

# här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS  
TIDNING NR 5/2021  
WWW.HAROCHNU.SE



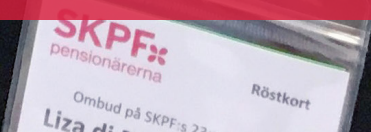
Thomas  
glöder för  
smide



**KONGRESSEN**  
Pensionerna,  
äldreomsorgen och  
pensionärsråden  
högprioriterade  
av förbundet

Förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg:

”Vår tid är nu!”



+ Sopor / Valfärdsteknik / Italiensk strömming / Uppkoppling

**SKPF**  
pensionärerna

**KOLLA  
PRISET!**

HERR/DAM



**395:-**



### Vinterjacka UMEÅ

Varm och skön vinterjacka i hög kvalitet till FANTASTISKT PRIS. Vindtät och vattenavvisande med värmande polyesterfoder. Ställbar huva. **Färg:** Svart, Mörk terrakotta, Marinblå, Vinröd.

HERR - Art 1850 • Stl. C46-58.  
DAM - Art 1851 • Stl. 34-54.



DAM

HERR

**199:-**



### Termokjol LOFSDALEN - Art 4377

Praktisk, lättvadderad termokjol. Sprund samt hel tvåvägsdragkedja i ena sidan underlättar på- och avtagning. Sidfickor med dragkedja.

Damstl. 34/36-54/56.



### Termobyxa NORDMALING - Art 4829

En tunnare termobyxa med värmande fleecefoder. Sidfickor, bakficka och benficka. Förböjda knän samt ställbar nederkant.

Herrstl. S-5XL. Damstl. 34/36-54/56.



Belyst.

Ej belyst.

DAM

HERR

**595:-**



### Vinterjacka GEILO REFLEX

Varm vinterjacka med reflekterande partier. Vindtät och vattenavvisande. Fast reglerbar huva. Sidfickor med dragkedja samt en innerficka.

HERR - Art 6002 • Stl. C46-58.  
DAM - Art 6003 • Stl. 36-50.

## REFLEXTIDER!



Belyst.

DAM

**450:-**



Ej belyst.

### Termokjol SJUNTORP REFLEX - Art 1955

Praktisk lättvadderad kjol med partier i reflextyg. Sprund samt hel tvåvägsdragkedja underlättar på- och avtagning. Kjolen kan öppnas helt. Sidfickor med dragkedjor. Längd: 89 cm (stl. 38). Damstl. 34/36-54/56.

**75:-**



### Reflexsele Art 1967

One size. Svart, Rosa, Gul, Orange.



# Principen om allas lika värde **vägleder oss**

**A**ntligen, äntligen hade vi möjlighet att träffas fysiskt och genomföra den ajournerade kongressen. Ombuden, personal, gäster och övriga åhörare samlades på Aronsborg i Bålsta den 21-23 september. Att se så många glada, positiva och energifyllda medlemmar var helt fantastiskt.

**NYA STADGAR ÄR NU** på plats och gäller med omedelbar verkan. I stadgarna har vi slagit fast en viktig princip om människovärdet. Vi ska som förbund arbeta för ett demokratiskt samhälle byggt på principen om allas lika värde. Så stolt över att vara en del av ett förbund som lever och verkar efter den principen.

**KONGRESSEN ANTOG OCKSÅ** ett nytt handlingsprogram. I handlingsprogrammet utvecklar vi vår syn på begrepp som jämlikhet och jämställdhet. Det innehåller nio punkter med de prioriterade frågor som vi ska arbeta med. Inriktningen är hur vi ska bli ett förbund som ska bli starkare och mer kända. Bland de prioriterade områdena kan nämnas pensioner, äldreomsorg och sjukvård, boendesituationen för äldre, trygghet och säkerhet, åldersdiskriminering/ålderism, äldres hälsa och välbefinnande samt moderna hjälpmedel och välfärdsteknik.

**HANDLINGSPROGRAMMET** ställer också krav på att samhället förändras för att våra

**” Nu ska vi gå ut brett över hela landet med våra krav.**



medlemmars liv och vardag ska bli bättre. Det är också samtidigt en byggsten för oss som organisation. Nu ska vi gå ut brett över hela landet med våra krav och förslag. Politiker ska uppvaktas, debattartiklar skrivas, Facebookinlägg spridas och samtal om framtiden ska föras i avdelningar och distrikt. Vi ska bli förstahandsvalet när någon som ny pensionär vill gå med i en organisation.

**DEN 9 SEPTEMBER** deltog förbundet i en manifestation på Stortorget i Stockholm. Just den dagen var dagen då många kvinnor fick pension sista dagen för året. Kvinnor har då jobbat in hela årets pension medan männen fortsätter att få pension hela året. Det är en effekt av det orättvisa och ojämställda pensionssystem vi har i dag. Sverige kan bättre och det är verkligen dags att göra något åt detta. Alla ska ha rätt till en pension som man leva, inte bara överleva, på.

**NÄR JAG SKRIVER** detta har vårt land precis öppnat upp och alla restriktioner har släppts för de som är vaccinerade. Den som inte är vaccinerad måste fortsatt hålla sig till de allmänna råden: Hålla avstånd, undvika trängsel och vara försiktiga när de träffar riskgrupper. Jag hoppas av hela mitt hjärta att vi hjälps åt så inte pandemin får fotfäste igen. Det kräver att alla som har möjlighet vaccinerar sig och visar hänsyn mot varandra.

Kom ihåg att Vår Tid Är Nu.

## SKPF: pensionärerna

Franzéngatan 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, Franzéngatan 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: Ullacarin Tiderman  
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.

### Guld-kanten

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:



### Mer tid för nära vård

**6** Med smarta tekniska lösningar har man ökat tiden för den nära vård som hemtjänsten är satt att tillgodose. I Kramfors kommun i Västernorrland är stora nyckelknipor borta sedan länge. Digitala lås som styrs genom telefonen gör besöken hos brukarna smidigare och enklare.

### Kramfors i framkant

**9** I Kramfors kommun har man tagit beslut om att jobba för en välfärds-  
teknik i framkant. Här välkomnar man ny teknik som underlättar för såväl brukare som personal. "Vi jobbar för teknik som utvecklar och stimulerar, som för-  
enar och skapar positiva känslor", säger David Wiklund, verksamhetsutvecklare i kommunen.

### Uppkopplad på äldreboendet

**10** Sofus Condrup, 93, kan inte tänka sig en dag utan sin dator. Med datorn kan han hålla kontakt med alla barn och barnbarn. På sin Facebooksida har han familjen samlad.

### Nu ska vi källsortera mera

**18** Inom en snar framtid ska vi källsortera mera. Men hur ser det ut i dag? Jo, vi är ganska duktiga, även om flera material i en förpackning kan förvirra.

### Smider medan järnet är varmt

**26** Thomas Höglund är smed i Öje utanför Härnösand. Här i smedjan med hässjan glödande har han funnit sin skaparlust och sin ro. När järnet glödgar och hammarslagen faller i en jämn rytm är tiden bara här och nu.

### Nytt från kongressen

**47** Den andra delen av SKPF pensionärernas kongress 2020, som började som ett digitalt möte förra hösten, avslutades med en fysisk variant på Aronsborg, Bålsta, norr om Stockholm i september. Nya stadgar och ett nytt handlingsprogram klubbad. Nu har förbundet tagit ut riktningen fram till nästa kongress 2023. Höjda pensioner, jämlik äldreomsorg och bra boende för äldre är förbundets viktigaste frågor.

# Mänskligare med tekniken

**N**y teknik; robotar, trygghetskamera nattetid, larm, smarta appar, smartphone, datorer, rörelsesensorer...

Nej, om jag i framtiden kommer att behöva hemtjänst så vill jag att det ska sitta en livs levande människa framför mig. Som ser mig i ögonen och frågar hur jag mår, som kan sätta sig ner en stund med en kopp fika och dela ett samtal om livets utgrundliga frågor.

**OCH DET ÄR DET** som händer nu! Med ny teknik i välfärden frigörs resurser, så att personalen kan göra det de är satta att göra: Ge den bästa nära vård du kan förvänta dig som äldre med hjälpbehov.

Här är Kramfors en framgångskommun och en av de tio modellkommuner i landet som driver arbetet framåt. Här gäller inte längre industrins New public management, där man tidsbestämmer påtagning av stödstrumpor och tid för dusch – utan hänsyn till individuella önskemål och oförutsedda händelser. Nu har man på riktigt fokuserat på de mänskliga behov av hjälp som vanligen uppstår när man blir riktigt gammal.

**ACK JA. I RÄTTA HÄNDER** går det att göra underverk om också vårdpersonal får vara med och styra sin egen verksamhet. ”Jag älskar mitt jobb”, säger Annelie Höglund, som jobbar inom hemtjänsten i Kramfors kommun. Är det inte underbart att höra, så säg!

**ITALIEN HAR ETT FANTASTISKT** kök, mycket tack vare en sol som får smakämnen att ackumulera sig i råvarorna. Men även nordisk mat kan uppnå dessa kuli-

nariska höjder. Hos oss är det exempelvis ljuset och mognadstidens längd som bidrar till de förhöjda smakerna. Vår ciceron i smakupplevelser, Leif Kindblom, ger oss denna gång solens mat i svensk tappning.

**ÄR DET LÖNSAMT ATT** sopsortera, och gynnar det klimatet, frågar sig många. Ja, säger branschen och inom en nära framtid ska vi bli ännu bättre på att sortera rätt. Vi har listat några enkla tips, som gör sorteringen effektivare.

**VI ÄR SÄKERT MÅNGA** som har någon kreativ förmåga, en hobby som kan vara uppslukande och få tiden att stå still. Ett välkommet tillstånd i skaparprocessen, man är bara här och nu. Det är få förunnat att också ha denna verksamhet som jobb, utan vanligtvis är det något vi gör på sidan av, när vi får tid. Thomas Höglund tog sin förmåga att smida järn till en ny nivå när han kombinerade den med sitt jobb som hjälpmedelstekniker. Men när pandemin slog till försvann kunderna. Nu håller han glöden levande med konstsmide.

**OCH SÅ VAR DET KONGRESSEN.** Efter den digitala, hösten 2020 då bland annat en ny förbundsstyrelse utsågs, fortsatte arbetet i verkliga livet på Aronsborg i Bålsta norr om Stockholm. Nu har förbundet både uppdaterade stadgar och ett handlingsprogram som ledstjärnor för det framtida arbetet.

” Jag vill att det ska sitta en livs levande människa framför mig.



# Tekniken ger kva

► ”Larmet är tryggheten i vardagen” ► Behöver inte längre 2

**VÄLFÄRDSTEKNIK** – Jag älskar mitt jobb. Jag hoppas jag kan vara kvar till pensionen.

**Annelie Höglund, 56, har arbetat inom hemtjänsten i Kramfors i över 20 år. Nu går vi utefter Strandvägen på södra sidan om riksvägen, som delar hennes arbetsområde i centralorten. Här står fyra höghus med ett 80-tal boende med hemtjänst. Ny teknik och en smartphone har revolutionerat arbetet, spar tid och planering.**

Nyckelknippan med 25-26 nycklar till olika brukare med hemtjänst är ett minne blott. I telefonen har hon ett program, Care lock, där varje person med hemtjänst är inprogrammerad. Behov, besökstid och schemaläggning är lätt överblickbara. Och blir det kris, försening eller en akut omständighet, vet hon precis var närmaste kollega befinner sig.

– Med ett knapptryck öppnar jag dörren och registrerar samtidigt mig och besöket. Vi vet var alla i personalen är och vilka insatser vi behöver göra. Och om schemat måste ruckas, på grund av att tiden är snålt tilltagen eller en oförutsedd händelse, går det lätt att åtgärda.

## Personalen planerar schema

Nej, tidstjuvarna, som akuta larm eller en oväntad incident hos en brukare då nycklar måste hämtas på lokalkontoret, är ett minne blott. Personalen kan i stor utsträckning planera sina scheman själv vilket medför att förflyttningstider, akuta



åtgärder hos olika brukare eller något så enkelt som lite mer luft vid ett besök, kan i dag åtgärdas snabbare och insatsen göras smidigare.

Nu finns reservnycklar i ett låst skåp på lokalkontoret, ut ifall att, och kodlåset är batteridrivet. I en snar framtid ska också hemtjänstpersonalen kunna föra

## 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. Beteendet att både jobba och ta ut pension gäller även för människor som går i förtid, alltså innan de fyllt 65 år.

# Qualitet i nära vård

## 25 olika nycklar – öppnar alla brukarnas dörrar med en app



” Vi vet var alla i personalen är och vilka insatser vi behöver göra.

enhetschefen för snabb åtgärd.

– I systemet ingår också att vi har tillgång till utrymmen som soprum, förråd och tvättstuga. Om en kollega måste vidare snabbt och har tvätt i en tvättmaskin, kan jag kanske hänga tvätten om jag ändå är i byggnaden.

### Tagit bort irritationsmoment

Många irritationsmoment har man därmed lyckats ta bort till förmån för själva besöket, insatser och behov.

– Men tidsplaneringen är densamma, sommar- som vintertid. Och då har man inte tagit hänsyn till gångtid, på och av med vinterkläder eller en rejäl snöstorm. Men vi löser det mesta, säger Annelie Höglund och skrattar.

Jag har fått förmånen att följa henne till tre av hennes brukare, som har flera olika insatser där teknik både underlättar och ger trygghet i vardagen,

Anita Johansson, 86, är rullstolsburen sedan några år efter en stroke, men klarar sig bra själv med insats från hemtjänsten och barn och barnbarn som bor nära.

Med ett knapptryck på telefonen öppnar Annelie Höglund ytterdörren.

– Hej Anita. Nu kommer vi. Har du ätit lunch, så vi inte stör, frågar hon från hallen.

Anita Johansson har flera olika sjukdomar; artros som ger smärta i framför allt knäleder och gör det svårt att gå, hjärtflimmer, diabetes. Och efter sin stroke har hon ett trygghetslarm runt halsen.

– Det är bra personal här, säger hon och tittar uppskattande på Annelie Höglund, som småpratar glatt.

– Du har ju nära anhöriga som ofta kommer på besök och ger glädje i vardagen.

### Eget val en timme i veckan

Lägenheten har tre rum och kök och balkong, men Anita Johansson behöver hjälp för att ta sig dit. En timme i veckan har hon eget val och tillåter vädret vill hon gärna gå ner på stan, besöka någon affär och köpa något åt barnbarnen eller åt sig själv.

– Jag flyttade in 1999 och här ska jag bo ända till slutet säger hon och skrattar.

– Du är en kämpe, svarar Annelie Höglund.

– Det kommer att gå bra. Det är det goda humöret jag lever på.

Inga, 83, som bor i samma trappuppgång har också Care lock och trygghetslarm. Hon har svårt med styrkan i armar och händer och behöver hjälp med att handla och bära på grund av en reumatoid sjukdom.

– När jag tappade ut flytande tvål i badrummet, var det en prövning, men jag klarade det, säger hon nöjt.

dokumentationen i telefonen. Vad är gjort, behöver något åtgärdas, hur mår Anita, Inga och Arne? Och rapport om ovanlig händelse kan lämnas till



– Du skulle ha larmat, påpekar Annelie Höglund.

– Herregud. Ni har ju så mycket ändå. Jag är så nöjd att jag lyckades ta bort all tvål själv.

– Men larmet är tryggheten i vardagen. Jag vet att någon kommer om jag larmar.

### Slitigt jobb

Inga arbetade som ung som springflicka och sedan som stansoperatris för datorer. Efter barnledigheten jobbade hon som dagmamma och för att få pengarna att räcka städade hon på kvällarna; i skolor på dagis och i äldreomsorgen.

– Det var slitigt och jag blev förtidspensionär på 50 procent.

Hon skolade om sig och arbetade fram tills hon fyllde 60 år med terapiverksamhet inom äldreomsorgen, med olika aktiviteter som sömnad, vävning, högläsning, underhållning med mera.

