

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 4/2021
WWW.HAROCHNU.SE



Urban fick
corona två
gångar

VÅGA HUND

"Man ska inte vara rädd för att skaffa hund bara för att man blir äldre", säger Hans Rosenberg

Roligare vardag med fyrfota vän

KOLLA PRISET!

upp till 5XL

HERR/DAM

349:-

Fleecejacka LIVINGO

Varm, funktionell och otroligt mjuk fleecejacka i pile.
HERR - Art 2370 • Färg: Marinblå, Petrolgrön, Mörkgrön. Stl. S-3XL.
DAM - Art 2371 • Färg: Marinblå, Plommon, Offwhite, Mörkgrön. Stl. 34/36-50/52.

VINDTÄT!

upp till 5XL

HERR/DAM

199:-



Fleeceväst HALMSTAD

Det optimala förstärkningsplagget! Vindtät, funktionell fleeceväst med andasförmåga.

HERR - Art 1525 • Färg: Svart, Mörkgrön, Marinblå. Stl. S-5XL.

DAM - Art 1526 • Färg: Svart, Mörkgrön, Marinblå, Plommon, Beige. Stl. 34/36-50/52.

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning.

Fleecejacka FEGEN

Mjuk och skön fleecejacka som passar både till vardags- och friluftsliv.

HERR - Art 2306 • Färg: Svart, Röd, Grå, Mörkgrön, Marinblå. Stl. S-5XL.

DAM - Art 2307 • Färg: Svart, Röd, Grå, Mörkgrön, Plommon, Marinblå. Stl. 34/36-54/56.

Orimligt att särskilda boenden är dyrare!

Efter en sommar med mycket sol och värme är vi nu redo att ta oss an höstens utmaningar. Sommaren gick som vanligt alltför fort. Minns när jag var liten, då tyckte jag sommarlov var oändligt och när skolstarten närmade sig så pirrade det lite extra i magen. Det var alltid ett positivt pirr och inköp av nytt omslagspapper till böckerna stod på agendan.

UTMANINGARNA JA. Vi är nu inne i slutplaneringen av vår kongress. Den kommer att genomföras på Aronsborg i Bålsta under den senare delen av september. På kongressen ska vi bland annat behandla ett nytt handlingsprogram och nya stadgar. Valen till förbundsstyrelsen genomfördes under den första delen av kongressen förra året så det är redan avklarat.

LÄSER MED STOR ORO och förundran om det orimliga i att hyrorna på särskilda boenden är betydligt högre än i vanliga hyreslägenheter. Hyrorna på särskilda boenden ska överensstämma med de hyresnivåer som finns i hyresbostäderna i kommunerna! Här behövs en ordentlig översyn av hur hyrorna ska sättas.

SOCIALSTYRELSEN HAR FÅTT i uppdrag av regeringen att sammanställa och redovisa en nationell lägesbild över de uppdämda vårdbehoven som uppstått, som

”Det behövs en ordentlig översyn av hur hyrorna sätts.



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

en konsekvens av pandemin. De ska ge en bild av utvecklingen av nya, förändrade och utökade vårdbehov inom den regionalt och kommunalt finansierade hälso- och sjukvården. Vidare ska de föreslå ändamålsenliga och effektiva insatser på nationell och regional nivå för att omhänderta patienternas behov på kort och lång sikt. Jag har precis deltagit i en workshop som Socialstyrelsen anordnade. En delredovisning kommer att presenteras den 1 oktober så det finns anledning att återkomma i denna viktiga fråga.

DET SOM GÖR MIG GLAD att läsa om är hur de i Östergötland genomfört två senior-kollon med 25 medlemmar från SKPF, PRO och SPF varje vecka. De har haft aktiviteter från morgon till kväll och många har funnit nya vänner. En av initiativtagarna och arrangör är vår distriktsordförande i Östergötland, Mari-Anne Andersson. Heder åt denna eldsjäl.

HOPPAS ATT NI UNDER sommaren har haft möjlighet att träffa nära och kära på ett säkert sätt. I takt med att fler och fler blir vaccinerade så har ju förutsättningarna förändrats. Många medlemmar beskriver den fantastiska känslan, när de efter lång tid har fått träffa sina anhöriga. Men kom ihåg att hålla i, hålla ut och hålla avstånd och fortsatt tvätta händerna.

SKPFare – Vår Tid Är Nu!

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

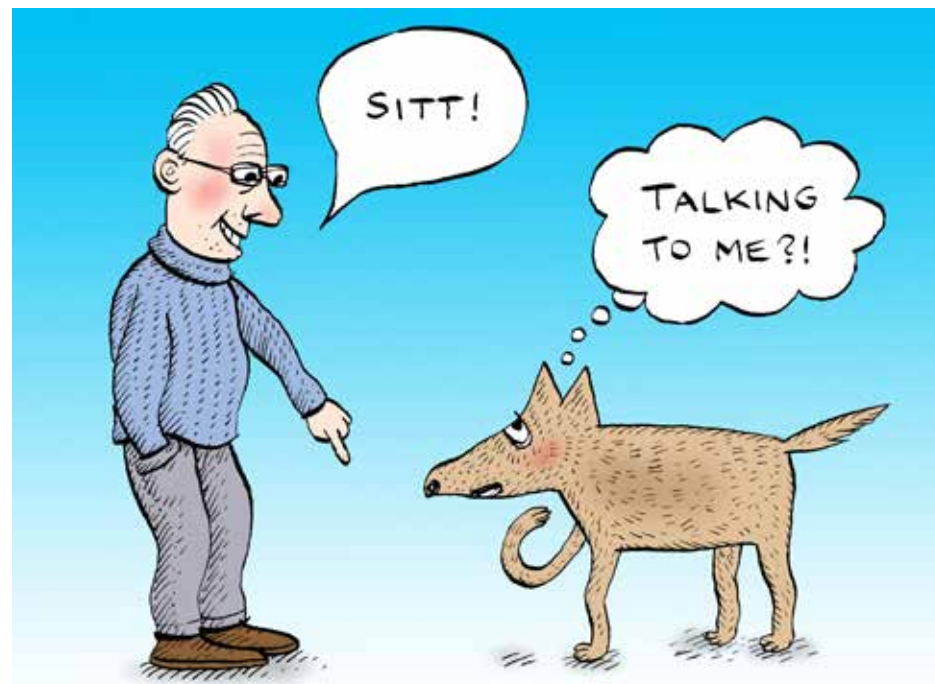
Adressändringar
Ändringar av adresser sker automa-
tiskt varför eventuell adressändring
ej behöver anmälas.

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:



Monicas liv är hund

6 Monica Mellgren, 87, valde en
omplaceringshund, en vuxen tik
med ett litet höftfel som gjorde den
olämplig för avel. Det var strax innan pan-
demin. Den 3-åriga labradoren Strilla är
hennes sjätte hund. Strilla får inte hoppa
upp i soffan och får inte mat vid bordet.
Men på kvällen får hon ligga och mysa i
Monicas extra breda säng.

Sällskapsdjur bra för hälsan

10 "Jag skulle inte säga nej till
hund bara för att jag är gam-
mal. Tänk på vilket nöje det
är. Om det blir ett år eller tio år, det är
värt det ändå", säger hundälskaren Hans
Rosenberg.

Urban Björstadius fick covid igen

12 Urban Björstadius blev all-
varligt sjuk i mars 2020 och
testades positivt igen, ett år
senare. Han tror att han har ett fullgott
skydd mot covid-19 och tillräckligt med
antikroppar mot allvarlig sjukdom och
död. Men nu när smittspridningen ökar,
tänker han vaccinera sig.

Effektivt bältrosvaccin utreds

22 Ett nytt, bättre vaccin mot
bältros kan komma att tas
med i det nationella vaccina-
tionsprogrammet, så att det blir subven-
tionerat eller kostnadsfritt.

Gyllene Prag lockar

26 Gångavstånd till det mesta,
fantastisk prisnivå och kan-
ske Europas vackraste stad.
Prag är det perfekta resmålet för den som
är senior.

Jazzdiggare i 60 år

36 Per Olof Peterson upptäckte
jazzmusiken i tonåren och
har lyssnat på jazzmusik över
hela världen. Han pratar även om sin pas-
sion i ett eget musikprogram i närradion.

Operation smile – förändrar liv

40 Sture Blomberg, 77, är
volontär i organisationen
Operation smile. Hans ar-
bete som narkosläkare förändrar livet
för barn och vuxna med läpp-, käk-, eller
gomspalt.

Hundliv fyllt av glädje

Hundvalparna har blivit
många på hundpromena-
den. Hundägare jag möter,
för lite småprat på vår rast-
ningsrunda, har tagit hand om omplace-
ringshundar. Grannen har skaffat katt,
två för att vara mer exakt, en hona och
en hane. Och hanen har lärt sig åka hiss
och räknar med att bli avsläppt på rätt
våningsplan.

MIN 6-ÅRIGA borderterrier, Max, gillar
alla hundar, särskilt unghundar som vill
leka och då får man hålla reda på fingrar
och koppel. Ja, han gillar katterna också,
och vi är glada för branddörren som hål-
ler katterna på säker sida om oss. Om
jag är för långsam i reaktionen meddelar
Max, med ett illtjutskall, att jakten är in-
ledd. "Om du bara hade varit på rätt sida
om dörren!"

Men inte alla tänker på att hunden
innebär ett omfattande åtagande. Det är
inte bara rastning - tre fyra gånger om
dagen - mat, lek, pälsvård, kloklippning,
tandborstning, kel, social träning och ak-
tivetetsträning.

NÄR PANDEMIN ÄR över kommer många
som nu arbetar hemma att sitta på kon-
toret igen. Och en hel arbetsdag för en
hund ensam hemma, är inte att tillråda.
Hunden är ett socialt djur och bör inte
lämnas ensam mer än högst fyra timmar
åt gången. En oregerlig, olycklig eller
svårhanterad hund gör ingen glad. Ja, då
är det hunddagens eller hundmatte som
gäller när allt återgår till det "normala".

Där har seniorer, som lämnat arbets-
livet en fördel. Och i dag får man ofta ta
med sig hunden nästan vart man än går;

caféer, restauranger och i bland även på
en del köpcentra. Oftast dock ej i daglig-
varuhandeln.

Du får i detta nummer några goda
hundråd av hundkännaren Hans Rosen-
berg, 68, ägare till mopsen Ryssen och
curlyn Jack. Och vi tipsar om vilken ras
som passar seniorer bäst.

SMITTSPRIDNINGEN AV covid-19 har
tagit ny fart och nu oroar sig många över
vad som kommer att hända när skolung-
domarna är tillbaka i skolan och alltfler
återgår till jobben. Men Folkhälsomyn-
digheten vidhåller de allmänna råden;
stanna hemma vid symptom, tvätta hän-
derna, undvika trängsel och arbeta
hemifrån om det är möjligt. Rådet att
arbeta hemma gäller året ut.

Och det har visat sig att äldre på särskilt
boende blivit smittade med covid-19,
trots att de varit vaccinerade. Folkhälso-
myndigheten överväger att riskgruppen
kan behöva en tredje vaccindos redan i
höst. Urban Björstadius, 52, blev smittad
två gånger. I mars förra året blev det am-
bulanstransport till sjukhus och behand-
ling med syrgas. När han insjuknade i år
igen, var symptomen betydligt mildare,
men nu ska han vaccinera sig också.

LÄKAREN STURE BLOMBERG, 77, ville
göra skillnad och anmälde sig som
volontär för den in-
ternationella hjälporga-
nisationen Operation
smile, som hjälper barn
och vuxna med läpp-, käk- och gomspalt.

Hittills har det blivit 14 uppdrag och
nu hoppas han på att få komma
iväg igen.

”Inte alla
tänker
på att hund
innebär ett
omfattande
åtagande.



Ullacarin Tiderman, redaktör Här&Nu (på bilden med borderteriern Max)

Gruppen jobbonärer ökar

Gruppen jobbonärer, alltså personer som både tar ut pension och fortsätter att jobba, växer, enligt en ny rapport från Pensionsmyndigheten. Sedan 2008 har andelen 67-70-åringar som hänger kvar på arbetsmarknaden ökat från 14 till 23 procent i gruppen. Beteendet att både jobba och ta ut pension gäller även för människor som går i förtid, alltså innan de fyllt 65 år.

Monica, 87: "Mitt liv är hund"

► "Jag kunde inte sitta inne och tycka synd om mig själv, jag måste ut bland folk" ► "Är väl inte den typiska pensionärstanten med hund"



VILL JOBBA MED HUNDEN "Att bara ha en sällskapshund är inte samma sak. Jag vill jobba med min hund", säger Monica Mellgren, 87, med labradoren Strilla, 3 år.

HUSDJUR Monica Mellgren och hennes man hade hund redan innan han gick bort på 80-talet. Nu är hon inne på sin sjätte labrador.

– Mitt liv är hund.

– Jag är väl inte den typiska lilla pensionärstanten med hund, utan mer en hundmänniska som blivit pensionär, säger hon.

Monica Mellgren i Eskilstuna trodde att hon var allergisk mot hundar. Men när hon i början av 80-talet hälsade på hos dottern som praktiserade på en kennel visade det sig gå bra.

– Där stod en labbe med glittrande ögon och viftande svans. Då var jag såld.

Så 1983 kom den första hunden till hemmet. När maken gick bort 1989 växte hundintresset till något av en livsstil.

– Det var jätteskönt att ha en hund då, jag kunde inte sitta inne och tycka synd om mig själv, jag måste ut bland folk.

Fick nya vänner

Monica kom in i Brukshundklubben i Eskilstuna och fick vänner och bekanta med samma intresse. Hon började träna och tävla i spår och sök, vilket innebär att hitta gömda människor. Hon tränar även

"nose work", där hunden får leta upp föremål med viss doft. Just i dag är det rallylydnad på hundschemat, där man i egen takt följer en bana med bestämda övningar.

Monicas hundar blev så småningom gamla och fick "tas bort", som man brukar säga.

– Det känns hemskt, men man måste för deras egen skull. Man ska inte ha kvar

hunden av själviska skäl om den knappt orkar gå ut längre.

Den näst senaste hunden var en tik. Monica blir berörd när hon pratar om den och kallar henne sin ängel.

– Jag trodde hon skulle överleva mig, men jag fick ta bort henne för hon hade en tumör.

Inte på blodigt allvar

Det gick bara ett par dagar så blev saknaden för stor. Monica ringde sin labradorkennel och blev erbjuden en omplaceringshund, en vuxen tik med ett litet höftfel som gjorde den olämplig för avel. Det var strax innan pandemin. Nu ligger den treåriga labben Strilla bredvid henne i gräset under lektionen i rallylydnad.

– Jag tar det inte på så blodigt allvar. På traditionella lydnadskurser förr kunde man bli kommenderad framåt marsch, man skulle vara allvarlig och samlad, inte titta på hunden. Det här är mycket roligare.

Monica och Strilla står stilla. På ett tecken börjar de röra sig framåt, och matte belönar genast. Hon håller en godisbit dold i handen och får på så sätt hundens fulla uppmärksamhet. Strilla är lugn och följsam, distraheras bara ibland. Det är tydligt att båda trivs med arbetet.

