

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 1/2022
WWW.HAROCHNU.SE



TEMA ORO

**TV-doktors
bästa råd mot
oro och ångest**

BOSTÄDER

**Svårt hitta
bra boende
som äldre**

EKONOMI

**Pensionsklyftan
- så stor är den**

**TOMAS
GUSTAFSON**

**Om OS-gulden, tiden
efter karriären och
Sveriges nya
medalj hopp**

OS-legendaren om livet på is

+ Bedrägerier / Dansa Lindy-Hop / Sällbo – ett nytt sätt att bo

SKPF
pensionärerna

VINDTÄT!

HERR
DAM

199.-

Fleeceväst HALMSTAD

Vindtät fleeceväst som är mjuk, lätt och funktionell med andasförmåga.

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

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

SUPER-
PRIS!

450.-

Vinterjacka TORONTO

Vindtät och vattenavvisande vinterjacka med värmande polyesterfoder. Fast reglerbar huva. Sidfickor och innerficka. **Färg:** Svart, Svart/Röd, Svart/Petrolgrön.

HERR - Art 1613 • Stl. C46-60. **DAM - Art 1614 • Stl.** 34-54.

HERR
DAM

STOR LAGERRENSNING!

Allt ska bort! Massor av fynd till galet låga priser!

Klicka hem
dina fynd på
engelsons.se!

HERR

2 FÖR 200.-

Fleeceskjorta FOREST - Art 2508

Skön skjorta i fleece som släpper igenom fukt och samtidigt håller dig varm.

Färg: Svart, Mörkgrön. **Stl.** S-3XL.

1 för 125.- • 2 för 200.-

199.-

Termokjol LOFSDALEN - Art 4377

Praktisk, lättvadderad termokjol. Perfekt över både byxor och kjol. Sprund samt hel tvåvägsdragkedja underlättar på- och avtagning.

DAM • Stl. 34/36-46/48.

DAM

495.-

Fritidsbyxa STORULVÅN

Stretchig softshellbyxa med mjukt fleecefoder. Vind- och vattenavvisande med andasfunktion. Flera praktiska fickor. Ventilation i sidorna.

HERR - Art 5533
Normal modell: C46-58. **Kort modell:** D96-112.

DAM - Art 5534
Normal modell: 36-50. **Kort modell:** 36-50.

HERR
DAM

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning.

Sämre ekonomi bland våra medlemmar

Nytt år, nya möjligheter och nya utmaningar. En av de stora utmaningarna för oss alla är att i största möjligaste mån hålla smittspridningen i schack. Precis när vi tror att det går åt rätt håll så kommer nästa våg av corona. Har ni inte vaccinerat er ännu med påfyllnadsdosen, gör det.

JAG HAR DELTAGIT på ett seminarium med Pensionsmyndigheten. De presenterade sin senaste rapport som handlade om pensionärernas ekonomiska förhållanden. Rapporten belyser pensionärernas totala levnadsförhållanden, alltså inte bara inkomster från pensionssystemet. I rapporten bedömer myndigheten att pensionärernas ekonomi är god, dock inte för alla pensionärer. Här måste man inse att pensionärer inte är en homogen grupp. Även om man beaktar andra inkomster än pension, så framstår det tydligt i rapporten att den ekonomiska situationen inte är god för förbundets medlemmar. Många har jobbat inom välfärdsyrken och har haft låga löner under yrkeslivet och får därmed en låg pension. De har även haft sämre möjligheter att förbättra sin ekonomi på annat sätt, genom sparande.

Det framkommer också i rapporten att det är stora regionala skillnader. Pensionärer i Danderyd har det bäst medan pensionärer i tex Bjuv och Malmö har betydligt lägre ekonomisk standard.

Från SKPFs sida kommer vi fortsätta

”Alla ska ha en pension som man kan leva på.”

driva frågan att den allmänna pensionen ska höjas. Pension är uppskjuten lön och det ska också visa sig i pensionskuvertet. Det är en av våra stora frågor i valrörelsen. Alla ska ha en pension som man kan leva på – inte bara överleva.

NÄR NU SITUATIONEN ser ut som den gör, med ökad smittspridning av covid-19 i hela landet, så har förbundsstyrelsen fattat beslut om avsteg från stadgarna när det gäller att hålla årsmöten. Avdelningar och distrikt har till den 31 maj på sig att genomföra sina årsmöten.

LJUSET HAR ÅTERVÄNT, det känns positivt att också dagarna blir längre och längre. Fortfarande är det dock vinter och i vårt avlånga land ser vintern väldigt olika ut. Mycket snö på vissa håll och barmark på andra. Många av oss hade möjligheten att se ett magiskt norrsken häromdagen. Vilket skådespel naturen kan bjuda på.

Alla avdelningar och distrikt gör nu sitt bästa för att erbjuda medlemmarna meningsfulla aktiviteter trots coronaläget. Följer vi Folkhälsomyndighetens rekommendationer finns det fortfarande aktiviteter som går att genomföra.

Tills vi kan träffas fysiskt igen så är det bara att hålla ut, hålla i, hålla avstånd, vaccinera sig och fortsätta tvätta händerna.



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

SKPF pensionärerna

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



Adress: Tidningen Här&Nu,
SKPF, Franzégatan 4, Box 300 88
E-post: info@skpf.se
Hemsida: www.harochnu.se
Ansvarig utgivare: Liza di Paolo-
Sandberg
Redaktör: Ullacarin Tiderman
Layout: Rikard Johansson
Omslagsfoto: Tomas Gustafson
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.
Bilder och texter återsänds inte. På
grund av platsbrist tvingas vi ibland att
korta ned bidrag eller till och med inte
publicera det.

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

Distribution och upplaga
Tidningen SKPF Här&Nu kommer ut
i 161 000 exemplar och distribueras
till SKPF:s medlemmar sex gånger
om året.

ROBERT NYBERG:



Brott mot äldre oftast via telefon

6 Brott mot äldre har förändrats under coronapandemin. Medan fickstölderna minskat har telefonbedrägerierna ökat. De brott som många äldre oroar sig för, att bli bestulna i hemmet, ligger kvar på samma nivå som under de senaste fem åren.

Oron ökar med åldern

8 Oro, ångest och depression verkar öka med stigande ålder. "Det är tufft att bli äldre", säger äldreläkaren Yngve Gustafson, men ger samtidigt läsarna tröst och råd. Och radiopsykologen Allan Linnér anser att man ska tacka sig själv för allt fint man upplevt.

Minska ensamheten som sällbo

14 Anne Kristina Liljes, 73, flyttade till ett boende i Helsingborg med social gemenskap och integration i fokus. Trots att hon är lite blyg och tillbakadragen sökte hon boendet för att minska ensamheten, få ett socialt sammanhang och lära mer om andra kulturer.

Många pensionärer under 15 000

18 Fattiga pensionärer blir inte rikare för att genomsnittet har det bra. Pensionsmyndighetens slår i sin senaste rapporten fast att pensionärernas samlade ekonomi allmänt sett är god i förhållande till övriga befolkningen. Detta trots att det också framgår att närmare en miljon pensionärer har en disponibel inkomst under 15 000 kronor i månaden.

Skridsko åter i OS-fokus

26 När Vinter-OS avgörs i Beijing står en svensk skridskoåkare i fokus. Senast det hände tog Tomas Gustafson dubbla guld vid OS i Calgary 1988. Nu kommer han att sitta bänkad framför tv-sändningarna och heja på Nils van der Poel, Sveriges stora medaljhopp på 5 000 och 10 000 meter.

Fotboll i gåtempo

38 Är du less på morgongympa, yoga och promenader? Då kanske bollspel kan vara något att prova på.

Utomhus fortsätter livet

Social oro, skranglig ekonomi och bävan för vad ökad smittspridning av covid-19 har i släptåg. Det nya året, önskar vi säkert alla, borde ha börjat lite ljusare, lite lugnare, lite friskare.

Men mitt i allt som tynger ner finns det ljusglimtar. Den före detta radiopsykologen Allan Linnér ger oss rådet att trösta oss själva. Ja, man kan ju i alla fall försöka hitta ljusglimterna när allt känns mörkt och dystert.

OCH LITE I PLÅNBOKEN ger väl den höjda pensionen de allra flesta, även om höjd allmän pension för låg- och medelinkomstpensionären vore att föredra. Och omikron-varianten av covid-19 tycks ge mildare symptom och för dem som är vaccinerade inte lika allvarlig sjukdom som tidigare.

Men våra förhoppningar, som vi kände inför årsslutet, med minskad smittspridning och möjlig återgång till ett mer normalt liv, har grusats och nu gäller ånyo strängare restriktioner och inställda aktiviteter och evenemang.

DET ÄR TUR ATT VI ÄR ett naturälskande folk, för utomhus kan vi fortfarande träffas, om vi håller avstånd och är friska. Och utomhus fortsätter SKPFs avdelningar och distrikt att hålla delar av sin verksamhet. Vilken ihärdighet och omtanke om medlemmarna. Bra så!

Och när jag ändå är inne på det som går att genomföra: Varför inte prova på gåfotboll, en ny stjärna på träningshimlen, särskilt anpassad för oss som klivit över 60-årsgränsen. Träningen är både rolig och konditionsstärkande samt

lämplig för coronasäker gemenskap. Och finns det ingen klubb där du bor, så kanske du kan vara med och initiera en trevlig och stärkande aktivitet i din lokala avdelning.

OS I BEIJING NÄRMAR SIG, hoppas jag. Och vad är mer coronasäkert än att bänka sig framför tv-apparaten och följa allehanda vinteridrottarnas framgångar. Här har vi duktiga kvinnliga skidåkare, både utför och på längden, och duktiga kvinnliga skidskyttar att glädjas över. Men en av de stora favoriterna till ett, kanske två OS-guld, är skrinnaren Nils van der Poel. En som kommer att följa hans framfart på skridskobanan är en av våra främsta olympier, Thomas Gustafson, som tagit tre OS-guld, två vid OS i Calgary 1988, i 5 000 och 10 000 meter. Nu kanske vi åter kommer att kunna glädjas åt svenska framgångar på isen.

MEN ÄVEN ANNAN AKTIVITET som att prova swingdansen Lindy hop kan rekommenderas, men då kanske man får avstå partnerbyte och i stället välja att dansa med en fast partner. I alla fall tills vidare.

”Mitt i allt som tynger ner finns det ljusglimtar.”



Ullacarin Tiderman, redaktör Här&Nu

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.

Färre fickstölder – men fler telefonbedrägerier

BROTTLIGHET Brotten mot äldre har förändrats. Telefonbedrägerierna har ökat och fickstölderna har minskat under de senaste åren. Antalet brott i hemmet har legat på ungefär samma nivå under de senaste fem åren.

Brotten som begås mot äldre har förändrats under pandemin. Fickstölderna har minskat och telefonbedrägerierna har ökat. Redan under 2017 började en ny typ av anmälningar av telefonbedrägerier dyka upp hos polisen, så kallad vishing. Vishing kommer från ordet röstfiske och är telefonbedrägerier där bedragaren utger sig för att vara någon annan för att komma åt ett bankkonto eller annat finansinstitut. Bedragarna använder sig av social manipulation och är mycket skickliga. Anmälningarna av vishing har sedan 2017 ökat enormt.

– De kan ringa upp emot hundra samtal om dagen, säger Charlotta Mauritzson, Samordnare, Nationellt bedrägericentrum, Polisen.

Det kan gå fort

Det är till stor del kriminella nätverk som ligger bakom vishingbrotten. Nätverken rekryterar nya, unga medlemmar för att göra research, hitta personer över 65 år, ofta över 70 år, gärna i områden där medelinkomsten är hög. När de ringer utger de sig för att komma från Polisen, banken eller annat finansinstitut.



– Bedragarna säger ofta att det är bråttom, något håller på att hända just nu, någon tar ut pengar från ditt konto eller du håller att bli betalningsskyldig för en dyr vara du inte har köpt och det måste stoppas direkt. För att stoppa detta måste du logga in med ditt personliga bank-id eller ge bort din kod till en bankdosa. När du gör det kommer bedragaren in på ditt konto och tömmer det, säger Charlotta Mauritzson.

Bedragaren har skrivit in den utsattas personnummer och när hen loggar in med bank-id kommer den som har

skrivit in personnumret först in, alltså bedragaren.

Sedan går det fort.

När bedragaren tömmer kontot sätts pengarna över till en så kallad målvakts konto. Målvakterna är ofta under 18 år och inte straffmyndiga. Pengarna förs sedan snabbt vidare i flera led.

Har ökat under pandemin

Under 2021 ökade bedrägeribrotten per telefon med 24 procent. En av fem över 65 år har råkat ut för en bedragare. Men bara 14 procent av alla anmälda bedrä-

gerier under 2021 var riktade mot äldre. Under november 2021 kom brottslingar över drygt 50 miljoner kronor genom telefonbedrägerier. Samtidigt minskade fickstölderna, från cirka 3 000 anmälningar till cirka 800 mellan 2015 och 2021.

– De ligor som brukar stå för fickstölderna kunde inte komma hit under pandemin samtidigt som de äldre stannade hemma på grund av smittspridningen, säger Elisabeth Pettersson, analytiker för åldringsbrott hos polisen.

Under pandemin arbetar de kriminella ligorna med vishingbrotten uteslutande på distans. De behöver aldrig se den utsatte i ögonen och det rör sig om stora summor pengar. Polisen uppmanar alla som varit utsatta för bedrägeriförsök att polisanmäla oavsett om brottet genomförts eller inte.

TEXT: EVA BRECKERT

Har du utsatts för bedrägeriförsök eller något annat brott? Hör av dig till redaktionen på Här&Nu, redaktör Ullacarin Tideman, ullacarin.tideman@skpf.se



Släpp aldrig in en obekant i ditt hem.

Så skyddar du dig

■ Lämna aldrig ut personlig information över telefon eller till någon som kommer hem till dig. Lämna aldrig ut kortuppgifter, koder eller andra känsliga uppgifter till någon. Ingen seriös aktör skulle be dig om detta per telefon eller genom ett besök hemma hos dig. Kortuppgifter och koder är nycklar till dina pengar.

■ Lagg på luren om en obekant person ringer och du blir osäker. Det gäller oavsett om personen utger sig för att vara en vän, en släkting, från banken, ett företag eller en myndighet som exempelvis Polisen.

■ Släpp aldrig in en obekant person i ditt hem. Stäng dörren om du känner oro.

Polisen åker aldrig hem till någon för att hämta bank- eller kreditkort, eller andra värdesaker. Om någon kontaktar

dig med ett sådant ärende är det en bedragare.

■ Lämna aldrig över legitimation, bankkort eller din kod till någon annan person. Lita inte på den som kontaktar dig bara för att den har personliga uppgifter om dig. Bedragare kan hitta information om dig på nätet eller på andra sätt för att vilseleda dig. I nuläget finns till exempel bedragare som säger sig behöva din information på grund av corona-viruset covid-19.

■ Ring en anhörig eller bekant om du känner dig osäker. Om du blir kontaktad av någon som ber om information som gör att du känner dig osäker, sök stöd hos en anhörig eller bekant.

■ Vid pågående brott ring 112. Om brottet inte är pågående ska du ringa 114 14.

SKPF Pensionärerna arbetar för att:

- landets alla kommuner utarbetar rutiner för hur man förebygger, identifierar och hanterar äldres utsatthet för brott.
- kunskapsläget om våld och övergrepp mot äldre fördjupas och problemen åtgärdas.

Förbundet samarbetar med polisen i arbetet för att förebygga brott mot äldre. Förbundet erbjuder även konsumentrådgivning som medlemsförmån och är engagerade i projektet Bättre tänka efter före

och Tillsammans mot ensamhet. Se mer skpf.se under material.