– Men du ligger ju i framkant när det gäller digitala tjänster och använder din dator flitigt, säger Annelie Höglund

Inga är en av de så kallade uppkopplade äldre och är aktiv på Facebook, håller kontakt med barn och barnbarn på Skype.

– Jag har bank-id och sköter all ekonomi och bankärenden själv och min medicin. Jag spelar Alfapet på min laptop och har kontakt med en väninna som jag känt sedan 5-årsåldern på Facebook, säger hon nöjt.

– Jag har levt ett varierande och rikt liv. Arne Appelberg, 72, håller på att träna för att lära sig gå igen. För ett år sedan tvingades han amputera vänster fot på grund av akut risk för kallbrand. Foten var infekterad och gick inte att rädda. Orsaken var följdverkningar av diabetes-sjukdom. Han har också nedsatt syn, efter att han för tre år sedan tvingades operera bort en cancertumör mellan ögonen.

Hemtjänst har han sedan några år på grund av sin sjukdom. Han har trygghetslarm och får nu också hjälp med gångträning av hemtjänsten tre gånger i veckan.

– Visst har det varit en massa skit. Men jag har ett sjuklä gott humör. Det är tur det när man drabbas av motgångar och behöver hjälp.

### Corona slog ner som en bomb

Som på många platser runt om i landet drabbades Kramfors under coronapandemin.

– Corona slog ner som en bomb 2020, säger enhetschef Gunilla Herlin.

– Vi visste ingenting och även hos oss överfördes smitta från sjuksköterskor till vårdboende.

– Vi bildade snabbt coronateam. Och vi har skött oss och inte spridit smittan vidare till våra brukare.

– Men sommaren 2020 samt mars, april, maj var besvärliga. Men därefter fick vi koll på läget. Personalen hade skyddsutrustning; visir, munskydd och regnrockar. Allt tog slut och det var sommar och varmt.

– Från början tog vi snabbtest på personalen, fyra gånger om dagen. Testen slutade vi med den 1 oktober.

– Viktoriagården som är ett särskilt boende drabbades värst, men vi klarade oss bättre,

– Det var en tuff tid, men vi har lärt oss jättemycket. Och nu vet vi också hur vi ska skydda oss.

TEXT & FOTO: ULLACARIN TIDERMAN  
FOTNOT: INGA VILLE INTE MEDVERKA MED  
EFTERNAMN OCH BILD.



# Kramfors modellkommun för nya välfärdstekniken

**VÄLFÄRDSTEKNIK** Under tre år 2020 till 2022 är Kramfors en av tio kommuner i landet som ska leda den tekniska utvecklingen för att förbättra välmåendet för äldre inom vård och omsorg.

– Det är jätteroligt. Ingen dag är den andra lik. Alla projekt är olika från idé till genomförande. Vi vill ta bort kringtid, segra administrativa processer och frigöra tid för att fokusera på de äldre. Och samtidigt framtidssäkra vår verksamhet, säger David Wiklund, verksamhetsutvecklare inom teknik i Kramfors kommun.

Välfärdsteknik är ett ledord i utvecklingsarbetet för att den tid som avsätts för vård och omsorg av kommunens äldre också ska tillfalla dem. Hur gör man kringarbetet; som körtid mellan olika brukare, arbetet med dokumentation och journalarbete, överlåtelse av nycklar mellan personal till brukare med hemtjänst, så tidseffektiv och rationell som möjligt?

### Presenterar goda exempel

David Wiklund utbildade sig till arbetsterapeut och började jobba inom äldreomsorgen, men blev snabbt intresserad av de tekniska möjligheterna som underlättar vardagen för äldre inom vård och omsorg.

– Så jag kom in på välfärdsteknik. År 2015 skraddarsydde kommunen den här tjänsten och 2020 blev Kramfors modellkommun.

Sveriges kommuner och regioner, SKR, vill påskynda den nationella utvecklingen och samordnar verksamheten. Och



de utsedda kommunerna, från Lund i söder till Övertorneå i norr, har till uppgift att berätta om sina tekniska lösningar och vara ett stöd för övriga kommuner i landet i deras teknikarbete.

– Vi har kontakt flera gånger i veckan och ordnar bland annat webinarium där goda exempel presenteras, som andra kommuner kan inspireras av och ta efter, säger David Wiklund.

### En meningsfull vardag

I Kramfors har man infört en rad konkreta åtgärder, till exempel trygghetskameror, nyckelfri hemtjänst och videoteknik när man planerar för en äldres hemgång efter en sjukhusvistelse.

Ett prioriterat område är att skapa en meningsfull vardag för de äldre.

Kramfors har därför satsat på produkter som stimulerar och ökar de äldres fysiska aktivitet. Exempelvis har man köpt in tre elcyklar som passar olika individuella behov. Den äldre kan sitta bredvid passivt, delta aktivt trampande utan motstånd, eller följa med på en cykeltur i rullstol.

### Interaktiva spel

Man har också infört interaktiva spel som är underhållande och samtidig stimulerar den kognitiva förmågan; tal, tankeverksamhet, rörelse med mera.

– Det här är teknik som bjuder in de äldre till roliga upplevelser, som utvecklar och stimulerar, som förenar och skapar positiva känslor, säger David Wiklund.

TEXT & FOTO: ULLACARIN TIDERMAN



## Sofus håller kontakten via datorn

**VÄLFÄRDSTEKNIK** Sofus Condrup är 93 år och bor på äldreboende. Han är uppkopplad varje dag och läser nyheter, skriver mejl och håller kontakt med familjen via Facebook. Att ha Internet är för honom en självklarhet. När nya generationer flyttar in i äldreboenden tror Sofus att fler kommer att ställa krav på att det ska finnas möjligheter att surfa.

På Borgvalla äldreboende i Vallåkra kan de flesta boende vara uppkopplade, men alla är inte intresserade. När Sofus flyttade in för drygt fyra år sedan skaffade han genast mobilt bredband, och fick hjälp av både barn och barnbarn att koppla upp sig. För Sofus Condrups del är datorn ett redskap han länge haft med sig.

– Jag lärde mig använda dator redan när jag arbetade på Sydkraft och hade kundkontakter. Jag gjorde avläsningar och felsökningar med hjälp av datorn, säger Sofus.

I jobbet som elmontör gick han kurser och fick internutbildningar i datoranvändning och sedan han blev pensionär har han haft egen dator, först en stationär och numera en bärbar laptop.

– Jag har sju barn och många barnbarn så det är många att hålla kontakt med. De kommer ofta och hälsar på, men när de inte är här är det bra att kunna nå dem.

### ”Allt finns på internet”

Det händer att Sofus själv lägger ut bilder på Facebook. Han sätter sig nu vid sitt skrivbord vid fönstret med utsikt över Vallåkra där han har bott i mer än 30 år. Hans första hus ligger alldeles intill och det känns som en trygghet att bo kvar i sin gamla hembygd. Han skriver utan att tveka in sitt lösenord på laptoppen. Snart är han inne på sin Facebooksida och visar upp bilder på familjen och sig själv. Det



### Sofus Condrup

**Ålder:** 93 år. **Familj:** Änkling, med sju barn och många barnbarn.

**Gör:** Pensionär.

**Har jobbat som:** Elmontör.

**Om att surfa på Internet:** ”Jag är ute på Internet varje dag. Det är intressant att läsa om vad som händer i världen och hålla kontakt med min familj.”

är tydligt att han är en man som följer med sin tid. Tidigare hade han pekplatta också, ett väldigt bra tidsfördriv, men den har han skippat nu. Det räcker med mobiltelefonen och datorn. I mobilen har han också Instagram, där han följer sitt eget äldreboende.

Vad är det som är så bra med internet, dator, Facebook och Instagram?

– Att allt finns där, jag kan gå in och se vad som händer på bygden och i Danmark också.

När Sofus googlar gör han det gärna för att läsa om sin gamla hembygd i Danmark eller se vad släktingarna gör

på andra sidan sundet. Tidigare har han ägnat sig åt släktforskning.

### ”Kan inte ha det bättre än här”

– Jag flyttade till Sverige år 1950, efter att jag hade gjort den danska militärtjänsten, och sedan blev jag kvar här. Att kunna läsa på datorn om mina hemtrakter är roligt.

När Sofus inte sitter framför datorn är han ofta ute och kör trehjuling eller deltar på olika event på äldreboendet.

– Jag kan inte ha det bättre än jag har det här, säger Sofus.

TEXT & FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

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.

Lycopen och Lutein: bra för ögonen.

**NYPONEX** är framställd under farmaceutisk kontroll GMP.

Dosering 1 tablett morgon och kväll.

**NYPONEX** kan användas av både Vegetarianer och Veganer.

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



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

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

### Bra att veta:

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

Andra liknande kosttillskott innehåller mindre.

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

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

Beställ i dag! Vi skickar omgående.

**Gå in på vår hemsida [www.altivo.se](http://www.altivo.se) och läs brev från kunder som använder Nyponex. Där kan du också beställa andra populära kosttillskott.**

**Telefontid Måndag-Fredag 08.00-16.00**

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

Namn: .....

Adress: .....

Postnr.: ..... Ort: .....

Telefon: .....

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

# Tredje dos för utvalda grupper

**CORONA-SVERIGE** Alla inom äldreomsorgen, i särskilt boende och de med hemtjänst eller hemsjukvård, ska få en tredje dos vaccin mot covid-19. Rekommendationerna gäller också all som är 80 år och äldre, meddelade Folkhälsomyndigheten dagen innan restriktionerna som vi levtt med i ett och ett halvt år togs bort helt.

Oron när smittspridningen ökar och att även äldre fullvaccinerade på särskilt boende blivit smittade gör att man nu rekommenderar en påfyllnadsdos mot covid-19 till alla äldre med omsorg och till alla som är 80 år och äldre.

Enligt Folkhälsomyndighetens generaldirektör Johan Carlson är en orsak till beslutet att andelen fullvaccinerade personer bland de som smittas av covid-19 ökar.

– Skyddet mot svår sjukdom och död är fortsatt gott i alla vaccinerade grupper. Men vi kan se en ökad andel personer som insjuknar trots vaccination, främst bland dem som är 80 år och äldre.

Ett annat skäl till beskedet är att antalet fall på landets äldreboenden har ökat de senaste veckorna.

Men Johan Carlson påpekade samtidigt att det totala antalet nya bekräftade fall



bland befolkningen i stort har minskat sedan mitten av september.

Tidigare har Folkhälsomyndigheten rekommenderat personer med kraftigt nedsatt immunförsvar att ta en tredje dos vaccin.

## Kanske påfyllnadsdos till fler

Prioriteringsordningen blir först att erbjuda en tredje dos till personer på äldreboenden. Därefter går turen till personer med hemtjänst och slutligen erbjuds alla personer som är 80 år och äldre att få sin dos.

För att vaccineras ska det ha gått minst

sex månader sedan personen fick sin förra vaccindos.

Folkhälsomyndigheten meddelade också att det i ett senare skede också kan bli aktuellt med en påfyllnadsdos till fler grupper.

Johan Carlson uppmanade också att alla och särskilt anställda inom äldreomsorgen, bör vaccinera sig mot covid-19.

– Personal inom vård och omsorg, och vuxna anhöriga, bör ha sett till att vaccinera sig, sa han vid pressträffen den 28 september.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

# De flesta coronarestriktioner har tagits bort

**– Vaccinerade kan i princip leva som vanligt efter 29 september, sa Johan Carlson generaldirektör vid Folkhälsomyndigheten vid en presskonferens den 7 september.**

Regeringens plan för att avveckla restriktionerna innehåller fem steg. I mitten av juli togs steg tre som bland annat innebar lättnader för resande med långväga kollektivtrafik.

Den 29 september gick vi in i steg fyra. Det innebär att begränsningarna för antalet deltagare vid sammankomster tagits bort, och att restriktionerna för restauranger lättats och att även kraven på avstånd mellan sällskap avskaffats.

Kravet om sittande servering på restauranger är också borta, liksom regleringar för öppettider och storleken om åtta personer på sällskap. För

större sammankomster på över 15 000 personer utreder regeringen och Folkhälsomyndigheten möjligheten att vaccinbevis ska kunna användas.

Steg fem, som innebär att alla kvarvarande restriktioner lyfts är inte aktuellt i en nära framtid. De allmänna råden, som att tvätta händerna, kommer att ligga kvar under en längre period.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

# LIDER DU AV ÅDERBRÅCK?

I så fall är du inte ensam, var tredje vuxen drabbas.

Men det finns hjälp att få. RS Strumpan värmer dina ben, lindrar svullnad och åderbråck. De ger stöd och stabilitet och bidrar till ökad rörlighet. Du får lättare att gå – prova idag!



*"Strumporna är helt underbara!  
Oumbärliga för mina ben.  
Jag kan rekommendera dem  
reservationslöst."*

*- Ulla Bergman*

*"Jag har provat många olika  
stödstrumpor, men inga av  
dem har varit tillnärmelsevis  
så bra som era."*

*- Stig Holmberg*

**RS**  
PRODUKTER

Prova våra populära  
stödstrumpor för endast **89:-** / par  
INKL FRAKT\*  
(ord. pris 138kr)

Du blir INTE automatiskt prenumerant hos oss!  
Passa därför på att beställa redan idag.

Gör så här, ring och beställ direkt: 0247-23532

Eller klipp ut kupongen och skicka in – portot är redan betalt!

Du kan också beställa på [www.rsprodukter.se](http://www.rsprodukter.se) Använd koden: **HN89**

\*Gäller endast nya kunder, obegränsat antal strumpor, en gång, tom 30/11



*I och med denna beställning godkänner jag att RS produkter lagrar min adress för framtiden,  
så länge det är aktuellt, och jag kan närsomhelst höra av mig och få mina uppgifter bortplockade.*

JA TACK! Jag beställer RS Strumpan för endast 89 kr/par inkl frakt. Jag kan prova dem i 30 dagar. Om jag inte är 100 % nöjd kan jag skicka tillbaka dem. Jag blir INTE automatiskt prenumerant i och med detta provköp!

Sko-storlek? \_\_\_\_\_ (35-48)

SVART



GRÅ



TURKOS/SVART



MARIN



Antal: \_\_\_\_\_

Namn: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mobil/Tel: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Porto  
betalt

**RS**  
PRODUKTER

Svarspost  
20671625  
793 20 Siljansnäs

## MATKRÖNIKAN

# Solens mat – men

**D**et finns maträtter från olika länder och regioner som man riktigt kan längta efter. Ett sådant "matland" för mig är Italien. Fast egentligen är det ju så många olika kök och traditioner som ryms inom det som är det moderna Italiens gränser. Som den krämiga risotton från risodlingarna i Po-flodens lågland. Den lufttorkade parmaskinkan och parmesanosten från regionen Emilia-Romana. De liguriska grönsaksrätterna med primörer från sluttningarna ner mot Medelhavet. Och skaldjur och sardiner från regionens kust och ner mot Toscana. Fint kalvkött och buffelosten mozzarella ger goda rätter. Längre ner mot söder runt Neapel finns ju ursprunget till de pizzor som slagit så över hela världen. Och så alla varianter av pasta från olika delar. De mättade smakerna från oliver och tomater i söder får sitt från en sol som bara lyser och lyser. Så kan man fortsätta runt i landet och finna grunden för goda rätter.

**"SOLENS MAT", GICK** som serie på tv för några år sedan med Bo Hagström som nyfiken ciceron. Där lät han den italienska maten, klimatet och kynet samspela med vackra bilder och allt blev bara så inbjudande. Kanske

lyckades han fånga kulturen där med en gubbe som odlade sina citroner i en lund eller en fiskare som la till med sin färgglada träbåt i den lilla hamnen och drog fram en korg med silverblanka sardiner. Allt medan en trallvänlig italiensk schlager ringlade fram som bakgrund. Några scener med äldre män på en bänk, en gränd med tvätt mellan husen och så in med kameran i ett kök där en frejdig kokerska skär ner nyss levererade härliga grönsaker till en soppa man nästan kunde känna dofterna av genom tv-rutan.

