligt mjuk, skön och smidig fleecejacka.

Färg: Blå, Lila, Turkos, Grå.

Stl. 34/36-54/56.

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning.

BESTÄLL PÅ www.engelsons.se eller ring 0346-71 38 40

I år hoppas vi på mer **normala** förhållanden

Ja, ett nytt år har nu knackat på och släppts in. Inför ett nytt år har vi alla nya förväntningar och nya förhoppningar. I år står nog de flestas förhoppningar till att vi får leva under mer normala förhållanden och slipper den otäcka pandemin. Det beror mycket på oss själva, så klart, om vi ska kunna minska smittspridningen. Våra förhoppningar står också till det vaccin som nu kommit och att vaccinationerna kommer igång och att så många som möjligt också är villiga att ta vaccinet när man får chansen. Viktigt är att regionerna organiserar vaccinationerna så att det blir lätt för våra medlemsgrupper att ta sig till vaccinationsställena, så inte detta blir ett hinder.

ALDRIG HAR VÄL SÅ MYCKET av diskussionerna handlat om äldreomsorgen. Det är bra, men det är också oerhört viktigt att det inte bara blir diskussioner, utan att det blir något vettigt av det hela. Det är dags att agera inte bara reagera! Det tål att upprepas, att de pengar som regeringen avsatt till äldreomsorgen också går dit och inte in i kommunernas svarta hål.

Strax före jul tog regeringen beslut om att tillsätta en särskild utredare som får i uppdrag att föreslå en äldreomsorgslag. Äldreomsorgslagen ska komplettera socialtjänstlagen med särskilda bestämmelser om vård och omsorg om äldre och ska bland annat innehålla bestämmelser om en nationell omsorgsplan. Utredaren ska också vid behov lämna förslag som stärker tillgången till medicinsk kompetens inom äldreomsor-

Under vintern kan möjligheterna att träffas utomhus försvåras.



gen. Uppdraget ska redovisas senast den 30 juni 2022. Det är bra för begreppet äldreomsorg saknar legal definition. I den officiella statistiken redovisas bland annat hemtjänst, särskilda boenden, trygghetslarm, matdistribution, ledsagning, dagverksamhet, korttidsplatser, boendestöd, avlösning av anhöriga samt annat bistånd, allt i salig blandning.

UTE I VÅRA AVDELNINGAR och distrikt pågår diskussioner om hur vi ska kunna hålla kontakten med våra medlemmar. Det finns många bra förslag, men under vintern med snö och kyla så kan möjligheten att träffas utomhus också försvåras. I min egen avdelning har vi promenader varje måndag och de som deltar ville inte ha något jullov utan fortsatte oförtrutet med promenaderna. Heder åt våra ledare och initiativtagare.

En fråga som diskuteras ivrigt är också hur vi ska kunna genomföra årsmötena ute i avdelningar och distrikt. Förbundsstyrelsen har i dagarna tagit ett beslut om avsteg från stadgarna och därmed förlängs tiden för genomförande av årsmötena fram till den 30 juni 2021.

DET MÄRKS TYDLIGT ATT vi bor i ett avlångt land. På vissa ställen är det snö och kyla på andra är det barmark och regn. Utanför mitt fönster har det nu snöat i några dagar. Vintern har tagit ett grepp om både mig och naturen. Det är som jag brukar säga: När man står ute så gäller det att stå mitt i kläderna för att inte frysa.

Håll i, håll ut, håll avstånd och fortsatt tvätta händerna.

Nöden driver fram en massa kreativitet

Ar två under coronans tid har inletts och vaccineringen mot covid-19 har börjat ta fart. Prioriteringsordningen är fastlagd, vilket innebär att de äldre på särskilt boende vaccineras först, därefter kommer äldre med hemtjänst, äldre-, vård- och omsorgspersonal, människor i riskgrupper och så lite längre ner på listan vi i mellanregistret.

NU HOPPAS JAG BARA att så få som möjligt blir sjuka under väntetiden. SKPF Pensionärerna har tillsammans med de övriga pensionärsorganisationerna uttalat sitt stöd för myndigheternas etiska ställningstagande, att de äldre ska komma först ifråga för vaccin mot covid-19. Debattartikeln som publicerades i Aftonbladet i slutet av januari, kan du läsa i detta nummer av Här&Nu.

VI GÖR OCKSÅ en sammanfattning av coronaåret 2020 och lyfter den kritik som Inspektionen för vård och omsorg, IVO, samt Coronakommissionen riktade mot hur vård och omsorgen misslyckats med att skydda våra allra äldsta och mest sjuka äldre. Vi gör ett nedslag i Södertälje, som var en av de värst drabbade kommunerna i landet och vi träffar Lars Trobeck som endast kan träffa sin mamma Gerd coronasäkert, i ett tält utanför hennes äldreboende.

MEN DET FINNS LJUSGLIMTAR även i denna tid. Redan Platon, 427 före Kristus, gav uttryck för tanken att även när allt

verkar som mörkast finns det hopp om en ljusning. Han myntade uttrycket: Nöden är uppfinningarnas moder. Och det ser man exempelvis i hur kulturevenemang tvingats ändra sina förutsättningar för att nå sin publik. I stället för publika evenemang har kulturlivet, som så mycket annat, blivit digitalt. Nu sitter vi hemma i soffan och "går på teater", tittar på filmer och tv-serier på olika streamingtjänster i stället för att "gå på bio". Men, jag är nog inte ensam om att önska att allt snart återgår i sina vanliga hjulspår. Jag tycker att film är bäst på bio och teater vill jag se på scenen i en teatersalong och jag hoppas snart kunna återuppta mitt stora intresse, att spela amatörteater.

IRÉNE GRUNDELL HAR riktat sin kreativitet och skaparlust till att sticka tröjor, mössor och dockkläder till första barnbarnet Alva. Men lusten att sticka var större än den lilla flickans behov, så i stället blev det bidrag till hjälporganisationen Stand with Syria, stickade barnkläder och stilenliga smånallar i samma outfit. Sedan fortsatte hon av bara farten att köpa de små Ikea-nallarna, sticka färgglada kläder till dem och sälja dem till förmån för olika hjälporganisationer.

NEJ, KREATIVITETEN ÄR det inget fel på bland förbundets medlemmar heller. I SKPF Katrineholm, avdelning 63, träffas man varje onsdag för att promenera tillsammans. Ett positivt sätt att träffas och umgås, både coronasäkert och hälsosamt.

” Jag är nog inte ensam om att önska att allt snart återgår i sina vanliga hjulspår.





BEHÖRIGT AVSTÅND. Lars Trobeck besöker sin mamma Gerd i tältet som slagits upp utanför hennes äldreboende, för att göra säkra besök möjliga.

Kyligt besök i coron

CORONA-SVERIGE – Har man klarat sig hittills får man ju inte snubbla på upploppet. Lars Trobeck är försiktig när han ska träffa sin mamma Gerd, 99 år, i tältet utanför äldreboendet.

Han drar fram ett färgglatt munskydd och ett visir. Det gäller att vara försiktig in i det sista. Om några dagar ska Gerd få vaccin,

och han själv, 76, hoppas bli vaccinerad snart.

– Så man kan leva ett normalt liv igen.

Nu är det besöksförbud på Oxbackens äldreboende i Södertälje. Lars har bokat tid i förväg och får ringa in till avdelningen och vänta på att mamma blir klädd och kommer ut. Fram till i mars kunde de tre bröderna hälsa på inne på Gerds avdelning.

”Det måste bli slut på skyfflandet av ansvar mellan stat och region.

– Sen satt vi här ute på bänkarna, det gick ju bra i somras.

Sen kom höstens andra våg av pandemin, och besöksförbudet inne infördes igen. Nu är det munskydd, visir, tält och avstånd som gäller.

– Hej, Lars!

Gerd kommer ut i täckkappa och mössa, med sin rullator. Hon tjoar glatt, är piggögd och charmig. Hon hör lite dåligt och vill gärna komma nära för att uppfatta

Lär dig betala digitalt

Behöver du mer kunskap och information om hur du betalar digitalt? Då ska du hålla utkik på vår hemsida i februari månad, www.skpf.se. Där kommer vi att lägga upp en utbildning i flera kapitel, som är mycket pedagogiska och även textade. Detta är ett samarbete vi har med Länsstyrelserna där vi byter utbildningar med varandra, så de är kostnadsfria för oss.



onatältet

vad Lars och jag säger, men han är nog med avståndet.

– Vi ska gå in i tältet, säger han till sin mamma.

– Ja, det är så festligt så, skämtar hon.

Värmekamin och handsprit

Det är en råkall lördagseftermiddag i januari. Partytältet har en ljusgirland och det glöder rött i en elektrisk kamin. Men varmt blir

det inte. Lars drar upp blytlåset och de sätter sig mitt emot varandra vid ett trädgårdsbord. Julduk och handsprit.

Lars berättar lite nyheter om släkten och annat.

– Du ska få din spruta snart. Sen kan vi hälsa på dig på vanligt sätt.

Lars Trobeck och hans fru har också dragit ner på det sociala. De befann sig i Florida när pandemin kom och hann precis flyga

hem innan USA stängde ner. Efter det har de tagit det lugnt och varit hemma större delen av tiden.

De handlar på Ica tidigt på morgnarna när det är glest med folk.

Gerd fyller 100 år i november. Hon har bott här i ett och ett halvt år, sedan krämporna gjorde det svårt att bo kvar ensam i villan. Övergången till ett boende på institution var inte så lätt, men Lars Trobeck tycker att det går bättre nu.

Svårt med tekniken

– Vi gav mamma en Ipad när hon fyllde 90, men den har hon inte använt. Det är svårt för äldre med tekniken.

Telefon funkar inte heller så bra med tanke på hörseln. Så de tre bröderna turas om så Gerd får besök varje vecka.

– Jag bor närmast. Jag får ju en promenad också, så det känns bra.

Det verkar som om besöken på boendena i Södertälje har minskat, trots tälten. Anhöriga är troligen rädda att smitta de boende. Lars tycker synd om dem som i vanliga fall får besök sällan och nu ännu glesare.

– Det är tur att vi bor så nära, säger han.

TEXT & FOTO: ROLAND COX

6

covidfall hade Oxbäckshemmet bland brukarna under 2020, varav ingen avled av smittan. I början av januari blev Oxbäckshemmet förklarat smittfritt och man har börjat vaccinera de äldre.



Smittan blottade br

► Bryskt uppvaknande i Södertälje ► Tidvis större smittspridning än

CORONA-SVERIGE Fler fastanställda och välutbildade i vård och omsorg. Mer förtroende för myndigheter. Mer välfärdsteknik. Bättre hemsjukvård. Så klarar vi nästa epidemi bättre, menar Pia Sjöstrand (S), ordförande i äldreomsorgsnämnden i Södertälje.

54 södertäljebor i vård- och omsorgsboende dog i covid-19 under 2020.

– Det har varit ett väldigt tufft år. Smittan har verkligen blottat äldreomsorgens brister, säger Pia Sjöstrand, lokal politiker som själv jobbat i vård och omsorg i många år.

– Många brukare, anhöriga och personal har känt till bekymren länge, men i och med pandemin har äldreomsorgen fått strålkastarljus på sig.

Hon ser sig själv som en positiv person och pratar gärna mer om möjligheter och vad man faktiskt lyckades med.

– Vi var ändå ganska snabba i Södertälje när pandemin drabbade oss, tycker hon.

Ökar personaltätheten

Äldreomsorgen har tvingats banta i flera år. Det påverkar bland annat rekryteringen.

– Hur många ungdomar vill arbeta i en anorektisk organisation där man inte kan utvecklas så mycket?

Samtidigt håller Södertälje på att öka personaltätheten så att

behovet av korta vikariat ska minska. Staten har nu skjutit till extrapengar för 2021, 40 miljoner, och sammanlagt får äldreomsorgen i Södertälje ett extra tillskott på 120 miljoner 2021.

Stora bröllop och fester

Smittspridningen bland allmänheten har tidvis varit större i Södertälje än i alla andra kommuner i landet. Stora bröllop och fester, och dålig följsamhet med rekommendationerna, har pekats ut som smittorsaker. Det har gjort att även hemmaboende äldre, som umgås mer med släktingar, smittats i hög utsträckning.

I andra kommuner har många på äldreboenden avlidit, färre i hemtjänsten. I Södertälje har det varit tvärt om.

– Fram till sommaren avled 44 personer i vård- och omsorgsboende. Det var väldigt lite jämfört med övriga landet, säger Pia Sjöstrand.

Närvarande läkare

Under hösten ökade smittan igen och fanns på två äldreboenden. Samtidigt kom fler förbättringar. I Södertälje liksom andra kommuner hade det förekommit att läkare ställt covid-diagnos och ibland ordinerat palliativ vård, utan att träffa patienten. Svårt sjuka blev kvar på boenden i stället för att få sjukhusvård. Detta förekommer inte längre i Södertälje, enligt Pia Sjöstrand.



”Det har varit ett väldigt tufft år.”

– Nu görs individuella bedömningar av läkare på plats, inte på distans som i våras.

I mars fanns det skyddsutrustning för någon eller några veckors behov. Vid årsskiftet har kommunen köpt in och har lager för tre månader. Krav på munskydd och visir har skärpts.

Enligt Pia Sjöstrand blir fler av de smittade friska nu, eftersom vården blivit bättre på att ta hand om covid-patienter.

Besöksförbud råder i januari,

risterna i välfärden

i alla andra kommuner ► ”Vi vet inte ens vilka som bor i Södertälje”



TRÅNGBOTT. ”Om det bor 15 papperslösa personer i en trea, då är det klart att folk blir sjuka. Så kan vi inte ha det”, menar Pia Sjöstrand (S), ordförande Södertäljes äldreomsorgsnämnd.

men utanför alla äldreboenden står uppvärmda tält där anhöriga kan umgås med sina äldre.

– Besök av anhöriga är en otroligt viktig länk till hela ens liv, tycker Pia Sjöstrand.

Försökt nå ut bland kyrkorna

Pia Sjöstrand tycker att Södertälje lyckats bättre än andra kommuner tack vare en stor kommunal sektor.

– Vi kunde snabbt få igång covid-19-teamet i hemtjänsten.

Vi har en stor organisation med pengar och mycket personal. Om det hade varit tolv olika utförare och ingen egen verksamhet så hade vi aldrig klarat det. Det är viktigt att kommunen har mycket egna muskler.

Mer än 200 inom äldreomsorgen smittades under 2020, och minst 54 avled. Hur hade skadorna kunnat begränsas?

– Vi hade kunnat agera ännu snabbare, särskilt om vi inte haft så snäv ekonomi. Vi hade kunnat hinna längre med personalens arbetsvillkor, med att höja statusen för vårdjobb.

– Skyddsutrustningen hade kunnat finnas på plats. Vi har ju inte haft några beredskapslager tidigare.

Pia Sjöstrand menar också att mycket har berott på hur information och förmaningar trängt igenom hos befolkningen. Det där med att hålla avståndet och hålla sig hemma. Utöver alla förmaningar i riksmidia har kommunen försökt nå ut bland annat via kyrkorna.