Se även filmer och material hos polisen. se (Försök inte lura mig) (Telefonbedrägerier – skydda dig)



”Tufft att bli äldre” – så håller du oron borta

ORO Covid. Ryssland. Klimatet. Barnbarnen. Det finns mycket man kan vara ängslig över, både verkligt och inbillat.

Läkaren Yngve Gustafson har intervjuat tusentals äldre om hälsa och oro.

Oro, ångest och depression är besläktade plågor, och verkar öka mellan 65 och 95 års ålder.

Geriatriskern Yngve Gustafson, 72, och hans kolleger har intervjuat tusentals äldre, hälsar på hos alla över 85 i Umeå och fem kommuner i fjällvärlden, och även i delar av Finland. De har bett 20 000 svara på enkäter.

Yngve har pratat över en kaffekopp i Dorotea och Vilhelmina. Om hälsa, oro och det goda i livet.

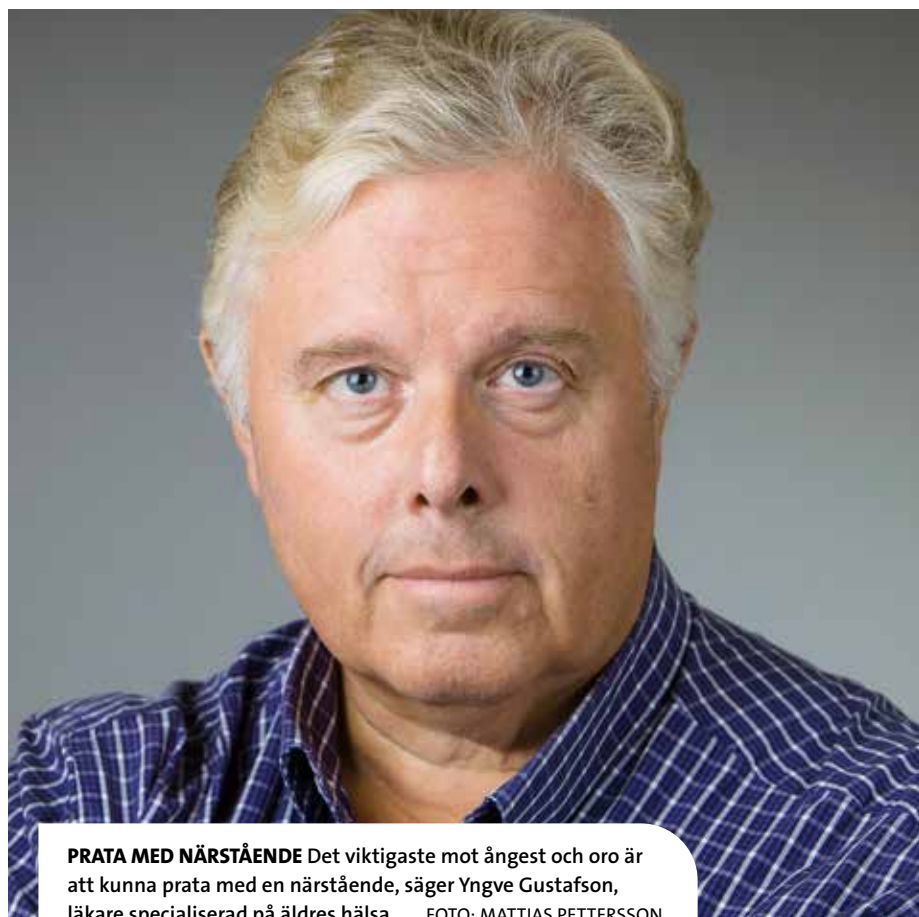
– Alla människor kan känna oro. För jobbet eller barnen eller mobbning i skolan. En del har lätt att hantera den så den inte påverkar i vardagen, andra har fruktansvärt svår oro och ångest, säger Yngve Gustafson som blev känd genom tv-serier om äldreboenden för några år sedan, och som sommarvärd i P1.

Gerda om äldre

Forskarna vid universitetet i Umeå driver studier bland äldre sedan 2000 och väntas fortsätta även efter 2025. Yngve gick i pension 2016 men jobbar vidare på deltid. Projektet heter Gerda, gerontologisk geografisk databas.

– Det är tufft att bli äldre. Man kan ha en lång serie av förluster och sorger att bearbeta. Kroppen förlorar förmågor, man mister vänner och livskamrater dör. Efter 85 är 78 procent ensamstående.

Livet tycks krympa, syn eller hörsel försämras, minnet är inte detsamma,



PRATA MED NÄRSTÅENDE Det viktigaste mot ångest och oro är att kunna prata med en närstående, säger Yngve Gustafson, läkare specialiserad på äldres hälsa. FOTO: MATTIAS PETERSSON

man kan mista en älskad hund eller katt. Körkortet försvinner. Man kan oroas sig för att bli sjuk, eller ramla och skada sig.

Rädd för brott

Man kan vara rädd att personal i hemtjänsten, i ett boende eller anhöriga stjäla pengar eller smycken. Det kan vara sant, eller paranoidea tankar som uppstår ibland vid demens eller depression.

– Så det är ganska adekvat att känna oro för vad som komma skall. Och man kommer ofrånkomligen närmare döden, sammanfattar Yngve Gustafson.

Det är framförallt bland de ”yngre äldre” som slutet väcker oro.

– Bland de äldsta är det många som säger sig vilja leva men ändå inte är rädda för att dö. Det är som att de har förlikat sig. Det handlar mer om att inte behöva lida på slutet.

Nyhetererna fyllda med elände

Även den egna personligheten spelar in, hur lättamt man har förhållit sig till verkliga och tänkta hot tidigare i livet.

Vi lever i en tid då nyheter om olyckor, miljöhot och krig i alla hörn av världen

når oss på bara timmar eller minuter. Hur ska barnbarnen få det om klimatet försämrats ännu mer? Oro.

– Maktlösheten ökar med stigande ålder. Man har inte samma resurser att hjälpa barn och barnbarn, ekonomiskt eller med barnpassning.

Oron kan göra att människor drar sig för att över huvud taget kontakta andra eller gå ut.

Saker att göra

Men det finns faktiskt en hel del som äldre människor och deras anhöriga kan göra för att mildra påfrestningarna.

Yngve Gustafson berättar att hjärnan är känslig för syrebrist, vilket gör snarkning och nattliga andningsuppehåll skadliga. Men man kan sätta in en snarkbetskena eller en apparat som tillför luft.

Oron i sig kan hålla en vaken, vilket skapar en ond cirkel.

Maten spelar stor roll. Bland annat kan brist på protein sänka produktionen av serotonin, vilket kan drabba med oro, ångest och depression. Men viktiga ämnen finns även i bland annat choklad, lyckligtvis.

Alkohol ökar ångesten

Även B-vitamin bör man se till att få i sig, via mjölk och ost, kött, bröd och en del grönsaker.

– Många män försöker självmedicinera med alkohol mot oro, vilket är livsfarligt för hjärnan. Alkohol ökar ångesten, säger Yngve Gustafson.

Läkemedel har ibland ingen eller

liten effekt på de här tillstånden. Mediciner är oftast inte testade på människor över 80 år, framhåller Umeäläkaren, och kan ha sämre eller till och med skadlig effekt.

Ensamheten skadlig

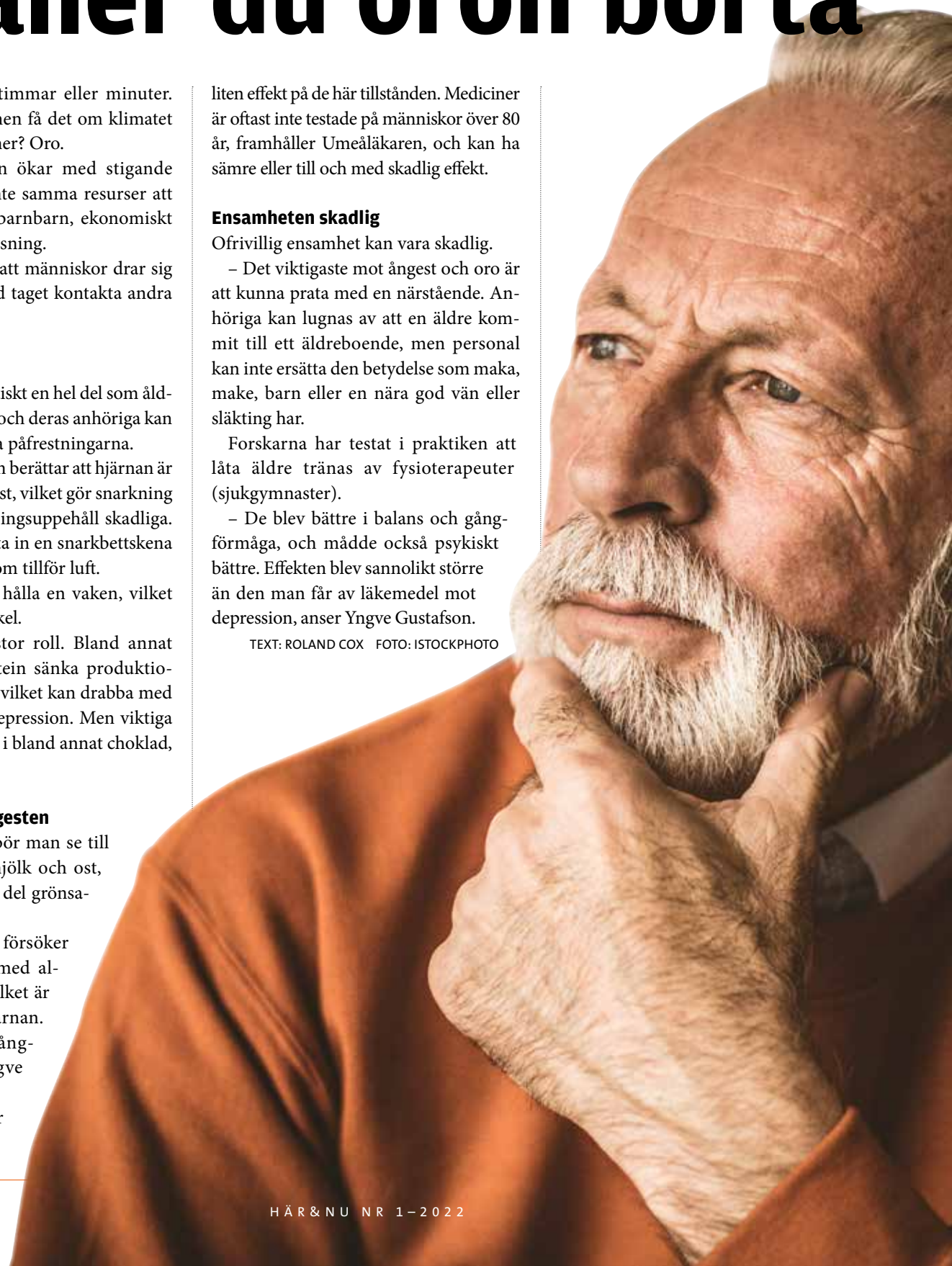
Ofrivillig ensamhet kan vara skadlig.

– Det viktigaste mot ångest och oro är att kunna prata med en närstående. Anhöriga kan lugnas av att en äldre kommit till ett äldreboende, men personal kan inte ersätta den betydelse som make, make, barn eller en nära god vän eller släkting har.

Forskarna har testat i praktiken att låta äldre tränas av fysioterapeuter (sjukgymnaster).

– De blev bättre i balans och gångförmåga, och mådde också psykiskt bättre. Effekten blev sannolikt större än den man får av läkemedel mot depression, anser Yngve Gustafson.

TEXT: ROLAND COX FOTO: ISTOCKPHOTO



Radiopsykologens tips: tacka dig själv

ORO Många känner Allan Linnér, 75, som radiopsykologen. I sju år, fram till 2019, vägledde han människor varsamt om deras bekymmer och vändor.

– Jag fick massor av samtal om oro, kan man säga. Men den gestaltar sig på olika sätt, som lidande, osäkerhet om viktiga frågor i livet, säger Allan som fortfarande är verksam som psykolog och terapeut.

Allan Linnér tror att äldre oroar sig mer i dag än förr, och även av rimliga skäl. Världen är inte lika snäll som när de växte upp och levde mer aktivt. Äldre utsätts för mer brott till liv och egendom i dag, anser Allan Linnér.

Oroande nyheter strömmar till oss, men man bör inte ta till sig allt, tycker han. Varför inte begränsa sig till ett visst antal minuter nyheter per dag?

Till detta kommer faktorer som oron för att skada sig och bli sjuk. Livet är skört och kortare nu.

Drabbar självkänslan

– Oron kan i värsta fall skada självkänslan. Om jag kopplar känslan till min personlighet, att jag är ful, tråkig och ointressant. Då är det svårare att våga gå fram till någon och ”knacka på”.

Av allt som kan tynga är ensamheten det mest avgörande för livskvalitet och livslängd, menar Allan Linnér. Därför behöver omgivningen våga ta kontakt.

– Det uppstår lätt en beröringsskräck kring sörjande och ensamma. Andra fattar inte hur de ska kunna bidra, de blir tysta och tafatta. Men det räcker att heja i porten. Lägg inte ribban för högt. Våga vara banal. ”Hur är läget? Behöver du något?” Korta grejer.



SJÄLVOMSORG Allan Linnér förespråkar självomsorg: ”Öppna dörren till ett rum där du bara kommer ihåg fina minnen eller bra erfarenheter. Och tacka dig själv för det. Vad kul vi hade!”

Och när man har svårt att somna eller ligger vaken i vargtimmen? Allan Linnér föreslår att man övar sig på självomsorg, att ”sätta sig i knäet på sig själv” och hålla om, lugna och trösta. Så här skulle det kunna låta:

– ”Nu är du ledsen, Kalle, jag vet att det här är tufft. Nu är det natt, det är många timmar. Nu behöver du ta hand om dig själv på något sätt. Vad kan du säga till dig själv som kunde hjälpa dig att hårdna ut, vara trösterikt eller lugnande? Om din hustru var i livet och visste hur ensam du känner dig just nu, vad skulle du behöva höra henne säga? Kanske att det går över? Att det blir bättre i morgon?”

– Du kan försöka tänka på alla bra

stunder du haft, öppna dörren till ett rum där du bara kommer ihåg fina minnen eller bra erfarenheter. Och tacka dig själv för det. Vad kul vi hade!

Att förströ sig och distrahera sig själv är helt rätt, tycker Allan Linnér. Kanske en timme sudoku, läsa en bok, titta på tv.

Mindfulness ökar närvaro

Mindfulness, medveten närvaro, nämns ofta som en metod att sänka stress. Det är en metod att förankra sig i stunden. Då kan ånger över det som hänt och oro för vad som kan komma tona ner. Vad känner jag i händerna, vad hör jag, vad ser jag?