Läraren Ingela Bobits har lagt upp en slinga med skyltar i gräset med olika uppgifter. "Helt om vän-

ster", "Spiral höger", "Sväng vänster, sitt." Varje ekipage går i sin egen takt mellan stationerna.

Rastar Strilla tre gånger om dagen

Monica har lite svårt att gå, så vissa skogspromenader har hon slutat med. Hon klarar kurserna tack vare en egen bil med hundbur där bak. Hon går ut med Strilla tre gånger om dagen.

Mellan träningspassen sitter Monica och vilar i skuggan under en stor lönn, med sin vovve bredvid i gräset.

– När vi kommer hem är hon trött och lugn och fin.

Strilla får inte hoppa upp i soffan och får inte mat vid bordet. Men på kvällen får hon ligga och mysa i Monicas extra breda säng.

– Så hon kan lägga huvudet på min axel.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX ►►





Lydiga hundar i lönnlunden

HUSDJUR Hundbranschen har högkonjunktur under pandemin. Fler och fler skaffar hund. Och de behöver handla hundgodis, få hjälp med hälsan och gå valpkurs.

Ingela Bobits leder hundkurser i Eskilstuna. Företaget sysselsätter 13 personer varav sex på heltid.

En av de där riktigt heta dagarna i juli, om du minns.

Den väldiga lönnens skugga bildar ett svalare rum där fem hundägare ska få en lektion i rallylydnad.

Ingela Bobits visar med sin egen hund, en australian shepherd som heter Nouba. Hon dirigerar den med korta kommandon och handtecken att följa hennes rörelser. Hon tar några steg, vänder, går i vinkel, stoppar. Inget koppel. Ögonkontakt och glad svans. Nouba har totalt fokus, följer matte med precision, ställer sig intill Ingela och rättar in bakdelen så hon är exakt i linje. Det är imponerande.

I egen takt

Dagens kurs i rallylydnad handlar om en lekfull hundsport där ekipagen rör sig i egen takt runt en bana med skyltar som markerar övningar: vänstersväng, sitt, helt om, ligg.

Ingela är utbildad hundinstruktör och snart färdig hundpsykolog. Hon föreläser lättsamt med ett rikligt kroppsspråk. Deltagarna sitter i en ring.

– Era hundar måste bygga upp sin fokuskondition. Börja med korta pass, lite varje dag. Sen kan man lägga på störningar. Vad som än händer så ska fokus ligga på mig. Tänk på att ni sätter det tillsammans, hunden ska inte nosa och hålla på med en massa annat. Om man ska rasta hunden så går man utanför planen.

– Träna hemma, där det är störningar. Trampa runt lite, även om grannarna



LÄRA AV HUNDEN Människan har också något viktigt att lära sig av hunden, tycker Ingela Bobits: "Hunden tänker inte på vad hon ska göra senare eller på problem som har uppstått tidigare. Hon tar det som det kommer. Hunden lever i nuet."

undrar vad du håller på med. Det är både mentalt och fysiskt stimulerande.

En hel hundkoncern

Vi är på en klippt äng i utkanten av ett charmlöst industriområde i Eskilstuna. Det är en del av "koncernen" Hundcenter som Ingela Bobits är med och driver. Intill ligger hundbutiken som ingår, och ett hunddagis med just nu 65 hundar. Det finns också ett hundcafé dit man förstås får ta med sin vovve.

– Ja, det är jättestort det här. Och det är otroligt många som skaffar hund nu under pandemin. På tisdag ska vi ha valpmingel, och vi har fem valpkurser igång, berättar Ingela Bobits.

Det viktigaste att lära sig som hundägare är att bygga en relation med hunden så att man har roligt tillsammans,

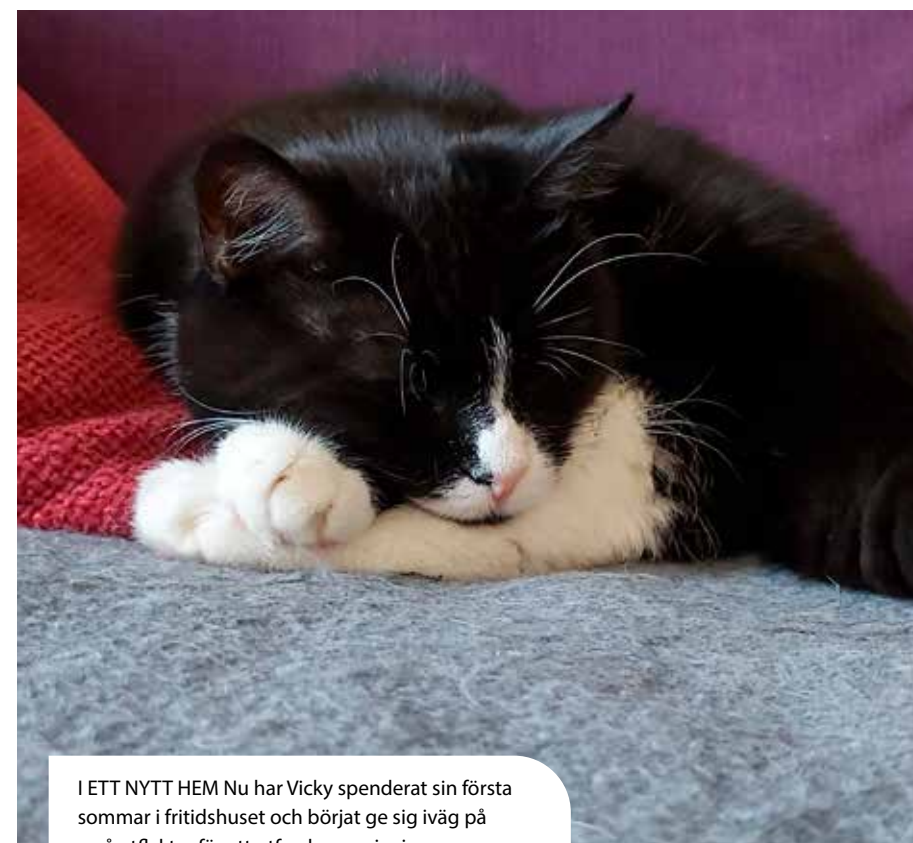
tycker hon. Följsamhet och att komma vid inkallning, förstås. Och hon nämner stadga, att hunden kan sitta kvar på kommando när man själv går bort en bit.

– Man bör träna hunden att vara i olika miljöer, och att den kan sitta still ute och ta det lugnt. Passivitet är också viktigt att träna!

Ingela hoppas att det inte ska bli problem när folk börjar återvända till kontor och andra arbetsplatser, att de ska tröttna på att sköta sin nya hund.

– Många äldre kommer till oss för att få trimning och klorna klippta. Man märker att hunden är deras allt. Det är ett jättefint sätt att komma ut och träffa andra. Om man är nybliven pensionär så är det väl kanon att skaffa en hund och få en uppgift som gör att man kommer ut.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX



I ETT NYTT HEM Nu har Vicky spenderat sin första sommar i fritidshuset och börjat ge sig iväg på små utflykter för att utforska omgivningarna.

Änkekatten Vicky fick ett tionde liv

HUSDJUR Att även djur kan bli änklingar kanske inte många tänker på. Men det är precis vad som kan hända när en älskad husse eller matte går bort. Och är det så illa att ingen kan ta hand om det kan husdjuret stå utan både mat och husrum.

Det här har begravningsbyrån Fonus velat göra något åt och därför inlett ett samarbete med Djurskyddet och andra lokala djurföreningar, så att dessa djuränklingar får en chans att komma till ett nytt hem. En av dessa är Vicky. En kattdam på 15 år som flyttade hem till

familjen Nordin i Åkersberga i vintras. Hennes nya husse Per berättar:

– Att Vicky är en lite äldre dam märks för hon sover mycket och är inte så aktiv. Hon är vad man brukar kalla för en "bondkatt", en kelig sådan som tycker om att bli kliad under hakan och bakom öronen. Och när hon är hungrig kommer hon och säger till. Hon kan komma tidigt på morgonen in till något av barnen och påpeka att torrfodret har tagit slut under natten.

En högljudd bilresa

Familjen Nordin bestämde sig för att

adoptera en djuränkling efter att ha varit "fosterfamilj" åt en gammal katt med en något oklar hemvist, en katt som kom och gick lite som den ville till familjen. När den katten dog förra hösten föddes tanken att ta hand om en ny katt som saknade ett riktigt hem.

Att det blev just en djuränkling var dock en slump. Familjen hade hört talas om hund- och kattstall, det vill säga platser för djur som behöver omplaceras av olika anledningar. Men att det fanns "änklingsdjur" var inget de kände till. Först när barnen började söka på nätet hittade de sidan med Fonus djuränklingar. Familjen fick fin kontakt med de ansvariga och det dröjde inte länge förrän de satte sig i bilen och körde de 60 mil till Örnsköldsvik för att hämta hem Vicky.

– Jag kan dock säga att det var en mycket högljudd bilresa, fortsätter Per. För Vicky tycker inte alls om att åka bil, så hon jamade och beklagade sig hela vägen.

Katter anpassar sig snabbt

Men väl i sitt nya hem, akklimatiserade sig Vicky snabbt. Att lära känna en ny familjemedlem och tolka dess behov kan förstås ta lite tid och till en början var Vicky en smula skygg och rädd. Men rent praktiskt har det fungerat bra från dag ett, berättar Per.

Har livet förändrats mycket för familjen Nordin med Vicky som ny familjemedlem och rekommenderar de andra att ta sig an en djuränkling?

– Det som är nytt för oss är att vi nu har en katt på heltid. Det betyder att vi har fått göra några veterinärsbesök och en del annat praktiskt som man måste göra som djurägare. Men nog är det fantastiskt att kunna ta hand om ett djur som har förlorat sin husse eller matte. En katt är dessutom väldigt enkelt att ha. De anpassar sig snabbt och är ett trevligt sällskap, säger Per Nordin.

TEXT: CAMILLA JANZON FOTO: PER NORDIN



Vovve – sällskap och bra för hälsan

HUSDJUR – Man ska inte vara rädd för att skaffa hund bara för att man blir äldre, säger Hans Rosenberg, snart 68. Han är glad ägare till mopsen Ryssen och curlyn Jack. Och så radar han upp alla goda saker med att ha hund.

Det här blir en riktig solskenshistoria.

Kanske inte så konstigt, med tanke på att Hans Rosenberg ännu jobbar som presstalesperson på Svenska Kennelklubben och alltså företräder dem som säljer hundar. Men det hörs på rösten att känslan är djupare än så.

– Jag har haft hund sen jag var jätteliten och skulle tycka att det var väldigt tomt och konstigt utan.

Varför hund? Här kommer det:

Sällskap och rutiner

– För det första för att man har ett sällskap, någon som alltid tycker om en och väntar på en. Jag har betydelse för mina hundar.

– Hunden gör att jag träffar andra människor som jag lär känna genom deras hundar. Jag vet inte alltid vad någon heter, bara att det är ”Bellas husse”.

– Jag kommer ut. Annars skulle jag



INTE UTAN MIN HUND "Det skulle vara hemskt att leva utan hund", tycker Hans Rosenberg, 68, med curlyn Jack.

aldrig gå upp tidiga morgnar och gå ut, sommar som vinter, sol som slask. Det finns inget dåligt väder...

– Det ger mig rutiner. Hunden ska ut på morgonen, igen vid lunch, vid middag och sen en liten runda innan man lägger sig.

Bra för hälsan

– Min hälsoundersökning säger att jag har bra kondition, och det beror på att jag promenerar med mina hundar.

Hans Rosenberg hävdar dessutom att puls och blodtryck går ner när man klappar en varm hund. De allt vanligare hundarna i vården, bär vittnesbörd om att hälsan gynnas.

– Att gosa lite är hjärtmedicin.

Man bör inte skaffa sig en vakthund som skäller en massa, men det kan kännas tryggt bara att ha en vovve som gläfsar till lite av något ljud utanför dörren.

Kanske, kanske är det dessutom så att

en hund förlänger livet, menar han.

– Det finns inga bevis, men du får en motivation, någon att leva för.

Att bli ensam kvar efter ett dödsfall är stor sorg, tomheten ekar. Då är hunden ett skönt sällskap, och ger ett samband med den bortgångna partnern, menar Hans Rosenberg.

– Den länken finns kvar så länge jag har hunden. Och så motivationen att gå ut, sällskapet, hunden som hoppar upp i knäet när jag tittar på teve, kommer upp i sängen om man tillåter det. Det är väldigt skönt och trevligt. Det snarkas en del hos mig.

– Sen delar vi frukost tillsammans, och då får Ryssen och Jack en liten bit var.

Bunden med hund

Hunden ska ha sällskap, den ska ha kul, den ska få klorna klippta, pälsen trimmad. Det måste man gilla.

Hans Rosenberg lever singel med sin mops Ryssen och sin Jack, en curly coated retriever.

– Det blir en livsstil, jag kan ändå resa, och då tar någon annan hand om hundarna. Om jag ska hälsa på hos någon så kan jag ha hundvakt.

Så en extramatte kan vara bra att ha,

”Det gör att jag träffar andra människor genom deras hundar.”

en granne, barn, barnbarn eller en annan hundmänniska.

– Det blir allt lättare att ta med sig hunden på restaurang och i affärer. Hotell och resor ordnas för hundägare, de är en presumtiv målgrupp. Människor reser utomlands med sin hund, de planerar semestern efter hunden.

Priserna ökar

Priserna för hundar har gått upp under pandemin. En valp av ras kostade tidigare 18 000 kronor, nu 20 000, uppskattar Hans Rosenberg. Blandraser var billigare förr, nu kan de till och med vara dyrare än ras-hundar.

Man kan få en omplaceringshund billigare, från ett hundstall eller någon

som av olika skäl inte kan ha kvar hunden, ibland på grund av separation eller dödsfall. Då är hunden förhoppningsvis rumsren från början.

– Tveka inte att köpa en vuxen hund. Man kan vilja forma den själv från valp, men den behöver inte vara sämre formad och den vänjer sig fort vid att det är annorlunda.

Försäkring viktig

Sen tillkommer nödvändig försäkring mot skador och sjukdomar. Vovvar ingår inte hos försäkringskassan, en operation kan gå på 100 000 kronor.

Och så vaccinerings, leksaker, klotång och borstar och mat och annat. Kennelklubbens sajt Köpahund.se uppskattar ett första år för en golden retriever till drygt 30 000 kronor, inklusive inköp. Sedan blir ”driftskostnaden” ungefär hälften.

Eventuell bur att ha i bilen, lydnadskurser med mera tillkommer.

Allergier, då? Det finns inga allergifria hundar. Vill man vara säker kan man ta prov på hunden och sig själv.

– Tack och lov är väldigt få äldre allergiska, hävdar Hans Rosenberg.

TEXT:ROLAND COX FOTO:MÅNSELGEBREKTSOON

Hans Rosenberg tipsar: lämpliga och inte så krävande hundraser för seniorer



DVÄRGSCHNAUZER. Liten och robust, kräver måttlig motion och aktivitet, lämplig familjehund, ibland skällig. Kräver pälsvård. Intelligent, vänlig, livfull, lydig, alert, orädd.