Men det har inte räckt.

– Det verkar som om människor har tappat förtroende för myndigheter.

”Behövs ny folkräkning”

Den nya pandemilagen gör att samhället lättare kan tvinga, böt-fälla och stänga ner. Egentligen är det samma åtgärder som man försökt genomdriva på frivillig väg. Om alla följt råden så hade

lagen inte behövts, menar Pia Sjöstrand.

Södertälje har invandrargrupper som är trångbodda och lågutbildade.

– Om det bor 15 papperslösa personer i en trea, då är det klart att folk blir sjuka. Så kan vi inte ha det. Vi vet inte ens vilka som bor i Södertälje. Det behövs en ny folk- och bostadsräkning, tycker hon.

Vill se bättre samverkan

Tälten utanför äldreboendena borde ha kommit upp tidigare, anser hon också. Och samverkan mellan regionens sjukvård och kommunens äldreomsorg kunde ha varit bättre.

– Det händer att vi skickar tillbaka människor till sjukhuset som absolut inte kan vara på boendet. Vi måste försöka undvika att skicka äldre fram och tillbaka.

Hon tycker att kommunerna i Stockholms län borde ha egen kommunal hemsjukvård, som i alla andra län i landet. Då skulle kommunen ansvara för medicindelning, bland annat.

Vem är ansvarig för att så många smittades och dog?

Pia Sjöstrand dröjer med svaret.

– Det är inget bra sätt att sammanfatta läget. Det här kom som en blix från klar himmel i hela världen. Ingen kunde förutspå omfattningen.

– Vi måste alla bli mer rädda om varandra.

TEXT & FOTO: ROLAND COX

IVO kritiserar landets äldreboenden

Både kommunalt och privat drivna äldreboenden har granskats av IVO, Inspektionen för vård och omsorg, som riktar kritik bland annat för att de sjuka ibland inte har fått individuellt grundad vård och behandling.

Rapporten om de privata boendena kom i december. Kritiken är densamma

oavsett boendeform. IVO, har skickat konkret kritik till ett antal boenden. Kritiken har bland annat handlat om:

- Brukare/boende som blivit sjuka har ibland inte fått en individuell bedömning av sin åkomma och lämplig vård. Besluten har inte skett enligt reglerna för pandemin i särskilt boende.
- Äldre och närstående har inte alltid

fått tillräcklig information om vård och behandling, och inte fått vara delaktiga i beslut om vården.

- Primärvårdens journaler har varit bristfälliga, och därför har det ibland varit svårt att utläsa vilken vård och behandling som de äldre har fått.

Kommuner och regioner ska under januari lämna åtgärdsförslag till IVO.

Coronan slår olika mot olika grupper

Alla svenskar drabbas inte lika av pandemin. Att äldre och män drabbas mer än andra är allmänt bekant, men även inkomst och utbildning spelar in.

Det här framgår av en rapport från Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, CES, i Region Stockholm.

Vissa grupper drabbas hårdare än andra. Det är bland annat de med lägre inkomst, de som är trångbodda, de som är födda i vissa länder och de som bor i vissa bostadsområden.

CES ser också i sin rapport ett samband mellan utbildning och dödlighet i covid-19. Detta kan bland annat bero på att utbildning ofta leder till jobb där smittan inte är lika spridd. Den som har kontorsarbete och kan jobba hemma är mer skyddad än till exempel de i vårdyrken.

Att etniskt ursprung spelar in kan delvis bero på att vissa grupper nysvenskar bor i bostadsområden där inkomsten är lägre och trångboddheten är större, konstaterar CES.

För att minska ojämlikheten när det gäller pandemin så handlar det om "insatser på samhällsnivå", skriver CES.

TEXT: ROLAND COX



Prova på
50%

Nyponex



högkoncentrerat nyponextrakt

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

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

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

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

C-vitamin- håller dig frisk och ger ett starkt immunförsvaret

Betakaroten- ger huden pigment och du blir lättare brun.

A-vitamin- viktigt för huden och slemhinnorna.

B-2 viktigt för hud, hår och naglar samt vid sårhäkning.

Järn- ger bättre prestationsförmåga och uthållighet.

Magnesium- lindrar muskelkramper, får dig att slappna av.

Kalium- reglerat vätskebalansen och hjärtrytmen.

Litium- stabiliserar och förbättrar humöret.

Lyckopen och Lutein- bra för ögonen.

NYPONEX är framställd under farmaceutisk kontroll GMP.

Dosering 1 tablett morgon och kväll

NYPONEX kan användas av både Vegetarianer och Veganer.

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



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

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

Bra att veta:

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

Andra liknande kosttillskott innehåller mindre.

Därför ger Nyponex ett bättre resultat och en garanti för att du skall bli nöjd.

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

Beställ i dag! Vi skickar omgående.

Gå in på vår hemsida www.altivo.se

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

Telefontid Måndag-Fredag 08.00-16.00

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

Så ska Sverige skydda

CORONA-SVERIGE 470 000 smittade. Nästan 9 000 döda. Hårt drabbad äldreomsorg och sjukvård. Så ser bokslutet ut för coronaåret 2020.

Samtidigt som vaccinet rullas ut rannsakar vi oss själva, varandra, företag och myndigheter: Hur kunde det gå så illa?

Nu ritar samhället upp planer för en bättre beredskap. Men vem ser till att de följs?

Två tunga dokument om coronaåret släpptes i slutet av 2020.

Både Coronakommissionen och IVO, Inspektionen för vård och omsorg, riktar hård kritik mot ansvariga myndigheter.

Coronakommissionen tillsattes av regeringen i somras för att granska vad staten, regioner, kommuner och andra gjort mot smittan. Det första av två delbetänkanden kom i december och handlade om hur de äldre behandlats.

I en sammanfattning från kommissionen konstateras att nästan 9 av 10 av de som avled var 70 år eller äldre. Drygt en fjärdedel hade hemtjänst, nära hälften fanns på särskilt äldreboende.

Kommissionen skräder inte orden när det gäller vård och omsorg:

- Strategin att skydda de äldre misslyckades.
- Äldreomsorgen var oförberedd och illa rustad för pandemin.
- Åtgärderna var sena och räckte inte till.

Ansaret vilar på regeringen

Ansaret för att det här inte rättades till snabbare vilar på många parter, men ytterst på regeringen – den nuvarande och de tidigare, slår kommissionen fast.

Man pekar på "strukturella" brister.



YTTERST ANSVARIGA. Coronakommissionen riktar hård kritik mot den misslyckade strategin att skydda de äldre och menar att ansvaret ytterst vilar på den nuvarande regeringen, men även tidigare regeringar.

”Kommissionen skräder inte orden när det gäller vård och omsorg.”

Det fanns inte tillräckliga regler. Ansaret var spritt på för många händer, parter som inte kunde samarbeta tillräckligt bra. Det fanns för få anställda och med för lite utbildning, för dålig utrustning och för dåliga arbetsförhållanden.

Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen upptäckte alldeles för sent hur illa det var ställt inom äldreomsorgen. Det tog "orimligt lång tid" att bli varse vilken

das i nästa pandemi



skyddsutrustning som äldreomsorgen behövde.

Några saker som borde ha gjorts, enligt kommissionen:

- Det fanns för lite resurser att smitt-testa, ändå borde äldre som flyttade mellan sjukhus och boende i större utsträckning ha testats.

- Regeringen borde ha infört besöksförbud på boendena redan före den

1 april. Dock att anhöriga borde ha fått besöka döende släktingar.

- Regionerna borde ha försäkrat sig om att läkare träffade sina patienter fysiskt, inte ställde diagnos på distans.

Bättre skydd i framtiden?

Kommissionen har en rad förslag på åtgärder för framtiden:

- Regler behövs som skyddar de boende i äldreomsorgen vid en pandemi eller någon annan allvarlig kris.

- Bättre samordning mellan regioner och kommuner om vem som ska göra vad. Något det talats om i flera årtionden, enligt kommissionens betänkande.

- Journalsystem som fungerar för både region och kommun.

- Större lager av andningsskydd och annan medicinsk utrustning.

Flera punkter handlar om personalen. De måste vara tillräckligt många, fler måste ha trygg anställning så att samma personer vårdar de gamla, och ha tillräckligt många och duktiga chefer. Det bör finnas en sjuksköterska på varje boende, dygnet runt, alla dagar, anser kommissionen.

I dag får kommuner inte anställa läkare, det måste ändras och det ska finnas tillräckligt många, anser Coronakommissionen. I de övriga nordiska länderna finns kommunanställda läkare.

Det andra delbetänkandet från kommissionen kommer i höst och ska handla bland annat om hur väl smittan bekämpades i hela Sverige, hur samhället och enskilda människor påverkades, och hur myndigheter och andra aktörer skötte sig.

IVO granskar kommunerna

Även IVO har avlämnat rapport. Inspektionen för vård och omsorg är en statlig

myndighet som bland annat tar emot anmälningar mot slarv och misstag i vården enligt Lex Maria och Lex Sarah.

Här&Nu berättade i förra numret om den rapport från IVO som kom i slutet av november. Den riktar hård kritik framför allt mot regionerna (landstingen). Det handlar om ungefär samma saker som i Coronakommissionens betänkande: Sjukfall på boenden har inte alltid bedömts av en läkare på plats, och det har hänt att läkare har ordinerat "vård i livets slutskede" utan att träffa patienten.

När detta skrivs väntas ytterligare beslut från IVO, om vad regionerna och kommunerna behöver förbättra.

"Mer robust"

Coronakommissionens betänkanden, IVOs rapporter och politikernas uttalanden pekar mot att systemförändringar måste ske. Vilket förutsätter att riksdagen tar de beslut som föreslås och att det får kosta mer pengar.

– Efter krisen ska vi bygga Sverige starkare, bättre. Äldreomsorgen, tryggheten, sjukvården, skolan – vi behöver göra det än mer robust, sa statsminister Stefan Löfven i sitt jultal till svenska folket.

Risken finns annars att det som drabbade oss sjunker undan i medvetandet, att vi vid nästa fartygskatastrof, tsunami eller pandemi åter är illa förberedda och saktfärdiga.

Avgörande blir vilket tryck som bland annat pensionärsorganisationerna kan sätta på regering, riksdag, regioner, kommuner och privata företag.

Kommer vi att vaccinera samhällsbygget mot en upprepning?

TEXT: ROLAND COX

FOTO: NINNI ANDERSSON/REGERINGSKANSLIET

Ny webbplats hjälper dig som vill bli **mer digital**

DIGITALHJÄLPEN På uppdrag av regeringen har Post- och telestyrelsen, PTS, tagit fram en webbplats som ska ge hjälp för att förstå och använda digitala tjänster och verktyg. På Digitalhjälpen finns information, steg-för-steg-guider, instruktionsfilmer och tips om tjänster och insatser.

Internetstiftelsen visade nyligen i sin årliga undersökning Internet och svenskarna att användningen av digitala tjänster ökat kraftigt under coronapandemin. Även äldre har tagit till sig och blivit mer digitala. Många handlar på internet, ser på tv-serier och filmer på streaming-tjänster och många har under pandemin träffat nära och kära i videomöten i stället för i det verkliga livet. Men många behöver hjälp att komma igång. På Digitalhjälpen har man samlat information om olika tjänster och verktyg, som redan finns, för att göra det lättare att hitta det som erbjuds.

Instruktionsfilmer

På Digitalhjälpens webbplats finns material som steg-för-steg visar hur man gör; instruktionsfilmer och information om hur videosamtal går till samt hjälp på distans med fjärrstyrning.

För personal som arbetar med äldre inom vård och omsorg finns en särskild sektion med samlade tips och information.

För att stötta äldre som är ensamma och har liten eller ingen digital vana eller som har begränsad eller ingen tillgång till anhörigas stöd, kommer PTS att genomföra en informationskampanj i början av 2021.



Kampanjen handlar om att via icke-digitala kanaler, exempelvis tidningsannonser och postutskick, sprida information om var man kan vända sig för att få hjälp med att lära sig digitala tjänster.

Läs mer på Post- och telestyrelsens hemsida: www.pts.se

TEXT: PETER SANDBERG

FOTO: ISTOCKPHOTO

Post- och telestyrelsen

■ Post- och telestyrelsen, PTS, är den myndighet som bevakar områdena elektronisk kommunikation och post i Sverige.

■ PTS vision är att alla i Sverige ska ha tillgång till bra telefoni, bredband och post.

TA HAND OM DIG!

Med fläder och vitamin D!

Nyhet! med fokus på immunsystem.

Under vinterhalvåret kan det finnas lite extra anledning att stötta sitt immunsystem. Nu lanseras Immune Function™ med skräddarsydd sammansättning av vitamin D och utvalda växtextrakt -utvecklat med fokus just på kroppens försvar.

IMMUNSYSTEM I FOKUS

Immunsystemet är en försvarsmekanism som består av flera samverkande strukturer och processer i kroppen. För att fungera normalt ska immunsystemet upptäcka mängder av främmande mikroorganismer. Under vissa perioder är immunsystemet extra mycket i fokus.

Att äta hälsosamt, röra på sig och vara noggrann med handhygien är alltid viktigt. Nu lanseras ett nytt kosttills-

skott med en sammansättning av flera värdefulla ingredienser med inriktning på att stödja kroppens försvar. Bland annat ingår fläder, rosmarin, björkbark, havtornsolja och vitamin D.

PRAKTISK DOSERING

Med praktisk dosering av 1 tablett om dagen tillgodoses ett tillskott av vitamin D och växtextrakt från bland annat rosmarin och fläder.

Immune Function är utvecklad av

svenska New Nordic och tillverkas i Sverige. Vitamin D bidrar till immunsystemets normala funktion. Rosmarin och fläder bidrar till att stödja kroppens naturliga försvar.

VAR KAN DU KÖPA IMMUNE FUNCTION?

Immune Function kan köpas i hälsobutiker, utvalda apotek och via newnordic.se



Sambucus nigra L

FAKTA FLÄDER

Fläder, *Sambucus nigra* L., har en lång tradition i Norden. Fläderträd, som i södra Sverige kallas för Hylle, vad förr vanligt förekommande som vårdträd på gårdarna. Av bären har också sedan långt tillbaka tillverkats saft, vilken ofta traditionellt serverades rykande het under vinterhalvåret. Fläder bidrar till att stödja kroppens eget försvar.



MATKRÖNIKAN

Den näringsrika nord

Man läser ofta om nyttan med medelhavskost. Den innehåller olivolja, fisk och mycket grönsaker, brukar man framhålla. Och ibland talar man lyriskt om olika asiatiska kök. Thaimat med wokade grönsaker eller japanska sushi på ris, fisk och alger till exempel.

DET STÄMMER SÄKERT att det finns mycket nytta i dessa kokkonster, men man undrar ibland hur den nordiska maten står sig, som ett kök. Alltså hur råvaror och tillagning till olika rätter ter sig näringsmässigt. För det finns ju någonting bakom den moderna "nordiska" kulissen av pizza, kebab och pasta. Det är ju definitivt inte den egentliga nordiska kosthållningen. Men vad är då den?