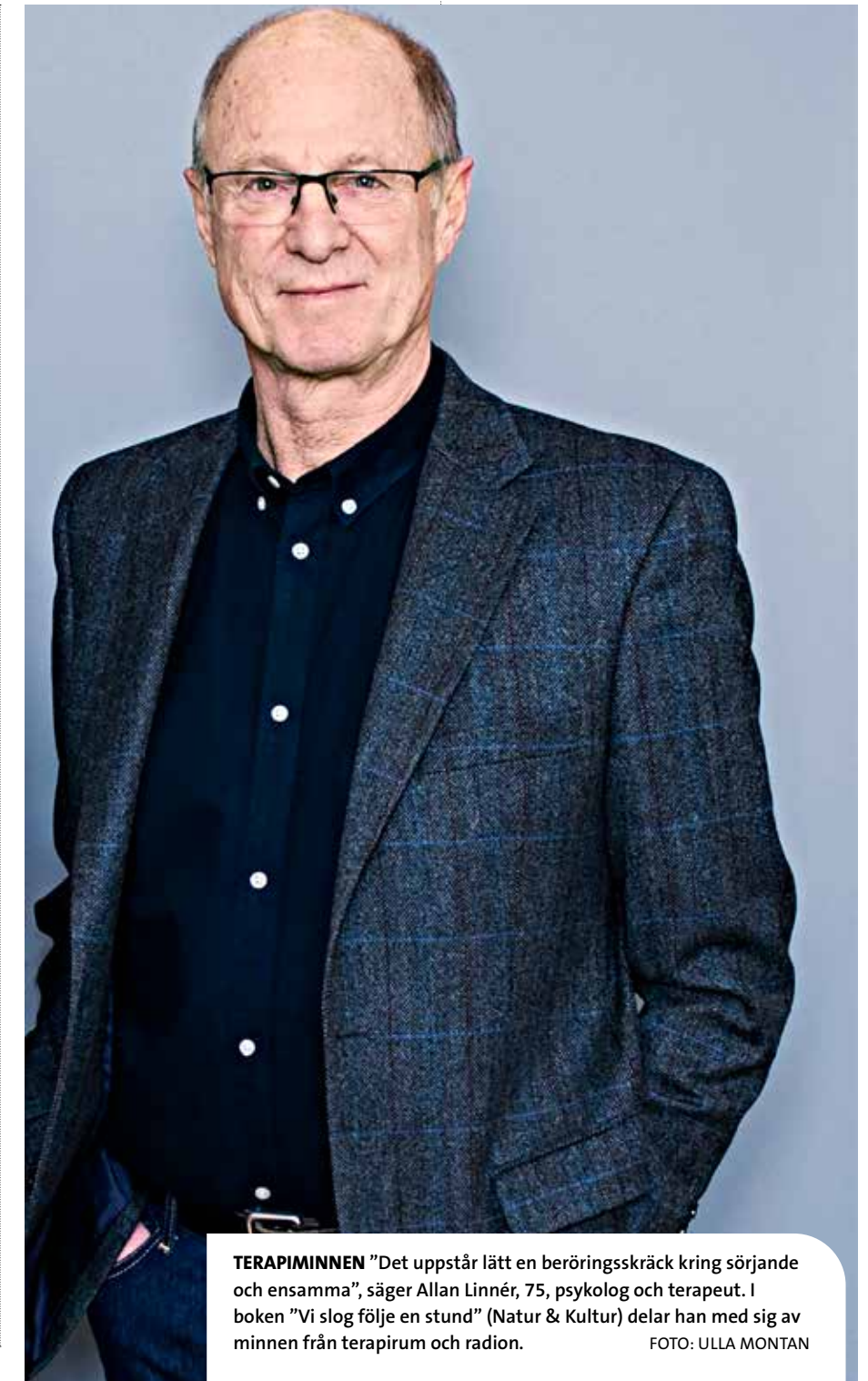
– På promenaden till Ica, se vilka färger taken har, hur många nyanser av grönt jag kan se. Det håller marorna borta genom att stimulera min varseblivning och mina sinnen.

Internet och sociala medier kan leda åt olika håll.

– Känner man sig tafatt och valhänt så kanske det blir ännu en påminnelse om något jag inte delar. Men det kan vara en väldigt källa till stimulans och sällskap, säger Allan Linnér.

Han påminner om den kända bloggaren Dagny, ännu aktiv på nätet vid 109 års ålder.

TEXT: ROLAND COX
FOTO: ISTOCKPHOTO



TERAPIMINNEN ”Det uppstår lätt en beröringsskräck kring sörjande och ensamma”, säger Allan Linnér, 75, psykolog och terapeut. I boken ”Vi slog följe en stund” (Natur & Kultur) delar han med sig av minnen från terapirum och radion. FOTO: ULLA MONTAN

Mer behöver göras mot undernäring

Undernäring är tyvärr inte ovanligt bland äldre inom den kommunala omsorgen, rapporterar Livsmedelsverket i en ny rapport. Att sex av tio kommuner serverar minst sex mål mat per dag är inte tillräckligt, slår myndigheten fast, enligt Ekot. Små energi- och proteinrika måltider spridda över dygnet är en viktig åtgärd mot undernäring.

MATKRÖNIKAN

Laxrester blir ljuvlig pudding

Har du fått lite lax över? Då har du halva rätten klar. Läger du till potatis och lök, ägg, mjölk och dill så är du nästan i hamn. Ugnen gör jobbet. Att ta hand om rester är en av matlagningens viktigaste delar. Bra för plånboken och bra för det hållbara livet. En enkel rätt kan man tycka men kokkonst ligger inte i komplicerade recept. Det handlar om att få till goda smaker.

ALLA KÖK I ALLA LÄNDER har sina rätter som är gjorda på det man fick över från i går. Kring Medelhavet där det dagsfärskas brödet måste ersättas av nytt nästa dag är man duktig på att göra rätter av gårdagens överblivna. Man river, brer på olja, vitlök och tomat, gratinerar och får till något helt annorlunda och gott. I San Remo gör man till exempel sina berömda biffar från gårdagsbröd som blötts upp och blandats med hackade tomater och basilika, kryddats med salt och vitlök och dränks i jungfrulig olivolja och steks – ”pane e pumata”. Paellan i Spanien får ofta tjäna samma syfte att genom en ny rätt, på ett nytt sätt ta hand om det som blivit över.

Hos oss har man av tradition gjort pytt i panna på rester av söndagsste-

ken. Den kan man piffa till med att tärna inte enbart potatis utan gärna andra rot-saker och så lök eller purjolök. Och har man inte stek över så finns det kanske lite korv, fläsk eller köttbullar i kylen. Vill man variera pannan så kan man låta pytten koka in i grädde efter stekning i panna, som stuvad pytt eller skånsk potatis. Annars är ju det stekta ägget, inlagda rödbetor och HP-sås eller ännu hellre fransk dijonsenap givna tillbehör.

MEN TILLBAKA TILL LAXEN och den pudding som nu kanske vankas. Man kan faktiskt använda såväl rimmad, kallrökt, gravad som varmrökt lax. Laxpudding har helt enkelt blivit en klassiker bland svenska husmanskosträtter. Uppskattad av både kockar som Tore Wretman och kändisar som Greta Garbo. Hon har själv berättat hur hon ofta längtade efter enkel svensk husmanskost och allra helst efter laxpudding med skirat smör.

DET SKA VARA GOTT OCH NYTTIGT. Och här handlar det om en proteinrik rätt som lätt kan bli läcker. Men man ska inte snåla på dillen, inte pressa ihop puddingen och inte glömma bort smöret. Vad man i stället ska göra är att ta en ugnsfast bunke med höga kanter och följande ingredienser för fyra personer. Det gör inget om det blir över, rätten går bra att frysa in.



Laxpudding

Fyra portioner

6 stora potatisar eller 6-7 hg
200 g lax i mindre bitar
1 stor gul lök, hackad eller i tunna skivor
1 knippa dill eller ½ paket djupfryst
Till äggstanningen behöver man 3 ägg och 5 dl gräddmjölk, hälften mjölk och hälften grädde, och peppar ur kvarnen men inte så mycket salt eftersom laxen brukar stå för en del salt. Smör att klicka på puddingen och att smälta och servera till

Gör så här:

Koka potatisen med skalen på nästan färdiga, ta upp, låt svalna, dra av skalet och skiva men inte så tunt. Smöra en ugnsfast form väl och lägg först ett lager potatisskivor sedan lök, lax och dill. Därpå ett nytt lager och kanske ett till om ingredienserna räcker. Överst ska det vara potatis. Men pressa inte till det i formen, då blir det gärna för kompakt. Vispa ihop äggen och gräddmjölken och krydda. Häll smeten över puddingen och klicka lite smör överst. Grädda i ugnen ca 50 minuter i 200 grader och puddingen fått fin färg. Servera med skirat smör, kanske en citronklyfta och en dillkvist som dekoration. En gammal ”Garborulle” skulle passa fint som efterrätt.



Leif Kindblom, matkrönikör

Sällbo – ett annorlunda boende



NÅGOT ATT GÖRA I allrummet finns ett fotbollsspel som Anne Kristina tycker är kul att spela. Det bästa med Sällbo är att det alltid finns något att göra när man känner för det.

Kollektivhuset Sällbo i Helsingborg är ett sällskapsboende med social gemenskap och integration i fokus. De som bor här väljer att bo lite mindre och dela lite mer. Målet är att minska ensamheten, integrera nyanlända och att vara ett miljövänligt boendalternativ.

Det finns i dag drygt femtio kollektivhus i Sverige. Idén att skapa boenden där

åldrar och bakgrunder blandas uppstod för första gången under 1980-talet. Enligt Boverket finns det just nu ett stort intresse för kollektivboende. Sällskapsboendet Sällbo som nu testas i Helsingborg är ett nytt och unikt koncept.

I mitten av december 2019 gick Anne Kristina Liljes, 73, flyttlass från en rymlig tvårumslägenhet i ett trygghetsboende i Helsingborg till en mindre tvåa i kollektivhuset Sällbo, i samma stad.

– Jag hade läst om konceptet i tidningen och tänkte att den typen av boende skulle passa mig bra. Jag såg fram mot att få umgås med människor som bor i samma hus som jag, och jag ville också lära känna nytt folk, säger Anne Kristina.

”Toppen att bo här”

Anne Kristina är lite blyg och tillbakadragen, men ett av kriterierna för att tri-

vas i ett kollektivhus är att man är social och utåtriktad. Det såg Anne Kristina som en riktigt bra utmaning.

– Jag var först lite tveksam till om jag skulle klara av att bo i en social gemenskap som den här, men det har gått bra. Jag kan välja att träffa folk en liten stund nere i matsalen eller i allrummet och sedan gå hem till mig när jag vill.

På varje våning i Sällbo finns ett gemensamt kök, en naturlig träffpunkt för de boende. Man lagar mat tillsammans och umgås. Härom veckan var det födelsekalas för en granne och det bjöds på smörgåstårter.

– Jag har levt ensam i så många år, efter skilsmässan, nu trivs jag eftersom alla trivs här. Det är toppen att bo här och det

känns som att jag äntligen har kommit hem, säger Anne Kristina.

Gym och matlagning

Var fjortonde dag är det scrapbooking, ett par gånger i veckan är det matlagning, lite oftare möts man för att virka och sticka i grupp. Det spelas kort, sys och målas. I ett gymrum finns vikter för den betydelsefulla träningen. Vill man bara snacka en stund ses man i allrummet.

Under coronapandemin har de boende varit noga med att hålla avstånden. En del aktiviteter har ställts in och man fortsätter att följa restriktioner och påbud.

– Här bor en mix av människor, både unga mellan 18 och 25 och människor från olika länder i alla åldrar. Det har

gjort att jag har lärt känna nya kulturer. Jag har fått ta del av andras berättelser om länder jag inte tidigare visste så mycket om.

Att få insyn i seder och bruk från andra kulturer tycker Anne Kristina har varit mycket givande. Tidigare har hon inte reflekterat så mycket över integrationsfrågor, men i dag tycker hon det är spännande att lära sig mer och få en ökad förståelse.

– Det är tryggt att bo här. I huset finns en trygghetsvårdinna på kontorstid. Henne kan jag vända mig till om det är något jag undrar över. Min dotter säger att jag har blivit annorlunda sedan jag flyttade hit. Hon tycker att jag har blivit mer snackig och öppen.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

5 FRÅGOR till Dragana Curovic, bosocial utvecklare på Helsingborgshem

Vilken slags boendeform är Sällbo?

– Man kan säga att det är en kombination av trygghetsboende och sällskapsboende. Det är ett helt nytt koncept som vi testar för att minska ofrivillig ensamhet och otrygghet samt öka den sociala inkluderingen.

Hur har ni valt ut mixen för ett bra boende på Sällbo?

– Drygt hälften av lägenheterna hyrs ut till 70-plussare, återstående till antingen unga vuxna mellan 18 och 25 år som är tänkta att fungera som brobyggare, och till före detta ensamkommande barn från olika länder som fyllt 18 år och som har fått uppehållstillstånd i Sverige. Utöver den egna våningen har de boende tillgång till

gemensamma samlingsrum både inomhus och utomhus.

Finns det några särskilda kriterier för att få en lägenhet hos Sällbo?

– Man förväntas socialisera med sina grannar i minst två timmar i veckan. (Under coronapandemin har vi dock tagit bort socialiseringskravet). Det finns en vårdinna som stöd och inspiration. Det är också viktigt att hyresgästerna har en nyfiken personlighet, en vilja att lära sig nya saker och att de är beredda att dela med sig av kunskaper och erfarenheter.

Hur går urvalet till?

– Man skickar en intresseanmälan



och sedan bjuder vi in till intervju. Vi bedömer då om personen är tillräckligt annorlunda i förhållande till de övriga som bor här. Det finns ingen kö, för vi vill fördela lägenheterna utifrån den mix vi önskar. Mottot är: Det behöver inte stämma att lika barn leka bäst, vi tror att olika barn kan leka lika bra.

Hur har intresset varit?

– Sällskapsboendet är ett testprojekt i Helsingborg stad. Inflyttningen startade den 20/11 2019. Intresset är och har varit mycket stort bland både ungdomar och 70-plussare.

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN

Få boendevalternativ för 70+

BOSTÄDER Människor 70 år och äldre är en bortglömd grupp på bostadsmarknaden. De är ofta friska eller kan med lite hjälp bo kvar hemma. De flesta uttrycker önskan om att kunna bo kvar i sin bostad där man funnit sig tillrätta. Hur underlättar man deras möjlighet att flytta till ett mer ändamålsenligt boende, när behoven uppstår?

Hur duktiga är kommunerna på att beakta äldre i sin planering? Och hur skapar man boendemiljöer som främjar gemenskap och motverkar ofrivillig ensamhet?

Region Östergötland, Simrishamn kommun, Västerås stad, Örebro kommun, HSB, Micasa (Stockholms stad) och Riksbyggen har varit evidensgrupp på uppdrag av SKR för att titta på hur bostadsmarknaden ser ut för denna åldersgrupp.

I sin analys har man slagit fast några viktiga saker:

Åldersgruppen visar upp stora skillnader i boende, sätt att leva och var de bor i landet. De flesta är nöjda med sitt boende och kan inte bo billigare än vad de gör för tillfället – ofta i en nedamorterad villa.

Flytt blir dyrare

Dessutom visar analysen att ekonomiska drivkrafter som fastighetsskatt, reavinstskatt, avdragsmöjligheter och andra ekonomiska styrmedel kan påverka eventuell flytt negativt. De bor billigt och bra och ett alternativt boende skulle bli betydligt dyrare.

De flesta som passerat 70 år kommer att leva längre, vara friskare och vill bo kvar i den bostad de funnit sig till rätta i, fortsatt under lång tid. Men när de vill och/eller måste flytta önskar de flesta att det i så fall blir till ett mer attraktivt boende.

Detta kan bli aktuellt när make/maka



går bort, eller när snöskottning och trädgårdsskötsel blir för tungt. Då bör det finnas trygghetsbostäder, seniorbostäder och andra attraktiva boendeformer. Där skulle man också kunna främja sociala gemenskap för att undvika social isolering.

Brister på många håll

För de som har behov av hjälp måste kommunen finnas där med särskilda boenden eller kunna skapa förutsättningar för andra boendeformer som passar. Den som har ekonomiska möjligheter att välja

sitt boende, har självklart fler valmöjligheter, medan den som har svag ekonomi på ålderns höst antingen måste få ökat ekonomiskt stöd eller hitta boendevalternativ med rimliga kostnader.

Allt detta måste finnas med i kommunernas bostadsanalys och riktlinjer för bostadsförsörjningen. Något som brister på många håll, visar genomgången.