CAVALLIER KING CHARLES SPANIEL. En av världens mest populära. Beskrivs som lekfull, tillgiven, mild, social, orädd, tålmodig och anpassningsbar.



BORDER TERRIER. Ursprungligen grythund, envis och lite tuff. Måttlig motion, gillar aktivitet. Passar den oerfarne. Pälsen behöver skötas. Tränas för familj och barn.



TAX. Finns i ett flertal varianter, kort-, lång- eller strävårig, och storlekarna kanin, dvärg eller normal. Jakthund, men de mindre har inte lika mycket jaktlust.



COCKER SPANIEL. Lite större. Brittisk, ursprungligen stötande och apporterande jakthund. Nu mest sällskapshund. Lekfull, tillgiven, vänlig, trofast, läsktig, tystlåten.



PUDEL. Finns i fyra olika storlekar och i flera färger. Lättsam och läsktig – klok som en pudel stämmer väl! Faller inte sin päls men kräver pälsvård.

Urban fick corona två gånger

CORONA-SVERIGE I mars 2020 blev Urban Björstadius, 52, hans sambo Stina och båda sönerna sjuka med förkylningssymptom. Men medan övriga familjen blev lindrigt sjuka, fick Urban Björstadius efter ett par veckor allvarliga andningsproblem. Han svimmade av syrebrist och transporterades med ambulans till covid-akuten på Södersjukhuset i Stockholm. Ett år senare testades Urban Björstadius positivt igen.

– Jag lät som en person med allvarlig astma och jag fick pressa luften både in och ut ur lungorna. Då ringde Stina 1177.

Det är klart att familjen blev orolig när Urban Björstadius blev liggande i soffan, knappt tog sig upp till måltiderna och fick allt svårare att andas.

– Det förstår jag först efteråt, vilken mardröm det måste ha varit för dem. Ungdomarna blev knappt sjuka, Stina och jag blev sämre, men efter någon vecka blev jag märkbart sämre. Jag kunde inte andas. Det var som en ångestattack. Jag fick ingen luft.

Sjukvårdsupplysningen rådde Urban Björstadius att uppsöka närmaste sjukhus, men i kön till undersökningen i de covid-tält som upprättats utanför Rosenlunds närakut, svimmade han och sjönk livlös till marken.

– En vakt såg hur medtagen jag var så han hämtade en stol till mig, men när det var min tur att träffa läkaren sjönk jag ihop på marken och läkaren tillkallade ambulans.

På sjukhuset fick Urban Björstadius ligga med syrgas, men trots andningshjälp fick han ytterligare två anfall. Och under en kritisk period övervägde sjukvårdspersonalen att lägga honom i respirator.

– Men jag är ”ung och stark”. Och när anfallen gick över fick jag en syrgasmä-



DUBBELDRABBAD Urban Björstadius var nära att hamna i respirator första gången han fick corona. Andra gången var symptomen mildare.

tare på fingret och uppmanades att vara uppe och gå. Man ville provocera andningen för att avgöra hur pass dålig jag var, säger Urban Björstadius.

Seglivade symptom

Urban Björstadius blev kvar på sjukhuset nästan ett dygn, därefter bedömdes krisen var över och han skickades hem.

– Men mina symptom och andningsproblem hade jag kvar, länge. Jag blev inte bättre. Bröstkorgen var stel och jag fick medvetet pressa luften in och ut när jag andades. Jag sov med uppallade kuddar i sittande ställning. Vid minsta ansträngning, minsta promenad, fick jag stanna upp för att jag inte fick luft ordentligt, för att kunna andas.

Men på lungröntgen såg man inga konstigheter och där fanns inga lungförändringar.

– Vi har jättemånga med dina symptom, men vi ser inget på undersökningarna. Många är vältränade unga kvinnor i 30-40-årsåldern, sa de på lungröntgen.

I slutet av året ebbade de sista symptomen ut, men många gånger hann Urban Björstadius tänka: Ska detta aldrig ta slut.

– Då kunde jag börja styrketräna igen, utan att vara rädd för att inte kunna andas. Men konditionsträning vågar jag mig inte på. Jag törs inte provocera lungorna.

Testade positivt igen

Nästan exakt ett år efter att han testats positivt för covid-19, testades hela familjen positivt igen i mars 2021.

– Om jag inte testat mig, hade jag aldrig trott att jag blivit sjuk i covid igen. Jag hade ju haft sjukdomen. Och denna gång var jag sjuk över en helg, fick bara lite hosta. Denna gång blev ungdomarna och deras flickvänner ordentligt sjuka. Pojkarna tappade lukt- och smaksinnet under lång tid. Vi misstänker att det var den brittiska virusvarianten.

Urban Björstadius skakar på huvudet och konstaterar: Ett väldigt konstigt virus!

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

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 inflammationen 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 utmattning.

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

Litium: stabiliserar och förbättrar humöret.

Lyckopen och Lutein: bra för ögonen.

NYPONEX är framställd under farmaceutisk kontroll GMP.

Dosering 1 tablett morgon och kväll.

NYPONEX kan användas av både Vegetarianer och Veganer.

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

Bra att veta:

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

Andra liknande kosttillskott innehåller mindre.

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

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

Beställ i dag! Vi skickar omgående.

Gå in på vår hemsida www.altivo.se

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

Telefontid Måndag-Fredag 08.00-16.00



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

Många studier på nyponpulver visar att effekten är god redan inom 2 veckor. Nyponex är marknadens starkaste nyponextrakt och alla brev från våra kunder visar att 9 av 10 upplever en god effekt. Prova marknadens bästa ledprodukt enligt våra kunder.

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

Beställ i dag vårt introduktionserbjudande. Du får en förpackning som räcker i två månader för halva priset. **ENDAST 129:-** (ordinarie pris 258:-). Därefter skickar vi en förpackning varannan månad för 258:- som täcker dagsbehovet för 2 månader. Vi har ingen bindningstid, kontakta oss bara 6 veckor efter leveransen om du ej önskar fortsätta. Erbjudandet gäller endast nya kunder Max 1 per kund Porto 39:- Inga andra kostnader tillkommer **Faktura 20 dagar**

Namn:

Adress:

Postnr: Ort:

Telefon:

Altivo Hälsoprodukter AB

Box 138, 457 23 Tanumshede

Ordertel 0525-601 005

Du som tar ut allmän pension innan du fyllt 65 år kan använda ett pensionärsintyg för att ta del av pensionärsrabatter när du ska åka med kollektivtrafik eller vid inträden till olika evenemang. Du ansöker om ditt pensionärsintyg på pensionsmyndigheten.se. Du kan beställa intyg med e-legitimation eller genom att ange ditt personnummer på Pensionsmyndighetens hemsida.

Allramålet: Samtliga dömdes till fängelse

BROTT Hovrätten ändrade tingsrättens friande domar mot de höga cheferna i fondförvaltaren Allra. De fyra män som tidigare friades i tingsrätten för bland annat mutbrott och grov trolöshet mot huvudman, dömdes till mellan fyra och sex års fängelse.

De fyra dömda männen har kopplingar till pensionsbolaget Allra och dömdes till fängelse för bland annat grovt mutbrott, grov trolöshet mot huvudman, bestickning och bokföringsbrott.

Främst handlar domen om en värdepappersaffär som kostat pensions-spararna minst 130 miljoner kronor. Upplägget innebar att affären blev av-siktligt dyrare än befogat och att detta var noga uttänkt av huvudmännen för egen vinning, menade hovrätten. De in-blandade fick i "provision" eller aktieköp utbetalningar i hundramiljonersklassen.

"Enligt hovrätten har samtliga åtalade varit införstådda med upplägget, brotts-planen, och alla har varit aktiva i genom-förandet och väsentliga för att realisera planen", skriver hovrätten i ett pressmed-delande.

Höga positioner

De män som åtalats och nu dömts har haft ställningar som vd, vice vd och för-valtningschef i Allra samt vd i Oak Capital.

Vd Alexander Ernstberger, Allras grun-dare, döms i hovrätten för grovt mutbrott och grov trolöshet mot huvudman. Han fick sex års fängelse och näringsförbud.

Medgrundaren till Allra dömdes för grovt mutbrott och grovt häleri till fem års fängelse.



DÖMDA TILL SLUT De män som åtalats och nu dömts har haft ställningar som vd, vice vd och förvaltningschef i Allra samt vd i Oak Capital.

De två andra männen dömdes för bland annat grovt bokföringsbrott, grov bestickning och medhjälp till trolöshet för huvudman. De fick fem respektive fyra års fängelse.

Skada mot pensionsspararna

Upplägget har varit till stor skada för pensionsspararna, enligt hovrätten.

"Brotten har varit grova med hänsyn till att de har rört betydande belopp. De har medfört ekonomisk skada för pen-sionsfonderna och inneburit missbruk av det särskilda förtroende som det innebär att förvalta pensionsmedel", skriver hov-rättsrådet Christer Lundh i ett pressmed-delande.

De fyra männen friades tidigare i

tingsrätten på samtliga åtalpunkter. Hovrätten gjorde en annan bedömning och ansåg i stället brotten som grova.

Höga skadestånd

Förutom fängelsestraff och näringsför-bud ska Pensionsmyndigheten få ett ska-destånd på 170 miljoner kronor, vilket är den summa som Oak Capital fick i provision för att ha förmedlat värdepap-persaffären.

– Vi är naturligtvis väldigt glada över att hovrätten har gått på vår linje fullt ut. Både för pensionsspararnas skull och för förtroendet för pensionssystemet är det här otroligt viktigt, säger Pensionsmyn-dighetens generaldirektör Daniel Barr till SvD efter att domen meddelats.

Kammaråklagare Thomas Hertz, som lett förundersökningen och drivit ären-det sedan flera år tillbaka, fick igenom samtliga åtalpunkter i Svea hovrätt och säger till tidningen.

– Jag kan konstatera att det hovrätten dömer på är precis det material som låg till grund för domen i tingsrätten, det är egentligen ingenting som har förändrats.

Men pengarna kan enligt Thomas Hertz vara förlorade. Under tiden han utredde ärendet och drev åtalet i tings-rätten hade han beslagtagit egendomar och tillgångar från de åtalade på drygt 200 miljoner kronor.

– Tingsrättens dom innebar genom ett penndrag att flera hundra miljoner kronor av brottsvinsterna släpptes fria. Det finns en påtaglig risk att pensions-spararna inte får tillbaka de pengarna nu, säger han till SvD.

Allra-domen överklagas

Fyra män med kopplingar till pensions-bolaget Allra dömdes till fängelse tors-dagen den 22 juli för bland annat grovt mutbrott, grov trolöshet mot huvudman, bestickning och bokföringsbrott.

Tre av de fyra männen begärdes omedelbart häktade efter hovrättens dom och den fjärde mannen belades med reseförbud. Ekobrottsmyndighe-ten bekräftade senare att två av de tre männen som varit efterlysta fram till frihetsberövandet också häktas. Med Alexander Ernstbergers inställande har samtliga som begärdes häktade frihets-berövats.

Ernstbergers advokat Slobodan Jovicic har bekräftat att de planerar att överklaga hovrättens beslut.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

” Brot-ten har varit grova med hänsyn till att de har rört betydande belopp.

PENSIONSFRÅGAN

Påverkas pensionen om jag byter land?

FRÅGA: Jag gick i pension för ett par år sedan och funderar nu på att flytta utomlands. Om och hur påverkas min pension vid flytt utom-lands? /Stina

Svar: Har du jobbat och betalat skatt i Sverige har du tjänat in till svensk pension. Din inkomstpension, premiepension och tilläggspension får du behålla oavsett vilket land du flyttar till som pensionär. Där-remot är det inte säkert att du får behålla till exempel din garantipension eller det nya inkomstpensionstil-lägget, beroende på vilket land du ska flytta till.

Har du garantipension får du behålla den om du flyttar till ett land inom EU/EES och Schweiz enligt en tillfällig svensk lag, men bara om du tidigare varit bosatt i Sverige minst tre år innan 65 års ålder. Den tillfälliga lagen gäller till och med december 2021. Vad som händer från januari 2022 är ännu inte klart.

INKOMSTPENSIONSTILLÄGGET är en ny förmån som betalas ut som ett tillägg till allmän pension. Storle-ken på din svenska inkomstgrundade pension och inkomstgrundad pension från annat EU/EES-land och Schweiz avgör vilket belopp du har rätt till. Har du inkomstpensionstillägg får du behålla det om du bor i eller flyttar till ett annat land inom EU/EES eller Schweiz eller konventionsland (ett land Sverige har avtal med om social trygghet).

NÄR DU FLYTTAR FRÅN Sverige så ska du anmäla det till Pensionsmyndig-heten. För att sedan få behålla din pension måste du skicka in ett levnadsintyg till Pensionsmyn-digheten varje år.



Sofia Noaksson, utredare, SKPF Pensionärerna

Fortsatt ökning av covid-19 i Sverige

CORONA-SVERIGE Smittspridningen av covid-19 fortsätter att öka i stora delar av Sverige. Andelen bekräftade covid-fall som smittats utomlands ligger runt 17 procent. Folkhälsomyndigheten råder alla som inte är fullvaccinerade att testa sig vid hemkomst från resor utanför Norden.

Antalet fall av covid-19 fortsätter att öka i stora delar av landet även under vecka 30, 26 juli-1 augusti. Och deltavarianten är den virusvariant som fortsatt dominerar.

Under vecka 30 rapporterades 3 451 bekräftade fall av covid-19 i Sverige, vilket är en ökning med cirka 30 procent jämfört med vecka 29. Av bekräftade fall vecka 30 var 76 procent under 40 år.

– Vi ser en hel del fall med personer som smittats utomlands på populära resmål i Europa och vi vill påminna att man ska testa sig när man kommer hem till Sverige. Vi har också fått rapporter om trängsel på flera semesterorter i Sverige, bland annat på Gotland, men även på dansställen i till exempel Stockholm. Det är inte bra, pandemin pågår fortfarande och man ska fortsätta att följa rekommendationerna om att hålla avstånd, säger Anders Tegnell, statsepidemiolog.

Smittan ökar i Europa. Smittspridningen har fortsatt att öka i delar av Europa och i ett flertal andra länder vilket innebär en risk även för

svenska resenärer. Det gäller framförallt personer som är ovaccinerade.

Folkhälsomyndigheten påminner om att hålla avstånd och umgås i en mindre krets på resmålet samt att testa sig vid hemkomst och minimera kontakter den närmaste veckan efter hemkomsten.

Alla som inte är fullvaccinerade och som har rest utanför Norden rekommenderas att testa sig även utan symptom.

Vaccinationerna i landets olika regioner fortsätter enligt planering. Andelen av befolkningen 18 år och äldre som erhållit en dos vaccin är nu drygt 81 procent och drygt 58 procent har erhållit två doser.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

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

Stödstrumpor

Förbättrar blodcirkulationen i benen.

Motverkar trötta och ömma ben.

Bidrar till piggare och snyggare ben.

Enkel att ta på sig!

0:- + 59 kr frakt

60% Bomull
40% Polyamid

För både Kvinnor & Män

Utmärkt för långa flygresor, bil-, buss- och tågresor och vid stillasittande eller stående arbete.