**INGREDIENSERNA ÄR** i många fall rätt så lika dem vi använder oss av i Norden. Blomkål och tomater, fläsk- och nötkött, fisk och kyckling. Men så har de sina givna fördelar av det som gynnas av klimatet som oliver, citroner, aubergine och basilika. De använder gärna mer kalvkött än vi och dessutom lite mer udda råvaror som komage (trippa), oxsvans och bläckfisk och dessutom sardiner, snäckor och tonfisk.

Tänk så många italienska rätter och tillagningar som blivit kända över världen. Canneloni, lasagne, Spaghetti Bolognese, gnocchi, risotto för att inte tala om Ossobuco på kalvlägg och Saltimbocca alla Romana. Förutom alla pizzor. Och så Tiramisu, glassen och kaffet i form av latte, cappuccino och espresso.

Det sägs ju också att det berömda fran-



ska köket härstammar från det italienska. Redan romarna var inne på det kulinariska spåret. De ställde ut lite fiskrens i solen, lät det stå där och jäsa och samla på sig smaker som sedan blev till fisk-såsen "garum", med så mycket smak. Så åt de skivor av stora tonfiskar, penslade med olja, stekta och doppade i saltlake. På den vägen är det.

Italiensk mat ligger inom det som bru-

## Pensionärer positiva till vaccinationer

Under våren 2021 genomförde SKPF Pensionärerna en enkätundersökning om attityder kring vaccination tillsammans med Lif – branschorganisationen för de forskande läkemedelsföretagen i Sverige. Enkäten hade totalt 2 352 svarande. 98 procent var positiva till att vaccinera sig, 72 procent kunde tänka sig att ta fler vaccinationer om de var billigare eller gratis.

# i svensk tappning



## Strömming på italienska

### Det här behöver man för två personer:

6 stora strömmingar, helst hela som man tar bort huvud, ryggrad och innanmätet på, alternativt 6 stora filéer.

1 citron  
3 sardellfiléer  
1 klyfta vitlök  
3-4 msk riven parmesanost  
1 knippa persilja  
1 burk skalade tomater  
Salt, peppar  
Olivolja, ströbröd, mjöl

### Gör så här:

1. Skölj de rensade fiskarna eller filéerna, torka av med hushållspapper, salta och peppra lätt inuti och på köttssidorna av filéerna, och kläm lite citronsaft på.
2. Hacka sardeller, vitlöksklyftan och

det mesta av persiljan fint och blanda med drygt hälften av den rivna osten.

3. Fyll de urtagna fiskarna eller lägg blandningen på filéerna och vik ihop.

4. Blanda ströbröd, mjöl och resten av osten och vänd de fyllda fiskarna i det och stek dem högst 2 minuter på varje sida i en varm stekpanna, gärna med olivolja. Platta till med en stekspade så att filéerna inte viks upp av värmen.

5. Skär tomaterna grovt och lägg dem i botten av en ugnform med de lätt stekta fiskarna ovanpå. Strö gärna över om det finns kvar av mjöl/bröd/ost-blandningen och ringla lite olivolja över alltihop.

6. Gratiner i 200 grader i ugn med varmluft eller 225 grader i vanlig ugn i ca 10 minuter. Servera med citron och resten av persiljan.

kar kallas Medelhavskosten, som hyllas för sina goda egenskaper för vår hälsa. Inte minst på grund av grönsakerna, fisken och det nyttiga matfettet i olivolja.

Vi har ju våra nordiska nyttigheter också för den delen, men ska man välja ut någon rätt från solens mat så varför inte en som är laddad med goda och hälsosamma men billiga ingredienser och som kan översättas till en svensk variant.

**DENNA GÅNG LAGAR VI** ”Sardeg Ripieni”, fyllda sardiner, eller ”Strömming på italienska”.

Rätten kommer ursprungligen från Sardinien och lagas då med sardiner förstås, men blir lätt försvenskad med vår strömming.



Leif Kindblom, matkrönikör

## Trygghetspension för utslitna äldre

**HÖSTBUDGETEN** Budgeten innehåller denna gång flera positiva förstärkningar för äldre. Bland annat åtgärder för att stärka tryggheten genom att införa en ny trygghetspension för personer som närmar sig pensionen och som slitit ont i arbetslivet. Regeringen föreslår också att bostadstillägget för pensionärer ska höjas.

– Trygga pensioner är en grundbult i det svenska välfärdssamhället. I budgeten för 2022 tar vi flera viktiga steg för ökad trygghet för såväl blivande som nuvarande pensionärer. Vi föreslår en trygghetspension för dem som slitit ut sig i arbetslivet och inte orkar till pensionen. Dessutom föreslår vi höjt bostadstillägg



för pensionärer, säger socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi.

### Särskilda regler

Trygghetspension är ett förslag inom ramen för sjukersättningen, som innebär särskilda regler för äldre. I gällande regelverk för rätten till sjukersättning tas ingen hänsyn till ålder. Det innebär att

en 64-åring bedöms på samma sätt som en 34-åring. Och många som får avslag på sin ansökan om sjukersättning tvingas i stället tar ut sin ålderspension i förtid. Detta leder till en lägre pension under hela livet.

Regeringen vill i stället införa särskilda regler för dem som har som mest fem år kvar tills de uppnår den ålder då de inte längre kan få sjukersättning utbetald. I dag är denna ålder 60 år. Arbetsförmågan ska också bedömas mot arbeten den försäkrade har erfarenhet av eller andra lämpliga arbeten som finns tillgängliga, inte som nu mot hela arbetsmarknaden. Förslaget planeras träda i kraft 1 juli 2022.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

FOTO: ISTOCKPHOTO

## BILLIGA HÖRAPPARATSBATTERIER - Enkelt och Fraktfritt!

## BATTERIEKPERTEN



Jag vill beställa 10:

- 15 fp
- 10 fp
- 5 fp

Jag vill beställa 13:

- 15 fp
- 10 fp
- 5 fp

Jag vill beställa 312:

- 15 fp
- 10 fp
- 5 fp

Jag vill beställa 675:

- 15 fp
- 10 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)



Plastslang 50 cm, ø2,0x3,0 mm



antal å  
59:-/fp

antal å  
29:-/st

✓ Faktura: 0 kr! ✓ Alltid fri frakt!

Fyll i uppgifter markerade med \*

\* Personnummer (vi skickar till folkbokföringsadressen)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

• 3-4 års bäst före datum.

• Fraktfritt.

• 30 dagars öppet köp på alla öppnade förpackningar!

• Fakturan kommer att skickas med leveransen (ingen aviavgift).

☎ 035-777 07 66



www.batteriexperten.com

\* Namn: \_\_\_\_\_

\* Adress: \_\_\_\_\_

\* Postnr: \_\_\_\_\_

\* Ort: \_\_\_\_\_

\* Telen: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

## BATTERIEKPERTEN

SVARSPOST

20543621

308 01 Halmstad

Villkor: Beställningen måste vara korrekt och fullständig ifylld. Vi kan komma att göra en kreditprövning och neka faktura, varvid ordern makuleras. Batteriexperten lagrar dina uppgifter för att kunna fullgöra kundrelationen och lämna erbjudanden från oss och våra samarbetspartners. När du lämnar e-postadress samtycker du till att få löpande information och erbjudanden. Önskar du inte ta del av dessa kontakta kundtjänst. Vid en eventuell prisjustering kommer detta aviseras till våra prenumeranter två månader i förväg. Erbjudandet gäller inskickade talonger, längst t o m 31/1 2022. Avslut av prenumeration görs skriftligt eller via telefon. Reservation för slutförsäljning och feltryck.

HN\_M02Y21





Lillema är glad att hon provade Tone;

## Det är skönt med lugn och ro!

Jag fick tips om kosttillskottet Tone för flera år sedan och har använt detta sedan dess. Idag njuter jag av tystnaden omkring mig.

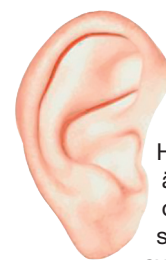
Jag minns när jag vid ett tillfälle märkte första gången att jag inte kunde uppleva riktig tystnad. Det var på en semesterresa till Ungern för flera år sedan. Vi satt i en buss där jag lyssnade på en ljudbok men i bakgrunden hörde jag mängder av mobilsignaler från alla medpassagerares telefoner. Det blev så störande att det kändes som om hela bussen vibrerade, berättar Lillema.

När Lillema gick av bussen kändes det som stojet fortsatte. Detta var naturligtvis obehagligt, men allt detta hade blivit som ett normaltillstånd. Lugn och ro var det inte tal om längre.

–Periodvis kom det över mig hur störande det kunde kännas berättar Lillema. Via sitt arbete fick Lillema tips om kosttillskottet Tone.

–Jag har tagit tablettorna i sju år nu men det var nog först som pensionär jag insåg hur viktiga de var för mig. Jag försökte klara mig utan Tone för att spara pengar men insåg ganska omgående att Tone var viktigt för min livskvalitet. Sedan dess vill jag inte vara utan Tone.

Fortfarande känner Lillema att den totala tystnaden är långt borta men med Tone upplever hon tillräcklig stillhet för att det ska kännas rofylt.



### Hörsel – är förmågan att uppfatta ljud!

Hörseln hos människan är förbunden med örat och omfattar förmågan av ljud, uppfattandet av ljudvågor, tryckvågor i den omgivning vi befinner oss. Hos människan är det vågor i luften som ger upphov till hörsel-förmågan via nervimpulser.

Med dina öron kan du uppleva nyanserna i livet... njuta av musik, höra naturens ljud, utbyta information och dela skratt och glädje. Personer med hörselproblem kan lätt uppleva en känsla av utanförskap. När den man pratar med behöver upprepa sig för tredje eller fjärde gången känns det jobbigt. Många försöker därför dölja sina problem och låtsas som ingenting.

Tone innehåller örter (bovete, humle, blåbär och galangarot) i kombination med vitaminer och mineraler. Magnesium bidrar till nervsystemets normala funktion och till elektrolytbalansen.



**BESTÄLL FRAKTFRITT**  
**newnordic.se**

**Även on-line på apotek  
och hälsobutiker**

**Eller ring New Nordic**  
**040 - 239520**



# Källsortering – en del

**SOPOR** Frågan är om det är någon mening med att källsortera returpapper och förpackningar för att lämna dem till insamlingsplatser. Vi är nog många som funderar på vad som sedan händer med materialet. Men det är lönsamt, hävdar sorterings- och återvinningsföretagen.

– För femtio år sedan brändes eller deponerades alla sopor, men redan 1984 tog bryggerinäringen fram ett pantsystem för sina flaskor, berättar Veronica Foberg Gustafsson på Förpacknings- och Tidningsinsamlingen FTI.

Ett par år senare började insamling och återvinningen av glas. I mitten av 1990-talet beslutade regeringen att varu-

producenterna skulle ha huvudansvaret för insamling och återvinning av förpackningar, tidningar och returpapper.

– I dag sker insamlingen via 5 000 återvinningsstationer, som finansieras med de avgifter producenterna betalar för alla förpackningar och tidningar som cirkulerar på marknaden, förklarar Veronica Foberg Gustafsson.

## Komplicerat att sortera rätt

Men tyvärr är det inte bara förpackningar och tidningar som hamnar i insamlingen, säger Dennis Olsson, som ansvarar för det kommunala avfallet i Österåker och Vaxholm.

– Utan även annat man vill bli av med,

som leksaker, stekpannor, vispar och plastskålar. Intentionen att vilja återvinna är bra, men gör att en del kommuner bara vill ha en ren materialinsamling.

Frågan är dock vem som ska finansiera en sådan lösning. Det kan dessutom vara komplicerat att sortera rätt så att det blir en bra kvalitet på det material som återvinns.

Enligt FTI ökade insamlingen av förpackningar och tidningar 2020 med drygt elva kilo per person och år – jämfört med året innan. Störst ökning var det för glas- och pappersförpackningar, åtta kilo respektive 3,1 kilo per person.

– Statistiken visar att mängden avfall som går till materialåtervinning ökat



## Fastighetsnära insamling på gång

■ Den fastighetsnära insamling i anslutning till bostaden, som regeringen tänker införa senast 2025, hoppas man ska öka hushållens vilja att samla och sortera förpackningar, tidningar och returpapper.



# elikat uppgift

med 5 procent, från 147 kilo per person och år till 155 kilo per person. Det gäller förpackningsavfall, men även elavfall och metallskrot, säger Anna-Carin Gripwall på Avfall Sverige.

### Mycket plast går till förbränning

FTI tömmer, på producenternas uppdrag, sorteringscontainrarna och transporterar sedan förpackningarna till en balningsanläggning. Där komprimeras de till stora balar och körs sedan till en sorteringsanläggning där olika material hanteras.

Plastförpackningarna blir ny plast, vilket minskar användningen av olja i produktionen och därmed koldioxid-

utsläppen med ungefär två kilo per kilo återvunnen plast.

Men drygt hälften av de plastförpackningar hushållen sorterat för plaståtervinning skickas enligt Naturvårdsverket till förbränning, i stället för att bli ny plast.

– Skälet är att förpackningarna består av plaster som anses vara svåra eller för dyra att återvinna, enligt Anna-Carin Gripwall.

I plastinsamlingen finns det ibland även plastsnören eller kassett- och videoband, som trasslar till och förstör maskinerna. Allt som inte är rena förpackningar ska läggas i restavfallet och gå till förbränning.

TEXT: YLVA BERLIN



### Marie Åberg, 64 år, stannar till vid insamlingsplatsen för förpackningar när hon ändå är på väg att göra andra ärenden.

– Jag sorterar allt jag kan, eftersom jag är så orolig för konsekvenserna av klimatförändringarna. Vi måste minska utsläppen och belastningen på miljön. Det jag önskar mest av allt just nu är att unga människor får upp ögonen för hur illa ställt det är med klimatet, och att de slutar köpa så mycket nya saker hela tiden.



### Annemaj Aspin, 58 år, sorterar framförallt flaskor, papper och plast.

– Jag är rädd om miljön och vet att materialen återvinns. Har jobbat med sådana här frågor i många år, och vet hur viktigt det är att ta tillvara på de material som slängs.



### Johan Bölin, 61 år, samlar alla förpackningar i en låda och sorterar materialen på plats.

– Jag arbetar med miljöfrågor och har källsorterat och lämnat till insamling, så länge den möjligheten har funnits. Det kommer nog att bli enklare och bättre när den fastighetsnära insamlingen införs. Som det är nu, så slänger folk allt möjligt i behållarna.



## Att tänka på när du sorterar och återvinner

### Sortera och renodla material

Sortera efter material; papper i pappersinsamlingen, plast i plastinsamlingen, metall i metallinsamlingen och så vidare. Ta bort tejp, snören och etiketter och lägg dem i restavfallet. Skruvkorken av plast läggs i plastinsamlingen, medan mjölkkartongen går till insamling av pappersförpackningar. Vinflaskan läggs i glasinsamlingen och skruvkorken av metall i metallinsamlingen.

### Rengör och klipp sönder

Förpackningarna ska vara tomma och helst rengjorda med vatten.

Tumregeln är att sortera efter det material som förpackningen består mest av. Förpackningarna bör plattas till eller klippas sönder, så att mer material får plats. En mjölkförpackning i original tar till exempel lika mycket plats som sex tillplattade.

Ta med förpackningarna när du i samband med andra ärenden ändå åker förbi insamlingsplatsen.



### Plast eller metall?

Hur vet man om det är plast eller metall? Prova att kryckla ihop förpackningen, om den vecklar ut sig igen är det plast – i annat fall metall.

Presentpapper ska sorteras som pappersförpackning, inte som tidning. Släng snören och band i restavfallet.

#### INSAMLING KILO PER INVÅNARE ÅR 2020:

- Glas 22,6
- Papper 16,9
- Plast 8,7 ■ Metall 1,8
- Tidningar 13,6

Källa: FTI

## Vi bjuder alla läsare på ett par **stödstrumpor** och ett par **sköna leggings 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!