TEXT: PETER SANDBERG

FOTO: ISTOCKPHOTO

Läs rapporten på www.evidensgruppen.se (du hittar den under fliken "Publikationer")



Nyponex

Höggkoncentrerat nyponextrakt 250mg
vilket motsvarar 5000 mg per tablett plus 60 mg Boswellia seratta.



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

Boswellia seratta är ett väl beprövat medel för leder och bidrar aktivt till ledernas rörlighet och flexibilitet.

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

Över 40 st naturliga högaktiva hälsoämnen ingår av vilka 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.



Nyponex är en naturprodukt av hårda kapslar, 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**

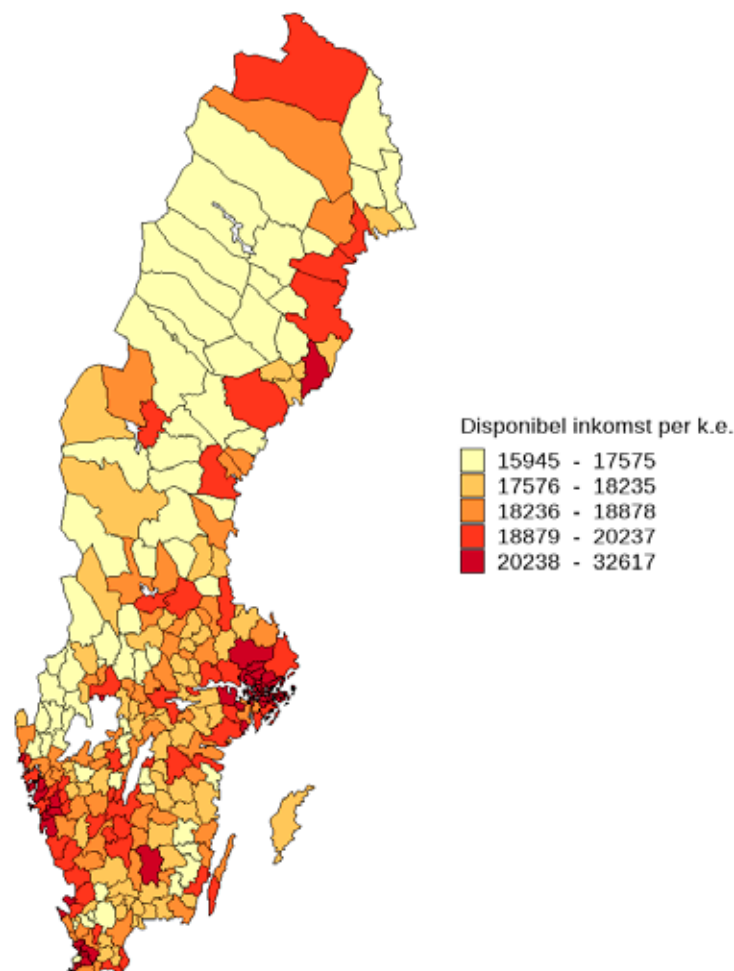
Eller dygnet runt via e-post
info@altivo.se

Faktura 20 dagar. Beställ dygnet runt på www.altivo.se

Varannan lever på under 15 000

PENSIONER Är pensionärernas ekonomiska levnadsförhållanden goda, frågar sig Pensionsmyndigheten i en ny rapport och svarar jakande. Men man konstaterar ändå att hälften av pensionärskollektivet har en disponibel inkomst under 15 000 kronor per månad, bara en dryg tusenlapp mer än gränsen för relativt låg ekonomisk standard, 13 600 kronor. Och inte långt från fattigdomsgränsen.

DISPONIBEL MEDIANINKOMST bland pensionärer per konsumtionsenhet uppdelat per kommun 2019



I rapporten "Hur är pensionärernas ekonomiska levnadsförhållanden?" visar Pensionsmyndigheten att pensionärernas samlade ekonomi allmänt sett är god i förhållande till övriga befolkningen. Men rapporten visar också att den ekonomiska situationen inte är lika god för alla pensionärer.

Den disponibla medianinkomsten, det vill säga inkomsten efter skatt och inklusive bidrag, bland pensionärerna var ungefär 15 000 kronor per månad under 2019. Det innebär att hälften av pensionärerna hade en individuell disponibel inkomst över 15 000 kronor per månad medan hälften hade en inkomst under 15 000 kronor per månad. Närmare en miljon pensionärer har därmed en disponibel inkomst under 15 000 kronor, 938 641 personer, enligt rapporten. Det innebär att det är en betydande andel som även ligger lägre än så och alltså hamnar under gränsen för relativt låg ekonomisk standard, 13 600 kronor.

Sämst för ensamstående kvinnor

Sämst ekonomi har äldre ensamstående kvinnor. Bland kvinnorna över 80 år är 146 000, 75 procent, ensamstående, bland männen är motsvarande siffra 20 000, 41 procent. Totalt i gruppen pensionärer över 80 år finns 194 318 kvinnor och 48 512 män.

En av fem män äldre än 80 år, cirka 4 000, har en disponibel inkomst under 10 500 kronor per månad och en av fem kvinnor, cirka 29 200, i samma åldersgrupp har en inkomst under 10 100 kronor.

EU har fastställt en fattigdomsgräns för Sverige. Den låg på 12 300 kronor i månaden år 2020, efter skatt. Drygt 300 000 pensionärer i Sverige har mindre att leva på än 12 300 kronor per månad och kan således räknas som fattigpensionärer.

– Man måste komma ihåg att pensionärer inte är en homogen grupp. Även om man beaktar andra inkomster än pension så är det tydligt att

den ekonomiska situationen inte är god för alla. Det kan vi se bland våra medlemmar. Medlemmar som ofta haft ett hårt yrkesliv inom vård och omsorg och kanske inte orkat arbeta ända fram till 65-årsdagen, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg.

1004 kronor över

Rapporten gör också en jämförelse mellan pensionärernas disponibla inkomster i förhållande till de utgifter man har. Det visar vilka ekonomiska marginaler en genomsnittlig pensionär har efter att boendekostnader och vanliga levnadskostnader som el och livsmedel är betalda.

Återigen är det de äldre kvinnorna över 80 år som har det svårast ekonomiskt. En av fem, 20 procent, har som mest 1 004 kronor över per månad när boende, el och mat är betalt.

Det är en klart otillräcklig kontantmarginal för oförutsedda utgifter. I sina beräkningar har Pensionsmyndigheten inte tagit med utgifter för sjukvård och tandläkarkostnader. Inte heller har man tagit hänsyn till sjukdom och funktionsvariationer, som i högre grad kan antas påverka äldre pensionärs ekonomi.

– Vi måste ha och kunna lita på ett pensionsystem som är mer rättvist och jämställt för alla. Den allmänna pensionen måste höjas eftersom detta har störst betydelse för låg- och medelinkomsttagare. Det kan inte vara rimligt att man bara ska ha cirka 1 000 kronor kvar till det lilla extra, kanske julklappar till barnbarnen. En summa som också ska kunna täcka oförutsedda utgifter som sjukvård och tandläkarkostnader, säger Liza di Paolo-Sandberg.

Många av kommunerna med lägst disponibel inkomst ligger i de norra delarna av landet, sex av tio ligger i Norrland. De rikaste kommunerna återfinns i Stockholm, nio av tio kommuner med högst disponibel inkomst ligger i Stockholms län.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

GRAFIK: PENSIONSMYNDIGHETEN

PENSIONSFRÅGAN

Kan jag få bostadstillägg?

FRÅGA: Jag bor i en villa och undrar om jag kan ansöka om bostadstillägg? Min maka har flyttat till ett äldreboende, söker jag som gift eller ensamstående i så fall? Hur mycket kan jag få i bostadstillägg? Varför måste jag ansöka om bostadstillägg?

Svar: För att kunna ansöka om bostadstillägg så måste du vara 65 år eller äldre och ta ut hela din allmänna pension inklusive premiepensionen. Bostadstillägg kan sökas för alla boendeformer.

Bostadstillägg är en individanpassad förmån som påverkas av din boendekostnad, dina inkomster och tillgångar. Pensionsmyndigheten har inte tillgång till dessa uppgifter och därför måste du lämna dessa uppgifter till Pensionsmyndigheten.

Trots att ni är gifta så ansöker du om bostadstillägg som ensamstående. Tillgångar över 100 000 kronor för ensamstående och 200 000 kronor för gifta eller sambo påverkar beräkningen av bostadstillägg. Tillgångar i form av lösöre så som bil och smycken räknas inte med. Huset som du bor i och ansöker bostadstillägg för räknas inte med som en tillgång. Äger du andra fastigheter så som en sommarstuga tas de med som en tillgång och beräknas utifrån taxeringsvärdet.

FRÅN DEN 1 JANUARI I ÅR kan du som mest tillgodoräkna dig en bostadskostnad på 7 500 kronor. Har du en bostadskostnad som överstiger detta så beräknas bostadstillägget på en bostadskostnad på 7 500 kronor. I bostadskostnaden för dig som bor i villa räknas den kommunala fastighetsavgiften med och 70 procent av räntekostnaden för eventuella lån med villan som säkerhet. Kostnader som avser uppvärmning och övrig drift beräknas enligt schabloner per kvadratmeter.

Du kan få från 1 krona till 6 990 kronor per månad som ensamstående. Är du gift eller sambo och ni lever ihop, kan du som mest få 3 495 kronor per månad i bostadstillägg eftersom du delar bostadskostnaden med någon.

Bostadstillägget är skattefritt.



Sofia Noaksson, utredare, SKPF Pensionärerna

Ny myndighet ska hålla koll på fondtorget

PPM Regeringen vill införa ett tryggare och säkrare sätt för Sveriges pensions-sparare att själva kunna spara till sin pension. Sparandet i premiepensions-systemet, PPM, till vilket spararna själva väljer vilka fonder pengarna ska fördelas, ska nu reformeras ytterli-gare.

Som nästa steg i reformeringen av pen-sionssystemet utifrån pensionsöver-enskommelsen 2017 ska valfriheten bibehållas, men antalet fonder på fond-torget ska minska. Men regeringen be-tonar också vikten av att det offentliga som ska ta ansvar för att de fonder som upphandlas är kostnadseffektiva, håll-

bara, kontrollerbara och av hög kvalitet.

Regeringen har nu samlat förslaget i en lagrådsremiss och presenterar flera reformer för att skapa tryggare och bättre pensioner för alla.

– Nu återtar vi den demokratiska kon-trollen över pensionerna och den svenska välfärden. Med ett upphandlat fondtorg säkerställer vi ett pensionssparande av hög kvalitet som ger tryggare pensioner, säger socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi.

Nu har man bantat antalet fonder som spararna ska kunna välja mellan och där-med ökat säkerheten i sparandet. Det ska finnas en stor bredd av fonder att välja mellan, som ger valfrihet, men med skill-

naden att det offentliga ska ta ansvar för att de fonder som upphandlas är av hög kvalitet.

Regeringen vill därför inrätta en sär-skild myndighet, Fondtorgsnämnden, vars uppgift ska vara att förvalta fond-torget. I denna förvaltning ingår att upphandla fonder och löpande granska de fonder och fondförvaltare som agerar på fondtorget. Pensionsmyndigheten ska vara Fondtorgsnämndens värmyndig-het.

De som vill ska kunna välja mellan upphandlade fonder på fondtorget eller fonder som förvaltas av Sjunde AP-fon-den.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

BILLIGA HÖRAPPARATSBATTERIER - Enkelt och Fraktfritt!

Jag vill beställa 10:

☐ 15 fp
☐ 10 fp
☐ 5 fp

Jag vill beställa 13:

☐ 15 fp
☐ 10 fp
☐ 5 fp

Jag vill beställa 312:

☐ 15 fp
☐ 10 fp
☐ 5 fp

Jag vill beställa 675:

☐ 15 fp
☐ 10 fp
☐ 5 fp

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

Alla förpackningar ovan kostar 22:-/st

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

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

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

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

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

✓ Faktura: 0 kr! ✓ Alltid fri frakt!

BATTERIEKPERTEN

SVARSPOST
20543621
308 01 Halmstad

Fyll i uppgifter markerade med *

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

* **Namn:**

* **Adress:**

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

* **Telenr:**

* **E-post:**

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

Villkor: Beställningen måste vara korrekt och fullständig ifyllt. Vi kan komma att göra en kreditprövning och neka faktura, varvid ordern makuleras. Batterieexperten 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 prenumarer två månader i förväg. Erbjudandet gäller inskickade talonger, längst t o m 30/6 2022. Avslut av prenumeration görs skriftligt eller via telefon. Reservation för slutförsäljning och feltryck.

HN_M02Y21

Frankeras ej
mottagaren
betalar portot



Kan jag få bostadstillägg?

Välkommen till ett digitalt möte där vi informerar om bostadstillägg, berättar hur du ansöker och svarar på dina frågor.

På pensionsmyndigheten.se kan du läsa mer och delta i mötet. Du behöver inte anmäla dig. Det är enkelt!

**PENSIONS
MYNDIGHETEN**

Restriktioner kan tas bort 9 februari

CORONA-SVERIGE Den 12 januari 2022 skärpte Folkhälsomyndigheten smittskyddsåtgärderna ytterligare. Anledningen är den kraftigt ökade smittspridningen och den ökade belastningen på sjukvården. Men trots hög smittspridningen och ett högt antal smittade, bedömer regeringen och Folkhälsomyndigheten att restriktionerna kan komma att avvecklas den 9 februari.

Åtgärder som infördes den 12 januari 2022

■ För allmänna sammankomster och offentliga tillställningar inomhus utan vaccinationsbevis införs ett tak på max 50 personer. Dessutom gäller nuvarande rekommendationerna om enbart sittande publik, max 8 personer per sällskap och en meters avstånd mellan sällskap.

■ För allmänna sammankomster och offentliga tillställningar inomhus med över 50 deltagare där vaccinationsbevis används införs krav på max 8 personer per sällskap och 1 meters avstånd mellan sällskap. Fortsatt gäller endast sittande publik.

■ För restauranger införs en begränsning på max 8 personer per sällskap och lokalerna måste stänga senast klockan 23.00. Fortsatt gäller endast sittande servering och krav på 1 meters avstånd mellan sällskap.

■ För mässor införs krav på vaccinationsbevis om antalet deltagare överstiger 50 personer. Trängsel får ej förekomma och det krävs ett utrymme på 10 kvadratmeter per person.

■ För den långväga kollektivtrafiken gäller enbart sittande resenärer. Och munskydd bör användas när många reser tillsammans.

■ Alla vuxna ska begränsa antalet nära kontakter inomhus genom att avstå från större middagar och fester samt liknande sociala sammanhang. De allmänna råden



kvarstår om att undvika trängsel, hålla avstånd och att resa vid andra tider än rusningstrafik.

■ Föreningar för kultur, idrott och fritid avråds från att ordna eller delta i läger, cuper eller andra större aktiviteter inomhus med deltagare som vanligtvis inte samlas.

■ Vid utbildningar för vuxna, ska man undvika trängsel och stora samlingar. Närundervisning är huvudregeln, men för universitet och högskolor kan undervisning på distans användas för att undvika trängsel i undervisningslokalerna. Studenter ska kunna genomföra obligatoriska moment och examinationer i mindre grupper och vid fler tillfällen.

Ser slut på restriktioner

De nya smittskyddsåtgärderna kommer att gälla tills vidare men regeringen och Folkhälsomyndigheten gör nu bedömningen att även om smittspridningen ännu inte ha nått sin kulmen, så ser man ett slut på

restriktionerna. Omikronvarianten ger en mildare sjukdom än tidigare varianter. Det innebär att en lägre andel av smittade drabbas av allvarlig sjukdom. Om läget stabiliseras kan merparten av restriktionerna komma att avvecklas den 9 februari.

