

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 6/2021
WWW.HAROCHNU.SE



**Julmat med
öländska
godbitar**

KALLDUSCH
Kyla och is
avskräcker inte när
det är dags för
det dagliga
morgondoppet

Badsäsongen är äntligen här!

+ Ålderism / Släktforskare löste mordgåta / Skrot blir konst

SKPF
pensionärerna

Kontinuiteten i vården måste bli bättre

Det börjar pyntas i alla hus när advent gör sitt intåg. Adventstakar börjar lysa upp mörkret därute och i stugorna luktar det nybakade saffransbullar och pepparkakor. Jag älskar verkligen både bullarna och korna och gärna med lite glögg till.

ARBETET MED EN äldreomsorgslag pågår för fullt och det är många förslag som diskuteras. Uppdraget ska vara klart senast den 30 juni 2022 så det finns anledning att återkomma.

KOLL PÅ LÄKEMEDEL ÄR ETT projekt som vi medverkar i tillsammans med SPF, PRO och Apoteket. Häromdagen hade vi ett digitalt seminarium där utgångspunkten var "Äldre och läkemedel – vad behöver göras? Det finns ett otal studier och fallbeskrivningar som visar att läkemedelsanvändningen bland äldre måste förbättras. Det finns många förslag om vad som behöver göras, men förändringar tar tid och ännu finns sparsamt med vetenskapliga resultat dokumenterade. I mitt inlägg lyfte jag bland annat problemen med multimediering.

På många platser i landet ser vi frånvaro av kontinuitet i primärvården. Som patient får du möta en ny läkare vid varje besök och det är inte optimalt. Informatio-

nen och dokumentationen måste bli bättre och det är den föreskrivande läkaren som bär ansvaret.

MÅNGA ERBJUDS NU DEN tredje dosen av covidvaccinet. Tyvärr går vaccineringen trögt på många ställen runt om i landet. Jag hoppas verkligen att alla som får möjlighet att vaccinera sig tar den möjligheten. Nu verkar det som smittspridningen ökar igen och nu inför Folkhälsomyndigheten vaccinationspass vid större engagemang. Det borde också vara hårdare krav på vaccination för dem som jobbar inom vård och omsorg. Det är verkligen tid att sätta ner foten så att inte de äldre som är mest sköra utsätts för smitta.

HÄROMKVÄLLEN NÄR JAG promenerade genom Stockholm så var det så vackert. Juldekorationerna lyste upp staden och snöflingorna dalade sakta ner. När jag ställer färdan norrut igen så hoppas jag också på lite snö hemmavid. När julen knackar på så hoppas jag att alla får fira den med sina nära och kära och att vi ses igen på andra sidan nyår.

ÖNSKAR ALLA MEDLEMMAR en riktigt fin jul och ett gott nytt år. Var rädda om varandra och fortsatt hålla avstånd.



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna



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.



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.



Fingerhandske REFLEX - Art 5273
Praktiska, värmande vantar med reflekterande material. Fodrad med värmande fleece.
Stl. S/M, L/XL.



Vinterjacka STÖLLET
Varm och skön höst- och vinterjacka i hög kvalitet till FANTASTISKT PRIS. Vindtät och vattenavvisande med värmande polyesterfoder. Ställbar huva. Kraftigt tvåvägsdragkedja, sidfickor med dragkedja samt en innerficka.
HERR - Art 4742 • Svart/Blå, Svart/Orange. Stl. C46-60.
DAM - Art 4743 • Svart/Orange, Svart/Lila. Stl. 36-52.



Fleecejacka ELDRIS - Art 6507
Otroligt mjuk, skön och smidig fleecejacka.
Färg: Blå, Grå, Turkos, Lila.
Damstl. 34/36-54/56.

Fleecebyxa - Art 1376
Superskön fleecebyxa i lätt och mjuk kvalitet.
Färg: Röd, Grå. Damstl. 34/36-54/56.



Fleecejacka FEGEN
Mjuk och skön fleecejacka till KANONPRIS.
HERR - Art 2306
Färg: Mörkgrön, Svart, Grå, Röd, Marinblå. Stl. S- 5XL.
DAM - Art 2307
Färg: Mörkgrön, Svart, Grå, Plommon, Röd, Marinblå. Stl. 34/36-54/56.

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning.

SKPF: pensionärerna

Franzégatan 4, Box 300 88,
104 25 STOCKHOLM
Tel: 010-222 81 00
Telefontid: Mån–tor 09.00–15.00
Lunchstängt 12.00–13.00
Fre 09.00–12.00
Julstängt 23 december till 7 januari
Hemsida: www.skpf.se



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

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

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

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

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

ROBERT NYBERG:



Diskriminering i vardagen

6 Blir äldre diskriminerade? Ja, menar många. Här&Nu frågade helt ovetenskapligt några 65-plussare hur de upplever att de bemöts. Hur tycker de att de blir behandlade och känner de sig diskriminerade på grund av sin ålder?

Barbro tar strid mot ålderism

8 Barbro Westerholm, 88, är en stark förespråkare för rättvisa och medmänsklighet. Hon har också varit en slags fyr, som med fast sken blinkat i frågor som rör äldre. Nu lämnar hon riksdagen vid nästa val, men inte kampen. Nästa tunga mål är att motverka diskriminering av äldre.

Släktforskare löste mordgåta

12 Dubbelmordet i Linköping 2004 förblev trots intensiva och omfattande polisinsatser olöst, tills DNA-släktforskaren Peter Sjölund klev in i mordutredningen. På fem veckor löste han fallet och nu pågår en utredning om polisen också i framtiden ska kunna använda denna metod vid mordutredningar.

Stärkande för kropp och knopp

14 Lena Lilius och Christina Bon-
desson började vinterbada under pandemin. Det började med ett morgondopp våren 2020. Sedan var det bara att fortsätta: Det blev som en utmaning i början. Nu har det blivit en rutin som man inte vill vara utan, säger de.

Öländskt på julbordet

26 Få vet mer om julbordets delikatesser än den pensionerade stjärnkocken Karin Fransson. När hon första gången smakade på det öländska julbordet för 45 år sedan imponerades hon av den höga kvalitén på de hemmagjorda korvarna, pressyltan, och leverpastejen.

Stilla resande som senior

48 Att ha viss komfort vid ankomsten till resmålet blir viktigare som senior. Ett rent och fräscht hotell och en reseförsäkring får högre prioritet. "Vi har haft som rättesnöre att som seniorer inte gapa efter för mycket. Numer besöker vi bara det vi tycker är intressant", säger Leena Koivuneva.

Har de inget hut i kroppen?

Jag ska inte klaga. Hittills i mitt liv har jag inte blivit åldersdiskriminerad, varken i arbetslivet, eller på grund av stigande ålder. Själv känner jag mig mycket kapabel och tycker att jag nu kan luta mig mot ett nästan fullbordat arbetsliv. Jag vet vad jag kan, vad jag vill och har möjligheten att genomföra mina planer och visioner. Är jag ett undantag?

NÅGOT ÅR EFTER FYLLDA 65 och fortfarande kvar i arbetslivet, tycker jag att jag har en gulsits. Men när jag hör yngre vänner vändas över arbetslivet redan i 40-årsåldern och deras frågor kring sin attraktionskraft på arbetsmarknaden, blir jag orolig. De har ju nästan hela arbetslivet framför sig. Och när äldre, då ofta efter avslutat yrkesliv och efter det magiska 65-årssträcket, berättar om horribla och nedlåtande bemötanden bara för att de är äldre: Lite långsamma i kön i affären, eller efter en oinitierad fråga om digitala lösningar, eller ärligt talat när som. Då blir jag både förbannad och upprörd.

Hur kan dessa människor bete sig så mot vem det än vara månne? Har de ingen hut i kroppen?

MIN SENASTE HISTORIA om hur det kan gå till, lyder som följer:

Lena, vi kan kalla henne så, är över 80 år. Frisk och kry, aktiv i vardagen, älskar friluftsliv och engagerar sig i stadens olika organisationer. En dag blir Lena påkörd och får en höftfraktur. Läkaren säger att hon är för gammal för en höftoperation och i stället proppas hon full med smärtlindrande tabletter.

Lena blir en skugga av sitt forna jag och hennes vänner och bekanta känner inte igen henne. Men Lena är en tjurig och enveten kvinna. Trots dessa motgångar orkar hon propa på en second opinion och möter en läkare som säger:

"Det är klart att vi ska operera dig och att du ska få en ny höft".

Lena sätter in sin allra mest intensiva rehabiliteringskraft efter operationen och är förvånansvärt snabbt på fötter igen, deltar i allehanda aktiviteter och ses skynda fram på stadens gator med sin rollator.

OCH VAD LÄR VI DÅ av detta? Kanske att man måste vara om sig och kring sig. Att inte acceptera vare sig nedlåtande kommentarer eller ett nej från en auktoritet, även om det kommer från en läkare.

I DETTA NUMMER AV Här&Nu möter vi några mycket kapabla och kreativa 65-plussare: Barbro Westerholm, som nu ska ta sig an åldersdiskriminering på allvar. Vinterbadande kvinnor, som blir allt "vågalsigare" med åren. Paret Rydhs i Småland som skapar vackra konstföremål av näst intill vad som helst. Och så kan vi njuta ett anrikt öländskt julbord kreerat efter år av skapande av en av Sveriges mästarkockar, Karin Fransson.

Hur kan dessa människor bete sig så mot vem det än vara månne?



Ullacarin Tiderman, redaktör Här&Nu

Fallolyckor orsak till 70 procent av all sjukhusvård för 65+

Fallolyckor fortsätter att vara vanligaste orsaken till att personer läggs in på sjukhus på grund av skador, visar en kartläggning som Socialstyrelsen har gjort. Förra året hamnade 67 000 personer på sjukhus efter en fallolycka, visar nya siffror från myndigheten. Det kan jämföras med drygt 69 000 personer ett år tidigare. Inläggningarna på grund av fall har minskat något sedan början av 2000-talet.

”Ja, vi diskrimineras efter 65!”

► ”Blir bemött som korkad” ► ”Behandlas avfärdande i vården” ► ”Man blir bokstavligen osynlig” ► ”Tilltalad som barn”

ÅLDERISM Plötsligt upplever du att du inte syns eller hörs längre. Människor pratar förbi dig, eller behandlar dig som mindre vetande. Blir människor diskriminerade på grund av ålder i vårt land?

Vi frågade några 65-plussare hur de blir behandlade av människor i sin omgivning. Har bemötandet förändrats efter att de fyllt 65? Ja, menar många.

Sylvia Nord, 69:

Plötsligt slutade min mobil ge signaler om att jag fått sms förra veckan. Jag hade inte ändrat någon inställning. Nästa gång jag var på stan gick jag in i en mobilaffär. Det var unga människor som jobbade där. De började ställa frågor som om jag vore en idiot, om jag hade testat omstart, de pratade långsamt och betedde sig som om jag verkligen inte förstod någonting. Jag ångrade nästan att jag hade gått in, det är så jobbigt att de utgår från att man är mindre vetande bara för att man är äldre. Tycker ofta att man blir bemött som korkad just när det gäller teknik.

Stina Andersson, 68:

Jag brukar aldrig köpa något av telefonförsäljare. Men den här gången lyssnade jag på en försäljare, först mest för att vara artig. Han gick på om hur mycket jag skulle sänka elpriserna om jag bytte bolag. Jag hade egentligen ingen anledning att byta elleverantör, jag var nöjd som det var. Jag ville ha Fortum, ett stort och pålitligt bolag. Men till sist lät jag mig övertalas. Jag frågade ”Det är väl inget lurt med det här?” för det lät nästan för bra. Och han garanterade förstås att det inte var det. Men det var det naturligtvis, han talade inte om att rabatterna bara gällde några månader men att jag bundit mig för två år. Efter de där för-



sta månaderna blev kostnaden högre än innan jag bytte. Jag är övertygad om att jag blev uppringd på grund av min ålder.

Christina Ohlsson, 70:

Jag hade opererat bort ett membran på gula fläcken och blivit rådd att vara uppmärksam på om jag fick ”som en gardin” över en del av synfältet. (Det kan betyda näthinneavlossning). När alla suddiga dimmor efter operationen hade lagt sig hade jag en hel planet som steg upp i ögat, som en svart sol.

Jag ringde S:t Eriks akut i Stockholm och beskrev symtomen. Sköterskan bad mig ge akt på hur det utvecklade sig och höra av mig igen om det blev värre. Det blev det, och jag ringde igen. Hon sa då åt mig att åka in direkt när de öppnade på måndagen, men också återigen att höra av mig igen om det blev värre. När två tredjedelar av synfältet var svart kände jag mig ganska darrig, jag vill inte bli blind! och ringde igen enligt instruktionen. Den som då svarade fick mig att känna mig som en liten virrig gumma som på ett irriterande sätt hindrar sjukvårdspersonalen i deras arbete. Innan jag ens hade framfört mitt ärende fick jag ett: ”Nu har du ringt TRE gånger!” i örat.

Jag vet ju förstås inte om detta berodde på min ålder men det lät precis som hur min 17 år äldre väninna på äldreboende berättar om hur det kan låta när hon larmar. Och jag tänkte: Jaha, nu vet man vad som väntar en framöver.

En annan gång var också på S:t Eriks ögonsjukhus, jag skulle göra en synundersökning inför en operation. Mina

glasögon var så grumliga (skadade av den heta bastun på Centralbadet, tror jag) men jag tyckte inte att det var någon idé att byta glasögon innan jag opererat ögonen. Jag tog av mig glasögonen för att visa och hade just börjat förklara att förmodligen såg ingen särskilt bra genom de där glasen när optikern avbröt mig:

”Sätt på dig glasögonen. Du ska ha glasögonen på!”

Ja, det låter inte mycket när man beskriver det, men sättet det sas på gav mig precis samma känsla; här har vi en liten virrig gammal människa, det är ingen idé att lyssna på henne, bäst att bara försöka styra henne rätt direkt.

Naturligtvis kan det också handla om stress eller en dålig dag, men jag fick mycket starkt känslan av att det handlade om förutfattade meningar på grund av min ålder. Jag har aldrig tidigare blivit behandlad så avfärdande i vården,

Susanne Rosén, 57:

Jag och min kompis var ute och promenerade i Nackareservatet, utanför Stockholm. Vi skulle gå till ett utegym och visste inte riktigt var det låg, så vi

frågade några ungdomar om vägen. De var verkligen jätteunga och ville väl bara hjälpa till. Men de frågade oss långsamt och övertydligt, om vi har sådana där smarta telefoner med internet i, för i så fall skulle vi kunna använda en karta och se exakt var det ligger. Till saken hör att min vän är programmerare och har jobbat med mobiltelefoni. Vi hade jätteroligt åt det där.

Sonia Sigvardsson, 80:

Man blir bokstavligen osynlig. Jag minns en dag på Skansen, jag var där med familjen. De andra gick in på Akvariet men jag strövade runt utanför i stället. Under en kvart höll jag på att bli påkörd av tre barnvagnar. De såg mig helt enkelt inte och blev irriterade när de måste stanna för att jag stod i vägen. Men mest bedrövligheten är att bli tilltalad som ett barn och behöva säga ”Jag hör vad du säger, nu är det tredje gången du säger samma sak.” Senast i dag hade jag telefonkontakt med en hälsokoordinator, hon upprepade vad vi redan hade pratat om dagen innan. Att bli betraktad som mindre vetande, dum, glömsk och lite eljest är ledsamt. Jag har precis fått ett fett kuvert från Stockholms stad med otaliga broschyrer och informationsblad. Bland annat finns information om hur jag som är över 80 och inte har hemservice eller annan kontakt med förvaltningen ska äta, sova, undvika bränder, hur jag ska leva säkert i vardagen. Som om man inte haft ett liv innan man blev 80! Åldersdiskriminering på högsta nivå.

TEXT: EVA BRECKERT FOTO: ISTOCKPHOTO

”Den som svarade fick mig att känna mig som en virrig gumma.”