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



### Leggings



High Quality

65% Bomull  
35% Elastan

Matt modell.  
Svart färg.

Snygg leggings i följsamt material. Hög kvalitet med mjuk resår i midjan. Utmärkt till vardags, jobbet, träningen och resan.

Jag vill prova på 1 par bekväm leggings!  
(Jag betalar endast 59 kr i frakt för provpaket leggings)



- S
- M
- L
- XL
- XXL

- 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. Leggings: 1 par i ett paket för 89 kr + frakt 29 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 Här&Nu 5 - 2021.10.29



# Låt dig inte begränsas!

[promenadskoter.se](http://promenadskoter.se)



**KÖP ONLINE PÅ  
DEALY<sup>®</sup>.SE**

Eldrivna promenadskotrar för personer som vill behålla en aktiv och rörlig livsstil. Medicintekniskt godkända. Köp en promenadskoter smidigt på [www.dealy.se](http://www.dealy.se) eller besök [promenadskoter.se](http://promenadskoter.se) för närmaste återförsäljare.



HS-925



HS-328



HS-520



HS-828

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

# ”Vi kräver pension hela året!”

**PENSION** Pensionsgapet mellan kvinnor och män är 31 procent. Omräknat till dagar på ett år betyder det att kvinnor slutar få pension den 9 september, medan män fortsätter få pension hela året.

Nu har en rad kvinnoorganisationer, fackliga organisationer, politiska kvinnoförbund och pensionärsorganisationer gått samman i ett unikt upprop och kräver att kvinnor ska få pension hela året.

Kvinnors pensioner är 31 procent lägre än mäns pensioner och Sverige har högst andel äldre kvinnor som lever i eller på gränsen till fattigdom i hela Norden.

Pensionssystemet ger inte längre den ekonomiska trygghet som medborgarna förväntar sig. Många kvinnor som arbetat ett helt yrkesliv har ändå så låga pensioner att de knappt skiljer sig från någon som inte arbetat alls.

Kvinnor som haft låg lön blir ofta beroende av grundskyddet som innefattar garantipension och bostadstillägg. Om deras intjänade pensioner ökar så sänks i stället ofta grundskyddet, vilket innebär att mer arbete inte syns i pensionskuvertet.

## Kvinnor blir beroende av män

Låga pensioner skapar oro och begränsar många kvinnors ekonomiska självständighet, vilket innebär att kvinnor blir beroende av män som de har svårt att lämna även om de skulle vilja.

Kvinnors låga pensioner riskerar dessutom att urholka förtroendet för det svenska välfärdssystemet. Pensionssystemet har lägst förtroende av socialförsäkringssystemen bland svenskarna och mest kritiska är kvinnor.

Nära hälften av alla kvinnor tror inte de kommer få den levnadsstandard som de anser att de har rätt till när de går i pension.

Grunden till de ojämställda pensio-



nerna är att kvinnor, trots högre utbildning, fortfarande tjänar betydligt mindre än män.

Det beror till stor del på att kvinnodominerade yrken värderas lägre än andra och att kvinnor fortfarande tar större ansvar än män för det obetalda arbetet.

Bland nyblivna pensionärer är gapet 22 procent och det beräknas inte vara helt utplånat förrän dagens tonåringar går i pension år 2070.

För att öka takten måste lönerna i kvinnodominerade yrken höjas och förutsättningarna för att kombinera arbetsliv och familjeliv förbättras. Men det räcker inte.

För dagens pensionärer och alla de kvinnor som redan nu halkat efter i intjänad pension krävs ett rättvist pensionssystem.

## Reformera pensionssystemet

Vi kräver därför att politiker från höger till vänster tar ett gemensamt ansvar för att höja kvinnors pensioner och att sluta pensionsgapet. Här är våra krav:

- Reformera pensionssystemet med ett tydligt uttalat mål att höja kvinnors pensioner och sluta pensionsgapet.

- Höj pensionsavgiften för att möjliggöra högre pensioner för alla, men framför allt för kvinnor.

- Ändra samordningsreglerna med garantipensionen så att varje intjänad krona räknas samt låt grundskyddet följa

löneutvecklingen i stället för prisutvecklingen.

- Arbetslivet måste bli mer jämställt. De ojämställda pensionerna är en effekt av ett ojämställt arbetsliv och att kvinnor tar större ansvar för det obetalda arbetet. Lönerna måste höjas och villkoren förbättras i kvinnodominerade yrken genom bland annat rätt till heltid. Politiska reformer krävs för att föräldraledighet och VAB ska delas mer lika.

## Pension hela året-uppropet:

Anders Johansson, förbundsordförande Forena, Birgitta Sevefjord, ordförande Tantpatrullen, Camilla Wagner, ordförande Fredrika Bremer-förbundet, Carina Ohlsson, förbundsordförande S-kvinnor, Christina Tallberg, ordförande Pensionärernas riksorganisation (PRO), Christina Zeidlitz, president, Sverigeunionen av soroptimistklubbar Clara Berglund, generalsekreterare Sveriges kvinnolobby, Eva Eriksson, förbundsordförande SPF Seniorerna, Ewa Larsson, ordförande Gröna kvinnor, Gunnel Hall, ordförande Kvinnor kan, Helena Hellström Gefwert, sammankallande i Miljöpartiets jämställdhets- och mångfaldskommitté Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande SKPF Pensionärerna, Maria Johansson, ordförande FQ, Forum - kvinnor och funktionshinder, Maria Rashidi, ordförande Kvinnors rätt, Olga Persson, ordförande Unizon, Sineva Ribeiro, förbundsordförande Vårdförbundet, Sofia Jarl, förbundsordförande, Centerkvinnorna, Ulrika Boëthius, förbundsordförande Finansförbundet

# FÖR DIN SYN!

Hjälp för ansträngda och åldrande ögon.

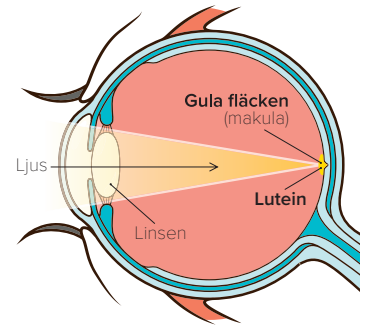
En tablett Blue Eye ger en hög halt lutein och extrakt av svenska blåbär varje dag. Dessutom är Blue Eye rik på zink, vitamin A och vitamin B2 som är bra för synförmågan.

Blue Eye finns på samtliga apotek och hälsobutiker.



SAMMA  
INNEHÅLL  
NY DESIGN!

## Gula fläcken - Oumbärlig för synen



Lutein-rik del av ögat ger skärpan.

Gula fläcken är en liten del i näthinnan 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. Bland annat 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 bland annat 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.



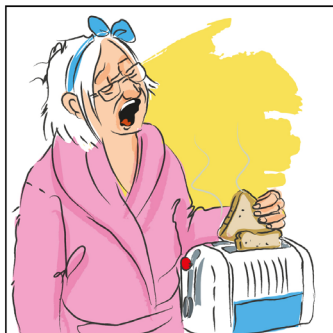
elixir pharma

### 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.

## HON & HAN

av Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin



### De senaste nyheterna hittar du alltid på **harochnu.se!**

Där finns även krönikor, poddradio, arkiv med tidigare nummer och frågor och svar med familjejuristen. Bland annat. Vi ses på webben! / Redaktionen

# ELÖFLEX

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

**Beställ vår  
broschyr!**

info@eloflex.se  
010-18 33 100



**Ta med dig  
elrullstolen  
på resan!**



Provkör Eloflex: Besök [www.eliflex.se](http://www.eliflex.se) eller ring 010-18 33 100 för att hitta din närmaste återförsäljare.



# NYTT HOS GINZA!

Du hittar många fler titlar på vår hemsida!



0512-299 50



**Roadstar Vintage Skivspelare CD & Radio HIF-8892**  
 Massor av funktioner! Bluetooth. CD/MP3-spelare. USB-spelare/-inspelare/Avkodare. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. FM-radio. DAB-radio. Manuell tuning. Kassettspelare. Fristående högtalare. Hörlursuttag 3,5mm. AUX-in 3,5mm. Singeladapter. Fjärrkontroll. Drift 230V. PMPO 64W. Mått spelare 45x37x20cm. Mått högtalare 15x14x21cm. Vikt 4kg. Nr 75390.....2990kr



**Roadstar Retro Skivspelare Med Radio/Bluetooth**  
 Kompaktstereo i retrodesign! FM-radio. Bluetooth. USB. AUX-in. Line-out. Inbyggda högtalare. Avkodning från skivspelare och AUX till USB. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. USB-port 3.0 (max 32GB). Card slot. AUX-in 3,5mm. Line-out RCA. Hörlursuttag 3,5mm. Högtalare PMPO Output Power 19W. Drift AC 230V/50Hz. 12V AC/DC-adaptar. Batterierbackup. Mått 31x29x13cm. Vikt 2kg. Nr 73932.....Förr 1990kr...Nu 1190kr



**Soundmaster PL9795W Skivspelare/CD/Radio**  
 Stereoaanläggning med skivspelare, CD, Radio, USB och högtalare. Halvautomatisk skivspelare med pickup från Audio-Technica. Radio DAB+/FM RDS-radio. CD-spelaren spelar CD/CD-R/CD-RW/CD-MP3. USB för musikuppspelning. AUX-in. Line-out. Direktinspelning från radio, skivspelare, CD och AUX-in till USB-sticka. Förinställning av radiokanaler. Equalizer. Hörlursuttag. 2-vägs basreflexhögtalare. Uteffekt 2x12W RMS. Fjärrkontroll. 75ohm antennuttag för radio. Drift AC 230V/50Hz. Vikt 7kg. Nr 991664.....3299kr



### Skivback i Trä För LP-Skivor

Otroligt snygg skivback med tryck i äkta vintage-feeling. Levereras monterad och klar. Rymmer ca 50 LP-skivor med plastficka. Framsida och sidorna har tryck, vill man ha utan är det bara att vända på den. Inermått 32,5x25x25cm.

Nr 73739 33 1/3 RPM.....299kr  
 Nr 73738 Vintage Vinyl.....299kr  
 Nr 73740 LP.....299kr



### Glasbord Med Träben. Mått 50x50cm.

Nr 74286 Elvis Presley.....Förr 499kr...Nu 399kr  
 Nr 75461 Kiss.....499kr  
 Nr 75463 Metallica.....499kr  
 Nr 75471 Marilyn Monroe.....499kr  
 Nr 75460 Iron Maiden.....499kr  
 Nr 75462 Motörhead.....499kr  
 Nr 75472 Beatles.....499kr



**Peter Dinklage: Rock Me Tonight**  
 Rock Me Tonight 2021 (Digi)  
 CD 21010..... 159kr



**Arvingarna: Tänker inte alls gå hem 2021**  
 CD 52618..... 159kr  
 LP 31375..... 299kr



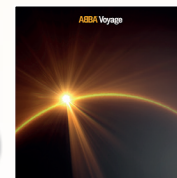
**Bob Dylan: Springtime in New York 1980-85**  
 2CD 54627..... 229kr  
 2LP 54628..... 449kr  
 5CD 54626 (DLX)...1199kr



**Iron Maiden: Senjutsu 2021**  
 2CD 53437 (Digi) ... 199kr  
 2CD 53125 (Digi/Ltd)... 219kr  
 3LP 53132..... 489kr



**ABBA:**  
 The albums 1973-82  
 9CD 235095 ..... 339kr



**ABBA: Voyage 2021**  
 CD 557422 (Digi) ... 159kr  
 LP 557432..... 299kr  
 MC 557450 ..... 149kr  
 CD 557428 (Box/Ltd).... 259kr

(Release 2021-11-05)

Nästan en halv miljon CD, DVD, SPEL, BÖCKER, ELEKTRONIK, RETRO-PRYLAR m m i sortimentet!

**BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - Vi skickar den GRATIS!**

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

**Du kan även ringa och beställa!**

**0512-299 50**

Med reservation för ev tryckfel.



# Thomas hjärta glöder

**HANTVERK** När Thomas Höglund var 14 år byggde han sin första ässja tillsammans med sin pappa. Skrot, järn och gamla föremål, har alltid lockat honom med något av en brutal skönhet. När järnet smids, är allt bara här och nu. Och medan föremålen tar form i smedjan står tiden still.

- Ja, då går timmarna fort och Malin får ibland komma ut och hämta mig för jag har glömt att äta.

**F**ör tio år sedan tog Thomas Höglund steget, lämnade arbetet som hjälpmedelstekniker och började en treårig kandidatutbildning till konstsmed vid Järnacademin i Kramfors.

- Jag har alltid intresserat mig för smide och gått kurser, men jag kände att jag stagnerade och ville utveckla mitt kunnande. När jag har gjort ett föremål

så finner sig en nöjdhet. Det finns en glädje i det bara för mig själv. Belöningen är att känna att man skapat något.

## Fallenhet för smide

Han upptäckte tidigt att han hade fallenhet för att smida och forma järn. Det var inga problem att växla hammaren mellan händerna om så behövdes och han tyckte att de föremål som han vred över glöden

och hamrade fram blev riktig bra. Han hade talang.

Och när han väl hade tagit steget och gått smedutbildningen, då han försörjde sig med studielån och gjorde servicearbeten i massafabriker runt om i Västernorrland när de hade stopp i produktionen, kände han att han hamnat rätt.

Under några år efter utbildningen satsade han på att göra olika konst- och



## för järn

bruksföremål, deltog i några utställningar och fick en del kundjobb. Bland annat gjorde han en gravlykta till en minneslund och riktade en gammal järngrind som nu pryder minneslund, båda vid Stigsjö kyrka.

Han gjorde lås och nycklar till kunder som vill ha smide i gammal stil och enkla bruksföremål, som man beställde på hans hemsida.

### Svårt med affärerna i pandemin

– Ja, jag lyckades komma upp i 50 procent, men när pandemin kom störtadök affärerna helt.

I början på pandemin, fick han jobb

” När pandemin kom störtadök affärerna helt.

som fastighetsförvaltare på Läns museet i Härnösand.

– Det var en lyckträff i och med att i stort sett allt smidesarbete upphörde. Så jag bestämde mig för att växla över helt till konstsmide och föremål i järn som jag själv funderat över och skissat på.

Ett projekt som han arbetar med är sandödlor i järn där han inspirerats av en pose som hans sambo Malin är upphovsperson till. Något som intresserar honom är att skissa på föremål som associerar till olika begrepp, böcker och känslor.

En brottningsmatch mellan känsla och kunskap har blivit till ett hjärta som likt en bläckfisk vrider sig ur en uppslagen bok. På en annan plats i smedjan står en järnskål i vilken han bränt in koppar och mässing, som har lägre smältpunkt än järn och som blivit som en glittrande och skimrande legering i den hamrade skålen.

### Håller glöden vid liv

Här inne hänger olika alster på väggarna i järn; sandödlan, järnlås i gammal stil, stilfulla skohorn, smycken i olika legeringar och annan konst som tavlor, gamla verktyg och verktyg som han använder i arbetet, eller bara har för att de är vackra. Mitt i rummet finns ässjan, härden, och han håller glöden vid liv. Det är söndag och han har tid för skapande.

Huset som han och Malin ritat och i delar byggt själva ligger vid vägen i byn Öje, där han som barn väntade på skolbussen. Här ska jag bygga mitt hus tänkte han då. Och så blev det.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

### Thomas Höglund

**Ålder:** 45 sambo med Malin, 41, barnen Isabella 11 och Isak 5 år.

**Bor:** Öje, Härnösands kommun.

**Utbildning:** Mittuniversitetet, Järn-akademien Kramfors 2011-2014 till konstsmed.

**Arbete:** Fastighetsförvaltare Läns-museet Västernorrland, konstsmed i egen smedja i Öje.

**Fakta ässja:** En ässja är en öppen härd i vilken nödvändig temperatur för bearbetning av järn kan uppnås.

**Hemsida:** ojesmedja.se

# Nya riktlinjer för tandvård fokuserar särskilt på äldre

**TANDVÅRD** Två grupper sätts i fokus i de nya nationella riktlinjerna för tandvård; barn samt personer som behöver särskilt stöd på grund av skörhet eller en funktionsnedsättning. Nu ska man också satsa mer på att förebygga sjukdomar. Och patienter med hög risk för dålig munhälsa bör kallas oftare till undersökning.