En studie vid Uppsala universitet tar upp just detta med den nordiska mathållningen och hur den står sig i jämförelse med dessa nyttiga kök från olika delar av världen. En kost baserad på nordiska livsmedel kan ha liknande effekter som medelhavsmaten, kommer man fram till. Vi har råvaror som lingon och blåbär i skogen, äpplen, päron och plommon på träden i våra trädgårdar. Vi odlar vitkål, grönkål och flera olika rot-saker. Fisk och skaldjur finns längs



Fisk har vi gott om i sjöar och längs kusterna.

kusterna och i sjöar och vattendrag. Vilt i skogen, ägg från hönsen och kött från god djurhållning (för det mesta). Råg, havre, korn och raps från gårdar, som ger nyttigt bröd, god gröt och olja. Mejeriprodukterna är vitaminberikade. Det låter väl inte så illa!

EGENTLIGEN RÅDER DET ganska lite tvekan om att våra nordiska råvaror är både näringsrika och goda. Faktum är, kommer man fram till i studien, att tillagar vi maten med hälsosamma metoder så klarar vi effekterna på både blodtryck

och kolesterolvärde och kan reglera blodsockret och få god näring. Som alltid gäller rådet att se till att ha variation i måltiderna.

Stuvad vitkål, grönkålssoppa, gravad sik, räkmacka eller en biff à la Lindström med lök. Rårörda lingon till mycket, äppelpaj eller blåbär med mjölk. Se där några exempel på rätter på våra inhemska råvaror. Det finns gammeldags mat som krusbärskräm, svensk husmanskost som stekt fläsk med löksås men det finns också nytänkande i våra kök med rostade rotsaker som exempel. Grönkål dyker upp allt



200 miljoner kronor för ökad digitalisering

Regeringen och Sveriges kommuner och regioner, SKR, har tecknat en överenskommelse om 200 miljoner kronor för att ge kommunerna bättre förutsättningar att utveckla äldreomsorgen med digitalisering under 2021.

diska maten

oftare i nya recept på både sallader, soppor och pajer. Bönor har åter kommit till heders och de röda betorna har fått sällskap med både gula och polkarandiga. Och vildsvinen har blivit så många att vi uppmanas lära oss att använda detta kött innan de bökar upp hela landet.

TRADITIONELLT HAR VI använt rätt mycket socker och maten var ganska fet när vi behövde kalorier för kroppsarbete. Men om man skippar en del av detta, och särskilt de sötade dryckerna och snabbmaten, så räcker råvaror och ingredienser långt när det gäller att få till näringsrika och goda måltider. Hållbart blir det också med lokala råvaror utan för mycket tillsatser som antibiotika och annat.

Varför inte prova en av läckerheterna från våra insjöar, som gös. Både näringsrik och smakfull, visserligen lite dyr fillead men ingenting går bort och man behöver bara mellan 100 och 150 gram till en portion.



Leif Kindblom, matkrönikör

”Som alltid gäller att sträva efter varierade måltider.



Gös för två

En lättlagad, god och proteinrik måltid för två på gösfilé i nordisk stil:

2 gösfiléer på totalt 200-300 gram, alternativt en stor delad på två
1 medelstor morot skuren i bitar
8-10 Brysselkål, gärna delade i halv
1 bit purjolök, ca 10 cm, skuren i skivor
2 dl buljong
1-2 msk rapsolja
Salt och peppar
Dill och en halv citron

Gör så här:

Salta fiskfiléerna lätt på bägge sidor, gärna en stund innan tillagningen. Koka morotsbitar och brysselkålshalvor i saltat vatten tills de är så där halvfärdiga. Fräs dem därefter tillsam-

mans med purjolöken i olja utan att de får färg, krydda försiktigt med peppar, tillsätt buljongen. Lägg i fiskfiléerna i buljongen och sjud sakta, vänd dem en gång innan de blivit genomkokta, så att de inte faller sönder. Dra ett par varv med vitpepparkvarnen. Krama ur en citronklyfta och tillsätt lite hackad dill. Efter några minuter är fisken vit och genomkokt. Prova genom ett snitt in till mitten med en vass kniv. Ta upp och lägg på tallrikar med lite sky över och grönsakerna på och runt fisken. Servera med en god kokt potatis, Amandine till exempel eller ett mos. Gösen behöver inte mer konstarter än så.

Varning för bedragare!

Orange kuvertet

PENSIONSBEDRÄGERI Pensionsmyndigheten har börjat skicka ut det orange kuvert och årsbesked för din allmänna pension per post eller till din digitala brevlåda. I samband med detta varnar myndigheten för bedrägerier.

Det orange kuvert och årsbesked skickas per post eller till din digitala brevlåda från mitten av januari. Först ut är pensionärer som får besked om sin pension under 2021. Under perioden februari-mars får pensionssparare sina kuvert där man kan se hur mycket man hittills har

tjänat ihop till sin allmänna pension. Men var vaksam! När pensionen är i fokus under dessa månader kan det hända att bedragare slår till.

Att tänka på:

- Pensionsmyndigheten ringer aldrig upp och erbjuder hjälp med ditt orange kuvert utan att du själv har bett om det.
- Ta inte emot erbjudanden om investeringar i fonder via telefon. Särskilt inte om det marknadsförs som ett snabbt och enkelt sätt att tjäna mycket pengar. Seriösa företag erbjuder sällan investeringar över telefon.
- Lämna aldrig ut dina inloggningskoder eller lösenord.
- Logga inte in med ditt bank-id när

någon du inte känner eller litar på uppmanar dig till det. Har du däremot kontaktat Pensionsmyndigheten kan de be dig att logga in med din e-legitimation under samtalet. Det kan exempelvis vara för att hjälpa dig med en pensionsprognos.

Om du har drabbats:

- Kontakta din bank omgående och försök stoppa betalningen om du har gjort en sådan.
- Berätta gärna för Pensionsmyndigheten om vad som har hänt. Pensionsmyndigheten kan hjälpa genom att varna andra.
- Kontakta gärna kundservice om du har frågor på www.pensionsmyndigheten.se

Vaccination

CORONABEDRÄGERI Flera personer runt om i landet har utsatts för bedrägeriförsök av personer som säger att de är från 1177 Vårdguiden eller Folkhälsomyndigheten och ska boka tid för vaccination mot covid-19. Polisen varnar nu för liknande bedrägeriförsök.

Bedrägeriförsöken ska enligt uppgift ha riktats mot främst äldre personer och

ha skett via telefon. Det enda tillfället du kan bli uppringd av 1177 Vårdguiden är om du nyligen varit i kontakt med dem och har en överenskommelse om att 1177 Vårdguiden ska ringa upp dig på nytt. Övrig kommunikation från 1177 sker via sms eller e-post.

Det här kan du tänka på om någon sms:ar eller ringer och säger att de vill boka tid för vaccinering genom 1177:

- 1177 Vårdguiden på telefon ber dig aldrig att identifiera dig med e-legitimation i samtal om vaccination mot covid-19.
- 1177 Vårdguiden på telefon tar aldrig

betalt med swish.

- Det är gratis att vaccinera sig mot covid-19
- 1177 Vårdguiden skickar inte kallelser till provtagning.
- Folkhälsomyndigheten vänder sig aldrig till allmänheten med uppmaningar om att logga in med bank-id eller med förfrågningar om bokningar, registreringar eller pengar.

Den som utsätts för ett bedrägeri eller bedrägeriförsök på detta sätt uppmanas också att göra en polisanmälan.

TEXT:ULLACARIN TIDEMAN

SKPF

DONATIONSBEDRÄGERI Bedragare har under den senaste månaden utgett sig för att ringa från SKPF Pensionärerna i donationsärenden. Om

du får ett sådant samtal, lägg genast på luren.

Bedragare med 010-nummer har ringt till flera av våra medlemmar och bett om donationer till SKPF Pensionärerna. SKPF Pensionärerna ringer aldrig någon i dy-

lika ärenden. Om du får ett sådant samtal, lägg bara på luren. Kontakta gärna också kansliet på info@skpf.se, och gör gärna en polisanmälan, så underlättar det polisens arbete att komma åt bedragarna.

SKPF Pensionärerna ser ytterst allvarligt på dessa bedrägerier.

Retrotips!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



☎ 0512-299 50

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



**Paketpris:
3.490kr!**



2.690kr

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



1.299kr

Roadstar Vintage Retro CD AM/FM-Radio
Roadstar Vintage med design från det glada 50-talet. Helt i trä för ljudet och känslans skull. Knappar, rattar och belysning av radioskalan. CD/CD-R/CD-RW. Line-in för att koppla in t ex en smartphone. Stöder MP3. Analog radiodel AM/FM i stereo (stereo FM endast). Manuell stationsinställning. Drift 230V. Vikt 4,6kg. Mått 31,5x22x21cm.
Nr 70463.....Förr 1.699kr...Nu **1.299kr**

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



**Paketpris:
4.790kr!**



3.990kr

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



3.490kr

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

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

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

**Du kan även ringa
och beställa!**

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

0512-299 50

Jobb inom 6 månader

NY I SVERIGE Mohamad Safar Nabizade var 16 år när han kom till Sverige som flykting under den stora migrationsvågen 2015. Då skulle vi öppna våra hjärtan. Svenska folket upprördes över krigets fasor och vi ömmade för alla ensamkommande barn på flykt. När Safar fyllde 18 skulle han avvisas, men Gun Wåhlin och hennes man Staffan, blev Safars svenska familj. Till våren blir han klar undersköterska. Han har sex månader på sig att skaffa ett jobb, annars måste han lämna landet.

– Det var en gammal kollega till mig som startade ett upprop för Safars räkning. Hon var Safars gode man och frågade om han kunde bo hos oss. Hon sa: ”Om vi inte hittar något boende till dig så får du bo hos mig, men då får du bo i vardagsrummet.”

– Vi träffades några gånger. Och nu har Safar bott här i tre år. Det har bara varit positivt och inga problem alls. Safar är artig och trevlig, hjälpsam och ordentlig, säger Gun Wåhlin och Staffan håller med.

Som så många andra svenskar, många kring pensionsåldern, ömmade Gun och Staffan för de ensamkommande barnen. Alla ville hjälpa till, man delade ut mat och hygienartiklar till nyanlända flyktingar, många med bara ett fåtal tillhörigheter i en kappsäck. Frivilliga, framför allt äldre, hjälpte till i undervisningen på olika gymnasieskolor och bjöd in ungdomar att lära känna det svenska samhället i olika sammanhang. Det gjordes insatser i kyrkor och på bibliotek. Och många öppnade sina hem och lät ungdomarna få familjetillhörighet tillsammans med den övriga familjen.

Gun och Staffan, 77 år båda, är ett par sedan 90-talet, men kände varandra redan



TRIVS I SPÅNGA. I dag har Safar Nabizade fyllt 21, han läser till undersköterska på gymnasiet, bor hos Gun och Staffan Wåhlin i Spånga och trivs.

innan. Deras respektive familjer delade ett starkt natur- och idrottsintresse, åkte på skidsemester och gjorde någon kanot-tur tillsammans. Nu är barnen utflugna sedan många år. Så det fanns plats.

Långdragen process

Gun berättar att uppdelningen är så att Safar städar övervåningen i radhuset och Gun och Staffan nedervåningen. Han

tvättar sina kläder och lagar sin mat själv.

– Men ibland äter vi middag tillsammans och det är trevligt, nickar både Gun och Safar.

Efter den inledande migrationsvågen stängde Sverige sina gränser. Mottagandet blev i många fall kaotiskt och migrationsprocessen långdragen. Men tusentals människor gick man ur huse för att stödja och hjälpa. Många av de ensamkommande

Gymnasielagen

Omkring 7 600 ensamkommande ungdomar får genom gymnasielagen en möjlighet till permanent uppehållstillstånd om de inom sex månader efter examen kan visa upp att de har fått en minst två år lång anställning. Förslaget att korta ner det kravet till ett år, röstades ner av riksdagen den 9 december 2020.

er – annars utvisning



”Man får lära sig att ta ansvar och att göra positiva saker för sin framtid.

flyktingbarnen hamnade i långbänk, där man inte riktigt visste vad man skulle göra med dem. De fick tillfälliga uppehållstillstånd och all den hjälp som vårt land kunde erbjuda med skolgång, boende, sjukvård och den gode man, som minderåriga barn fördes med. Men plötsligt hade det gått några år. Barnen hade blivit vuxna, eller var på väg in i vuxenlivet. På papperet. Processen med benmätningar startade för att avgöra ungdomarnas rätta ålder. Rättssäkert menade en del när resultaten visade att många ungdomar plötsligt blev några veckor äldre och därmed passerade 18-årsgränsen.

– Och då var de inte barn längre. Men många blev upprörda och protesterade. Och så kom gymnasielagen 2017 och nya gymnasielagen 2018, förtydligar Gun Wählin.

Läser till undersköterska

Ungdomar som fått tillfälligt uppehållstillstånd fick den 1 juni 2017 möjlighet att få ett längre tidsbegränsat uppehållstillstånd för att kunna fullfölja sina gymnasiestudier och därefter söka arbete. Tillägget året efter innebar en ny möjlighet till uppehållstillstånd för studier på gymnasienivå för vissa unga vuxna som kom till Sverige som ensamkommande barn och som hunnit bli vuxna innan deras ärende avgjordes av Migrationsverket.

I dag har Safar fyllt 21, han läser till undersköterska på gymnasiet, bor hos Gun och Staffan Wählin i Spånga och trivs.

Flykten från Afghanistan, då för fem år sedan, tog två månader. Vägen gick genom Iran och Turkiet till Tyskland. De var fem ungdomar i samma ålder som gav sig iväg tillsammans. Några vänner tyckte att de skulle söka asyl i Tyskland. Men en vän tyckte att de skulle fortsätta till Sverige.

– Man blir pressad att mogna och blir

vuxen tidigt, säger Safar och syftar på flykten och erfarenheterna efter det.

– Man får lära sig att ta ansvar och vikten av att göra positiva saker för sin egen framtid, fortsätter han.

I hans rum råder en prydlig ordning, en säng, ett skrivbord med studieböcker och en dator. Han visar mig sitt skissblock. Där har han tecknat en rovfågel, vingpennorna och fjäderdräkten är detaljrikt skissade.

Jobb som timvikarie

Skolan har gått bra. Safar blev uppmanad att söka vård- och omsorgslinjen på gymnasiet. Nu under coronapandemin sker mycket av undervisningen på distans. Han har också fått jobb som timvikarie på Sörklippans vård- och omsorgsboende i Alvik med demensinriktning. Och han trivs.

Under rådande omständigheter kan det annars vara svårt att få praktikplats och arbete med hänvisning till den ökade smittspridningen i Region Stockholm.

– Jag delar ut medicin, hjälper till med hygien, delar ut mat, sköter tvätt och städning.