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

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå
Välj bland 5 olika färger ☐ Beige ☐ Marinblå

Trossor med ben

Bekväma och fina trossor i utmärkt

kvalitet med mjuk resår i midjan.

Passar kvinnor i alla åldrar!

0:- + 59 kr frakt

95% Bomull
5% Elastan

Trossor i bomull

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

Storlek: ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

- 2 olika provpaket, skickas direkt hem!
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser så länge du själv önskar utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina leveranser.
- Väljer du fortsätta efter provet blir ditt pris:
Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 79 kr/st + frakt 39 kr.
Trossor med ben: 2 par i ett paket för 79 kr/st + frakt 39 kr.

Beställ 018-700 33 00

eller på mkcollection.se

Övriga gåva följer med i varje provpaket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

Paketet levereras direkt hem i din brevlåda!

MK Collection
Svarspost 206 050 94
758 53 UPPSALA

Frankeras ej
mottagaren
betalar portot

SKPF H&N 4 - 2021 09 09

VÄRKANDE

RYGG?
HÄNDER?
KNÄN?

SMÄRTSTILLANDE OCH VÄRMADE STÖD

Deluxe stöd är tillverkat av keramiskt impregnerat tyg. Det har bättre värmeisolerande egenskaper än t.ex. bomull. Materialet är elastiskt och anpassar sig efter din kropp. De stöder 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



HÅLFOTSINLÄGG

Är du plattfotad eller har nedsjunket fotvalv. Är dina vanliga inlägg krångliga eller obekväma. Prova våra. 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. Kuddens mått: 6 cm bred och 4 mm tjock. Spänns fast med kardborreband.

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



ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSSTÖD

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



BRA MOT

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

ENDAST 299 Kr/St Art.nr 90-30

SUPPORT PLUS RYGGSTÖD

Ett kombinerat rygg- och hållningsstöd. Midjebältet stöttar din rygg och skenorna rättar upp axlar och nacke. Perfekt när du ska gå, stå eller sitta. Det spänns fast i midjan. Bra om du behöver ett stöd för hela ryggen. Ryggdelen är 45 cm lång, 15-20 cm bred och med 2 stycken 35 cm långa plastskenor. 7 mm tjockt och väger endast 150-200 gram.



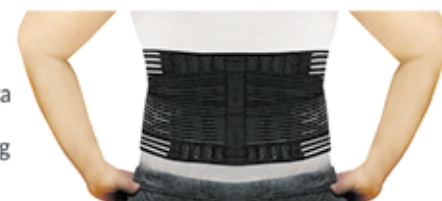
- Kan lindra smärta
- Ger stöd när du går, står och sitter!
- Rättar upp din rygg, axlar och nacke!
- Motverkar dålig hållning!

STORLEK	MIDJEMÅTT
Small	70-82 cm
Medium	78-90 cm
XL	90-102 cm
XXL	96-108 cm
XXXL	105-120 cm

ENDAST 499 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. Ryggdelen är konstruerad som ett nät som låter luft och värme passera. Det gör den behagligare att använda än många andra modeller på marknaden. Du fäster det enkelt i midjan med kardborre. Stålfjädar i ryggdelen ger stabilitet. Höjd: 20 cm i bak och 14 cm fram. Vikt 300 gram. Tjocklek: 7 mm.



- Kan vara bra mot smärta
- Ger stöd när du går, står och sitter!
- Motverkar dålig hållning!
- Får plats under tröjan/jackan!

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

ENDAST 399 kr/st

100% NÖJD KUND GARANTI!

Prova i 30 dagar utan köptvång. Vi skickar direkt till din brevlåda. Vi skickar alltid med en pappersfaktura med din vara. 1 Års Garanti. Porto 30-49 kr tillkommer.

Betalning sker mot faktura. Kunden står för returportot. Vid skador som uppstått under perioden 1 år efter leveransdatum ersätts kunden med en likvärdig produkt. Vi reserverar oss för eventuella slutförsäljningar och tryckfel.



026 - 91 000



moneodirect.se

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



Dansk tradition

Smørrebrød (danska: smørrebrød) är en traditionell dansk smörgås som vanligtvis består av en skiva grovt fullkornsbröd med en kombination av pålägg som kan varieras i det oändliga. Definitionen av ett smørrebrød är att det är mycket pålägg. En annan skillnad är att smørrebrød inte äts med händerna utan med kniv och gaffel. Källa: Wikipedia

MATKRÖNIKAN

Smørrebrød – så gömmer man en smörgås

Den danska förebilden smørrebrød bygger på den nordiska smörgåstraditionen med en skiva bröd med smör och pålägg som täcker hela brödet. Sedan har pålägget utvecklats, inte minst i Danmark, och smörgåsen har blivit en hel liten rätt, som brett ut sig över hela tallriken. Oftast vackert dekorerad och smaktligt anrättad så att man slickar sig om munnen och efteråt blir mätt och nöjd. Men det finns också varianten när pålägget håller sig strikt till brödets yta. Då liknar den det vi brukar kalla för snittar. Små snittar ska gärna kunna tas i en tugga och gå ofta under namnet tilltugg.

DEN BRITTISKA SMÖRGÅSEN kallad sandwich är en helt annan konstruktion. Då brer man smör på en eller två kvadratiska skivor typ formfranska, tar ett lämpligt pålägg och så lägger man ihop skivorna, trycker till lite, skär dem diagonalt och lägger ihop dem. Sandwich lär komma från den tredje earlen av Sandwich och härstammar då från 1700-talet. Det sägs att det var en bra rätt för earlen, som gjorde det möjligt för honom att fortsätta ett parti kortspel medan han åt. Snabbmat redan då alltså! Den här formen av smörgåsrätt har blivit väl spridd över världen.



SMÖRREBRÖD MED KYCKLING.

Det skandinaviska smørrebrødet och sandwichmodellen kom till och med att stå emot varandra i "det stora slaget om maten" över Atlanten. Det utspelades i början av 1950-talet när flygtrafiken kom igång ordentligt mellan Europa och Nordamerika efter kriget. Priser och service var hårt reglerade genom uppgörelser i flygbolagens egen organisation IATA.

NÄR SAS 1954 BÖRJADE servera en matig tallrik med smørrebrød ingående i priset i turistklass blev det strid. En sandwich

var ok men inte en sådan här nordisk rätt där inte ens brödet syntes. Just den detaljen blev efter ett tag lösningen på problemet när man kom fram till en kompromiss; en hörna av det underliggande brödet skulle synas!

PÅ 1970-TALET NÄR jag började arbeta i Stockholm fanns det en krog på Bryggaregatan i centrum som hette "Svenska Pilen". De hade en bar mitt i matsalen som kallades "Mackerian". Dit kunde gästerna gå fram och peka ut bröd, önskat matigt pålägg som kalla pannbiffar,



SMÖRREBRÖD MED ROSTBIFF.

rostbiff eller kall stekt rödspätta. På disken stod skålar med tillbehör som gästen själv fick dosera. En rar dam bakom disken guidade välvilligt så att kombinationerna blev angenäma. Det var ett säkert kort för att bli mätt innan man åkte hem till ett rum med kokplatta. Så visst kan en smörgås bli en hel rätt.

HÄR FÖLJER ETT PAR förslag på smørrebrød som uppfyller kraven på att det ska vara gott, matigt, aptitligt men enkelt och att man gärna kan använda rester. Ett par mindre snittar kan duga om man inte

orkar så mycket eller bara vill ha en förrett eller lite tilltugg.

GRUNDEN ÄR TUNT DANSKT rågbrød eller vad man nu föredrar men gärna i tunna skivor. Det går att variera smørrebrød i all oändlighet. Kallt kött, fisk, räkor, sallat, tomat, gurka, lök, sås ...

Det blir även ett led i att äta en variationsrik kost, vilket är bra för vår hälsa!

Smørrebrød

- Kyckling – kanske några bitar som blivit över, stekt bacon i mindre bitar, färsk ananas, sallat, persilja, tomat samt majonnäs som blandats med curry, salt och svartpeppar.

- Rökt skinka eller annat kött i 4-5 tunna skivor, riven pepparrot och rostad lök, sallat, gurka, tomat och en klick sås; t.ex. crème fraîche, majonnäs, lite tomatpuré, salt och peppar.

- Snittar kan göras med en skiva snurad rökt lax, en klick vit sås och en dillvippa. En annan med leverpastej, en halv skiva gurka och en baconbit med en persiljekvist. Andra snittar kan bestå av en skiva kall hårdkokt ägg med ett par skalade räkor eller en med gubbröra. Inventera kylskåpet, montera ihop och hugg in.



Leif Kindblom, matkrönikör

Tredje dos till de med nedsatt immunförsvar

CORONA-SVERIGE En tredje vaccindos redan från 1 september till personer med nedsatt immunförsvar. Folkhälsomyndigheten justerar sina rekommendationer och menar att personer som, på grund av sjukdom eller behandling, har ett kraftigt nedsatt immunförsvar bör få en tredje vaccindos mot covid-19.

Rekommendationen riktar sig till hälso- och sjukvården och gäller i nuläget för individer 18 år eller äldre. Det är läkaren som behandlar som gör bedömningen vilka personer som kan bli aktuella för en tredje dos mot covid-19 och det är Folkhälsomyndigheten, tillsammans med olika specialister, som föreslår vilka riskgrupper som är aktuella.

Folkhälsomyndigheten menar att

personer med allvarlig medfödd eller förvärvad immunbrist på grund av sjukdom eller behandling, skulle kunna få ett bättre skydd med en extra dos vaccin mot covid-19. Detta med anledning av att dessa patientgrupper ofta får ett sämre antikroppssvar av två doser jämfört med friska individer.

– En extra dos vaccin skulle kunna stärka skyddet hos många med kraftigt nedsatt immunförsvar och det kan även bli aktuellt med fler doser. Det kommer i praktiken att bli viktigt med behandlande läkares bedömningar. Vi vill också poängtera vikten av att anhöriga vaccinerar sig mot covid-19 och att alla fortsätter att hålla avstånd, stannar hemma om man är sjuk och testar sig, säger statsepidemiolog Anders Tegnell vid Folkhälsomyndigheten.

Informationen om vilka grupper som blir aktuella för en tredje dos kan komma att justeras framöver. Uppskattningsvis rör det sig om minst 40 000 personer.

Den extra dosen ska kunna ges åtta veckor eller senare efter dos två. Den nedre åldersgränsen och intervallet kan komma att ändras allt eftersom kunskapsläget utvecklas.

En tredje dos till allmänheten, tror Anders Tegnell däremot inte på. Inte just nu, i alla fall, även om skyddet mot covid-19 måste förnyas på sikt, på samma sätt som vissa andra vacciner.

Under hösten kan också vissa riskgrupper komma att erbjudas en påfyllnadsdos, i första hand äldre i särskilt boende och personer äldre än 80 år.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

BILLIGA HÖRAPPARATSBATTERIER - Enkelt och Fraktfritt!

BATTERIEKPERN

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!

BATTERIEKPERN

SVARSPOST
20543621
308 01 Halmstad

Fyll i uppgifter markerade med *

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

_____-____

* **Namn:** _____

* **Adress:** _____

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

* **Telenr:** _____

E-post: _____

☎ 035-777 07 66 🌐 www.batteriekpern.com

Villkor: Beställningen måste vara korrekt och fullständig ifyllt. Vi kan komma att göra en kreditprövning och neka faktura, varvid ordern makuleras. Batteriekpern 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.

HN_M02Y21

SKIV-REA!

MASSOR AV CD & LP

5-99kr!

Se www.ginza.se
eller beställ
GRATIS katalog!



Ginza AB • Fåglum • 465 81 Nossebro • kundservice@ginza.se • Tel 0512-299 50

Bältrosvaccinet kan bli del i det nationella vaccinationsprogrammet

MEDICIN Ett nytt, mer effektivt vaccin mot bältros finns på marknaden och Folkhälsomyndigheten, FHM, vill utreda om vaccinet kan tas med i det nationella vaccinationsprogrammet, så att det blir subventionerat eller kostnadsfritt.

Enligt Folkhälsomyndigheten drabbas 30 000 personer årligen av sjukdomen och en fjärdedel av befolkningen drabbas någon gång i livet, vanligtvis efter fyllda 50 år.

Det nya vaccinet mot bältros heter Shingrix och har en effektivitet på 90 procent jämfört med det gamla vaccinet Zostavax, som bara är effektivt till 50 procent. Men det nya vaccinet kostar nästan 5 000 kronor för två doser, som

behövs för att uppnå fullgott skydd och få har råd att vaccinera sig.

Nationella vaccinationsprogram delas in i allmänna vaccinationsprogram, för hela befolkningen, och särskilda vaccinationsprogram, som är till för definierade riskgrupper. För tillfället finns endast ett allmänt vaccinationsprogram: det allmänna vaccinationsprogrammet för barn.

SKPF ställer krav

SKPF Pensionärerna kräver att ett särskilt vaccinationsprogram ska införas också för äldre, +65.

Regeringen har inte beslutat om några särskilda vaccinationsprogram riktade till definierade riskgrupper. Folkhälsomyndigheten har däremot lämnat för-

slag på införande av särskilda program mot fyra sjukdomar: hepatit B, influensa, allvarlig pneumokocksjukdom och tuberkulos. Och nu ska alltså vaccin mot bältros också utredas.

FHM ger rekommendationer

Vid sidan om de nationella vaccinationsprogrammen, allmänna och särskilda, kan Folkhälsomyndigheten ge ut rekommendationer om vaccinationer. Så har exempelvis skett med vaccin mot covid-19. Och i detta fall har regeringen beslutat att följa Folkhälsomyndighetens rekommendation att alla i Sverige boende personer över 18 år vaccinerar mot covid-19.

Man har nyligen även godkänt vaccination av barn fyllda 16 år.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

Så skaffar du koll på dina läkemedel

MEDICIN Visserligen är medicin livräddande, men medicin kan också ge biverkningar och försämra livskvaliteten. Därför gäller det att ha tillit, men också öka sin egen kunskap om de mediciner som man får utskrivna av läkare. På så sätt kan man själv förbättra sin läkemedelsbehandling.

Genom att lära sig mer om sina läkemedel blir det också lättare att ställa krav på medicineringen. Många behöver med stigande ålder allt fler läkemedel. För några handlar det om tillfällig medicinering, men för de som har flera sjukdomar kan det bli många läkemedel under lång tid. Det är inte ovanligt att en person över 80 år har tio eller fler läkemedel.

Ju fler läkemedel, desto större är risken

för biverkningar och ett dåligt behandlingsresultat. Vissa läkemedel är dessutom olämpliga för äldre.

Ställa kloka frågor

Den som använder läkemedel bör själv försöka bli en kompetent patient. Detta för att uppnå bästa resultat och för att få en bra behandling. För detta behöver man information om läkemedlen, ha en god kunskap och kunna ställa kloka frågor.

Dessutom är det viktigt att ta hjälp och råd från experterna. Information och experthjälp finns att få från apotek och sjukvården. Här kan ett första samtal och frågor på apoteket göra att samtalet med läkaren blir värdefullare för både patient och för läkaren.