I de nya utlåtandena som nu ersätter de gamla från 2011 ska tandvården samverka mer med övrig hälso- och sjukvård, barnhälsovård, skola och socialtjänst.

En nyhet är att mer fokus sätts på barn-tandvård, men i rekommendationerna poängteras också hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande åtgärder som gynnat äldre. En god munhälsa är viktig för livskvaliteten eftersom god munhälsan kan påverka hela kroppen, den psykiska hälsan och även minska risken för infektioner och inflammationer.

## Vill se högkostnadsskydd

– Tandvården behöver mer resurser och det är bra att ett större fokus sätts på äldre och deras munhälsa. Det är alltför många som avstår från nödvändig tandvård eftersom det är dyrt och många anser att de inte har råd att gå till tandläkaren, säger SKPF pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg.

– I en tandvårdsrapport från 2018 sa 150 000 pensionärer att de inte hade råd att gå till tandläkaren. De lät bli att söka vård, trots att de hade behov. Vi vill se ett högkostnadsskydd inom tandvården, på samma sätt som detta finns inom sjukvården, säger Liza di Paolo-Sandberg.

Förutom extra fokus på barntandvård



den lyfts också vikten av god tandvård för personer som behöver särskilt stöd, till exempel på grund av skörhet eller en funktionsnedsättning. Nu ska tandvården arbeta systematiskt för att upprätthålla tandvårdskontakten med dessa personer, vid exempelvis återbud eller uteblivna besök. Man ska också samordna sina insatser med annan hälso- och sjukvård, för patienter som får vård på flera ställen. Man behöver uppmärksamma både tandvårdsbehovet och den dagliga munvården när en patient ska flytta över från sjukhusvård till kommunal omsorg. Detta gynnar äldre som riskerar att bli sjuka på grund av försämrad munhälsa.

Det finns stora skillnader i både mun-

hälsa och tandvård i Sverige. Munhälsan är till exempel sämre hos personer med låg inkomst, kort utbildning och olika funktionsnedsättningar. Tidigare undersökningar från Socialstyrelsen visar att en av tre inte går på regelbundna kontroller hos tandläkare. Och under pandemin har man noterat det lägsta antalet tandläkarbesök sedan 2009, då nationell statistik började föras.

– Med riktlinjerna vill Socialstyrelsen bidra till att tandvården och munhälsan blir mer jämlik. Förutom rekommendationer har vi också tagit fram indikatorer för att kunna se hur riktlinjerna efterlevs, säger Sofia Orrskog, projektledare för riktlinjearbetet.

## Rekommenderar tätare kontroller

Socialstyrelsen rekommenderar fortsättningsvis tätare kontroller för personer med hög risk för dålig munhälsa för att jämna ut skillnaderna i munhälsa.

Riktlinjerna ska bidra till effektivare användning av resurserna och vara ett stöd för politiker, verksamhetschefer och andra beslutsfattare så att tandvårdens resurser kommer hela befolkningen till del och ska därmed bidra till en mer jämlik tandvård. Men rekommendationerna ska också hjälpa till att vägleda tandvårdspersonal när de beslutar om behandling.

Det finns möjlighet att lämna synpunkter på de nya riktlinjerna fram till den 31 januari 2022. En uppdaterad version publiceras hösten 2022, därefter börjar ett nytt utvärderingsarbete av tandvården under 2022–2023.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

FOTO: ISTOCKPHOTO

## Julbord på Cinderella

Gå till sjöss och njut av Kocklandslagets klassiska julbord. Efteråt väntar en gnistrande julshow som gör kvällen så där extra speciell. Passa på att köpa klapparna i taxfreen!

# 615:-

Dygnskryssning Stockholm–Mariehamn. Pris ex per person inkl del i Insidehytt för två, julbord inkl dryck, julunderhållning. Julbord serveras 21/11–26/12.

Boka på [Vikingline.se](http://Vikingline.se)



## Adventskryssning till Visby

Upplev julmagin i Visby under tre unika adventskryssningar. Du får två stämningsfulla kvällar ombord och en dag på ett vintergnistrande Gotland.

# 1 280:-

Pris ex per person med del i Insidehytt för fyra, trerättersmiddag med smak av Gotland exkl dryck, Kocklandslagets julbord inkl dryck. Avresa söndagar 5, 12 & 19/12.

Boka på [Vikingline.se](http://Vikingline.se)



Östersjöns mest prisvärda resor

Nytt effektivt bekämpningsmedel för skadedjur som är lämpligt att användas i privata hushåll, restauranger, skolor, kontor, källarlokalerna och andra områden inomhus.

# Garanterat effektivt: Läs hur du en gång för alla blir av med råttor, möss och andra skadedjur på vinden, i dina skåp och bakom väggarna i hemmet!

**PESTINATOR-360™** sänder ut ultraljud med en radie av 360 grader upp till 135 decibel öronbedövande buller och ljudtryck (som inte uppfattas av det mänskliga örat). Råttor, möss, ekorrar, kackerlackor, loppor, myror, mårdar och andra skadedjur i hemmet försvinner!



Vi introducerar den revolutionerande ultraljudsenheten **PESTINATOR-360™** – ett helt nytt sätt att bekämpa skadedjur som bara behöver anslutas till ett eluttag. Därigenom slipper du gnagare och insekter inomhus

Av: **Knut Larsen**  
(journalist)

**ÄTER. DE FÖRÖKAR SIG. DE SPRIDER SJKDOMAR!** Ditt hem är en plats där du vill ha det lugnt och skönt. Men oavsett hur rent och prydligt du har det står oinbjudna gäster på kö för att ta sig in. Råttor, möss, ekorrar, myror, kackerlackor och andra skadedjur söker mat och husrum och kan snabbt och utan förvarning invadera ditt hem. (En obetydlig mängd råtturin kan orsaka sjukdomen leptospiros som orsakas av bakterier och kan medföra lever- och njurskador. Komplikationerna kan ge lever- och njursvikt och hjärt-/kärlsjukdomar.) Råttor och möss förökar sig snabbt! Råttor kan föröka sig året runt. De har en dräktighetstid på bara 22 dagar och får 10–12 ungar varje gång. Urin, avföring, saliv – ljudet av råttor som hörs i huset ... aggressiva råttor kan bita eller riva dina barn eller barnbarn. Så varför utsätta dig själv för fara genom att använda skadliga gifter eller sätta upp fällor? Om du EN GÅNG FÖR ALLA vill slippa skadedjur finns det ett mycket bättre sätt. Den revolutionerande **PESTINATOR-360™**! Skadedjur kan helt enkelt inte stänga ute det ultraljud och ljudtryck som **PESTINATOR-360™** sänder ut. De försvinner en gång för alla – **DU KOMMER ALDRIG ATT SE DEM MER I DITT HEM**

De invaderar ditt hem i skymningen, på natten eller i gryningen. De kan komma igenom de allra minsta sprickorna på vinden eller i källaren. En liten spricka i grunden är allt som behövs. Och när de väl tagit sig in är de nästan omöjliga att få syn på, eftersom de rör sig snabbt för att inte bli upptäckta. De finns överallt, gömmer sig bakom väggarna och under möblerna.

De bryter sig in i ditt hem utan att intressera sig för vare sig smycken eller andra värdesaker. De vill slå sig ned permanent och sno ditt hus och dina kläder. Dricka ditt vatten. Äta din mat. Gnaga sig in i isoleringen för att få ett mjukt bo. Föröka sig. Och göra allting ohygieniskt genom att efterlämna avföring överallt. Saliv, uppkastningar, urin, avföring – de lämnar efter sig sådana spår överallt. På köksgolvet. I dina skåp. På bordssytor. På spisen. På tallrikarna, i kopporna och på husgeråden. Och kanske även på det äpple, den mat eller den marmeladburk som du inte tog bort från köksbordet på kvällen. De känner inga gränser. Och de sprider *sina* sjukdomar till dig.

**RÅTTOR. MÖSS. KACKERLACKOR. MYROR. LOPPOR. EKORROR. SKADEDJUR!**

Under medeltiden dog 30–60 % av hela Europas befolkning av böldpest

mellan 1346 och 1353. Det motsvarar 75 till 200 miljoner människor. Sjukdomen beror på loppbett, men den viktigaste orsaken till böldpest var råttor som bar på loppor. Gör inga misstag. Möss och

råttor har även loppor idag och om dessa gnagare eller ekorrar kommer in i ditt hem tar sig även lopporna in. Smittad avföring och urin från råttor eller råttbett innebär en risk för lungsjukdomar m.m.



**Högeffektiva ultraljudsvågor får bukt med skadedjur på en gång ... Människor och husdjur kan inte höra det störande ljudet.**

**PESTINATOR-360™** sänder ut högeffektiva ultraljudsvågor med ett ljudtryck på hela 135 decibel som attackerar skadedjurens hörsel och nervsystem och tvingar dem att fly. Ultraljudet är så störande för skadedjuret att de sticker från både mat och vatten och bo – och ljudet kan inte uppfattas av människor och husdjur. Och en nyhet är att Pestinator har utvecklats för att ge extra ljudtryck mot skadedjuret när den sätts i läget Duo. Detta gör Pestinator till det mest effektiva bekämpningsmedlet för skadedjur på marknaden idag.

**BILD A:** Smart, elektronisk, bärbar ... den avancerade **PESTINATOR-360™** är perfekt i hemmet, i restauranger, garage, källare, på arbetsplatser – i alla lokaler inomhus. Detta är en aldrig tidigare skådad innovation – ett 100 % säkert och naturligt sätt att bekämpa skadedjur på. Du slipper se ruttnade, döda djur eller otäcka döda insekter.

**BILD B:** Den multifunktionella **PESTINATOR-360™** sänder ut ultraljudsvågor med en frekvens på 25 000–65 000 Hz. Dessutom sänder den ut tryckvågor. Ultraljudsvågorna skiftar hela tiden och sänds ut via högtalarna, medan tryckvågorna kommer från en separat transduktor. Råttor, möss, ekorrar, kackerlackor, myror, loppor, syrsor och silverfiskar, som ofta gömmer sig på vinden eller under väggarna klarar inte av att bombarderas med ljudvågor. De försvinner och kommer aldrig tillbaka. Varje enhet täcker upp till 550 m<sup>2</sup>.

**Gift, kemikalier och fällor som ofta används vid skadedjursbekämpning kan vara hälsofarliga. Nu kan du bli kvitt skadliga gnagare och insekter i hemmet på ett bättre sätt ...**

**VI PRESENTERAR: PESTINATOR-360™**

Laboratorietester har visat att ultraljudsvågor attackerar de flesta gnagares och insekters hörsel och nervsystem. Det gäller för råttor, möss, spindlar, ekorrar, kackerlackor, myror, loppor, syrsor och silverfiskar. Ljudvågorna är så plågsamma och obehagliga att de sticker och slutar äta. De klarar helt enkelt inte av ljudbombardemanget av pulserande ljudvågor som har samma inverkan på dem som en skärande hög, oregelbunden siren.

En **PESTINATOR 360™** är utrustad med denna ultraljudsteknologi i form av ett avancerat, bärbart elektroniskt system som ger upp till 135 decibels ljudtryck. Skadedjuret skräms iväg helt utan kemikalier, gift eller fällor. Du blir av med ruttnande insekter eller giftrester och du behöver inte ägna tid till att spåra stinkande döda råttor eller möss bakom väggar eller i de mörkaste delarna på vinden eller i källaren.

**TRE FUNKTIONER – TÄCKER HELA HUSET**

Vi rekommenderar att du sätter en i varje rum som är särskilt utsatta!

Det finns fyra egenskaper som gör Pestinator effektiv på ca 550 m<sup>2</sup>. Du kan själv välja vilket skadedjur som ska utrotas.

**ULTRA:** När du väljer ULTRA sänder enheten ut ultraljudsvågor från två 360 graders högtalare som mycket effektivt får råttor, möss, kackerlackor, loppor, myror, syrsor osv. att försvinna.

**TRANS:** Intermittenta tryckvågor från transduktorsystemet får mårdar och ekorrar att försvinna, om de befinner sig inuti huset.

**DUO:** Denna multiinställning innebär att ultraljud- och tryckvågor sänds ut från två högtalare och transduktorer så att ultraljud med en frekvens av 25 000–65 000 Hz emitteras. Det får alla skadedjur att försvinna.

**TEST:** Använd den här inställningen för att kontrollera att systemet fungerar: PESTINATOR-360™ sänder ut ljudvågor som kan uppfattas av människor, så att man kan kontrollera att systemet fungerar som det ska.

Det är helt problemfritt att använda PESTINATOR-360™. Du behöver inte vara rädd för att dina barn eller barnbarn får i sig kemikalier eller gift eller att de bryter ett ben i handen eller fingrarna om de fastnar i en råttfälla. En annan fördel är att systemet besparar dig obehagliga upplevelser. Du behöver inte slå ihjäl eller vidröra skadedjur och slipper ta bort äckliga rester eller kemiska ämnen.

**100 % garanti. Får undan ALLA SKADEDJUR på alla ställen i HUSET!**

Villor, lägenheter, restauranger, källare, garage, skolor, vindar, arbetsplatser – anslut PESTINATOR-360™ till ett eluttag och välj de ljudvågor som önskas ...sedan kan du eliminera alla skadedjur inomhus. Så enkelt är det!

Ljudvågorna från PESTINATOR-360™ kan inte uppfattas av dina husdjur eller av människor och stör därför inte någon i familjen. Det är ett komplett system – du behöver inte köpa till något och du behöver ingen dyr extrautrustning eller andra tillbehör. Systemet levereras komplett med en adapter och en utförlig bruksanvisning.

**100 % GARANTI FÖR ATT PRODUKTEN FUNGERAR.** Sätt din PESTINATOR-360™ var som helst inomhus. Systemet väger inte mycket, är kompakt och går lätt att flytta. Därför kan den sättas där det är mest praktiskt för dig, t.ex. i köket, på ett bord, i sovrummet eller i källaren.

Denna banbrytande uppfinning kommer garanterat få bort skadedjur ur ditt hem och sörför för att de aldrig någonsin kommer tillbaka. Bilda dig en egen uppfattning. Testa PESTINATOR-360™ i ditt hem i 90 dagar. Och njut av att du är fri från skadedjur. Se det fantastiska resultatet. Det fungerar. Om du av en eller annan anledning inte tycker att det här är det bästa system för skadedjursbekämpning som du någonsin stött på är det bara att returnera din PESTINATOR-360™ så får du pengarna tillbaka. Du behöver inte motivera ditt beslut. Det finns inget lika bekymmersamt eller obehagligt som en skadedjursinvasion. Lyckligtvis kan du nu slippa skadedjur en gång för alla, så att du kan känna dig trygg i ditt eget hem. Beställ redan idag!

**VARNING:** Gnagare och andra skadedjur som råttor, möss och kackerlackor sprider sjukdomar genom bett, rivning, avföring, urin, saliv eller indirekt genom parasiter.



Den tyska kackerlackan är den vanligaste kackerlackan i världen. Den överlever i flera månader utan föda och i upp till två veckor utan vatten.

Fossilier tyder på att kackerlackor funnits på jorden i mer än 300 miljoner år. En enda hona och hennes avkomma kan bli till mer än 300 000 kackerlackor på bara ett år. Kackerlackor överlever allt, även atombomben över Hiroshima. Det enda effektiva sättet att bli av med kackerlackor är att störa deras hörsel och nervsystem. Och det är precis det som man gör med en PESTINATOR-360™.