Safars arbetsuppgifter motsvarar utbildningen till undersköterska. Drömmen är att bli apotekare. Men först måste han se över sin gymnasiebehörighet och komplettera sina studier på Komvux. Och sedan vill han söka till högre studier.

Alla framtidsplaner hänger på att han får ett jobb efter examen till sommaren. Gymnasielagen säger att han efter avslutade gymnasiestudier, inom sex månader, måste få ett arbete som har en varaktighet under minst två år, i annat fall kan han inte få permanent uppehållstillstånd. Och då har han inte längre rätt att stanna i Sverige.

TEXT & FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

Ny pandemilag ska hjälpa minska smittspridningen

CORONA-SVERIGE Fredagen den 8 januari beslutade riksdagen att anta den tillfälliga pandemilagen som har till uppgift att mer effektivt hindra smittspridningen av covid-19. Det medför bland annat att man får samlas max åtta personer vid privata sammankomster.

Den nya förordningen innebär att rättsligt bindande regler införs för gym- och sportanläggningar, badhus, butiker och gallerior samt platser för privata sammankomster.

Med stöd av förordningen har Folkhälsomyndigheten tagit fram mer detaljerade föreskrifter. För butiker, gym och sportanläggningar inomhus samt badhus innebär de nya reglerna att det nu bli obligatoriskt att ange det maximala antalet besökare eller kunder som får vistas i lokalerna samtidigt. Maxantalet ska också skyltas vid alla entréer. Det ska erbjudas möjlighet att tvätta händerna, eller så ska det finnas handdesinfektion.

Folkhälsomyndigheten ska i föreskrifter även ta fram anvisningar för hur



Den nya reglerna gäller sedan söndag 10 januari.

trängsel kan undvikas. Det kan vara alternativa lösningar till fysiska köer eller att besökare anvisas till en särskilt angiven in- eller utgång.

Max åtta på festen

Vid privata sammankomster som till exempel i festlokaler, föreningslokaler och andra platser som hyrs ut införs genom den beslutade begränsningsförordningen en deltagargräns om max åtta personer.

Det är Länsstyrelserna som har till-

synsansvaret för att se till att reglerna följs. Om bestämmelserna inte följs kan länsstyrelserna besluta om böter. Det kan också bli tal om stängning för de som inte följer reglerna.

Regeringen har i ett inledande skede valt att reglera sådan verksamhet där behovet utifrån smittspridningsläget bedöms som störst, och kommer att återkomma om andra åtgärder som kan bli aktuella med stöd av den nya tillfälliga covid-19-lagen.

STÄRKEVÄSTEN®

Förbättrar din hållning och motverkar problem i rygg och nacke.

För återförsäljare och information:

031-521895 www.starkevasten.se



REHABSHOP

Göran Sjödén Rehabshop AB

Nyöppning butik
December 2020!

Hantverkarsvägen 7, Sisjön, Göteborg
www.rehabshop.se 031 711 99 14

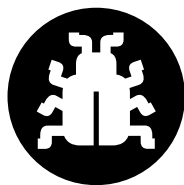


GREPP DU KAN LITA PÅ.

I vinter kommer 30 000 svenskar halka så
pass illa att de måste uppsöka sjukhus.
Var inte en av dem. Använd dubbar.

Som läsare får du 20% rabatt med koden **SKPF20**
Se alla modeller på icebug.se

OBS: koden är endast giltig på [Icebug.se](https://icebug.se) och i Icebugs butik i Göteborg



ICEBUG®
SWEDISH TRACTION FOOTWEAR

Berättelser utan **lyckliga slut**

Det finns så många berättelser jag skulle velat skicka till Astrid Lindgren. Berättelser som skulle gett uppslag till nya böcker av typ "Mio min Mio". Men kanske ändå inte, för mina berättelser har inte alltid ett lyckligt slut. Eller skulle kanske hon kunnat ordna med det också. För hon kunde ju påverka politiken med sina ord.

Kära Astrid, någonstans i bergstrakterna i Afghanistan går en fåraherde i 12 – 13-årsåldern. Han vaktar fåren som ägs av byns mäktigaste man. En man som kallas kommendanten och som ömsom tillhört talibanerna och ömsom regeringstrupperna. Mannens yngsta son tycker om att leka med vår lille fåraherde från en fattig familj utan egen mark. Den lille pojken följer efter den lille fåraherden upp i bergen för att leka. Men det är farligt i bergen.

DET LIGGER MINOR lite här och var sedan kriget mot ryssarna. Fåraherden har lärt sig att känna igen den typen av ställen och är noga med att varken han eller fåren går där. När den lilla pojken kommer längs stigen upp i bergen för att leka skriker han åt honom, "kom inte hit, jag slår dig om du kommer hit." Lillpojken börjar gråta och vänder om. Plötsligt

”Det är för opinionen som politikererna hukar.

hörs en detonation och lillpojken ligger livlös. Fåraherden springer ner till byn och slår larm men springer upp igen och gömmer sig bakom klippblock. Han ser hur familjen kommer och bär bort den livlösa lillpojken.

DAGARNA GÅR och den lille fåraherden vågar inte gå ner till byn. Till slut kommer hans mamma och hittar honom. Hon berättar att kommendanten har dödat hans pappa eftersom han inte hittade honom och nu är pappans bröder också arga på honom och skyller allt på honom och hotar att döda honom. Han måste hålla sig gömd tills det går att fly. Mamma och moster säljer sina smycken

och får tag på en flyktingsmugglare.

Efter något års resande, vandrande och hemiska upplevelser når han målet: Tyskland. Där ser han och några andra pojkar på tv en statsminister från ett land som heter Sverige och som säger att hit är alla välkomna och de får höra att i Sverige får alla gå i skolan. Han kommer till Sverige i november 2015. Ett Sverige med en ny lagstiftning som han ännu inte vet något om. Han kommer till ett ungdomshem, får en säng med rena lakan, får mat och börjar skolan. Han tror att han är i paradiset. Att Migrationsverket säger att han är några år äldre än han är, bryr han sig inte så mycket om. I Afghanistan är åldern inte så viktig. Så kommer avslag på avslag. Migrationsverket anser att han utan fara kan återvända, om inte till byn i bergen så till storstaden Kabul. Han är ju en frisk vuxen.

I VERKLIGHETEN HAR berättelsen ännu inte fått något lyckligt slut. Ska den få det beror på dig som läsare. Det är för opinionen som politikererna hukar. Och opinionen, det är vi.



Carin Flemström



HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **19 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.



Tel. 0243 - 20 41 43

www.hörcentralen.se

VÄRKANDE

FÖTTER?
HÄNDER?
KNÄN?

VÄRMANDE OCH SMÄRTSTILLANDE STÖD

Deluxe Stöd är gjorda av keramiskt fiber. Keramiskt fiber är mer värmeisolerande än andra material, t.ex. bomull 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.
Finns även i svart färg.
Art.Nr 200
Pris 149 Kr/St



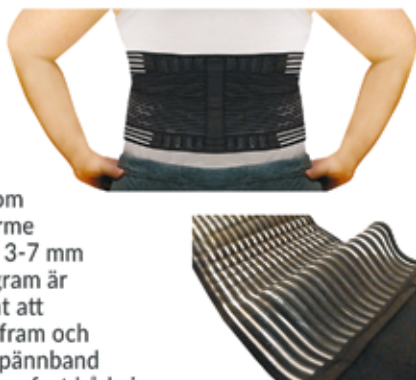
HANDLEDSSTÖD
12 cm långa.
Finns även i svart färg.
Art.Nr 300
Pris 129 kr/st



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 210-275 gram är det både enkelt och bekvämt att använda. Höjden är 14 cm i fram och 20 cm i bak. 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 varmt och svettigt!
- Tunt. Endast 3-7 mm tjockt!
- Lätt. Endast 210-275 gram!

STORLEK	MIDJEMÅTT
Medium	65-80 cm
Large	81-95 cm
XL	96-110 cm
XXL	111-125 cm
XXXL	126-140 cm

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. Du spänner enkelt fast dem med kardborrebandet. Passar i skor och kan användas med eller utan strumpor. Passar även tjocka och svullna fötter.



Art.nr 70-10

BRA MOT

- Smärta i fötter!
- Trötta fötter!
- Stabiliserar foten!
- Enkla att använda
- Passar även svullna fötter.

ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSTÖD

Vårt hållningsstöd motverkar effektivt smärta i nacke och axlar. Det gör den genom att stödja och förbättra din hållning. Motverkar gånacke och slokande axlar. Enkel att använda. Axelbanden kan justeras upp till 70 cm.



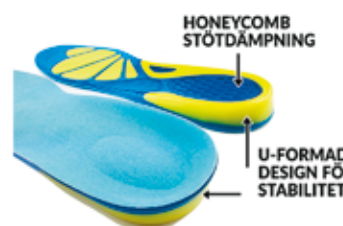
BRA MOT

- Smärta i nacke och axlar!
- Gånacke och slokande axlar!
- Ger dig en bättre hållning!

ENDAST 299 Kr/St Art.nr 90-30

SULOR

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



FÖRDELAR

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

St 35-38 Art.Nr. 77

St 39-42 Art.Nr. 700

St 43-46 Art.nr. 777

ENDAST 169 KR/PAR!

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

100% NÖJD KUND GARANTI!

Prova i 30 dagar utan köptvång. 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



070-259 32 20



moneodirect.se

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

Kamelbonden Bengt längtar efter **kärleken**

PORTRÄTTET 2020 blev en känslomässig berg och dalbana med både sorg och glädje för 67-årige kamelbonden Bengt Erlingsson, känd från tv-programmet "Bonde söker fru". Nu berättar han om sitt liv på ranchen och drömmen om att hitta kärleken igen.

Vinden går hårt åt det yviga skägget som far åt alla möjliga håll när Bengt Erlingsson vandrar ut i det öppna landskapet, i riktning mot kamelflocken som betar längre fram i terrängen. Första kamelen som får sig en kram är Jonna, och Bengt ler med hela ansiktet.

– Kameler uppskattar kramar och närkontakt med människor, och jag uppskattar kontakten med mina kameler. Speciellt nu när jag lever ensam och isolerad i en sån här speciell tid, säger Bengt och klappar Jonna varsamt över halsen.

Det var här på Ormöga gård i Alböke på norra Öland, som Bengt växte upp med sina föräldrar och två systrar. Men att ta över gården, som hans farfar köpte för exakt hundra år sedan, var inget som han drömde om som barn.

En inspirerande gymnasielärare i matematik och fysik fick honom att börja fundera på vidare studier, men efter

värnplikten blev det först ett år till sjöss.

– Jag ville ut i världen och se platser som jag tidigare bara hade läst om, och som sjöman fick jag åka jorden runt. Det var ett ganska enkelt liv till sjöss, vilket passade mig bra, men det fanns även stunder då man kände sig liten.

Hård storm på Atlanten

– Jag minns framför allt en hård storm mitt ute på Atlanten där båten utsattes för otroliga krafter och fick skador upp till femte däck.

Efter tiden på sjön blev det biologistudier vid ett amerikanskt college och ett



Samtidigt som Bengt Erlingsson älskar närheten till naturen och djuren, så är livet som småskalig lantbrukare en ständig kamp för att få lönsamhet i verksamheten.

tyskt universitet, samt ekonomistudier vid lantbrukshögskolan i Ultuna. När hans far blev sjuk i cancer, ungefär samtidigt som han tog examen vid Ultuna, och familjegården skulle säljas bestämde han sig för att ta över gården. Sedan dess har jordbruket varit hans liv. På gott och ont. För samtidigt som Bengt älskar närheten till naturen och djuren, så är livet som småskalig lantbrukare en ständig kamp för att få lönsamhet i verksamheten.

– Vi kämpar mot väder och tidspress och styrs i slutändan av priser som vi inte kan påverka. Jag har både växtodling och nötköttsproduktion, men det är inget

” Vi kämpar mot väder och vind och styrs i slutändan av priser som vi inte kan påverka.

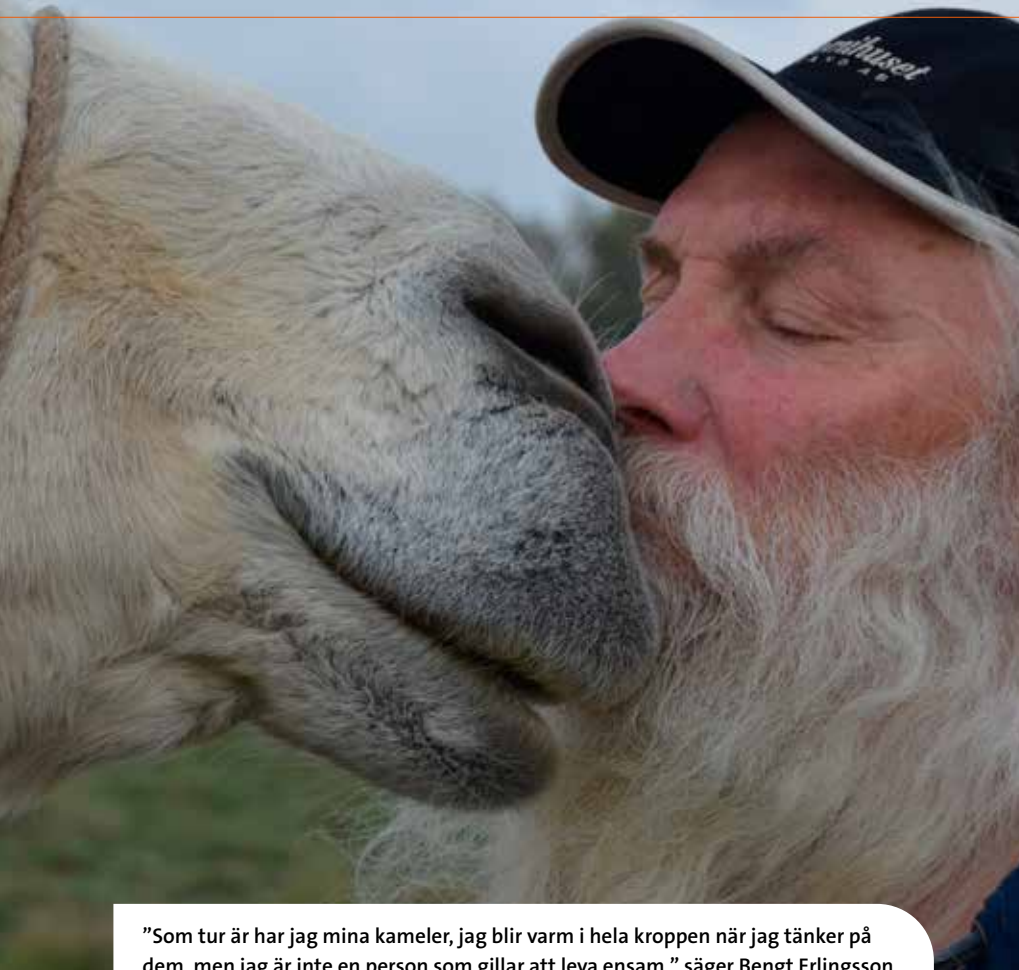
som gör mig unik mot granngårdarna. För att bli unik måste du tänka utanför det konventionella lantbruket.