Bli en kompetent patient

Här är förslag som gör dig till en kompetent patient.

- Personlig läkemedelsrådgivning: Prata med farmaceut på apotek
- Läkemedelslistor från apotek: Apoteken kan ta fram kostnadsfria listor över alla ordinerade mediciner.
- Kontrollera dina mediciner: Apoteken har också möjlighet att via datasystem kontrollera hur alla de mediciner som du har passar ihop.
- Läkemedelsgenomgång: Genom bestämmelser från 2012 har du som patient rätt att få en läkemedelsgenomgång.

Källa: www.kollpalakemedel.se

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

Mina ben var en plåga!

Henning som är 84 år är en aktiv och fullt frisk man. Efter att ha arbetat inom livsmedelsbranschen, mest stående, i hela sitt liv, blev han till slut tvungen att byta ut sina utslitna knän. Detta blev emellertid inte helt lösningen på hans problem med benen och han upplevde stora problem med stickningar.

–Det var verkligen hemskt och jag kände att min normalt höga livskvalitet fick sig en ordentlig törn.

Testade Active Legs

–Min fru läste om kosttillskottet Active Legs i en veckotidning och frågade om jag hade

lust att prova. Jag var egentligen ganska skeptisk, men hon övertalade mig. Redan efter några få dagar började jag märka av resultat av tabletterna. Nu har jag tagit dem i två månader och jag tänker inte sluta. Det är helt fantastiskt.

Rekommenderar Active Legs till alla

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

Nu även som 60-pack



Var kan man köpa Active Legs?

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

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



Därför är Active Legs så bra!

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

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

SKPF: "Inför ett nationellt vaccinationsprogram för äldre"

VACCINERING Coronapandemin har satt fokus på vikten av att vaccinera sig för att skydda äldre och sköra personer samt andra som riskerar svår sjukdom och död. I dag saknas ett nationellt vaccinationsprogram för äldre i Sverige. Detta vill SKPF pensionärerna ändra och kräver ett nationellt vaccinationsprogram för äldre.

Förtroendet för barnvaccinationsprogrammet är högt i vårt land. Sverige har en av de högsta täckningsgraderna i världen när det gäller barn.

– Vi vill se ett liknande allmänt nationellt vaccinationsprogram med vaccin anpassade för äldre som till exempel pneumokocker, influensa och bältros. Det minskar smittspridning och lidande och är därför samhällsekonomiskt effektivt, kräver SKPF pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg.

– Frånvaron av infektioner minskar i sin tur användningen av antibiotika – att minska antibiotikaresistensen bör vara en prioriterad fråga för alla.



Liza di Paolo-Sandberg

Ingenting har hänt

Ingen region når upp till WHO:s mål om 75 procent vaccinerade mot influensa. Sverige ligger i snitt på 50 procent för personer över 65 år och ännu lägre för övriga riskgrupper. Täckningsgraden för pneumokockvaccin är troligen mycket lägre, eftersom data saknas för detta vaccin.

Sedan 2016 finns ett färdigutrett förslag till vaccinationsprogram från Folkhälsomyndigheten, men ingenting har



hänt. Folkhälsomyndigheten rekommenderade regeringen att ge alla äldre och andra riskgrupper tillgång till vaccin kostnadsfritt och oberoende av region. På så sätt skulle sjukvården bli mer jämlik.

– Nu är det dags att förbättra vaccinationstäckningen även för äldre, anser Liza di Paolo-Sandberg.

Många skäl för vaccinationsprogram
Flera skäl talar för allmän vaccinering av äldre, menar SKPF. Till exempel när en bakteriell infektion uppträder som komplikation till en virusinfektion i de övre luftvägarna är det i regel pneumokocker som ligger bakom. Därför rekommenderar Världshälsoorganisationen, WHO, vaccination mot respiratoriska sjukdomar.

I Danmark finns sedan ett år ett kostnadsfritt vaccinationsprogram för äldre: Reformen har minskat arbetsbördan i sjukvårdssystemet under coronapandemin.

– Ökad vaccinationstäckning minskar trycket på sjukvården och frigör ekonomiska resurser, säger Liza di Paolo-Sandberg.

Ett införande av ett nationellt vaccinationsprogram för äldre gör att hela landet får en fungerande infrastruktur för kallelser, genomförande av vaccination och uppföljning – på samma sätt som för barnvaccinationsprogrammet.

– En hög vaccinationstäckning innebär ökat skydd för hela befolkningen, vilket frigör resurser till andra områden inom vården.

Kan använda samlingslokaler
SKPF föreslår att folkets hus, bygdegårdar och andra allmänna samlingslokaler används på landsbygden för vaccination, så äldre slipper resa långa sträckor.

Det ska vara lätt att ta sig till vaccinationsplatsen och åtskilliga äldre kan ha svårt med långa resor.

SKPF anser också att alla oavsett digital kunskap eller bank-ID ska känna trygghet, kunna boka vaccinationstid och tala med en människa i vården för att till exempel boka tider. Vårdcentralerna, 1177 Vårdguiden ska vara lättillgängliga och ha bemannad service till exempel genom speciella telefonnummer.

– Kravet på ett nationellt vaccinationsprogram skulle enligt vår mening vara en vinst för både enskilda och samhället och därmed väl motiverat, avslutar Liza di Paolo-Sandberg.

TEXT: PETER SANDBERG

Behåll dina telefoner och ditt telefonnummer – spara från 130 kr/mån*

Ring med din vanliga telefon

Den **traditionella hemtelefonen** har länge varit ett av de absolut viktigaste kommunikationsmedlen för svenska folket. Trots att mobilnätet blivit väl utbyggt de senaste årtiondena så är **det fortfarande miljontals människor som varje dag är beroende av att ha en fungerande hemtelefon.**

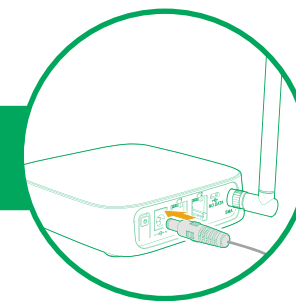
Med **Telecos hemtelefonidosa** kan du fortsätta **ringa med dina nuvarande hemtelefoner** även **efter att Telia avvecklat kopparnätet**. Den enda skillnaden är att samtalen går över mobilnätet.

Teleco är operatören som **sätter dig i fokus. Vår kundtjänst är lättillgänglig** och vi tar oss verkligen tid att **hjälpa dig. Dessutom har vi alltid låga priser!**

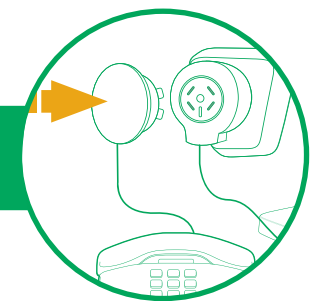
Enkelt att komma igång!

Vi hjälper dig att komma igång. Innan vi aktiverar tjänsten får du **självklart prova utan kostnad** med ett tillfälligt telefonnummer. **Är du sedan nöjd** aktiverar vi tjänsten och **flyttar över ditt nuvarande hemtelefonnummer.**

Anslut strömsladden till eluttaget



Anslut dosan till första telejacket



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

☒ **Ja tack! Jag vill ringa med Teleco Hemtelefoni via Mobilnätet (249 kr/mån).**

*Besparingen på 130 kr avser att jämföra med Telia Bas (379 kr/mån). Har du tilläggstjänster så som nummerpresentatör så blir besparingen större då dessa ingår.

Prova tjänsten i 21 dagar kostnadsfritt. Fria samtal inom Sverige, ej betalsamtal. Abonnemanget är bundet i 24 månader med en månads uppsägningstid. Fakturaavgift 29 kr, 0 kr vid autogiro. Adress hämtas från Folkbokföringen. Fullständiga villkor bifogas orderbekräftelse. Teleco Mobile AB gör alltid sedvanlig kreditupplysning.

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

Här&Nu_nr4_HVM

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
110 05 Stockholm



PEPÍK OCH LÍBA HULATA

Billigare kollektivtrafik för seniorer

Vi reste med Norwegian direkt till Prag för drygt 1 400 kronor, enkel biljett. Hotellpriserna i Prag ligger på runt 400 kronor och uppåt. Har man fyllt 60 år är det halva priset på kollektivtrafiken och den som är 70 eller mer åker gratis. Yngre och medelålders tjecker kan engelska, de äldre ibland tyska.



Kjell Fredriksson svingar en sejdal på stamkrogen "U dvou kocek".

Prisvärd helg i gyllene Prag

PRAG Gångavstånd till det mesta, fantastisk prisnivå och kanske Europas vackraste stad. Prag är det perfekta resmålet för oss seniorer.

– Här går man tryggt även mitt på natten, fastslår fotografen Kjell Fredriksson, som gjort ett 30-tal resor till den tjeckiska huvudstaden.

När Pragborna stämmer träff sker det ofta vid ryt-tarstatyn på Václavplatsen. Tjeckernas skyddshelgon den helige Václav sitter till häst och man möts "pod ocasem", det vill säga under hästens svans.

– Vi har en fantastisk kollektivtrafik här i Prag. Och som 70+ reser man helt gratis, berättar Líba Hulata.

Hon och hennes man Pepík har rest in till city och ryt-tarstatyn med metron för att visa oss ett "smultronställe". Bägge är infödda pragbor och känner staden, för att använda ett tjeckiskt ordspråk, "lika bra som sina egna skor".

Snabbmat och hantverk
Václavplatsen är Prags hjärta och har ett sjudande folkliv. Här är det trevligt

att botanisera bland alla små stånd med snabbmat och hantverk.

Går man ned till dess andra ände och svänger vänster på gatan 28 Října blir det genast lugnare. Så tar Národní-gatan över och man kommer fram till den pampiga Nationalteatern. Mitt emot ligger Prags stilfulla Café Slavia, där exempelvis spetsade kaffedrycker är otroligt billiga jämfört med Sverige.

– Prag har den stora fördelen att det är gångavstånd nästan till allt, slår Pepík fast.

Det gäller dock inte till den ståtliga Pragborgen. Här&Nu har köpt en 24-timmarsbiljett och för 60 tjeckiska kronor för dem fyllda 60, ungefär 25 svenska kronor. Utanför Café Slavia går spårvagn 22, som korsar floden Moldau, åker igenom den romantiska stadsdel som kallas Lillsidan och tar passagerarna upp till borgen.

Hämförs av utsikten

I själva verket är det ett helt komplex av byggnader på närmare 70 000 kvadratmeter och här bör man sätta av tid, uppmot en halvdag.

”I Prag är det gångavstånd nästan till allt.

– Men jag har en överraskning, säger Líba och tar oss nu till klostret Strahov, en bit sydväst om Pragborgen.

Genom en port kommer vi ut på "Promenáda Raoula Wallenberga", döpt efter den svenske hjälten som räddade judar i Budapest. Vi promenerar förbi Sveriges

ambassad och hämförs av utsikten över miljonstaden Prag.

Härför är det sedan raka vägen ner till Lillsidan och över till den världsberömda Karlsbron som leder in i Gamla Stan. Trängseln brukar vara enorm, men när detta skrivs i augusti har turismen ännu inte helt och fullt tagit fart, så det finns gott om plats för en flanör.

– Prag är Europas vackraste stad! fastslår Líba och Pepík Hulata när vi tar farväl.

Gamla Stan är, precis som Pragborgen, värd några timmar spankulerande, gärna med en guidebok i handen. Mest berömda är torget och dess rådhus. Gör även gärna ett besök på den gamla judiska kyrkogården.

Krogarna står som spön i backen

Vi börjar bli hungriga och sådant är lätt att åtgärda i Prag, där krogarna står som spön i backen. Här&Nu träffar svenske fotografen Kjell Fredriksson på ett av hans stamställen, U dvou kocek (Hos de två små katterna) i Gamla Stan.

– För en portion gulasch och en flaska gott tjeckiskt rödvin betalar jag totalt motsvarande 235 svenska kronor. Och en halvliter öl går på en del ställen att få för runt 20 kronor.

Fredriksson, som haft många utställningar och även gett ut en fotobok från Prag, är för första gången här bara som turist.

– Jag tycker om att bara strosa runt i Gamla Stan och beundra arkitekturen.

Och man känner sig alltid väldigt tryggt här.

På väg hem till hotellet träffar Här&Nu ett äldre turistande svenskt par, som valt ett utmärkt sett att se staden.

– Vi gillar att på måfå hoppa på en spårvagn. Då ser man så mycket mer av Prag och från ändhållplatsen är det ju sedan bara att åka tillbaka dit man kom ifrån.

TEXT OCH FOTO: SÖREN VIKTORSSON

Trygga i ur och skur.

LET'S SHOP En ny unik utomhusrollator, designad som en shoppingvagn. Lättmanövrerad, både ute på trottoaren och inne i affären. Let's Shop är internationellt belönad med Red Dot Award 2019 för sin design. Finns som svart och grå.

3.750:-
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**

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 beige, vit, grå, röd samt svart.

4.100:-
INKLUSIVE FRAKT



2.695:-
INKLUSIVE FRAKT



**PRAKTISK VÄSKA
VÄRDE 295:-
GÄLLER TOM 31/10**

Beställ idag på www.trustcare.se

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

**TRUST
CARE**

RESOR

Sjuk vid resa under coronapandemin – så fungerar din hemförsäkring

FÖRSÄKRING Om du blir sjuk utomlands vid resa kan det bli väldigt kostsamt om du inte har något reseskydd. I din hemförsäkring hos Folksam ingår ett reseskydd som gäller i hela världen i 45 dagar.

Under sommaren avrådde WHO från att resa utomlands. Smittläget, regler och restriktioner kan ändras med kort varsel och det finns fortsatt en stor osäkerhet kring att resa.

UD avråder inte längre från resor till vissa länder, men läget är fortsatt oviss. Vården kan vara överbelastad och nya restriktioner kan dyka upp med kort varsel. Det är viktigt att förbereda sig inför en vistelse i ett annat land. Det är du som resenär som har skyldighet att anpassa dig efter landets regler. Länder kan ha tillfälliga regler, som särskilda inreseregler och karantänsbestämmelser som kan ändras och påverka din resa.

- Håll dig uppdaterad genom att ladda ner UD:s app Resklar.
- Uppdatera dig via din researrangör eller flygbolag samt via lokala myndigheters webbsidor.
- Se till att ha en ekonomisk buffert

för att klara förseningar och oförutsedda utgifter. Det är viktigt att ha marginaler eftersom försäkringen inte ersätter alla merkostnader och situationer som kan uppstå, som till exempel PCR-test eller antigen test.

- Ta med nödvändig medicin som räcker längre än planerad resa eftersom du både kan bli försenad eller bli kvar längre på resmålet.
- Förvara gärna medicin och värdesaker i handbagaget.

Om du nyligen varit sjuk

Om du nyligen varit sjuk eller skadad, i till exempel covid-19, kan du behöva göra en medicinsk förhandsbedömning innan du reser utomlands eftersom försäkringen har vissa begränsningar. Mer information finns på SOS Internationals webbplats.