Om du ser en ensam kackerlacka i ditt hem är det stor risk för att det finns många fler, som äter och förökar sig. Och kackerlackor är inte ofarliga. Man har kunnat bevis eller misstänker att de bär på organismer som kan orsaka flera allvarliga infektioner. Kackerlackor kan även utlösa astma och andra allergier som sprider E. coli-bakterier, gula stafylokokker och streptokocker. Så du har väl alla skäl till att se till att dessa inkräktare försvinner en gång för alla från ditt hem? Det kan du göra nu med den fantastiska PESTINATOR 360™. Anslut den bara till ett eluttag och sedan blir du en gång för alla kvitt skadedjur i hela hemmet!

**Verkar över hela fältet och ger ett effektivt skydd på upp till ca 550 m<sup>2</sup>.**

- Är effektiv dygnet runt och året om.
- Du slipper använda kemikalier. Du behöver inte ta i skadedjuren. Du behöver inte slå ihjäl dem. Det är varken äckligt eller giftigt.
- Helt idealisk i privatbostäder, på kontor, i garage och källare, på restauranger, i lägenheter, på skolor och alla andra ställen inomhus. Oskadlig för barn och husdjur. Stör inte tv-apparater eller annan elektronisk utrustning, inkl. pacemaker.

**"Mössen försvann ... Det är helt underbart!"**

"Så snart vi satte PESTINATOR-360 i uttaget fanns det inte längre några möss som kilade runt! Det är helt underbart!"  
Först betalade min fru 5 000 kronor för skadedjursbekämpning. Det ledde inte till någonting alls. Vi hade möss i skafferi och i köket hela tiden, och deras avföring fanns överallt. Nu är huset musfritt. Tusen tack! Ert system funkar!" – Hans Åberg.

[www.pestinator-se.com](http://www.pestinator-se.com)

Ring oss på 040 674 1849 och köp PESTINATOR-360™  
FUNGERAR GARANTERAT



**EFFEKTIV:**  
Upp till 550 m<sup>2</sup>

Levereras med adapter

- Sikker for husdyr
- Beskyt dine børn og børnebørn!



**JA TACK, jag vill gärna ha ett hem utan skadedjur. Skicka en PESTINATOR-360™ omgående:**

Jag vill inte löpa någon risk att smittspridande råttor, möss, ekorrar, kackerlackor eller andra skadedjur invaderar mitt hem och sprider sig så att deras saliv, urin och avföring ligger i mina skåp och smittar ned lådor och bordsytor. Skicka mig en PESTINATOR-360™ omgående enligt nedanstående beskrivning.

Jag vet att en PESTINATOR-360™ skyddar ett inomhusområde på ca 550 m<sup>2</sup> och kan anslutas till ett uttag så att den fungerar året om. Levereras med adapter. En PESTINATOR-360™ är supereffektiv. Ultraljudet uppfattas inte av människor eller husdjur. En PESTINATOR-360™ verkar med 100 % garanti på det sätt som vi beskriver – du slipper skadedjur utan gifter, fällor eller skadämnen som är svåra att använda. Du kan få pengarna tillbaka inom 90 dagar om du inte är helt nöjd.

**Beställ idag på [www.pestinator-se.com](http://www.pestinator-se.com). Eller ring 040 674 1849 eller skicka kupongen. DET FINNS INGEN RISK.**

**FYLL I ORDERSEDELN:**

- |  |       |                   |
|--|-------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 PESTINATOR-360™ | ..... | BARA 369:-        |
| + porto 79,-                               |       |                   |
| <input type="checkbox"/> 2 PESTINATOR-360™ | ..... | per st. 349:-     |
| + porto 79,-                               |       |                   |
| <input type="checkbox"/> 3 PESTINATOR-360™ | ..... | per st. 329:-     |
| Leverans <b>GRATIS</b>                     |       |                   |
| <input type="checkbox"/> 4 PESTINATOR-360™ | ..... | per st. KUN 299:- |
| Leverans <b>GRATIS</b>                     |       |                   |

Namn: \_\_\_\_\_  
Adress: \_\_\_\_\_  
Postnr.: \_\_\_\_\_ Postort: \_\_\_\_\_  
E-post: \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

Frankeras ej.  
Mottagaren  
betalar portot.

**Pro-shopper**

**SVARSPOST**  
**20589510**  
**208 00 Malmö**

# Stora satsningar p

**BUDGETEN** Regeringen satsar på välfärden. Det blir tillskott till kommuner och regioner med tre miljarder kronor, höjd kvalitet inom äldreomsorgen, avgiftsfri pneumokockvaccinering för alla 75 år och äldre och viss satsning på digital infrastruktur. Och sänkt skatt.

– Välfärden är avgörande i det svenska samhället. Den är livsviktig både för dem som behöver den och dem som arbetar i den. En stark välfärd måste prioriteras och få kosta, sa socialminister Lena Hallengren när budgeten presenterades.

För en ensamstående pensionär med pension runt 15 000 kronor per månad innebär sänkt skatt och höjt bostadstillägg knappt 350 kronor mer i plånboken varje månad. Även garantipensionären får några hundralappar mer att röra sig med.

## Besviken på utebliven höjning

Utöver skattesänkningen får många pensionärer också ett tillskott i form av höjt bostadstillägg nästa år. Boendekostnadstaket höjs från 7 000 till 7 500 kronor per månad och konsumtionsstödet med 200 kronor per månad för ogifta. Som mest innebär förslagen 450 kronor

mer i bostadstillägg per månad.

– Jag är besviken på att det inte blev någon höjning av den allmänna pensionen och att regeringen inte satsade något på att förbättra tandvården, säger SKPF förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg.

Socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi öppnade i sitt tal på SKPF Pensionärernas kongress den 22 september för att använda AP-fonderna för att höja pensionerna.

– Alla förslag på hur man ska höja inkomstpensionerna är välkomna och bra. Bara det genomförs också, säger Liza di Paolo-Sandberg.

Det generella statsbidraget till kommuner och regioner höjs. Höjningen innebär 27,5 miljarder kronor mer 2022 jämfört med 2018, varav 22,5 miljarder kronor är en permanent höjning.

## Fler miljarder till äldreomsorgen

I budgeten blir det också mer pengar till äldreomsorgen, sammanlagt avsätts 2 448 miljoner kronor. Tillsammans med tidigare satsningar innebär det att kommunernas äldreomsorg får tio miljarder kronor mer per år 2022 jämfört med 2018.



Khaddi Sagnia

# STÄRKEVÄSTEN®

## Stark och stolt med rätt hållning

för mer information om produkten och våra återförsäljare:  
[starkevasten.se](http://starkevasten.se) 031 52 18 95



# Om äldreomsorgen



Äldreomsorgslyftet förlängs till 2023. Nu ska ny och befintlig personal kompetensutbildas. Utbildad personal ska ges möjlighet att genomgå utbildning till vårdbiträde eller undersköterska på betald arbetstid. Till detta avsätter regeringen 1,7 miljarder kronor för 2022 och lika mycket 2023.

Den pågående satsningen på språkträning för anställda inom äldreomsorgen ska vidgas till fler yrkesgrupper inom välfärden, som vård, skola och annan omsorg. 30 miljoner kronor kostar detta för 2022.

## Förlängd satsning

Den satsning som redan beslutats under våren 2021 förlängs till och med 2024. Då kan följande fem åtgärder fullföljas:

- Ökat investeringsstöd för bostäder för äldre
- Stöd för att minska andelen timanställningar
- Stöd för att utöka sjuksköterskebebyggelsen inom äldreomsorgen
- Utöka läkarkompetensen inom äldreomsorgen
- Stöd till undersköterskor som via yrkeshögskolan utbildar sig till special-

listundersköterskeutbildning med inriktning mot äldrevård och demensvård.

## En fast omsorgskontakt

Många äldre som bor hemma har sammansatta vårdbehov och får insatser från många olika håll. De upplever i många fall att hjälpen är för splittrad och ges av för många personer. För att råda bot på detta vill regeringen införa en fast omsorgskontakt i hemtjänsten, som den äldre själv och anhöriga kan kontakta och som håller ihop värden kring den äldre.

Regeringen vill också införa ett särskilt vaccinationsprogram med avgiftsfri pneumokockvaccinering för medicinska riskgrupper och alla 75 år och äldre. Vaccinationer inom ramen för det särskilda vaccinationsprogrammet beräknas kunna börja hösten 2022.

## Ingen skatteplanering i välfärden

Regeringen vill täppa igen de luckor som finns i skattesystemet, så att pengar som är tänkt för välfärden också stannar där. Utan den föreslagna förändringen bedömer regeringen att skattebortfallet hade varit omkring 550 miljoner kronor per år.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

 HÖRCENTRALEN.SE

# Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **19 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.



Tel. 0243 - 20 41 43

[www.horcentralen.se](http://www.horcentralen.se)

## Personalens tid – vårdens **dyraste resurs**

**K**lockan i väntrummet ska gå några minuter efter, så ingen blir sur om man är lite sen. Klockan på mottagningsrummet ska gå några minuter före, det underlättar för att runda av i tid. Tricket som sägs ge fem minuter magisk tidsvinst vid varje besök var det första jag fick lära mig som läkarstudent med praktik på vårdcentral.

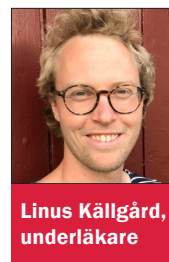
**IBLAND BLIR JAG** skeptisk till tidspressen. Visst ska vi ha ruljans på vårdcentralen, men det finns gränser, och de ligger inte enbart hos personalen. Patienterna, kanske äldre och sjuka, ska ta sig in på rummet, känna sig uppmärksammade, hinna få ett visst förtroende, kanske ta sig upp

och ned från en brits, vara delaktiga i beslut. Till skillnad från personalen har de sällan rutin i sin roll. Om det blir svårare för oss att uppfatta allting rätt på kortare tid, hur mycket svårare blir det inte för patienten? Överdriven forcering ger missnöje, missuppfattningar, och kanske snart ett nytt besök för samma sak.

**STATISTIKEN TAR DOCK INTE** hänsyn till om besöket är onödigt. När Elsa, 86, har hittat ett antal nya hudförändringar, fått det värre med yrseln och behöver en läkemedelsgenomgång, får hon boka flera rätt korta tider på olika dagar till olika läkare. Dottern, som jobbar fem mil därifrån, tar ledigt en halvdag för att skjutsa in henne varje gång. Man hade kunnat tänka sig

att en enda, men dubbelt så lång, tid hade varit både bättre och effektivare för alla. Men det blir på något vis sämre i räkenskaper och brukar sällan gå att få till.

**FAST LÄKARKONTAKT I** primärvården. Både professionen och patienterna vill ha det, varför får vi inte till det? Effektiviteten är bara en av fördelarna, men den borde tilltala organisationen? Personalens tid är förmodligen vårdens dyrbaraste resurs. Vi kan inte ägna den åt onödiga startsträckor och forcerade patientmöten. Läkekostens orm biter sig själv i svansen.



Linus Källgård, underläkare

Skribenten är regelbunden krönikör i Dagens Medicin. Texten är något kortad.

ERBJUDANDE!

### BATTERIER TILL DINA HÖRAPPARATER DIREKT I BREVLÅDAN!

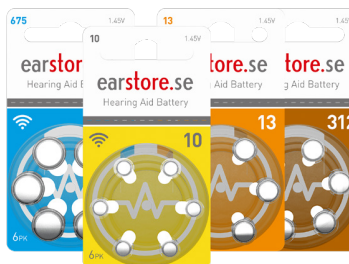
Storlek <b>10 GUL</b>	5 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>
Storlek <b>13 ORANGE</b>	5 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>
Storlek <b>312 BRUN</b>	5 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>
Storlek <b>675 BLÅ</b>	5 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>

5 förp **108:-** Ord.pris 120:-  
10 förp **216:-** Ord.pris 240:-  
20 förp **432:-** Ord.pris 480:-

Detta pris gäller vid beställning via denna blankett. Du kan även kontakta oss direkt på telefonnummer **08-442 48 99** för att beställa. Ange kod **H&N5-21** vid telefonbeställning.  
*Erbjudandet gäller till t.o.m 2022-01-28.*

Namn: .....  
Adress: .....  
Postnr: ..... Ort: .....  
Tel: .....  
E-post: .....  
Kundservice: **08-442 48 99** eller **info@earstore.se**

earstore.se



- ✓ Fraktfritt
- ✓ Kan förvaras i minst två år
- ✓ Vi skickar inom 48 timmar
- ✓ Betala mot faktura utan avgift!

PORTO BETALT  
earstore.se  
BETALAR PORTOT

**AB TRANSISTOR  
SWEDEN**

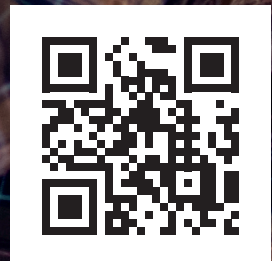
**SVARSPOST  
20624629  
192 20  
SOLLENTUNA**



# Ett vaccin för dig över 65 år

Fokus på äldres hälsa och möjlighet att vaccinera sig för att inte bli sjuk har aldrig varit så stort som nu. Det kan dessutom finnas fler än ett vaccin som är viktigt för just dig. Visste du att personer över 65 år är mer utsatta för svår lunginflammation?

Folkhälsomyndigheten rekommenderar pneumokockvaccination för alla i denna grupp. Ta reda på mer genom att kontakta din lokala vaccinationscentral idag.



# 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



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



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



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

## 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!
- Rätar 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

## 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.



Art.nr 70-10



ENDAST 149 Kr/Par

## HÅLLNINGSTÖD

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



### BRA MOT

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

ENDAST 299 Kr/St

Art.nr 90-30

## 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. Stålfjädrar 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.

# Kan man ha flera fullmaktshavare?

Frågor om framtidsfullmakter intresserar många av våra läsare och en vanlig fråga är om man kan ha flera fullmaktshavare. Det finns, som vi ska se nedan, flera alternativ.

### ■ En person

Du kan förstås utse en person som fullmaktshavare i din framtidsfullmakt.

### ■ Två eller flera med samma behörighet

Som ett alternativ kan du utse två eller flera med samma behörighet. Var och en av dem kan alltså företräd dig utan att informera eller samråda med de övriga. Det finns både för- och nackdelar med detta. Om du på detta sätt vill ha flera fullmaktshavare, bör du vara säker på att de kan samarbeta.

### ■ Två eller flera i förening

Du kan också utse två eller flera personer i förening, vilket betyder att de alltid måste vara tillsammans när de företräder dig med hjälp av fullmakten. Det hindrar förstås att de var för sig kan göra saker som kanske inte är till fördel för dig, men det kan också bli opraktiskt för fullmaktshavarna om de alltid måste vara tillsammans när de ska hjälpa dig.

### ■ Två eller flera i turordning

Du kan även utse flera personer i turordning. Detta innebär att du utser en av dem som i första hand ska företräda dig. Om den personen av någon anledning inte kan vara fullmaktshavare, har du i fullmakten utsett en ersättare som då kan träda in. Du kan också utse en tredje person, som då blir ersättare för ersättaren.

### ■ Kombinationer av behörighet

Du kan slutligen bestämma dig för en kombination av de olika alternativen. Du kan till exempel ha flera fullmaktshavare med samma behörighet, som var och en för sig kan hjälpa dig med de vardagliga uppgifterna, men när det gäller att till exempel sälja din fastighet eller bostadsrätt eller andra göromål av stor ekonomisk betydelse, så måste de agera i förening, alltså tillsammans.

Oavsett om du utser en eller flera personer som fullmaktshavare i din framtidsfullmakt så är det allra viktigaste att du väljer någon eller några som du vet att du verkligen kan lita på!



