

här&nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 3/2021
WWW.HAROCHNU.SE



En guidad tur
genom Ölands
rika fauna

Troels Kirk målar med hjärtat

STJÄRNSKOTT

Troels Kirk har
sålt sina tavlor på
Broadway, men vill
inte sälja sin
själ till någon

Pensionerna lär bli en valfråga 2022



Picknickfilt Randig - Art 1167
Picknickfilt med mjuk fleece på ovansidan och plastbelagd baksida som håller fukt borta. **Stl.** 147x129 cm.



Skosandal
Samma komfort och stabilitet som en sko samtidigt som den erbjuder en sandals luftighet. Smidig, elastisk snabbsnörning.

BRÄNNÖ - Art 1235
Vikt: ca 305g/skosandal. • **Stl.** 37-46.
ÖLAND - Art nr 1242
Vikt: ca 235g/skosandal. • **Stl.** 36-42.



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



Nätsko
UGGLARP
Ventilerande och skön sommarsko. Följsam men ändå stabil sko med bra grepp. Smidig, elastisk snabbsnörning. **Vikt:** Ca 320g/sko.
Petrolgrön - Art 1207 • Stl. 37-46.
Svart/Blå - Art 1212 • Stl. 37-46.
Grå/Korall - Art 1213 • Stl. 37-42.



Softshelljacka KOSTER
Otroligt mjuk, smidig och funktionell jacka i stretchig softshell. Vindtät och vattenavvisande med andasfunktion.
HERR - Art 3321 • Färg: Marinblå, Röd. • **Stl.** S-3XL.
DAM - Art 3322 • Färg: Marinblå, Röd, Vit. • **Stl.** 36-48.



Keps - Art 5739
Färg: Petrolblå, Röd, Vit, Svart, Kakigrön.



Kjolshorts - Art 4690
Fritidskjol och shorts i ett och samma plagg. Stretchigt och lättskött material. Dragkedja med knapp i sidan. Litet sprund baktill. Sidficka och bakficka med dragkedja. Längd 48 cm i stl. 38.
Färg: Grå, Marinblå, Grön, Plommon, Offwhite.
Damstl. 36-52.



Damtopp långärmad pastell - Art 2005
Skön topp i 100% **GOTS®**-certifierad bomull.
Färg: Ljusrosa, Ljusgrön, Rosa, Ljusblå.
Damstl. 34/36-50/52.
119:-/st • 4 för 360:-



Sommarpirat
Lätta och snabbtorkande piratbyxor. Sidfickor samt benfickor och bakfickor med dragkedja. Elastisk dragsko i nederkant.
HERR - Art 5775 • Färg: Marinblå, Svart. • **Stl.** S-3XL.
DAM - Art 5776 • Färg: Marinblå, Svart, Korall.
Stl. 36-50.

Det kallas visst vår den årstid vi befinner oss i. Kallt och regnigt men ändå mitt emellan hägg och syren.

Vi har precis genomfört en äldreleksdag tillsammans med PRO, SPF och News 55. Äldreleksdagen handlade om att göra äldres röster hörda och att ändra på den åldersdiskriminering som råder i vårt samhälle. Antalet 65+ i Sveriges riksdag är 6,5 procent trots att cirka 20 procent av befolkningen är 65+. Målet med äldreleksdagen är att föra fram de äldres självklara krav på att vi ska finnas representerade i landets politiska församlingar, i Sveriges riksdag såväl som i våra kommuner och regioner. Vem vet bättre än vi själva hur det är att vara äldre. Jag är också övertygad om att besluten blir bättre om de som berörs involveras i beslutsfattandet. Vi återkom också med vårt krav om lagstiftning gällande KPR och RPR. Det var ju dessutom ett vallöfte som verkligen behöver infrias.

I DAGARNA HAR VI också publicerat en pensionsrapport tillsammans med PRO och Tankesmedjan Tiden. Vi vet att alltför många av förbundets medlemmar har svårt att leva på sin pension trots att de har ett långt arbetsliv bakom sig. Det är skamligt för vårt välfärdsland att det ska förhålla sig på det sättet. I rapporten presenterar vi olika förslag på hur pensionssystemet kan bli mer jämlikt och jämställt och ge pensioner som det går att leva på och inte

”Allt för många har svårt att leva på sin pension.”



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

bara överleva. Det är mycket som handlar om pensioner just nu och vi har försökt att komma i kontakt med regeringens pensionsgrupp. Vi har inte fått något positivt svar ännu men fortsätter att försöka få till ett möte. Att pensionerna blir en valfråga vid nästa val kan vi nog vara ganska säkra på.

KONGRESSFÖRBEREDELSE pågår för fullt och vi hoppas och tror att vi kan genomföra den fysiskt i andra hälften av september. Alla ombud borde då vara färdigvaccinerade.

UTE I AVDELNINGAR och distrikt pågår förberedelser för att kunna genomföra årsmötena. Förbundsstyrelsen har gett dispens från stadgarna vilket innebär att vi kan ha årsmöten fram till den 30 juni. Många olika kreativa lösningar har kommit upp och bara vädret blir lite bättre så ska det nog gå att genomföra.

VÅREN JA. För mig är en del av våren rabarber. De är så sura men så ljuvligt goda. Tänk att bara bryta en stjälk och tugga i sig. Gör man sen en rabarberpaj och äter den med vaniljsås, ja då är det vår på riktigt.

Vill passa på att önska alla en härlig sommar men kom ihåg att hålla i, hålla ut, hålla avstånd och tvätta händerna.

SKPF: pensionärerna

Franzégatan 4, Box 300 88,
104 25 STOCKHOLM
Tel: 010-222 81 00
Telefontid: Mån–tor 09.00–15.00
Lunchstängt 12.00–13.00
Fre 09.00–12.00
Semesterstängt: v 27–31
Hemsida: www.skpf.se



Adress: Tidningen Här&Nu,
SKPF, Franzégatan 4, Box 300 88
E-post: info@skpf.se
Hemsida: www.harochnu.se
Ansvarig utgivare: Liza di Paolo-
Sandberg
Redaktör: Ullacarin Tiderman
Layout: Rikard Johansson
Omslagsfoto: Troels Kirk
Annonser: Svenska Media Docu AB
Stefan Jonsson, tel 070-311 37 58
e-post stefan@svenskamedia.se
www.svenskamedia.se
Tryckeri: V-Tab, Vimmerby

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

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

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

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

ROBERT NYBERG:



Annika bästa seniorkocken

6 Seniorkocken Annika Ingelson
Cales menar att maten som hon
serverar ska vara både god och
aptitretande. Hon är köksmästare på ett
äldreboende i Sala och har två gånger
blivit utsedd till årets seniorkock. Hit
kommer även seniorer i närområdet och
arbetstagare för att maten är underbart
god, vittnar gästerna.

Viktigt med tuggmotstånd

8 Läkaren och forskaren Tommy
Cederholm slår ett slag för mat
och rörelse i sin nya bok. Hur gör
man då för att få ett långt och friskt liv?
"Det enkla svaret är bra mat, regelbunden
rörelse och att undvika tobak", är några
av hans råd.

Agnes Wold om att inte äta frukt

10 Agnes Wold, professor i
kliniks bakteriologi, sticker
gärna ut hakan i debatten om
hur viktigt det är att äta nyttig mat och går
gärna på tvärs mot vedertagna sanningar.

Gemenskap i kollektivhus

16 Under pandemin har det blivit
lite mer av allt i kollektivhuset
Fullersta Backe i Huddinge,
men genomtänkt och coronasäkert. Mat
i matsalen - med avstånd och få som
lagat mat i köket, utflykter, promenader,
bokcirkel, grillmiddagar, spontanfika ute
eller inne.

Hemester med mersmak

26 Följ med på en minisemester
till Getnö gård i Åsnens natur-
reservat i södra Småland.
En av alla vackra platser, som man hittar
om man lämnar allfarvägarna i Sveriges
natursköna land,

Troels Kirk har öga för draghästar

30 Konstnären Troels Kirk i
Näsum, norra Skåne, älskar
draghästar. En av hans mål-
ningar har fångat de vackra Shirehästarna
i naturlig storlek. "Mycket hår på de häs-
tarna", säger han om målningen som tog
950 timmar att färdigställa.

Mat och dryck hör till livets glädjeämnen

Vad ska vi äta till middag i
dag? Det är ett kärt bekym-
mer i min vardag. Jag sma-
kar på känslan. Vad vill jag
ha i dag? Vad är jag sugen på? Rester från
i går, kanske? I ny tappning? Köttet och
korven från helgens grillning blir pytt i
panna med saltgurka och Hp-sås. Och så
kokar jag några potatisar som får kallna
i kylen, innan de tärnas ner i pytten.
Oooh vad gott!

Men vad händer när jag inte orkar laga
min mat längre, inte kan gå och handla
och själv välja bland grönsaker och livs-
medel?

UPP TILL HÄLFTEN AV de som bor på äld-
reboenden är undernärda eller löper risk
för undernäring, läser jag i en debattarti-
kel i Dagens medicin, författad av bland
andra läkaren och professorn Tommy
Cederholm. Han forskar om sambandet
mellan mat, åldrande, sjukdom och rö-
relse. I en artikel i denna tidning tipsar
han om hur man som senior ska bete sig
för att leva länge och friskt.

"Det enkla svaret är bra mat, regel-
bunden rörelse, att undvika tobak, vara
försiktig med alkoholen och tänka på
sömnen. Och att vara socialt aktiv, upp-
rätthålla sina vänskapsband och se till att
vara en del av samhället och bibehålla sin
känsla av att vara delaktig."

JA, JA OCH SÅ VAR DET det där med bra
mat. Annika Ingelson Cales har korats
till Årets seniorkock två gånger. Hon job-
bar som köksmästare på ett äldreboende

i Sala. Och jag tänker att en sådan virvel-
vind och entusiast vill jag också ha som
kock om jag senare i livet kommer att bo
på ett särskilt boende för äldre.

MEN NOG VILL JAG VARA lite motvalls
och inte sådär pråktigt nyttig hela tiden,
även då. Och tröstar mig med några vis-
domsord av den humoristiska professorn
i klinisk bakteriologi, Agnes Wold. På
frågan om vad som är viktigast god eller
nyttig mat? Svarar hon: "God! Det finns
inga bevis på att någonting är nyttigt. Det
är en stor myt. Det är onyttigt om man
bara äter choklad och chips och dricker
sprit, det kan vi vara överens om. Men att
viss mat skulle vara nyttigare än annan
mat finns det inga starka bevis för."

I SLUTET AV MAJ HADE tre pensions-
organisationer, däribland SKPF pen-
sionärerna, en äldreriksdag där man
underströk kravet på att 65+ i högre
utsträckning bör vara representerade i
Sveriges riksdag samt i andra politiska
församlingar. Rätt så! 20 procent av Sve-
riges befolkning är bara representerade
i riksdagen med 6,5 procent.

"Visst är det märkligt att en femtedel
av landets befolkning är så underrepre-
senterad i Sveriges riksdag. Politiken
har inte råd att avstå från äldres erfä-
renhet och kunskap." Tänkvärda ord
från SKPF Pensionärernas förbundsord-
förande Liza di Paolo-Sandberg vid äld-
reriksdagen.

**” Köttet
och
korven från
helgens grill-
ning blir pytt
i panna.**



Ullacarin Tiderman, redaktör Här&Nu

Även äldre kan söka pengar ur Arvsfonden

Från och med 1 juli blir det möjligt att söka medel även för äldre personer från Arvsfonden. Enligt den arvsfondslag som gäller nu kan stöd endast ges till projekt som avser barn, unga och personer med funktionsnedsättning. Den 1 juli tillförs också äldre personer till fondens målgrupp.

Upplevelsen viktigast för **hyllad seniorkock**

► ”Får ont i kroppen när jag ser fullvärdig föda slängas” ► Vann kampen mot byråkratin för att få använda överblivna grönsaker i köket



Vänster: Snart lunchdags. Full fart i köket med Annika Ingelson Cales och köksvikarierna Massod Osman och Fia Dorén. **Ovan:** En ljuvlig leverstuvning som smeker gommen.

MAT & ÄLDRE Annika Ingelson Cales lämnade den glamorösa och stressiga världen med kockprogram i teve och slog sig ner som köksmästare på ett äldreboende i Sala. Nu har hon två gånger korats till Årets seniorkock.

– Aptitbrist är en större orsak till undernäring än själva innehållet, säger hon.

– Det ska vara gott och aptitretande.

Annika Ingelson Cales berättar förtjust om en avdelning i huset där en sköterska tog ett rymdmått och skar ut små rundlar ur makaronipuddingen och strödde färskas örter på, och dukade med kristallglas.

Nu är hon med och tar fram ett utbild-

ningsmaterial för vårdpersonalen i huset. Hon vill att de ska tycka att mat är kul och serverar på smakligaste sätt.

Hon pilar omkring som en iller i köket som betjänar de 80 boende på Johannesbergsgatans äldreboende och 60 till i hemtjänsten. In i kylrummet, ut igen, visar vagnen med tårtorna de bakat, ut till lastbryggan, in igen, svarar i telefon, hojtar till en av de två kollegerna:

– Fia, kan du göra en grönsallad till Karlsson?

Trädgård en passion

Hela tiden berättar hon intensivt om gastronomistudierna på universitet i Umeå, om konsultjobbet i ett kök i

Dubai, om matresor i Asien, om boken hon skrev om 70-talsmaten, om catering-firman hon drev, om jobben för Kockarnas kamp på TV4.

Familjen hade haft sommarstuga nära Sala i några år. Så de slog till och flyttade till den lilla staden, och Annika Ingelson Cales fick jobb i en handelsträdgård.

– Trädgård är min andra jättep passion.

Hon visar späda plantor av squash och tomater i fönstret i den stora matsalen. De ska planteras ut sen, i paviljongen som hon förvandlat till växthus. Utanför fönstret en yta med sittplatser och två grillar.

Hon säger att hon aldrig ångrat skiftet hon gjorde i livet.

optimal njutning till dina matgäster”, heter det i motiveringen.

Man kan tänka sig att spanarna gillade det där att hon försöker göra något extra av korven och potatisen. Hon säger att hon hatar halvfabrikat och tar vara på rester. De överblivna bönorna kan mixas ner i bröddegen för att få större näringsinnehåll.

Annika Ingelson Cales fick kontakt med en Ica-handlare i stan som visade sig ha lådvis med överblivna grönsaker nu och då. Han gillade inte att slänga, och seniorkocken tyckte lika.

– Jag får liksom ont i kroppen när jag ser saker som är fullvärdig föda slängas, säger hon.

Kommunens jurister såg hinder och problem, men Annika kämpade sig igenom byråkratin och fick tillåtelse (!) att ta emot gratis varor.

Det kan landa en låda överbliven aubergine, och vips ersätts skinklådan med en grekisk moussaka i stället.

– Det är nog det roligaste, när vi står här med lite grönsaker vi fått och pratar om vad vi skulle kunna göra med det där, ”kanske en gratäng av resterna av såsen, och tomaterna blir ju perfekt till lasagnen på fredag”. När allihopa kommer med bra idéer, när man märker att man är synkad.

Corona-stängd matsal

Tre anställda lagar som mest 140 portioner till lunch, sedan 80 middagar. På fredagar får en avdelning i taget av husets åtta komma ner till matsalen för en ”superlyxgourmet-lunch” med fina servetter.

Ryktet om Johannesbergsgatans kök

har spritt sig, så matsalen får gäster även från kringliggande företag, från allmänhet och rörliga pensionärer. Matsalen är stängd under coronan, men en hel del kunder kommer in till lastbryggan och hämtar sin mat i stället. Det kan bli en kö av rullatorer, skämtar Annika Ingelson Cales.

Mycket individanpassning

Annars är det transportbilar från hemtjänsten som kommer, som mest 60 portioner varm mat som körs ut till hemmaboende. På varje brun påse står namn och vad hen ska ha.

– Vi är mycket för individanpassning. Vi vet vilka som vill ha mycket eller lite, vilka som inte vill ha grönsallad.

Man får ha respekt för varje generations smak, menar hon. Just i dag serveras frukostkorv och pepparrotssås, i kväll fiskbullar. Om några år är det delvis andra smaker som dominerar. Självs skulle hon hellre äta ramen, fried rice eller biryani.

Annika Ingelson Cales är mån om näringen, att det finns protein och inte bara tomma kalorier. Men att det ser gott ut och smakar gott är viktigare än det exakta näringsinnehållet, menar hon.

Till slut bjuder hon på en kycklinglevergryta som smeker gommen, med nötig bakad potatis och en lätt syrlig sallad.

– Det här stället har bästa maten jag ätit, säger en sjukgymnast som får sin lunch.

Köket i Sala finns på Facebook. Sök på ”Johannesbergsgatan kök”. På Instagram heter kontot ”ettalldreboendenaradig”.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX



Vi lottar ut "Leva livet"

■ Här&Nu lottar ut 4 ex av Tommy Cederholms och Mai-Lis Hellénus bok "Leva livet – hälsa, mat & välmående för andra halvan av livet". Skriv ditt namn och adress på ett vykort och skicka till Här&Nu (adress finns på sid 4) så deltar du i utlottningen.

Regeringen vill införa nationellt mål för hälsosam mat

■ Regeringen vill att svenska folket ska äta hälsosammare och därmed minska risk för välfärdssjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes, cancer och fetma. Genom sunda matvanor ska man förebygga ohälsa och skapa en mer jämlik hälsa. Forskning visar att socioekonomiskt utsatta grupper äter sämre och är mer drabbade av hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes, cancer och fetma.