Lämnar riksdagen för att bekämpa ålderism

ÅLDERISM Barbro Westerholm, 88 år, lämnar riksdagen efter valet. Hon vill främst ägna sin kraft åt att bekämpa ålderismen ”från en fri plattform”. Det finns andra sätt att skapa förändring än att sitta i riksdagen och socialutskottet, menar hon.

– Pensionärsorganisationer påverkar, även om vi inte alltid kan ta äran åt oss sen.

Barbro Westerholm hade bestämt sig för att gå, efter den här mandatperioden.

– De har försökt övertala mig. ”Du måste ställa upp, du är ett ankare”. Smicker, smicker...

Ett ankare har hon varit, eller ett slags fyr som blinkat med fast sken i äldrefrågor. Utgjort exemplet på att, jovisst finns det pensionärer i riksdagen. Barbro Westerholm, till exempel!

Men hon har siffran: De 25 procenten av befolkningen som är över 65 företräds av 3 procent riksdagsledamöter. I kommun och region ser det något bättre ut, för där dominerar fritidspolitiker. Pensionärer har mer tid.

– Någon årsrik bör alltid finnas bland de fem översta på valsekeln.

Och samhället bör se till att organisationer med många pensionärer får bra lokaler och stöd, tycker hon.

För de årsrika

Nu ska hon ägna sig främst åt engagemanget i pensionärsorganisationen SPF där hon tidigare var ordförande, och åt nätverket Age Platform Europe där hon ska sitta i en geriatrisk expertgrupp.

– Jag vill arbeta från en fri plattform. Jag har ju bråttom. Jag vet hur årsrik jag är.

Hon hittade inte på det där ordet själv



ÖPPNAR UPP ”Vi ska öppna upp för dem som vill och kan arbeta efter 65, och samtidigt ge välfärd för dem som inte kan”, säger Barbro Westerholm, 88, liberal politiker som vägrar ge upp.

men har lanserat det. I intervjun är hon konsekvent med att använda det i stället för ”äldre”.

Ålderismen ställer till det, menar hon. Kvinnor över 75 kallas inte längre till mammografi – ”men bröstcancer fortsätter även efter 75”. I arbetslivet blir människor redan i 40-årsåldern mer sällan erbjudna nytt jobb. Högre upp är det ännu svårare eller omöjligt. Och efter 68 (så småningom 69) har arbetsgivaren rätt att sparka en.

En tänkbar åtgärd vore att inte tillåta kravet att uppge ålder när man söker jobb, anser hon.

Borde få överlappa

Människor som tvingas sluta arbeta kan bli sjuka av det, det har WHO gått ut med, berättar Barbro Westerholm. Hennes pappa lyckades stanna kvar till 74 som analog kvarleva när försäkringsbolaget skulle digitaliseras. Så borde det vara, tycker hon. Att de årsrika kan överlappa mellan det gamla och det nya.

Annars går samhället miste om en massa yrkeskunskap och livserfarenhet, understryker hon.

– Forskning visar att livserfarna människor är bättre än yngre på att lösa komplicerade problem och konflikter i arbetslivet.

Alla orkar inte

– Vår nobelpristagare Arvid Carlsson fick nobelpriset år 2000, vid 77 års ålder, mycket för den forskning som han utförde efter 65. Ändå hade han svårt att få forskningsanslag i den åldern, men höll på till 94 år.

– Alla orkar inte arbeta upp till 65 eller 68. Vi ska skapa ett samhälle som öppnar upp för dem som vill och kan, och samtidigt ger välfärd för dem som inte kan.

”Vi har en väldigt påverkan på politiken, men det syns inte medialt.”

Nu vill hon påverka via SPF. För det går. Det odlas föreställningar om att pensionärernas organisationer inte har något inflytande, menar hon.

– Inget kan vara felaktigare. Vi har en väldigt påverkan på politiken, men det syns inte medialt. Man arbetar genom sittande regering. Vi har fyra-fem möten om året med dem och där har vi landat idéer som de faktiskt tar till sig och åtgärdar. Då går man inte som pensionärsorganisationer ut och tar äran åt sig, för då kan man inte komma igen.

Som exempel nämner hon den tvåprocentiga pensionssänkningen under krisen på 90-talet som kunde återställas.

– Vi fick igenom maxtaxa i äldreomsorgen och vissa tandvårdsreformer, säger hon.

Envishet i memoarer

Nyligen kom hennes memoarer ut, med den träffande titeln ”Om att aldrig ge upp”. Hon var trotsig som barn och har alltid varit envis. ”Jag kan inte låta bli ett problem om jag tror jag kan göra skillnad”, heter det i boken.

Att envitet försöka förändra samhället kräver självförtroende och förebilder. Både mormor och farmor uppmuntrade henne att skaffa sig ett yrke, att gärna älska en man, men inte göra sig ekonomiskt beroende av honom. Lärarinnan i

flickskolan på Östermalm gick på samma linje.

Ska man orka vara envis behöver man framgångar också. Barbro var med om att släppa p-pillret fritt, mot hårt motstånd. Hon har bidragit till att homosexualitet inte skulle klassas som en sjukdom, och att partnerskapslagen gick igenom, vilket senare utvecklades till att samkönade kunde få gifta sig.

Andra milstolpar hon varit med om att sätta upp är legala aborter, mammografi till alla, lagar mot rökning och mot åldersdiskriminering.

Liberalerna lämnade

Kommande reformer får nu ske utan Barbro Westerholms hjälp. Att liberalerna lämnade januariöverenskommelsen innebar bland annat att frågor som hon drivit nu ärvs av resten av partierna vid makten.

– Jag utredde frågan om fast omsorgs-kontakt i hemtjänsten. Det kommer en proposition, men då är det socialdemokraterna som lägger fram den, säger hon med ett stänk av besvikelse.

Barbro Westerholm gillar inte heller att partiet slår följe med Sverigedemokraterna inför valrörelsen.

– Det kan hända ibland att de stöder vår uppfattning i en fråga. Men vi ska stå fria. Sen får man se efter valet vilka man ska kroka arm med.

Möter du personligen något åldersförakt ute på stan?

– Nej, jag får bara applåder. För att jag håller på, säger hon med ett skratt.

När vi går ut på gatan för fotografering står en medelålders man där med en liten hund.

– Hej, Barbro, jag har läst din bok!

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX



Äldre gravt underrepresenterade

ÄLDERISM Jesper Lindholm, 30, inspirerades av farmor Inga-Lill att skriva en debattartikel för fler äldre i politiken.

– 65-plussarna har hälsan, har erfarenhet och perspektiv. Ska de bara få vara barnvakter och spela bingo? Vilken kapitalförstöring!

Det var flera saker som gjorde att unge Jesper tänkte till mot ålderismen.

Ålder var ingen stor sak därhemma när han växte upp i Hallonbergen utanför Stockholm. Generationerna låg tämligen nära varandra, tycker han.

Jesper var med i SSU och pratade ibland politik med farmor Inga-Lill. Efter hand blev han varse att hon skakat hand med Tage och Aina på Bommersvik, att hennes morfar och mormor faktiskt var med och grundade det Socialdemokratiska partiet i Sverige en gång i tiden, och att hon själv vid 75 års ålder ännu är politiskt aktiv hemma i Ångermanland.

Katt och särbo

Han sitter på balkongen i tvåan i Sundbyberg och klappar katten Majsan. Hans särbo Baptiste bor i Paris och ska flytta in nästa år.

Erfarenheten som homosexuell ger också insikter om att tillhöra en minoritet, tror han.

– Äldre upplever att andra har väldigt mycket åsikter om dem och ska fatta beslut om dem, det känner jag igen mig i. Det är de homosexuellas världshistoria, säger han med ett sötsurt leende.

I höstas valde USA en av de äldsta presidenterna någonsin. Joe Biden var 77 år, flera i hans stab är 65 plus.

– Han gör en stor insats. Han hade kunnat luta sig tillbaka. I stället lägger han sina pensionsår på att göra skillnad där det verkligen behövs. Han är ett föredöme.

Men när Jesper Lindholm tittade på



GEMENSAM SAK Både äldre och yngre är underrepresenterade i politiken. De borde sluta sig samman, kanske hota med att bilda ett gemensamt parti, funderar Jesper Lindholm.

partiledardebatten i Sverige inför valet 2018 så var de flesta i 30-årsåldern.

I Sveriges befolkning är snart 25 procent över 65 år. I riksdagen ligger andelen på 3 procent. En katastrof, tycker Jesper.

”Sverige behöver fler toppolitiker i samma ålder som Joe Biden”, skrev han i sin debattartikel i Dagens Nyheter, och han lyfte fram sin farmor som inspiratör.

Allt fler är friska längre

Jesper Lindholm jobbar med kommunikation i Botkyrka kommun, och har varit politiskt sakkunnig hos bland andra EU-parlamentarikern Marita Ulvskog i Bryssel, och på socialdepartementet. Han har lokala uppdrag för S i Sundbybergs kommun. Nyligen fick han och en partikamrat igenom en motion till S-kongressen,

just om bättre representation för äldre.

– Sverige har uppnått så bra folkhälsa. Allt fler äldre lever längre och är friska längre. Arbetslivet i vissa branscher är snällare nu, man sliter inte ut kroppen lika mycket. Ändå finns en ålderdomlig bild av ett seniorliv bortom inflytande.

– Partierna vilar på att äldre engagerar sig, kokar kaffe, sitter i tingsrätter, i kommunala nämnder. De oglamörösa rollerna ger man med glädje till de äldre, men de ska hålla sig långt borta från ledarrollerna. Det är en stark orättvisa och en kapitalförstöring, säger han.

Och till de äldre:

– Ni har ett eget ansvar – våga kandidera och kräv er rätt!

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX

Allt färre tar olämpliga läkemedel

LÄKEMEDEL Allt färre äldre över 80 år tar olämpliga läkemedel, visar en sammanställning som Koll på läkemedel har gjort. Minskningen är markant, andelen äldre som tar olämpliga läkemedel har minskat med över 60 procent under åren 2010–2020. Olämpliga läkemedel är läkemedel som har hög risk för biverkningar. Ett av de stora problemen är att dessa läkemedel kan orsaka yrsel vilket ökar risken för fall och inläggning på sjukhus.

Läkemedelsanvändningen bland äldre måste förbättras, visar otaliga studier och fallbeskrivningar. Projektet Koll på läkemedel som bedrivits sedan 2009 vill minska antalet olämpliga läkemedel som förskrivs till äldre och arbetar också för att alla 75 år och äldre ska få regelbundna läkemedelsgenomgångar.

Och arbetet har varit framgångsrikt. Visserligen tar personer 80 år och äldre fortfarande många läkemedel. Andelen som tar tio läkemedel eller fler har inte minskat och är fortsatt hög. 2010 tog 46,8 procent av alla äldre tio eller fler läkemedel, 2020 var andelen 46,4 procent.

Uppföljningar viktigt

Om detta är negativt eller inte är svårt att avgöra, menar företrädare för projektet. Och anser att för att komma åt problemet med multimedcinering, behöver man kanske andra mått. Viktigare är då läkemedelsgenomgångar för att se till att äldre personer inte får mediciner som i samverkan ger biverkningar och att dosering av förskrivna läkemedel är rätt. En viktig del är också att läkaren gör regelbundna uppföljningar, vilket inte alltid görs i dag.

– Trenden är tydlig. Användningen av olämpliga läkemedel hos äldre minskar kraftigt. Det är fint att se hur förskrivningen går nedåt men det finns mer att



Mats Wennberg.

göra på det här området och här ser vi att apoteken med våra farmaceuter är en viktig del för att höja kunskapsnivån, menar Apotekets chefsfarmaceut Louise Skalin.

Rejäl minskning

Den nya statistiken bygger på uppgifter hämtade från Socialstyrelsens statistikdatabas. Den andel av befolkningen över 80 år som hämtat ut olämpliga läkemedel på recept har sjunkit från 31 procent 2010 till 11,7 procent 2020 – en minskning med över 60 procent. Andelen äldre över 80 år som har hämtat ut tio eller fler läkemedel på recept har under samma period legat på drygt 46 procent. 2020 uppgick siffran till 46,4 procent, 2010 på 46,8.

– Ett problem som vi ser är att det inte är någon kontinuitet av läkare på vårdcentralerna. Hur ska man då kunna garantera att medicineringen av äldre följs upp, undrar Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna i ett webbsänt seminarium där de senaste siffrorna presenterades.

Liza di Paolo-Sandberg pekar på den stora risken för biverkningar som kan

bidra till att äldre läggs in akut på sjukhus.

– Det är viktigt att vården av äldre följs upp. Och att de får rätt information om sina läkemedel. När man byter ut medicin mot ett likvärdigt generiskt läkemedel, måste läkaren se till att den äldre är informerad och medveten om detta. I annat fall finns en ökad risk för dubbelmedicinering. Jag anser också att det finns risk för felmedicinering om förskrivningsinformationen klistras på förpackningen och inte på burken som innehåller tabletterna. Om den äldre slänger förpackningen vet personen varken av vilken anledning medicinen ska tas, eller dosering.

Enligt Socialstyrelsens statistik förskriver Kalmar län minst olämpliga läkemedel till äldre, 9,2 procent, och Gotland mest, 14,3 procent. I en jämförelse mellan kommunerna förskriver Surahammar minst olämpliga läkemedel, 6,4 procent medan Mellerud skriver ut mest, 20 procent. Region Skåne utmärker sig genom att samtliga kommuner ligger under genomsnittet på 11,7 procent. Enligt företrädare för Skåne beror detta på att regionen arbetar med ett regionalt fokus på läkemedelsgenomgångar där primärvården samarbetar med apoteken. Och att denna satsning är betydligt större i Skåne än i andra regioner.

Öka medvetenheten

– Vi är mycket nöjda med det samarbete som vi har med pensionärsorganisationerna SKPF Pensionärerna, PRO och SPF seniorerna inom projektet Koll på läkemedel. Vi vill nu utveckla det samarbetet, bland annat genom att ytterligare förstärka informationen och öka medvetenheten om hur läkemedel ska användas, säger Mats Wennberg, ordförande i styrgruppen för projektet Koll på läkemedel.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

Släktforskare löste dubbelmordet i Linköping

BROTT Fem veckor tog det för släktforskaren Peter Sjölund att lösa dubbelmordet i Linköping. I 16 år gäckade mördaren polisen. Trots ett bra DNA-spår och ett gediget utredningsarbete med 7 000 tips, 6 000 förhör och 5 000 topsade män, förblev gärningsmannen okänd.

– Jag ringde polisen i Linköping och erbjöd mina tjänster. Och då hade man, som första land i Europa, beslutat att använda sig av DNA-släktforskare för att se om man kunde komma närmare en lösning, säger Peter Sjölund.

Nu tar han emot på sambiblioteket i Härnösand, där han tillsammans med flera andra egenföretagare hyr in sig i en del av byggnaden på plan 4.

Han är uppenbart uppsluppen. Efter det nästan osannolika genombrottet har han fått ta emot många hyllningar från kollegor runt om i Europa. Och hans team på sju släktforskare börjar bli varma i kläderna och har på sex månader hittat 60 okända pappor och en och annan morfar och farfar, berättar han i inledningen av intervjun.

I början av juli berättade han om detektivarbetet i radioprogrammet Sommar i P1. En modern Kalle Blomkvist, som älskar att grota ner sig i ett virrvarr av släkttrådar för att med DNA-spårets otvetydiga säkerhet, slutligen hitta rätt person bland alla träffar som indikerar släktskap.

Fick fram ett par hundra personer

– Medan polisen bara tittar på 15 olika ställen i DNA-kedjan, tittar vi släktforskare på 700 000 ställen för att hitta bokstavskombinationer som matchar.

En DNA-kedja innehåller 3,2 miljarder bokstäver i kombination ACGT och



SLÄKTTRÄD "Det blev ett gigantiskt släktträd där jag kunde se vilka som var släkt med mördaren och hur de var släkt. Totalt blev det ett träd med mellan 600 och 700 personer", berättar Peter Sjölund.

träffsäkerheten ökar naturligtvis med ju fler ställen man kan titta på.