Arne Larsson, Familjens jurist

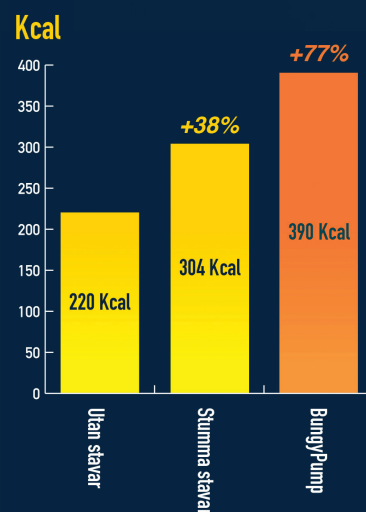


## Trött på övervikten?

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

*Cirka 90% av kroppens muskler aktiveras vid användning av BungeePump stavar.*

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



Testrapport i samarbete med Modo Sports Academy

Testa BungeePump-stavar i  
välsorterade sportbutiker nära dig!

## Shekarabi vill använda buffertfonden



**KVAR ATT GÖRA** "Vi har flera steg till som vi måste ta om vi ska komma upp i en rimlig pension", sa Ardalan Shekarabi (S), här flankerad av Liza di Paolo-Sandberg.

**PENSIONER** Socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi tittar på olika möjligheter för att kunna höja pensionen för såväl kommande som dagens pensionärer. En lösning som han tittar på är att finansiera höjningen med buffertfonden, AP-fonderna, berättade han vid SKPF Pensionärernas kongress på Aronsborg i Bålsta i slutet av september.

– Vi har gjort flera förändringar. Förra året höjde vi grundnivån i pensionerna; höjd garantipension och höjt bostadstillägg. Från september betalas inkomst-

pensionstillägget ut och i budgeten kommer förslagen att höja bostadstillägget ytterligare, sa Ardalan Shekarabi i sitt tal vid kongressen.

– Men detta är inte slutsteget. Vi har flera steg till som vi måste ta om vi ska komma upp i en rimlig pension, sa Ardalan Shekarabi.

### **Underfinansierat system**

Han poängterade, som tidigare, att pensionssystemet är underfinansierat och att hans mål är att höja pensionsavgiften. Frågan diskuteras i riksdagens pensions-

## Dålig affär att ta ut tidig pension för placeringar

■ Pensionsmyndigheten listar en rad nackdelar som argument för att avråda personer från att göra ett tidigt uttag av pension för vinstsyfte och samtidigt fortsätta att jobba. Myndigheten menar att den högre inkomsten i början av pensioneringen sannolikt inte väger upp för den högre totala pensionsinkomsten hela livet som hade uppnåtts om pensionen i stället tagits ut vid 65 års ålder eller senare.

# ffertfonderna

grupp där Ardalan Shekarabi är ordförande.

En lösning som man tittar på är att finansiera höjningen med buffertfonden, AP-fonderna. Men han vill också ha en lösning som höjer pensionerna för de som är pensionärer i dag.

– Vi måste förena oss unga och gamla, från höger till vänster om vi ska kunna höja standarden för våra äldre. Vi måste förhandla och jobba tillsammans.

### Måste jobba tillsammans

– Och vi ska jobba tillsammans med pensionärsorganisationerna, inte minst med SKPF. Vi som representerar dem som behandlats illa i pensionssystemet. Många bland era medlemmar är de som slitit i välfärden och i de yrken som lyfts och applåderats de senaste ett och halvt åren.

– En höjning av pensionsavgiften är ett viktigt steg som vi har att lösa i pensionsgruppen. Om vi lyckas kan vi ha ett förslag på bordet till hösten, lovade Ardalan Shekarabi.

### Möjligt att höja pensionen

Och han menar att det både är rimligt och möjligt. Det har bland annat en rapport från Pensionsmyndigheten visat.

– Vi har stabilitet i AP-fonderna och det går att höja pensionsavgiften. Och då kan det också finnas möjlighet att höja pensionerna för dem som är pensionärer i dag.

Ardalan Shekarabi avslutade sitt besök på SKPFs kongress med att medverka i en video tillsammans med SKPFs förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg.

TEXT OCH FOTO:

ULLACARIN TIDERMANN

”vi måste förena oss, unga och gamla från höger till vänster.”

## PENSIONSFRÅGAN

### Så får du tillgång till pensionärsrabatter under 65

**FRÅGA:** Hej! Jag undrar hur man får jag tillgång till pensionärsrabatter?  
/Kerstin

**Svar:** Om du har fyllt 65 år så behöver du bara visa upp giltig legitimation för de företag och organisationer som har pensionärsrabatt så att de kan se att du har fyllt 65 år.

Om du däremot är under 65 år så behöver du ett pensionärsintyg som bevisar att du är berättigad till eventuella pensionärsrabatter när du ska åka med kollektivtrafik eller vid inträden till olika evenemang. Pensionärsintyg kan du få om du tar ut en del av, eller hela, din allmänna pension. Tar du endast ut din tjänstepension så gäller inte pensionärsintyget.

Pensionärsintyg beställer du hos Pensionsmyndigheten, antingen via deras hemsida eller via telefon. Intyget sänds till den adress som du är skriven på, vilket vanligtvis tar tre till fyra dagar.



Sofia Noaksson, utredare, SKPF Pensionärerna

### Har du en fråga om din pension, ditt arv eller annan familjerätt som du skulle vilja ställa till våra experter?

Formulera frågan i ett mejl eller brev som du skickar till redaktionen@skpf.se eller till Redaktionen Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Märk kuvertet "Pensionsfrågan" eller "Fråga juristen", beroende på ämne. Vi kan inte garantera att alla frågor besvaras.

## Samling för kvinnors pensioner

**MANIFESTATION** Om män hade lika låg pension som många kvinnor skulle deras pension ta slut den 9 september. I ett upprop på Stortorget i Stockholm där även socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi deltog, stod 18 organisationer på barrikaderna och krävde högljutt inte bara en jämlik pension utan också ett jämlikt arbetsliv.

– När arbetslivet inte är jämställt blir inte heller pensionerna jämställda. Arbetslivet måste vara utformat så att man kan tjäna in till en god pension. Vi kräver ett hållbart och solidariskt pensionssystem. Alla har rätt att få en pension som det går att leva på, inte bara överleva, sa SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg i sitt tal.

Pensionsgapet mellan kvinnor och män är 31 procent. Omräknat till dagar på ett år betyder det att kvinnors pension tar slut den 9 september, medan män har pension hela året.

### ”Ska ha pension hela året”

Många kvinnor som arbetat ett helt yrkesliv har ändå så låga pensioner att de knappt skiljer sig från den som inte arbetat alls. Och med den takt som kvinnors löner ökar i dag, kommer pensionerna



**PENSIONSBEVIKELSE** Lena Nylöf och Lisbeth Gustad är besvikna på pensionerna.

att vara jämställda först när dagens tonåringar lämnar arbetslivet.

– Kvinnor ska naturligtvis ha pension hela året. Det handlar om rättvisa och hur vi bygger ett jämställt samhälle, sa Liza di Paolo-Sandberg.

– Jag är fullständigt chockad! Det var som ett slag i ansiktet, när man fick pensionsbeskedet, säger Lena Nylöf, 65, som fick sin första pensionsutbetalning i augusti.

– Jag har levt i det här eländet i elva år nu, säger Lisbeth Gustad, 75.

– Och så sjunker pensionen. Först efter fem år, när tjänstepensionen tog slut och så efter tio år, när min egen lilla pen-

sionsförsäkring upphörde, fortsätter hon och skakar på huvudet.

– Jag är så förbannad.

### Samlad kvinnokraft

Nu går SKPF tillsammans med PRO, SPF och en rad kvinnoorganisationer, fackliga organisationer och politiska kvinnoförbund samman och kräver att kvinnor ska få pension hela året.

De ställer tre krav: Att pensionssystemet reformeras för att höja kvinnors pensioner. Att pensionsavgiften höjs. Och ett jämställt arbetsliv, högre löner och bättre arbetsvillkor i kvinnodominerade yrken.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

# Ser du dåligt? Vi också.

## Välkommen som medlem!

[srf.nu/blimedlem](http://srf.nu/blimedlem) • ring: 08-39 91 20





# Guldkanten

SKPF's eget lotteri

Sätt lite Guldkant på tillvaron!



## ERBJUDANDE!

– för 160:-\* får du:

- 4 Guldkanten, 40:-/st
- ICA Presentkort 400:-  
Efter 3:e betalningen
- Chans på 1 000 000:-

Prenumerera på Guldkanten:  
4 lotter/månad för 160:-, +15:- utan Autogiro.

\*15:- tillkommer i fakturaavgift



SKPF:  
pensionärerna

4 lotter/mån + fakturaavgift	
Månad 1	160:- + 15:-
Månad 2	160:- + 15:-
Månad 3	160:- + 15:-
Totalt	480:- + 45:-

Efter 3:e betalningen  
får du:  
ICA prk -400:-

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

## SVARSKORT – GÅ MED DU OCKSÅ!

JA TACK! Jag beställer en prenumeration på 4 skraplotter Guldkanten för 160 kr\*/månad och får, efter tre betalda månader, ett presentkort hos ICA, värde 400 kr, helt utan extra kostnad.

\*15 kr tillkommer i fakturaavgift om jag inte betalar med Autogiro. Mindre vinster löser jag enkelt in hos ATG-ombud – lottköp endast via prenumeration. Önskar jag avbryta min prenumeration meddelar jag det till kundservice.

2110GAHN

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postnr./Ort: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_ Telefonnr: \_\_\_\_\_

Erbjudandet gäller nya kunder, en gång per person, längst till 2021-12-31 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige. Personuppgifterna du lämnar här kommer att användas för att fullgöra kundtaganden, för marknadsföring samt för att leva upp till lagar och regler. Nordic Lottery på uppdrag av SKPF är personuppgiftsansvarig och hanterar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR). Mer om detta, fullständiga och allmänna villkor samt licenstag och vinstplan kan du läsa om på [guldkanten.se/allmannavillkor](http://guldkanten.se/allmannavillkor). Förmånstagare är SKPF. Spelar du för mycket? Läs om spelansvar på [guldkanten.se/spelansvar](http://guldkanten.se/spelansvar). Guldkanten står under Spelinspektionens tillsyn.

### Guldkanten

Frankeras ej  
Mottagaren betalar  
portot

POSTA SVARSTALONGEN PORTOFRITT!

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

Guldkanten/  
Nordic Lottery AB  
SVARSPOST  
20685777  
162 20 Vällingby

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



Använd svarskortet eller ring vår kundservice på 08-5800 2480 eller beställ på [www.guldkanten.se/miljon](http://www.guldkanten.se/miljon)

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

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.

**SKPF**  
pensionärerna



**Välkommen till vår webshop**  
med smarta produkter.

Butiken Hjälpmedel SAM [hjalpnu.se](http://hjalpnu.se) | 026-153501



Vaccumnyckel Jarkey  
**50:-/st**

Flask och tetrapacksöppnare



**75:-**



Kortlekshållare  
**100:-**

Elastiska skosnören som ej behöver knytas

**25:-**



Hjälpmedel SAM

Johanneslövsvägen 22 Gävle.  
Vi skickar faktura via mail eller sms

**Förhindra fallolyckor!**

**Anti-halksocka för vuxna**

**85:-/PAR**



**Ankelsocka med lös resår!**

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

**49:-/PAR**



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

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

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

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

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

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

Är du gift eller sambo? Har ni särkullbarn? Det gör stor skillnad den dag någon av er avlider. Sambo har ingen arvsrätt efter varandra enligt lag. För att få det måste ni upprätta ett testamente. Och för särkullbarn gäller särskilda regler. Välkommen till andra delen av *Testamentskolan*.

# Vem har rätt att ärva vem?

## Testamentskolan® del 2 av 8

		
Enskild egendom:	500 000 kr	
Giftorättstillgångar:	790 000 kr	1 200 000 kr
Giftorättsskulder:	110 000kr	0 kr
Nettogiftorättsgods:	680 000 kr	1 200 000 kr
Sammanlagt nettogiftorättsgods:	1 880 000 kr	
	Bodelning	
Giftorättsandel (bodelningsandel):	940 000kr	940 000kr
+ enskild egendom:	500 000 kr	
Arvslottet:	1 440 000 kr	
Laglottan (=halva arvslottet):	720 000 kr	

NÄR MAKE ELLER MAKA AVLIDER GÄLLER ARVSORDNINGEN. SAMBOS HAR INGEN ARVSRÄTT.

**Särskilda regler för makar** Om du avlider och inte efterlämnar några arvingar i första eller andra arvsklassen (se Testamentskolan del 1) och inte har skrivit testamente, ärver din make/maka allt. Arvingarna i tredje arvsklassen har alltså ingen efterarvsrätt till kvarlåtenskapen om det finns en efterlevande maka.

Finns det däremot arvingar i första eller andra arvsklassen ärver din make/maka hela kvarlåtenskapen med så kallad fri förfoganderätt. Det innebär att han eller hon inte kan testamentera bort den ärvda egendomen utan den ska fördelas mellan dina legala arvingar efter den efterlevande makas/makes bortgång.

### VIKTIGA SKILLNADER MED SÄRKULLBARN

Det finns ett viktigt undantag från denna huvudregel. Efterlämnar du barn som inte är gemensamma, så kallade särkullbarn, ärver dessa hela kvarlåtenskapen. Genom testamente kan du till viss del "skriva bort" särkullbarns arvsrätt.

I Ärvdabalken finns en särskild regel som ger efterlevande make visst skydd mot särkullbarns arvsrätt, den så kallade basbeloppsregeln. Om den åberopas blir särkullbarnen efterarvingar och får vänta på sin rätt till arv tills den dag den efterlevande maken avlider.

### BODELNINGSANDEL, ARVSLOTT OCH LAGLOTT

Om varken du eller din make/maka äger enskild egendom är all egendom i äktenskapet giftorättsgods. Vid den förste makens död ska makarna dela lika på det samman-

lagda giftorättsgodset efter det att varje makes skulder dragits av från respektive tillgångar.

Den hälft av det sammanlagda nettogiftorättsgodset som den efterlevande maken erhåller kallas för giftorätts- eller bodelningsandel, medan den avlidnes andel kallas arvslott. Det finns undantag från huvudregeln om hälftindelning.

Laglottan är alltid halva arvslottet. En bröstarvinge har alltid rätt att få ut sin laglott i arv efter sin förälder oavsett vad det står i ett testamente.

### FÖRSKOTT PÅ ARV

Det är inte ovanligt att en person under sin livstid ger betydande gåvor till ett eller flera av sina barn eller kanske till välgörande ändamål. Om inte något annat föreskrivits betraktas gåva till barn eller annan bröstarvinge som förskott på arv. Det ska då avräknas på bröstarvingens arv till det värde gåvan hade vid gåvotillfället.

Gåva till annan arvinge än bröstarvinge anses inte utgöra förskott på arv under förutsättning att inget annat har kommit till uttryck.

I del tre av Testamentskolan behandlar vi vem som får upprätta ett testamente och hur bevittnandet går till.

Läs hela skolan på [www.hjart-lungfonden.se/testamente](http://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

MPROAHO

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](http://www.hjart-lungfonden.se)




© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.









 **SMART SENIOR**  
Rabatter för 55 plus

## Smart Senior - mer än bara rabatter

Utöver att ge medlemmarna hundratals rabatter erbjuder Smart Senior så mycket mer. Förmåner som medlemmar i SKPF kan ta del av helt kostnadsfritt.

-Idag har fler än 28 000 SKPF-medlemmar tagit del av erbjudandet om gratis medlemskap hos oss i Smart Senior, säger Mathias Lang, VD på Smart Senior. Vi erbjuder idag hundratals rabatter och för att nämna några exempel får man bland annat, helt kostnadsfritt, skriva en framtidsfullmakt hos Lexly. Bara genom att nyttja det erbjudandet har man sparat in 1 195 kr. Man får 25% rabatt hos Synoptik och är man sugen på en ny bil får man 5% rabatt på alla modeller av Subaru.

Våra medlemsresor, som bland annat Skepp & Skoj, är också väldigt populära och vi planerar just nu för vårens Skepp & Skoj den 25-26 april 2022. En kryssning full med underhållning.