Negativ test för inresa

För utländska medborgare från 18 år vill Folkhälsomyndigheten ta bort krav på ett max 48 timmar gammalt negativt covid-test vid inresa till Sverige, men återinföra krav på covidbevis.

Regeringen uppmanar alla som kan att arbeta hemifrån. Detta har gällt från och med den 23 december och är en viktig del för att minska smittspridningen.

Regeringen uppmanar alla som kan att arbeta hemifrån. Detta har gällt från och med den 23 december och är en viktig del för att minska smittspridningen.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

FOTO: ISTOCKPHOTO

ERBJUDANDE!
— för 160:-*/månad

*15:- tillkommer i fakturaavgift



Guldkanten SKPF's eget lotteri
4 Guldkanten, 40:-/st
Presentkort ICA 400:-
Efter 3:e betalade månaden

Chans på Guldvinsten!
Skrapa fram Högvinst och ha chans på 400 000 - 1 000 000:-



Läs mer på hemsidan om Inga som vann 600 000 kronor, www.guldkanten.se/vinnare.

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:-

Överskottet från SKPF's eget lotteri Guldkanten går till geriatrik, forskning om åldrandets sjukdomar, och rimliga avgifter för SKPF pensionärernas medlemmar. Senast blev överskottet 308 124 kronor och pengarna kommer som vanligt medlemmarna och forskningen tillgodo.

SVARSKORT — Prenumerera och stöd SKPF du också!

JA TACK! Jag beställer 4 skraplotter Guldkanten för 160 kr*/månad och får, ca 5 veckor efter min tredje betalade månad, ett presentkort hos ICA värde 400 kr, helt utan extra kostnad. Jag får mina Guldkanten i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar 160 kr* per månad med inbetalningskortet som medföljer utskicket (*15 kr tillkommer i fakturaavgift om jag inte betalar med Autogiro). Vinsterna upp till 1 000 kr löser jag enkelt in hos ATG-ombud, (<https://hittabutik.atg.se>), vid högre vinster kontaktar jag kundservice — lottköp endast via prenumeration. Önskar jag avbryta min prenumeration meddelar jag det till kundservice.

2202GAHN

Namn: _____
Adress: _____
Postnr./Ort: _____
E-post: _____ Telefonnr: _____

Erbjudandet gäller nya kunder, en gång per person, längst till 2022-04-15 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 licensiering 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 PORTOFRI!
Vill du hellre skicka svarskortet i ett kuvert?
Fyll i och klipp ut svarskortet, lägg det i ett kuvert och posta till adress:

**Guldkanten/
Nordic Lottery AB
SVARSPOST
20685777
162 20 Vällingby**

Spel
inspek
tionen

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

Använd svarskortet eller ring vår kundservice på 08-4000 0167 eller beställ på www.guldkanten.se/tidning

Du – din egen sjuksköterska

VÅRD I HEMMET Många regioner står i startgroparna för att många patienter ska kunna utföra egenkontroll vid viss sjukdom, så kallad egenmonitorering. Att kunna utföra vissa undersökningar i hemmet i stället för på vårdcentralen skulle underlätta vardagen för många patienter.

Varannan invånare i Sverige lever i dag med en eller flera kroniska sjukdomar. Sjukdomar som det ofta går bra att leva med, men som kräver regelbunden kontroll. Inom vården sker nu ett skifte till så kallad nära vård. Det gör det möjligt för patienter att besöka vården mer sällan och i stället kan patienten följa upp sina värden och kontrollera sin hälsa hemifrån.

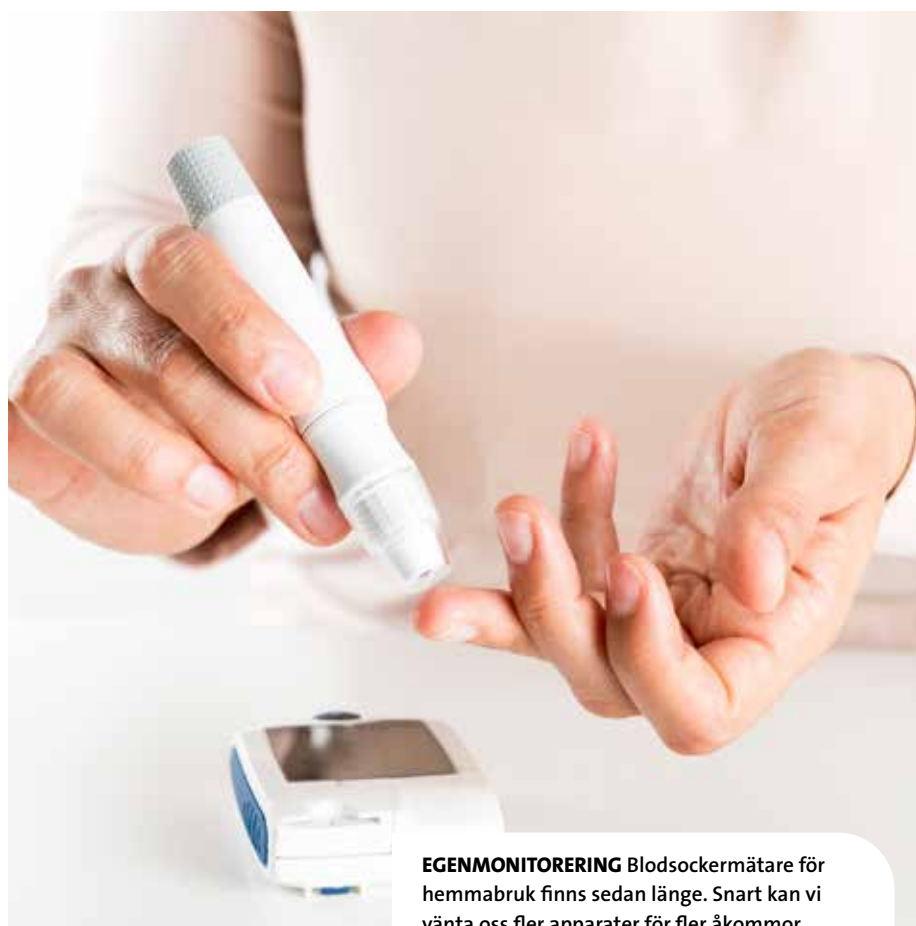
Egenmonitorering innebär att du som patient själv kan mäta dina värden med hjälp av digital teknik. Det kan handla om att mäta blodsockervärden, blodtryck, vikt, puls, syresättning och lungfunktion. Värdena registreras digitalt så att både du och din vårdkontakt får aktuell information regelbundet.

Kan själv se effekten

Det finns flera fördelar med egenmonitorering:

- Det kan vara enklare och smidigare att mäta sina värden hemma i stället för att behöva åka till sjukhus eller vårdcentral.
- Som patient behöver du inte anpassa din vardag utifrån vårdbesök
- Patienter som mäter sina egna värden blir mer involverade i sin egen vård och får bättre kontroll över sin hälsa.
- Det blir enklare att hålla din sjukdom stabil när du själv kan se effekten av motion eller ändrad kost.

Egenmonitorering kan också innebära att dina vårdkontakterna blir effektivare,



EGENMONITORERING Blodsockermätare för hemmabruk finns sedan länge. Snart kan vi vänta oss fler apparater för fler åkommor.

då en sjuksköterska kan ta hand om betydligt fler patienter varje dag. Antal vårdbesök kan minska, så även sjukhusinläggningarna.

Ersätter inte dialogen

Personer som lever med diabetes sköter ofta själva kontroll och mäter sina blodsockervärden och vid behov tar de också själva insulin. Men Sveriges kommuner och regioner, SKR, menar att denna självkontroll finns inom betydligt fler sjukdomsområden. Egenmonitoreringen ersätter inte dialogen och kontakterna med vården, men gör den mer effektiv och enklare.

SKPF pensionärerna deltar i ett projekt med egenmonitorering tillsammans med region Gävleborg och DM-Titan om att förebygga stroke bland diabetiker. Region Östergötland är ett annat exempel som kommit långt i utvecklingen. Där kan den som har diabetes, kol, hjärtsvikt eller högt blodtryck prova på egenmonitorering.

Parallellt genomförs tester inom fler områden och dialog förs med patientorganisationer och leverantörer om hur allt mer egenmonitorering successivt ska kunna införas i vården.

TEXT: PETER SANDBERG
FOTO: ISTOCKPHOTO



8 avgångar till Höga kusten

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.

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.



Östersjöns mest prisvärda resor

Boka på Vikingline.se

”Viktigast var att **ha kul** på isen”

Tomas Gustafson

Ålder: 62

Familj: Elisabet (fyra gånger världsmästare i curling och OS-brons 1998), barnen William, 22 år och Emelie, 18 år.

Bor: Sunnersta, Uppsala.

Fritidsintressen: Cykling.

Största idrottsögonblick som utövare: OS-guldet på 10 000 meter i Calgary 1988.

Meriter:

1982 – Europamästare (allround)

1983 – silver i VM (allround)

1984 – OS-guld 5 000 m, silver 10 000 m

1986 – brons i EM (allround)

1988 – Europamästare (allround)

1988 – OS-guld 5 000 m och 10 000 m

1990 – silver i EM (allround)

TOMAS GUSTAFSON När Vinter-OS 2022 nu avgörs i Beijing står en svensk skridskoåkare återigen i fokus. Senast det hände var 1988 när Tomas Gustafson tog dubbla guld vid OS i Calgary. Nu berättar skridskolegendaren om sina OS-guld, tiden efter karriären och om sin förhoppningar på Sveriges nya medaljhopp.

Trefaldiga OS-guldmedaljören Tomas Gustafson har varit på plats vid 16 olympiska spel – både som aktiv och som verksam inom Sveriges Olympiska Kommitté och Internationella Olympiska Kommittén – men Vinter-OS 2022 i Beijing kommer han följa från tv-soffan hemma i uppländska Sunnersta. Framför allt kommer han följa skridskotävlingarna med Sveriges stora medaljhopp på 5 000 och 10 000 meter Nils van der Poel.

– Det är jättekul att skridsko återigen hamnar i fokus bland stora delar av svenska folket, och det finns skäl till att vara optimistisk. Efter VM-gulden 2021 har Nils varit överlägsen i världscupen och det största hotet mot medalj är ingen konkurrent utan covid-19.

– Får han bara koncentrera sig på sin uppgift så är han storfavorit på 10 000 meter, och en av favoriterna på 5 000 meter där konkurrensen är tuffare.

Uppväxt präglad av idrott

Ett eller två OS-guld från Sveriges nya skridskostjärna kan leda till att fler barn och ungdomar får upp ögonen för skridsko, och det var delvis genom OS-guldmedaljören Johnny Höglin som Tomas själv sögs in i sporten. Under uppväxten i Eskilstuna på 1960-talet kretsade det mesta kring idrotten. På sommaren spelade kvar-

”Jag levde som ett proffs, men hade inga pengar.

terets barn fotboll, hoppade höjd och anordnade egna cykellopp. På vintern samlades de vid isbanan.

– Spontanidrotten fanns utanför dörren, och i tioårsåldern lockade min sylslöjds lärare Ingegerd Höglin, syster till Johnny, med mig till skridskoklubben Eskilstuna IK. Jag fastnade direkt, inte bara för sporten utan för gemenskapen i omklädningsrum sex på Isstadion i Eskilstuna.

– Det var en fantastisk uppväxt. Via Facebook har jag fortfarande kontakt med mina gamla kompisar från den tiden och från karriären. På ett sätt har den kontakten ett större värde än alla medaljer, säger Tomas som fyller 63 år under 2022.

Ingen spikrak resa

Resan mot toppen var inte spikrak. Tomas vann visserligen ungdoms-SM vid sitt första mästerskap, men året efter lyckades han inte kvalificera sig. Först fem år efter den första segern lyckades han återigen vinna ungdoms-SM.

– Det viktigaste för mig då var att ha kul på isen, och jag tror man har tappat

lite av det i ungdomsidrotten i dag. Det är för mycket krav. Först i 16-årsåldern blev det allvar när jag kom med i ungdomslandslaget.

Plötsligt omgiven av stjärnor

Efter att ha vunnit junior-VM två år i rad blev Tomas uttagen i den svenska truppen till OS i Lake Placid 1980, en stor upplevelse för en 20-åring. Plötsligt ingick han i samma landslagstrupp som Sven-Åke Lundbäck och Ingemar Stenmark och vart han än gick stötte han på världens bästa idrottare.

– Jag hade jättemycket energi, men den kom inte ut på rätt sätt. Det är så mycket runtomkring ett OS som kan ta fokus, vilket det gjorde då, och jag hade inte en chans på medalj. Fyra år senare, i Sarajevo, hade jag lärt mig läxan.

Det mesta var som vanligt

Sveriges Radio har på sin hemsida listat Sveriges mest klassiska OS-referat genom tiderna och på listan finns bland annat Tomas skridskoguld på 5 000 meter vid OS i Sarajevo 1984 och även silverloppet på 10 000 meter. Framgångarna i Sarajevo blev Tomas definitiva genombrott i de svenska stugorna, men innebar ingen radikal förändring i livet.

– Nej, det mesta var som innan fast lite mer uppmärksamhet i media. Det var inte så att sponsorerna stod på kö efter mitt OS-guld. Jag levde som ett proffs, det vill säga satsade stenhårt på min





FOTO: GETTY IMAGES

Calgary 1988 – Tomas Gustafson har just tagit OS-guld på 5000 meter.

sport, men hade inga pengar. Med tiden fick jag lite mer uppbackning av klubben så jag kunde åka på träningsläger i Tyskland.

Tomas hade också stor uppbackning hemifrån av sina föräldrar som var på plats i Sarajevo och såg guldloppet tillsammans med idrottsintresserade Prins Bertil. Året efter OS gick hans pappa, Sven Gustafson, bort i cancer, vilket blev början på en känslomässig tuff period för Tomas.

– Två år innan OS 1988 hade jag inte kunnat försvara mitt guld, men jag bestämde mig för att göra allt för att komma i toppform och ge mig själv chansen. På ett sätt var det en seger att bara starta och att sen vinna dubbla OS-guld var helt fantastiskt.

Tältade på fotbollsplan

För OS-gulden 1988 tilldelades han Bragdguldet, Jerringpriset och Victoria-

stipendiet som numera heter Victoria-priset. Av alla stora svenska idrottare är Tomas den enda som har vunnit Victoriapriset vid två tillfällen.

– Det är hedrande. När jag tog emot Victoriapriset första gången 1982 blev det något missförstånd vad gäller boendet. När jag anlände till Öland kvällen innan ceremonin var det mörkt så jag slog upp mitt tält på en gräsplätt, som jag på morgonen upptäckte var en fotbollsplan.

– Innan jag anslöt till programmet tvättade jag mig i havet. Kay Wiestål, som arrangerade Victoriadagen, blev lite chockad när han hörde detta och fixade ett boende till nästa natt. 1988 var jag lite mer rutinerad.

Rullat på med kursverksamhet

Tomas hade inga större planer för livet efter karriären och hade ett tag svårt att sätta värde på den kunskap som han hade

byggt upp. 1994 fick han en förfrågan om att hålla i en kursverksamhet och sedan dess har det rullat på med kurser, medarbetarundersökningar och inspirations- och coachföreläsningar.

– Jag har haft många spännande uppdrag genom åren på små och stora företag, och har även varit delägare i ett bolag med fokus på ergonomi. Sen har jag haft uppdrag i Sveriges Olympiska Kommité och Internationella Olympiska Kommitén.

Med åren tappade han kontakt med skridskosporten och fokuserade i stället på barnens idrottande, bland annat konståkning och skidor. Som naturmänniska och boende precis vid Mälaren har han dock varit ute och åkt skridskor på sjön.