– Vi släktforskare kan se så mycket mer och kan hitta avlägsna släktingar.

I det första steget fick polisen plocka fram en DNA-profil från mördarens DNA, som passar för släktforskning. Provet skickades till ett laboratorium i Houston i delstaten Texas, USA. Det är i USA de bästa DNA-företagen finns, och som

tillåter att polisen söker i deras register.

Peter Sjölund känner ägaren till det amerikanska företaget. Och den person som tog hand om provet är svensk från Linköping och blev väldigt engagerad i fallet. Sverige var också första land utanför USA som prövade att söka en gärningsman med DNA-metoden.

– Är något av DNA lika så är man släkt. Och vi fick fram ett par hundra personer

som på något sätt var släkt med mördaren, berättar Peter Sjölund.

Släktband från förr

Och de 20 till 25 namnen högst upp på listan verkade intressanta och han kunde avgöra att de borde vara släkt på 1700- och/eller 1800-talet.

– Utifrån hur mycket DNA som är lika går det att se hur pass nära släkt perso-

nerna är och när i tiden. Men det går inte av provresultaten säga hur de är släkt. Och där kommer släktforskaren in.

Ja, nu fick Peter Sjölund göra det han är bäst på och tycker är roligast. Det blev till att bläddra i gamla kyrkoarkiv och gå tillbaka i tiden så långt som till 1790.

– Det blev ett gigantiskt släktträd där jag kunde se vilka som var släkt med mördaren och hur de var släkt. Totalt blev det ett träd med mellan 600 och 700 personer.

Och så började han kartlägga trädarna och hittade kopplingar i början och mitten av 1800-talet. Sedan var det bara att vända på steken och börja kartläggningen framåt i tiden. För där någonstans fanns mördaren bland alla barnbarns barnbarn.

– Jag letade efter kandidater som var födda vid rätt tid. Kvinnan hann avge ett signalement innan hon dog. Gärningsmannen skulle vara i 20-årsåldern vid tidpunkten för dådet och vara född 1978–1985.

Största mordutredningen efter Palme

Så långt i hantverket var det bara att vända igen och forska bakåt. Det är bara mördarens släktträd som i slutänden kommer att gå ihop med alla DNA-släktingar, enligt Peter Sjölund.

– Namnen på listan föll bort en efter en och kvar fanns bara en familj med två bröder.

Polisen plockade in båda bröderna för förhör och båda topsades.

– Då säger en av dem: Är det nu jag behöver en advokat? Den andra brodern var helt oförstående, men blev lättad när han förstod att det handlade om dubbelmordet. Han visste ju att det inte var han.

– Det fanns ingen koppling mellan offren och mördaren. De valdes slumpmässigt. Det visade sig att gärningsmannen

var psykiskt sjuk och han dömdes till rättspsykiatrisk vård.

Mordet i Linköping är Sveriges största mordutredning efter Palmemordet. Utredningen omfattar 40 000 dokument och som mest var 60 poliser inkopplade i fallet.

I 16 år hade de anhöriga levt i ovisshet. Men den 9 juni 2020 greps mördaren efter Peter Sjölunds insats som släktforskare.

– Det var otroligt stort! Särskilt att träffa de anhöriga. Då kändes det att jag hade gjort något viktigt.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

Släktforskning med DNA

Det finns flera företag i USA som tar emot DNA-prov och gör en analys: Family tree, Ancestry, Myheritage och 23andme är de fyra största. Att göra ett DNA-test kostar cirka 1 000 kronor.

Om man vill ha professionell hjälp med att hitta okända fäder, eller bara är nyfiken på hur släktträd ser ut så kostar en dags forskarbete i Peter Sjölunds team 8 500 kronor plus moms.

Att leta efter en okänd pappa kan ta mellan en till tre dagar om DNA-provet ger många bra träffar. I annat fall är den genomsnittliga arbetstiden två till fyra dagar.

Biometriutredningen

I maj 2021 avslog integritetsskyddsmyndigheten förslaget att Polis ska kunna använda DNA-släktforskning i mordutredningar. Myndigheten ansåg att det var olagligt och integritetskränkande.

Sista ordet är dock inte sagt. Regeringen vill att Polis ska kunna använda biometri i brottsbekämpningen. En särskild utredare har tillsatts och ska redovisa uppdraget i februari 2023.



Ihopdragna blodkärl – och lyckokänsla

■ Några större studier på de fysiska effekterna av vinterbad har inte gjorts i Sverige än, enligt Karl Hultén, magister i biomedicin vid Linköpings universitet (SvD 20191013). När kroppen utsätts för en snabb nerkylning drar blodkärlen ihop sig. Efter badet utvidgar sig blodkärlen igen och hela kroppen blir varm. Kroppen sätter också i gång adrenalin, noradrenalin och oxytocin som är kroppens eget måbra-hormon.



TROTSAR KYLAN Lena och Christina har gjort morgondoppet till en kär rutin. Badkläderna har de redan på sig under vinterkläderna. Hunden Habib håller sig på land.

Äntligen tid för vinterbad!

VINTERBAD Solen skiner, det är tre plusgrader i luften och åtta grader i vattnet. Strax före halv nio promenerar Lena Lilius och Christina Bondesson med hunden Habibi över bron till Reimersholme i Stockholm. Gräsmattan utmed promenadstigen är täckt av rödgula löv. Christina och Lena ska ta sitt dagliga morgondopp.

På en brygga en trappa ner från promenadstigen samlas morgonbadarna. De hälsar på varandra, en del pratar en stund. Solen glittrar i vattenytan men har slutat värma för säsongen, det är den

18 oktober. Utan att tveka klär Lena och Christina av sig, klättrar ner och simmar ett par simtag var innan de klättrar upp igen. Efter doppet klär de på sig utan någon större brådska.

– Man blir varm efteråt, cirkulationen drar i gång när man kommer upp, säger Christina som har arbetat som sjuksköterska hela sitt vuxna liv, men som nu gått i pension.

De har varma kläder med sig för att inte frysa efteråt. Lena som forskade i demenssjukdomar innan hon gick i pension, har gått ett varv med Habib och blivit lite varm innan badet.

– Det handlar mycket om att inte tveka. Man är inställd på att bada och då går det inte att börja vela. Man klär av sig och så går man i. Vi har alltid baddräkterna på under kläderna. Det ska vara enkelt,” säger Lena.

Bastun stängde i pandemin

Lena och Christina var i många år grannar, de bodde i samma hus och på samma våningsplan. När Tantobastun öppnades 2016 började de bada bastu tillsammans och blev då vinterbadare, men med den varma bastun innan.

– Det började i och med pandemin och att bastun stängdes. Någon gång

under våren 2020 började vi gå ner och ta morgondopp. Sedan fortsatte vi, berättar Lena och Christina fyller i:

– Det blev som en utmaning i början. I september sa vi, äh vi fortsätter ett tag till, sen likadant i oktober, november och så blev det hela vintern. Nu har det blivit en rutin som man inte vill vara utan.

De badar varje dag, vardag som helg och alltid före frukost. Båda är eniga om att det är lättare att vara två, för visst händer det att någon av dem vaknar och egentligen helst vill ligga kvar i sängen.

– Det är tryggt och skönt att vara två. När det är frost blir bryggan hal och vad

som helst kan ju faktiskt hända. Det är klart att vi båda har badat ensamma. Jag har ett ställe i Grisslehamn och badar varje morgon när jag är där, men där är det klippor och när det är frost är de glashala, säger Christina.

Morgongemenskap

På Reimersholme är det många som vinterbadar. De har skapat en liten morgongemenskap. Samma människor möts nästan dagligen på bryggan, pratar en stund, badar och på sommaren har några med sig en termos med kaffe och stannar och läser tidningen i morgonsolen.

– På julafton var vi några stycken som träffades här. Vi hade med oss glögg som vi drack efter badet. Det var jättemysigt! säger Lena.

– Det sociala ska man inte förringa. Här är man del i ett sammanhang, man möter badgänget. Man pratar lite och när man går hem är man uppfylld av samtalen och på gott humör, fyller Christina i.

Det ena leder till det andra i samtalet. De minns att några av de kallaste dagarna förra året tog de ett redskap, en räddningspryl som ligger vid bryggan, och hackade hål i isen innan de doppade sig i vaken de gjort.

Kvinnorna är ense om alla positiva effekter det har att vara vinterbadare.

– Jag har inte varit sjuk sedan jag började vinterbada, säger Lena.

Christina skrattar och säger att hon nästan inte varit sjuk.

– Även om man ibland känner sig seg och inte har någon lust att bada så ångrar man sig aldrig efteråt. Man är alltid glad när man går därifrån. Nu har man blivit beroende. Det blir som en drog, säger Lena.

Vid det här laget har de badat i alla väderlekar och är överens om att det är skönt oavsett väder. Ljuset skiftar, ibland är det dimma, ibland regnar eller snöar det och ibland skiner solen.

– Värst är om det blåser när det redan är kallt ute. Det är det enda väder jag kan tycka är lite jobbigt, säger Christina.

Stärker psyket

Båda två tycker att rutinen att bada stärker psyket.

– Alla liv har motgångar och det är som att man klarar motgångarna lite bättre när man badar, säger Christina.

Jag blir nyfiken och undrar, hur då?

– Känslan det ger att vinterbada är att man tror sig vara stark i psyket. Fixar jag det här så fixar jag det mesta i livet! fyller Lena i.

TEXT OCH FOTO: EVA BRENCERT

Se upp för bedragare som lovar **pengarna tillbaka**

BEDRÄGERIER Få tillbaka dina förlorade pengar mot en avgift – det är ett vanligt sätt för bedragare att lura ut-satta konsumenter igen. Och som konsumenter måste vara uppmärksamma på. Detta kallas för ett avgiftsbedrägeri och är något som ökat under det tredje kvartalet i år, enligt Finansinspektionen – FI.

Investeringsbedrägerier är en stor och världsomspännande verksamhet som omsätter miljardbelopp. Varje år utsätts också tusentals svenska konsumenter. FI arbetar för att motverka att fler konsumenter drabbas genom att följa upp tips och undersöka misstänkta upplägg.

”Eftersom bitcoin har stigit kraftigt är det en tacksam investering att locka med.

Under det tredje kvartalet har FI fått information om att många konsumenter som utsatts för investeringsbedrägerier kontaktas av personer som erbjuder dem hjälp att få tillbaka pengar som försvunnit. Personerna påstår ofta att de ringer från utländska myndigheter med uppgift att hjälpa konsumenten.

Kräver betalning

Gemensamt i dessa bedrägerier är att bedragaren förr eller senare kommer kräva att konsumenten betalar en avgift för att få tillbaka sina förlorade pengar. Vanliga påstådda avgifter som måste betalas i förväg är skatt, försäkring eller bankavgifter. Men konsumenter får aldrig tillbaka

några pengar. Upplägget är i stället ett avgiftsbedrägeri som går ut på att lura redan utsatta konsumenter på mer pengar.

– Sedan ska man komma ihåg att bedragaren aldrig berättar om några avgifter först, utan detta tar de upp först när de känner att de lyckats övertyga den de pratar med, säger Mikael Sandahl, finansinspektör på FI. Men allt är en bluff som bara siktar på att få dig att betala mer pengar till bedragarna.

Bitcoin lockbete för att luras

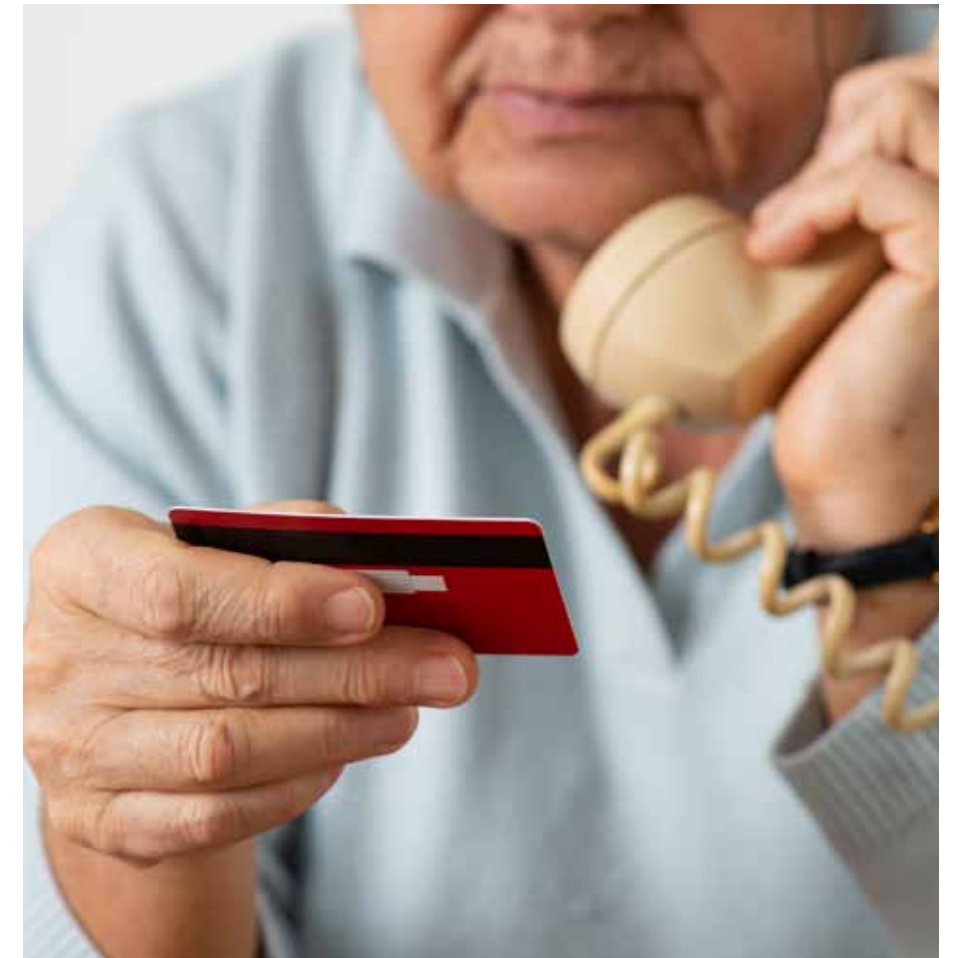
Ett nytt tillvägagångssätt är att bedragare även kontaktar personer som inte tidigare blivit utsatta för ett investeringsbedrägeri med löften om att det finns pengar att hämta. Genom åren har det varit vanligt att bedragare påstår att det finns lottovinster eller arv att hämta ut. Nu får vi uppgifter om att många bedragare lockar med en placering i bitcoin som konsumenten inte känner till.

Eftersom bitcoin är mycket omtalat och har stigit kraftigt i värde de senaste åren är det en tacksam investering att locka med. Bedragaren kan till exempel säga att de upphittade pengarna har ökat i värde med hundratal procent sen de köptes. Och precis som med andra bedrägerier finns pengarna att få mot en avgift.

Inget nytt under solen

– Att kontakta och försöka lura människor på pengar genom olika påhittade avgifter är inget nytt, säger Mikael Sandahl. Men det stora fokuset på bitcoin och andra kryptovalutor i samhällsdebatten har gjort det attraktivt att locka med.

På sociala medier annonserar många bedragare med löften om enkla investeringar som snabbt leder till stora vinster. Bedragare som ringer lovar ofta samma sak. Om ett erbjudande låter för bra för att vara sant, då är det nog så.



■ Var skeptisk till alla som erbjuder dig investeringar på sociala medier, telefon eller mejl. Seriösa företag erbjuder inte investeringar på det här sättet, i synnerhet inte på kvällstid. Blockera personen eller lägg på.

■ Gör aldrig affärer med företag du inte känner till. Precis som med alla investeringar ska du inte göra affärer med okända företag. Om inte du eller någon du litar på känner igen företaget bör du inte låta dem hantera dina pengar.

■ Tillåt aldrig någon du inte känner att fjärransluta till din dator. Du vill absolut inte ha hjälp av en bedragare att till exempel skicka pengar från din bank.