Såg plötsligt kameler

En dag 1989 när Bengt blickade ut över det låga och öppna landskapet såg han plötsligt framför sig hur kameler rörde sig över grässtappen. Han började fundera. Alböke är en av de torraste platserna i Sverige, sett till mängd nederbörd, och med sinande brunnar på hägnet är det idealiskt med djur som kan hushålla med vattnet.

– Framför allt eftersom väg 136, Ölands





"Som tur är har jag mina kameler, jag blir varm i hela kroppen när jag tänker på dem, men jag är inte en person som gillar att leva ensam," säger Bengt Erlingsson.

» huvudväg, delar mina ägor. Alla byggnader är på östra sidan och betesmarken på västra. Ska jag korsa den hårt trafikerade vägen med vatten och foder flera gånger om dagen under sommaren kan en hel timme försvinna i bara väntetid.

I stället för att fortsätta se strömmen av turister som ett problem såg han en möjlighet att med hjälp av kameler utnyttja läget vid vägen och skapa en extra intäkt under sommarveckorna. Men hur fick man tag på kameler? Bengt började ringa runt till olika djurparker i Sverige, men det var svårt att bli tagen på allvar.

– Jag möttes av skratt och syrliga kommentarer. Vad vet du om kameler lilla vän? Ska du inte ha en apa och en zebra också när du ändå är i gång?

Även på Öland var det många som skrattade åt den tokiga bonden. Det går väl inte att ha kameler på Öland, och i

samma hägn som nötkreatur? Bengt bevisade motsatsen, och under flera år var Örmöga gård Europas största avelsgård för tvåpucklig kamel med upp till 50 kameler på gården.

– Genom att sälja runt sex kameler om året fick gården en viktig extraintäkt. Dessutom drog vi in lite pengar från turisterna som ville rida på kamelerna.

Ölands Oasen blev en nystart

2010 föreslog hans dotter Signe att de skulle utveckla verksamheten och skapa Ölands Oasen, en liten djurpark vid hägnen med grisar, getter, kossor, dromedarer, kameler, servering, lekstuga och souvenirer. Ölands Oasen blev en sorts nystart för Bengt. Bara något år innan hade han blivit lämnad av sin hustru och mamman till de sju barn de hade efter 32 år tillsammans. Det ledde till att

han 2012 medverkade i tv-programmet "Bonde söker fru" på TV4.

– Än i dag kommer det fram barn och vuxna i alla åldrar och vill ta kort med kamelbonden från tv. Jag är så van att jag inte ser det som något jobbigt. Det var en upplevelse att vara med i programmet och även om det inte uppstod någon kärlek så ångrar jag inget.

– I dag får jag tyvärr inga beundrabrev längre, men efter programmet fick jag mycket brev och ett av dem var från Katarina, som ville träffa mig.

När Bengt mötte henne vid tågstationen i Hultsfred var det kärlek vid första ögonkastet, och efter en tid som särbo flyttade Katarina in på Örmöga gård. Tillsammans drev och utvecklade de Ölands Oasen, som i dag är en av Ölands mest kända turistattraktioner, men i slutet av maj 2020 bröt Katarina upp och flyttade från gården.

– Det gör fortfarande ont. Jag har svårt att förstå att det är slut och hoppas att vi kan hitta tillbaka till varandra på något sätt. Det är tufft att driva lantbruk och Katarina kände att hon sögs in för mycket i mitt liv och tappade bort sig själv.

Känslomässig berg- och dalbana

2020 blev en känslomässig berg- och dalbana för Bengt. Som en följd av pandemin semestrade svenskarna hemma och Ölands Oasen slog nytt besöksrekord, vilket gladdade Bengt samtidigt som han sörjde upprottet från Katarina. Ensamheten under pandemin har varit tuff och tiden efter turistsäsongen liknar han vid eremitliv.

– Alla behöver kärlek i sitt liv. Som tur är har jag mina kameler, jag blir varm i hela kroppen när jag tänker på dem, men jag är inte en person som gillar att leva ensam. Förhoppningsvis kan jag träffa någon framöver, säger han och blickar ut över landskapet.

– Sedan en tid tillbaka har Katarina och jag återupptagit kontakten, men jag vågar inte hoppas för mycket.

TEXT & FOTO: PIERRE EKLUND

Guldkanten

Är du vår nästa
miljonvinnare?

Prova du också!

Erbjudandets
värde:
360 kr

För endast 80 kr* får du allt detta:

- 4 st Guldkanten skraplotter med fyra miljonchanser (värde 160 kr)
- Presentkort från ICA (värde 200 kr)



Spel
inspek
tionen

ICA
Presentkort
200 kronor

DIN PREMIE

**Gäller i alla
ICA-butiker!**

*15 kr tillkommer i fakturaavgift.



SKPF's EGET LOTTERI

Pengar till forskning i geriatrik och rimliga avgifter för SKPF pensionärernas medlemmar. Det är vad överskottet från förbundets eget lotteri Guldkanten går till. År 2020 blev överskottet 446 659 kronor och pengarna kommer som vanligt medlemmarna och forskningen tillgodo.

SKPF Pensionärernas ordförande Liza Di Paolo-Sandberg tog emot överskottsschecken från lotteriet Guldkanten.

**Över 16 MILJONER
kronor i potten!**

**Vinst på mer än var
4:e lott i snitt.**

**Högsta vinst är
1 MILJON kronor**

Fyll i och posta redan idag! Snabbast svarar du på www.guldkanten.se/ica eller ringer **08-5800 2480**

SVARSKORT – SVARA NU!

☒ **JA TACK!** Jag vill gärna gå med i lotteriet och får mitt första lottpaket för endast 80 kr* (ordinarie pris 160 kr), dessutom får jag Presentkort från Ica (värde 200 kr) utan extra kostnad. Därefter får jag varje månad 4 st skraplotter från Guldkanten i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar då 160 kr per månad med inbetalningskortet som medföljer lottutskicket. 15 kr i fakturaavgift tillkommer om jag inte betalar med Autogiro. Prenumerationen har ingen bindningstid och jag väljer själv när jag vill avsluta min möjlighet till miljonvinster genom att kontakta kundservice.

2102GAHN

Namn: _____

Gatuadress: _____

Postnummer/Ort: _____

E-post: _____

Telefonnr: _____

*Fakturaavgift tillkommer med 15 kr. Erbjudandet gäller en gång per person, längst till 2021-06-30 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige. Din premie får du ca 5 veckor efter att din betalning registrerats, vid slutförsäljning kan premien komma att ersättas av liknande vara. Personuppgifterna du lämnar här kommer att användas för att fullgöra kundtjänsten, för marknadsföring samt för att leva upp till lagar och regler. Nordic Lottery på uppdrag av SKPF är personuppgiftsansvarig och hanterar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR). Mer om detta, fullständiga och allmänna villkor samt licenstag och vinstplan kan du läsa om på guldkanten.se/allmannavillkor. Förmånstagare är SKPF. Spelar du för mycket? Läs om spelansvar på guldkanten.se/villkor Lotteriet Guldkanten står under Spelinspektionens tillsyn.

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Nordic Lottery AB
/Guldkanten

SVARSPOST
20685777
162 20 Vällingby

Höjd pension 2021 sänks igen 2022

PENSION Inkomstpensionen och tilläggspensionen ökar med 0,5 procent i januari 2021, enligt Pensionsmyndighetens redovisning till regeringen i oktober.

Den beräknade ökningen av inkomstpensionen och tilläggspensionen blir 0,5 procent. Det är något lägre än ökningen på 0,8 procent som Pensionsmyndighetens prognos visade i slutet av juli, men högre jämfört med motsvarande prognos i början av året.

Inkomstpensionen är en stor del av pensionen för de flesta men en heltäckande bild får man inte förrän vid årsskiftet.

– För att få en bild av hur den totala ökningen av inkomstgrundad allmän pension blir behöver pensionärerna vänta till december då premiepensionens utveckling är känd, säger Pensionsmyndighetens analyschef Ole Settergren.

Under året har Pensionsmyndigheten kommunicerat ut de prognoser som görs för inkomstpensionens utveckling.

– Våra prognoser har varierat ovanligt kraftigt under året. Orsaken är att bedömningen av pandemins effekt på inkomsterna har varierat. Vi har tidigare inte lagt någon vikt i att kommunicera prognoser för inkomstpensionen. I år har vi dock avvikit från den traditionen med anledning av ett stort intresse för påverkan på pensionerna från covid-19. Den senaste prognosen var att inkomstpensionen skulle utvecklas med minus 2,7 procent 2022. Vår nuvarande prognos för inkomstpensionen 2022 är reviderad och beräknas till minus 0,5 procent, säger Ole Settergren.

PENSIONSFRÅGAN

Hur funkar det med bostadstillägg när jag bor i villa?

FRÅGA: Jag är pensionär och bor i villa. Har jag möjlighet att söka bostadstillägg och hur mycket kan jag få? /Undrande pensionär

Svar: Bostadstillägg kan sökas för alla boendeformer. Det spelar ingen roll om det är hyrd bostad, bostadsrätt eller villa. Du kan få allt ifrån 1 krona till 6 540 kronor. Hur mycket du får beror på din samlade ekonomi, det vill säga bostadskostnad, dina inkomster och dina tillgångar. Innan du ansöker om bostadstillägget kan du göra en preliminär beräkning för att se om du bör ansöka om bostadstillägg. En preliminär beräkning kan du göra på Pensionsmyndighetens hemsida eller ringa Pensionsmyndighetens kundservice så hjälper de dig.

SJÄLVA ANSÖKAN GÖR du sedan via ett webbformulär på Pensionsmyndighetens hemsida eller via blankett som du laddar ner från deras hemsida, beställer via kundtjänst eller hämtar på ett av Pensionsmyndighetens servicekontor. Det är olika blanketter

beroende på om du söker som ensamstående eller tillsammans med make/sambo/partner.

DU BEHÖVER INTE bifoga några handlingar tillsammans med din ansökan, utan Pensionsmyndigheten hämtar vid behov in underlag utifrån de uppgifter du lämnar på ansökan. Ju noggrannare du är i din ansökan desto snabbare kan du få ditt beslut. Pensionsmyndigheten meddelar dig sedan skriftligen oavsett om du beviljas bostadstillägg eller inte. Beviljas du bostadstillägg så betalas det ut tillsammans med din pension från Pensionsmyndigheten. Bostadstillägget är skattefritt.

Läs mer på:
www.pensionsmyndigheten.se



Sofia Noaksson, utredare, SKPF Pensionärerna

Första inkomstpensionstillägget betalas ut under september 2021

PENSION Den 15 december beslutade riksdagen att inkomstpensionstillägget ska införas. Första utbetalning sker i september 2021 för de som har rätt till inkomstpensionstillägget.

Har du redan ett pågående uttag av inkomstpension och tilläggspension och uppfyller villkoren för inkomstpensionstillägget, så prövar Pensionsmyndigheten din rätt till inkomstpensionstillägg utan att du behöver göra något.

Du behöver heller inte ansöka separat



om inkomstpensionstillägget om du tänker ansöka om allmän pension framåt. Pensionsmyndigheten prövar din rätt till inkomstpensionstillägg samtidigt som du ansöker om allmän pension.

Ger mellan 0 och 600 kr

Inkomstpensionstillägget riktas till dig med en allmän pension, inkomstpension och tilläggspension, mellan 9 000 och 17 000 kronor per månad och kan ge mellan 0 kronor och 600 kronor per månad före skatt.

**CE-godkänd
hörljäl**

Äntligen hör du allt klart och tydligt

**Skillnaden blir enorm,
med denna fantastiska
hörförstärkare.**

- Radio och TV blir lättare att höra och förstå
- Du hör bättre när flera samtidigt talar i en folksamling
- Hörförstärkaren är utrustad med en Micro-Ton-Processor som har utvecklats av ledande världsexperten inom micro-electronics.
- Givetvis är den uppladdningsbar så där sparar ni åtskilliga hundratals kronor.
- Dessutom Gratis utan kostnad ett praktiskt förvaringssetui.

**UPPLADNINGSBAR
- glöm dyra batteribyten!**

2st Supereffektiva och praktiska läsglasögon med olika styrka som du väljer efter behov. Bågarna är lätt böjda vilket gör att du kan fästa dem runt halsen när du inte använder dem. Färg: svart/korall och sköldpadd. Levereras i individuell förvaringsbox. Art. nr. 8888

Läsglasögon Styrka = storl. +1.0, +1.5, +2.0, +2.5, +3.0
Pris 148:- 2-pack
Styrka = storl. +3.5 +4.0, +4.5, +5.0, +5.5, +6.0
Pris 168:- 2-pack
OBS! samma styrka på båda paren!

2 Praktiska Läsglasögon
 - med böjda bågar som gör det enkelt att hålla dom på plats runt halsen när du inte använder dom!

Du får ett par glasögon i svart/korall + en i elegant "Sköldpadd"-design

Från 74:-/st
 Vid köp av 2-pack

OBS! Fri frakt, över 800 kr!

Sänd mig snarast med 14 dagars full returrätt nedanstående varor.
 Frakt & exp. avgift 29.90. Outlösta paket debiteras med 200:-.
 Varorna skickas normalt mot faktura, avgift 24.90, men vid ej godkänd kreditprövning skickas varorna mot postförskott (49:-).
 Dina personuppgifter kommer att sparas för att upprätthålla kundrelationen samt för erbjudanden från oss och samarbetspartners. Kontakta vår kundtjänst om du ej vill ha dessa erbjudanden. Fullständiga försäljningsvillkor se: www.optimalproducts.eu

.....st Art nr Y4010 Hörförstärkare Pris 899:-

.....st Art.nr. 8888 Läsglasögon Styrka.....Pris

Namn.....

Personnr. obl. vid faktura köp.....

Adress.....

Postnr/Postadr.

OPTIMAL Products Sweden
 Box 123, 512 23 Svenljunga
Ordertelefon 0325 - 500 40
order@optimalproducts.eu www.optimalproducts.eu

MÅNGA FÖRDELAR!

ETT TEKNISKT UNDER!

Mikrofon

USB kontakt för laddning

Förförstärkt Ljudvolym

On/Off-knapp

6 st tvättbara Öronproppar medföljer

Med denna fantastiska hörförstärkare blir skillnaden enorm.

Tal och toner blir tydligare och det irriterande bakgrundsbruset försvinner.

Äntligen så hör du klart och tydligt en vanlig konversation utan att ständigt behöva fråga: **förlåt vad sa du!**

Själva ljudet förstärks av en Micro-Ton-Processor som är byggd i den diskreta apparaten som sätts på plats i ytterörat knappt synbar.

Unna dig själv en riktigt bra hörsel genom att beställa apparaten nu!

Art. nr. Y4010 Hörförstärkare Pris 899:-

Nu behöver du inte längre kupa handen bakom örat och säga: FÖRLÅT VAD SA DU!

GARANTI Vårt Garanti pris **899:-**
 Full belånenhet eller pengarna tillbaka. Spara 1000 tals kr!