– Det är en härlig känsla att ge sig av med en rygsäck på ryggen en solig vinterdag. Är det bra is kan du åka ända till Stockholm. Nuförtiden cyklar jag mer, det är ett bra sätt att hålla formen.

Ny karriär som kommentator

För två år sedan fick han en förfrågan från mediehuset NENT, med kanaler som TV3, TV6 och Viaplay, om han var intresserad av att kommentera deras skridskosändningar. Han berättar att han först var tveksam, dels eftersom han hade varit borta från sporten i så många år och dels för att han är en blyg person som inte gärna söker sig till rampljuset.

– Det var lite skrämmande, men jag gillar samtidigt utmaningar och nu ångrar jag inte en sekund att jag tackade ja. Som kommentator har jag fått vara med under den resa som Nils har gjort de senaste åren och det var helt fantastiskt att få uppleva VM-gulden 2021 och de världsrekord han har satt.

– Senare i år kommer allround-VM och världscupfinaler som jag ska kommentera, och nu vid OS kommer jag sitta hemma och kommentera för mig själv, haha.

TEXT: PIERRE EKLUND

FOTO: PRIVAT

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.



www.pneumo.se

MSD.se
SE-PNX-0002110/21



NU SOM TEATER Nu går teaterversionen av den oscarsbelönade filmen Amour på Klarascenen, Kulturhuset Stadsteatern i Stockholm. I huvudrollerna ser vi Marika Lindström och Niklas Falk. FOTO: ANDREA GRETTVE

TEATERTIPSET: Amour – en kärleksrelation när förlust och sorg tar över

Det äldre paret Ann och Georg har stått varandra nära och älskat varandra hela livet. När Ann får en stroke lovar Georg att han ska vårda henne – tills döden skiljer dem åt. Ett beslut som är både självklart och utmanande.

Men vad händer med kärleken när den man älskar blir en annan? Regissören

Michael Haneke's film Amour, som skildrar vad som händer när den ena parten blir allvarligt sjuk och den andre blir kvar som vårdare av en nära anhörig, som alltmer försvinner in i sin sjukdom, griper tag och engagerar.

Vad händer med kärleken när kroppen inte längre orkar och såväl minne som tal sviker? Vad händer när den man älskar

blir en annan? Filmen belönades med Guldpalmen i Cannes 2012 och vann en Oscar för bästa utländska film 2013.

Nu sätts den upp som pjäs på Kulturhuset stadsteatern i Stockholm i regi av Kjersti Horn. I rollerna som Ann och Georg ser vi Marika Lindström och Niklas Falk. Här skildrar de kärleken i bländande ljus och djupaste mörker.

HON & HAN

av Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin



åshild

Våra storsäljare!

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

FRI FRAKT!*

Uppge erbjudandekod **22A150A** vid din beställning!

* Max 1 gång/kund när du handlar för 300,-. Gäller t.o.m 2022.07.17. Kan ej kombineras med andra erbjudanden eller rabatter.



Sjal. 20-0114
Max 1/order - så långt lagret räcker!



A. Topp. I trikå med en kort spetsärm. Längden följer storleken ca 63-73 cm från axeln. 100% viskos. Fintvävt 40°. **21-0467** vit **179,-**
21-0466 marin Stl. 36/38, 40/42 **199,-**
Stl. 44/46, 48/50 **219,-**
Stl. 52/54, 56/58

B. Tunika och leggings. V-ringad överdel i trikå i 100% bomull. Kort ärm med sprund och knytband. Längden följer storleken ca 78-88 cm från axeln. Leggings i 95% bomull, 5% elastan. Innerbenslängden följer storleken ca 52-56 cm. Fintvävt 40°.

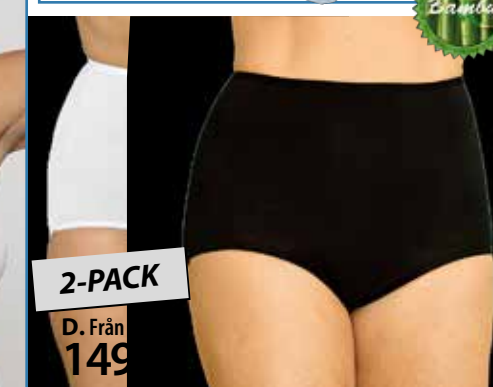
27-0357 svart/vit/rosa Stl. 36/38, 40/42 **269,-**
Stl. 44/46, 48/50 **289,-**
Stl. 52/54, 56/58 **309,-**

C. Bh utan bygel Tiffany. Ribbad triangel-bh i bomull med ofodrade kupor. Extra mjuk och stretchig. Reglerbara axelband. Justerbar hak- och hysknäppning. 71% polyester, 29% bomull. Fintvävt 40°.

26-0392 vit **195,-**
B, C-kupa 75 - 95 cm
D-kupa 80 - 95 cm



Bambustrumpor. 70% bambu, 27% polyamid, 3% elastan. Tvätt 60°. **26-7008** rosa **59,-**
26-7009 grön
26-7011 blå



2-PACK

D. Från 149,-

D. Trosa. Runda lena fiber som är bra för känslig hud. Huden sval och fuktighetsreglerande. 65% bambu, 35% bomull, 5% elastan. Fintvävt 60°.

298 vit **149,-/2-pack**
300 svart Stl. 36/38, 40/42 **159,-/2-pack**
Stl. 44/46, 48/50 **169,-/2-pack**
Stl. 52/54, 56/58



Uppge kod **22A150A** när du beställer!



033 - 41 80 00



www.ashild.se



Faktura via vår betalningspartner Avarda. Personnummer måste anges. Avavgift på 19,- tillkommer. Frakt- och expeditiavgift på 65,- tillkommer på alla order under 799,-. Order under 200,- expedieras inte. 14 dagars returrätt. Varorna skickas endast till folkbokföringsadressen. Vi ingår inga köpeavtal med minderåriga. Använder du ordersedeln behöver den ej frankeras, du betalar portot vid leveransen. Fullständiga köpvillkor, se www.ashild.se

ART. NR	STORL.	ANTAL	VARUSLAG	FÄRG	PRIS	Namn:
☐ Jag har handlat för 300,- och vill utnyttja mitt erbjudande om FRI FRAKT på min order.						Adress:
☐ 20-0114 Jag handlar för minst 200,- och får en sjal!					0,-	Ort:
						Telefon:
						Mobilnr:
						E-post:
						Personnr:

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

ÅSHILD

SVARSPOST
0020521598
508 20 BORÅS

22A150A

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

■ Lindy hop är en swingdans som uppstod i Harlem, New York på 20- och 30-talet. Den bygger på danser som fanns tidigare, bland annat charleston. Namnet lindy hop sägs komma från flygaren Charles Lindbergs "hopp" över Atlanten 1927.



LINDY HOP

– en dans för alla

DANS Trappan ner till dansgolvet på Chicago tar oss till en annan tid, Duke Ellingtons 30-talstoner ur högtalarna, på dansgolvet par som dansar till swingmusik. De svettas, de är glada, detta är en av veckans höjdpunkter. Åtminstone för Tommy Lundh som ska lära sig mer lindy hop i kväll.

Här på dansgolvet är åldrarna blandade. Vi som är 60 och 70 plus är några i mäng-

den. Lindy hop har sitt ursprung i 20- och 30-talet och har blivit allt populärare.

På Chicago i Stockholm är det kurser eller social dans nästan varje kväll i veckan. För några är kulturen lika viktig som dansen och de tidstypiska kläderna är en del av konceptet. För Tommy Lundh är det något annat. Lindy hop är en rolig dans, han gillar känslan, takten, man blir glad helt enkelt, säger han.

Tommy Lundh berättar att han var sugen på att börja dansa i många år, men

”Jag har levt i 73 år och om det nu blir 74 så får det väl bli det. Livet ska levas.”

FAST PANDEMIPARTNER Tommy Lundh dansar gärna så mycket som möjligt med så många som möjligt. Den senaste danskursen var med fast partner på grund av pandemin, så då har han dansat med Caroline Bergström.

det blev aldrig av. Till slut hamnade han på en prova på kväll med lindy hop, men det gick inte så bra.

– Det var omöjligt, så det gick tio år till nästa gång. Då började jag på en nybörjarkurs, min partner var om möjligt ännu sämre än jag, säger han.

”Knäckte koden”

När han hade lärt sig en del fick han veta att det var brist på förare på många kurser, så de fick stöddansa gratis i nivåer

under deras egen. Om man dansar på medelnivå som förare kan man hoppa in på nybörjarnivå till exempel. Då började Tommy dansa fyra kvällar i veckan, dubbla klasser.

– Då knäckte jag koden, säger han.

Tommy Lundh socialdansar mycket med olika danspartners och det ger erfarenhet.

– Med så många som vill och lite till, säger han.

Musiken från 20- och 30-talet är inte

precis den vanligaste musikgenren i dag. Men med rätt danssteg i kroppen blir känslan för Count Basie, Benny Goodman, Louis Jordan och andra företrädessvis afroamerikanska musiker en annan.

Det är en lekfull dans, den kan dansas snabbt eller långsamt och det finns hur mycket som helst att lära sig. Om man vill. Men man kommer långt med grundstegen och efter några kurstillfällen kan man göra lite som man vill, man väljer och vrakar från de turer man lärt sig.

Med krånglande knän tvistar man inte på samma sätt som 20-åringarna, eller så kanske konditionen sätter stopp för alltför mycket skuttande och svängande. Men alla kan, på sitt sätt.

Denna vinter har Chicago startat en kurs för 60+. Den är lite lugnare, inte så många nya turer Mer inriktad på socialdans och att ha kul.

Hålla ut en hel kväll

När coronaviruset dök upp stängde Chicago sin verksamhet, men öppnade sedan för kurser med fast danspartner och ett begränsat antal dansare i lokalen.

Men Tommy Lundh har inte oroat sig så mycket för pandemin.

– Jag har levt i 73 år – och om det nu blir 74 så får det väl bli det. Livet ska levas, säger han.

När Chicago öppnar sina danskvällar med levande musik är Tommy Lundh där.

– Jag skulle kunna dansa tre, fyra timmar om dagen.

Lindy hop är en dans för alla, man kan skutta runt och bli helt slut efter en dans, men man kan också dansa mer stillsamt och hålla ut en hel kväll.

TEXT OCH FOTO:
CARITA ANDERSSON

Grönt ljus **ingen säkerhet** vid övergångsställe

Rödljuset vid övergångsstället är grönt. Jag går över. Ett steg, två steg och så smäller det. Jag flyger framåt och rasar rätt ner i backen. Min plan var att promenera till jobbet. I stället får jag åka ambulans till akuten. Efter många och långa undersökningar visar det sig att jag mest har förstörda kläder och är blåslagen på hela kroppen. Min stora lycka var att jag inte slog i huvudet och att bilarna som strax efter fallet fick grönt, inte körde över mig utan stannade där de stod.

KILLEN SOM CYKLADE MOT rött och som trodde att han skulle hinna före mig chansade vilt. Jag undrar fortfarande varför han hade så bråttom klockan 07.00 på

morgonen, iklädd cykeloverall i lycra och matchande färger på cykel, hjälm och ryggskäck. Han blir mycket upprörd över reporna på sin fina tävlingscykel, men mig verkar han inte ägna en tanke.

En stundens ingivelse att forsa fram i stället för att följa trafikreglerna utsatte både honom och mig för livsfara. Samtidigt gick dyra skattekronor till ambulansfärd och många timmar på akuten. Polisen fick arbeta med en polisanmälan, som de sedan avskrev trots namn på cyklisten och kontaktuppgifter till vittnen. Jag fick lägga många timmar på att prata med försäkringsbolag och fylla i otaliga blanketter.

Vardagen kan innebära livsfara men mycket går att undvika genom att vara riskmedveten och inte göra saker som

man i görigaste mån borde undvika: rangliga stegar, halkiga backar och ouppmärksamhet i trafiken. Och finns det regler och andra hänsyn att ta, så vore det bästa att följa dem. Det har jag påtagligt fått lära mig.

DU KAN BLI MER uppmärksam genom SKPFs projekt "Bättre tänka efter före". Projektet handlar om just det: Att öka vår förmåga att förebygga och hantera olyckor och kriser. Läs mer på SKPFs hemsida under fliken "om SKPF" och därefter knappen "Bättre tänka efter före".



Peter Sandberg

DENNA SIDA ÄR EN ANNONS

Fokus på syntillskott!

Min syn är så viktig för mitt aktiva liv!

Madeleine njuter av livet som pensionär och älskar naturen och att måla tavlor. Efter en period med trötta ögon är hon nu nöjd användare av Blue Berry Plus Ögonvitamin med fokus på ögon och synförmåga.



Madeleine är pensionär och har som främsta intresse att njuta utomhus i naturen och att måla tavlor.

–Min syn är så viktig för mig med tanke på att jag älskar att måla. Den typen av motiv jag målar kräver mycket av mina ögon och jag vill naturligtvis göra allt jag kan för att bibehålla min synförmåga, berättar Madeleine.

Noterade förändring

I perioder tyckte Madeleine att hon noterade en känsla av ansträngda ögon. Detta hindrade henne i utövandet av sin hobby – ögonen kändes trötta.

–Jag kände mig lite nedstämd när jag

inte kunde måla så mycket som jag ville. Min konst är verkligen viktig för mig, för att jag ska må bra och trivas, förklarar Madeleine vidare.

Läste om Blue Berry

Madeleine läste i en tidning om kosttillskottet Blue Berry Plus Ögonvitamin och bestämde sig för att prova.

–Nu har jag tagit tabletterna i ett år och är mycket nöjd, säger Madeleine.

Målar ofta och humöret är på topp

–Jag är lycklig för att jag hittat Blue Berry. Det betyder så mycket för mig att bevara synförmågan, speciellt med tanke på att jag är lite äldre. På samma vis är det ju viktigt att hålla sig aktiv på dagarna, vilket jag kan göra nu. Jag rekommenderar verkligen Blue Berry till alla som söker ett tillskott med hög kvalitet för ögonen och synen, avslutar Madeleine glatt.

BESTÄLL FRAKTFRITT
newnordic.se

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

Eller ring New Nordic
040 - 239520



Vaccinium myrtillus är en specifik vildväxande art av blåbär med ursprung från norra Europa och som mycket allmänt förekommer i Sverige. Det är skillnad på de vilda blåbären och de odlade blåbär som man köper i livsmedelsaffären. Det amerikanska blåbäret är större och vitt inuti. Den svenska typen av blåbär är mindre och har mörk färg rakt igenom hela bäret. Det är just färgämnet i det svenska blåbäret som den moderna forskningen intresserar sig för. New Nordic Blue Berry™ plus ögonvitamin tabletter innehåller det mindre och riktigt blåa blåbäret, Vaccinium myrtillus.

Varför Blue Berry är så bra!

Blue Berry Plus Ögonvitamin är ett svenskt, prisbelönt ögontillskott med blåbär och lutein. Lutein är ett naturligt pigment som inte kan tillverkas av kroppen själv utan måste tillsättas via kosten.

Med Blue Berry Plus Ögonvitamin vet du att du får i dig lutein varje dag tillsammans med för synen viktiga vitamin och mineral tillsammans med extrakt av det värdefulla blåbäret och den historiskt värdekommerade örten ögontröst.

Vitamin A och zink bidrar till att bibehålla en normal syn. Blåbär bidrar till hälsosamma ögon och dess funktion

Blue Berry Plus Ögonvitamin kan köpas i hälsobutiker, på apotek samt via www.newnordic.se.

För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-239520



ERFARENHET • TRYGGHET • KUNSKAP

– Jag levererar ditt batterifordon hem till dig gratis!

Hopfällbara elrullstolar som ökar din frihet!