Försäkringen gäller på samma sätt för covid-19 som andra akuta sjukdomar. Du ska ha varit frisk och inte sökt vård för samma eller liknande symptom inom tre månader innan resan. Reseskyddet ersätter nödvändiga och skäliga kostnader för läkarvård, lokala resor till och från vård, samt för medicin. Folksam

ersätter merkostnader för kost, logi och hemtransport ifall du blir kvar längre än planerat om det är medicinskt motiverat. Detta ska i förhand vara godkänt av Folksam eller SOS International.

Kan behöva stå för kostnader själv

Om ett visst land har speciella karantänsregler som gör att du måste stanna längre än det är medicinskt motiverat, kommer du själv behöva stå för eventuella merkostnader som det kan medföra.

Om UD inför en reseavrådan på grund av smittspridning gäller katastrofskyddet för merkostnader upp till 10 000 kr för att omedelbart ta sig tillbaka till Sverige. Reseskyddet har inget moment som ersätter merkostnader för exempelvis kost och logi om du sätts i karantän eller blir kvar utomlands av andra skäl än att du själv är sjuk eller skadad.

Om du inte kan resa hem till Sverige för att du fått information om att din resa är inställd hänvisar vi dig till flygbolaget. Försäkringen ersätter varken merkostnader för att man blir kvar längre eller nya biljetter för hemresa.

KÄLLA: FOLKSAM



Khaddi Sagnia

STÄRKEVÄSTEN®

Stark och stolt med rätt hållning

för mer information om produkten och våra återförsäljare:
starkevasten.se 031 52 18 95

Varför täcks inte andningsmaskinen av högkostnadsskyddet?

Hej! Jag har ett tips, de flesta vet nog hur det går att ringa med dåligt nät. Men till dig som inte redan har kopplat in wi-fi samtal på din mobil, gör det, (så kanske du slipper klättra upp på taket för att få täckning).

Nu till en privat sak: Jag fick för flera år sedan en andningsmaskin för att användas varje natt. Nåja, jag fick betala en summa då. Har sedan dess fått kontakta en firma som skickat slangar, filter med mera till mig. Ungefär en gång per år. Nu är det dags att byta produkter igen. Jag märker det på att mina värden, främst

andningsstoppen, blivit högre. Upp till 26 andningsstopp per natt. Produkterna ingår inte i högkostnadsskyddet. De räknas som en förbrukningsvara i min region (Kalmar). Eftersom det blir en hög kostnad anser jag inte att jag har råd att betala längre. Det är dyra saker. Har nu kollat med flera "instanser", bland annat skrivit ett medborgarförslag till regionfullmäktige. Jag vet att i en annan region betalar användaren en månadsavgift.

Jag vill väcka detta till debatt!

B CARLSSON



CE-godkänd
hörhjälp

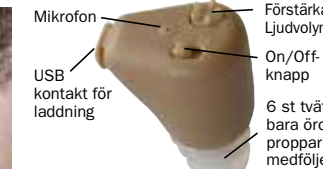
Äntligen hör du allt klart och tydligt

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!



Skillnaden blir enorm, med denna fantastiska hörförstärkare.

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

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. Storl. 1,4 x 2 x 1,8 cm.

Laddare med kabel medföljer.

CE-godkänd hörhjälp med TUV testad VDE-adaptör. Teknisk spec. medföljer.



UPPLADDNINGSBAR
- glöm dyra batteribyten!

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 vanligt 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

Mobiltelefoni ska vara enkelt. 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.

Mobil 3 GB, 199 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 7031 - Snygg och vikbar

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 20 GB, 319 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 8080 - Doros flaggskepp

WhatsApp och Facebook

Kompatibel med BankID

Trygghetsknapp

Kamera fram och bak (16 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 1372, 119 kr/mån

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

☐ Teleco Mobil 20 GB m. Doro 8080, 319 kr/mån

För- & efternamn

Personnummer

Telefonnummer

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

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

HON_nr4 _2021

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST

20603619

110 05 Stockholm

Pensionssystemet levererar inte det som **en gång utlovades**

PENSIONERNA Just nu sprids det en myt om att det svenska pensionssystemet ger tillräckligt höga pensioner och att pensionärerna lever gott. Detta är inte sant, skriver ledande företrädare för pensionärsorganisationerna SKPF Pensionärerna och PRO.

När dagens pensionssystem sjösattes utlovades att den allmänna pensionen skulle ge minst 60 procent av slutlönen i pension för den enskilde pensionären. Idag får en nybliven pensionär mindre än 50 procent av sin slutlön när hen går i pension. Om ingenting görs kommer andelen att fortsätta sjunka för framtidens pensionärer.

Den genomsnittliga allmänna pensionen för kvinnor är idag 11 800 kronor före skatt. Så låg pension får kvinnor som har ett helt yrkesliv bakom sig. Mäns genomsnittliga allmänna pension är några tusenlappar högre i månaden. Det finns naturligtvis undantag. Vissa grupper har mycket förmånliga tjänstepensioner som ibland dessutom kompletteras med privata pensioner. Detta gäller dock inte för majoriteten av pensionärerna. Vi menar därför att pensionssystemet måste leverera på det ursprungliga löftet och ge pension som uppgår till minst 60 procent av slutlönen och som kompletteras med ungefär tio procent i tjänstepension.

Alla orkar inte jobba

En bidragande orsak till myten om att de svenska pensionerna är bra nog är en rapport från tjänstepensionsföretaget Alecta som presenterades under våren. Alecta har gjort en undersökning – inte avseende hur pensionssystemet fungerar – utan av dagens pensionärs inkomster.



Det innefattar den allt större grupp pensionärer som har hög inkomst eftersom de fortsatt att arbeta efter pensionen. Det klarar långt ifrån alla pensionärer.

I Alectas undersökning utelämnas dessutom personer över 85 år. Detta är en växande grupp som ofta har låga pensioner. Alecta tittar istället på åren närmast efter att pensionsåldern inträtt, alltså tiden då många tar ut sina tjänstepensioner. I undersökningen framhåller Alecta att många med låga pensioner till och med får det bättre efter pensionen. Och det är förvisso sant att personer som aldrig förvärvsarbetat eller förvärvsarbetat lite får garantipension om de bött 40 år i Sverige. Garantipensionen är på drygt 8 600 kronor i månaden, men vem kan på allvar tycka att det är en bra pension?

Avgifterna måste höjas

Vi i PRO och SKPF Pensionärerna representerar tillsammans nästan en halv miljon pensionärer. Vi och våra medlemmar vill att löftet som politikerna en gång gav, nämligen att den allmänna pensionen ska ge minst 60 procent av slutlönen, ska uppfyllas. Eftersom pensionssystemet är ett avgiftsfinansierat system måste avgifterna höjas, i ett första steg från dagens

17,21 till 18,5 procent. Vi vill också att skatten på lön och pension ska vara lika, eftersom pension är uppskjuten lön.

Välkomnar debatt

Vi välkomnar att pensionsfrågan nu kommer upp till en offentlig debatt. Alltför länge har frågan gömts undan bakom stängda dörrar i Pensionsgruppen. Våra medlemmar i PRO och SKPF Pensionärerna känner inte igen sig i påståendet om att pensionssystemet ger tillräckligt höga pensioner. Därför arbetar vi för att den allmänna pensionen ska höjas. I väntan på att det blir verklighet menar vi att förslaget om en höjning av pensionsåldern måste pausas. En höjd pensionsålder riskerar att öka klyftan bland de pensionärer som lever gott på pensionen och de som trots ett långt arbetsliv inte får en värdig pension. PRO och SKPF Pensionärerna kommer att se till att frågan om att man ska kunna leva på sin pension i allra högsta grad finns med i den kommande valrörelsen.

LIZA DI PAOLO-SANDBERG,

FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA

LARS BROMANDER, VICE FÖRBUNDSORDFÖRANDE

SKPF PENSIONÄRERNA

CHRISTINA TALLBERG, ORDFÖRANDE PRO

JAN ANDERSSON, FÖRSTE VICE ORDFÖRANDE PRO



En riktig pärla!

Högt belägen villa med sol från morgon till kväll. **Säljes ej.**

Väl underhållen villa med stor lummig tomt. Perfekt för barnfamiljen men även för paret med utflugna barn. Ägarna har bott här större delen av livet och trivs förträffligt och vill gärna bo kvar. Vilket de också kommer göra.

Med Hypotekspension, speciallånet för dig över 60 år, kan du frigöra pengar från din bostad utan att behöva sälja eller att dina månadsutgifter höjs. Så att du kan bo kvar i ditt hem och fortsätta leva livet som du själv vill.

Frigör pengar ut ditt hem. Utan att behöva sälja.

- Amorteringsfritt
- Skuldfrigaranti
- Personlig service

Läs mer på vår hemsida
www.hypotekspension.se
eller ring 020-586 160



Karin Strandler
Kundansvarig, Stockholm

Svensk 
Hypotekspension



Åk med på höstens häftigaste kryssning!

Äntligen är det dags att boka Skepp & Skoj! Missa inte 2021 års upplaga av Skepp & Skoj - mängder av fantastiska artister och det blir en härlig blandning av nytt och gammalt.

För sjunde året kastar vi loss från Värtahamnen och beger oss iväg med Silja Galaxy på en 23 timmars fartfylld, rolig och trevlig kryssning – bara för 55 plussare!

Med oss ombord har vi artister som vi vågar påstå till-

ta de flesta. Dessutom den uppskattade mässan ombord med inspirerande utställare!

Datum: 27-28 september 2021
Rederi: Silja Line
Fartyg: Galaxy
Avresa från: Värtahamnen, Stockholm
Pris, medlemmar i Smart Senior: från 425 kr/person
Pris, icke medlemmar: från 575 kr/person

Mer information och anmälan på Smart Seniors hemsida www.smartsenior.se.



Stort grattis alla bokvinnare!

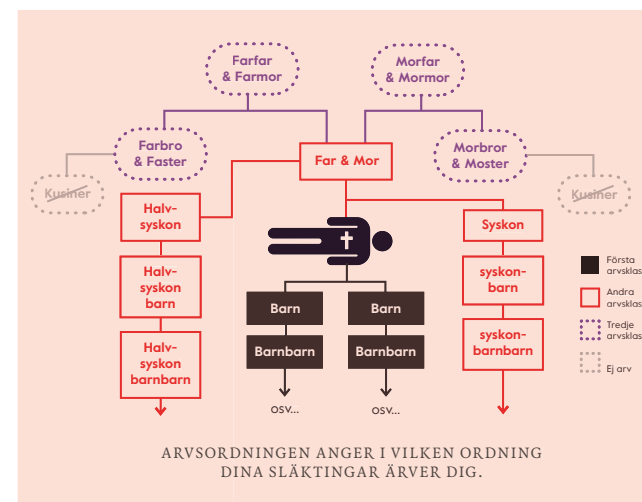
Vinnare av utlottningen "Leva livet – Hälsa, mat och välmående för andra halvan av livet" i Här&Nu 3 2021:

Kristina Slytå, Täby
Eva Skoglund, Säfle
Eva Johansson, Linköping
Monica Busk, Karlskoga

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

Varför ska jag skriva ett testamente?

Testamentskolan® del 1 av 8



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

AV VILKA SKÄL SKA JAG SKRIVA ETT TESTAMENTE?

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

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



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

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

NAMN _____
ADRESS _____
POSTNR _____ POSTADRESS _____ MSKPPTS _____

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.

 **Hjärt-Lungfonden**

Han har diggat jazz i över 60 år

JAZZ Redan i tonåren upptäckte Per Olof Peterson jazzmusiken. I över 60 år har han varit jazzdiggare och lyssnat på jazzmusik i hela världen. Dessutom pratar han om sin passion i ett eget musikprogram i radion.

Från högtalare strömmar jazzmusik. På väggarna finns fotografier på stora jazzstjärnor. Här bor jazzdiggaren Per Olof Peterson. En stor del i hans liv är musikstilen som fångade hans hjärta i tonåren. En musicerande bekant introducerade jazzen för honom. Han minns hur han lyssnade på radion i hemmet i Torsås i Småland.

– Jag lyssnade på jazz från Berlin. Det var inte så långt efter kriget och amerikanerna hade mellanvågssändare i Berlin. De sände Voice of America jazz hour. Jag var också intresserad av hi-fi och stereoljud. När jag fyllde 15 ville jag inte jag ha en moped utan en stereobandspelare, berättar Per Olof Peterson.

Melodin är det viktigaste

Sedan tonåren är hans stora passion jazzmusik, en musikgenre som bland annat kännetecknas av improvisation och som växte fram i USA:s sydstater i slutet av 1800-talet och slog igenom på 1900-talet.

– Jazzmusik handlar mycket om rytm, men för mig är melodin det viktigaste. Jag snöar in på vackra melodier.

En stor upplevelse var hans allra första jazzkonsert överhuvudtaget, med ingen mindre än idolen Duke Ellington.

– Han var faktiskt i Kalmar i sporthallen 1963. Jag var 17 år. Det var otroligt med Duke Ellington i Kalmar. Han var på Europa-turné och hade varit i London, Paris och Stockholm innan han kom till lilla Kalmar.



DET SVÄNGER OM ARVEGODSET Per Olof Peterson började lyssna på jazz på 1950-talet. Denna radiogrammofon kom dock in senare i livet och är arvegods.

Per Olof Persson lämnade Småland för att göra lumpen i Stockholm. Han studerade på Handelshögskolan arbetade på bank i huvudstaden och därefter även i Tyskland. I Stockholm fanns ett varierat utbud av jazzkonserter.

Världen öppnade sig

– Lita på det. Där öppnade sig världen. Dit kom alla. Jag har faktiskt sett och hört nästan alla jazzartister av rang.

Han minns en konsert med Ella Fitzgerald på Konserthuset. När hon svängde

”Jag har sett och hört nästan alla jazzartister av rang.”



till med höften fotograferade Per Olof Peterson henne.

– Hon märkte att det blixtrade och sa mitt i låten: “Ah, you got me there”. Sveriges Radio spelade in konserten och sedan hörde man i programmet hur hon säger: “Ah, you got me there.” Du fick mig där.

Han har genom åren besökt jazzklubbar och festivaler runtom i världen. Tillsammans med en kollega från banken betade han av de flesta huvudstäderna i Europa. På senare år har det blivit grupp-

resor tillsammans med andra entusiaster, bland annat till New Orleans och New York.

Många anekdoter

På frågan om vilken artist han hade velat se live, som han inte sett, svarar han utan omsvep Louis Armstrong.

– Han dog 1971. Sista gången han var i Stockholm var i början på 60-talet. Så honom hann jag inte se. Ska jag nämna flera skulle det vara Billie Holiday, den största jazzsångerskan genom tiderna.

På återkommande jazzfestivaler i Sverige har han lärt känna andra entusiaster. Men nu har pandemin satt stopp för livekonserter. Och han längtar efter att återigen få höra livemusik och träffa gamla bekanta genom musiken.

– Det är tråkigt att man inte får träffa kompisar som man har utvecklat kontakten med under lång tid. Det är som stora familjeträffar när man träffas på festivalerna.

Minnena och anekdoterna är många, liksom samlingen skivor. Han har 2 000 cd-skivor och 1 000 lp-skivor. Numera nedpackade. I stället spelar han musiken genom musiktjänsten Spotify, där han kan söka upp favoriter och upptäcka nya artister och låtar.