■ Använd inte ditt bank-id och logga inte in på din bank på uppmaning av någon annan. Inga seriösa företag kommer att uppmana dig att använda dina inloggningsuppgifter på det sättet. Det gör bara bedragare.

■ Kontrollera att företaget har tillstånd från FI. Gör aldrig affärer med företag utan tillstånd. Företag som får göra affärer i Sverige finns i Företagsregistret.

■ Kontrollera att FI inte har varnat för företaget. Företag utan tillstånd – i många fall företagsnamn som figurerat i tidigare bedrägerier – finns listade i FI:s varningslista.

TEXT: FINANSINSPEKTIONEN

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

Blimo Elite XL
21 995kr
Väger endast 26 kg

Blimo X-50
19 995kr
Stark mellanstor scooter

Blimo X-35
13 995kr
Kompakt fyrehjulig

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

Blimo Moto, från:
19.995kr
Storsäljare!

Läs mer på blimo.se

BLIMO

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

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

Linda,
mamma &
undersköterska
fick stroke

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

Över 5 000 seniorer i Göteborg har fått ett vykort i brevlådan med en inbjudan till någon av Göteborgs stads mötesplatser. Det är den första insatsen i ett tvåårigt projekt som syftar till att minska ofrivillig ensamhet bland stadens seniorer. Vykortet skickas till seniorer i åldern 85-88 år som bor i Göteborgs kommun.

MATKRÖNIKAN

Julgryta och tjuvjakt

Rätt som det är står julen för dörren, julmaten ska förberedas, sillen kanske läggas in, köttbullarna rullas och pasten bakas. Jaså inte? Men kanske ändå köpas in och något vill man kanske göra för egen hand. Det tar lite tid med allt julbök men helgdagarna är flera så lite alternativ helmat kanske kan passa.

MAT SOM SKÖTER SIG själv en stund och lämnar utrymme över för spel! Ja, för mig var och är faktiskt fortfarande juletid lika med speltid. Då menar jag sällskapsspel som kortspel eller sådana där uråldriga spel med pjäser på en spelbricka. Om man nu inte sitter ensam förstås.

ÄVEN BARNEN OCH, jo hör och häpna, till och med barnbarnen lämnar gärna mobiler och dataspel en stund för att samlas kring ett bord där vi slår upp spelbrickan i form av en Londonkarta, delar ut kort och pjäser, bestämmer vem som ska vara tjuven och vilka som ska vara detektiver. Så sätter vi i gång jakten genom Londons tunnelbana, på bussar och med taxi. Samarbete eller egensinnighet blandas och stämningen kan bli lite hetsig ibland men engagemanget är det inget fel på.



Spelklubben är öppnad och maten är avsedd att klara sig själv en bra stund. Inte så dumt va?

KOKET JA! VI FÅR INTE glömma dagens huvudnummer som ändå är avsett att bli helgdagens gemensamma måltid. Och då måste lite av maten ha förberetts men kan sedan stå där och småputtra medan spelarna ger sig hän.

Ett långkok på kött från de vilda svinen och rotsaker från den svenska myl-

lan är nyckeln till Londonjakten. Är man bara två kanske ett kortspel kan blomma ut och när koket är klart har du kanske minst en måltid till färdig för kommande dagar eller för frysen.

Vildsvin är som fläskkött fast lite mörkare och har en fast struktur. Det är saftigt och smakrikt. Nödvändigt också att äta upp grisarna innan de äter upp vår mat på fälten. Älgkött är ju ett fullgott alternativ. Det finns ju även hjort och rådjur. Får man inte tag på vilt finns ju



tamt. Viltkött är annars klimatsmart, proteinrikt och magert. Behöver inte fraktas så långt, fritt från antibiotika och har ätit växter i naturen. Konstigt nog fanns inte vildsvin i mina nära butiker den här dagen men älgkött för gryta fanns och så fick det bli.

DET SOM PASSAR BRA i grytan är enbär och svamp från skogen, timjan från kryddgården samt lök och rotsaker. Extra tillsats kan vara rött vin i grytan. Äpple

Julgryta

Det här behöver man för en gryta för fyra till fem personer men man kan lätt göra den större eller få en sparad måltid till ytterligare en speldag.

1 kg benfritt kött av vildsvin eller älg (eller annat vilt eller tamt kött)
100 g bacon i bitar
4 medelstora gula lökar i delar eller 8 små och en stor vitlöksklyfta, hackad
2 morötter
1 bit kålrot på ca 1 hg
1 bit rotselleri på ca 1 hg
5 dl buljong av höns- alternativt kött- eller viltbuljong
Lite arrowrot eller snabbmjöl utrört i vatten till redning
Kryddor: Timjan, enbär, vitlök, en matsked tomatpuré, persilja, svart- och vitpeppar, salt och ett lagerblad
Gärna några dl rött vin samt olja eller smör till stekningen
Har man svamp att tillgå så passar det också bra i grytan men får gå i mot slutet tillsammans med äppelbitar och lingon. Man kan även garnera med lite äpple.

Gör så här:

Använd gärna en järngryta och dela köttet i bitar om ca 3x3 cm, bryn dem på stark värme några minuter runt om och krydda med salt och peppar. Ta upp dem.

Fräs baconbitarna några minuter, sänk värmen och bryn lök och vitlök i smör eller olja. Dela rotsakerna i mindre bitar och låt dem fräsa med och krydda något med svartpeppar.

Lägg tillbaka köttet, tillsätt tomatpuré, håll på buljongen och om du har lite rött vin. Tillsätt timjan, enbär, lagerblad och en del av persiljan och koka upp. Sänk värmen och låt småputtra under lock ca 1,5 till 2 timmar medan ni spelar.

Prova om det är tillräckligt med smaker. Rör ut arrowroten eller mjölet med vatten som redning. Tillsätt eventuellt svamp, äpplen och lingon samt resten av persiljan inför serveringen. Jag tar gärna ett par ansjovisfiléer och hackar dem och tillsätter i grytan, det ger en fin smakbrytning.

Servera gärna med kokt pressad potatis eller mos alternativt kokt potatis.



Leif Kindblom, matkrönikör

Påfyllnadsdos för 65 plus efter fem månader

CORONA-SVERIGE Folkhälsomyndigheten vill att påfyllnadsdos av vaccin mot covid-19 ska tas redan fem månader efter den senaste dosen. Rekommendationerna gäller för personer som är 65 år och äldre. Målet är så många som möjligt ska vaccineras så snart det går.

Tidigare gällde minst sex månader mellan vaccindoserna som nu ändras till fem månader.

Påfyllnadsdosen ska ge ökat skydd mot en förväntat ökad smittspridning av covid-19 de kommande månaderna.

– Vi ser en ökande smittspridning i flera länder i Europa, och enligt våra scenarier kan vi räkna med en uppgång



även i Sverige. Med ett kortare tidsintervall mellan dos två och påfyllnadsdosen hinner fler vaccineras så snart som möjligt, och har bra skydd mot sjukdomen inför julhelgerna, säger Anders Tegnell, avdelningschef och statsepidemiolog.

Folkhälsomyndigheten utökar också rekommendationerna och alla över 18 år erbjuds nu en påfyllnadsdos. Men dos tre ska först ges till dem som har störst behov av skydd mot sjukdom. Regeringen har också beslutat om vaccinationsbevis. Införandet av vaccinationsbevis vid allmänna sammankomster och offentliga tillställningar trädde i kraft den 1 december 2021 och gäller med publik över 100 personer.

Prova på
50%

Nyponex

Marknadens mest högkoncentrerade nyponextrakt av högsta kvalitet.



NYPONEX är ett koncentrerat extrakt tillverkat av hela nyponet, detta anses av många ge bästa effekt. Varje tablett innehåller 250 mg högkvalitativt nyponextrakt, detta motsvarar hela 5000 mg nypon per tablett, plus 60 mg Boswellia seratta.

Nypon innehåller ämnet *galaktolipider* som har en **antiinflammatorisk verkan** och kan hjälpa till att **minska svullnad och värk**, vilket leder till att kroppen kan kännas **rörligare** och mer **smärtfri**.

Galaktolipiderna gynna även kroppens produktion av kollagen och brosk som **skyddar lederna**.

Boswellia seratta bidrar aktivt till ledernas rörlighet och flexibilitet.

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

Innehåller över **40st naturliga och högaktiva hälsoämnen**, vilka bland dom viktigaste är:

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

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

Betakaroten: skyddar cellerna mot oxidativ stress.

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

Järn: ger bättre prestationsförmåga och uthållighet.

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



Litium: stabiliserar och förbättrar humöret.

Lyckopen och **Lutein:** bra för ögonen.

Zink: bidrar till att bibehålla normal benstomme.

Magnesium: minskar trötthet och utmattning.

Dosering 1 tablett morgon och kväll.

Prova på
50% Rabatt

129:-
för 2 mån

Nyponex är en 100% ren naturprodukt, fri från genetiskt modifierade organismer, konserveringsmedel och färgämnen. Produkten är framställd under farmaceutisk kontroll GMP. En garanti för att du som kund skall känna dig trygg.



INTRODUKTIONSERBJUDANDE

Beställ idag så får du en **2 månaders**

förpackning för

endast **129:-**
ordinarie 258:-

Där efter skickar vi en ny förpackning var annan månad, till en kostnad av endast 258:-. Vi har ingen bindningstid utan ni kan när som helst avsluta eller ändra ert abonnemang. Erbjudandet gäller endast en gång per kund. Enhetsporto 39:- / order, **inga** andra kostnader tillkommer.

**Altivo
Hälsoprodukter AB**

Box 138

S-457 23 Tanumshede

Beställning kan göras via
telefon helgfria vardagar
08.00-16.00

på tel. 0525-601 005

Eller dygnet runt via e-post
info@altivo.se

BILLIGA HÖRAPPARATSBATTERIER - Enkelt och Fraktfritt!

BATTERIEXPERTEN

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

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

Alla förpackningar ovan kostar 22:-/st

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

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

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

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

Villkor: Beställningen måste vara korrekt och fullständigt ifyllt. Vi kan komma att göra en kreditprövning och neka faktura, varvid ordern makuleras. Batteriexperten lagrar dina uppgifter för att kunna fullgöra kundrelationen och lämna erbjudanden från oss och våra samarbetspartners. När du lämnar e-postadress samtycker du till att få löpande information och erbjudanden. Önskar du inte ta del av dessa kontakta kundtjänst. Vid en eventuell prisjustering kommer detta aviseras till våra prenumeranter två månader i förväg. Erbjudandet gäller inskickade talonger, längst t o m 30/4 2022. Avslut av prenumeration görs skriftligt eller via telefon. Reservation för slutförsäljning och feltryck.

HN_M02Y21

Frankeras ej
mottagaren
betalar portot

BATTERIEXPERTEN

SVARSPOST

20543621

308 01 Halmstad

Psykisk ohälsa kan förebyggas

DEPRESSION Var tredje kvinna och var femte man över 77 år har besvär med ångest. Men äldre har sämre tillgång till behandling, enligt en undersökning som Folkhälsomyndigheten har gjort.

Nu finns ett nytt kunskapsstöd för att förebygga psykiska besvär och stärka äldres välbefinnande.

Men även depressiva besvär är så vanligt bland äldre personer att det kan beskrivas som ett folkhälsoproblem. Folkhälsomyndigheten har tagit fram en lägesbeskrivning som visar på att äldre missgynnas. Kunskapen om äldres psykiska ohälsa är begränsad vad gäller förekomst, symtom och behandling är begränsad. Många äldre får därför inte rätt hjälp i rätt tid.

– Ångest och depression kan ofta missuppfattas som en naturlig del av åldrandet och ohälsan kan därför vara svår att upptäcka. Med det här kunskapsunderlaget vill vi ge både en lägesbild och exempel på åtgärder som är bra för det psykiska välbefinnandet och som förebygger psykisk ohälsa, säger Sara Fritzell, utredare på Folkhälsomyndigheten.

Stora skillnader mellan grupper

För att förbättra äldres psykiska hälsa är det bland annat social gemenskap och socialt stöd som lyfts fram som viktiga åtgärder. Även fysisk aktivitet, goda matvanor och att ha en meningsfull vardag är viktigt för ett hälsosamt åldrande och kan bidra till att förebygga psykisk ohälsa.

Men det är också stora skillnader mellan olika grupper. De som mår allra sämst är kvinnor, personer med sämre ekonomi och personer som bor ensamma. Tillgången till behandling är också en ojämlig i landet och äldre får mer sällan specialiserad psykiatrisk vård. Äldre är



GEMENSKAP För att förbättra äldres psykiska hälsa pekar Folkhälsomyndigheten bland annat på social gemenskap och socialt stöd.

samtidigt den grupp som hämtar ut mest antidepressiv medicin.

Upptäcka riskfaktorer

– Viktiga områden är därför att öka kunskaper om psykisk ohälsa bland äldre och deras anhöriga och bland de aktörer som möter äldre för att upptäcka riskfaktorer

och stärka friskfaktorer hos äldre. Vi behöver också öka fokus på vad som kan förebygga psykisk ohälsa och visa på hur man kan minska psykisk ohälsa genom att arbeta förebyggande, säger Sara Fritzell.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

FOTO: ISTOCKPHOTO

KOLLAGENTILLSKOTT

Skandinaviskt genombrott ger huden ett lyft utan ingrepp eller injektioner. Fenomenet kallas för hudcellaktivering. En metod som alla kan använda dagligen – med hjälp av en liten tablett.

MER ÄN ETT

Ansiktslyft

Hudvårdstabletten Skin Care™ Collagen Filler verkar i de djupa hudlagren under den åldrande och slappa hudytan.

Skin Care™ Collagen Filler är unik på flera sätt. Skin Care™ Collagen Filler är en högkoncentrerad tablett som används som en del av den dagliga skönhetsrutinen.

Skin Care kan användas av alla som har behov av ett uppstramande "lyft". Den verkar inifrån och påverkar inte bara ansiktet utan huden på hela kroppen.



Skönhet – inifrån och utifrån!

New Nordic lanserar nu skönhetsprodukter med innovativa, naturliga och veganska formuleringar – allt tillverkat i Sverige. Flera av nyckelingredienserna från Skin Care Collagen Filler såsom granätäpple, tomat och astaxantin återfinns även i crème och serum och på så vis uppnås en dubbel aktivitet för huden. Skönhetsserien lyfter den dagliga skönhetsrutinen till en ny nivå – en intelligent och holistisk skönhetsmetod.

Ny studie på Skin Care™ Collagen Filler

En studie visar att 8 av 10 testpersoner uppnådde ett mätbart resultat redan efter några få veckors användning. Vid studiens slut (12 veckor) var resultaten ännu tydligare. "Lyftet" känns som fastare ansiktskonturer och slapp hud stramas upp. Grova porer och fina linjer blir mindre synliga. Hela upplevelsen är att utseendet förnygras.

Därför är Skin Care™ Collagen Filler så bra

- Direkt inriktning mot den grundläggande orsaken till att den åldrande huden mister sin elasticitet, genom att stimulera de egna hudcellerna att producera mer kollagen – så kallad hudcellaktivering.
- Ingredienser som motverkar nedbrytning av kollagen och elastin, vilka tillsammans producerar fibernätverket som gör huden fast och elastisk.
- Minskar nedbrytningen av hyaluronsyra som reglerar hudens fuktighet och smidighet.
- Innehåller vitamin C som bidrar till normal kollagenbildning, som har betydelse för hudens normala funktion.

Var kan man köpa Skin Care?

Kosttillskottet Skin Care™ Collagen Filler kan köpas på apotek och i alla hälsobutiker eller på www.newnordic.se. Har du frågor, ring New Nordic på 040-239520.



Fast hud med lyster!

Hanne är 63 år och är mycket intresserad av att ta hand om sitt yttre.

–Jag minns tydligt när jag första gången läste om Skin Care™ Collagen Filler. Det lät så intressant att ta hand om huden inifrån. Jag ville mycket hellre prova detta än ge mig på botox och injektioner, berättar Hanne.

Hon köpte en ask och började med den högre doseringen, 4 tabletter om dagen, i 8 veckor.