Eloflex S1 Hybridskoter

Eloflex F Hopfällbar elrullstol

BATTERIFORDON

Upptäck alla våra prisvärda promenadskoter!

MDD

Batterifordon AB, 0705-582810, info@batterifordon.se, www.batterifordon.se

FÖR ETT AKTIVT LIV

DELUXE STÖD

Stöttar och håller dina leder och muskler varma. Materialet är elastiskt och anpassar sig efter din kropp. De stöder när du är aktiv, t.ex. när du går, står eller tränar. Värme för stela och kalla leder och muskler. De är bekväma, enkla att ta av och på och så tunna att de får plats i skor och under byxor och handskar m.m.

BRA MOT

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



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

FOTLEDSTÖD

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



HAND/HANDLEDSSTÖD

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



SUPPORT PLUS

Skenorna stöttar och hjälper dig att räta upp rygg, nacke och axlar. Midjebältet stöttar din rygg och skenorna rättar upp axlar och nacke. Perfekt när du ska gå, stå eller sitta. Det spänns fast i midjan. Bra om du behöver ett stöd för hela ryggen. Ryggdelen är 45 cm lång, 15-20 cm bred och med 2 stycken 35 cm långa plast-skenor. Passar personer som är 155-185 cm långa.



- Kan lindra smärta
- Ger stöd när du går, står och sitter!
- Hjälper dig att räta upp rygg, nacke och axlar!
- Motverkar dålig hållning!

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

ENDAST 499 Kr/St

HÅLFOTSINLÄGG

Är du plattfotad eller har nedsjunket fotvalv. Är dina vanliga inlägg krångliga eller obekväma. Prova våra. Spänn bara fast dem där du behöver en höjning. Silikonkudden sköter resten. Du kan ha dem som ditt enda inlägg eller som ett komplement till ditt nuvarande inlägg eller specialsula. Kuddens mått: 6 cm bred och 4 mm tjock. Spänns fast med kardborreband.



Art.nr 70-10

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

ENDAST 149 Kr/Par

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. Stålfjädrrar i ryggdelen ger stabilitet. Höjd: 20 cm i bak och 14 cm fram. Vikt 300 gram. Tjocklek: 7 mm.



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

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

ENDAST 399 kr/St

HÅLLNINGSVÄSTEN

Motverkar dålig hållning, gamnacke och slokande axlar. Enkel att använda och att ta på sig. Spänns fast med kardborre på bröst-korgen. 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.
- Rätar upp dig och förbättrar din hållning

STORLEK	Omkrets på Bröstkorgen
Small	60-80 cm
Medium	80-100 cm
Large	100-120 cm

ENDAST 299 Kr/St

SULOR

Minskar belastningen på fötter, rygg och knäen m.m. Dubbla lager med silikon vid hälen ger extra mycket stötdämpning. Finns i 3 storlekar som du enkelt klipper till för perfekt passform. Instruktioner medföljer.



ENDAST 169 KR/PAR!

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

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

100% NÖJD KUND GARANTI!

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

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

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

FRÅGA JURISTEN

Måste min man veta om testamentet?

Fråga: Jag är gift och har fyra barn, tre gemensamma med min make och en son från ett tidigare förhållande. Jag har förstått att min äldste son kommer få ut sitt arv direkt om jag avlider före min man, till skillnad från våra gemensamma barn, som kommer att ärva mig först efter att även min man har avlidit.

Min make skulle utan problem klara sig ekonomiskt om han blev ensam och därför vill jag att även våra tre gemensamma barn får ut sitt arv efter mig om jag avlider först. Kan jag skriva ett testamente om detta utan att min man vet om det eller måste han informeras för att testamentet ska bli giltigt? Kan mina barn motsätta sig min vilja?

/ Undrande

Svar: Om du vill att samtliga dina barn ska få sina arvslotter efter dig om du skulle avlida före din man, så kan du skriva ett testamente där du bestämmer detta och du måste inte berätta för din man att du har ett testamente.

Men om du sedan verkligen skulle avlida före din man, så är det förstås viktigt att ditt testamente kommer fram. Antingen måste då någon anhörig känna till testamentet och var det finns förvarat, eller så låter du lämna in det till någon av de förvarings-tjänster som finns, till exempel Familjens Jurists testamentsförvaring. De ser då till att testamentet kommer fram efter att du har avlidit, även om ingen av dina anhöriga känner till att du har skrivit ett testamente.

Om ditt testamente är upprättat på rätt sätt så blir det alltså giltigt även om din make inte känner till att du har ett testamente, men du kan inte tvinga dina barn att ärva dig enligt testamentet. Om de tycker att de hellre vill vänta, så kan de välja att avstå sin rätt enligt testamentet och då i stället ärva både dig och din make efter att ni båda har avlidit. Även sonen som inte är gemensam kan faktiskt, om han vill, välja att ärva dig först efter att även din make har avlidit.



Arne Larsson, Familjens jurist

Förhindra fall-olyckor!
Anti-halk-socka för vuxna

85:-/PAR



49:-/PAR

Ankel-socka med lös resår!

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

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

Sockarna är av högsta kvalitet. 75-80% bomull med polyamid. Strl 36-39, 40-44, 45-48.

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

Frakt ingår i priset. Ev. kostnader enligt nedan tillkommer. Vid förskotts betalning till pg 8 33 33-5 tillkommer ingen avgift.

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

namn
adress
postnr postadress

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

ULL I SÄNGEN

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

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

■ I gåfotboll får spelarna endast gå, en fot ska alltid vara i marken. Tacklingar är inte tillåtna. ■ Varje lag har tre till sju spelare på planen, vars storlek anpassas efter antalet spelare. Matchtiderna varierar, men brukar vara cirka 2x20 minuter. ■ Målet är 3 meter brett och två meter högt (som ett handbollsmål). ■ Matcher körs utan offside och nickar är inte tillåtna. Bollen får inte heller spelas över brösthöjd.

Gåfotboll med lust och lek för seniorer

GÅFOTBOLL Det är minus fem grader i luften, snö och gnistrande sol. Tolv seniora damer har klätt sig för fotbollsspel utomhus på Enskede idrottsplats, strax söder om Stockholm.

Härligt, roligt, tillåtande, välkomnande och mycket skratt, tycker Eva Närfors, 70, som började spela gåfotboll för drygt tre år sedan.

– Jag kan missa bollen, men ingen misstycker. Alla är så uppmuntrande. Och jag har lärt mig massor.

Börja spela fotboll vid 70? Man blir ju lite imponerad. Och så får man inte springa utan ska gå. Det heter ju gåfotboll. Man kan ju undra om det blir någon fart och fläkt, något spel alls. Om det ens är roligt?

– Det var en artikel i lokaltidningen och det såg så kul ut när jag såg videoinslag på youtube. Jag har ju följt mina döttrar när de spelade fotboll, skjutsat till olika träningar, varit fotbollsmamma alla år på S:t Erikscupen exempelvis, säger Eva Närfors.

– Det är något med boll. Den är rolig att sparka på, säger hon och skrattar. Och jag tänkte att det inte var någon risk att



FOTBOLLSMORMOR Eva Närfors började spela fotboll vid 70 – efter att ha varit fotbollsmamma åt döttrarna i en massa år.



man inte skulle orka eftersom man ska gå.

Ja, varför inte, tänkte hon och hoppade på den nystartade aktiviteten hösten 2018. Då var det Helena Nordlöf, på Enskede idrottsklubbs kansli, som fått upp ögonen för sporten och såg den som en perfekt träningsform för seniorer.

– Och när jag kom hit blev jag så trevligt bemött. Och de som kan är så hjälpsamma, lär ut och ger tips, säger Eva Närfors.

Väl placerad målskytt

Vid dagens träning står hon för ett av lagets mål, välplacerad framför motståndarmålet.

– Jag brukar skryta för mina döttrar när jag har gjort mål. Jasså, var jag bra placerad. Ja, där ser man.

Damerna på planen är alla mellan 50 och 70... och kanske några år till. Men entusiasmen och glädjen går det inte att ta miste på. Vid spel blir placeringen och spelbarheten avgörande och passningsprecisionen är väsentlig. En för lång spelad boll och medspelaren hinner inte nå den. Nu är det träning och mer på lek, en och annan springer ändå, men under en match blåser domaren av.

– Bra där. Följ med laget upp. Ni kan inte stå och prata när bollen befinner sig på den andra planhalvan, manar en av veteranerna, Ako, Ann-Katrin Olsson.

Hon är med sina 60 år yngst av damerna och tar på sin lott att sköta uppvärmning och några bollövningar med passning innan spelet sätter igång.

Skaderisken är minimal, ingen hård fysisk kontakt är tillåten, inga bollar över brösthöjd och inga höga sparkar.

– Jag är med vid nästan varje träning. Det är bara barnbarnen som kan locka mig bort från planen, säger Eva Närfors.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

Eva Närfors

Född: 13 oktober 1951

Bor: Bagarmossen, Stockholm.

Familj: Skild, fyra barn, tolv barnbarn.

Jobb: Gick i pension vid 65 år efter 27 år (1989-2016) som förskollärare.

Intressen: Gåfotboll, tränar med Sofia (på tv), är med i en bokklubb (läser nu Giftmakerskan av Sarah Penner), syr och stickar. Är konstintresserad, gillar bio och teater.



Khaddi Sagnia

STÄRKEVÄSTEN®

Stark och stolt med rätt hållning

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

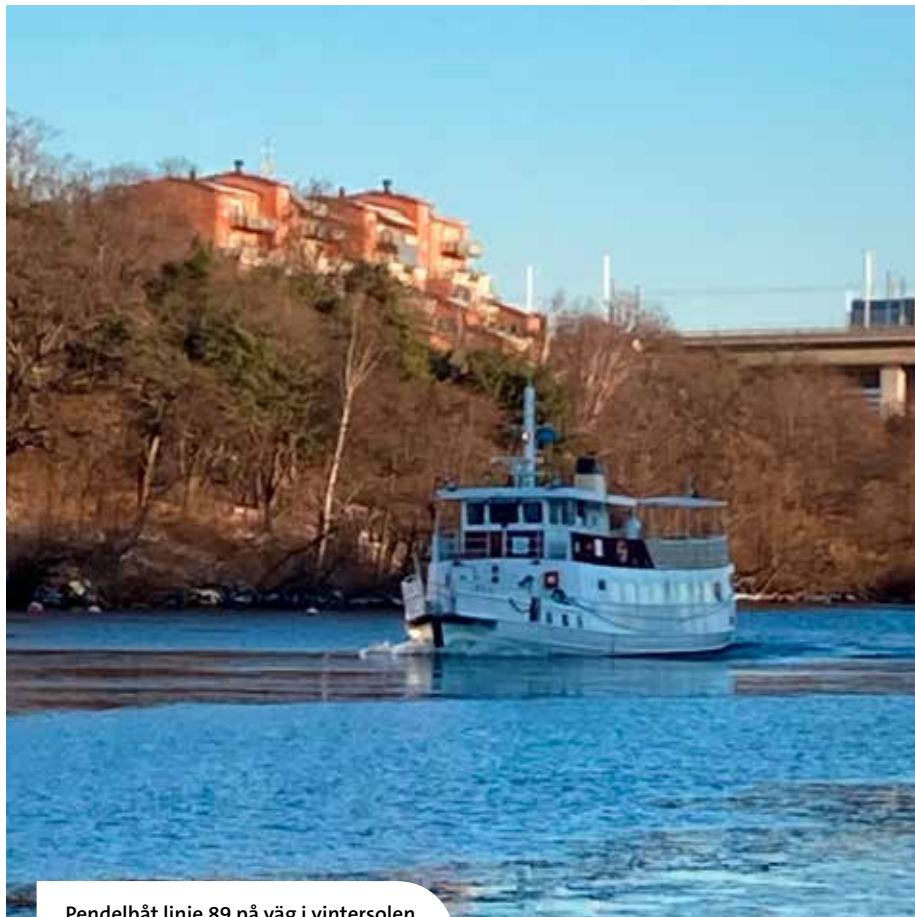
Ser du dåligt? Vi också.

Välkommen som medlem!

srf.nu/blimedlem • ring: 08-39 91 20



Billig vintertur med pendelbåt



Pendelbåt linje 89 på väg i vintersolen.



Pendelbåtar i Stockholm

Linje 89 går mellan Ekerö centrum och Stadshuset.

Linje 80 går mellan Ropsten och Nybroplan.

Linje 82 (Djurgårdsfärjan) går mellan Rantmästartrappan/Slussen och Allmänna gränd på Djurgården.

Linje 83 går mellan Vaxholm/Rindö och Strömkajen.

STADSUTFLYKT I mellandagarna roade vi oss med att ta en vintertur med en av Stockholms pendelbåtar. Lite kyligt och krispigt, men denna soliga och lite isiga söndagsförmiddag kändes det som ett litet äventyr att åka båt in i Mälaren med hund och fika i ryggsäcken.

Man behöver inte alltid åka Vaxholms- eller Cinderellabåt ut i skärgården. Eller bara åka båt under sommarhalvåret. Stockholms lokaltrafik, SL, kör fyra pendelbåtar som kostar som en vanlig SL-biljett. Sedan årsskiftet 39 kronor, 26 kronor för pensionärer. Biljetten är giltig i 75 minuter från det att du köper den.

Vi följer med pendelbåt 89 till Ekerö, som går mellan Klara Mälarstrand och Tappström på Ekerö via Lilla Essingen, Ekensberg och Kungshättan. Vi kliver ombord vid hållplatsen i Ekensberg, men följer med på hela ruten och stiger av vid Stadshuskajen, Klara Mälarstrand, slutstationen på vägen tillbaka.

Cykel i mån av plats

Den som vill kan roa sig med att kliva av i Tappström och strosa lite i Ekerö centrum, men vi gör hela rundturen och får njuta av Mälaren i vinterljus och höra klirret av spröd is mot fören. Biljetten köper vi via SLs app i telefonen, men det går också att köpa biljett ombord i caféet

där man kan blippa sitt bankkort, eller visa SL-kort.

Bryggan Tappström ligger i Ekerö centrum, ett litet centrum med bland annat fem restauranger och ett café, men det får anstå till en annan gång.

Man kan även ta med cykel i mån av plats på båten. Då kan man planera en längre utflykt kanske till caféet Rosenhill, som är ett populärt besöksmål sommartid. Dit är det cirka åtta kilometer från Ekerö centrum, cirka en halvtimmes cykeltur. 30 cyklar får plats ombord den isfria tiden, tio cyklar tar båten under den isiga perioden på Mälaren. Drottningholms slott är ett också ett populärt utflyktsmål.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

FILMBOXAR!

Du hittar många fler titlar på vår hemsida!



ginza.se

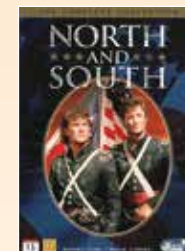
0512-299 50



Dallas/Complete series

Komplett samling av de 357 avsnitten från alla 14 säsonger av den ursprungliga amerikanska såpoperan som berättar om familjen och politiska bråk i Ewing Oil-imperiet. Det redan spända förhållandet mellan Ewings och deras rivaler, Barnes, blir bara värre när deras barn, Bobby Ewing och Pamela Barnes, springer iväg för att gifta sig. Under tiden gör äldste Ewing-sonen J R vad som helst för att få vad han vill...