Grönsaker, fisk och tuggmotstånd

MAT & ÄLDRE Den som vill leva frisk och leva länge bör satsa på grönsaker, fisk och mat med tuggmotstånd. Och att röra på sig.

Det här framhåller Tommy Cederholm, senior forskare inom sambandet mellan mat, åldrande, sjukdom och rörelse.

Man kan gissa att det blir mycket prat om mat hemma hos Tommy Cederholm och hans hustru Mai-Lis Hellénus i Sollentuna.

Båda är läkare och forskar om människans leverne och välmåga. I höstas kom deras bok "Leva livet – hälsa, mat & välmående för andra halvan av livet" som summerar den kunskap de samlat på sig om vad som är bra mat för kropp och knopp hos 50+, om stress och om hur mycket man behöver träna och sova. Matrecept ingår.

– Mat och rörelse är samspelet jag vill värna, säger Tommy Cederholm.

Naturligt åldrande

Han fyllde 69 i år men jobbar fortfarande, om än som professor emeritus i en lite mer tillbakalutad takt. Ett färskt forskningsprojekt som han deltar i handlar om att tugga. Äldre människor kan ha problem med tänderna, men även med att käkmuskulaturen blir svagare.

– Att tappa muskler är en del av det naturliga åldrandet. Det drabbar även andningsmuskler, hjärtat och tuggmuskulaturen.

Och precis som med benstyr-

kan så kan vi träna käkarna, resonerar Tommy Cederholm.

– Vi kanske behöver tänka på vår käkmuskulatur för att upprätthålla en bra näringsstatus när vi blir äldre.

Så gärna morötter, knäckebröd och kött med tuggmotstånd. Annars är det risk att man till slut övergår till smörgåsar och andra lättuggade saker med mindre näring.

Mat och rörelse

Så hur ska en senior bete sig för att "leva livet" länge och friskt?

– Det enkla svaret är bra mat, regelbunden rörelse, att undvika tobak, vara försiktig med alkoholen och tänka på sömnen. Och att vara socialt aktiv, upprätthålla sina vänskapsband och se till att vara en del av samhället och bibehålla sin känsla av att vara delaktig.

Några saker återkommer Tommy Cederholm till under samtalet.

– Fisk! Man kan nästan aldrig äta för mycket, det är det kanske enskilt viktigaste livsmedlet. Gärna tre gånger i veckan och gärna fet fisk.

Då får man i sig D-vitamin, en brist i det solfattiga Sverige, liksom protein som behövs för musklerna.

– Risken att utveckla demens är mindre hos dem som äter mycket fisk. Det beror troligen på att fisk innehåller omega 3, ett fleromättat fett som vi har mycket av i hjärnan.

Fågel är också bra, och ett halv-



EN BRA GRUND. "Morötter, palsternackor, bönor och ärtor är en jättebra grund för att få i sig antioxidanterna, en kost som är antiinflammatorisk", säger Tommy Cederholm som forskar om samband kring kost och rörelse.

”Det blir ändå lika mycket i slutändan.”

kilo kött i veckan är lämpligt för att få i sig bra proteiner, tycker Tommy Cederholm.

– De två viktigaste komponenterna för den åldrande människan är protein och D-vitamin.

Klassisk tallriksmodell

Protein kan man också få i sig med baljväxter. Och här kommer hans andra grundkomponent – grönsaker. Gärna det vi brukar kalla medelhavskost, med en bas

av grönsaker, ljust kött och nyttiga fetter.

– Vegetabiliska oljor innehåller livsnödvändiga fettsyror, som vi inte får med smör.

Själv kör han gärna den klassiska tallriksmodellen – halva fatet med grönt, en fjärdedel pasta, ris eller potatis som ger kolhydrater, och en fjärdedel fisk eller kött.

– Mejeriprodukter är bra för äldre. Det är lätt att tappa aptit när man åldras, och då är det

viktigt med näringstät livsmedel som mjölk.

Å andra sidan särskilt smör, en mättad fettsyra, som kan skapa inflammation i kroppen och som på lång sikt är negativt för hjärnans utveckling.

För Tommy Cederholm är nyttig mat lika med god mat.

– Men om man vant sig vid saker som man tycker är väldigt gott, till exempel smör och grädde, så kan man använda smöret som en krydda, tillsammans med de nyttigare oljorna. Man ska inte ha dåligt samvete för att man värdesätter glädjen och njutningen.

Farligare vara underviktig

Undervikt är farligare än övervikt i högre ålder, framhåller han. Övervikt tidigare i livet kan orsaka diabetes och slita på kroppen, men efter 70 är viss rondör snarare ett hälsotecken. Ett BMI på 25–30 är okej (vilket motsvarar upp till 90 kilo kroppsvikt för den som är 175 cm lång).

– Muskulaturen är jätteviktig för den åldrande människan. Ett lite högre BMI är ofta kopplat till mer och starkare muskler. Den äldre som bantar bort fem kilo kan tappa två kilo muskler, säger Tommy Cederholm.

Aptiten kan minska med åldern. Det kan bero på att man rör sig för lite. Det har också att göra med att smaksinnet mattas, precis som hörsel och syn. Maten smakar inte så gott som förr. Dessutom ändras balansen mellan mättnad och hunger. De känslorna styrs av hormoner från

magen, och med stigande ålder blir det mer "mättnadshormon".

Tappad aptit kan också bero på depression, som i många fall kan behandlas.

– Undernäring är ofta förenat med nedsatt muskelkraft. Risken att ramla är mycket större om man är benvag. Man kanske snubblar på en tröskel eller mattkant, man kan inte parera det och då ramlar man. Dålig näringsstatus gör också ofta att man blir benskör.

Summa summarum kan undernäring minska muskelkraften, sänka immunförsvaret och öka känsligheten för infektioner (bland annat covid-19) och ge sämre återhämtning. Det kan öka risken för fall, benbrott och följsjukdomar som i värsta fall kan vara dödliga.

Så, ta en kaka till.

TEXT: ROLAND COX

FOTO: MIKAEL WALLERSTEDT

/UPPSALA UNIVERSITET

Tommys risotto

■ Tommy Cederholms grundrecept är hämtat från tevekocken Jamie Oliver. Tommy fräser lök, stjälselleri och vitlök lätt, och tillför avorioris. Det får puttra i grönsaksbuljong som tillsätts lite i taget. Gärna en skvätt vermouth eller vitt vin för smakens skull. Rör om hela tiden.

Man kan variera med att blanda i lite svamp eller sparris. Och så lägger man på slutet till parmesanost och flytande margarin eller olja.

Kan ätas som det är eller med kyckling eller fisk som tillbehör.



10 matfrågor: Agnes Wold

► "Jag har slutat ha dåligt grönsakssamvete"

MAT & ÄLDRE "Tarmen och bajset" var rubriken för ett avsnitt av P1-serien "Fråga Agnes Wold". I programmen av-livas en rad föreställningar och myter kring mat och hygien av den humoris-tiska överläkaren, forskaren och pro-fessorn i klinisk bakteriologi.

Vi ställde tio frågor om mat och ätande.

1. Tycker du att överviktiga ska banta?

Nej, de allra flesta behöver inte banta. Bara om man har grav övervikt så att man får svårt att röra sig. Att väga 160 eller 170 kilo är inte bra. Det finns ju en gräns när det är medicinskt farligt. Men det hjälper nästan aldrig att banta, då är det operation som gäller.

2. Vad är viktigast – god mat eller nyttig mat?

God! Det finns inga bevis på att någon-ting är nyttigt. Det är en stor myt. Det är onyttigt om man bara äter choklad och chips och dricker sprit, det kan vi vara överens om. Men att viss mat skulle vara nyttigare än annan mat finns det inga starka bevis för.

3. Ska man undvika salt, fett och kolhydrater?

Nej! Mat består av salt, fett och kolhy-drater, och lite proteiner.

4. Bör vi äta riktigt mycket grönsaker och frukt?

Nej, det finns inga belägg för det heller. Jag äter aldrig frukt, jag får ont i magen av det. Tror jag har lite gallbesvär. Allra godast är fisk, piggar till exempel med smält smör och kokt potatis.

Jag är inte så förtjust i såna där stora bif-far. Jag föredrar malt kött, pannbiff och hamburgare, jag tycker att det smakar mer.



5. Hur viktigt är det att skölja grönsakerna?

Bra fråga. Vissa människor som är transplanterade och är känsliga för bak-terier får inte äta sallad. I importerade grönsaker och kryddor kan det finnas salmonella och andra grejer. Så det är nog bra att skölja. Men om du kokar grönsakerna så är det ju ingen fara.

6. Vad ska vi äta och undvika för tar-marnas skull? Yoghurt?

Tarmen är till för att ta upp maten. Alla djur har en tarm, det är det första orga-net som bildas, det mest fundamentala av allt. Det behöver vi inte tänka på. Det är vi som utgår från tarmen och inte tvärt

om. Om man är förstoppad är det bra att äta fibrer. Är man inte det, så får man äta vad man vill.

7. Hur ska man äta för att förstärka sitt immunförsvar?

Det kan man inte. Immunsystemet är så prioriterat att man dör om det läg-ger av, för då kommer alla bakterier invallande. Det är en jättemyt att det skulle krävas artificiella saker för att stärka immunsystemet, för då skulle vi inte sitta här. Det är lika dumt som att hjärtat skulle sluta slå om vi inte åt grönsaker.

8. Vilka vitaminer bör man äta?

Inga. Jag har aldrig ätit en vitamin i hela mitt liv. AD-droppar behövs när man är spädbarn, sen behövs det inte. Men det finns tonårstjejer som bantar och som dessutom är vegetarianer och folk som ska äta klimatnyttigt. Det har inte funnits några människor med vita-minbrist i Sverige sen 40-talet, men nu verkar det komma igen.

9. Bör man sluta med alkohol?

Va?! Om man är alkoholist och har problem, ja. Men det är ett av livets stora glädjeämnen, Den och maten är det som är trevligast, och särskilt kombinationen. Däremot ska man gärna sluta röka och knarka.

10. Hur ändrar du dina matvanor för att du är 65+?

Jag har slutat ha dåligt grönsakssam-vete, så nu finns det nästan inga grönsa-ker här hemma. Det är jätteskönt. Jag äter ofta lunch ute och då äter jag det mesta. Jag har inget emot att det serveras, men det blir aldrig av här hemma.

TEXT: ROLAND COX

FOTO: GÖTEBORGS UNIVERSITET

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 bidrar till att bevara ledernas normala rörlighet. I nypon finns ett ämne som heter galaktolipider som bidrar till att de vita blodkropparna inte kan ta sig fram lika snabbt till inflamma-tionen och därmed så minskar svullnaden och värken, vilket leder till att kroppen kan kännas rörligare och mer smärtfri. Galaktolipiderna hjälper även till att producera kollagen och brosk som skyddar lederna. Detta bidrar till att man blir rörligare samtidigt som värken minskar.

BOSWELLIA serrata har använts i tusentals år för leder och bidrar aktivt till ledernas rörlighet och flexibilitet.

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

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

C-vitamin: förbättrar immunförsvaret och bygger upp kroppens brosk- och benvävnad.

A-vitamin: viktigt för syn och slemhinnor skall fungera normalt.

B-2: för nedbrytning av fett och kolhydrater. För hud, hår och naglar.

Betakaroten: främjar hudens pigment och du blir lättare brun.

Järn: ger bättre prestationsförmåga och uthållighet.

Magnesium: minskar trötthet och utmattnings.

Kalium: för nerv- och muskelfunktion samt för att reglera blodtrycket.

Litium: stabiliserar och förbättrar humöret.

Lycopen och Lutein: bra för ögonen.

NYPONEX är framställd under farmaceutisk kontroll GMP.

Dosering 1 tablett morgon och kväll.

NYPONEX kan användas av både Vegetarianer och Veganer.

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

Bra att veta:

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

Andra liknande kosttillskott innehåller mindre.

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

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

Beställ i dag! Vi skickar omgående.

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

Telefontid Måndag-Fredag 08.00-16.00



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

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

Beställ i dag vårt introduktionserbudande. 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:- Inga andra kostnader tillkommer **Faktura 20 dagar**

Namn:

Adress:

Postnr.: Ort:

Telefon:

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

1. Vilka boendeformer finns för seniorer?
2. Var finns närmaste träffpunkt för oss äldre?
3. Hur ansöker jag om hjälp till städning, tvätt och matinköp?

4. Vilket stöd kan jag som anhörig få från kommunen?
 5. Hur ansöker jag om trygghetslarm – och vad kostar det?
- För kontakt – ring din kommun och fråga efter en seniorrådgivare!

Annika står på seniorernas sida

VÄGLEDNING I många av Sveriges kommuner finns en seniorrådgivare och/eller en äldreombudsman. Tanken är att skapa en bra vägledning i vård- och omsorgsfrågor för kommunernas äldre invånare. Annika Kron Larsson är Malmö kommuns seniorrådgivare och äldreombudsman och brinner för att förmedla de äldres synpunkter.

I en kommun har alla invånare samma rätt att bli lyssnade till, och något som seniorrådgivaren Annika Kron Larsson vill belysa är att äldre människor inte är en homogen grupp bara för att de har åldern gemensamt.

– Våra äldre är lika olika varandra som alla de som är medelålders. Därför är det oerhört viktigt att fånga upp synpunkter och behov från enskilda seniorer och föra deras frågor och åsikter vidare.

Möten är grunden

Att möta de äldre på olika mötesplatser och i föreningslivet runtom i staden är grunden för Annikas arbete. Under pandemin har de fysiska mötena av naturliga skäl fått stå tillbaka, men nu är det förhoppningsvis snart möjligt att mötas igen.

– Jag kan som seniorrådgivare vara en länk mellan de äldre, deras anhöriga, och stadens vård- och omsorgsverksamhet. Min uppgift är att lyssna, vägleda och informera. Hälsa- vård- och



VÄGLEDARE. "Min uppgift är att lyssna, vägleda och informera", säger Annika Kron Larsson, seniorrådgivare i Malmö.

omsorgsförvaltningen arbetar förebyggande bland annat mot ofrivillig ensamhet.

Frågor som seniorrådgivaren tar emot kan ge förvaltningen anledning att se över vad som kan förbättras när det gäller vård och omsorg och den information som ges till Malmö seniorer och deras anhöriga. Genom att sätta sig in i seniorernas liv och vardag och ta del av de enskilda individernas historia kan seniorrådgivaren bidra till att skapa en mer jämlik stad.

– Jag försöker fånga upp de frågor och områden som är mest relevanta för de äldre. Det handlar ofta om trygghet i det nära perspektivet, och om den äldres boendesituation. Också frågor om utomhusmiljön brukar komma upp.

"Borde finnas i varje kommun"

Solveig Aplanter, 81 år, boende i Helsingborg, tycker att det är på tiden att de äldres röster hörs lika mycket som de yngres.

– Att vi inte får komma till tals

trots att vi har varit med om så mycket mer än yngre och att vi har byggt upp Sverige, det borde göra att vi blir lyssnade till. Snart är vi utan vanliga pengar, och då blir vi mer eller mindre tvingade att ha bankkort och att logga in. Detta tycker jag är en fråga att lyfta med kommunens seniorrådgivare. Människor blir oroliga och ingen har frågat vad de äldre tycker. Om jag fick bestämma skulle varje kommun i hela landet ha en rådgivare för oss seniorer, säger Solveig Aplanter.



Solveig Aplanter



Pia Hesselroth Tegel

De mänskliga behovet att kommunicera sker oftast bäst i okomplicerade möten människa till människa.

– Jag vill bygga återkommande dialoger så att de äldre känner förtroende för den vård och omsorg som kommunen ansvarar för. Vi vill veta hur det är att åldras i Malmö och hur de äldres behov ser ut. Det vi framför allt eftersträvar är en god vård och omsorg med hög kvalitet.

Pia Hesselroth Tegel är avdel-

ningschef inom Hälsa-, vård- och omsorgsförvaltningen i Malmö stad. Hon tycker det är av största vikt att man som äldre känner sig trygg och säker.

En god dialog är grunden

– Vi vill att seniorer ska känna förtroende för våra verksamheter. En god dialog är ofta grunden, och hos oss i Malmö är äldreombudsmannen och seniorrådgivaren ett stöd i den dialogen, avslutar Pia Hesselroth Tegel.

TEXT & FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

BILLIGA HÖRAPPARATSBATTERIER - Enkelt och Fraktfritt!

BATTERIEXPERTEN

Frankeras ej mottagaren betalar portot

Jag vill beställa 10:	Jag vill beställa 13:	Jag vill beställa 312:	Jag vill beställa 675:
☐ 15 fp	☐ 15 fp	☐ 15 fp	☐ 15 fp
☐ 10 fp	☐ 10 fp	☐ 10 fp	☐ 10 fp
☐ 5 fp	☐ 5 fp	☐ 5 fp	☐ 5 fp

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

Alla förpackningar ovan kostar 22:-/st

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

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

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

Vaxfilter (8st / paket) **antal å 59:-/fp**

Plastslang 50 cm, ø2,0x3,0 mm **antal å 29:-/st**

✓ Faktura: 0 kr! ✓ Alltid fri frakt!