Fjäderlätt och så liten att den får plats i en fingerborg. Placera den enkelt och diskret i hörselgången. Hudfärgad - knappt synbar. Storl. 1,4 x 2 x 1,8 cm.

Laddare med kabel medföljer.
 CE-godkänd hörljäl med TUV testad VDE-adapter.
 Teknisk spec. medföljer.

Strategin att skydda de äldre under coronan misslyckades

Strategin att skydda de äldre under pandemin har misslyckats menar Coronakommissionen. SKPF Pensionärerna stämmer in i kritiken.

– Kommissionens analyser måste nu leda till verkliga förbättringar för äldreomsorgens personal och en prioritering av äldres rättigheter, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg.

Det är brister i den svenska äldreomsorgen som bidrog till att Sverige hade så höga dödstal i våras, skriver Coronakommissionen bland annat.

– Det finns inte en äldre, inte en anhörig och inte en personal inom äldreomsorgen som förvånas. Bristerna har funnits länge, ansvaret har inte tagits och det blir särskilt tydligt när en kris som coronapandemin slår till, menar SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg.

Strategin missade de äldre

Liza di Paolo-Sandberg är upprörd över att regeringens strategi mot coronapandemin



Det är äldreomsorgens personal som ger den verkliga vården och omsorgen, trots att ansvaret för de äldre bollas mellan en rad aktörer.

så totalt missat de äldre, som verkligen är en högriskgrupp. SKPF Pensionärerna anser att kommissionens slutsatser också kräver att man prioriterar och sätter fokus på personalfrågor; som bemanning, arbetstider och kompetensutveckling. SKPF stödjer därför fackförbundet Kommunal i arbetet för att uppmärksamma personalens arbetsvillkor.

– Det är äldreomsorgens personal som ger den verkliga vården och omsorgen, trots att ansvaret för de äldre bollas mellan en rad aktörer. Kommissionens analyser måste nu leda till verkliga förbättringar för äldreomsorgens personal och en prioritering av äldres rättigheter, avslutar Liza di Paolo-Sandberg.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

BILLIGA BATTERIER TILL HÖRAPPARAT



23:90
kr per förpackning

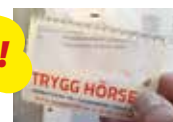
**Köp 10
förpackningar
– betala endast
för 9**
Ange rabattkod
SKPF-02

TRYGG HÖRSEL

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

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

GÅVA!



Varsågod! Vi bjuder på ett praktiskt
förstoringsglas i kreditkortsformat!

Jag har, i Testamentskolan del 2, förklarat skillnaden mellan bodelningsandel, arvslott och laglott utan att närmare beröra indelningen i giftorättsgods och enskild egendom.

Enskild egendom och giftorättsgods

Testamentskolan® del 6 av 8

SAMMANBLANDNING AV ENSKILD EGENDOM OCH GIFTORÄTTSGODS

Det är viktigt att man särskiljer sin enskilda egendom från sitt giftorättsgods för att egendomen skall behålla sin karaktär av enskild.

I praktiken sker dock sammanblandning av de två egendoms-lagen alltför ofta med oönskade konsekvenser för någon av makarna. Om exempelvis en make säljer egendom som är enskild och därefter förvärvar ny egendom som har större värde än den sålda egendomen och betalar mellanskillnaden med egendom som utgör giftorättsgods vad får då den nya egendomen för karaktär? Det är inte heller ovanligt att en av makarna använder giftorättsgods till att förbättra enskild egendom eller använder enskild egendom till att lösa lån på eller renovera en gemensam fastighet som är giftorättsgods. Hur skall man efter det bedöma egendomens karaktär?

I rättsfallet NJA 1992 s. 773 hade en make sålt egendom som utgjort hans enskilda egendom samt satt in försäljningslikviden på ett konto där bägge makarna tidigare satt in medel som utgjort giftorättsgods. HD förklarade att försäljningslikviden förlorat karaktären av enskild egendom efter det att medlen insatts på det gemensamma kontot.

I rättsfallet NJA 1995 s. 577 hade makar, som gemensamt, med hälften var, köpt fastigheter, betalat en del av köpesumman kontant och resten med lånade medel. Av kontantdelen hade vardera maken erlagt hälften, varvid den ena maken betalat med sin enskilda egendom. Denne makes hela andel, dvs hälften, av fastigheterna ansågs utgöra enskild egendom.

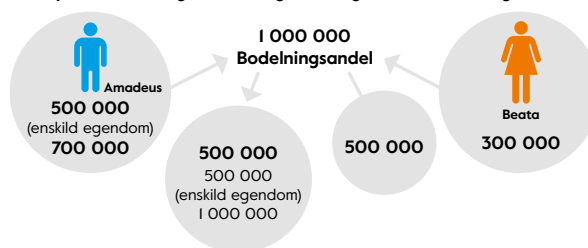
DOLD SAMÄGANDERÄTT

Principen om dold samäganderätt saknar lagstöd men har utvecklats genom rättspraxis. Följden av principen är att makar eller sambor kan samäga egendom trots att detta inte framgår av allmänna förmögenhetsrättsliga principer.

Genom följande exempel skall jag försöka klargöra vad principen innebär:

Amadeus förvärvar genom köp en fastighet ensam som endast han blir lagfaren ägare till. Fastigheten skall utgöra hans och hans hustru Beatas gemensamma bostad. Amadeus betalar en del av köpeskillingen kontant och resten genom upptagande av ett banklån. Banken kräver emellertid för att bevilja lånet att även Beata skall stå med som låntagare och därigenom gemensamt med Amadeus bli betalningsansvarig

Exempel 3: Bodelning när både giftorättsgods och enskild egendom finns



gentemot banken för lånet. Amadeus ser sig tvingad att gå med på detta trots att han inte vill.

När det några år senare blir skilsmässa mellan Amadeus och Beata förklarar Beatas advokat för henne att hon har en dold samäganderätt till fastigheten eftersom

- fastigheten inköpts för gemensamt bruk
- Beata bidragit finansiellt vid förvärvet av fastigheten genom att vara medlåntagare till fastighetslånet

Beata kan således av rätten bli förklarad som "öppen" ägare av halva fastigheten och erhålla lagfart på hälften av fastigheten.

Även om Amadeus och Beata hade upprättat ett äktenskapsförord där de avtalade att fastigheten skulle utgöra Amadeus enskilda egendom hade detta inte fränat Beata hennes dolda samäganderätt. Läs hela skolan på www.hjart-lungfonden.se/testamente



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

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

NAMN

ADRESS

POSTNR

POSTADRESS

SKPF TS

Posta kupongen till Hjärt-Lungfonden, 110 05 Stockholm.

Skriv FRISVAR på kuvertet så slipper du portokostnader.

Beställ eller läs mer på vår hemsida www.hjart-lungfonden.se



© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.





Börja nya året med mängder av rabatter + kostnadsfritt ID-skydd i 30 dagar

Miss 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**. Värde 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!

Kortet måste aktiveras!



Gör som 27 500 andra SKPF-medlemmar - **aktivera ditt kort idag!**

www.smartsenior.se/skpf

Värde
188 kr

EXTRA!

Du får 30 dagars ID-skydd **helt kostnadsfritt** när du registrerar dig nu!

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

25% rabatt
på sängar



smartsenior.se/kungsangen

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



Rabatter från ännu fler företag:

- Cervera
- Bokus
- Fitnesss24Seven
- Hallon
- MyBeat
- HP
- Nextory
- Starbucks
- Storuman Energi
- Apollo
- Scandorama
- Hotels.com
- GolfPlaisir
- Scandic
- Samsung
- STS Alpresor
- Stena Line

Du hittar ytterligare företag och rabatter på smartsenior.se och i vår app.

Smart Seniors personliga medlemservice:

08-410 42610
info@smartsenior.se



Nu tar **pensionärerna** plats i det digitala flödet

DIGITALISERING Under 2020 pratades det i media om en chockdigitalisering av samhället som följd av coronapandemin. Och Internetstiftelsen framhåller i sin årliga undersökning, *Svenskarna och internet*, att det har skett en snabb och omfattande digitalisering, där många internetanvändare börjat använda digitala tjänster mer frekvent än tidigare, eller testat dem för första gången. Särskilt gäller det äldre.

Resultaten från det första kvartalet visade att 96 procent av Sveriges befolkning använder internet. I den senaste undersökningen, som avser kvartal tre, har ännu fler blivit internetanvändare, med anledning av pandemin.

Framför allt är det de äldre som har tagit klivet ut på internet, och börjat använda sociala medier mer än tidigare, e-handlat och haft videosamtal med släktingar och vänner.

Störst ökning av nya e-handlare är bland de som är 76 år eller äldre, där hela 19 procent uppger att de har handlat i högre utsträckning under pandemin än tidigare eftersom det är enkelt och bekvämt.

Äldre känner sig mer sociala

Pensionärerna har också använt digitala vårdtjänster mer under pandemin. Och det gäller särskilt de allra äldsta. Av de internetanvändare som är 76 år eller äldre har nära sju av tio nyttjat någon digital vårdtjänst.

Undersökningen visar att de äldre känner sig mer sociala av den ökade skärmtiden, och att de överlag är positivt



När Internetstiftelsen frågar om vilka beteenden som internetanvändarna vill ta med sig efter pandemin är näthandeln just ett sådant beteende.

inställda till digitaliseringens möjligheter.

Trenderna har påskyndats

Internet har under pandemin inneburit möjligheter, även om det digitala livet inte varit lika för alla. Framför allt för de yngre har de sociala behoven inte kunnat tillfredsställas av videomöten via Zoom eller möten i chattappar. De äldre – åtminstone de som använder internet – har varit mer positiva och på många områden kommit ikapp de yngre åldersgrupperna.

Digitala medietjänster fortsätter att växa, och traditionella medier som tv, radio och pappersdagstidningar minskar. Tv-kanalernas olika playtjänster har gått om det traditionella tv-tittandet.

Facebook ökar i popularitet

Också användningen av tjänster som mobilt bank-id har ökat kraftigt inom

gruppen pensionärer. 2019 uppgav 73 procent av pensionärerna att de använde mobilt bank-id, jämfört med 89 procent av befolkningen i stort. Under det andra kvartalet 2020 hade dessa siffror jämnats ut, då uppgav 95 procent av befolkningen över 18 och 86 procent av pensionärerna att de använde sig av mobilt bank-id.

Användningen av betaltjänsten swish har även den ökat kraftigt bland pensionärer. 2019 använde 60 procent av pensionärerna swish, under det andra kvartalet 2020 hade den siffran ökat till 77 procent.

Pensionärer är också den grupp som ökat sin användning av sociala medier mest, framför allt är det Instagram som i högre grad börjat användas av pensionärer. 2019 uppgav 33 procent av pensionärerna att de använder Instagram, den siffran hade under det andra kvartalet 2020 ökat till 44 procent.

TEXT: ULLACARIN TIDERMANN, PETER SANDBERG

Kultur i karantän – U

DIGITALT KULTURLIV Kultursverige går på sparlåga. Men om längtan efter konst, musik och teater blir för stor finns det möjlighet att se och höra föreställningar digitalt. Nej, det är inte samma sak som att uppleva de olika konstformerna live, men det är bättre än ingenting. Och när man väl gillat läget, som det så vackert heter, kan du med ett klick plötsligt befinna dig på en scen utomlands! Här kommer tips och inspiration för dig som vill ta steget ut i det digitala kulturlivet.

TEATER

Uppsala stadsteater

Alltid Nära är teaterns play-sida med ett gediget innehåll att ta del av från hemmasoffan. Här finns visningar bakom kulisserna, digitala föreställningar, tips från mask och kostym, podcasts, intervjuer och mycket mer.

Du kan också köpa biljett till en specialfilmad version av den kritikerrosade föreställningen "De kommer att drunkna i sina mödrars tårar" som producerats i samarbete med Unga Klara i Stockholm och hade premiär i höstas (visas t.o.m. 31 mars).

[upsalastadsteater.se](https://www.upsalastadsteater.se)

Dramaten

På Dramaten play kan du bland annat se en prisad version av pjäsen Och ge oss skuggorna med Margareta Krook och Max von Sydow i huvudrollerna eller varför inte Utvandrarna med Rolf Lassgård och Stina Ekblad. Är du i Stockholm kan du dessutom ge dig ut på ljudpromenad med Dr Glas och Krister Henriksson i hörlurarna genom att ladda ner appen Promenad.

[dramaten.se](https://www.dramaten.se)



Kärlek och politik får nypremiär på Norrlandsoperans NO Play.

KLASSISK MUSIK & BALETT

Kungliga Operan

Kungliga Operans digitala scen visar allt från balett och opera till konserter och dokumentärer. Här planerar man också att lägga ut en hel del nyheter under våren.

[operan.se](https://www.operan.se)

Berwaldhallen

Sveriges Radios konserthus bjuder på konserter i världsklass med Sveriges Radios Symfoniorkester och Radiokören. Här kan du lyssna direkt eller i efterhand

via play eller Sveriges Radio P2.

[berwaldhallen.se](https://www.berwaldhallen.se)

Konserthuset

I filmarkivet på Konserthuset play finns en unik musikskatt. Hundratals filmer från tidigare livesändningar och konserter med Kungliga Filharmonikerna och specialproducerade filmer för barn, jazz och kammarmusik.

[konserthuset.se](https://www.konserthuset.se)

Norrlandsoperan

Norrlandsoperan i Umeå kommer i vår

Cirkus på nätet

Coronaviruset stoppade Cirkus Cirkör från att uppträda på sina vanliga scener. Nu passar de på att utforska den nya tidens scen: streaming. Här hittar du några av de föreställningar man gjort under åren, blandat med korta klipp som inspirerar till cirkusträning under hemmakarantänen. Besök cirkusen digitalt på: cirkor.se

Upptäck digital kultur



att ha en ökad digital satsning på repertoaren. Don Giovanni, som hade premiär i mars förra året, innan den fick läggas ner på grund av pandemin, ska få nypremiär så fort det är möjligt och man planerar också att sända föreställningen i en filmad version.

norrlandsoperan.se

■ MUSEER

Röhsska museet i Göteborg

Det här är museet för dig som är intresserad av historisk och samtida design och konsthantverk. Röhsska är landets enda

specialmuseum inom dessa konstgrenar och nu har man samlat sina digitala resurser i ett digiseum, där du kan ta del av omfattande samlingar samt berättelser och nyheter i sociala medier.

rohsska.se

De kungliga slotten

2015 visades en utställning på Kungliga slottet med ett 30-tal plagg som prinsessan Lilian burit vid representation och familjehögtider. Nu kan du gå en digital tur i 360 grader, där varje plagg kan roteras, zoomas in och förstoras. Även skyltarna är klickbara.

kungligaslotten.se

Stadsmuseet i Stockholm

Här hittar du det Digitala stadsmuseet, med över 300 000 fotografier från Stockholms historia, en härlig nostalgitripp för den som vill minnas miljöer och byggnader från förr.

digitalastadsmuseet.stockholm.se

Gotlands museum

Här kan du följa med på en mängd digitala stadsvandringar runt om i Visby, men också få veta mer om en ringbrynja som hittades vid en städning av tornvinden i Tofta kyrka.

gotlandsmuseum.se

■ STREAMINGTJÄNSTER – TV OCH FILM

I dag kan du både hyra och köpa filmer online, antingen via abonnemangstjänst eller genom att "betala vid behov". Tv-serier har fått ett rejält uppsving de senaste åren, både vad gäller

manus och medverkande. Netflix, Viaplay och HBO Nordic är några aktörer. Den senare producerade bland andra det prisbelönta, starka dramat Chernobyl (om kärnkraftsolyckan 1986), i regi av Johan Renck och med många svenska skådespelare bland andra Stellan Skarsgård. På Viaplay hittar du t.ex. den hyllade Älska mig 1 & 2, skriven och regisserad av Josephine Bornebusch. Missa inte heller det digra utbud som finns att ta del av på SVT play!