– Musiklyssnandet har ändrats sedan jag började för 60 år sedan. Då skulle man sitta framför sin stereoanläggning och lyssna. I dag är man mer rörlig medan man lyssnar. Jag lyssnar medan jag kör bil eller lagar mat.

Sänder jazzradio

Efter 40 år i Stockholm flyttade han tillbaka till Torsås. Här är han en av fyra som sänder radioprogrammet Amazing Jazz i Radio Nybro. Han skriver manus till programmen och väljer ut låtar. Varje program har ett tema.

För den som är nyfiken på jazz rekommenderar han skivorna “Ella & Louis” med giganterna Ella Fitzgerald och Louis Armstrong.

– Alla som lyssnar kommer att bli intresserade. Sedan kan man lyssna på Benny Goodman, Count Basie och Duke Ellington. Sedan är man fast, säger Per Olof Peterson.

TEXT: ANNA SMEDBERG

FOTO: KRISTINA WIRÉN



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!

FRÅGA JURISTEN

Hur gör vi med pappas hus?

FRÅGA: Vår far har flyttat till ett äldreboende och jag och min syster har diskuterat hur vi ska göra med fastigheten som är vårt barndomshem och där han har bott sedan femtio-talet. Min syster och hennes man vill gärna ta över huset, men hur gör vi för att det ska bli rättvist? Vår far tycker att det är bra om någon av oss behåller huset i familjen. Kan vi göra så att han ger fastigheten som gåva till min syster och hon betalar halva värdet till mig? Måste vi betala någon skatt i samband med att min syster tar över huset?

Svar: När en fastighet överläts som gåva sker ingen beskattning. Detta innebär att den som får fastigheten även tar över ansvaret för den latenta skatt på realisationsvinst som i dag vanligtvis finns i en fastighet och som ska betalas när det någon gång i framtiden sker en försäljning av fastigheten. För att få ett korrekt värde på gåvan måste man känna till fastighetens marknadsvärde, därefter göra en skatteberäkning på samma vis som om fastigheten hade sålts för sitt marknadsvärde och slutligen minska marknadsvärdet med den skatt på realisationsvinst som hade fått betalas efter en försäljning. Detta nettovärde (marknadsvärde minus latent skatt) är då gåvans värde.

I ert fall är det bättre att din syster får fastigheten som gåva av er far med villkor att hon till honom ska betala ett vederlag för gåvan. Detta vederlag ska då motsvara hälften av gåvans nettovärde enligt ovan. För att även undvika så kallad stämpelskatt måste vederlaget vara mindre än 85% av fastighetens taxeringsvärde året före det år då din syster får lagfart på fastigheten. Därefter kan er far ge vederlaget som gåva till dig. På så vis har ni båda fått var sin gåva med lika värde av er far. Det bör i gåvobreven skrivas in att gåvorna inte ska anses som förskott på arv.

Jag rekommenderar att ni anlitar en jurist för hjälp med beräkning av fastighetens nettovärde, upprättande av gåvobrev samt lagfartsansökan.



Arne Larsson, Familjens jurist

BungyPump of Sweden

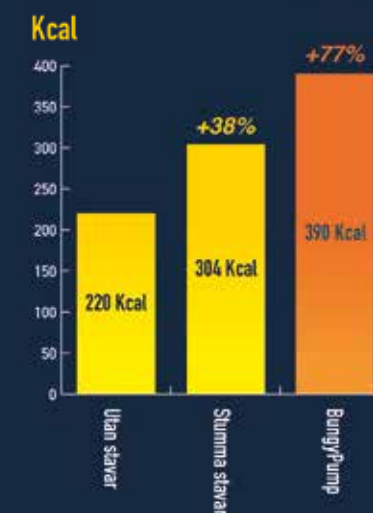


Trött på övervikten?

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

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

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



Testrapport i samarbete med
Modo Sports Academy

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

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

■ Var tredje minut föds ett barn med läpp-, käk-, eller gomspalt (LKG) någonstans i världen, cirka ett barn på 650 födda. Det innebär 200 000 barn varje år, varav 200 föds i Sverige. ■ Operation smiles totalt 6 000 medicinska volontärer åker på sin fritid, utan ersättning, ut på medicinska uppdrag. Drygt 200 av volontärerna finns i Sverige.

”Jag längtar efter att få åka igen”

AKTUELLT I sju år hade läkaren Sture Blomberg, nu 77 år gammal, rest ut i världen med Operation smile för att hjälpa barn med läpp-käk-gomspalt, men så kom covid-19 och satte stopp för uppdragen. Nu är han beredd att ge sig ut igen.

Det har gått 46 år sedan göteborgaren Sture Blomberg tog sin läkarexamen och trots att han har varit ålderspensionär i tolv år ser han ingen anledning att sluta helt med sitt yrke.

Efter sin ålderspensionering och fram till för två år sedan vikarierade han på deltid vid Sahlgrenska universitetssjukhuset och i norsk sjukvård.

Sedan 2013 är han dessutom medicinsk volontär för den internationella hjälporganisationen Operation smile som utför kostnadsfria operationer på barn och vuxna med läpp-, käk- och gomspalt.

– Som en väldigt social människa älskar jag att träffa kollegor och patienter, och ha människor runt omkring mig. Då mår jag som allra bäst, och helst skulle jag jobba ännu mer. Jag älskar umgänget, att samtala och lära sig av varandra, och nu när pandemin har satt stopp för allt saknar jag det väldigt mycket, berättar Sture Blomberg med inlevelse och engagemang.

Duktig på att förklara

Han växte upp i Masthugget, Gamlestaden och Guldheden, och upptäckte redan under barndomen att han var intresserad av pedagogik, och fick ofta höra att han var duktig på att undervisa och förklara saker.

– Som läkare har jag haft nytta av den egenskapen. Mycket av det vi gör är un-



HJÄLPER VÄRLDEN ÖVER Sture Blomberg är medicinsk volontär för den internationella hjälporganisationen Operation smile som utför kostnadsfria operationer på barn och vuxna med läpp-, käk- och gomspalt.

dervisning, både för kollegor och patienter. Min mamma sa alltid att jag skulle bli barnläkare, och då ville jag absolut inte bli det, men på ett sätt fick hon rätt till slut med tanke på mitt engagemang i Operation smile.

När en klasskamrat på Östra gymnasiet i Göteborg uppmuntrade Sture Blomberg att precis som honom läsa till läkare såddes ett frö, och våren 1966 påbörjades läkarstudier vid Göteborgs universitet. Från 1980 arbetade han som narkos- och intensivvårdsläkare, huvudsakligen på Sahlgrenska anestes- och intensivvårdsavdelning.

– Som nyutbildad läkare var inte ambi-

tionen att forska, det fick jag upp ögonen för mycket senare, utan det som drev mig då var att komma ut i världen, som en sorts missionär, och hjälpa utsatta människor.

– Tanken var att flytta till Afrika, men så bröt aids ut. Eftersom okunskapen om sjukdomen var stor och vi precis hade fått barn valde vi att skjuta på planerna. Till slut rann det ut i sanden och jag doktorerade i stället, men en del av drömmen försvann aldrig.

Ville göra skillnad

En dag 2011 fastnade Sture framför ett tv-program där Operation smile berättade

om sin verksamhet. När han såg barnen, som på grund av en fysisk missbildning löper stor risk att drabbas av både fysisk och psykisk ohälsa och en osäker framtid, kände han ett starkt behov att ställa upp som volontär.

– Det var nästan samtidigt som jag gick i pension, eller rättare sagt gick ner i tid, och jag kände att jag kunde göra mycket nytta. Jag ville göra skillnad.

Han kontaktade Operation smile och två år senare skickades han ut på sitt första uppdrag som gick till ett sjukhus i Indien.

Upplevelsen gav mersmak och de följande sex åren gjorde han 14 resor till

länder som Kambodja, Moçambique och Filippinerna.

– Trots att de flesta volontärer aldrig har träffats tidigare blir vi snabbt ett sammansvetsat team. Även om arbetsdagarna är långa, vi går upp klockan fem på morgonen och stupar i säng på kvällen, är stämningen fantastisk, säger Sture Blomberg, som är en av flera narkosläkare i teamet.

Belöningen är lycka

Flera av länderna som Sture besöker är utvecklingsländer, vilket innebär att vissa samhällsfunktioner inte är lika utvecklade som i Sverige. Även om Operation

smile planerar och förbereder allt noggrant så kan det uppstå situationer som en svensk läkare inte är van vid.

– Vid ett tillfälle i Moçambique försvann elektriciteten under operation. Kirurgen fick använda pannlampa och jag lös med mobilen.

– Det går aldrig att slappna av. Barnen övervakas varje sekund eftersom det på bara några sekunder kan uppstå komplikationer med både andning och hjärta.

Sture Blombergs drivkraft ligger varken i pengar eller i chansen att få turista i nya länder – som volontär har han inte någon ekonomisk ersättning och sällan tid över till att besöka sevärdheter – utan belöningen kommer i form av känslor. Lyckliga känslor.

– Att få träffa de här barnen och deras föräldrar efter operationen, och uppleva deras glädje, ger en enorm kick som gör mig lycklig.

Redo att åka i morgon

När corona-pandemin bröt ut i början av 2020 tvingades Operation smile skjuta fram tusentals spaltoperationer på grund av smittspridningen. Ett visst arbete har dock kunnat fortgå lokalt i programländerna, bland annat näringsprogram för undernärda barn som väntar på operation, digitala logopedkonsultationer och även flera mindre uppdrag där organisationens lokala volontärer har genomfört operationer. Hemma i Mölnlycke väntar Sture Blomberg på att få åka ut på nästa uppdrag.

– Jag längtar till den dagen då jag får åka igen. Afrika tycks ha haft en mindre smittspridning så förhoppningsvis kommer resorna igång snart. Jag är redo och kan åka i morgon om det behövs.

TEXT: PIERRE EKLUND
FOTO: OPERATION SMILE

						TRÄNAR MILITÄR VID FÖRPLÅGA		HUSTRU		ARMÉ-DEL		BUBBLAR DET AV VÄRME I		SER MAN TIDEN RINNA IVÄG I		ÄR MED PÅ FALLAR	
				ÄR MATTA EFTER SKAPANDE				RÖRELSE PÅ VÄG HEN HAR SIN STOL				FÖR ÄMNE I GAS-FORM KNIXADE					
				I KROPPS-SYSTEM GOTT				ANTAL BESTÅR KLÖS AV									
NED-SLAGEN		KRUBBA STÅR KUNG VID SLOTT		FETT FRÅN HAVET SY						KLAR							
KEMISK FÖR-ENING						FRIDOLIN I SAMLING KAPA I SKÖRDEN											
				FÖRSTRÖ UTAN FÖR-FINING													
GENUIN KORT OM STOR-STAD		ÄR SMÅ-AKTIG VAR BE-DÖVANDE						GÖR GÄRNA FINT		VÄL-BÄRGAD DE SÄTTS TILL SLUT							
				SMAKAR STARKT SMÖR-GÄS													
FÄBOD								MED FÅ ÄR PÅ NACKEN									
LIDER LÖGNA-RE AV		KVINNA SERIE- STAD				TUFF PÅ ETT SÄTT				TECKEN FÖR ADRESS							
GJORDE TURBO TIDIGT		STOKERS SKRÄM-MANDE						RYSNING VARA SKRÄM-MANDE						GÖR LAGEN BÄTTRE IHOP		KITTLA I MAGEN SKYDDAR I RING	
NÄMNDE MARIA SOM SJÖJÖNG				SPELAS I FIN-LAND?		SOM EN KUB ATT RUNDA		TALATI NATT-MÖSSAN FÖRNÄMA				MED BRA SÄTT SOM SILVER-MYNT					
				BOK-STÄVER FÖR TID								FIXA					
STOD PÅ SPEL						FISK		KOMMER MED ÅSKAN?		I GRY-NINGEN				ÄR KVAR EFTER OPERA-TION			
												MED NY NYANS BELGISK STAD					
HÅLLER UPP PÅ GITARR								TUNNA FLYTER LÅNGT I EUROPA						STÅR PÅ LÅS		BETER SIG SOM ETT SVIN	
										FLÖG FRÅN LABY-RINT						KORT OCH GROV	
						DEL ATT GRILLA FÅR KOLLAS AV EN SÄDAN TOG GULD						SOM PUTS MITT I PREFIX					
						ÄR LJUS I LYRAN ÄKTA				KALLA-DES DIPLO-MAT							
								SOM ÄKT LÅNGT									

KRYSS NUMMER 4. Lösningen ska vara insänd senast den 30 september till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Kryss nr 4 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får varsin skraplott Guldkanten.

ERFARENHET • TRYGGHET • KUNSKAP

Här är årets tre stora nyheter!

–Jag levererar ditt batterifordon hem till dig!

1

2

3

ELÖFLEX

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 AB, Almviksvägen 41/27b, 0705-582810.

info@batterifordon.se, www.batterifordon.se

Förhindra fall-olyckor!

Anti-halk-socka för vuxna

85:-/PAR



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

Ankel-socka med lös resår!

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

49:-/PAR



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

namn

adress

postnr postadress

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

[illegible]

ULL I SÄNGEN

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

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

**Högsta
kvalitet
Pensionärs-
rabatter
Nu även web-
butik!**

Nu även tryckavlastande madrasser!

Må Vål
produkter

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

Underfinansieringen drabbar **kvinnor mest**

Bland dem som får offentligt finansierad äldreomsorg är hela 70 procent kvinnor. Över 90 procent av alla undersköterskor och vårdbiträden som arbetar inom äldreomsorgen är kvinnor. Deras löner, arbetsvillkor och arbetsmiljö påverkas direkt av hur mycket eller lite politikerna väljer att satsa på äldreomsorgen. De låga lönerna hör ihop med värdediskrimineringen av kvinnors arbete och den deltidsnorm som fortfarande härskar inom äldreomsorgen.

FÖR EN TID SEDAN uppmärksammade SR Ekot Arbetsmiljöverkets inspektioner av äldreomsorgen. Hittills har inspektionerna visat på brister hos nära 90 pro-

cent av arbetsställena. Våra medlemmar har larmat om för låg bemanning under många år. Arbetsmiljöverkets inspektioner styrker medlemmarnas vittnesmål. Den orimligt höga arbetsbelastningen och minutstyrningen leder till branschens höga sjukskrivningstal.

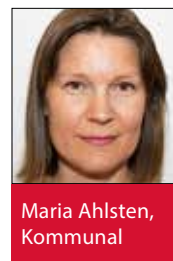
Flera forskare och organisationer har belyst hur anhörigomsorgen har växt i Sverige under de senaste åren. I dag är det vanligare bland äldre med omsorgsbehov att få hjälp av sina barn och andra närstående utanför hushållet än av hemtjänsten.

Hushållsarbete, tillsyn, personlig omsorg och medicinsk omsorg är vanligare bland kvinnor. Annan praktisk hjälp är vanligare bland män.

Det är tydligt att äldreomsorgens un-

derfinansiering slår allra hårdast mot kvinnor. Det här är oacceptabelt och det är ovärdigt ett feministiskt välfärdsland. Kvaliteten på vården och omsorgen står i direkt relation till hur äldreomsorgen finansieras, organiseras och bemannas. Rätt bemanning är grundläggande för en kvalitativ äldreomsorg.