Fyll i uppgifter markerade med *

* **Personnummer** (vi skickar till folkbokföringsadressen)

* **Namn:**

* **Adress:**

* **Postnr:** * **Ort:**

* **Telenr:**

* **E-post:**

Villkor: Beställningen måste vara korrekt och fullständig ifyll. Vi kan komma att göra en kreditprövning och neka faktura, varvid ordern makuleras. Batteriexperten lagrar dina uppgifter för att kunna fullgöra kundrelationen och lämna erbjudanden från oss och våra samarbetspartners. När du lämnar e-postadress samtycker du till att få löpande information och erbjudanden. Önskar du inte ta del av dessa kontakta kundtjänst. Vid en eventuell prisjustering kommer detta aviseras till våra prenumeranter två månader i förväg. Erbjudandet gäller inskickade talonger, längst t o m 30/9 2021. Avslut av prenumeration görs skriftligt eller via telefon. Reservation för slutförsäljning och feltryck.

035-777 07 66 www.batteriexperten.com

HN_M02Y21

Diskriminering mot äldre har ökat under pandemin

ÅLDERISM – Bekämpa ålderismen. Det är lönsamt både för samhället och de äldre. Det menar Barbro Westerholm, äldrepolitisk talesperson för Liberalerna.

Hon menar att diskrimineringen mot äldre ökat under pandemin och att det krävs krafttag för att motverka denna negativa trend.

Lagen om förbud mot ålderism från 2013 måste skärpas och för att göra detta måste också områden som hälso- och sjukvård samt socialtjänst inkluderas. Diskrimineringsombudsmannens uppdrag att upplysa om åldersdiskriminering är långtifrån tillräckligt, påpekar Barbro Westerholm.

– De negativa och stereotypa föreställningarna om seniorer måste jagas bort. Arbetslivet måste ta tillvara på våra unika kompetenser, säger Barbro Westerholm.

Ålderismen finns överallt

WHO har sedan 2016 drivit en kampanj mot åldersdiskriminering. Nu borde även Sverige intensifiera det arbetet och skärpa arbetet med den befintliga åldersdiskrimineringslagen så att den inte bara omfattar arbetsliv och utbildning, utan tillämpas inom civilsamhällets alla områden, tycker hon.

– Diskriminering mot äldre finns överallt, inte bara i arbetsliv och utbildning. Utan också inom hälso- och sjukvård, socialtjänst och där äldre har tillgång till varor och tjänster.

Äldre människors kunskap, kompetens och erfarenhet måste tas tillvara i arbetslivet. Ålder är ett dåligt mått på människors förmågor, menar hon. Det gäller



PÅDRIVARE. Barbro Westholm (L) har bland annat varit pådrivande för eget rum i långvården och för parboendegaranti.

både på arbetsmarknaden och i samhället. Hon skulle därför vilja höja gränsen för hur länge man har rätt att vara kvar på arbetet till 71 år. Vilket också är en markering som Liberalerna gör.

En värdig pension

Samtidigt måste de som inte orkar jobba vidare få ett värdigt liv och en värdig pension, enligt Barbro Westholm

– De som jobbat inom äldreomsorgen, kanske inte orkar jobba till 65. Men detta borde man titta på förebyggande, innan man är utarbetad och utsliten. Hur gör man för att även de i vårdyrken ska orka jobba längre? Här får man titta på ar-

betsmiljö, arbetstider, sysselsättningsgrad med mera. För går man tidigare i pension så påverkas pensionen negativt. Många tvingas i dag leva på små medel.

Barbro Westerholm har i sin politiska gärning drivit frågor om förbättringar för de äldre. Hon var pådrivande för eget rum i långvården och för parboendegaranti, vilket innebär att gifta par får bo tillsammans när de bor på särskilt boende.

– Oavsett var i landet du bor ska varje medborgare veta att där finns en äldreomsorg präglad av trygghet, integritet och värdighet, säger hon.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

FOTO: MAGNUS FRÖDERBERG

Ginza Retro!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



0512-299 50



Roadstar Vintage Retro CD AM/FM-Radio
Roadstar Vintage 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 1699kr...Nu 1299kr



Retro Line Skivspelare+FM-Radio Med Inbyggda Högtalare
Härlig nostalgisk spelare! Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. FM-radio med analog ratt. Singel-adaptar. Hörlursuttag. Inbyggda högtalare. Line-out, röd och vit RCA för att ansluta till förstärkare. 3,5mm AUX-in, för att ansluta t ex mobiltelefon. Mått 32x29x14cm.
Nr 73524.....799kr



Roadstar Vintage Skivspelare CD & DAB HIF-8892
Roadstar Vintagespelare med massor av funktioner! Den har dessutom kristallklar digital radio. (DAB). Automatisk tuning. Bluetooth. CD/MP3-spelare. Stöder CD/CD-R/CD-RW. USB-spelare/inspelare/avkodare (USB/SD/MMC). Avkodning från t ex vinyl. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. Fristående högtalare. Kassettspelare med autostop. Hörlursuttag 3,5mm. AUX-in 3,5mm. Singeladapter. Fjärrkontroll. Effekt PMP0 64W. Drift 230V. Mått spelare 45x37x20cm. Mått högtalare 15x14x21cm. Vikt 4kg.
Nr 75390.....2990kr



Freestyle Med Bluetooth GPO KW938BBT
Freestyle med kassett, Bluetooth och trådlös retrohörlur. Spela upp och in till kassett. Start/stopp-funktion. Inbyggd högtalare och mikrofon. Ljudutgång 3,5mm uttag. 3V strömförsörjning. 2xAA-batterier (ingår ej). Mått 86x3,5x12cm. Vikt 240g.
Nr 74791.....699kr



Soundmaster Bärbar CD Resume & AC-adapter
Med batteriladdnings- och resumefunktion. Spelar CD, CD-R/CD-RW, CD-MP3. 100 sekunder Anti-Shock-System för CD-MP3 och 40 sekunder för ljud-CD. Resumefunktion - startar där skivan senast stoppades. Mycket praktiskt för ljudböcker. CD-titelprogrammering. Repeat-/Introfunktion. Slumpmässig uppspelning. X-basfunktion. Stereohörlur. Batteriladdningsfunktion. Lagg i laddningsbara batterier (medföljer ej) och de laddas med hjälp av medföljande strömadapter. Drivs med 2st 3V UM-3/AA 1,5V-batterier (medföljer ej). Strömadapter medföljer.
Nr 1000369.....499kr



Slush-/Smoothiemaskin Retro FF145
Nu kan du enkelt och smidigt göra Slush, Frozen Margaritas och Snow cones hemma. Nostalgia Electrics har precis släppt denna nya modell som är en förbättrad version av tidigare modell. Håll i is, sirup, alkohol eller någon annan smaksättare och välj "snow" för finare isflingor eller "slush" för lite grövre is. På ett par minuter har du en perfekt drink. Maskinen har riktigt vassa knivar i rostfritt stål som enkelt och snabbt skär sönder isen. Innehåller flera recept på smoothies, slush, Margaritas m m på engelska. Mått ca 31cm hög. Bägaren rymmer 1,1l.
Nr 70593.....990kr



Kassetbandspelare GPO USB+Mikrofon
Med USB och extern mikrofon. Spela in. Spela upp. Snabbspolning. Spela tillbaka. Ejectknapp. USB-port för MP3 Playback. Spela in från kassett. Inbyggd mikrofon för att spela till kassett & USB. Inbyggd högtalare. 3,5mm mikrofoningång. Strömadapter. Kan även drivas med 4st R14-batterier (ingår ej). Mått 31x15x5cm. Vikt 675g.
Nr 74795.....899kr



Crosley Cruiser Deluxe Portable
Remdriven skivspelare som spelar 33/45/78 varv. 2 inbyggda 3"-högtalare. NP6-nål. Pitchcontrol. Bluetooth. AUX-in. Hörlursuttag. RCA-out. AC strömadapter. Tillverkad av trä, vinyl, plast och metall. Mått 35,5x25,5x10cm. Vikt 2,5kg.
Nr 100040 Svart.....990kr Nr 100043 Tweed.....990kr



GPO Stereopakiet Med CD & Vinylspelare PR100/200
Riktigt snygg stereoanläggning med härligt 70-talsutseende. Kompletterad med förstärkare med inbyggd CD, vinylspelare och högtalare. Bra ljud och många smarta funktioner, bl a bluetooth. CD/MP3/USB-avkodning. DAB/FM-radio. Inbyggd transformator AC 100V/240V. LCD-display. Avkodar dina vinylskivor och andra ljudkällor till USB. AUX-in och 3,5mm-ingång. Oberoende L & R Lineout på baksidan. Retro analog VU-mätare. Fjärrkontroll. Mått förstärkare 42x36x11,5cm. Vikt 3,24kg. Premium Silver finish. Skivspelaren spelar 33/45 varv. Bluetooth-sändare. Audio Technica-stift. Pitch control. Tonearmslyftspak. Inbyggt Phono preamp. Auto-stop. Auto-return arm. RCA Cable Lineout. Mått skivspelare 42x35x11cm. Vikt 3,25kg. Mått högtalare 14x20x25cm. Vikt 2,27kg.
Nr 75425.....4990kr

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

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

BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - Vi skickar den GRATIS!

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

Du kan även ringa och beställa!

0512-299 50

Aldrig ensam i kollektivhuset

CORONA-SVERIGE Gunilla Lindley, Agneta Persson och Ulla Olivemark är alla över 70 år. Som många äldre har de haft en jobbig tid under corona, men de har nog haft fler ljusglimtar och sociala kontakter än de flesta andra i samma ålder, eftersom de bor i ett kollektivhus.

I hörnet av matsalen står ett runt bord, under pandemitiden döpt till riskbordet. Här sitter de tre så gott som varje vardagskväll och äter middag.

Stolarna i matsalen står glesare än tidigare, bara en person i taget får hämta mat och en flaska handsprit står vid ingången. Det är de synliga försiktighetsåtgärderna.

Förra våren var det en del i huset som ville stänga matsalen tills vidare, liksom många andra kollektivhus gjorde då. Men majoriteten ville annorlunda. Argumenten mot stängning löd: Vi är fler som är hemma nu. Vi jobbar hemma och mycket annat ställs in. Vi behöver möta människor, vi behöver varandra.

Matsalen förblev öppen och det är Gunilla, Agneta och Ulla tacksamma för.

– Vi träffar inte barn, barnbarn och andra vänner som tidigare. Vi har haft husets vänner i stället, säger Gunilla Lindley.

– Och det är inte bara matsalen - vi har gjort utflykter, promenerat, haft bokcirkel, grillmiddagar, spontanfika ute eller inne i matsalen

Tydliga fördelar

Alla har de hamnat i huset mer eller mindre av en slump, men de trivs här, och det senaste året har kollektivhusets fördelar blivit allt tydligare.

De minns mars förra året, Agneta hade planerat sin 75-årsfest, men den blev in-



RISKFRI NUBBE. Gunilla Lindley, Ulla Olivemark och Agneta Persson har ända sedan pandemin utbröt suttit vid samma bord under måltiderna, för att undvika närhet med andra. Även utomhus finns ett "riskbord" på den intilliggande dagisgården.

ställd, som så mycket annat. I stället stod grannar och sjöng nedanför balkongen.

– Det var en annorlunda födelsedag, men den blev bra, säger Agneta Persson som bott 27 år i huset.

Hon sökte lägenhet efter sin skilsmässa och tyckte att området såg fint ut. Via det kommunala bostadsbolaget fick hon veta att det fanns en ledig lägenhet i ett kollektivhus, en typ av boende hon inte visste något om, men hon gick dit.

– Jag blev jätteförtjust i huset, så jag flyttade in. Men när jag var på det första husmötet och det var tjafs om städningen undrade jag vad jag hade gett mig in på.

Hur ska jag bli överens med så många, när jag inte kommer överens med min man, frågade hon sig

– Men jag har aldrig ångrat mig, det är mycket roligare att bo här.

Kan hålla avstånd

Agneta Persson uppskattar att det är blandade åldrar i huset, de äldsta är 76 år, den yngste är ett år. Det gör Gunilla Lindley med. Hon bodde tidigare i ett hus för 55+, men tyckte att det var tråkigt.

– Jag var yngst och vantrivdes, säger Gunilla som då närmade sig sjuttio.

Gunilla Lindley är inte den som sitter stilla och inväntar ålderdomen. I kollektivhuset Fullersta Backe, i Huddinge sydväst om Stockholm, har hon bland annat fått utlopp för sin reslust. Tillsammans med några av husets grannar har hon rest till New York, Sydafrika och Costa Rica bland annat. Det är medlemmarna i husets bokcirkel som är så ressnuga.

Bokcirkeln har inte heller stoppat sin verksamhet.

– Vi har stora lokaler så vi kan hålla avstånd, hade jag inte bott här under pandemin hade jag blivit galen, säger Gunilla Lindley.

Ulla Olivemark upptäckte också förde-

Fullersta backe

■ Fullersta Backe ligger i Huddinge och är ett kollektivhus för alla åldrar.

■ Det gemensamma kretsar framförallt kring matsalen, där man äter middag tillsammans måndag till fredag. Varje vuxen lagar mat en dag var tredje vecka. Alla andra dagar kan man sätta sig vid dukat bord. Man betalar bara för de måltider man äter. Skötseln av utemiljön och städning gör man tillsammans.

■ Mer information: www.fullerstabacke.se

■ Här finns mer information om andra kollektivhus: www.kollektivhus.se

larna med kollektivhusboende av en slump. Efter att sonen flyttat bodde hon ensam i en fyra, men det var för stort och för dyrt. Via bostadsbolagets bytessida kom hon i kontakt med en man som ville byta.

Bra läge och hyra

– Jag sa först nej när jag hörde att det var ett kollektivhus, men han släpade hit mig och jag såg att lägenheten var fin, det var bra läge och hyra. Sedan bjöd han in mig på middag i matsalen. Jag bestämde mig för att tacka ja trots att det var ett kollektivhus. Det har jag aldrig ångrat.

– Efter en månad hade jag pratat med

fler grannar än jag gjort på tjugotta år där jag bodde förut, säger Ulla Olivemark.

I huset känner man varandra och tar initiativ. Spontana grillmiddagar. Champagnefrukost med chokladdoppade jordgubbar. Festlig invigning av den nymålade toaletten. Är det någon som vill spela boule?

Allt annonseras på anslagstavlan i entrén.

Under pandemitiden har det hänt mer än tidigare – mer av allt, utom fester, som man undvikit. Exempelvis spontana fikastunder både ute och inne. En del av dem har husets pensionärer stått för.

– Känslan av att vara behövd får man utlopp för i huset, säger Ulla Olivemark.

Arbetsuppgifter för alla

Förutom spontana infall så finns arbetsuppgifter som alla måste göra, till exempel matlagning, städning och skötsel av utemiljön. Organiseringen av det har förändrats en del under pandemitiden. Städdagar och utefixardagar har förvandlats till utspridda arbetsuppgifter, så att inte alla samlas samtidigt. I matsalen har vissa som är extra försiktiga fått lov att avstå från att laga mat, men det är få som valt den lösningen. Gunilla Lindley har exempelvis valt att laga mat ensam, i stället för att vara två som är det normala. Vid minsta symptom ska man stanna hemma, men det har fungerat bra ändå eftersom många har haft mer tid och kan tacka upp för dem som blivit sjuka.

Några har haft corona i huset, men ingen har blivit allvarligt sjuk. Och de som blivit sjuka har troligen smittats utanför huset. De har å andra sidan fått hjälp med exempelvis att handla och att få middagsmaten levererad till dörren.

I kollektivhuset känner man varandra och hjälper varandra.

TEXT OCH FOTO: CARITA ANDERSSON

MATKRÖNIKAN

Oj, vad vi har längtat!

Äntligen sommar! Och vaccinationen har förhoppningsvis gjort sitt till att vi kanske kan njuta lite tillsammans med vännerna. Vad passar då bättre än ett vackert sommarfat med primörer och alla smaker uppradade; salt, surt, beskt, sött och umami.

TA MED DESSA GODSAKER på utflykt i det gröna, eller sitt ner i trädgården eller på balkongen och njut en stund till både anblicken och smakerna av en riktigt somrig måltid! En måltid som kan räcka en god stund, väcka samtal till liv om resor och upplevelser. Kanske en försmak till någon ny resa? Men framför allt en stunds god gemenskap!

Det kan bli en Sallad Niçoise i svensk tappning. En sallad Suédoise! Originalen är alltså från staden Nice på franska Rivieran. Där i trakten växer det mesta naturligt på sol-dränkta sluttningar. Hela regelverket kring den här så typiska rätten därifrån är dock lite snårigt. "Ingen vinäger! Inga såna bönor! Ta vad ni vill men kalla det inte Sallad Niçoise", sa till och med borgmästaren i staden Nice. Men vi struntar i regelverket och utnyttjar kombinationen av smaker med egna variationer av primörer. Och plockar i lite rester av bara



farten, men lägger upp så där vackert att ögat talar om för hjärnan att nu vankas något gott.

DESSUTOM BLIR DENNA rätt ett led i en god kosthållning. Här finns protein och vitaminer i långa banor. Vi kombinerar det bästa ur det nordiska köket och blandar det med medelhavskosten och får dessutom bra variation i en och samma rätt.

Kring saltan i tonfisk bygger vi i små sektioner i vackra grupper av sött med kokta rödbetor och morötter, det beska

i oliver, umamismaken av sardeller och lite syra från citron och ser till att primörerna får plats med sina vackra färger och lägger lite motvikt till det i form av ägg och kall nypotatis.

TA MED PÅ UTFLYKTEN i några olika burkar och lägg upp ute i naturen eller komponera fatet i köket och bär ut till en lämplig matplats. Glöm för all del inte att invitera några goda vänner, grannar eller närstående. Det här en rätt som passar att dela med fler.