■ BIBLIOTEKEN

Du har väl inte missat att biblioteken erbjuder ett stort utbud av digitala tjänster? Här kan du låna e-böcker, ljudböcker och filmer. Flera bibliotek ger även digitala boktips och har egna bokklubbar.

biblioteket.se

TEXT: CAMILLA JANZON



Kör eldrivet!

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



Blimo Elite XL
26 995kr
Väger endast 26 kg

Trehjulig elcykel
18 995kr
Med 250W hjälpmotor

Blimo X-35
13 995kr
Kompakt fyrhjulig

Blimo Moto, från:
17.995kr
Storsäljare!

- Fri hemleverans!
- Inget körkortskrav!
- Prova hemma
- Delbetala räntefritt

Läs mer på blimo.se

BLIMO

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

1912 föddes
en tidlös
dopgäva



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 90 SVENSK INSAHLINGS KONTROLL Synskadades Riksförbund

FRÅGA JURISTEN

Går arvet dit han ville?

FRÅGA: Vårt barnbarn köpte med hjälp av sina föräldrar en bostadsrättslägenhet. Han äger själv hela lägenheten men vår son och hans fru är med som medlåntagare på banklånet. Knappt ett år efter lägenhetsköpet träffade han en flicka och lite senare flyttar hon in i lägenheten. De har nu varit sambo i två år. Behövs några speciella åtgärder för att han ska få behålla lägenheten och kan det bli problem med banklånet vid en eventuell separation?

Svar: Enligt sambolagen har en sambo vid samboförhållandets upplösning genom separation eller dödsfall, rätt att begära bodelning och därigenom få hälften av den egendom som är samboegendom. Bodelning ska vid separation begäras inom ett år efter det att samboförhållandet upphörde och vid dödsfall senast vid bouppteckningen.

Samboegendom är dels en bostad (fastighet eller bostadsrätt) som har köpts inför eller under samboförhållandet med avsikten att den ska vara sambornas gemensamma bostad, dels möbler och övrigt bohag som är köpt för att samborna gemensamt ska använda det. Vid bodelningen delas värdet av samboegendomen lika mellan samborna, oavsett vem som faktiskt har betalat för bostaden och bohaget.

I det här fallet så har bostadsrätten köpts innan ditt barnbarn blev sambo och den är därmed inte samboegendom. Vid en eventuell separation behåller ditt barnbarn bostadsrätten och hans sambo har inte rätt att genom bodelning få någon del av bostadsrättens värde. Inte heller banklånet berörs.

Genom ett samboavtal kan sambor, helt eller delvis, avtala bort sambolagens regler om bodelning. Det är alltid bra att som nyblivna sambor gå igenom vad som ska gälla för bostad och bohag som man skaffar för gemensamt bruk, vid en eventuell separation, och att man bekräftar detta genom ett samboavtal.



Arne Larsson, Familjens jurist



Låt dig inte begränsas!

promenadskoter.se



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



HS-328



HS-520



HS-828



NYHET HS-925

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

Umgås digitalt med vänner

SPELA TILLSAMMANS Umgås coronasäkert via nätet. Social isolering är ett faktum med den smittspridning som finns, men det finns smittsäkra sätt att umgås. Spel- eller filmkvällarna kan fortfarande bli av!

■ TITTA PÅ FILM IHOP

TwoSeven

Titta på era favoritkanaler på Youtube tillsammans via TwoSeven och se varandra och prata samtidigt. Kanske gillar ni matlagningsvideos eller vill se favoritartistens senaste musikvideo tillsammans?

En kort instruktionsfilm finns på startsidan. Använd webbläsarna Chrome

eller Firefox för bästa upplevelse. Skapa ett konto. Skapa ett "rum" och bjud in vänner och familj, genom att skicka en länk. Ni kan nu med enkla klick sätta på mikrofonen och kameran på er dator och titta på samma videoklipp från exempelvis Youtube, Vimeo eller som ni själva laddat upp från datorn.

■ SPELA SÄLLSKAPSSPEL

Kortspel

Spela vändåttå eller andra kortspel på Playingcards. Vändåttå, eller "Crazy eights", är två väldigt lika kortspel som går ut på att bli av med sina – från början sju – kort. Det första kortet från plockhögen bestämmer färg eller valör. Är det ex-

empelvis klöver sju, får man lägga ut ett kort med valören sju eller färgen klöver.

Har man inte samma valör eller färg på handen får man, enligt vändåttås regler, plocka upp till tre kort från plockhögen tills man har ett spelbart kort. Har man fortfarande inte det får man stå över. Som namnet antyder har åttorna en speciell funktion och kan läggas på vilket kort som helst.

Olika varianter av spelet finns och mer ingående instruktioner hittas på www.spelregler.org/vandatta-regler.

Hemsidan rekommenderar upp till åtta spelare. Utöver vändåttå finns också bland annat "Finns i sjön" och Memory att spela här. Hemsidan har ingen egen

ELOFLEX

NU BLIR FRIHETEN ÄNNU LÄTTARE!

Med vår nya modell Eloflex D2 blir det ännu lättare att ta med dig elrullstolen i vardagen och på resor. D2 är hopfällbar och kan också delas i två delar för att minska vikten vid i- och urlastning i bilen.

Eloflex är Sveriges populäraste hopfällbara elrullstol. Den har en stabil konstruktion som samtidigt är lätt, kompakt och smidig. Du kan ta med dig elrullstolen i bilen och på resan. Eloflex är enkel att köra och den fungerar lika bra ute som inne. Modern teknik ger dig över 30 km körsträcka på en laddning. Eloflex är testad och godkänd med högsta kvalitet.



- ✓ Lastvikt – 17,1 kg
- ✓ Hopfällbar på 3 sek.
- ✓ Kompakt & smidig
- ✓ Ta med i egen bil
- ✓ Lång körsträcka
- ✓ Ta med på resan

Spelarna kring kortspel och film

chatt eller instruktioner för varje spel, utan det är upp till spelarna att ringa telefon- eller videosamtal och själva hålla sig till spelreglerna – lite som i verkligheten. Du bjuder in vännerna till ett spel genom att dela en länk.

Pictionary

Spela Pictionary på www.skribbl.io. I det här spelet får konstnären i dig komma fram. Du kan spela med främlingar, men du kan också skapa ett privat "rum" och bjuda in upp till elva kompisar genom att skicka en länk.

Ena spelaren får ett ord, till exempel "krabba" och får rita det med hjälp av datamusen eller styrplattan – att rita fint

kan bli en utmaning. Samtidigt ska övriga spelare försöka gissa vad teckningen föreställer. Det gör de i chatten intill så fort de bara kan – ni tävlar nämligen om poäng. Alla får chansen att både rita och gissa.

Instruktionerna är på engelska, men själva orden går att ställa in på svenska och många andra språk.

FRÅGESPORT

Kahoot

Skapa ett quiz via Kahoot! På hemsidan, kahoot.com, som brukar användas av lärare i deras undervisning, kan du registrera dig gratis och skapa en egen frågesport med olika svarsalternativ. Sedan

kan du bjuda in familj och vänner till en rolig frågesport.

Ring ett videosamtal för att kunna dela din datorskärm med kompisarna. På så vis kan de se frågorna och svarsalternativen under spelets gång, när du sätter i gång det från ditt kahootkonto. Frågesporten du skapar får en egen kod, som spelarna i sin tur skriver in i Kahoot.

Det gäller att vara snabb på att svara rätt. Man får nämligen poäng för både rätt svar och hur snabbt man svarar. Efter varje fråga kan man se hur man ligger till poängmässigt i förhållande till de andra spelarna.

TEXT: PETER SANDBERG



RÖDA KORSET TESTAMENTE

Din sista vilja

Vad vill du efterlämna?

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

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.

				PRATAR STRUNT		UTAN BETY- DELSE		SLAG I RING TOG ETT STEG		HAR VARIT MED FÖRR		PÅGÅ- LINNA ORD I SATS		SOM VANLIGT	
				INBILLAD LITTERÄR FIENDE											
				OPERA											
				FÅR MAN SOM MEDALJ VÄG										GICK DET SOM GICK FEL	
				LED KORT VID KOD FÖR KORT				STÅR MED ACK TÄNDS LJUS VID		BLÅTT FÄRG- PIGMENT VISAR DET ATT HÄMTA					
SIGNA- LER OM STÄMNING		KALLADES KÖT- KNACKA- RE		MJUK OCH SKÖN		PACKAS FÖR LÅNG- RESA		EN BLAND ROS- VÄXTER							
SKA LEDA EN FEL															
				DRAR MAN PÅ MUN VID KLÄDSEL				DEL AV SERIEN PUNSCH							
ERSÄTTE EURO LURAR FOLK															
OLJE- KON- CERN				VAJA				DEN TAR MAN SIG ÖVER PÅ							
MÅNGA I SLÄK- TEN						TALAT I NATT- MÖSSAN		STACK- ARS							
		TA UR TEXTEN DÅLIG VANA								GOD- KÄNNER MAN MED		GLÖDER REJÄL OLYCKA		BENJAMIN HÄMTAS KRAFTER UNDER	
DRAR PÅ FÄLT		GREKISK Ö SLAPP				DÅLIG		STIL- MÖBEL SÖKER SCOUTER							
SKJUTS DET VID				DEL AV ORDEN						DRAG VERKAR ENKEL- SPÄRIG					
												PRO- NOMEN		BLIR MER KOMPAKT	
S P P A				TRÄD				AVSLÖJA FYLLS VID IN- DRAGNING				NÄSTAN SLUT			
				RODDES I STRID RÖRT				FISK ANGOLA				KYLIT		EN BIT AV VÅR JORD	
				MÅNS- NAMN SPECIEL- LA				ROYI MUSIKEN HJÄLPER I STEG							
				FÖR ETT RADIO- AKTIVT ÄMNE				SKRIVER FÖR- MELLT							

KRYSS NUMMER 1. Lösningen ska vara insänd senast den 10 mars till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Kryss nr 1 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får varsin skraplott Guldkanten.



Går du i semestertankar?

Hyr en stuga genom Kommunal!

Kommunal avdelning Sydvest har stugor i:

- Västskustpärlan Ljungs-kile
- Vinterparadiset Lofsdalen
- Snösäkra Stöten i Sälensfjällen
- På kulturrika Öland

**En förmån
för dig som
medlem i
SKPF!**

För mer info:

www.kommunal.se/avdelning/sydvast

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

Kommunal.

KRYSSET 6/2020



Vinnare Krysset 6/2020

Susanne Svensson, Göteborg

Gunnar Eriksson, Vindeln

Anita Mikaelsson, Östersund

Anita Stolt, Varberg

Karin Ahlström, Eskilstuna

Lena Rattfält, Torsby

Anders Hermansson, Skellefteå

Lena Melin Adebrant, Löttorp

Asta Näslund, Docksta

Maj-Britt Olsson, Lerum



Välkommen till vår webshop med smarta produkter

Butiken Hjälpmedel SAM hjalpnu.se | 026-153501



Fotmassagerulle i trä

190:-

Väckarklocka
Högt ljud + vibration

495:-



Kortlek med stora siffror

30:-



Kortlekshållare **100:-**



Hjälpmedel SAM

Johanneslövsvägen 22 Gävle,
Mån-ons samt fre 10.00-16.00
Tors 10.00-17.00

Förhindra fall- olyckor!

Anti-
halk-
socka
för
vuxna

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.

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

Sockarna är av högsta
kvalitet. 75-80% bomull
med polyamid.

Strl 36-39, 40-44, 45-48.
Frakt ingår i priset. Ev. kostnader
enligt nedan tillkommer. Vid för-
skotts betalning till **pg 8 33 33-5**
tillkommer ingen avgift.

- ☐ förskotts betalning (+0 kr)
☐ faktura (+49 kr)

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

namn

adress

postnr

postadress

Jag beställer från

Lockö-Strumpan AB
511 68 Hyssna

tel 0320 - 390 04

tel 070 - 826 11 55

kontakt@lockostrumpan.com

www.lockostrumpan.com

”Vi äldre måste komma först i vaccinationskön!”

► Gemensam artikel från ordförandena i PRO, SKPF, SPF och RPG

Coronapandemin har slagit hårt mot Sveriges äldre. När viruset tvingade fram begränsande åtgärder fick vi ta ett särskilt ansvar: ”Träffa ingen”, ”isolera dig”, var budskapen. Många drabbades av ensamhet och psykisk ohälsa. Pandemin innebar ett dråpslag mot äldres möjligheter till gemenskap när många aktiviteter ställdes in.

Samtidigt har många äldre fått betala pandemins absolut högsta pris. Fram till den 19 januari i år hade 9 827 personer över 70 år dött med covid-19. De utgör 91 procent av de som hittills har avlidit.

Vi kan nu se ljuset i det årslånga mörker som pandemin har skapat. Hoppet om att få återgå till ett normalt liv har tänts genom att vaccinationer nu har kommit igång.

Det är självklart att alla vuxna ska få det skydd som vaccinet ger. Men det gäller att ta det i rätt ordning. Det är särskilt viktigt när tillgången till vaccinet är begränsat och vi menar att den prioriteringsordning som finns måste följas.

Hög ålder tydligaste risken

Folkhälsomyndigheten är tydlig i sin indelning av prioriterade grupper: ”Den som har störst behov av skydd mot covid-19 ska erbjudas vaccinet före den som löper lägre risk för allvarlig sjukdom och död. Den tydligaste riskfaktorn är hög ålder”. Detta har gett en fördelningsnyckel för vaccin till regionerna som utgår från andelen i befolkningen som är 70 år och äldre.



Tyvärr kan vi som företrädare landets äldre se hotbilder. Samtidigt som tillgången till vaccin inte verkar vara garanterad agerar intressegrupper för den egna gruppens rätt till förtur. Från pensionärsorganisationernas sida är vi tydliga: Detta får inte slå ut äldres rätt till tidig vaccinering. Prioriteringsordningen måste följas. Samtidigt menar vi att det är viktigt att intensivvårds-/covidvårdspersonal inkluderas i ett tidigt stadium i vaccineringen.