-Vi har nu gjort det ännu enklare för SKPF-medlemmar att registrera sig hos oss. Gå bara in på [www.smartsenior.se/skpf](http://www.smartsenior.se/skpf) eller så kan du skanna QR-koden här intill. Då kommer du direkt till sidan för registrering, avslutar Mathias Lang.



 **SMART SENIOR**  
Rabatter för 55 plus

**SKPF**  
pensionärerna

NÅGRA AV SMART SENIORS FÖRMÅNSPARTNERS:

Synoptik 



LEXLY  
LAW MADE EASY



ELGIGANTEN 

SAMSUNG

 KungSängen

# Namn och tandvård engagerade

**KONGRESS** Ingen kongress utan motioner. Under SKPF Pensionärernas 23:e kongress 21-23 september behandlades 68 motioner i vitt skilda ämnen. I samtliga fall utom ett röstade kongressen i enlighet med förbundsstyrelsens förslag.

Hela 11 motioner rörde tandvård och tandhälsa, vilket gjorde ämnet till det mest representerade i motionslistan. Motionärerna ville bland annat att tandvård ska ingå i högkostnadsskyddet, att skillnaden i patientavgift mellan tandläkare och vanlig läkare ska upphöra, och att alla över 70 år ska erhålla det ”gröna kortet”.

FS (förbundsstyrelsen) delade motionärernas uppfattning att tandvård är alldeles för dyrt, men ville inte binda upp sig kring någon särskild av de metoder som motionerna förespråkade.

Ett annat populärt ämne i motionsföreläsningen var pensionerna (fem motioner), där den gemensamma uppfattningen var att vi behöver ett pensionssystem som alla förstår och som går att leva på.

Bland annat bestämdes att förbundet ska verka för att pensionsavgiften åter kommer upp till 18,5 procent, och att förbundet ska arbeta för att sänka skatten på pensioner.

Kontanthantering var ett annat område som genererade flera motioner. Här höll FS förbehållslöst med om kraven i samtliga motioner.

– Vi kan inte vara mer överens med motionärerna i den här frågan. Vi är i Europa det land som drivit den här utvecklingen längst. Vi måste ha kontanter och vi måste kunna använda dem, sa Lars-Inge Larsson från förbundsstyrelsen.

## Mothugg från kongressen

Det var bara i en motion som kongressen valde att gå emot förbundsstyrelsens förslag. Motionen rörde våld i nära re-



**SAMLADE IGEN** SKPF Pensionärernas kongress kunde äntligen hållas ”på riktigt” efter pandemirestriktionerna.

lationer och anmälningsskyldighet vid misshandel, och förespråkade att ”personal som ser att det förekommer misshandel ska vara skyldiga att anmäla det”.

FS menade att en anmälningsskyldighet kan sätta hemtjänstpersonalen i en svår sits om de ser tecken på vad som skulle kunna vara en misshandelskada, men som lika gärna kan vara resultatet av en fallolycka.

”Personalen saknar i hög grad utbildning att kunna göra den typen av bedömningar”, resonerade FS.

Då det blev uppenbart att kongressen var tudelad i frågan begärdes votering, varpå en majoritet ställde sig bakom ett bifall av motionen.

## Inte aktuellt med namnbyte

Den livligaste debatten uppstod kring de

fyra motioner som förespråkade ett namnbyte på förbundet. Tre av motionerna motiverade ett namnbyte med att förbundet numera är öppet för alla och att det då är missvisande med ett namn som är kopplat till en specifik facklig organisation. Detta, menade motionärerna, försvarar när man försöker rekrytera nya medlemmar.

Den fjärde motionen hade en annan vinkel på namnfrågan. Gunn Bredstedt, Linköping, menade att det snarare är ordet ”pensionärer” som gör det svårt att rekrytera:

– Alla vi som är ute och värvar vet att många säger ”å nej, jag är väl inte så gammal att jag vill gå med i ett pensionärsförbund”.

Samtliga namnbytesmotioner avlogs av kongressen.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

## ”Sjujäkla starka tillsammans”

**KONGRESS** – Jag vill tacka för vårt exceptionellt fina samarbete. Tillsammans kan vi påverka arbetsgivare och politiker. Kommunals förbundsordförande Tobias Baudin talade på länk vid SKPFs kongress och önskade fortsatt gott samarbete.

Tobias Baudin listade i sitt tal till SKPFs kongress några framgångar som han menade att Kommunal och SKPF uppnått.

- Undersköterska har blivit en skyddad yrkestitel.

- Förslag på fast omsorgskontakt i hemtjänsten.

- Arbetet med Britt-Marie-pension. Många kommunalare och medlemmar i SKPF har och har haft tuffa yrken, som undersköterska, busschaufför och brandman. Nu finns förslaget på en så kallad trygghetspension, som innebär att de med ett tungt arbete ska kunna gå i pension tidigare, utan att ta ut förtida pension.

Båda förbunden jobbar också för en mänskligare sjukförsäkring och i budgeten kommer flera förslag som ska förbättra situationen för människor som blir långvarigt sjuka.

– Det blir vår uppgift att se till att pengarna används på rätt sätt. Så att man kan höja kvalitén och förbättra villkoren för dem som arbetar inom vård och omsorg. Och pensionerna måste höjas. Vi har åstadkommit en hel del, men vi har mycket mer att göra, sa Tobias Baudin.

– Jag vill stärka vårt samarbete med SKPF ännu mer. Inte bara på nationell nivå utan också på regional och lokal nivå. Tillsammans kan vi fortsätta förändra världen, förändra villkoren för medlemmarna i Kommunal och medlemmarna i SKPF. Tillsammans är vi sjujäkla starka, avslutade Tobias Baudin talet.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



## Nio prioriterade ämnen

**KONGRESS** Ett nytt handlingsprogram med nio prioriterade områden antogs under kongressen.

– Nu ska vi gå ut brett i landet med våra krav, sa Liza di Paolo-Sandberg.

Det nya handlingsprogrammet gäller perioden 2020-2023.

– Handlingsprogrammet ställer krav på att samhället förändras så att våra medlemmars liv och vardag ska bli bättre. Men handlingsprogrammet är också en byggsten i vår organisation. Vi ska bli förstahandsvalet för alla som går i pension. Man ska inte tveka om att gå med i SKPF. Vi ska bli en organisation att räkna med. Våra ledord ska vara en trovärdig, framåtblickande och konstruktiv aktör i samhällsdebatten. Det är verkligen vår tid nu, kamrater, och den ska vi ta till vara på, sa Liza di Paolo-Sandberg i sin inledning till behandlingen av det nya handlingsprogrammet.

Det nya handlingsprogrammet kretsar

kring nio områden, som utsetts till förbundets viktigaste att arbeta med under perioden:

1. Jämställdheten och jämlikheten bland pensionärer
2. Ett pensionssystem i tiden
3. Sjuk- och aktivitetsersättning
4. Boendesituationen för äldre
5. Äldreomsorgen och sjukvården
6. Trygghet och säkerhet för äldre
7. Åldersdiskriminering/ålderism
8. Äldres hälsa och välbefinnande
9. Moderna hjälpmedel och välfärdsteknik

– Nu ska vi gå ut brett i landet med våra krav och förslag. Vi ska uppvakta politiker, vi ska skriva debattartiklar, vi ska ha Facebook-inlägg och samtal om framtiden i alla avdelningar och distrikt, sa Liza di Paolo-Sandberg efter att programmet antagits.

TEXT: RIKARD JOHANSSON  
FOTO: ULLACARIN TIDERMAN



## Lika värde i stadgarna

■ Kongressen antog nya stadgar för SKPF Pensionärerna, där det bland annat fastslås att förbundet ska arbeta för ett demokratiskt samhälle byggt på principen om alla människors lika värde. Stadsegruppens arbete har letts av förbundssekreterare Karin Liljestrand.

# Tre produktiva kongressdagar

**KONGRESS** Tre punkter tryckte SKPF Pensionärernas förbundsstyrelse särskilt på under förbundets 23:e kongress: högre pensioner, likvärdig äldreomsorg och pensionärsråd i alla kommuner.

– Våra medlemmar har rätt till pension hela året. Stoppa de ständiga höjningarna av pensionsåldern tills våra medlemmar kan arbeta till nuvarande pensionsålder, sa förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg bland annat.

Förbundet vill att regeringen avsätter mer pengar till pensionerna. Börja med att låta pensionspengar som i dag betalas in gå till pensioner i stället för att stanna i statskassan.

Vidare till en äldreomsorg som ser till de äldres behov.

– När regeringen satsar på de äldres omsorg måste det få genomslag i kommuner och regioner där pengarna är helt nödvändiga. Satsningarna får inte försvinna i kommuners så kallade svarta hål. De måste verkligen märkas i världens vardag, hos äldre som får omsorg och för personalen som ger vård och omsorg.

SKPF Pensionärerna kommer att granska hur de extra pengarna används runt om i landet.

## Lagstifta om pensionärsråd – nu!

Och slutligen kravet på att pensionärernas röster måste höras och bli lyssnade till i den politiska debatten, särskilt med avseende på pensionärsråd i kommuner och regioner.

– Lagstifta nu om obligatoriska pensionärsråd i kommuner och regioner.

Om det inte sker, måste alla regeringsalternativ i valet 2022 ge besked om hur man ställer sig till den viktiga reformen, kräver förbundet.

## Pris för forskning

Socialminister Lena Hallengren (S) och socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi (S) gästtalade på kongressen och svarade på deltagarnas frågor. Ardalan Shekarabi deltog även i en film tillsammans med Liza di Paolo-Sandberg som finns att se på [harochnu.se](http://harochnu.se).

Förbundets eget lotteri, Guldkanten, delade också ut en check på 120 000 kronor till institutet för gerontologi vid Jönköpings universitet. Motiveringen till priset, som finansieras av lotteriets överskott, löd: ”För ovärderliga insatser för forskning kring äldre och åldrande”.

TEXT: ULLACARIN TIDERMANN OCH RIKARD JOHANSSON



FOTO: ULLACARIN TIDERMANN

Läs mer om kongressen på Här&Nus hemsida [www.harochnu.se](http://www.harochnu.se)!

# Mobiltelefoni ska vara enkelt. Ring med Doro och Teleco!

## Med seniorer i åtanke

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

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

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

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

## Du kan även beställa Doro från våra tidigare nummer

**H&N nr 3 2021:** Doro 5517 m. 0 GB 119 kr/mån

**H&N nr 4 2021:** Doro 7031 m. 3 GB, 199 kr/mån  
Doro 8080 m. 20 GB, 319 kr/mån

## Mobil 0 GB, 119 kr/mån

 Alltid fria samtal och sms

### Doro 1372 - Enkel med bred display

 Högt och tydligt ljud

 Lättanvänd kamera (3 MP)

 Ficklampa

 Trygghetsknapp



## Mobil 3 GB, 199 kr/mån

 Alltid fria samtal och sms

### Doro 7011 - Snygg med stor skärm

 Högt och tydligt ljud

 WhatsApp för videosamtal

 Trygghetsknapp

 Kamera fram och bak (3 MP)



Perfekt för videosamtal – se den du pratar med!

## Alltid fria samtal inom Norden



## Mobil 8 GB, 249 kr/mån

 Alltid fria samtal och sms

### Doro 7081 - Vikbar elegans med extra display

 WhatsApp för videosamtal

 Facebook direkt i telefonen

 Trygghetsknapp

 Kamera fram och bak (5 MP)



Perfekt för videosamtal – se den du pratar med!

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

### JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG

Teleco Mobil 0 GB m. Doro 1372, 119 kr/mån

Teleco Mobil 3 GB m. Doro 7011, 199 kr/mån

Teleco Mobil 20 GB m. Doro 7081, 249 kr/mån

För- & efternamn \_\_\_\_\_

Personnummer \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

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

Teleco Mobile AB, 112 51 Stockholm | 0771-40 45 40 | [www.teleco.se](http://www.teleco.se)

Här&Nu\_nr5\_2020

  
Frankeras ej  
Mottagaren  
betalar portot

teleco

SVARSPOST

20603619

110 05 Stockholm

# SVARA NU OCH SPARA 100:-

## Personlig almanacka med ditt namn!

### Äkta skinn med guldpräglat namn

Omslaget till almanackan är i äkta skinn som håller år efter år. Du byter bara kalenderdel inför varje år. Extra personligt med präglat namn i guldfärgad folie.

### Exklusiva detaljer

Almanackan har sydda kanter och vackert skodda hörn i gyllene metall vilket skyddar omslaget och gör det extra hållbart. Välj mellan svart och vinrött. Storlek 10x17 cm.

### Utbytbar kalenderdel

Kalenderdelen kan du byta ut inför varje nytt år. Kalendern är spiralbunden, vilket gör att sidorna ligger plant när du skriver.

### Gör så här:

1. Fyll i önskat namn för prägling, max 22 bokstäver inklusive mellanslag.
2. Kryssa för vilken färg du önskar.
3. Kryssa för Dagkalender eller Timkalender.



**SPARA 100:-**

**HALVA  
PRISET!**

Almanacka nu

**99:-**

ord.pris 199:-

Pack & porto  
tillkommer med 39:-

**OBS!** Beställ via Internet så får du en passande världsatlas **UTAN EXTRA KOSTNAD!**

Beställ dina kompletta almanackor på Internet, så får du en 24-sidig världsatlas utan extra kostnad. (Värde 20:-)

**VÄRLDSATLAS**



[www.fritzell.com](http://www.fritzell.com)

Ring gärna vår kundservice om du undrar över något.

**042-151135**

Fritzell Nordic AB, Box 57,  
263 21 Höganäs.

## SVARSKORT

**HALVA PRISET**  
Beställ redan idag!



**Ja tack, jag vill beställa kompletta almanackor för 2022.**

Välj Dagkalendern om du vill ha mer plats att skriva.

Välj Timkalendern om du har många tider att passa.

Dagkalender



Timkalender



Fyll i önskat namn för prägling (stora bokstäver), max 22 bokstäver inklusive mellanslag.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Svart  Vinröd  Dag  Tim

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Svart  Vinröd  Dag  Tim

**Ja tack, jag vill gå med i er prenumerationsservice och får då ovanstående kalenderdel (ar) å 69:-/st inkl. porto löpande för kommande år. Tillsammans med aktuell kalenderdel (ar) får du varje år ett nytt inbetalningskort. Du kan när som helst avsluta prenumerationen.**

Namn .....

Adress .....

Postnr/ort .....

Tel. ....

Frankeras ej  
Mottagaren betalar  
portot



Svarspost

20580852

263 20 Höganäs



Posttidning B

# KAMPANJ!

## MODEL SONJA

Klassiskt, stilrent bestick  
i bästa 18/10  
höglanspolerat ädelstål

- Tål maskindisk
- Extra vassa knivblad
- 10 års garanti
- 72 delars komplett bestickset i portfölj:  
12 knivar, 12 gafflar, 12 skedar,  
12 teskedar, 12 dessertgafflar,  
12 serveringsdelar

**-35%**  
**SPARA 871:-**

BÄSTSÄLJARE  
FRÅN GASTROPLUS

### BESTICKSET SONJA

72 DELAR:	2.295:-
PORTFÖLJ:	195:-
	<hr/>
	2.490:-
-35%	871:-
KAMPANJPRIS:	1.595:-

**72 DELAR!**



Köp nu.  
Betala senare  
med Klarna.

Klarna.

Enkel beställning - snabb leverans Telefon: 0526 60340 - [www.postshop.se](http://www.postshop.se)

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



# Annika står på seniorer

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

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

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

## Möten är grunden

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

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



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

förebyggande bland annat mot ofrivillig ensamhet.

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

– Jag försöker fånga upp de

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

## "Borde finnas i varje kommun"

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

– Att vi inte får komma till tals trots att vi har varit med om så

**” Vi vill veta hur det är att åldras i Malmö.**

# ernas sida

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

## Dialogen är viktig

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

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

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

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

TEXT & FOTO:  
KERSTI HILDING HANSEN



Solveig Aplander



Pia Hesselroth  
Tegel