God och glad sommar!

Sallad Suédoise

Recept för 4 personer:

Några sallatsblad
1 burk tonfisk i olja eller vatten, inte den minsta storleken
3-4 kokta potatisar i skivor, gärna färsk när tiden är inne
2 hårdkokta ägg, skurna i klyftor
2 tomat i klyftor
2-4 kokta rödbetor i bitar eller skivor, finns även förkokta i vacuumpåse, alternativt ta inlagda
1 knippa rädisor
1 bunt bönor, t.ex. haricots verts
4-5 små fina kokta morötter och/eller andra primörer som salladslök, sparris eller vad man kan finna
Några oliver, helst med kärnor, de smakar mer
1 citron alternativt lite vinäger att dressa bönor och sallat med
1 lök, gul, röd, schallotten eller silver, i skivor
6-8 filéer av sardeller
Olivolja att ringla på och lite kryddgrönt
Ett par varv med svartpeppar

Allt måste inte vara med. Kronärtskockhjärtan vill en del ha. Några vill nog utesluta potatis men det passar å andra sidan så bra in. En vinägrett med olja, vinäger och kryddor kan passa bra men skulle inte glatt den gamle borgmästaren.

Fatet på bilden räcker gott och väl till två, men receptet är till fyra.

Viktigast av allt: Lägg upp det du har i vackra grupper på stort fat, servera, prata, umgås och njut!



Leif Kindblom, matkrönikör

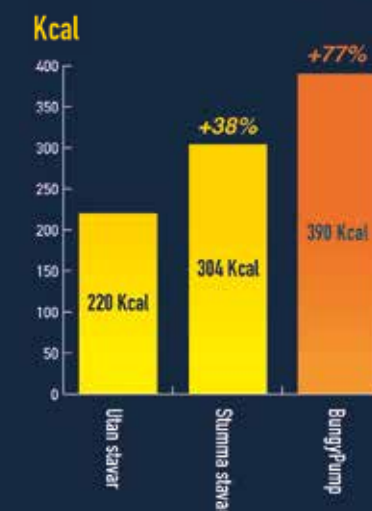


Trött på övervikten?

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

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

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



Testrapport i samarbete med Modo Sports Academy

Testa BungyPump-stavar i välsorterade sportbutiker nära dig!

Massiv minskning av smittor under covid-19

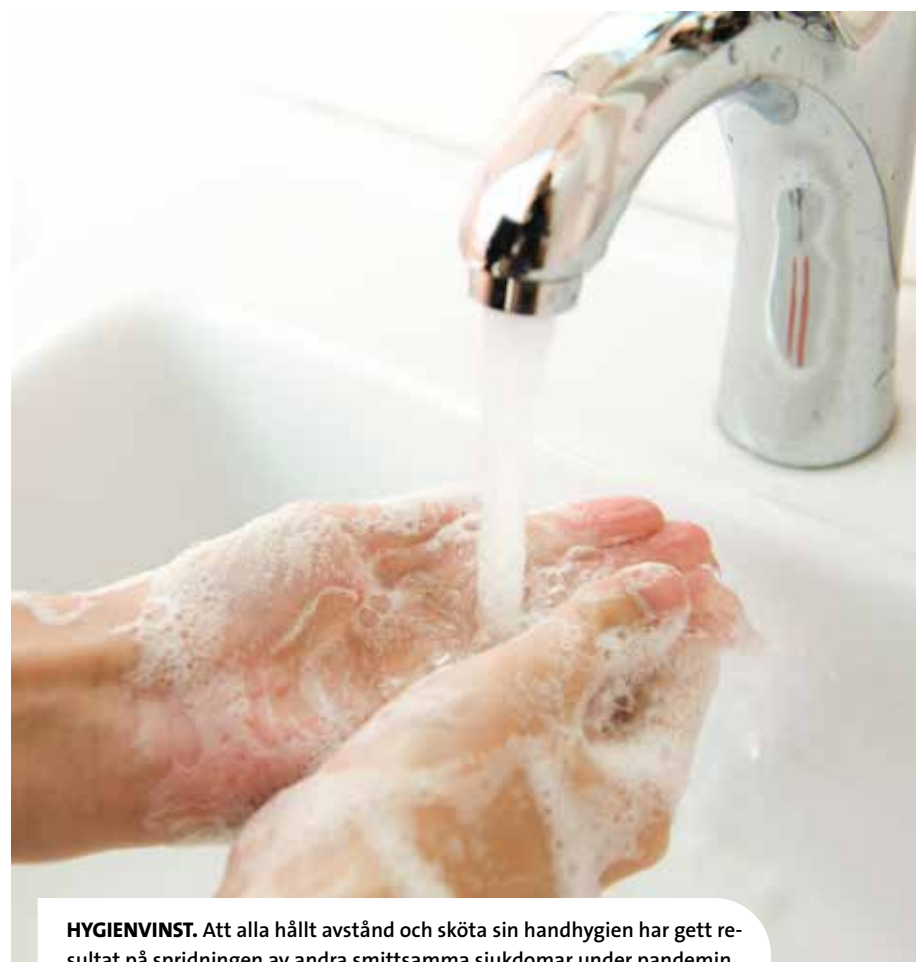
HÄLSA Antalet fall av smittsamma sjukdomar minskade kraftigt i Sverige under 2020 jämfört med tidigare år. Några av orsakerna till minskningen är åtgärderna mot covid-19. Att hålla avstånd, tvätta händerna och undvika sociala kontakter har visat sig vara effektivt även mot andra smittor.

Rapporteringen om smittsamma sjukdomar har under 2020 nästan helt dominerats av den pågående covid-19-pandemin. De åtgärder som man infört mot covid-19, ligger bakom minskningen av andra smittsamma sjukdomar. Även minskat antal besök inom hälso- och sjukvården under 2020 kan ha påverkat den minskade förekomsten av vissa smittor.

– Att de flesta svenskar följde råd och rekommendationer, hade färre nära kontakter, höll avstånd, arbetade hemma, stannade hemma även vid lindriga symptom, undvek utlandsresor och var noga med handhygien bidrog till minskningen av smittsamma sjukdomar förra året, säger statsepidemiolog Anders Tegnell.

Fler slapp vinterkräksjuka

Bland de livsmedelsburna infektionerna minskade antalet fall av campylobacter, som orsakar magsjuka, för fjärde året i rad. Trots ett större utbrott under sommaren och hösten orsakat av förorenad kyckling, halverades det totala antalet sjukdomsfall jämfört med 2019. Både bland de som smittades i Sverige och de som smittades utomlands, minskade an-



HYGIENVINST. Att alla hållit avstånd och sköta sin handhygien har gett resultat på spridningen av andra smittsamma sjukdomar under pandemin.

talet sjukdomsfall jämfört med 2019.

Även för salmonella, yersinia, ehec och hepatit A sågs liknande minskningar i antalet sjukdomsfall under 2020, medan läget var stabilt för listeria och cryptosporidium, två smittor som påverkas mindre av ändrade resmönster.

För de vintersäsongsbetonade luftvägsinfektionerna influensa och RS-virus kännetecknades säsongen 2019–2020 av

en snabb nedgång av antalet fall och ett ovanligt tidigt säsongsavslut under våren 2020. Även sjukdomssäsongen för calicivirus, vinterkräksjukan, avslutades tidigt i mars 2020, nästan två månader tidigare än förväntat. Pandemiåtgärdernas påverkan blev också tydlig under hösten eftersom den normala ökningen av calicivirus för säsongen 2020–2021 har uteblivit.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

VÄRMANDE OCH SMÄRTSTILLANDE STÖD

Deluxe stöd är tillverkat av keramiskt impregnerat tyg, som har bättre värmeisolerande egenskaper än t.ex. bomull. Materialet är elastiskt och anpassar sig efter din kropp. De stöder och värmer när du är aktiv, t.ex. när du går, står eller tränar. Men kan också användas bara för sitt värmeisolerande egenskaper när man sitter, ligger eller sover. De är bekväma, enkla att ta av och på och så tunna att de får plats i skor och under byxor och handskar m.m.

BRA MOT

- Stöd vid träning och fysisk aktivitet.
- Kan lindra smärta och artros
- Bra mot stela och kalla leder
- Stabiliserar knän, fot- och handleder
- Enkla och bekväma



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



FOTLEDSSTÖD
25 cm långa.
Finns även i SVART färg.
Art.Nr 200
Pris 149 Kr/St



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



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



FOTLEDSSTÖD UTAN HÅL FÖR HÅLEN
25 cm långa.
Art.Nr 244
Pris 149 Kr/St



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

RYGGSTÖD

Vårt ryggstöd ger ett extra stöd när du går står eller sitter. Perfekt som tillfällig hjälp vid promenader, matlagning, träning eller sittande framför TV eller datorn m.m. Den motverkar dålig hållning och kan även vara smärtlindrande. Ryggdelen är konstruerad som ett nät som låter luft och värme passera. Det gör den behagligare att använda än många andra modeller på marknaden. Med en tjocklek på 3-7 mm och en vikt på endast 200-300 gram är det både enkelt och bekvämt att använda. Får plats under tröjan eller jackan. Höjden är 14 cm i fram och 20 cm i bak. Du fäster det i midjan med kardborre. Stålfjäder i ryggdelen ger stabilitet.

- Kan vara bra mot smärta
- Ger stöd när du går, står och sitter!
- Bra vid träning!
- Motverkar dålig hållning!
- Nätkonstruktion för ökad komfort!
- Tunn och lätt! Får plats under dina kläder"

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

ENDAST 499 kr/st

EASY WALK STÖTDÄMPANDE SULOR

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.



- Minskar belastningen på fötter, rygg och knän m.m.
- Lindrar vid hälsor och smärtsamma förhållningar.

ENDAST 169 KR/PAR!

KÖP 2 PAR ELLER FLER OCH BETALA ENDAST 149 KR/PAR

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

Betalning sker mot faktura. Kunden står för returportot. Vid skador som uppstått under perioden 1 år efter leveransdatum ersätts kunden med en likvärdig produkt.

HÅLFOTSINLÄGG

Är du plattfotad eller har nedsjunket fotvalv. Är dina vanliga inlägg krångliga eller obehagliga. Prova våra. De är enkla att använda. Spänn bara fast dem där du behöver en höjning. Silikonkudden sköter resten. Du kan ha dem som ditt enda inlägg eller som ett komplement till ditt nuvarande inlägg eller specialsula. De kan användas med skor, tofflor, sandaler, strumpor och barfota. Kan även vid behov användas som ett stötdämpande inlägg. Kuddens mått: 6 cm bred och 4 mm tjock. Spänns fast med kardborreband

- Höjer fotvalvet
- Bekväma
- Stötdämpande
- Enkla att använda
- Fungerar med skor, tofflor, sandaler, strumpor och barfota.

ENDAST 149 Kr/Par



Art.nr 70-10

HÅLLNINGSTÖD

Ett enklare hållningsstöd för den som vill motverka eller har lite besvär med dålig hållning, gamnacke och slokande axlar. Enkel att använda. Axelband som kan justeras mellan 30-70 cm. Passar de flesta.

Art.nr 90-30
ENDAST 299 Kr/St

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

HÅLLNINGSVÄSTEN

Hållningsvästen är vårt bästa hjälpmedel mot dålig hållning, gamnacke och slokande axlar. Till skillnad från många andra stöd så är ryggdelen på hållningsvästen gjuten i plast. Hela ryggdelen är i princip en ryggskena som effektivt motverkar dig från att sjunka ihop och tvingar dig till en upprätt hållning. Trots sin stabilitet så är den inte obehaglig. Skenan är böjlig och anpassar sig efter din rygg.

Den del som är närmast ryggen är mjuk för att inte skava. Bredden är 4,5 cm i mitten, 10 cm nedtill och 12 cm högst upp. Den är 1 cm tjock men kan vid behov döljas under en tjockare tröja eller en jacka. Axelbandet är elastiskt och du spänner fast det på magen/bröstkorgen. Färg: Ljusgrå

PRIS 599 Kr/St

- Mycket bra mot gamnacke och slokande axlar!
- Bra mot smärta i nacke och axlar!
- Tvingar dig till en bättre hållning!
- Bekväm och enkel att använda!
- Perfekt för all form av träning!

STORLEK	BRÖSTKORGENS OMKRETS	ART.NR
Medium	70-91 cm	90-60
Large	91-121 cm	90-70

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.



Missuppfattningar och myter om vaccineringsen i omlopp

CORONA-SVERIGE Vaccineringsen mot covid-19 inleddes i Sverige i januari 2021, och intresset för vaccinerna är stort.

Tyvärr cirkulerar olika missuppfattningar, myter och ren desinformation om vaccinerna, vilket medför en onödig risk för missförstånd och oro hos många.

Detta är vetenskapligt fastlagt enligt Läkemiddelverket

- Att få en smittsam sjukdom innebär större risker än att ta vaccin.
- Det är bättre att vaccinera sig mot covid-19 än att enbart lita på ett starkt immunförsvar.
- De coronavacciner som är godkända i EU ger ett bra skydd.
- D-vitamin, ivermektin och klorokin-fosfat kan inte förebygga eller behandla covid-19.
- Det finns ingen koppling mellan vaccinering och autism.
- Vaccinerna gör oss inte sterila.
- Vaccinerna kan inte ändra ditt DNA.
- Coronavaccinerna innehåller inte något mikrochip.
- Det finns inget hemligt innehåll i vaccinerna.
- Man kan inte få covid-19 av vaccinet.
- Vaccinerna innehåller inte mänskliga celler.
- Vaccinerna är godkända.

Godkända coronavacciner

- Den 21 december 2020 godkändes Comirnaty (Pfizer biontech).
- Den 6 januari 2021 godkändes Covid-19 Vaccine Moderna.
- Den 29 januari godkändes Vaxzevria (tidigare Covid-19 Vaccine Astra



Zeneca). Vaccinet kommer att fasas ut i slutet av maj, början av juni 2021.

- Den 11 mars godkändes Covid-19 Vaccine Janssen. Vaccinet har pausats i Sverige.

Sällsynta allvarliga biverkningar

Den Europeiska läkemiddelmyndigheten EMA har fastlagt att den ovanliga "blodkombinationen" är en mycket sällsynt biverkning av Astra Zenecas vaccin efter en omfattande utredning. Både EMA och Läkemiddelverket bedömde dock att nytan av vaccinet översteg risken.

De biverkningar som har observerats efter vaccination med Vaxzevria är blodrubbingar som är mycket sällsynta fall av blodproppar, ofta på ovanliga ställen (till exempel hjärna, tarm, lever, mjälte), i kombination med låga nivåer av blodplättar, i vissa fall tillsammans med blödning.

I Sverige har ett fåtal fall rapporterats. De flesta inrapporterade fallen i den europeiska utredningen rör kvinnor som är

under 60 år och där symtomen inträffat två veckor efter sprutsticket. Inga riskfaktorer som kön eller ålder har dock bevisats.

På grund av dess allvarliga, men ytterst sällsynta biverkningar av covid-vaccinet Astra Zeneca och den oro detta har orsakat, har Folkhälsomyndigheten beslutat att upphöra med vaccinet.

Uppmärksamma dessa symptom

Sök omedelbart akutvård om du får svårt att andas, bröstsmärta, svullnade ben eller ihållande magsmärta efter vaccination.

Sök även omedelbart akutvård om du efter ett par dagar upplever kraftig eller ihållande huvudvärk eller suddig syn efter vaccination. Likaså om du får blåmärken eller punktformade blödningar i hud eller slemhinnor kring vaccinationsstället, som dyker upp efter ett par dagar.

TEXT: ULLACARIN TIDERMANN

TEMA: SÖMN OCH VILA!

"Jag sover gott och vaknar pigg och utvilad"

Problemen med sömnen började för Karin i övergångsåldern. Lösningen blev ett svenskt specialutvecklat sömntillskott baserat på örter.

Karin, 73 år är en aktiv pensionär. Hon lever storstadsliv och tycker om att röra på sig. Karin som spelade handboll i yngre år har numera bowling som största intresse. Något hon utövar tillsammans med både sin man och med goda vänner.

och tycker att det fungerar bra.

–Om det händer att jag vaknar till på natten kan jag alltid snabbt somna om och jag vaknar på morgonen och känner mig pigg och utvilad, fortsätter hon.

HAR ANVÄNT MELISSA DREAM I MÅNGA ÅR

Karin har använt Melissa Dream periodvis i många år. Det går ju utmärkt att använda dem under en längre tid men ofta brukar sömnmönstret stabilisera sig efter några månaders användning och då kan man göra ett uppehåll.

–Jag har alltid tabletterna hemma i närheten så att jag kan starta en kur om jag känner att det behövs, avslutar Karin nöjt.

Melissa Dream säljs på apotek, i hälsobutiker och on-line via newnordic.se Har du frågor ring 040-239520

PROBLEM I ÖVERGÅNGSÅLDERN

När Karin kom in i övergångsåldern fick hon problem med sömnen. Periodvis var hon mycket störd av sömnbesvären. Och detta satte sin prägel även på livskvaliteten under dagarna.

I sitt tidigare yrkesliv kom Karin i kontakt med tillskottet Melissa Dream.

–Det är ett naturligt alternativ som jag trivs med, berättar Karin

SOMNAR OM SNABB

Hon tar två tabletter en innan sänggåendet

Beställ
fraktfritt!
newnordic.se
040-239520

Varför är Melissa Dream så populär?