Får komplimanger

–Jag berättade inte för någon att jag börjat ta tabletterna, förklarar Hanne med ett leende.

Plötsligt började väninnorna ge Hanne komplimanger och fråga henne om hon använde någon ny crème.

–En av mina vänner nöp mig till och med i kinden för hon ville känna hur de kunde vara så fasta, skrattar Hanne. Nu får hon massor av komplimanger för att huden är så fast och fin.

–Den enda förändringen är att jag börjat med kosttillskottet Skin Care™ Collagen Filler, förklarar hon vidare.

Analyserade huden

En dag gick Hanne förbi ett apotek där det gjordes hudanalyser med ultraljud. Kvinnan som gjorde analysen förklarade att Hannes hud hade mycket hög "täthet".

–För en 63-åring menade hon att det var mycket unikt. Jag är så nöjd med Skin Care™ Collagen Filler och delar gärna med mig av hemligheten nu, avslutar Hanne med ett leende.



Lailas fokus: barnens bästa

PORTRÄTTET Laila Zryd-Carlsson, 90, är en nyfiken person som älskar att få saker gjorda. Hennes liv har varit fyllt av intressanta resor. Ett möte med Moder Teresas verksamhet i London under 1970-talet ledde till gemensamma projekt, alltid med barnens bästa i fokus.

Laila tar emot Här&Nu i sin vackra seleskiftesvilla i Åkarp. I trädgården bjuder hon på juice medan hon berättar om sitt innehållsrika liv. I rask takt skildras möten och händelser som känns som tagna ur en spännande film.

– Jag föddes på väg från Schweiz till Sverige, och har dubbla medborgarskap i dessa två länder. Jag är hälften schweizare, en fjärdedel svensk och en fjärdedel rom, säger Laila.

Den bakgrunden gjorde henne öppen för nya kulturer och människor. Med en stor portion nyfikenhet som drivkraft lämnade hon hemstaden Lund efter studenten. I Paris studerade hon fransk litteratur vid Sorbonne och älskade den franska huvudstaden. Men ämnet kändes inte rätt, och hemma igen ett år senare bytte hon bana. Det var sjukgymnast hon skulle bli.

Socialt engagemang

– Den holistiska synen på människan saknades på den tiden. För mig var det naturligt att behandla hela människan; kropp, själ och ande. Allt hör ihop, såväl fysik och psyke som socioekonomisk situation.

I mitten av 70-talet grundade hon ”Komplementärmedicinska högskolan” i Malmö, en utbildning som ledde till den nu etablerade yrkestiteln ”medicinsk massageterapeut”.

Under flera resor till Kina studerade hon den österländska holistiska filoso-



fin och utbildade sig inom akupunktur. Hennes starka sociala engagemang öppnade dörrar och via en god vän som kände Moder Teresa bestämde sig Laila för att tillsammans med sin då elvaåriga dotter resa till London för att ta del av Moder Teresas arbete där.

– Jag deltog i något som hette ”Missionaries of charity”, och besökte Londons fattigaste delar tillsammans med Moder Teresas systrar. Det jag fick vara med om var inte mänskligt, jag kände att jag själv ville göra något för att motverka fattigdomen i världen.

Moder Teresa i Åkarp

Efter Londonresan bestämde sig Laila för att resa till Calcutta och möta Moder Teresa där. Hemma igen drog hon igång

projektet ”Co workers of Mother Teresa” i Sverige. Snart fylldes hennes kalender av ytterligare resor till Calcutta. Moder Teresas kliniker ”Home for dying and destitutes” gav fattiga, hemlösa och svårt sjuka döende människor medicinsk och social omvårdnad, något som berörde Laila djupt.

– Moder Teresa drev också barnhem i Calcutta och mötena med de fattiga och ofta sjuka barnen ledde till att jag sökte och fick tillstånd att starta adoption till Sverige.

På väg till Oslo för att ta emot Nobels fredspris mellanlandade moder Teresa hemma hos Laila och hennes familj i Åkarp. En eftermiddag som finns bevarad i Lailas hjärta.

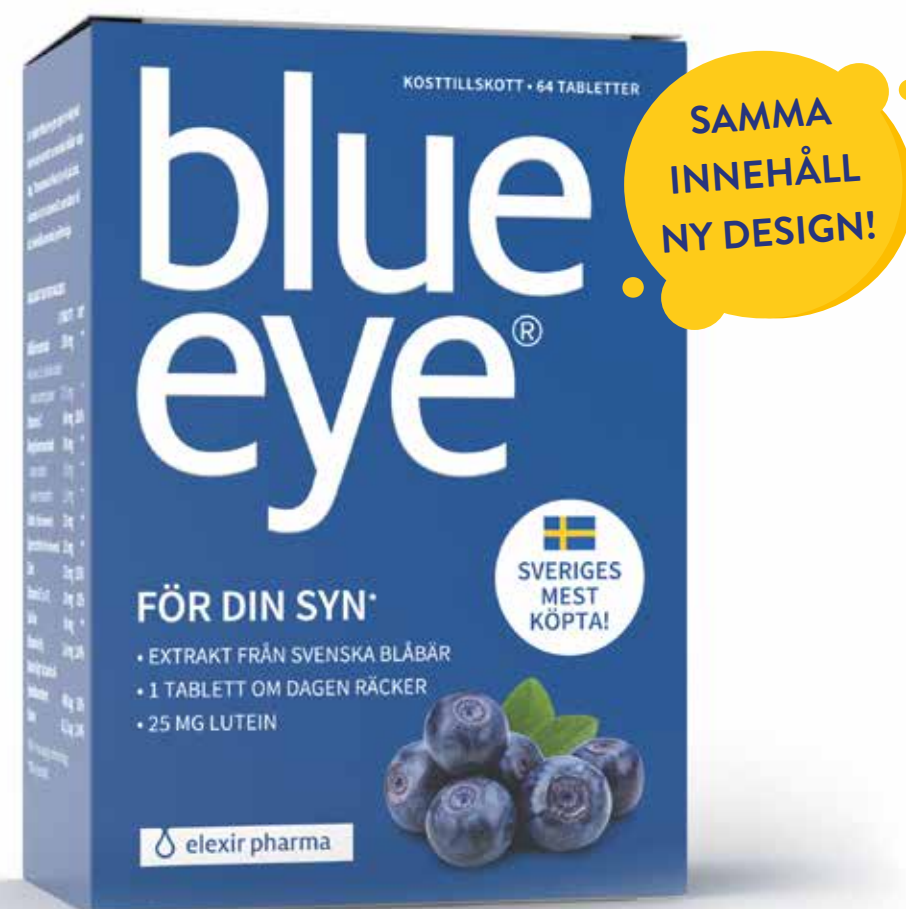
TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

FÖR DIN SYN!

Hjälp för ansträngda och åldrande ögon.

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

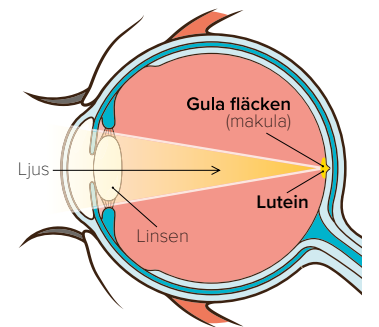
Blue Eye finns på samtliga apotek och hälsobutiker.



Marknadsförs av Elexir Pharma AB

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

Gula fläcken - Oumbärlig för synen



Lutein-rik del av ögat ger skärpan.

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

Kosten påverkar

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

Gula fläcken – rik på lutein

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



Den 70-åriga stjärnkocken Karin Fransson menar att det svenska julbordet är något alldeles unikt och extra.



Fiskutbudet är särskilt stort på den öländska julbordet.

Sillen viktigast på Karin Franssons julbord

HANTVERK Över hela Sverige dukas det nu upp för julbord med både gamla och nya traditioner. Få vet mer om julbordets delikatesser än den pensionerade stjärnkocken Karin Fransson som i över 40 år har varit centralfigur i bevarandet och utvecklandet av det svenska och öländska julbordet.

Så länge vi kan minnas har vintern varit en tid med många traditioner och julmaten, eller julbordet som vi ofta säger, får nog ändå räknas som en av våra populäraste traditioner. Även om julbordstraditionerna skiljer sig mellan län, socknar och släktträd anser 70-åriga stjärnkocken Karin Fransson att det svenska julbordet som helhet är något alldeles unikt och extra.

– Jag lämnade Sydtyskland för Öland 1977 och minns än i dag mitt första svenska julbord hemma hos min man Owe's bror. Det blev nästan en chock för mig att se all denna goda mat och inse att mycket av maten, som rökt korvar och inlagd sill, hade gjorts för hand av Owe's familj, berättar Karin Fransson entusiastiskt.

– Jag åt så mycket att jag knappt kunde röra mig. Det är fortfarande en av de här-

ligaste upplevelserna i mitt liv, och har gjort att jag alltid har älskat det svenska julbordet.

Lyxigt vara pensionär

Flytten till Borgholm blev också starten på hennes kockkarriär. I köket på Hotell Borgholm, som hon och Owe drev fram till pensionen i januari 2019, utvecklades hon till en av Sveriges främsta kockar. Karin blev tidigt specialist på örter och

har genom åren medverkat i tv, radio, tidningar och haft flera juryuppdrag. 2016 tilldelades hon en stjärna i anrika Guide Michelin.

– Som pensionär har jag nu lyxen att bara göra det roligaste. Jag gör en del juryarbete och under året har jag haft ett eget växthus med örträdgård på Sollidens slott som har varit välbesökt. Även av kungafamiljen. I höstas lagade jag en gåsmiddag på PM & Vänner i Växjö.

– Till julafton, som vi firar med Owe's familj, kommer jag såklart laga en hel del julmat, men vi tänker även äta ett julbord ute på någon av Ölands restauranger. Vi har inte bestämt vilken än.

En av de saker som Karin imponerades mest av på det öländska julbordet 1977 var den höga kvaliteten på de hemmagjorda korvarna, pressyltan och leverpastejen. I Tyskland hade hon bara sett sådana delikatesser på charkuterier, men på Öland tycktes nästan alla hushåll göra egen korv, salami och leverpastej till julbordet. Hon köpte hem böcker och testade sig fram, ofta sent in på nätterna, för att lära sig det svenska mathantverkets hemligheter.

– Nu när jag blickar tillbaka var det en av de finaste tiderna i mitt liv. Jag hade så roligt, och det roligaste var nog att lära sig göra gammaldags pressylta på grishu-

vud. Jag kom ihåg att jag skickade hem lite olika delikatesser till min släkt i Tyskland och de blev otroligt imponerade.

Sillen i centrum

Karin var också imponerad av det stora fiskutbudet på det öländska julbordet. Inkokt, rökt och gravad lax, lutfisk, inkokt och rökt ål, och rätten Ålalladåb som var rena lyxen för henne. Men mest avtryck satte nog ändå alla olika sillrätter som förtärdes med sång och snaps. När Karin sedan själv bjöd in till julmat på Hotell Borgholm stod sillen alltid i centrum och i slutet av hennes karriär fanns över 20 olika sillrätter på julbordet.



Till dessert äter Karin gärna ris à la Malta med en god saftsås gjord på apelsin.

– Sillen är viktigast för mig och med mitt intresse för örter och kryddor började jag tidigt experimentera med smaker. Den absolut viktigaste sillen är rödlökssillen, sen gillar jag enbärsill med lite gin i vilket är ett recept som jag har fått av Owes bror. Den har rejäl sötma i sig.

– Sen har vi de lite mer krämiga sillarna som senapssill och tryffelsill. Det var jag som utvecklade den gröna sillen, med mycket basilika och vitlök, som sedan har spritt sig i Sverige. Jag får inte glömma bort pestosillen som är en favorit hos många.

Vanlig skinka duger gott

Inget julbord utan julsinka och rödkål. Karin anser att det går att köpa en vanlig skinka från exempelvis Scan om man sedan använder rätt ingredienser vid kokning och griljering. Skinkan ska kokas långsamt, det vill säga sjuda så att den hinner ta smak av lagerblad, timjan, morötter, selleri och en skvätt sherry som tillsätts. Sedan griljeras skinkan med hemmagjord senap, apelsinmarmelad och färska örter.

– Till skinkan vill jag gärna ha rödkål

som har puttrat länge med lite rödvin, nejlika, kryddpeppar, äpple och svarta vinbär. Tillsätt även sirap och lite vinäger, och låt den puttra så att den nästan är karamelliserad när den är färdig.

– Det är så vansinnigt gott att jag blir sugen på julmat bara av att prata om det. Till detta dricker jag gärna ett glas rödvin.

Nyheter på julbordet

I Småland finns olika lokala julbordstraditioner. I Västervik är det vanligt med källdolmar och runt höglandet är ostkakan en viktig dessert. På Öland är kroppkaka, revbensspjäll, rådjurspaté, kycklingaladåb, vörtbröd och mandelmusslor fortfarande viktiga, men det finns också rätter som har försvunnit och tillkommit på det öländska julbordet. Yngre generationer har valt bort den traditionella rätten bruna bönor med fläsk som nu nästan helt har försvunnit från julbordet. Även skinkaladåb har blivit ovanligare. Samtidigt har lamm, som betar på öns fält, blivit en ny öländsk favorit, mycket tack vare Karin som aldrig har varit rädd för att bryta ny mark.

– När jag kom hit och började laga lamm var det ingen som ville äta det.

Ölänningarna hade fått för sig att det inte smakade gott. Så jag började smyga in lamm i små rätter och när folk berömde smaken förklarade jag att det var lamm.

– Till slut gav det resultat och lamm blev oerhört populärt. I dag är det nästan lyxmat, och det är svårt att få tag på svenskt lammkött. På mina julbord fanns även anka, som är vanligt i Tyskland, men det har inte spridit sig vilket jag kan tycka är lite konstigt.

På det traditionella öländska julbordet fanns inte mycket sallader, och Karin som aldrig har förstätt sig på legymsallad tog genast bort den. I stället tog hon in mer fräscha sallader som Waldorfsallad och annan grönska som zucchini, vitlök, och oliver. På Hotell Borgholm gjordes allt från grunden ner till minsta detalj och trots allt jobb var julbordsperioden aldrig förknippat med ångest och stress för Karin.

– Det var bara glädje. Jag kunde knappt vänta tills jag fick börja med julmaten. Vi hade så roligt tillsammans i köket. Dagen efter som vi hade gjort pressyltan brukade vi alla samlas i köket och provsmaka den. Det var en tradition.

– Oftast var den väldigt bra och då gick vi alla hem den dagen med ett leende och kände oss duktiga. Det är många fina minnen.

Hemmagjord bröd viktigt

Till dessert äter Karin gärna ris à la Malta med en god saftsås gjord på apelsin, och efter all mat är det skönt med färsk frukt-sallad med exotiska frukter. Karin tycker också det är viktigt med hemmagjord bröd, olika ostsorter, tryfflar, småkakor, lussekatter och julgodis.

– Många gillade min saffranskaka med en riktig god sylt till och jag vet att den lever vidare på många julbord. Efter förra årets jul, som påverkades av pandemin, ser jag fram emot en härlig jul med god mat, säger Karin från sitt hem på Öland där det snart är dags att förbereda julmaten.

TEXT: PIERRE EKLUND

FOTO: JOACHIM GRUSELL

3 x Karin Fransson till julbordet

Kokt julkorv

700 g fläskkött
300 g nötkött
300 g rimmat fläsk
1 kg halvkokt potatis från dagen innan
1 gul lök
1 msk potatismjöl
3-4 dl kokt kall mjölk
ca 2-3 dl fläskbuljong el köttbuljong
1 msk salt
Nymalen vitpeppar
1,5 tsk grovmalen kryddpeppar
1/2 tsk ingefära
Lite malen nejlika
Krokfjälster

Gör så här:

Lägg fjälstren i blöt över natten, Skölj de sedan under rinnande vatten.

Skala och hacka löken, fräs löken mjuk i lite smör, bryn ej, låt sedan kallna.

Mal köttsorterna, potatisen och löken, gärna 2 gånger.