NÄR PERSONALEN DÄRTILL är rätt utbildad, får en rimlig balans mellan krav och resurser, har en god arbetsmiljö och tillräckligt med tid hos omsorgstagarna, får de äldre en god kvalitet på sin vård och omsorg.



Maria Ahlsten,
Kommunal

EL&FLEX



HOPFÄLLBARA & FLYGGODKÄNDA ELRULLSTOLAR OCH ELSKOTRAR

Eloflex är Sveriges populäraste hopfällbara hjälpmedel. Eloflex finns i flera olika modeller, både elrullstolar med fyra hjul och skotrar med tre hjul. De har en stabil konstruktion som samtidigt är lätt, kompakt och smidig. Du kan ta med dig elrullstolen eller skotern i bilen och på resan. Eloflex är enkel att köra och den fungerar lika bra ute som inne. Modern teknik ger dig över 30 km körsträcka på en laddning. Eloflex är testad och godkänd med högsta kvalitet.



- ✓ Låg vikt
- ✓ Hopfällbar
- ✓ Kompakt & smidig
- ✓ Ta med i egen bil
- ✓ Lång körsträcka
- ✓ Ta med på resan

Beställ vår
broschyr!

info@eloflex.se
010-18 33 100



Provkör Eloflex: Besök www.eloflex.se eller ring 010-18 33 100 för att hitta din närmaste återförsäljare.

FÖR DIN SYN!

Hjälp för ansträngda och åldrande ögon.

En tablett Blue Eye ger en hög halt lutein och extrakt av svenska blåbär varje dag. Dessutom är Blue Eye rik på zink, vitamin A och vitamin B2 som är bra för synförmågan.

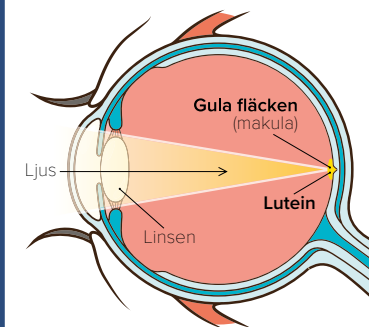
Blue Eye finns på samtliga apotek och hälsobutiker.



Marknadsförs av Elixir Pharma AB

Glöm inte bort att kosttillskott inte bör användas som ett alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en balanserad kost och hälsosam livsstil. Blue Eye innehåller zink, vitamin A och vitamin B2 som bidrar till normal synförmåga.

Gula fläcken - Ombärlig för synen



Lutein - rik del av ögat ger skärpan.

Gula fläcken är en liten del i näthinan som har en mycket stor betydelse för vår synförmåga. Det är den som gör att vi både kan se skarpt och även urskilja detaljer. Vi är helt beroende av gula fläckens funktion för att kunna läsa dagstidningen, se på TV och liknande. Åldersrelaterade förändringar av gula fläcken är den vanligaste orsaken till försämrad syn över 60 års ålder.

Kosten påverkar

Man vet faktiskt inte vad som orsakar de förändringar i gula fläcken som gör att vi ser sämre när vi blir äldre. Det finns tillstånd som måste åtgärdas med läkemedel, men man har konstaterat att även kosten kan påverka – brist på vissa näringsämnen påskyndar gula fläckens åldersförändring. Bl a har man sett att brist på vissa vitaminer och antioxidanter påverkar gula fläcken negativt.

Gula fläcken – rik på lutein

Lutein är ett ämne som finns bl a i gula och orangea grönsaker och i bladgrönsaker. Den gula fläcken är mycket rik på lutein, och man ser kopplingen till lutein och flera viktiga egenskaper hos ögat. Bland annat har det en skyddande förmåga mot skadligt ljus samtidigt som lutein skyddar cellerna mot fria radikaler. Brist på lutein i gula fläcken anses kunna påverka det åldrande ögats förmåga att se klart.

Hallengren och Shekarabi på kongress

I skrivande stund finns inga restriktioner för den fysiska kongress som förbundsstyrelsen önskat och planerat under lång tid. Ett krav som ställts är att alla ombud och övriga deltagare ska ha tagit båda vaccinations-sprutorna mot covid-19.

Kongressen på Aronsborg, utanför Uppsala, tar vid där den digitala kongressen avslutades för ett år sedan. Då var det centrala stadagefrågor, en ny förbundsstyrelse och verksamhetsspecifika beslut som fick dominera. Detta för att verksamheten skulle kunna drivas vidare under coronapandemin.

Ännu kan Sverige inte blåsa faran över för smittspridning och sjukdomens utveckling, men förbundsstyrelsen gör den bedömningen att man ska kunna hålla en coronasäker fysisk kongress med cirka 97 ombud och ett 20-tal personal och funktionärer, utan missöden.

Adekvata åtgärder kommer att vidtas så att alla ska kunna känna sig säkra och trygga under kongressens tre dagar; från lunch, tisdagen den 21 september till lunch, torsdagen den 23 september.



Några av huvudpunkterna blir socialminister Lena Hallengrens, S och Ardalan Shekarabis, S, tal. Vad de kommer att framföra är ännu inte känt, men förhoppningar finns att Shekarabi, som ordförande i riksdagens pensionsgrupp, ska kunna säga något om de krav som SKPF pensionärerna och övriga pensionsorganisationer har med avseende på pensionerna.

68 motioner ska behandlas

Under kongressen behandlas 68 motioner: Fyra handlar om förslag om namnändring: Ett förslag är bland andra PRIS – Pensionärernas rätt i samhället. Fyra handlar om kontanthantering och krav att sedlar och mynt ska finnas kvar som betalningsmedel. Fem handlar om pensionerna, bland dem höjd avgift till inkomstpension och krav på en översyn av

pensionssystemet. Tio handlar om förbättrad tandvård, bland annat att tandvården ska ingå i högkostnadsskyddet på samma sätt som sjukvården gör. Fyra berör pensionärer och boende, ett krav är att förbundet ska verka för att det ska byggas fler bostäder för äldre.

Flera av motionärerna har också fått sina motioner bifallna och flera av sakområdena ingår i det förslag till handlingsprogram som kommer att läggas fram för kongressen för beslut.

Jämlika pensioner

Handlingsprogrammets huvudområden rör bland annat jämställdhet och jämlikhet bland pensionärerna. Här är framför allt kvinnors låga pensioner något som man tar fasta på och vill förbättra.

Övriga sakområden är: Förbättrad boendesituation för äldre, trygg och likvärdig äldreomsorg, trygghet och säkerhet i vardagen, åtgärder mot åldersdiskriminering, minska social isolering och ofrivillig ensamhet samt arbeta för att teknik i hemmet som i vård och omsorg används och erbjuds äldre utifrån önskemål och behov.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

SKPF Sommardag på Storudden i Umeå

Fyra bussar och flera bilar med medlemmar i SKPFs västerbottendistrikt kom vid 10-tiden den 6 juli till Storudden i Gravmark, ca 4 mil från Umeå, för en trivsam sommardag. Det var resande från hela Västerbotten och vid framkomsten bjöds alla på kaffe och smörgås på Storuddens Café.

Sedan bänkade sig alla framför scenen där distriktsordförande Barbro Kjellberg hälsade alla varmt välkomna. Åke Svahn, som driver caféet tillsammans med sin fru Marie, var även sommardagens underhållare. Försedd med dragspel drog Åke i gång med ”jag var ung en

gång” dvs Haderian, en gång lanserad av Snoddas. Efter att ha sjungit den rockiga Elvis-låten That`s All Right, utlyste Åke en allsångstävling - ett informellt körsång där publiken delades in i två lag. Efter mycken munterhet förklarades slutligen tävlingen som oavgjord.

På begäran blev avslutningsnumret Åkes egen dikt: Det finns ett ljus, som applåderades med stor värme.

Därefter serverades nylagad pannbiff med tillbehör och före hemresan serverades kaffe och kaka. Alla var överens om att det blivit en mycket minnesvärd sommardag på Storudden.

Kolbulle vid vågen

Vi i avd 60, Bollnäs–Ovanåker fortsätter jobba med ”tillsammans mot ensamhet”

Vi hade den 22 juni en dag tillsammans med PRO och medarrangörer var Bollnäs kommun(KPR) och ABF.

Vi hade tipsrunda runt Vågen med fina priser, första pris var 500kr, andra var 300 kr och tredje var 200 kr i köpmannachecker + andra fina priser också. Medlemmarna kunde också köpa kolbulle och det är väldigt uppskattat. Många medlemmar deltog i denna aktivitet och vi återkommer med fler så småningom .

MONA THORESSON

STYRELSEN AVD 60

Evigt ung på soligt kollo för seniorer

SENIORKOLLO Det är strålande sol på denna natursköna plats i Östergötland i början av augusti. Nu brådskar det. Ett gäng seniorer mellan 65 och 96 är på väg mot sjön Risten, några ska bada i det 20-gradiga vattnet. Några kommer med gästavar i allt annat än vilotempo. Här vid stranden väljer man dagens andra morgonaktivitet. För en dryg halvtimme sedan var det sittgympa på altanen. Och klockan är bara tio på morgonen.

Men jag möter bara glada miner, skratt och småprat: "Härligt! Man känner sig ung på nytt! Nu springer jag i korridorerna. Det trodde jag aldrig för en vecka sedan! Kollot har räddat mitt liv! Det räddar mitt liv varje dag!"

Laila Nilsson är med sina 96 år kollots grand old lady, men om man väntat sig ett stillsammare tempo, tittar man åt fel håll. Sittgympa och bad – varje dag. Och så har hon skaffat sig en kollokompis, Birgit Johnson, 89. Och de har kommit överens om att hålla kontakten även efter kolloveckan.

– Jag är så lycklig över att jag fick följa med, konstaterar Laila Nilsson.

"Kollo är ingen semester", får jag veta. Ja, då är det väl bara att hänga på...

Sommarens kollovistelse på Missmyra konferensanläggning är ett samarbete mellan de tre pensionärsorganisationerna; SKPF pensionärerna, SPF seniorerna och PRO. Regionen har gått in med stöd-pengar och "kollonisterna" betalar bara 1 250 kronor för en veckas vistelse och då ingår husrum, mat, fika, föreläsningar och obligatoriska aktiviteter för alla.

Seniorerna – en maktfaktor

Man är särskilt stolt över samarbetet över organisationsgränserna och i länet organiserar man närmare 30 000 pensionärer. Här har seniorerna blivit en maktfaktor som det är svårt att runda vid olika politiska beslut. Pensionärsforum – lägg det namnet på minnet. Förbundens företrädare vilar inte på hanen minsann, utan ställer sig oavvägt på barrikaderna för att lyfta frågor som rör regionens seniorer.

– Det är tredje året som vi arrangerar kollo på Missmyra Risten strand. Och vi är så glada att vi kan erbjuda den här vistelsen i år igen. I år har vi två grupper som kommer, varsin vecka. Totalt



BANDYGOLF Motala avdelning 51 hälsar på och leder tävling i femkamp. Här är det Birgitta Lindström som håller i golfklubban.

cirka 50 personer. Och alla är så duktiga att sprita händerna och undvika trängsel, säger Mari-Anne Andersson, en av arrangörerna och ordförande för SKPF pensionärerna i distrikt Östergötland.

Att vistelsen gör gott märks redan efter några dagar, vittnar deltagarna:

Galopperar fram

– I början orkade jag knappt gå i korridorerna. Nu galopperar jag fram, säger Gunilla Dahlgren, 82.

Hon är författaren bakom böcker om Lilla fruntimret, som hon började teckna och skriva text till redan 1961. Nu är hon med både som deltagare och kåsör då hon en eftermiddag kåserar om sin senaste bok, Lilla fruntimrets trädgård.

– Det går inte att vila sig till kondis, säger hon och skrattar.

– Jädrans Dagny Carlsson. Hon har med sina år satt ribban så högt för oss som börjar komma upp i åren, säger hon med glimt i ögat.

Efter en stroke så har vägen tillbaka varit mödosam. I början förlorade hon talet.

– Nu går det bra att hålla låda igen. Och jag har börjat fundera på att ta upp

mina föreläsningar från förr. Jag har en del förfrågningar. Är det något roligt så orkar jag, säger hon.

Jan-Erik Lövbom, SPF seniorerna, och Marie Reifeltorn, PRO, båda i arrangörsgruppen, ser till att vistelsen rullar utan missöden.

– Det är så roligt. Tänk det var fem som började bada och nu är det runt tio varje dag som doppar sig och simmar. Jag är imponerad, säger Marie Reifeltorn när badgänget bryter upp för att hämta sina badkläder.

"Beredd på att göra lite av varje"

Mari-Anne Andersson har ångtvättat korridorerna, städlat toaletter, hållit i sittgympa och föreläst om säkerhet i hemmet.

– Vill man vara med på kollo då får man vara beredd på att göra lite av varje, säger hon.

Ja nog beror nöjdheten bland kollonisterna inte bara på det fina vädret. Arrangörernas insats är absolut en bidragande orsak till en positiv vistelse och den varma och trevliga stämningen.

TEXT: ULLACARIN TIDERMANN

FOTO: LARS TIDERMANN

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

Lurad av telefonförsäljare?

Nu kan du som är medlem i SKPF Pensionärerna få hjälp av Konsumentcentrum – en del av Råd & Rön.

- ✓ Konsumentvägledning, information inför köp och råd vid klagomål.
- ✓ Du kan skicka in avtal eller anmälningar om du vill få dem granskade.
- ✓ Vid behov får du också hjälp att kontakta företagen.
- ✓ Vid behov av fysiska möten förmedlar vi kontakt till kommunal vägledning, om sådan finns i din kommun.



◀ **Maria Wiesel** och **Anna-Lena Ström** på Konsumentcentrum
Telefon: 08-674 43 74, måndag-onsdag klockan 9-11 och 13-15
E-post: radgivning@konsumentcentrum.se

SKPF
pensionärerna

Förmånen är en del av ditt medlemskap. Vi kommer att fråga om du är medlem i SKPF Pensionärerna samt vilket distrikt och kommun du tillhör.



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**. Värdet på detta är 199 kr per år och du kan **spara tusenlappar**. **Gör som över 28 000 andra SKPF-medlemmar** - aktivera ditt kort idag!

Så här gör du för att få ditt gratismedlemskap:

1. Gå in på www.smartsenior.se/skpf eller skanna QR-koden
2. Fyll i uppgifterna
3. Slutför registreringen - klart!

GRATIS medlemskap!



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



Observera att erbjudandena kan förändras och ibland tas bort. För aktuella erbjudanden se smartsenior.se

Kör eldrivet!

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



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

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

Sista chansen - boka nu!

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

Fåtal platser kvar!

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 1 000 kr i medlemsrabatt.

Gästernas betyg 2019:



Läs mer på smartsenior.se/farflyg

www.smartsenior.se/skpf



Posttidning B

XXXX

KAMPANJ!

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%
DU FÅR ALLT FÖR: 1.475:-
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 lagrande 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.



Enkel beställning - snabb leverans Telefon: 0526 60340 - www.postshop.se

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