Melissa Dream är ett svenskt kosttillskott som kombinerar örter, vitaminer, mineraler och utvalda växtextrakt.

Citronmeliss bidrar till att bibehålla normal och vilsam sömn. Avslappning gynnas och du känner dig naturligt sömning till kvällen. Du slipper känna dig yr och avtrubbad på morgonen och blir inte beroende. Det är helt enkelt naturens egen avkopplingshjälp.

En god natts sömn är inte bara viktigt för välmåendet. Dina sovanor kan också påverka din aptitkontroll och vikt.

5 goda sömntips!

- Försök att ha fasta tider för sänggåendet för att skapa en balanserad dygnsrytm.
- Var aktiv under dagen men sista timmarna innan sänggåendet är det bra att varva ner.
- Frisk luft är bra – sov gärna med öppet fönster.
- Har du många tankar som snurrar – skriv ned dem innan sänggåendet och ta tag i dem dagen efter.
- Prova gärna ett kosttillskott som Melissa Dream med välkända örter som citronmeliss och kamomill.

Kopplingen mellan sömn och viktuppgång

Sömnbrist eller dålig sömnkvalitet är kopplat till kroppens produktion av substanserna ghrelin och leptin. Ghrelin stimulerar hungern och minskar energiförbrukningen medan för låg mängd leptin bidrar till ökat sug efter kaloriska födoämnen. Utsöndringen av ämnena påverkas av sömnen och sömnen och sömnbrist leder till en obalans som ger en grogrund för fetmaproblematik.

Rätt balans

Bästa sättet att balansera dessa ämnen i kroppen är genom en sund och tillräcklig sömn. Som med mycket annat uppstår också efter ett tag en positiv spiral där god sömn leder till en mer utvilad känsla och bättre förutsättningar till ett aktivt liv på dagarna.



Mod att tåla i väntans tider

I augusti är det 25 år sedan jag flyttade till Finland. Ett fantastiskt land och det har varit otroligt stimulerande att lära känna folket, finska språket samt att rapportera härifrån.

När det här läses har det dock gått ett och ett halvt år sedan jag träffade mina närmaste i Sverige. Finland har klarat pandemin relativt väl och smittläget i omvärlden gör, att jag tills vidare håller mig kvar här – inom landets gränser.

Säkert hade jag – under normala omständigheter – firat med att resa runt och besöka svenska, grekiska, tjeckiska vänner. Kanske även en sväng till London, Budapest och luffande i Andalusien.

Nu blev det i stället att stanna i ett land som bitvis haft mycket tuffa nedstäng-

ningar. Från förra senvåren minns jag, hur märkligt det kändes att nästan helt ensam promenera i Helsingfors city.

LYCKLIGTVIS SMITTAR INTE telefonsamtal. Nästan varje dag har jag ringt min mor, av och till mailat min syster. Faktiskt har kontakten nog varit mer intensiv än någonsin. Svenska nyhetssändningar har blivit viktigare och jag plöjer dagligen ett flertal svenska blad via internet.

När det ibland ändå känns outhärdligt trist och isolerat, har jag tänkt på mina resor bakom järnridån i unga dagar. På vänner i dåvarande DDR samt Tjeckoslovakien – först som pensionärer skulle de ha möjlighet resa fritt.

Nu blev det tack och lov inte så, vilket

vi alla vet. Muren och gränshindren föll. Man behöver kanske inte vara släkt med Einstein för att spå, att även pandemin har ett slut.

Skriver detta på favorit-caféet i centrala Helsingfors. Sakta börjar landet öppna upp efter sex veckor med stängda fik och restauranger.

Jag funderar på hur det kan komma att kännas att åter höra sitt modersmål dagligen och stundligen. Att ta en tur ner till Nässjö och de kära barndoms-kompisarna.

Tålmod, tänker jag. Mod att tåla.



Sören Viktorsson

Vi bjuder alla läsare på **boxershorts** och ett par fina och bekväma **trosor i bomull!**

Klassiska fina boxershorts i 100% bomull. Luftig, skön och trendig modell med mjuk resår och knappgylf.



Passar män i alla åldrar
Jag vill prova på 1 par bekväma boxershorts!
(Jag betalar endast 49 kr i frakt för provpaket med 1 par shorts)
Storlek: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Väldigt bekväma och snygga trosor i utmärkt kvalitet med mjuk resår.



Jag vill prova på 1 par bekväma trosor!
(Jag betalar endast 39 kr i frakt för provpaket med 1 par trosor)
Storlek: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL
Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa
Modell: ☐ Maxi ☐ Hipster

- 2 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan!
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser så länge du själv önskar utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina leveranser.
- Om du väljer att fortsätta efter provet får du:
Boxershorts: 2 par i ett paket för 69 kr/par + frakt 29 kr.
Trosor: 3 par i ett paket för 56 kr/par + frakt 29 kr.

Beställ 018-700 33 00 eller på mkcollection.se
Överraskande gåva följer med i varje provpaket!

Namn: _____
Adress: _____
Postnr: _____ Ort: _____
Tel/Mobil: _____

MK Collection
Svarspost 206 050 94
758 53 UPPSALA
Frankeras ej! mottagaren betalar portot
Här & Nu 03 - 21 06 08



Kostnadsfritt ID-skydd & Miljonlott när du registrerar dig nu

Missa inte alla rabatter!

Helt kostnadsfritt för dig som medlem i SKPF!

Som medlem i SKPF får du **helt kostnadsfritt** tillgång till Smart Seniors hundratals rabatter. Det enda du behöver göra är att **aktivera ditt kort**. Värde på detta är 199 kr per år och du kan **spara tusenlappar**. Just nu: Kostnadsfri Miljonlott och ID-skydd! **Gör som 27 500 andra SKPF-medlemmar** - aktivera ditt kort idag!

Så här gör du för att få ditt gratismedlemskap:

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



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

25% rabatt på glasögon

Synoptik

smartsenior.se/synoptik

5% rabatt på vitvaror

ELGIGANTEN

smartsenior.se/elgiganten

50 kr rabatt på bilbesiktning

Bilprovningen

smartsenior.se/bilprovningen

Upp till 30% rabatt på sängar

KungSängen

smartsenior.se/kungsangen

Upp till 35% rabatt på Samsungprodukter

SAMSUNG

smartsenior.se/samsung

Rabatt på juridiska tjänster

LEXLY

smartsenior.se/lexly

20% rabatt på teknikhjälp

TechBuddy

smartsenior.se/techbuddy



www.smartsenior.se/skpf

Månadens tips!

Skepp & Skoj - höstens härligaste kryssning!

MEDLEMSRESA | 27-28 september 2021

På grund av pandemin har vi tvingats flytta fram Skepp & Skoj. Men nu är det äntligen dags att umgås igen! De flesta av er har nu fått vaccin och vi vet att många är väldigt sugna på att kryssa igen. Det är vi också!

Som Smart Senior får du 150 kr i medlemsrabatt - pris från endast 425 kr person.

Boka idag - ring: **08-666 33 33!**

Gästernas betyg 2019:



Läs mer på smartsenior.se/skeppskoj

Far & Flyg - "feel good"-resa till Mallorca med Sofia Åhman!

MEDLEMSRESA | 16-23 oktober 2021

Följ med oss och det härliga gänget Sofia Åhman, Blossom och Hans, Micke & Micke och kocken Alexandra Zazzi på en inspirerande resa till Mallorca, där vi bor precis intill havet!

Som Smart Senior får du 1000 kr i medlemsrabatt.

Gästernas betyg 2019:



Läs mer på smartsenior.se/farflyg

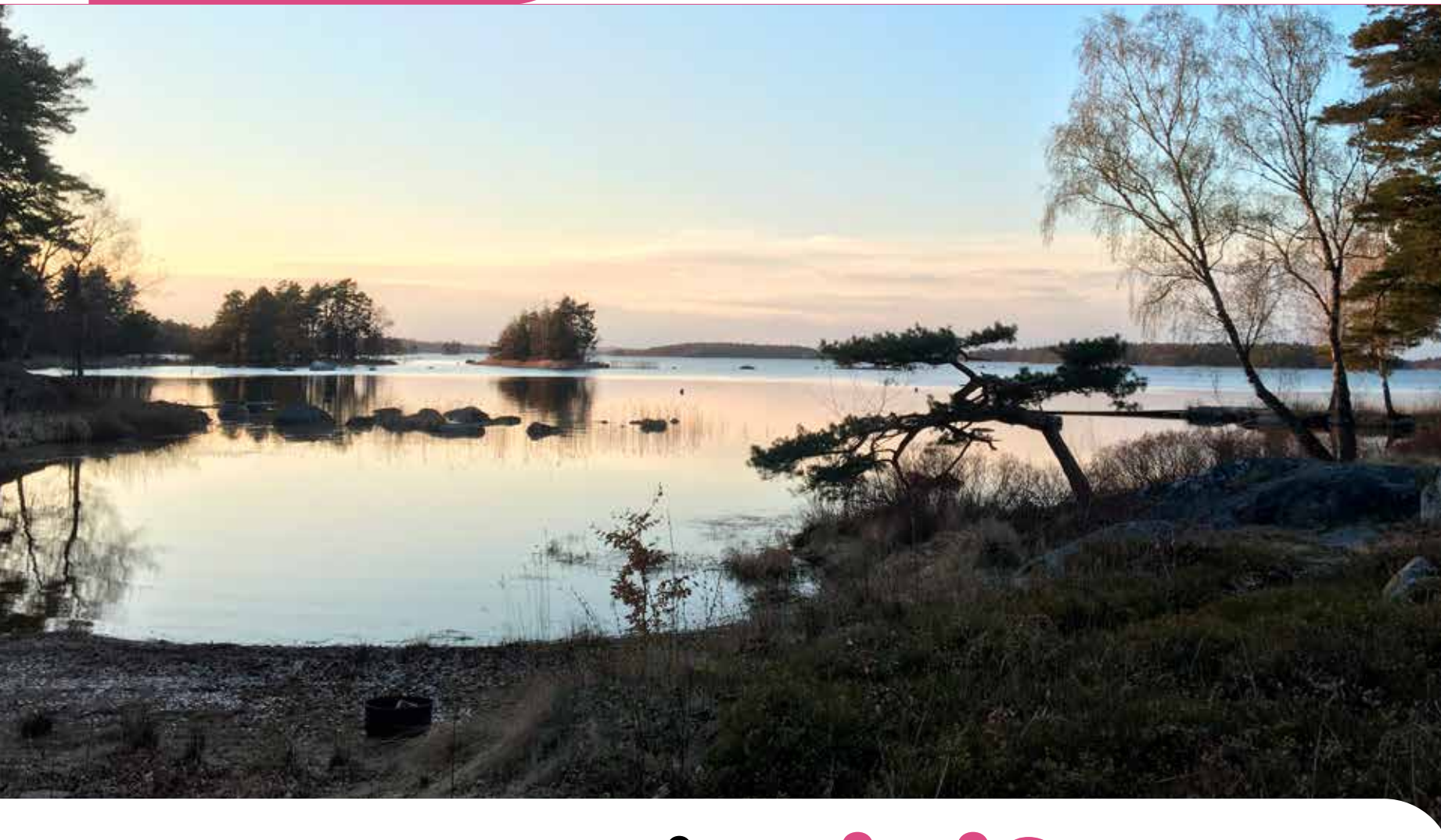
Restips i coronatider

Välj en riktning, eller gör resan till resmålet till en upplevelse i sig. Använd internet, kartor och din nyfikenhet. Alltid hittar man något spännande.

Getnö gård: www.getnogard.se

Åsnens naturreservat: www.sverigesnationalparker.se/park/asnens-nationalpark

Brådtom sluss: bradtomsluss.se



UTE I DET FRIA. Till vänster: Sjön Åsnen bjuder på vackra vyer. Ovan: Fikastund vid Sölvesborgs slott.

Semester i miniformat

MINISEMESTER Inte ska man umgås i stora grupper. Helst undvika nya sociala kontakter, fester, kalas, middagar, barnkalas, bröllop. Ja, listan kan göras hur lång som helst. Men mitt i denna ofrivilliga sociala distansering i coronatid, går det att njuta av små glädjeämnen. En minisemester i någon del av Sveriges natursköna land, exempelvis. Vi åkte till Åsnens naturreservat i södra Småland. Och se; vitsippor, fågelkvitter, musöron på björk och blommande vide på bar kvist.

bland är det skönt att bara vara, och precis mellan april och maj, kring Valborg, när våren vanligtvis tar ett bredare grepp över naturen, står jag vid sjön Åsnen i ett naturreservat från 2018.

Andlös låter jag blicken svepa över en insjöskärgård, som inte står långt efter havets skär och kobbar. Träd som dubblerar sig i vindstilla vattenspegel och en borderterrier som vanligtvis går under smeknamnet ”släphund”, men som nu

förvandlar sig till hyperaktiv ”draghund”, det är förmodligen miljoner dofter, men rådjuren är klart intressantast.

På Getnö gård är det bara vi, två vuxna med hund, som promenerar utefter vår torra stigar och föreställer oss den rusch

som väntar, eller rättare sagt, normalt förekommer under semestertid i juli, augusti. Då är beläggningen normalt 100 procent, fullbokade turiststugor och fyllda campingplatser, berättar anläggningens serviceman Ingvar. Men nu är det bara vi och några rådjur som smidigt hoppar över gårdsgårdar och stakethinder.

Fiskepaket och kanotuthyrning

Vi bor till vandrarhemspis i en fullt utrustad stuga och om andan faller på, för 500 kronor för tre timmar, har vi tillgång

”På ängen en bit bort trumpetar tranor och luften är full av fågelkvitter.

till en bastutunna, lite avskilt invid vattnet.

Nu är det lite kyligt i luften, men sommartid erbjuds fiskepaket, kanotut-

hyrning och cykelturer mitt i denna småländska idyll. I receptionen köper vi var sitt grillpaket med fläskkarré, kyckling i filéer och på spett, samt korv. Färdigbakade potatisklyftor och dillsmör. Grillkol och tändvätska bjuder anläggningen på.

Vi gör en utflykt till Sölvesborg för att titta på Listers härads tingshus, som uppfördes 1919–1921 efter ritningar av Gunnar Asplund, arkitekten som också ritade Stockholms stadsbibliotek och Skogskyrkogården. Vi promenerar runt Sölvesborgs slott, där ett par tonårsflickor



SLUSSNÄRA BOENDE. Göta kanal passerar genom den lilla slussorten Brådtom sluss.

parkerat sig på sluttningen i borgruinen med jordgubbar och läsk. Och så fikar vi på Ritz conditori och bageri.

Hembakat bröd

På hemvägen några dagar senare stannar vi till vid Brådtom sluss, en liten slussort och del av Göta kanal, strax söder om Norrköping. Här bor vi i en ministuga med tre bäddar och kokplatta, toalett och dusch i särskild byggnad, men därför också billigt. Frukostkorg med hembakat bröd och färskt ägg går att beställa extra. Höns och katter på gården gör hunden lika lycklig som vid vår förra övernattnings.

Vi promenerar utefter kanalen, möter en bonde som ser till

sina vädertålga kor, som han släppte ut på gröngräs för några dagar sedan. På ängen en bit bort trumpetar tranor och luften svirrar av fågelkvitter. Och jag önskar att jag hade varit mer ornitologiskt intresserad som ung. Jag har en app i telefonen, Kvitter, där man kan lyssna till olika fågelläten. Men innan jag hittat rätt bland allt kvittrande, har jag skapat oro bland vårens fågelkör. Och det ska man visst låta bli.

I stället lovar jag mig själv att ordentligt lyssna till och beta av fågelsångskolan i Naturmorgon, Sveriges radio-play, som jag har som app i telefonen.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

FOTO: LARS TIDEMAN

CE-godkänd
hörljäl

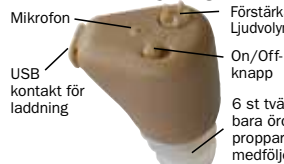
Äntligen hör du allt klart och tydligt

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

- och upplev fågelsången på nytt!

MÅNGA FÖRDELAR!

ETT TEKNISKT UNDER!



GARANTI
Full belåtenhet eller pengarna tillbaka.
Vårt Garanti pris 899:-
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. Stori. 1,4 x 2 x 1,8 cm.
Laddare med kabel medföljer.
CE-godkänd hörljäl med TUV testad VDE-adapter.
Teknisk spec. medföljer.



Med denna fantastiska hörapparat 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 inbyggd 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:-

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

Hålls på plats runt halsen utan snören

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.
För order utan mobilnummer tillkommer 15:- för brevavisering.

OPTIMAL Products Sweden
Metarevägen 3, 512 62 Mårdaklev
Ordertelefon 0325 - 500 40
order@optimalproducts.eu www.optimalproducts.eu

Guldkanten

SKPF's eget lotteri

Sätt lite guldkant på vardagen!



ERBJUDANDE!

— för 160:- får du;

● **4 Guldkanten, 40:-/st**

● **2 Påslakanset Brooks, värde 798:-**



Påslakanset i fräscht blå/vitt mönster — ränder på ena sidan och blommor på andra. Påslakanset (2 örngott och 2 påslakan) är i 100 % BCI-bomull. De är Svanen-certifierade, så du kan sova gott med vetskapen om att viktiga kvalitets- och miljömässiga kriterier uppnåtts i tillverkningen av dina påslakanset.

SKPF
pensionärerna

Överskottet från SKPF's eget lotteri Guldkanten går till till geriatrik, forskning om åldrandets sjukdomar, och rimliga avgifter för SKPF pensionärernas medlemmar. År 2020 blev överskottet 446 659 kronor och pengarna kommer som vanligt medlemmarna och forskningen tillgodo.