Ställ nu allting så kallt som möjligt!!! Gärna några timmat, då blir korven bäst!

När allting har kallnat ordentligt, är det dags att blanda, salta och krydda först, tillsätt potatismjölet och späd sedan med den mycket kalla mjölken och buljongen, låt inte degkroken gå för fort, då blir korven seg!

Gör ett smakprov, gärna i Mikron, kanske vill man ha lite mera salt eller kryddpeppar.

Stoppa korvsmeten ej för hårt i krokfjälsterna knyt om och picka de lite.

Frys in korvarna raa, sjud de sedan halvfrys i buljong med lagerblad, lök, krydd- och vitpeppar i ca 15-20 min.

Grovmalen leverpastej

500 g kalvlever
eller 250 g kalvlever + 250 g kycklinglever
250 g rimmat fläsk (svälfri)
8 anjovisfiléer
1 röd lök
1 äpple
1 tsk mejram
1 dl portvin (kan uteslutas)
1,5 dl vetemjöl
3 dl vispgrädd
4 ägg
2 tsk salt + ca 2 krm salpeter
1 msk ljus sirap
1/2 – 1 tsk nymalen vitpeppar
1/2 tsk kryddpeppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 175°.

Skala och hacka löken och äpplet, smält lite smör i en panna, svettas lök och äppel-hacket däri, håll på portvinet, när löken har blivit glasig låt det hela småkoka, tills portvinet nästan har kokat in i löken, låt svalna.

Rör ihop vetemjölet med äggen, rör sedan ner grädden, salt, peppar, salpeter och kryddpepparn.

Mal levern, fläsket och anjovisen samt lökfräset en gång, gärna igenom den melangrova hålskivan.

Rör sedan ner ägg- och mjölsmeten samt sirapen, blanda väl.

Gör ett prov i mikrovågsugnen och kolla smaken.

Häll upp smeten i väl smorda eller späckfodrade pastejformar, placera de på långpannan och håll gärna lite vatten runt om, grädda pastejerna i ca 60 minuter, tag gärna temperaturen, vid 70° är de färdiga.

Vill man ha lite lätt röksmak på pastejen, kan man mala ner lite bacon!

Inlagd Julsill med fläderblom och gin

4-6 bufféportioner
Du behöver:
3 urvattnade Saltsillfiléer

Lagen

1/2 dl ättika, 12%
1 dl socker
1 1/2 dl vatten
1 gul lök
10 kryddpepparkorn
3 kryddnejlikor
1-2 msk fläderblomssaft (koncentrerad)
2 lagerblad

Att varva med

1/2 purjolök sköljd (bara den ljusare delen)
1 morot (skalad)
4 krossade kryddpepparkorn
8 st. krossade enbär
2 cl Gin

Gör så här:

Koka upp alla ingredienser till lagen, låt svalna och tillsätt sedan gin. Skär sillfiléer i lagom stora bitar. Skiva purjolöken och moroten. Varva med sill och kryddorna i en burk. Täck med silad ättikslag och låt stå i kyl i minst 2 dygn.

Storsäljare Retro!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



0512-299 50



Roadstar Retro Skivspelare Med Högtalare TT-260SPK

Snygg vinylspelare i träfärg med inbyggd förstärkare samt högtalare. Du kan även koppla in den till din stereo med line-out-utgången utan extra förstärkare. Spelar 33/45/78 varv. Autostop. AUX-in. Line-out. Analog volymkontroll. Drift 230V/AC. Mått 31x39x11,5cm. Vikt 3kg. Nr 74357.....1490kr



Retro Line Skivspelare Med FM-Radio Och Inbyggda Högtalare

Härlig nostalgispelare! Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. FM-radio. Singel-adapter. Hörlursuttag. Inbyggda högtalare. Line-out, röd och vit RCA för att ansluta till förstärkare. 3,5mm AUX-in, för anslutning av t ex mobiltelefon. Mått 32x29x14cm. Nr 73524.....Förr 999kr...Nu 799kr



Crosley Cruiser Deluxe Portable

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



Högtalare AC/DC Vintage Bluetooth Classic 2

Högtalare i vintagedesign med Bluetooth och bra ljud! Analog XXL volymkontroll. Uppladdningsbara batterier (2h/3x2000mAh Lion) och laddkabel (USB) medföljer. Kan även användas som extrahögtalare då den har vanlig kontaktingång 3,5mm AUX-in. Mått 26x15x15cm. Vikt 1,7kg. Nr 73815.....Förr 1299kr...Nu 699kr



Retro Line Vintage Skivspelare/CD/Kassett/Radio

Ny förbättrad modell med equalizer, kraftigare förstärkare samt Audio-Technica-stift och tonarm. Den har alla funktioner du kan behöva! Avkodning från vinyl, CD och kassett till MP3 på USB-sticka. Dessutom utrustad med ingång så du kan koppla in din telefon och utgång så man kan koppla till ytterligare förstärkare och högtalare. Dessutom inbyggd Bluetooth för trådlös uppspelning från mobil/surfplatta. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. AM/FM-radio. MP3. CD-spelare. Läser CD, CD-R och CD-RW-skivor, MP3-skivor. Kassettbandspelare. Inspelning till USB från CD, vinyl, kassett och radio. Fjärrkontroll. Line-out (RCA) för inkoppling till externa aktiva högtalare med förstärkning eller koppla till befintlig stereoanläggning. AUX-in för inkoppling i t ex din mobil eller MP3. Repeat- och random. 2 inbyggda högtalare 2x50W. Mått 51x22x35cm. Vikt 8kg. Svensk bruksanvisning. Nr 71595.....2990kr



Retro Line Vintage Skivspelare DeLuxe DAB - Ny Version

Helt ny uppgraderad modell av vår succéspelare "Retro Line Vintage Skivspelare (71594). Kraftig bas genom Subwoofer och dubbelt så kraftigt förstärkardel. Audio-Technica-stift och tonarm för kristallklart ljud, samt DAB-radio. Större fjärrkontroll med fler funktioner, samt möjlighet till spårseparering vid inspelning. Avkodning från vinyl, CD och kassett till MP3 på USB-sticka. Ingång så du kan koppla in din telefon och utgång så man kan koppla till ytterligare förstärkare och högtalare. Bluetooth för trådlös uppspelning från mobil/surfplatta. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. AM/FM-radio (med preset 20 FM och 20 DAB-stationer). CD-spelaren läser CD, CD-R, CD-RW-skivor och MP3. Repeatfunktion. Inspelning till USB från CD, vinyl, kassett, Bluetooth och radio. Kassettbandspelare. Line-out (RCA). RCA-kabel medföljer. AUX-in. Hörlursuttag 3,5mm. Bluetooth. Equalizer. Högtalare 4xfullrange, tweeter, subwoofer och passiv subwoofer. Högtalareffekt 2x50W. Klocka. Mått 51x22x35cm. Vikt 7,75kg. Nr 71706.....3990kr



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. Manuell tuning. Kassettspelare. Fristående högtalare. Hörlursuttag 3,5mm. AUX-in 3,5mm. Singeladapter. Fjärrkontroll. Drift 230V. PMPO 64W. Mått spelare 45x37x20cm. Mått högtalare 15x14x21cm. Nr 74543.....2690kr



Retro Line Skivspelare Med CD-Brännare TCDCR-3860

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



Kassettbandspelare Bärbar GPO 162

Stora knappar. Uppspelning, inspelning, snabbspolning fram/bak. Inbyggd mikrofon och högtalare. Nefällbart handtag. Mikrofoningång 3,5mm. Hörlursuttag (MONO). Nät- eller batteridriven med 4 C-batterier (ingår ej). Strömadapter medföljer. Mått 24x15x4cm. Nr 73118.....599kr

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

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

BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - Vi skickar den GRATIS!

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

Du kan även ringa och beställa!

0512-299 50



8 avgångar till Höga kusten

Efter Ystad kommer Visby

Kombinera en dag i pittoreska Ystad och Österlen med en dag i Visby. Eller ät rökt sill på danska solskensön Bornholm ena dagen, och strosa runt bland Visbys rosor och ruiner nästa dag.

3040:-

4-dagarskryssning till Ystad & Visby eller Bornholm & Visby, maj-aug 2022. Pris ex per person inkl del i Insidehytt för två, två middagsbufféer, skaldjursbuffé, inkl vin, öl, läsk och kaffe.

Semester vid havet

Upplev mer med en långkryssning. Du får ett par härliga skärgårdskvällar ombord på Cinderella, och kan välja ett eller två strandhugg på några av Östersjöns absolut skönaste platser.

2055:-

3-dagarskryssning till Visby eller Höga Kusten, apr-sep 2022. Pris ex per person inkl del i Insidehytt för två, middagsbuffé och skaldjursbuffé, bägge med vin, öl, läsk och kaffe.



Östersjöns mest prisvärda resor

Boka på Vikingline.se

■ Söderberg & Partners har med hjälp av Novus undersökt svenskarnas förväntningar på sina framtida pensioner. Föga överraskande visar det sig att hälften av svenskarna skulle vilja ha mer än 71 procent av sin lön i pension, men det är något som bara 17 procent tror att de kommer att få.

Kritik mot pensionssystemet under lupp



Här publiceras rapporterna:

www.pensionsmyndigheten.se/statistik/publikationer/faktaserie-om-pensionerna/

PENSIONER Pensionssystemet och pensionerna har fått mycket kritik det senaste året. Kritiken fokuserar på: De svenska pensionerna är för låga, vi måste spara mer till pensionen för att få samma pensionsnivå som tidigare generationer. Nu ska Pensionsmyndigheten i sex rapporter försöka besvara kritiken. Stämmer den?

I den kommande faktaserien besvarar Pensionsmyndigheten de viktigaste frågorna och ska tala om hur det svenska pensionssystemet mår.

Ibland framställs pensionssystemet som att det ständigt urholkas och att nuvarande och framtida pensionärer blir allt fattigare. Hur är det egentligen? I de

kommande rapporterna ska Pensionsmyndigheten fram till valet ge sin syn på hur pensionssystemet mår.

– Pensionsmyndigheten har ett informationsuppdrag där vi ska öka förståelsen för pensionssystemet. För att skapa en rättvisande bild av pensioner och pensionssystemet så ska vi tillhandahålla en faktabaserad bild av systemet och dess effekter. Oavsett vilka beslut som fattas

om pensionssystemet behöver de vara välgrundade, det är vi skyldiga nuvarande och kommande pensionärer och förvärvsaktiva, säger Pensionsmyndighetens generaldirektör Daniel Barr.

Rapportserien utgår från central kritik av pensionssystemet. Pensionsmyndigheten kommer att publicera rapporterna på sin hemsida med på förhand beslutade datum fram till sommaren 2022.

PENSIONSFRÅGAN

Vad är äldreförsörjningsstöd?

FRÅGA: Jag undrar vad äldreförsörjningsstöd är och vem som kan få det? Hur mycket kan man få i äldreförsörjningsstöd?

Svar: Äldreförsörjningsstödet är en del av grundskyddet inom pensionssystemet, tillsammans med garantipension och bostadstillägg och bekostas av statsbudgeten. Det är ett stöd till äldre som har låg eller ingen pension för att dessa ska kunna ha en skälig levnadsnivå, vilket innebär att du ska ha tillräckligt med pengar kvar att leva på efter att du har betalat för ditt boende. Äldreförsörjningsstöd kan bara beviljas om du är fast bosatt i Sverige. Om du regelbundet vistas utomlands kan detta innebära att du inte längre anses vara bosatt i Sverige och då har du inte längre rätt till äldreförsörjningsstödet. Hur länge du kan vistas utomlands beror på hur ofta du reser och om du reser utanför EU/EES. Utanför EU/EES kan du inte vistas längre än tre månader för att behålla ditt äldreförsörjningsstöd.

Äldreförsörjningsstödet storlek beror på dina inkomster efter skatt (även eventuella inkomster från utlandet), eventuella tillgångar och din bostadskostnad. Stödet består av två delar, dels en skälig levnadsnivå på 5 894 kronor per månad om du är ensamstående och 4 802 kronor om du är gift, sambo eller registrerad partner, dels en skälig bostadskostnad på maximalt 7 000 kronor per månad (om bostadskostnaden är så hög). Äldreförsörjningsstödet är skattefritt.

Du kan ansöka om äldreförsörjningsstöd hos Pensionsmyndigheten från det att du fyller 65 år. När du ansöker om äldreförsörjningsstöd prövar Pensionsmyndigheten alltid samtidigt om du också har rätt till bostadstillägg. Äldreförsörjningsstöd beviljas för en period av högst tolv månader i taget. Sedan måste du lämna in en ny ansökan.



Sofia Noaksson, utredare, SKPF Pensionärerna

I höghastighetssamhället räknas inte erfarenhet

Ni som bodde här före mig. Jag bor i ert hus, jag renoverar fönstren ni har byggt, fäller ett och annat av träden ni planterat, hägnar in hagar åt fåren där era kor betade.

Det är en vindpust bort, det är en sekund sedan. Jag kände er inte, ändå minns jag er. Det är med sorg jag ser hur äldre människor inte värderas på det sätt yngre gör.

Som om erfarenhet inte är värt någonting. Det är med ilska över den närmast löjliga kortsiktighet som vill mena att allt ungt är nytt och fräscht och allt etablerat och genomtänkt är trist.

DET PRATAS OFTA OM äldre människor, särskilt kvinnor, i något slags förbigå-

ende, som att de inte är väsentliga. Jag tänker mig att slit- och slängsamhällets yttersta konsekvens är att äldre människor inte värderas, att erfarenhet inte värderas.

I en stor del av mitt yrkesliv inom vården har jag jobbat med kvinnor som varit äldre än jag. Jag har fått ta del av deras enorma erfarenhet och kunskap. Jag har stått mållös och stum inför deras yrkesskicklighet. Jag ser fram emot att, om jag har turen att få bli gammal, få komma dit, till åtminstone hälften av deras klokskap.

OM DET INTE FANNS en rädsla för att själv bli äldre, ett förlöjligande av alderdomen, hade då hemtjänsten kunnat få resurser i förhållande till kvartar? Hade äldre kun-

nat nekas äldreboende? I botten av detta anser jag att det ligger ett förakt. Äldre människor tas inte på samma allvar som yngre. Är det beroendet som skrämmer oss så?

MEN DET VI BEHÖVER mer än någonting annat, med klimatkatastrofen framför oss, är erfarenhet, låghastighet och icke-konsumtion.

Vi behöver lyssna på de människor som levt ett tag och sluta idealisera en kort period av ett ofta längre liv.

Det vi inte behöver är ett accelererande höghastighetssamhälle.



Emma Missne

Texten är något kortad.

EL&FLEX

HOPFÄLLBARA
ELRULLSTOLAR
& ELSKOTRAR

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



Få vår broschyr
i din brevlåda!



Scanna QR-koden:
1. Öppna kameraappen i din telefon och fokusera på QR-koden som om du skulle ta en bild på den.
2. Tryck på notisen som kommer upp för att öppna länken i webbläsaren.

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

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.



MSD
INVENTING FOR LIFE

www.pneumo.se



MSD.se
SE-PNX-0002110/21

VÄRKANDE

FÖTTER?
HÄNDER?
KNÄN?

VÄRMANDE OCH SMÄRTSTILLANDE 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.



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



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



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



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



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

RYGGSTÖD

Vårt ryggstöd 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. Stålfjäder 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

PRIS: ENDA 399 kr/st

HÅLLNINGSVÄSTEN

Rätar upp dig och förbättrar din hållning. Motverkar gamnacke och slokande axlar. Enkel att använda och att ta på sig. Spänns fast med kardborre på bröstkorgen. Bekväm, blir inte varm och klämmer inte under armarna. Vill du ha mer stöd så väljer du en mindre storlek. Materialet är stretch.



- Bekväm, klämmer inte under armarna.
- Motverkar gamnacke och slokande axlar
- Rätar upp dig och förbättrar din hållning

ENDAST 299 Kr/St

STORLEK	Omkrets på Bröstkorgen
Small	58-74 cm
Medium	74-90 cm
Large	90-106 cm

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.