Regioner och kommuner har ett avgörande ansvar för att vaccineringen fungerar. De har också ansvar för att prioriteringen av de äldre följs. Här måste samhällets olika aktörer tala med en röst, samordna sig och ha fokus på den enskilde.

Äldre först i kön!

Som företrädare för Sveriges pensionärer vill vi:

• Äldre först!

Myndigheternas riktlinjer utgår från störst risk att bli allvarligt sjuk, och den

har våra medlemmar och andra äldre. Vi äldre måste komma först i vaccinationsköerna.

• Sköt vaccineringen!

Sverige har sedan länge väl fungerande strukturer för vaccinationer. Se till att de kunskaperna och erfarenheterna används i arbetet mot covid-19.

• Använd vaccinet nu!

Det är mycket angeläget att vaccinet så snabbt som möjligt ges till alla äldre. Hamstra inte vaccin!

Har betalat ett högt pris

Äldre har drabbats hårt under coronapandemin. Vi har isolerats och har i högre grad än andra grupper fått betala pandemins pris. Nu får det inte bli ett trippelslag genom att äldre också blir förlorare i vaccinationskampen. Äldre måste få vaccineras först.

LIZA DI PAOLO-SANDBERG, SKPF PENSIONÄRERNA,
CHRISTINA TALLBERG, PRO,
EVA ERIKSSON, SPF SENIORERNA,
MONICA BLOMBERG, RPG



Våra storsäljare!

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

FRI FRAKT!

Uppge erbjudandekod **21A151A** vid din beställning!

*Max 1 gång/kund när du handlar för 300,-.
Gäller t.o.m 2021.07.11. Kan ej kombineras med andra erbjudanden eller rabatter.

Extra erbjudande!

0,-
Värde 198,-



Sjal.
20-0129
Max 1/order - så långt lagret räcker!



A. Bh utan bygel - Melanie.
Högfunktionell microfiber med elastan.
Formpressad. Reglerbara axelband.
84% polyamid, 16% elastan.
Fintvätt 30°.
26-0014 nude
B, C-kupa 75 - 95 cm
D-kupa 80 - 95 cm **229,-**

B. Linnen. 100% mjuk bomull.
Fintvätt 40°.
21-4297 marin och vit
Stl. 36/38, 40/42 **198,-/2-pack**
Stl. 44/46, 48/50 **218,-/2-pack**
Stl. 52/54, 56/58 **238,-/2-pack**



2-PACK

B. Från 198,-

C. Tunika och leggings. Överdel i trikå i 100% viskos. Leggings i 95% viskos, 5% elastan. Fintvätt 40°.
27-0269 rosa/svart/off-white
Stl. 36/38, 40/42 **249,-**
Stl. 44/46, 48/50 **269,-**
Stl. 52/54, 56/58 **289,-**

D. Trosa. 65% bambu, 30% bomull, 5% elastan. Tvätt 60°.
26-5298 vit
26-5300 svart
Stl. 36/38, 40/42 **149,-/2-pack**
Stl. 44/46, 48/50 **159,-/2-pack**
Stl. 52/54, 56/58 **169,-/2-pack**



2-PACK

D. Från 14,-



E. Hälso-
toffel.
Luftig modell i skinn med hålperforering. Fjäderlätt. Halkfri sula. Dam och herr.
Stl. 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45
25-0217 marin
25-0209 vit **198,-**



E. 198,-



2 delar

C. Från 249,-

Uppge kod **21A151A** när du beställer!



033 - 41 80 00



www.ashild.se

För att betala mot faktura, uppgi personnummer. Avavgift tillkommer med 19,-. I annat fall sänds ditt paket mot postförskott, f.n. 182,-. Lägsta ordervärde: 200,-. Frakt- och expeditiavgift: 65,-.
14 dagars returrätt. Fullständiga köpvillkor på www.ashild.se

ART. NR	STORL.	ANTAL	VARUSLAG	FÄRG	PRIS
☐	Jag har handlat för 300,- och vill utnyttja mitt erbjudande om FRI FRAKT på min order.				
☐	20-0129 Jag handlar för minst 200,- och får en sjal!				0,-

Namn:

Adress:

Ort:

Telefon:

Mobilnr:

E-post:

Personnr:

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

ÅSHILD

SVARSPOST
0020521598
508 20 BORÅS

Uppgifterna kommer att registreras i enlighet med EU:s dataskyddsförordning. Du kan komma att få information och fördelaktiga erbjudanden från Åshild och samarbetspartners. Önskar du inte ta del av erbjudanden från våra samarbetspartners, kontakta vår kundtjänst. Åshild, Box 919, 501 10 Borås Tel: 033-41 80 00 www.gl-shop.se Org.nr: 556669-2082

21A151A

Irénes nallar trö

NALLE-HJÄLP Det är en av få soldagar i ett regntungt och grådaskigt Stockholm, och Iréne Grundell, 64, säljer för första gången sina Fabler-nallar med färgsprakande och glädjespridande utstyrsel. Alla i en helt unik stil. Snabbt samlas flanörer, beundrar hantverket, och vill köpa. Pengarna går oavkortat till olika hjälporganisationer. Kunden väljer själv.

”Vilken fantastisk idé.” Men oj, vad fina de är.” ”Vilket jobb du har lag ner.” Nallarna får beundrande blickar och glada tillrop.

– En äldre kvinna köpte två nallar för 500 kronor styck och swishade pengarna till Stadsmissionen, berättar Iréne Grundell.

Det var vid Aftonbladets Svenska Hjältar-galan i december 2019, när priset tilldelades Israa Abdali för hennes insamlingar av förnödenheter till flyktingläger i Syrien - Stand with Syria, som Iréne Grundell började sticka igen efter 20 års uppehåll.

Visserligen började hon redan när dottern Ida fick sitt första barn Alva i augusti, också Irénes första barnbarn. Och det blev allehanda stickade mössor och kofter i babyglada färger.

– Men jag kunde ju inte dränka Alva med tröjor och mössor och då dök tanken på denna stiftelse upp och årets insamling till de syriska flyktinglägren. Insamlingen sker en gång per år och denna gång kunde man också skicka med Ikea-nallar till barnen. Och till dessa behövdes stickade plagg, förklarar hon.

Så förutom sju, åtta stickade tröjor blev det också 20 nallar med utstyrsel samt ytterligare 15 nallar från en granne på landet i byn i Gunnarsbo, Hälsingland. För henne hade Iréne Grundell berättat om



”Jag kommer nog att fortsätta sticka nallekläder. Och dockkläder till Alvas dockor. Det finns många fler organisationer som skickar nallar ut i världen, så det finns att välja på om man vill”, säger Iréne Grundell.

sitt stickprojekt. Nallarna köper hon på Ikea för 15 kronor styck.

– Ingegärd, min granne, hon är en jätke på att sticka.

Gosedjur i containrar

Sammanlagt stoppades det ner 1 580 nallar som gosedyr i containrar till barnen i olika flyktingläger.

Iréne och hennes man Leif bestämde sig att gå i pension för tre år sedan. Det var då de började tillbringa mer tid i stugan i Hälsingland, som de hade köpt 15 år tidigare. ”Det var läget”, berättar Leif Eng-

dahl. Att det bara fanns sommarvatten och torrdass, var sekundärt. Nu är huset renoverat och vinterbonat Och i dag bor de i huset två veckor i stöten och därefter två veckor i en liten hyresrätt i Stockholm.

– Annat var det när vi träffades för 19 år sedan. Då hade vi fem barn hemma, med bara två år mellan varje barn. Fyra flickor i tonåren. Ja, vi är en modern kärnfri familj, säger Leif Engdahl och skrattar.

Under sin yrkesverksamma tid arbetade båda med ledarskap och ledde olika projekt i bland annat Televerket och

Östar barn i nöd



Telia. De två sista åren innan pensioneringen arbetade Iréne Grundell med begravningsbyrån Fonus.

Varje nalle är unik

I dag är det snö längtan i det grådaskiga vintervädret. En granne på landet brukar spåra. Och sen är det bar å åk!

– Det är så fantastiskt roligt att sticka, upptäckte jag. Och med de stickade kläderna till nallarna får jag utlopp för min fantasi. Varje nalle är unik, ingen är den andra lik. Och jag kan vakna på natten och fundera över vad jag ska hitta på för

”Med kläderna till nallarna får jag utlopp för min fantasi.

utstyrsel härnäst. Och det går ju så fort. En arbetsdag ungefär till varje nalle.

– Min bästa stund på dagen är tidigt på morgonen. Då håller jag upp gårdagens kallkaffe och stickar mellan en halvtimme och en timme: Bara jag och utsikten över sjön, säger Iréne Grundell.

Några timmar efter att vi skilts åt skriver Iréne Grundell i ett sms:

”Hej, nu är dagens värv slut. Bara två nallar kvar. Två dagar har inbringat 4 305 kronor till olika hjälporganisationer”.

TEXT & FOTO:
ULLACARIN TIDERMAN

”Skönt att röra på

HÄLSA Vill du hitta ett enkelt sätt att ta hand om kroppen? Då är rörelse en av de bästa sakerna du kan göra. Med lagom träning får du stora hälsofördelar för din kropp såväl som ditt psyke. Det har avdelning 63 i Katrineholm tagit fasta på.

När pandemin slog klorna i oss började avdelning 63 i Katrineholm med gympa, stavgång och rullatorgång utomhus – aktiviteter som snabbt blev mycket populära. Nu i slutet av januari har antalet som promenerar minskat något på grund av väder och vind, när det blivit svårare att ta sig fram med rullator, men promenad med stavar och sittgympa utomhus fungerar bra.

Den dag Här&Nu besöker gänget är det ett 25-tal personer som trotsar det slaskiga vädret och deltar i aktiviteterna i Stadsparken i Katrineholm. Alla är ordentligt påpälsade och passar på att ta en utomhusfika och prata lite innan gympan.

Rockmusik i vinterslasket

Ingrid Hagenstig håller igång sittgympan på scenen med rockmusik så att ingen stelnar till i vinterslasket. Det är ett fäsligt tempo och alla skrattar och har kul. På onsdagar är det både sittgympa och promenad med start klockan 11.

– Jag måste ge våra medlemmar stort beröm. Alla är så noga med att hålla avstånd och följa pandemireglerna, säger ordförande Berndt Jonasson, som hoppas att de till våren ska kunna starta inomhusaktiviteterna igen i det annars välbesökta Pensionärernas Hus mitt i Katrineholm.

Majvor Andersson håller i promenaderna och berättar att de kan vara ute några timmar och promenera.



Den dag Här&Nu besöker gänget är det ett 25-tal personer som trotsar det slaskiga vädret och deltar i aktiviteterna i Stadsparken i Katrineholm.

– Det blir mycket prat och då går tiden snabbt! Kom och promenera med oss med rullator och stavar. Vi träffas varje onsdag kl. 11 med start från Pensionärernas Hus i Katrineholm, skrattar Majvor med sin kompis.

Fördelar med att röra på sig

Du stärker inte bara dina muskler och därmed dina leder och skelett, utan du förbättrar din balans och ökar din rörlighet. Det minskar risken för fallskador eller benbrott. Inuti kroppen sker också positiva förändringar – du kan se förbättringar i dina blodfetter, ditt blodtryck och ditt blodsocker.

Ofta brukar man prata om att man ska promenera för att gå ner i vikt. Men promenader har också positiva effekter på

ditt psyke, oavsett om du går i stadsmiljö eller i naturen. Här listar vi några fördelar som forskningen har visat:

- Att röra på kroppen gör att olika ämnen frigörs i hjärnan, bland annat dopamin, serotonin och endorfin – vilket gör att du känner dig gladare och piggare
- Promenader har en avstressande effekt. Man mår bra av att vara ute och gå i naturen
- Kroppen får ny energi av att promenera i naturen. Att gå i stadsmiljö ger också ny energi – om du går tillsammans med någon annan
- Du blir mer kreativ av att promenera och du ökar chansen att få nya idéer
- Promenader kan bidra till smärtlindring. När du rör på dig börjar muskelcellerna producera proteiner som sprids

Mer pengar till pensionärsorganisationerna

Regeringen fyller nu på med ytterligare 15 miljoner till det årliga stödet till pensionärsorganisationerna för att bryta äldres isolering under pandemin. Sammanlagt delar nu fyra organisationer på 28 miljoner

sig lite”



med blodet, och dessa lindrar smärta, piggar upp dig och motverkar stress.

Hitta ditt sätt

Vi bör röra på oss två och en halv timme i veckan för att må bra, visar forskning. Motionen ska vara av måttlig intensitet.

Just vad det innebär skiljer sig från person till person, men man kan säga att du fortfarande ska kunna prata under aktiviteten. En promenad kan vara ansträngande nog – och då räcker det.

Ett sätt att få in den rekommenderade mängden motion är att röra på dig minst 30 minuter varje dag. All rörelse behöver inte vara på en och samma gång, utan du kan dela upp det i två promenader som är 15 minuter långa.

TEXT & FOTO: PETER SANDBERG

”Alla är så noga med att hålla avstånd och följa reglerna.

ULL I SÄNGEN

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

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

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

**Må Väl
produkter**

Nu även tryckavlastande madrasser!

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

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



Linda,
mamma &
undersköterska
fick stroke

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

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 **självlärt 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.

Mobil 0 GB, 119 kr/mån

 Alltid fria samtal och sms

Doro 530X - För en aktiv livsstil

 Högt och tydligt ljud

 Vattenavvisande och stöt-tålig

 Trygghetsknapp

 Kamera (2 MP)



Alltid fria samtal inom Norden



Ring videosamtal med Doro och WhatsApp

Alla kameratelefoner som stödjer WhatsApp gör det möjligt att ringa videosamtal 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 20 GB, 319 kr/mån

 Alltid fria samtal och sms

Doro 8080 - Doros flaggskepp

 WhatsApp för videosamtal

 Kompatibel med BankID

 Facebook direkt i telefonen

 Trygghetsknapp

 Kamera fram och bak (16 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 530X, 119 kr/mån

☐ Teleco Mobil 3 GB m. Doro 7031, 199 kr/mån

☐ Teleco Mobil 20 GB m. Doro 8080, 319 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_nr1_2021

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST

20603619

110 05 Stockholm

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



VAGNER PREMIUM 940

- **DAB+ AM/FM radio** med vacker stereoklang
- **Bluetooth** för avspelning av ljudfiler från smartphone och surfplatta
- **Skivhastigheter** 33, 45, 78 (stenkakor) varv/min.
- **Kassettspelare** • **CD-spelare** för audio-CD och Mp3-CD • Anslutningsmöjlighet för hörlurar
- **USB-ingång** för avspelning och 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

VÅR BÄSTSÄLJARE!

VAGNER 940 PREMIUM:	4.195:-
EXTRA STIFT:	99:-
VAGNER HÖRLURAR:	795:-
	5.089:-
-45%	2.290:-
DU FÅR ALLT FÖR:	2.795:-



**Köp nu.
 Betala senare
 med Klarna.**

**Enkel beställning
 - snabb leverans**

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