SVARSKORT — GÅ MED DU OCKSÅ!



JA TACK! Jag beställer första lottpaketet för 160 kr och får även två härliga påslakanset, i 4 delar, helt utan extra kostnad. Därefter får jag 4 st skraplotter Guldkanten i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar då 160 kronor per månad med inbetalningskortet som medföljer utskicket (15 kr tillkommer i fakturaavgift om jag inte betalar med Autogiro). Mindre vinster löser jag enkelt in hos ATG-ombud — lottköp endast via prenumeration. Önskar jag avbryta min prenumeration meddelar jag det till kundservice.

2106GAHN

Namn:

Adress:

Postnr./Ort:

E-post:

Telefonnr:

Erbjudandet gäller nya kunder, en gång per person, längst till 2021-08-15 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 kundtaganden, 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 licensstid och vinstplan kan du läsa om på guldkanten.se/om-lotteriet/allmannavillkor. Förmånstagare är SKPF. Spelar du för mycket? Läs om spelansvar på guldkanten.se/om-lotteriet/spelansvar/. Guldkanten står under Spelinspektionens tillsyn.

Guldkanten

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

POSTA SVARSTALONGEN PORTOFRI!

Vill du hellre skicka svarskortet i ett kuvert? Fyll i och klipp ut svarskortet, lägg det i ett kuvert och posta till adress:

Guldkanten
SVARSPOST
20685777
162 20 Vällingby



Spelar du för mycket?
Ring stödlinjen 020-81 91 00

Troels har naturen som musa

FOTO: ULLACARIN TIDEMAN

KONST Jag besöker Troels Kirks ateljé i Näsrum första gången 2019. Då har årets konstrunda inneburit 6 000 besökare i ateljén och en liten blänkare i SVTs Kulturprogrammet Sverige! inbringat 400 000 besök på hans hemsida. I dag har han stängt med anledning av coronapandemin. Men säljer en och annan tavla från trappan vid entrén.

Jag har de gigantiska arbetshästarna målade, i naturlig storlek med akryl på duk, på näthinan. Tavlorna har en norsk spekulant, men är ännu inte såld, berättar Troels Kirk vid det avtalade besöket. Men i början av maj 2021, får jag inte se de vackra Shirehästarna, som till vardags används i skogsbruk av ägaren Bengt Karlsson i Drakamåla i närheten av Tingsryd i Småland.

Troels Kirk bor inte långt därifrån i Näsrum, norra Skåne, och när jag nämner hästarna minns han lyriskt de järnskodda Friserhästarna som traktens bränsleutkörare, O Nielsen, körde i fyrspann så gnistorna yrde, när han som barn lekte i kvarteren i Turborg, Köpenhamn.

– Då, när han lämnade ved- och kolhandeln och tog den tvära svängen vid porten. Den svängen vill jag måla. Vi

barn stod tryckta mot väggen när hästarna med vagn passerade och vi kände vinddraget och klarade oss från att bli överkörda med en härsman.

– Jag har alltid gillat draghästar och nu har jag hittat en dansk som äger sex Frieserhästar. Han har gett mig ett svagt ja, att han kan tänka sig att göra en tvärsving när han passerar ett hinder. Den svängen väcker härliga minnen.

Utbildad musiker

Nu sitter vi i blek vårsol i den lite vilda men charmiga trädgården, bakom huset, som han och hans hustru Anne köpte 2008, för en billig penning.

– Volvo i Olofström hade permitterat en mängd anställda. Och vi, som ville bli bofasta efter att i tio år ha bott på båt, bland annat i Paris, tyckte att just den här gamla IOGT-byggnaden med stor sal var utmärkt som ateljé och bostad. Pengarna vi fick för



AUTODIDAKT. Troels Kirk, född 1956, är självlärd konstnär, dansk medborgare, gift med en norska och bosatt i Sverige.

» båten räckte både till hus och renovering.
– Näsrum hade jag upptäckt när jag var här 2006 för att flugfiska – en passion, tillägger han.

Men under samtalets gång kommer det fram att han egentligen utbildade sig till musiker vid Konservatoriet i Oslo, först cello sedan viola da gamba. Där träffade han sin blivande fru, som så småningom blev flöjtist vid Den norske opera. Och att han arbetat som musiker innan en ryggskada tvingade honom att sluta helt 1979. Och att han även varit damastvävare och under en period jobbat med reklam bland annat för Honda med airbrush, innan han 1997 började måla tavlor på heltid.

– Min farfar är min förebild. Han dog när jag var fyra månader, men något har jag tydligen ärvt från hans genbank. Han var elev hos Skagenmålarna, men blev aldrig någon erkänd konstnär, möjligen för att han inte var modernist. Han målade landskap och porträtt och kunde försörja en familj med åtta barn, säger han stolt.

Härnade farfars teknik

Troels Kirk berättar hur han studerade sin farfars bilder och härnade hans teknik.

– Jag började måla och teckna redan i 6-årsåldern och som 13-åring sålde jag min första tavla till Danmarks rikaste man, skeppsredaren AP Möller. Han gav mig tusen kronor för en målning och mina föräldrar undrade naturligtvis hur jag hade kommit över så mycket pengar, minns han med viss stolthet.

Ett konstnärligt vagabondliv blev det också på båt under ett antal år mellan 1994 och 2004, i Köpenhamn så länge yngsta barnet dottern gick i skolan, men också någon period därefter på Seine i centrala Paris.

– När vi bodde på båt hade vi alltid pengar över. Vi mötte fantastiska människor ur alla samhällsklasser. Vi lärde känna folk från hela världen. Mitt i Paris för 3 000 kronor i månaden. Den dröm-



DRAGDJUR. Troels Kirks välkända akrylmålning "Shirehästar". FOTO: TROELS KIRK

men, att få bo på båt igen, finns kvar. Och jag kan sakna det livet ibland. Att gå upp till caféet och ta en croissant aux amandes, säger han längtansfullt.

När han väl börjat måla gick karriären snabbt framåt. Det blev utställningar på Broadway i New York, vernissage på

gallerier och människor som hörde av sig för att de ville ha en "Kirk".

– Man gör det man måste för att försörja sig. Men under de senaste tio åren har jag inte tagit emot beställningar. Jag vill inte köpslå med min integritet. Jag vill måla med hjärtat.

Nu är galleriet stängt sedan februari 2020, men förtjänsten från det lyckade året 2019, knaprar han fortfarande på. Och så säljer han naturligtvis en och annan tavla via sin hemsida och Facebook.

– Jag är enormt lat just nu, påstår han.

Men när han berättar om sin veckoarbetstid på 60 timmar och att den gigantiska duken med Shirehästar tog 950 timmar att måla, undrar jag vad han menar med lat. Upp med tuppen klockan fyra på morgonen och släckt arbetslampa klockan nio på kvällen.

– Men nu tar jag det lite lugnare. Jag har tagit upp spelandet på min viola da gamba och spelar någon timme varje dag.

– Men... Ja, tusen timmar tar det nog att måla den där svängen. Jag får se om jag orkar. Det blir nog min sista jättetavla.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

Kan man upprätta flera original av ett testamente?

Testamentskolan® del 8 av 8

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

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

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

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

"RÄTTVISA" VID GÅVOR TILL BARN

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

FRAMTIDSFULLMAKT

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

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

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

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

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



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

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

NAMN _____
ADRESS _____
POSTNR _____ POSTADRESS _____ MSKPFTS _____

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.



Vardagen blir serie i Här&Nu

Susanne Nordqvist och Jan Magnusson fattade tycke för varandra redan under gymnasietiden. Men först femtio år senare började de brevväxla och snart slog de ihop sina påsar tillsammans med katten Tosca i en liten tvårummare i Bagarmossen i Stockholm. Under brevväxlingen hade de kommit att förstå att de båda gillade ord och bokstäver. Tillsammans började de skriva pedagogiska böcker för barn och ett frågespel om just ord och bokstäver.

Och nu skriver de serien HON & HAN, som härmed debuterar i Här&Nu, som återspeglar deras eget vardagliga liv och som på ett humoristiskt sätt skildrar tillvarons trivialiteter.

Till serien lyckades de knyta vännen och illustratören Anna Sjölin, som med HON & HAN debuterar som serietecknare.

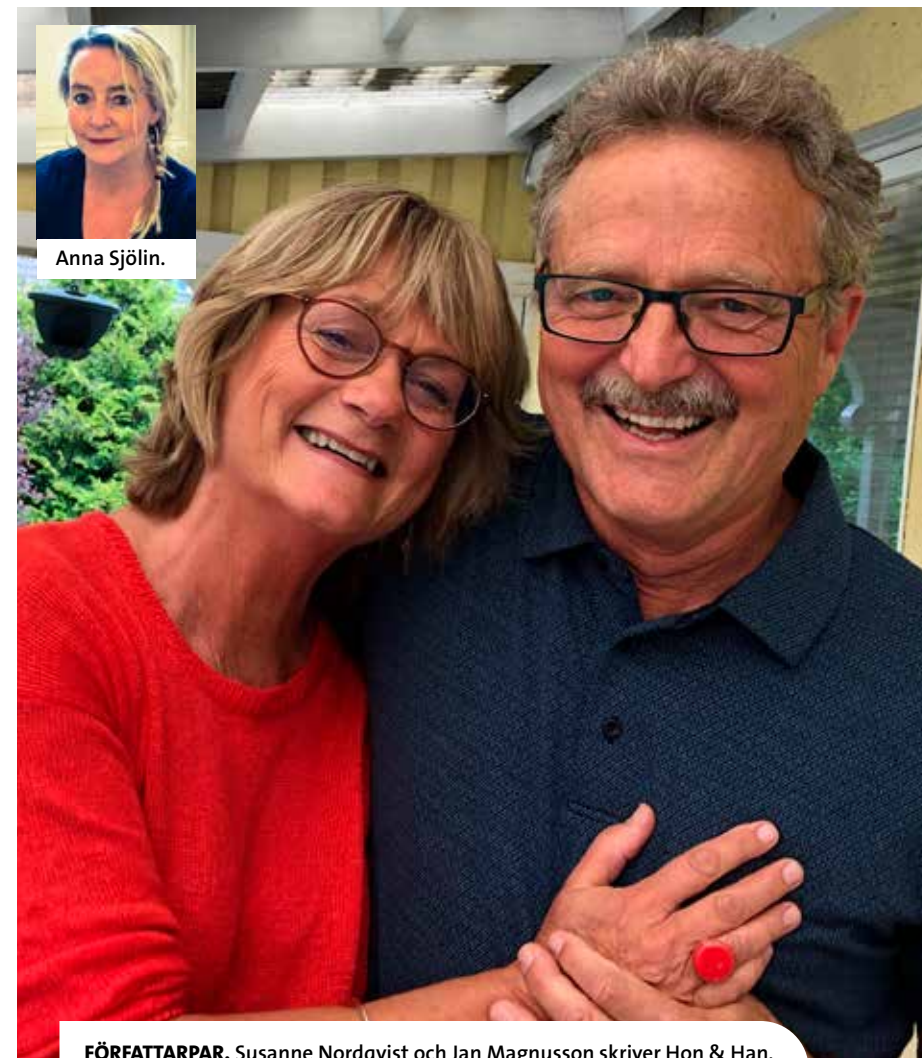
Anna Sjölin är en driven illustratör, grafisk formgivare och konstnär, och ibland scenograf. Hon är intresserad av bilder, färg och form, linjer och streck. Hon drivs av att berätta en historia genom bilder, med eller utan text, som förklarar vad det handlar om.

I över 20 år har hon jobbat som frilans under namnet AnnaPenna.

Mer information om Anna finns här: www.annapenna.se



Anna Sjölin.



FÖRFATTARPÅR. Susanne Nordqvist och Jan Magnusson skriver Hon & Han.

HON & HAN av Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin



Vacker, ätbar och dödlig – Ölands flora har många sidor

NATURENS SKAFFERI Kamomill ger blont hår, löktrav blir en god pesto, ramslök kan man koka soppa på. Det är bara att gå ut i naturen och ta för sig.

– Men ibland blir jag lite trött på att alla ska äta allt, på frågan ”den här växten, går den att äta?”, säger Ulla-Britt Andersson.

Ulla-Britt bor på östra Öland, nära havet, där det finns mycket växter. Hon har arbetat som allmänläkare på vårdcentral, och gick i pension några år i förtid för att få mer tid åt att ägna sig åt sin passion, de öländska växterna.

– Hur ofta jag är ute? Jämt!

Många är intresserad av ätbara växter. Det gäller till exempel ramslök, som blivit populär på senare år. Ramslöken, med gröna liljekonvaljelika blad, växer vild på Öland. Ramslöken är släkt både med gräslök och vitlök. Den kallas ibland för skogsvitlök eftersom smaken påminner just om vitlök. Hela växten är ätlig.

Medicinska egenskaper

– Det finns ett område där det ser hemskt ut, människor rafsar kring och sliter upp ramslök med rötterna. Jag blir illa berörd. Jag förstår om man tar några blad för att



Ulla-Britt Andersson i arbete.

göra pesto, men folk är som galna efter ramslök. Man kan använda löktrav i stället, om man tycker om pesto.

Löktrav förekommer tämligen allmänt i södra och mellersta Sverige, och användes förr i folkmedicinen bland annat mot andtåppa och som urindrivande medel. Den som har en egen trädgård kan odla sin egen ramslök.

Lite överallt på sandheden växer backtimjan, som sprider en härlig doft när man trampar på dem.

– Timjan har använts mot hosta, och timjanhonung är slemlösande.



Violerna kan man kandra. Då behövs äggvita, strösocker, en ren pensel och en ugn. Pilligt, men fint. Av ljung kan man göra te.

– Eller så kan man lämna dem kvar till bina, så gör de honung.

200 arter maskrosor på Öland

En ros är en ros är en ros, skrev Gertrude Stein i en dikt. Det gäller inte maskrosor.

– Det finns 800 arter, och kanske 200 av dem på Öland. Gutemaskrosen är vanlig på Öland och Gotland. Och sedan finns alla fibblor.

Ulla-Britt har alltid varit intresserad av växter.

– Ända sedan jag var en liten flicka och jag var ute med mamma och pappa.

En vandring med Ulla-Britt på en sandhed på östra Öland blir en nära-markenupplevelse. Många av växterna på Öland är ofta mycket mindre än släktingarna på fastlandet, och man måste gå tätt in på dem för att upptäcka dem.

Specifika arter för ön

– Öland är helt annorlunda. Det är kargt och torrt här, och det är ibland svårt att



identifiera dem. I Småland blir växterna mycket frodigare, det är intressant hur genetiken utvecklas på öar.

Ibland är det svårt, också för en tränad botaniker, att identifiera de öländska varianterna. En del arter är specifika för Öland, som Ölandsmåra, Alvarsmalört, Öländsk fjällnejlika och Filthårig Ölandsolvända. Arontorpsrosen, eller Våradonis finns, förutom på Öland också på Gotland.

Så där lite i förbifarten delar hon med sig av sina kunskaper, även om hon nog tycker att man borde intressera sig min-

dre för nyttoaspekten och mer för växterna och naturen. Under många år skrev hon om läkeväxter i tidningen Salvia som gavs ut av dåvarande landstinget i Kalmar län.

Mormorsmor Britta var klok gumma i Värmland och behandlade sjuka med läkeväxter. Barnbarnsbarnet har kombinerat skolmedicin med ett stort intresse för naturen.

Natur med biverkningar

Också örter och läkeväxter har biverkningar, och man ska inte tro att det självklart är mer ofarligt för att något kommer från naturen. En del växter är dödliga, också i små doser. Det gäller till exempel odört som innehåller flera giftiga substanser, bland annat alkaloiden koniin som angriper det centrala nervsystemet. Till slut förlamas andningssystemet. Den grekiske filosofen Sokrates tömde en giftbägare med odört sedan han dömts till döden för gudlöshet.

Det växer ett bestånd odört på södra Öland.

– Det är stort nog att ta död på hela befolkningen på ön, och det är ett plågsamt sätt att dö på.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON

FOTO: KRISTINA WIRÉN

HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **19 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.

Tel. 0243 - 20 41 43

www.hörcentralen.se

Ser du dåligt? Vi också.

Välkommen som medlem!

srf.nu/blimedlem • ring: 08-39 91 20

Synskadades Riksförbund

Här är årets tre stora nyheter!



1 HS 925: Marknadens första designade 3-hjuliga medicintekniskt godkända promenadskoter!

2 Marknadens första hopfällbara 3-hjuliga Eloflex elscoter. Konstruerad enligt Eloflex gedigna enkelhet för hopfällbara elrullstolar!

3 BF 3100: En ny efterträdare till succémodellen SW3100 med nya tekniska lösningar!

BATTERIFORDON
Frihet på hjul!

Batterifordon AB, Almviksvägen 41 / 27b, 0705-582810.
info@batterifordon.se, www.batterifordon.se



I VÅR WEBSHOP HITTAR DU SMARTA PRODUKTER VÄLKOMMEN

Butiken Hjälpmedel SAM hjalpnu.se

Kortlek med stora siffror
30:-/st



Öppnare
tetrapack
50:-



Spegel med
kraftig
förstoring
95:-

Lång nagelsax
140:-



Johanneslövsvägen 22 Gävle,
Mån–ons samt fre 10.00–16.00
Tors 10.00–17.00
026-15 35 01

Hjälpmedel SAM

FRÅGA JURISTEN

Ärver svägerskans döttrar mig?