Art.nr 70-10

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

ENDAST 149 Kr/Par

SULOR

Har utmärkta stötdämpande egenskaper för hela foten. Dubbla lager med silikon vid hälen ger extra mycket stötdämpning. Finns i 3 storlekar som du enkelt klipper till för perfekt passform. Instruktioner medföljer.



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

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

**ENDAST 169 KR/PAR!
KÖP 2 PAR ELLER FLER OCH
BETALA ENDA 149 KR/PAR**

100% NÖJD KUND GARANTI!

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

FRÅGA JURISTEN

Vad innebär att sitta i orubbat bo?

FRÅGA: Jag undrar över begreppet "sitta i orubbat bo". Vad jag förstår har det att göra med att en make eller maka ska kunna bo kvar i sitt hem även efter att den ena gått bort? Att barn ska vänta med att få ut sitt arv tills efter båda föräldrarna gått bort? Stämmer detta, finns det sätt att skriva testamente så detta blir möjligt, och gäller det i så fall även särkullbarn?

MVH / A. Nilsson

Svar: Att "sitta i orubbat bo" är ett älderdömligt och lite ottydligt begrepp som anses innebära att en efterlevande make ärver en avliden make och får behålla arvet under sin resterande livstid. Därefter ska en andel av den efterlevandes kvarlåtenskap, motsvarande den ärvda andelen, ärvas av den först avlidnes barn eller andra släktingar, till exempel syskon eller syskonbarn. Orubbat bo innebär alltså att den efterlevande ärver enligt det begrepp som heter fri förfoganderätt.

MAKAR SOM ENDA har gemensamma barn och makar som inte alls har några barn ärver varandra med fri förfoganderätt enligt lag och behöver därmed inte skriva testamente för att "sitta i orubbat bo". Makar som har barn som inte är gemensamma har ingen arvsrätt enligt lag och måste skriva testamente om de vill ära varandra. De kan i testamentet skriva att den efterlevande ska ära allt med fri förfoganderätt när den förste av dem avlider, men då bröstarvingar (barn, barn till avlidna barn) alltid har rätt att kräva hälften av sin arvslott, den så kallade laglotten, oavsett vad testamentet säger, är det upp till de icke gemensamma barnen om de är villiga att vänta på att få sitt arv eller om de vill få ut hälften när föräldern avlider och den andra halvan när styvföräldern därefter avlider.

OM MAKAR HAR BARN som inte är gemensamma kan de alltså inte skriva ett testamente som garanterar att den efterlevande maken får "sitta i orubbat bo".



Arne Larsson, Familjens jurist

BungyPump
of Sweden

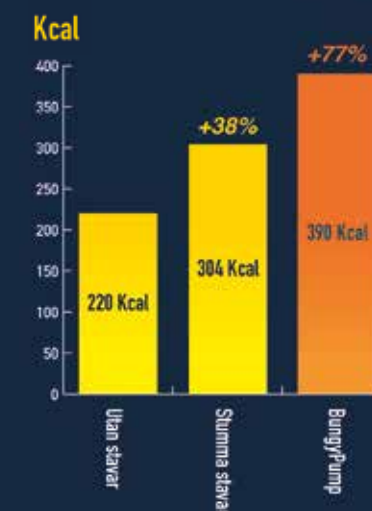


Trött på övervikten?

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

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

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



Testrapport i samarbete med
Modo Sports Academy

Testa BungyPump-stavar i
välsorterade sportbutiker nära dig!

026 - 91 000

moneodirect.se

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

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

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.

Rostigt och medfaret blir konst hos Rydhs

KONSTHANTVERK Hon broderar traktorer och målar rallybilar. Han bygger fria tolkningar av motorcyklar. Paret Ann och Tomas Rydh gillar det använda, det rostiga och det lite medfarna.

– Det som är lite slitet, både människor och miljöer, säger Tomas.

De har båda gillat motorer, motorsport, bilar och motorcyklar sedan barnsben. Tomas har kört motorcykel som ung. Det har Ann inte gjort, och hon har ingen önskan att köra, eller åka med

– Jag erbjöd mig att köpa en sidovagn, skrattar Tomas.

– Jag sa aldrig, ryser Ann.

Motorintresset, speciellt motorcykelintresset hänger ihop med tidiga minnen för dem båda.

– Sommarloven hos min farfar. Jag skrotade runt i hans snickarbod. Det var lite som i böckerna om Findus och Pettson med saker överallt, säger Tomas.

Ann har två äldre bröder som var motorintresserade.

– En var mekaniker åt rallyföraren Tord Holmström. Jag fick vara med på tävlingarna, bara jag var tyst. Det var



ARBETAR FÖR FULLT Ann och Tomas Rydh är pensionärer, men jobbar för fullt. Hon broderar och målar, han skulpterar och målar. Det är mycket traktorer, rallybilar och motorcyklar i deras verk.



superspännande. Jag har fikat med Stig Blomqvist, det var stort!

Stig Blomqvist körde för Saab tills fabriken lade ner rallyverksamheten 1980. Han blev rallyvärldsmästare 1984 i en Audi. Och han har vunnit Svenska rallyt sju gånger.

Anns intresse för rallybilar är rent estetiskt. Hon har aldrig kört själv.

– Bilar är vackra. Jag jobbade som bildlärare med fordonslever på en gymnasieskola och fick höra att de var besvärliga och svåra. Det tyckte inte jag. Vi hade jättemycket att tala om. De kunde allting om bilar och former och hade koll på det estetiska, och vi byggde traktorer i lera.

Skapande på heltid

För lite drygt tio år sedan började hon brodera traktorer, och visade sina traktorbilder på en utställning.

– Det var en av de roligaste utställningar jag har haft. Där kom tanterna och sa till gubbarna att de måste komma och titta och gubbarna gick länge och dividerade.

Både Ann och Tomas har varit bildlärare. Numera är de pensionärer och ägnar sig åt eget skapande på heltid. >>>



Khaddi Sagnia

STÄRKEVÄSTEN®

Stark och stolt med rätt hållning

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



HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **19 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.



Tel. 0243 - 20 41 43 www.hörcentralen.se



FRITT BRODERI Ann Rydh broderar fritt. Hon leder kurser, både i traditionellt yllebroderi och fritt broderi och har medverkat i flera utställningar.



INTUITIVT Tomas Rydh jobbar intuitivt och motorcyklar är inga exakta kopior, utan mer fria tolkningar.

Huset, några mil söder om Kalmar, har de byggt ut i omgångar och de har varsin verkstad.

– Jag har alltid hållit på med egna projekt. 2004 gick jag med i Broderiakademin. Det blev en nystart, det var kul att göra något helt annat, säger Ann.

Broderiakademin är en förening med drygt 1 100 medlemmar som vill främja intresset för fritt broderi genom utställningar och kurser.

– Det är väldigt roligt att brodera. Men jag sprättar upp mer nu än i början.

Egna tolkningar

Hon arbetar gärna med utgångspunkt från folkligt traditionellt broderi, som skänst yllebroderi, men gör sina egna tolkningar, samlar lappar och gör applikationer, kom-

binerar måleri och broderi. Motivvärlden är djur, motorer och landskap.

Tomas hittar inspiration till sina motorcykelmodeller på nätet, och experimenterar friskt. En tom läkerolask blir en utmärkt packväska, botten på en läskburk blir en fälg. Däcken gör han av lufttorkad lera.

Nya sammanhang

Verkstaden är fylld av bra-att-ha-saker, som får nytt liv i nya sammanhang. – Jag använder nog gammalt skräp till hälften av mina modeller, tror han.

Bra saker när man ska bygga motorcyklar är stängseltråd.

– Jag tror att jag har gjort av med närmare 200 meter.

Wellpapp är också bra.

Tomas jobbar intuitivt, och ofta i serier. De första motorcyklarna var mer exakta, mer lik förebilden. I dag gäller fria tolkningar. Men han gör också andra färdmedel, luftfarkoster, trehjulingar och cykelbilar. Cykelbilar är i dag nästan bortglömda, men under andra världskriget var det många ungdomar som byggde och tävlade med cykelbilar, små lätta fordon som trampades fram som cyklar.

Ann och Tomas ställer för det mesta ut sina alster i Småland. De deltar i Konst Runt, ett årligt återkommande evenemang där konstnärer i Kalmar, Torsås och Emmaboda under en helg öppnar sina ateljéer.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON

FOTO: KRISTINA WIRÉN

ERBJUDANDE!

– för 160:-*/månad

*15:- tillkommer i fakturaavgift



Guldkanten

4 Guldkanten, 40:-/st

ICA 400:- presentkort

Efter 3:e betalda månaden

Chans på 1 000 000:-



4 lotter 160:-/mån.
+ fakturaavgift 15 kr

Månad 1	160:- + 15:-
Månad 2	160:- + 15:-
Månad 3	160:- + 15:-
Totalt	480:- + 45:-

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

SKPF Pensionärernas ordförande Liza Di Paolo-Sandberg tog emot överskottschek från Guldkanten. — SKPF pensionärernas eget lotteri.

SKPF
pensionärerna

Överskottet från SKPF's eget lotteri Guldkanten går 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 — Prenumerera och stöd SKPF du också!

☒ **JA TACK!** Jag beställer en prenumeration på 4 skraplotter Guldkanten för 160 kr*/månad och får, ca 5 veckor efter tredje betalda månaden, 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.

2112GAHN

Namn:

Adress:

Postnr./Ort:

E-post:

Telefonnr:

Erbjudandet gäller nya kunder, en gång per person, längst till 2022-03-31 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 licensid och vinstplan kan du läsa om på guldkanten.se/allmannavillkor. Förmånstagare är SKPF. Spelar du för mycket? Läs om spelansvar på 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/tidning

Pengarna finns för att höja pensionerna

PENSIONERNA Vi vill att riksdagspartierna samlas i en bred skattereform där socialförsäkringsavgifterna betalar pensioner, medan övriga statliga utgifter betalas med skatter, skriver företrädare för svenska pensionärsorganisationer och Forena.

Drygt 4 500 kronor mer i allmän pension per månad skulle den som i dag blir pensionär få ifall löftet från riksdagspartierna bakom 1994 års pensionsreform hade infriats.

Löftet som gavs var att den allmänna pensionen skulle motsvara omkring 60 procent av tidigare lön efter ett helt arbetsliv. Ett löfte som blir allt mer avlägset, visar färsk siffror.

Den allmänna pensionen har rasat från 61 till 45 procent av tidigare lön sedan år 2003. Tillsammans med tjänstepensionen och privat pension får nyblivna pensionärer drygt 13 900 kronor efter skatt.

Pensionsgapet mellan kvinnor och män är också stort.

I 229 av landets 290 kommuner ligger den genomsnittliga totala pensionen för kvinnor under fattigdomsgränsen på 13 090 kronor per månad. Och allt pekar mot att pensionerna fortsätter att minska. Detta är obestridliga fakta.

Pensionsrasen har orsakats av handlingsförklaring hos riksdagspartierna bakom pensionsreformen som samlas i den så kallade pensionsgruppen. Briserna i pensionssystemet har varit kända sedan de sjösattes för två decennier sedan.

Värdiga reträttvägar

För att infria pensionsreformens löften om en allmän pension som ger minst 60 procent av tidigare lön för de flesta löntagarna måste pensionsåldern höjas i takt med att vår livslängd stiger.

Men för att undvika en orimligt hög pensionsålder måste även pensionsavgif-

ten höjas. Ett längre arbetsliv är rimligt när vi lever allt längre och ofta med bibehållen hälsa och arbetskapacitet.

Det kommer emellertid fortfarande vara många av oss som av hälsoskäl och slit-samma arbeten inte når fram till den nya högre pensionsåldern. Sjuk- och arbetslöshetsförsäkringarna är inte riggade för att möta denna utmaning, vilket dagligen konstateras när äldre blir utförsäkrade på grund av att de anses för friska för sjukpenning eller har förbrukat sina a-kassedagar.

Det behövs värdiga reträttvägar för de som har betalt sin pensionsavgift under ett helt arbetsliv, men där kroppen sviker några år innan uppnådd pensionsålder.

Pensionsgruppen har endast haft kraft att få riksdagen att klubba igenom ett principbeslut om höjd pensionsålder. Däremot saknas förslag om höjd pensionsavgift och värdiga reträttvägar, vilket beror på att majoriteten i pensionsgruppen hittills motsätter sig detta.

Pension står inte emot äldreomsorg

I debatten hävdas att en höjning av pensionsavgiften skulle leda till minskade resurser till äldreomsorgen, vården och skolan och i värsta fall bli ett slukhål i statskassan.

En till synes oroväckande, men många stycken oriktig bild, som dessvärre också förstärks av Pensionsmyndigheten som i en av sina senaste rapporter skriver: "Hur vi än vrider på det handlar valet om antingen pension (fritid) i morgon eller konsumtion (arbete) i dag. Det finns ingen "gratis lunch" där vi kan öka vår fritid och samtidigt konsumera på samma nivå som tidigare."

Problemet är snarare att den lön som vi skjuter upp för att som pensionärer kunna avnjuta en god lunch delvis har gått upp i rök och används av staten till annat än pensioner. Detta gäller inte enbart pensionerna utan merparten av de

avgifter som löntagarna betalar för socialförsäkringarna som ingår i de så kallade arbetsgivaravgifterna.

De senaste fem åren har pensionsavgiften givit ett överskott på mellan 18–20 miljarder kronor årligen. Det årliga överskottet från övriga arbetsgivaravgifter under samma tid har uppgått till mellan 210 till 244 miljarder kronor.

Detta är inget annat än en dold beskattning av löntagare och egenföretagare som dessutom bryter mot lagstiftningen om hur merparten av avgifterna ska användas.

En samlad skattereform

Med nuvarande arbetsgivaravgifter går det alltså alldeles utmärkt att finansiera en höjning av pensionsavgiften, vars bruttokostnad beräknas till 21 miljarder kronor av Pensionsmyndigheten. Nettokostnaden blir däremot lägre tack vare lägre kostnader för grundskyddet till pensionärer och ökade skatteintäkter i kommunerna.

Utmaningen för staten är att hitta finansiering för förlusten i statskassan när avgiftsoverskottet inte längre kan användas. Det finns givetvis en mängd tillfälliga och permanenta finansieringslösningar.

Vi ser helst att riksdagspartierna samlas i en bred skattereform som resulterar i en strikt budgetdisciplin där socialförsäkringsavgifter endast används för att betala pensioner och övriga förmåner, medan övriga statliga utgifter betalas med skatter.

Det skulle sänka arbetsgivaravgifterna vilket leder till höjda löner och fler i arbete samt större skatteintäkter. Och inte minst höjda och mer jämställda pensioner.

ANDERS JOHANSSON,
FÖRBUNDSORDFÖRANDE FORENA
LIZA DI PAOLO - SANDBERG,
FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA
EVA ERIKSSON, ORDFÖRANDE SPF SENIORERNA
CHRISTINA TALLBERG, FÖRBUNDSORDFÖRANDE PRO



Vårens medlemskryssning Skepp & Skoj

Som medlem i SKPF får du helt kostnadsfritt ett medlemskap i Smart Senior. Smart Senior erbjuder hundratals rabatter och arrangerar även populära webinarium och medlemsresor.

Den 25-26 april 2022 arrangerar Smart Senior den populära medlemskryssningen Skepp & Skoj. Det är åttonde gången som Silja Galaxy fylls med femtiofem plussare. Med ombord är bland annat Robert Wells och dansbandet Titantix som bjuder upp till dans. Som medlem i Smart Senior och SKPF får du 150 kronor rabatt på kryssningen.

För att nämna några av Smart Seniors rabatter så får du bland annat, helt kostnadsfritt, skriva en framtidsfullmakt hos Lexly och spara då 1 195 kr. Nu när vi närmar oss jul kan rabatten hos Cervera passa bra - du får 12% rabatt både i butik och online. Behöver du en ny säng får du 30% rabatt hos KungSängen och hos Synoptik får du 25% rabatt på glasögon.