FRÅGA: Min man dog 2010, vi var gifta i över 40 år och vi hade inga barn. Min man hade en syster och jag har en bror. Min svägerska blev kallad till bouppteckningen och hade tydligen arvsrätt efter mig. Vi hade inget testamente och det fanns en bostadsrätt, en bil och bankmedel. Min svägerska avled förra året och efterlämnade två döttrar. Har de arvsrätt efter mig? Jag har ingen kontakt med dem. Min mor dog 2013 och då ärvde min bror och jag pengar efter försäljning av våra föräldrars fastighet. Arvet efter mina föräldrar har väl svägerskans döttrar inte rätt till? Min bror eller hans tre barn ärver ju mig.

Svar: Makar som inte har några barn eller som endast har gemensamma barn ärver varandra med, som det heter, fri förfoganderätt. Det innebär att den efterlevande maken disponerar arvet under sin resterande livstid men att det därefter tillfaller den först avlidnes släktingar, det vill säga de gemensamma barnen om det finns sådana eller annars de som är närmast av den först avlidnes föräldrar, syskon, syskonbarn, syskonbarnbarn och så vidare. Dessa så kallade efterarvingar ska vara kallade till den först avlidne makens bouppteckning men har alltså ingen rätt att ärva förrän den efterlevande maken avlider.

Denna arvsordning kan ändras genom testamente men då din make inte hade något testamente så är hans syskonbarn efterarvingar och har rätt att ärva en andel av kvarlåtenskapen när du en gång i framtiden avlider. Kvarlåtenskapen efter dig fördelas alltså mellan din makes syskonbarn, som ärver sin morbror, och din bror eller hans barn, som ärver dig. Om tillgångarna då är större än när din make avled, så räknas dock arvet efter din mor, som du har fått efter din makes bortgång, som förkovran av boet vilket innebär att din bror eller hans barn får en större andel av kvarlåtenskapen.



Arne Larsson, Familjens jurist

Letar du efter en lättanvänd telefon? Ring med Doro och Teleco!

Ring med Teleco

Alla **Doros telefoner** är utformade med **seniorer i åtanke** och utrustade med **extra högt och tydligt ljud**, stora separerade knappar och hög visuell kontrast, vilket gör dem **lättare att använda** än andra telefoner.

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.

Du kan även beställa Doro från våra tidigare nummer.

Här&Nu nr 1 2021: Doro 7031 och Doro 8080
Här&Nu nr 5 2020: Doro 1362

Mobil 0 GB, 119 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 5517 - Enkel i klassisk design

- Högt och tydligt ljud
- Lättanvänd kamera (2 MP)
- Ficklampa
- Trygghetsknapp



Mobil 3 GB, 199 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 7011 - Snygg med stor skärm

- Högt och tydligt ljud
- WhatsApp för videosamtal
- Trygghetsknapp
- Kamera fram och bak (3 MP)



Perfekt för videosamtal – se den du pratar med!

Alltid fria samtal till Norden



Mobil 8 GB, 249 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 7081 - Vikbar elegans med extra display

- WhatsApp för videosamtal
- Facebook direkt i telefonen
- Trygghetsknapp
- Kamera fram och bak (5 MP)



Perfekt för videosamtal – se den du pratar med!

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 5517, 119 kr/mån
☐ Teleco Mobil 3 GB m. Doro 7011, 199 kr/mån
☐ Teleco Mobil 8 GB m. Doro 7081, 249 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_nr3_2021

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST

20603619

110 05 Stockholm

Omkring två tredjedelar av de som är födda 1956 är sammanboende vid 65 års ålder. För sammanboende krävs en lön på ungefär 19 000 kronor i månaden för att pensionen inte ska fyllas ut med något grundskydd, att jämföra med 32 100 kronor för ensamstående (se artikel på föregående sida).

PENSIONSFRÅGAN

Vad får deltid för konsekvens?

FRÅGA: Min fru är idag 63 år gammal och funderar på att gå ner i arbetstid. Hur kommer det att påverka hennes totalpension? /Lars

Svar: Pensionen är idag individuell. Att gå ner i arbetstid påverkar både den allmänna pensionen och tjänstepensionen. För att ta reda på hur ens allmänna pension påverkas om man går ner i arbetstid kontaktar man Pensionsmyndigheten och sitt tjänstepensionsbolag för tjänstepensionen. Önskar man bara att få en ungefärlig bild av hur deltid skulle påverka sin totala pension kan man logga in på minpension.se. Här kan man göra egna simuleringar genom att lägga in sin deltidslön och se hur den skulle påverka storleken på pensionen. Inga uppgifter ändras på riktigt då det är simuleringar.

Generellt kan man dock säga att om man arbetar halvtid under fyra års tid före pensionering så minskar den totala pensionen med ungefär fyra till åtta procent om man har en lön under 42 625 kronor i månaden. Hur mycket beror på vilket tjänstepensionsavtal man har, men jobbar man inom kommun eller region och har en relativt låg inkomst blir påverkan mindre.

Inom vissa tjänstepensionsavtal ges möjligheten att gå ner i deltid innan pensioneringen utan att tjänstepensionen påverkas, så kallad delpension. För att få reda på om man har den möjligheten och vad som gäller frågar man sin arbetsgivare.



Sofia Noaksson, utredare, SKPF Pensionärerna



Under 32 000 kr – då blir du fattigpensionär

PENSIONER Det krävs en månadsinkomst på drygt 32 100 kronor för att pensionen inte ska hamna under fattigdomsgränsen. Pensionen blir då – efter 40 års arbete – 13 630 kronor i månaden.

Med en lägre månadslön kommer pensionen för en ensamstående att fyllas ut med bidrag. Då kan man vara berättigad till något av pensionens så kallade grundskydd – garantipension, bostadstillägg och äldreomsörjningsstöd.

13 630 – fattigdomsgränsen Pensionsmyndigheten har räknat ut vilken månadslön som krävs för att ensamstående ska nå en viss pensionsnivå. Nivån på pensionen beror på den inkomstpension du får beräknad på din livsinkomst. Får du en inkomstpension som överstiger 13 630 kronor per månad betalas det inte ut något grundskydd – det vill säga garantipension,

bostadstillägg och äldreomsörjningsstöd. Beloppet 13 630 kronor motsvarar dagens gränsvärde för relativt låg ekonomisk standard, den så kallade fattigdomsgränsen.

Hög lön och 40 år i Sverige

Pensionsmyndighetens beräkningar visar att det krävs en inkomst på drygt 32 100 kronor per månad för att inget grundskydd ska betalas ut. Beräkningarna baseras på en ensamstående person som är född 1956 och som har arbetat i 40 år och som pensionär har en bostadskostnad om 5 030 kronor per månad.

För den som har arbetat färre år krävs en högre månadslön för att inte något av pensionssystemets grundskydd ska betalas ut. För de som är sammanboende är den lön som innebär att inget grundskydd betalas betydligt lägre. Samboende kvalificerar sig mer sällan till grundskydd.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

Ny pensionsrapport vill höja pensionen

PENSIONER ”Vår grunduppfattning är att man nu, 20 år efter införandet, bör ser över hela pensionssystemet, inklusive garantipensionen och tjänstepensionen, och sluta med att lappa och laga.”

Det slår SKPF Pensionärerna, Tanke-medjan Tiden och PRO fast i den gemensamma rapporten ”Höj den allmänna pensionen”.

Den försämring av den allmänna pensionen som skett över tid beror, enligt organisationerna bakom rapporten, främst på att pensionssystemet är underfinansierat. Ett av de viktigaste förslagen i rapporten

är således att höja pensionsavgiften från dagens 17,21 procent till 18,5 procent. Man vill också överföra pengarna som arbetsgivarna betalar in utöver intjänandetaket på 7,5 inkomstbasbelopp (45 865 kronor 2021) till pensionssystemet. Det handlar om cirka 20–30 miljarder kronor årligen, som i dagsläget tillfaller statskassan i stället för inkomstpensionen.

Organisationerna bakom rapporten, menar också att höjd pensionsålder är fel väg att gå i nuläget. Trots att staten försökt höja pensionsåldern från pensionsnormen om 65 år genom lagstiftning, så är den faktiska pensionsåldern för många grupper alltför låg.

– Den genomsnittliga pensionsåldern för en medlem i Kommunal är i dag 64 år. Alltför låg lön, hårda arbetsvillkor och samtidigt en låg framtida pension är en trist verklighet för många av våra blivande medlemmar. Så får det inte vara, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg:

Organisationerna vill också se ett slags ventil i sjukförsäkringen, så att de som har tunga arbeten och slits ut innan uppnådd pensionsålder inte ska behöva ta ut sin pension i förtid med negativa konsekvenser för den framtida pensionen.

Läs hela rapporten på skpf.se

EL&FLEX

EN HYBRIDSKOTER SOM GER DIG MER FRIHET!

Eloflex S1 är en helt ny typ av skoter som enkelt kan transporteras i bil utan att ge avkall på god framkomlighet både ute och inne – en hybridskoter av riktigt hög kvalitet.

Eloflex tillverkar smarta hjälpmedel till dig som vill ha ett aktivt liv men har svårigheter att gå. Eloflex S1 är en kraftfull skoter som samtidigt är smidig då den är hopfällbar samt ställbar på längden. Du tar dig fram på långa promenader både i stan och i naturen, såväl som inomhus i trånga miljöer. Hybridskotern är anpassad för det nordiska klimatet och ger dig riktigt bra framkomlighet året runt.



Läs mer: besök www.eloflex.se eller ring 010-18 33 100 för att hitta din närmaste återförsäljare.

KRYSS

ACROSS (HÖR):

- 1. SITTER PUBLIK I ROTERAR I MOTOR
- 4. GÖR INTE MENING
- 6. STICKA TAR MAN MÅNGA STICK VID
- 8. GLIDER FRAM PÅ SNÖ
- 10. FÖRUTSÄGA SAMLADES HANTVERKARE I
- 12. MÄNA ÄR EN STROPP?
- 14. TRÅNAR NARKOSMEDEL
- 16. EN DEL AV EN
- 18. JOD
- 20. ÄR ORV EN DEL AV
- 22. FÖRSTÄRKANDE ORDDDEL TON
- 24. SKICKAS EMOJI MED KOLA
- 26. IVÄG
- 28. FINNS KANSKE TERMER I
- 30. ÄR VÄL RISIGT
- 32. VISAS GALOPP HAST UPP I

DOWN (HÖR):

- 2. HÄR SLUTARE JOBBAR VI I HOP VID
- 3. DROG I FÄLT
- 5. HADE ETT GYLLENE HUS
- 7. STRUTAR
- 9. INTE HELT HUNDRA BLEV BÄRNSTEN
- 11. KAN PANEL FÖRSVUNNET LAND
- 13. FÖRUTSÄGA SAMLADES HANTVERKARE I
- 15. ÄR LÅNG STÅR MED ÄRTAL
- 17. BARA IBLAND DOMDEL
- 19. SVALT DEL AV VÄRLDEN
- 21. LJUSTÄMNE SÄNK TON
- 23. GNAGARE VAR UNIKA?
- 25. PERU LEDDE ARAFAT
- 27. SVAMP LIGGA BAKOM
- 29. FÄLLAR FÄR MAN MOHAIR FRÅN
- 31. SER MAN SLADD PÅ KROM
- 33. DEN HAR VÄL TOFTER

Clue images:

- Top left: A landscape with a body of water and trees.
- Top right: A swan swimming in water.
- Bottom left: A small boat on water.

KORSORDSMÅKARE: MIKAEL WENDEBERG

Elegant
elegant-elscooter.se

Elegance 2

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

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

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

KRYSSET 2/2021

Vinnare Krysset 2/2021

Maud Stegnell , Strängnäs	Carina Bergström , Kristinehamn
Birgit Borgsten , Sundsvall	Astrid Abrahamsson , Saffle
Sirkka Ullgren , Jönköping	Lena Rattfält , Torsby
Susanne Svensson , Göteborg	Stefan Frisk , Vallsta
Barbro Lillskog , Rävlanda	Inger Bristrand , Lycksele

KRYSS NUMMER 3. Lösningen ska vara insänd senast den 10 augusti till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Krysset nr 3 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får varsin skraplott Guldkanten.

Går du i semestertankar?
Hyr en stuga genom Kommunal!

Kommunal avdelning Sydväst har stugor i:

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

En förmån för dig som medlem i SKPF!

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

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

Kommunal.

ULL I SÄNGEN

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

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

Högsta kvalitet Pensionärs-rabatter Nu även webbutik!

Nu även tryckavlastande madrasser!

Må Vål produkter

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

”1177 har blivit krångligare”

1177 Från att ha varit en informationstjänst att ringa till vid behov av information om sjukdom och telefonrådgivning vid sjukdom, har tjänsten digitaliserats alltmer.

– Jag tycker att 1177 blivit mer och mer krånglig, säger Anneli Eriksson, ordförande i SKPF Pensionärerna avdelning 14 i Kristinehamn.

Exempelvis har man genom 1177.se kunnat boka vaccineringsstid. För den som har bank-id har dock tjänsten utvecklats ytterligare och nu ska man använda så kallad QR-kod.

Anneli Eriksson har haft tillgång till sin mans bank-id i mobilen och hittills kunnat uträtta ärenden även för hans räkning. Men när hon skulle boka tid för covid-vaccinering blev det stopp.

– Nu ska man boka med QR-kod och då kunde jag inte boka

tid för min mans del via 1177.se, utan jag fick ringa i stället.

Anneli Eriksson säger att hon försöker att hänga med i den digitala utvecklingen, men det man lär sig den ena dagen förändras snabbt och kanske inte längre gäller den andra dagen. Och då är det inte alltid så lätt att hänga med i svängarna.

– Det här med upplevt krångel på grund av digitalisering gäller förmodligen alla. Det blir krångligare och inte helt lätt att hänga med i alla förändringar. Många har inte heller någon smartphone och då måste man ju ringa i stället. Jag försöker så gott jag kan och tycker att jag gör det bra. Men vad händer när man inte är klar i skallen. Eller har svårigheter med knapptryckning och dålig syn? Det här är något som man behöver ta med i beräkningen och titta på när man utvecklar digitala tjänster, säger hon.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

”Glöm inte de med sjukersättning!”

■ Jag tycker att nivåerna på sjukersättning till de som inte längre kan jobba är ett väldigt angeläget ämne att ta upp. Vi vill bli hörda!

Men jag vill verkligen understryka att jag inte ser någon motsättning att våra ålderspensionärer fått en höjning av pensionen. Det var verkligen på tiden, de har byggt upp vårt samhälle och ska inte behöva leva på smulor som tack.

Men vi som har sjukersättning har lika stora omkostnader i livet och det är svårt att få det att gå ihop! Jag är också frustrerad över att allt det som våra äldre byggt upp i samhället i dag snabbt nedmonteras på många områden. I dag går samhällsområden på knäna, som vård, skola och omsorg, allt som Sverige förut kunde vara stolta över, rasar i dag.

Våra pensionärer skulle behövas på alla beslutsfattande poster så kanske vi kunde rädda samhället. De vet hur man gör, eftersom de har gjort det förut!

Den äldre generationen är mina hjältar! Som det ser ut i dag är det svårt att se någon ljusning oavsett färg på styrande politiker.

Jag tycker att vi ständigt blir svikna genom ogenomtänkta förslag och beslut!

ANONYM

”Det är svårt att få det att gå ihop!”

BILLIGA BATTERIER TILL HÖRAPPARAT



23:90
kr per förpackning

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

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
förstöringsglas i kreditkortsformat!



Låt dig inte begränsas!
promenadskoter.se



**KÖP ONLINE PÅ
DEALY.SE**

Eldrivna promenadskotrar för personer som vill behålla en aktiv och rörlig livsstil. Medicintekniskt godkända. Köp en promenadskoter smidigt på www.dealy.se eller besök promenadskoter.se för närmaste återförsäljare.



HS-925



HS-328



HS-520



HS-828

Pris från 16 900kr. Besök www.promenadskoter.se eller www.dealy.se för att hitta en återförsäljare eller ring 018 - 17 06 00 så hjälper vi dig. Åk på promenad!

I maklig takt genom skog och mark

ORIENTERING På svensk Veteranorientering är det inte många som tar ut sig i onödan. Snabblöpning hör till det förgångna. Här lufas fram i maklig fart. Allt för att leta reda på kontroller i skogen. Det viktigaste är nämligen att komma ut i frisk luft och umgås.

– Fikat och gemenskapen efteråt är minst lika viktigt, säger Bosse Carlsson.

Bosse Carlsson, 82, stegar in mot mål. Det gick hyfsat bra i skogen, i dag igen, trots sly och branta backar. Ledsyn och en stav i handen för att hålla balansen är inget hinder, Bosse Carlsson är ofta bland de tre främsta i mål.

– Det är väldigt roligt att springa orientering. Man får motion och mycket frisk luft, säger han nöjt.

Veteranorientering i Sverige står öppen för alla som känner sig som seniorer. Från 35 år och uppåt. Av den anledningen kan också Bosses son Håkan Carlsson vara med, trots att han bara är 43.

– Jo, jag brukar vara med ibland när jag får ledigt från jobbet. Det brukar vara väldigt trevliga arrangemang, säger han.