Gå in på www.smartsenior.se/skpf eller skanna QR-koden för att registrera dig hos Smart Senior.



NÅGRA AV SMART SENIORS FÖRMÅNSPARTNERS:



KRYSS NUMMER 6. Lösningen ska vara insänd senast den 13 januari till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Kryss nr 6 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får varsin skraplott **Guldkanten**.



Region
Gävleborg



Välkommen till vår webshop

med bra julklappar till dig eller någon du tycker om



Kortlek med stora siffror

25:- /st

Vetevärmare,
olika djur, från

150:-





Handträningsboll

Rugby **40:-** /st

Hållare till Ipad/bok

349:-



Hjälpmedel SAM

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

ULL I SÄNGEN



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

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

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

Nu även tryckavlastande madrasser!



**Må Vål
produkter**

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

Enkla telefoner och personlig service hos Teleco

Ring med Teleco och Doro

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 kombinerar storföretagets **muskler** med det mindre företags **smidighet**. Rent konkret betyder det att **vi erbjuder överlägsen täckning**. Dessutom har vi en **uppmärksam och lättillgänglig kundtjänst** samt självklart tjänster som passar din storlek. Det ska vara enkelt att ringa!

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 5 2021: Doro 7011 m. 3 GB, 199 kr/mån

Doro 7081 m. 8 GB, 249 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



Alltid fria samtal till Norden

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG

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

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

☐ Teleco Mobil 12 GB m. Doro 8050, 279 kr/mån

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

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

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

Här&Nu nr6 2021 mobiltelefoni

Mobil 3 GB, 199 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 7031 - Snygg och vikbar

Högt och tydligt ljud

WhatsApp för videosamtal

Trygghetsknapp

Kamera fram och bak (3 MP)

Perfekt för videosamtal – se den du pratar med!

teleco doro



Mobil 12 GB, 279 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 8050 - En enkel smartphone

WhatsApp och Facebook

Kompatibel med BankID

Trygghetsknapp

Kamera fram och bak (13 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.



Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST

20603619

110 05 Stockholm

INSÄNDARE

Hur sopsortera medicinkartor?

Tack för en bra tidning. Artikeln om källsortering är bra och intressant. Jag har sorterat och haft med mig sopsorterat material till uppsamlingsplatsen, som finns i närheten där jag handlar, så länge möjligheten funnits. Plastförpackningar är ett otyg!

Jag har en fråga som jag hoppas att någon kan svara på. Hur ska man sortera medicinkartor som har innehållit medicintabletter?

Dessa eländiga kartor med tabletter som ska tryckas ut en och en. Vi som är multi-sjuka har dagligen besvär med dessa medicinkartor. Tabletterna är nästan omöjliga att trycka ut när det gör ont i fingrarna.

Kartorna består ju både av plast och metall. Hur ska man sortera dessa?

Jag hoppas att få svar och jag förmodar att det är fler som har det både besvärligt med medicinkartor och ställer sig samma fråga.

HELENA WALFRIDSON

Redaktionen svarar:

Hej, på en hemsida för återvinning hittar jag följande svar: En medicinkarta sorteras som plastförpackning. Den består viktligt mest av plast då aluminiumet bara är ett tunt lager.

Källa: Bollnäs återvinningscentral, borab.se



Använd inte ordet brukare

Brukare, är ett ord man kommit på för att kunna nedvärdera och göra narr av sjuka och gamla.

Ordet ska efter beslut i Hässleholms kommun ej användas. Ortstidningen har även slutat att använda ordet. Man

behöver ingen ny titel (brukare), när man blir tvungen att bo på vårdhem.

(Artikeln om Tekniken ger kvalitet i vården i nummer 5/2021, är i övrigt mycket bra)

ANONYM

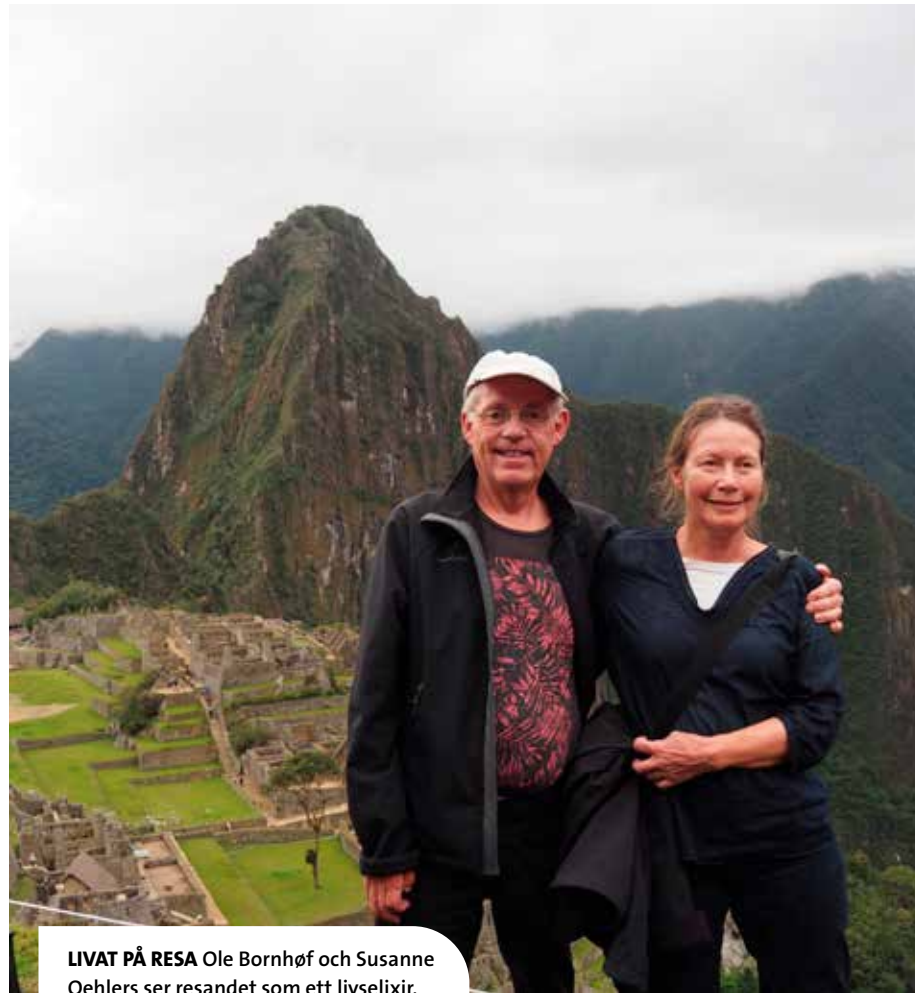
HON & HAN

av Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin



- Många seniorer vaknar tidigt på morgnarna. Hör du till dem kan en tidig avgång innebära en billigare biljett.
- Planera om möjligt resan utifrån ett eller några få hotell. Det tar på krafterna att gång på gång packa upp och packa ihop och checka in och checka ut.

Viss komfort viktigt vid resa som senior



LIVAT PÅ RESA Ole Bornhöf och Susanne Oehlers ser resandet som ett livselixir.

RESOR Som senior har man obegränsat med tid för resor. Att ha viss komfort vid ankomsten till resmålet, som ett rent och fräscht hotell och att ha en reseförsäkring har blivit viktigare.

– Nu är det jätteviktigt. Man kan ju bli ruinerad annars, säger den vana seniorresenären Ole Bornhöf.

Två erfarna globetrotter-par, från Danmark och Sverige, funderar kring om resandet som senior förändrats. Ja, till viss del, medger de. Lite mer komfort och att

förbereda sig väl har blivit viktigare. Och glöm inte reseförsäkringen!

För Susanne Oehlers och Ole Bornhöf, från syddanska Sönderborg, är resandet ett livselixir.

– Det började redan i sena tonåren då de åkte runt med tält i England.

Stockholmarna Leena Koivuneva och Osmo Kurronen är också hängivna resenärer.

– Vi har alltid gillat att resa, lära oss språk, träffa människor där de lever i sina kulturer samt njuta av natur och mat, berättar de och fortsätter:

– Det är svårt att säga var vi trivs mest. Vi har rest runt i Latinamerika, Sydostasien, Afrika och Australien och har många goda minnen.

Bägge har varit seniorer ett bra tag och har nu dragit ner en smula på takten.

– Tempot har blivit lugnare sedan vi blev ”grå pantrar”. Dock undviker vi fortfarande paketresor, berättar Osmo Kurronen.

Paketresor vanliga

En resesäljare med lång erfarenhet just av seniora resenärer säger att paketresor är vanligt bland äldre. Och att man gärna återkommer till samma plats.

– Jag har haft kunder som varit 30 gånger på Gran Canaria och väljer samma bekanta hotel och restauranger.

Susanne Oehlers och Ole Bornhöf är ännu bara runt 70-strecket.

– Vi kastar oss ut på allehanda äventyr och har nu börjat resa längre. Det handlar exempelvis om Sydafrika, Kuba, Peru och Colombia, berättar Ole Bornhöf, som på grund av polio delvis reser i rullstol.

De två corona-vintrarna tillbringade Leena Koivuneva och Osmo Kurronen på Teneriffa.

– Vi har haft som rättesnöre att som seniorer inte gapa efter för mycket. För en tid sedan var vi en vecka i Budapest och turistade. Då besökte vi bara det vi tyckte var intressant, förklarar Leena Koivuneva.

Bägge paren betonar vikten av att bo bra.

– I dag accepterar vi knappast sådana råtthål som vi upplevde som unga. Men ett enklare hotell som är rent och snyggt är ok, säger Osmo Kurronen.

– Turistar vi exempelvis i en storstad föredrar vi centralt belägna hotell. Det spar mycket tid, konstaterar Susanne Oehlers.

Som senior har man ju fördelen att

kunna resa när som helst på året. Reseexperten vi talar med påpekar att det finns en slant att tjäna, exempelvis genom att resa off-season eller välja tidiga avgångar.

Viktig med försäkring

Leena Koivuneva och Osmo Kurronen håller med.

– Om man är morgonpig och kan tänka sig en tidig avgång är det ju ofta mest ekonomiskt. Det är också en fördel att komma fram tidigt och kunna utnyttja första dagen på resmålet maximalt, påpekar de.

Som tonårsresenärer tänkte Susanne Oehlers och Ole Bornhöf, inte på försäkringar.

– Nu är det jätteviktigt. Man kan ju bli ruinerad annars!

Osmo har personlig erfarenhet av hur viktig försäkringen är.

– Jag har under årens lopp exempelvis blivit bestulen på kamerautrustning, blivit rånad och inlagd på sjukhus och då har mina försäkringar täckt kostnaden.

I år skulle de ha besökt Finland, men pandemin kom emellan. Det blev Island i stället.

– Vi körde 6 000 kilometer runt hela ön. Ibland bodde vi primitivt, men det tänker man inte på i den fantastiska naturen.

TEXT: SÖREN VIKTORSSON FOTO: PRIVAT



PANDEMILIV De två corona-vintrarna tillbringade Leena Koivuneva och Osmo Kurronen på Teneriffa.

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 Wiczell 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

Välkomnande värme med qigong

NYSTART Under pandemin har styrelse, cirkelledare och företrädare för avdelning 36 i Norrköping hållit fanan högt. Styrelsen har skickat brev till alla medlemmar, cirkelledare har ringt sina deltagare, man har haft medlemsmöten i det fria, flyttat aktiviteter utomhus och spontant bildat små grupper som kunnat träffas socialt i det fria och fiket.

– Ja, vi har verkligen jobbat och planerat för aktiviteter så fort vi sett en öppning i restriktionerna. Vi har bokat och bokat av, bokat och bokat av, säger Barbro Mattson, ordförande i avdelningen och skrattar.

Så när restriktionerna lättade i slutet av september har man kört på för fullt; medlemsmöten, boule, qigong, stavgång, körsång och cirkelgrupperna har åter kunnat träffas.

I november arrangerade Distrikt Östergötland ett välbesökt och uppskatta medlemsmöte på Hemgården. Distriktet bjöd inte bara in intressanta föreläsare som pratade om mat, olika tillsatser samt hjälpmedel i vardagen, utan bjöd också på fika och lunch.

– Mycket uppskattat, meddelar Gunborg Karlsson som är avdelnings studieledare och ansvarig för och pådrivande i planeringen av aktiviteterna

Nya friska tag

Vi har varit i kontakt flera gånger under våren 2021, jag och Gunborg Karlsson. Norrköping har under pandemin stuckit ut med sitt arbete med att fortsätta med olika aktiviteter och möten på ett coronasäkert sätt.

När vi så äntligen träffas har det hunnit bli november och nu har dos tre av covid-19 vaccinet börjat ges till alla 65 år och äldre. Och bara någon dag efter mitt besök gäller rekommendationen alla över 18 år.

Oron för smittspridningen ökar och



MÅNDAGSMÖTE Deltagarna i qigong-gruppen är mellan 14 och 15 personer som kommer varje måndag.

Folkhälsomyndigheten kommer med nya råd och rekommendationer uti fall att. Och i avdelning 36 i Norrköping håller man koll på myndigheternas påbud.

– Än så länge kör vi på. Vi är försiktiga och rekommenderar alla att vaccinera sig, säger Gunborg Karlsson. Och vi har inte drabbats av någon smitta under våra aktiviteter.

Avslappnande och stärkande

Deltagarna i qigong-gruppen är mellan 14 och 15 personer som kommer varje måndag. Övningarna är både avslappnande och stärkande. I dag leder Gunborg Karlsson gruppen i de olika rörelserna, men hon delar ledarskapet med Barbro Mattson.

– Många kommer till möteslokalen där vi också har vår expedition en stund innan för att prata och efteråt dricker vi kaffe och äter en räksmörgås.

– Du äter väl räkor, frågar Gunborg

Karlsson mig innan jag gör min resa. Ja, vem äter inte räkor på räksmörgås?

– Ja, här brukar vi träffas innan och småprata lite berättar Barbro Mattson när vi sätter oss ner med övriga styrelsen.

Redan klockan 14 dyker den första deltagaren upp, Berith Bergström. Hon skyller på att hon är lite vimsig och inte har koll på tiden. Men jag tror att det är den hjärtliga samvaron som lockar henne. Att sitta en stund och samprata lite.

Varm stämning

Stämningen är varm och välkomnande och det känns hemtrevligt att sitta tillsammans och småprata. Och värmen sprider sig ytterligare i kroppen under qigong-passet när vi lyfter armarna högt över huvudet, lutar oss fram och vidrör tårna, armarna rakt ut från kroppen och därefter ut från kroppen i en rak linje ut från sidorna.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDEMAN

Trött på dyra räkningar för din hemtelefon?

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

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

Hemtelefoni med Teleco – alltid låga priser

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

	TELECO	TELIA
Månadsfaktura	355 kr	379 kr
Pappersfaktura	29 kr	49 kr
Autogiro	0 kr	49 kr

Besparingen om 73 kr/mån är i en jämförelse med Telia och om du har autogirobetalning idag. För pappersfaktura är besparingen 44 kr/mån. Telias prisuppgifter är hämtade från deras hemsida 2021-11-15.

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

Ja tack! Jag vill ringa billigare med Telecos Hemtelefoni via telejacket.

Månadsavgiften är 355 kr med fria samtal inom Sverige, ej betalsamtal. Fakturaavgift 29 kr, 0 kr vid autogiro. Abonnemanget är bundet i 24 månader med 1 månads uppsägningstid. Fullständiga villkor bifogas orderbekr.

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

Adress _____ Hämtas från Folkbokföringen

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

Här & Nu nr 6 2021 fast telefoni



Ring
0771-40 45 40
för att beställa

Fördelar med teleco

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

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
110 05 Stockholm



Posttidning B

XXXX

KAMPANJ!

V VAGNER RETRO

STEREO MUSIKCENTER

NOSTALGISK UTANPÅ – HIGHTECH INUTI

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

-40%

SPARA 1.475:-



VAGNER 910

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

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

3.689:-

-40%
DU FÅR ALLT FÖR: 1.475:-
2.195:-



Köp nu.
Betala senare
med Klarna.



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

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