En del är över 90 år

Nu är Håkan Carlsson inte vem som helst i orienteringssammanhang. Han är chef för Svenska landslaget i orientering. Bra ledare kanske, men någon storlöpare i skogen är han inte. I veteranävlingar deltar gamla världsmästare och garvade veteraner, som fortfarande satsar allt i spåret. En del är över 90 år. Men här finns också en stor grupp motionärer och så kallade "blåbär", som tar allt som en enda lugn, skön skogspromenad.

– Det är en nog så viktig anledning till att man orienterar, att man kommer ut i



FAMILJEANGELÄGENHET Håkan Carlsson tar sig gärna tid för att springa Veteranorientering med pappa Bosse.

naturen, säger Bosse Carlsson.

Bosse och Håkan Carlsson springer i Veteranorientering Örebro läns orienteringsförbund. Veteranorienteringen erbjuder 20 tävlingar från mitten av mars till början av oktober, med ett kort uppehåll under sommaren. Det finns ett 15-tal distrikt att välja på för den som bor på andra håll i Sverige; Hälsingland, Gävleborg, Västmanland, Skåne. Skaraborg, Stockholm och Roslagen för att nu nämna några. Alla består i sin tur av en mängd olika lokalföreningar.

”Jag har ju hyfsad ledsyn och en stav att hålla i, så det går bra.”



Att anmäla sig är lätt, antingen på nätet eller direkt vid start. Den enda utrustning som krävs är oömma kläder och ett gott humör. 40 kronor kostar startavgiften och man kan låna, alternativt hyra, en stämplingspinne. En kompass kan vara bra att ha för den som vill veta var norr ligger. Det finns oftast fem banor att välja på; kort-korta omkring 2 km, korta 2,5, mellan 3,5 och långa uppåt 5 km. Den förnämnda är en lätt bana med kontroller utefter stigar och vägar, anpassad för nybörjare eller löpare med trötta ben.

Den långa kräver mer av god kondition och bra orienteringsförmåga.

Är ofta en familjesport

Bosse Carlsson började orientera redan i unga år. På 50-talet i IOGTs scoutkår i Örebro. Dock med varierande framgång.

– Med ”hjälp” av en backstreckskarta i skala 1:100 000 gick jag en gång så mycket vilse att sökpatrullen fick övernatta i ett ödehus.

I slutet av 70-talet, flyttade familjen till Kumla och orienteringsengagemanget

följde med söderut till Kumla orienteringsklubb. Numera tillhör Bosse OK Tisaren, en sammanslagning av klubbarna i Kumla och Hallsberg. Orientering är ofta en familjesport och sönerna Håkan och Ola fick han med tidigt.

Det är dock inte bara sönerna han lärt att hitta i skogen. Bosse Carlsson har hjälpt många barn och ungdomar, lärt dem karta och kompass. Han har också gjort skolkartor till Kumlas alla läroanstalter och ansvarade i flera år för det lokala Naturpasset. Men Bosse Carlsson har också sprungit tiomila budkaveln, deltagit i O-ringen, vunnit ett par distriktsegrar och deltagit i ett tiotal världsmästerskap för seniorer. Men han ser med ödmjukhet på sina framgångar.

– Nja, distriktsmästerskapet vann jag nog tack vare obefintligt motstånd och för att favoriten stukade foten.

Men som nybliven pensionär blev han svårslagen

– I H65 stod jag nog på toppen av min förmåga.

Viktigt att träffas och umgås

Veteranorienteringen i Sverige startade 1996 och Bosse Carlsson var med från början. De senaste åren har han dock valt korta banan, eftersom han har problem med både balans och syn. Men gamla orienterare ger inte upp så lättvindigt.

– Jag har ju hyfsad ledsyn och en stav att hålla i, så det går bra, säger han leende.

Det viktigaste för Bosse Carlsson, och för många andra, är nämligen inte bara att komma ut och motionera utan också för att träffas och umgås.

– Efteråt brukar vi fika. Då kopplar vi av, studerar våra tidlappar, pratar vägval och ser fram emot nästa tävling.

TEXT & FOTO: KG MATTSSON

- Vi kräver att riksdagspartierna listar fler med lång livserfarenhet på valbar plats till riksdagen i valet 2022.
- Vi kräver lagstiftning av kommunala och regionala pensionärsråd.
- Vi uppmanar de politiska partierna att ta med fler äldre i sitt politiska arbete.

Digitalisering och ett gott åldrande – är det förenligt?

DEBATT Att samhället genom digitaliseringen bryskt stänger ute en halv miljon pensionärer visar brist på både omsorg och respekt. Men det går att göra om och göra bättre så att landets pensionärer vinner fördelar, får bättre vård och omsorg och mer för sina skattepengar.

Digitaliseringen och användningen av ny teknik håller på att förändra vårt samhälle totalt. Därför är det viktigt att vi i SKPF lyfter fram principen att alla medborgare ska ha samma möjligheter att skaffa information och att utnyttja of-fentliga tjänster.

Ny forskning visa dessutom att det finns ett samband mellan IT-användning och ett gott åldrande.

Det finns två bilder av Sveriges digitala utveckling. I den mer optimistiska, be-skrivs vår digitala tillvaro utan skuggor.

Som exempelvis när Kjell A Nordström, ekonomie doktor på Handels-högskolan, intervjuas i tidningen Chef: ”Sverige har byggt en teknologisk Fer-rari”, säger han och talar entusiastiskt om ett land där ”banden är breda, alla har en dator och en smartphone, både barn och äldre. Nu har Ferrarin fått sträcka ut sig och visat sig fungera väldigt väl”.

Alla vill och har råd?

Den optimistiska versionen omfam-nas av många politiker och kommunala tjänstemän, vars planering går ut på att alla kan, vill och har råd att vara upp-kopplade. Vilket fått allt fler myndighe-ter och kommuner att bli svårtillgängliga som fort eller borgar för den som inte är

tillräckligt digital. Vårdportalen 1177 och Pensionsmyndigheten är några exempel.

Den andra, inte lika soliga versionen, lyfts i fyra avsnitt i Sveriges Radio P1. Här kan vi lyssna till de nedkopplade, som varken har dator, smartphone eller breda band. Unga med funktionsbe-gränsningar, familjer med små resurser och en stor grupp äldre. Sammantaget mer än en miljon människor, som, enligt Internetstiftelsen helt eller delvis är digi-talt utestängda.

Smartphone har blivit ett krav

Detta utanförskap är inte en generations-fråga som kommer att växa bort, påpekar regeringens eget digitaliseringsråd. Det kommer alltid finnas personer som halkar efter eller tappar förmågan. Eller inte har råd.

SJ stänger nu de bemannade biljett-kontoren i Stockholm, Göteborg och Malmö. Ska du parkera din bil, krävs i många städer en smartphone. Vårdporta-len 1177 ska styras av vetenskapens och vårdens behov. Att då välja en teknik som Bank-id som exkluderar var fjärde per-son är inte inkluderande.

Alla våra 290 kommuner måste er-bjuda hjälp via så kallade DigiDel-kon-



tor, i dag är det bara 20 kommuner som gör detta.

När du är pensionär måste du själv både köpa och sköta din dator och tele-fon. Om du vid problem, är van vid att få hjälp av IT-personer på jobbet, måste du nu hitta nya lösningar eller lära dig det du behöver för att lösa problemen själv.

De program och tjänster som du be-höver använda förändras och utvecklas också, så även om du behärskar dem i dag måste du följa med utvecklingen för att hänga med i framtiden.

En tanke som slår mig: Varför är inte en smartphone, digital assistent, padda eller dator förinställd för dig när du köper den? Det borde till och med före-tag kunna tjäna pengar på.

Hjälp från barn och barnbarn

Många pensionärer får hjälp av barn och barnbarn med sina datorer. Det alterna-tivet är också det mest uppskattade, inte minst för att man samtidigt får anledning att träffas. Men alla har inte den möjlig-heten och om hjälpbehovet är stort kan det kännas bra att ha tillgång till andra alternativ.

Många upplever dessutom att, trots all hjälp från barn och barnbarn, så går det ofta så snabbt och utan förklaring, att nästa gång behöver man hjälp igen.

Samhällstjänsterna måste fungera även för de nedkopplade. Riksrevisionen un-dersöker detta för närvarande. Det blir intressant att se vad man kommer fram till.

PETER SANDBERG,
UTREDARE SKPF PENSIONÄRERNA

SKPF kräver fler äldre i riksdagen

ÄLDREKSDAGEN 2021 I Sveri- ges riksdag är könsfördelningen i stort sett jämlik mellan män och kvinnor. Däremot är de som är 65 år och äldre gravt under-representerade. Trots att cirka 20 procent av Sveriges befolk-ning är 65+ är andelen i riksdagen endast 6,5 procent.

Om kvinnor vore lika underrepres-entade i riksdagen som antalet 65+, skulle de bara utgöra 12 pro-cent av ledamöterna. Men i dagens riksdag är andelen kvinnor 46 pro-cent. Och märkligt vore det väl an-nars. Men få höjer på ögonbrynen när det påtalas att äldre är under-representade i de flesta politiska församlingar.

Och nu kräver SKPF att riks-dagspartierna tar med fler äldre med lång livserfarenhet på valbar plats till riksdagen i valet 2022.

– Vi måste göra våra röster hörda. De politiska partierna måste nominera äldre till valbar plats på sina riksdagslistor, säger SKPF Pensionärernas förbundsordför-ande Liza di Paolo-Sandberg.

Krav på representation

– Visst är det märkligt att en fem-tedel av landets befolkning är så underrepresenterad i Sveriges riksdag. Vi menar att äldre har en annan ingång till många politiska frågor och kan tillföra andra aspek-ter. De kan luta sig mot en lång och gedigen erfarenhet, som i högre ut-sträckning borde vara välkommet i de politiska församlingarna. Politi-ken har inte råd att avstå från äld-res erfarenhet och kunskap, säger Liza di Paolo-Sandberg.

För att ändra på denna ålders-diskriminering och göra de äldres röster hörda inför och efter valet 2022, arrangerade tre av Sveriges pensionärsorganisationer, SKPF Pensionärerna, SPF seniorerna och PRO tillsammans med nyhetssaj-ten News55 en äldreriksdag i slutet av maj. Målet var att föra fram de äldres självklara krav på att också de ska finnas representerade i lan-dets politiska församlingar, såväl i Sveriges riksdag som i kommunala pensionärsråd, KPR och regionala pensionärsråd, RPR.

Partierna diskriminerar

Äldre diskrimineras av de poli-tiska partierna när de nominerar sina representanter på valsedlarna till riksdagsvalet. Det menar Björn von Sydow, S, som under en pe-riod tillhörde de äldsta i riksdagen. Hans poäng var att detta försvårar möjligheten att lyfta viktiga frågor som rör äldre i riksdagsarbetet. Björn von Sydow är i dag 74 år och satt i riksdagen under perioden 1995 till 2018.

Hans förslag till riksdagsparti-erna var att på plats nummer fyra på sina riksdagslistor nominera en kandidat 65 år eller äldre.

– Det skulle göra det lättare för alla att kryssa en äldre person, me-nade han.

Under äldreriksdagen framför-des åter kravet på att lagstadga att varje kommun och region ska ha ett pensionärsråd. Så är inte fallet i dag. Representationen är god i regionerna, men många kommuner har inga pensionärsråd. Och många pensionärsråd fungerar dåligt, mer som ett informations-

forum, än en plats där de äldre får framföra sina åsikter och påverka besluten.

Christina Tallberg, ordförande i PRO, sa i sitt inlägg att de lokala po-litikerna har nytta av och bör lyssna på de äldre innan viktiga beslut, som berör dem, ska tas.

Liza di Paolo-Sandberg avslutade pensionärsorganisationernas debatt-inlägg med att framföra tre gemen-samma krav, bland annat kravet på lagstadgade pensionärsråd.

– Vi kräver att det lagstiftas om kommunala och regionala pensionärs-råd. Nu är det upp till bevis. Det vore förnämligt om socialminister Lena Hallengren höll sitt vallöfte från 2018. I pensionärsråden finns mycket kun-skap, sa Liza di Paolo-Sandberg.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

”Vi måste göra våra röster hörda.”

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



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

45 miljarder i reformer

VÅRBUDGETEN Finansminister Magdalena Andersson, S, presenterade vårandringsbudgeten den 15 april.

Regeringens recept för att Sverige ska återhämta sig efter coronapandemin är att tillföra ytterligare 45 miljarder kronor för olika reformer.

Några av de största reformerna är:

- 1,7 miljarder kronor till vaccinationen mot covid-19
- 2 miljarder kronor för att ersätta vårdkostnader för uppskjuten vård och för vård av patienter med covid-19
- 1,65 miljarder kronor till testning och smittspårning.
- Stora satsningar mot arbetslösheten: 538 miljoner kronor, framförallt via diverse arbetsmarknadspolitiska stöd och program.
- Fortsatta krisstöd till näringslivet: utökade hyresstöd för 3 miljarder kronor och stöd för korttidspermittering för knappt 3,4 miljarder kronor.

- Rättsväsendet får 317 miljoner kronor mer, bland annat 90 miljoner kronor till Åklagarmyndigheten.

- 1 miljard kronor till stöd för kollektivtrafiken.

Pandemin har medfört stora påfrestningar på samhället och brister i Sveriges välfärd har synliggjorts, bland annat inom äldreomsorgen, står det att läsa i vårandringsbudgeten.

Skydd av riskgrupper

Medel har avsatts för stärkt kompetens i äldreomsorgen och för att begränsa smittspridningen och skydda riskgrupper har ett antal tillfälliga åtgärder införts.

Andra, redan tidigare utannonserade åtgärder, är bland annat en landsbygds-satsning på drygt 400 miljoner kronor. Sammantaget beräknas utgifterna för de åtgärder som vidtagits sedan smittspridningen började uppgå till mer än 400 miljarder kronor.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

BJÖRNÖVÄGENS FOTVÅRD AB

Medicinsk fotvård
Åtgärda vårtor, liktornar,
förhårdnader och nageltrång.

Hos mig känner du dig trygg, jag använder munskydd och visir. Boka enkelt på Boka Direkt.
Gratis P-plats finns utanför entrén - handikappanpassad.

Välkommen / Christina

Kaserng. 30 C, Västerås • 021-41 83 48, 0768- 27 24 47

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

Blimo Relync R1
24 995kr
Nyheter 2021

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

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

Trygg och säker shopping.

LET'S SHOP En ny unik utomhusrollator, designad som en shoppingvagn. Lättmanövrerad, både ute på trottoaren och inne i affären. Väskan har stor lagringskapacitet och smarta funktioner som en innerpåse som gör det lättare att ta ur eller lägga in saker i väskan. Fickor på sidorna och ett smart lock som också fungerar som en sittplats. Väskan har även en ficka på framsidan för mindre saker. Let's Shop är internationellt belönad med Red Dot Award 2019 för sin design. Finns som svart och grå.



Är det en rollator eller en shoppingvagn? Du bestämmer.

3.950:-
INKLUSIVE FRAKT



4.100:-
INKLUSIVE FRAKT

LET'S MOVE

Elegant och smidig utomhusrollator. Väger endast 5,4 kg. Den låga vikten och att den lätt fälls ihop gör den enkel att lyfta in och ut ur bil eller buss. Vi har inte bara hållit nere vikten. Se på priset!



EXTREMT LÅG VIKT 5,4 kg

2.695:-
INKLUSIVE FRAKT

LET'S FLY Utomhusrollatorn som hyllades för sin design och funktion i TV-programmet Fråga Doktorn "Lätt, modern och stabil" var några av lovorden. Finns som grafitgrå, vit, beige, röd samt svart.



Från **755:-**
INKLUSIVE FRAKT

LET'S RELAX Fyra olika modeller av duschpallar och en fotpall som underlättar för dig i vardagen. Alla våra badpallar har lättjusterbara ben, så att du kan ställa in dem i önskad sitthöjd.

STÄRKEVÄSTEN®

Förbättrar din hållning och motverkar problem i rygg och nacke.



För återförsäljare och information
031-521895 www.starkevasten.se



Beställ idag på www.trustcare.se

Du kan även ringa 040-15 61 20 eller besök din återförsäljare.

TRUST CARE



Posttidning B

XXXX

LAGER TÖMNING!

V VAGNER RETRO
STEREO MUSIKCENTER

NOSTALGISK UTANPÅ – HIGHTECH INUTI

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

-40%
SPARA 1.475:-



VAGNER 910: 2.795:-
EXTRA STIFT: 99:-
VAGNER HÖRLURAR: 795:-

3.689:-
-40% 1.475:-
DU FÅR ALLT FÖR: 2.195:-



VAGNER 910

- **FM radio** med vacker stereoklang
- **Bluetooth** för avspelning av ljudfiler från smartphone och surfplatta
- **Skivspelare**, hastigheter 33, 45, 78 (stenkakor) varv/min.
- **Kassettspelare** • **CD-spelare** för audio-CD och Mp3-CD
- **USB-ingång** för avspelning och lagring av musik från radio, skiva, CD, kassett, Mp3-disk och Bluetooth • Integrerade stereohögtalare 2 x 4 Watt RMS (2 x 40 Watt PMPO)
- Externa uppspelningsenheter kan kopplas till • Anslutningsmöjlighet för externa högtalare (förstärkare krävs)
- Anslutningsmöjlighet för hörlurar • Fjärrstyrning • Svensk bruksanvisning • Massiv låda i ekfanér
- Mått (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 öppen) cm • Fjärrkontroll på köpet

Köp nu.
Betala senare
med Klarna.

Klarna.

Enkel beställning
- snabb leverans

Telefon: 0526 60340
www.postshop.se

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

SKPF – HÄR & NU NR 4-2015