105DVD 15787.....1399kr



Nord och syd/
Complete collection
8DVD 329284.....149kr



Den stora
Hillmanboxen
8DVD 396209.....299kr



Den stora
Nils Poppeboxen 2
3DVD 401935.....199kr



Den stora
serieboxen
6DVD 370153.....199kr



Örnen/
Hela serien
11DVD 409301.....399kr



Albert & Herbert/
Det bästa med...
6DVD 385000.....299kr



Astrid Lindgren/
Boxen med alla filmer
23DVD 335432.....899kr



Fem svarta höns/
Miniserien
2DVD 407731.....199kr



Hassel/Komplett
samlingen (Ej text)
10DVD 403338.....299kr



Incredible Hulk/
Complete series 1-5
23DVD 313817.....399kr



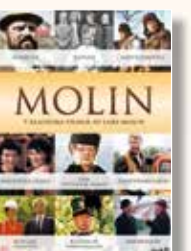
James Bond/
Complete collection
24DVD 382464.....599kr



Jägarna/
Säsong 2
2DVD 409093.....299kr
2BD 409094.....299kr



Jönssonligan/
Rem
3DVD 403360.....299kr
3BD 403361.....299kr



Lars Molin/Samlade
klassiker/Nyutgåva
7DVD 335342.....299kr



Miss Marple/Collection
(1961-64)
4DVD 13957249kr



Polisen i Strömstad/
Hela serien
5DVD 312807.....199kr



Presley Elvis:
5 movies collection
5DVD 14904299kr



Skenet bedrar/
Complete collection
12DVD 399160.....399kr



The crown/
Säsong 4
4DVD 409470.....299kr



Hasse & Tage/Samlade
revyer/Nyutgåva
6DVD 335346.....199kr

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

BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - Vi skickar den GRATIS!

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

Med reservation för ev tryckfel.

Du kan även ringa
och beställa!
0512-299 50



Lyft pensionerna i valrörelsen!

PENSIONERNA Pensionsfrågan är alldeles för viktig för att inte debatteras i den kommande valrörelsen.

Nyblivna pensionärer får mindre än hälften av den lön de tidigare haft i inkomstpension. Pensionssystemet är snart ett grundpensionssystem där det för många lönar sig väldigt lite att ha arbetat. Så kan vi inte ha det.

Därför anser SKPF Pensionärerna att hela pensionssystemet, inklusive grundskyddet, måste ses över och göras mer rättvist. En åtgärd är att höja pensionsavgiften.

Den slutna Pensionsgruppen måste bli mer öppen och aktivt verka för en bred demokratisk debatt såväl inom som utanför riksdagen.

Pensionsgruppens arbetssätt har lett till att de allvarliga bristerna i pensionssystemet inte har lösts långsiktigt. I stället har man försökt lappa och laga.

Detta håller inte. Pensionsfrågorna är för viktiga för att bannlysas från offentlig debatt och kan inte längre lösas in i Pensionsgruppen.

Alla partier måste deklarera för väl-

jarna vad de vill i pensionsfrågan.

Vi föreslår:

■ Höjda avsättningar till dagens och framtidens pensionärer.

■ Pensionsfrågorna måste debatteras av alla partier, inte låsas in i Pensionsgruppen.

■ Se över hela pensionssystemet så att det blir långsiktigt hållbart för dagens och framtidens pensionärer. Alla måste kunna leva på sin pension.

LIZA DI PAOLO-SANDBERG,

FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA

STÄRKEVÄSTEN® MINI

NY OCH SMIDIG modell för en bättre hållning.
Motverkar problem i rygg och nacke.



WWW.REHABSHOP.SE

031 711 99 14

Khaddi Sagnia



Gör som 28 300 andra SKPF-medlemmar - registrera dig idag!

Missa inte alla rabatter!

Helt GRATIS för dig som medlem i SKPF!

Som medlem i SKPF får du **helt kostnadsfritt** tillgång till Smart Seniors hundratals rabatter. Det enda du behöver göra är att **aktivera ditt kort**. Värdet på detta är 199 kr per år och du kan **spara tusenlappar**.
Gör som över 28 300 andra SKPF-medlemmar - aktivera ditt kort idag!

Så här gör du för att få ditt gratismedlemskap:

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

GRATIS medlemskap!



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

25% rabatt
på glasögon

Synoptik

smartsenior.se/synoptik

5% rabatt
på bilar

SUBARU

smartsenior.se/subaru

100 kr rabatt
på bilbesiktning

Bilprovningen

smartsenior.se/bilprovningen

Upp till 30% rabatt
på sängar

KungSängen

smartsenior.se/kungsangen

Upp till 35% rabatt
på Samsungprodukter

SAMSUNG

smartsenior.se/samsung

Framtidsfullmakt
helt utan kostnad

LEXLY

smartsenior.se/lexly

50% rabatt
på förrådshyran i 3 mån

24STORAGE

smartsenior.se/24storage

LADDA NER VÅR APP



Skepp & Skoj
- vårens härligaste kryssning!

MEDLEMSRESA | 25-26 april 2022

Åk med på succékryssningen Skepp & Skoj
25-26 april 2022 - med maximal underhållning!

- Robert Wells
- The Vocalettes
- Guests of the 60's
- Titanix



Som Smart Senior får du 150 kr i medlemsrabatt - pris från endast 425 kr person. Boka idag - ring: **08-666 33 33!**

Läs mer på smartsenior.se/skeppskoj



Robert Wells



The Vocalettes



Titanix



Guests of the 60's
Clabbe af Geijerstam

Guests of the 60's
Lennart Gråhn

SAVE-TH-DATE: 8-15 oktober 2022

Den 8-15 oktober är det dags för den tredje upplagan av **Far & Flyg** - årets härligaste måbra-resa! Denna gång flyger vi till soliga och varma Kreta. En resa du inte vill missa!

Läs mer på www.smartsenior.se/farflyg

www.smartsenior.se/skpf

KORSORDSMÅKARE: MIKAEL WENDEBERG

44

[illegible]

FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK & INSTAGRAM

SENIORMASSAN.SE**SENIOREVENT.SE**

Programmet presenteras med reservation för eventuella förändringar.

Speciallånet* för pensionärer

- * Hypotekspension är verkligen ett speciallån. Låt oss förklara varför. Först och främst måste du vara över 60 år och äga en villa, bostadsrätt eller ett fritidshus för att kunna få låna.

Det speciella med lånet är också att du slipper amortera varje månad. Räntekostnaderna läggs löpande på lånet, men betalas först när bostaden säljs eller vid dödsfall. Du kan alltså plocka ut en del av värdeökningen på din bostad i förtid, utan att dina vardagsutgifter höjs, samtidigt som du kan bo kvar i ditt älskade hem. En annan fördel är också vår trygga skuldfrigaranti. Den innebär att du aldrig kan tvingas flytta eller bli skyldig mer än vad du skulle få för din bostad vid en försäljning.

Låter det intressant? Hör av dig till oss!

Fortsätt bo i ditt älskade hem. Fortsätt vara nyfiken på ålderns vår. Och fortsätt vara du.

Svensk
Hypotekspension

Läs mer om speciallånet på
www.hypotekspension.se

020 - 586 160
Vardagar: 9.00–16.00

Tufft med verksamheten under corona-pandemin

Runt om i landet kämpar SKPFs avdelningar med att hålla verksamheten igång. En stor vikt läggs vid att hålla kontakt med medlemmarna. Det handlar om telefonkontakt, uppsökande verksamhet och informella möten utomhus, när tillfälle ges.

Uppfinningsrikedomen och idéerna är det inget fel på i SKPFs avdelningar runt om i landet. När restriktionerna äntligen lättade under hösten 2021 började mötesverksamheten och aktiviteterna komma igång igen, om än i mindre skala än tidigare och med större försiktighet.

Men många äldre har prövats hårt under pandemin och många har blivit ofrivilligt ensamma och isolerade i sina hem. Det är ett stort problem som lyfts fram i samtal om förbundets verksamhet i hela landet.

Här gör många eldsjälarna i avdelningarnas styrelser ett jättejobb. Ingen nämnd och ingen glömd. Det har varit fika och möten utomhus, man har försökt att hålla igång promenader, stavgång och boules, trots kyla och mörker.

Gäller att hålla kontakt

Vissa avdelningar har köpt in telefoner så att medlemmarna ska kunna nå sina förtroendevalda dygnet runt. Andra har turats om och har haft medlemstelefonen i sitt hem - utan begränsad telefontid.

I egen bil har andra åkt runt i sitt ibland vidsträckt område, där kollektivtrafik är obefintlig eller mycket begränsad, för att knacka dörr och lämna över en blomma, ett paket eller några bullar.

Och så kom en ny variant av covid-19 och smittspridningen sköt ånyo i höjden.



Vattengymnastik hos SKPF avdelning Skellefteå.

En mer smittsam variant sprider sig nu snabbt. Och att även vaccinerade smittas gör oron, särskilt bland äldre och sköra, stor. Här gäller det att fortsatt hålla kontakt, men att ordna sociala mötesmöjligheter på ett säkert sätt - och då får medlemsmöten, aktiviteter där man har en nära kontakt, stryka på foten och ställas in.

Ändå försöker avdelningar anordna fysiska möten i möjligaste mån och i avdelning 51 i Motala, kräver man nu tre doser vaccin och vaccinationsintyg vid de möten som man tänker genomföra från och med februari.

Träffar med fika utomhus

Nöden har ingen lag och nöden är uppfinningarnas moder. Förhoppningarna går nu till att smittspridningen minskar och att verksamheten i landets avdelningar ska kunna återgå till det normala.

– Vi är glada att vi bor i ett litet samhälle, där man har personlig kontakt med

många. På så sätt har vi kunnat prata med lokala krögare och fått tillgång till uteserveringar och på så sätt kunnat ha säkra möten och träffar med fika utomhus, säger Brita Semb, ordförande i avd 76 Härnösand.

Nedan följer ett antal nedslag hos avdelningar och distrikt, hur de bedriver sin verksamhet under pandemin. Rapporterna har kortats av utrymmesskäl. För utförligare rapporter, se skpf.se.

DISTRIKT VÄSTRA GÖTALAND

■ Nya starkare restriktioner 12 januari gör att många aktiviteter har lagts på is resten av januari.

AVDELNING 82 FAGERSTA

■ Expeditionen hålls stängd, men mobil-linjen är öppen 24:7. I nuläget ingen organiserad aktivitet. Hoppas kunna genomföra årsmöten både för distrikt och avdelningar som planerat.

AVDELNING 2 STOCKHOLM

■ Håller kontakt med medlemmar genom distriktets tidning, Veteranen, hemsida och Facebook i första hand. Har ställt in all verksamhet under i första hand januari-mars. När allt kan dras igång igen beror på vilka rekommendationer regering och Folkhälsomyndigheten kommer med.

AVDELNING 20 LINKÖPING

■ Inställda medlemsmöten januari-februari. Skjuter på årsmötet till i mars, då man inte kan begränsa antalet deltagare på ett årsmöte. Har under hela pandemin haft avdelningstelefon öppen, utan telefontid. Har under hela pandemin haft utomhusaktiviteter.

AVDELNING 66 MJÖLBY

■ Håller kontakt med medlemmarna via flera annonser i de lokala tidningarna, Facebook, avdelningens hemsida, telefonsamtal, medlemsbrev m.m. Som läget är just nu är allt inställt. Vid lättnader i restriktioner; uteaktiviteter om vädret tillåter.

AVDELNING 36 NORRKÖPING, SÖDERKÖPING, VALDEMARSVIK

■ Ska försöka flytta årsmötet från 15/2 till 1/3 om det går. Qigongen är framflyttad till februari, om det inte går att vara inomhus blir det promenader i stället. Stavgången kommer att starta så fort isen gått bort i Vrinneviskogen. Boulen beräknas starta 18/1. Sångkören startar i januari. Annonserar flitigt i lokaltidningarna och uppdaterar hemsidan.

AVDELNING 78 FINSPÅNG

■ Har inga månadsmöten, följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Har skickat brev till medlemmarna och håller kontakt genom facebookgruppen och träffas utomhus.

AVDELNING 51 MOTALA

■ Verksamheten begränsas, både formen för möten och omfattningen påverkas.

Expeditionen har under hela perioden varit öppen för telefon och besök. Kommer att ställa in medlemsmötet i januari. Medlemsmöte i februari planeras att genomföras, dock med krav på att deltagarna ska vara fullt vaccinerade och kunna uppvisa vaccinationsintyg. Tre medlemscirklar med fullvaccinerade kommer startas i januari.

DISTRIKT VÄSTERNORRLAND

■ Med anledning av nya restriktioner har distriktets avdelningar ställt in möten och övrig verksamhet under januari och februari. Några avdelningar håller telefonkontakt och andra har aktiviteter som kan hållas enligt restriktionerna.

AVDELNING 76 HÄRNÖSAND

■ Avdelningen följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och man är noggrann med att hålla avstånd för att minska smittspridningen. Avdelningen håller kontakt med medlemmarna via telefon och med annonser i lokaltidningen. Hoppas att kunna vara igång med verksamheten i mars igen.

DISTRIKT SKÅNE

■ Avdelningarnas träffar har ställts in under lång tid. Distrikt Skåne har egen tidning Skåne Senioren som kommer ut fyra gånger per år. Genom den och via förbundets hemsida kan medlemmarna söka och hitta information om vad som händer. Annonser i lokaltidningarna. Under pandemin har telefontiderna utökats. Många avdelningar har flyttat sina aktiviteter utomhus. I stort är all verksamhet stängd under januari-februari.

DISTRIKT KALMAR

■ Alla avdelningarna har ställt in planerade möten i januari och februari. Det går att nå avdelningarna på telefondistrikterna som står på hemsidan. Några avdelningar har i början av januari utskick om årets planerade verksamhet. Försöker träffas utomhus, promenader m.m.

DISTRIKT GÖTEBORG

■ Distrikt Göteborg har inte kommit igång på full kraft efter helgerna. De flesta avdelningar har planerat att ha sina årsmöten under februari månad. Här finns också en osäkerhet om man får tillgång till möteslokaler.

Kontakterna med medlemmarna sker oftast via telefon dessutom finns en promenadgrupp som oavsett väder och corona stretar på. De har också blivit vaccinerade med tredje sprutan.

Distriktets öppna hus genomförs med start i mars. Expeditionen är öppen en dag i veckan.

DISTRIKT SÖDERMANLAND

■ Avdelningarna har det mesta i gång. Expeditionen är öppen som vanligt i Nyköping. Medlemsmötena planeras som vanligt. Laila Wahlstedt är ordförande i avdelningen och säger så här:

”Vår styrelse har kommit överens om att det är viktigt att visa att vi finns men att vi följer restriktionerna med avstånd, antal och trängsel. Vi vet att den sociala samvaron är oerhört viktig men att det är upp till medlemmarna att bestämma om de vill delta eller inte på våra aktiviteter.”

I Katrineholm har alla simgrupperna i badhuset satt i gång. Promenaderna på måndagar och sittgympan på tisdagar pågår. Medlemsmötet i januari blev inställt men det planeras för mötet i februari.

”Vi höll medlemsmöte med maxantalet femtio häromdagen och vi skickar hälsningar till alla över Facebook varje veckoslut och via hemsidan och får många kommentarer.” Det säger Kerstin Lagberg, ordförande i Eskilstunaavdelningen.

Distriktet har just beslutat att genomföra en utbildningsdag fysiskt för trettio deltagare om de nya stadgarna och det nya handlingsprogrammet i slutet av januari.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

SKPF i internationellt projekt om framtidens boende

Hur ska vi bo i framtiden för att öka livskvalitet, självbestämmande och ge ett hälsosamt liv på äldre dagar? Hur uppnår vi detta samtidigt som vård och omsorgen ska fungera? Dessa frågor ställer sig pensionärsorganisationen SKPF i ett nytt internationellt projekt om framtidens smarta, hälsomedvetna boende.

Syftet med projektet som heter Future smart health-aware living environments, SHALE, är att utveckla framtida boende- och livsmiljöer som underlättas av välfärdsteknologi. En välfärdsteknologi som gynnar

bättre hälsa, förbättrar livskvalitet och underlättar självbestämmande för äldre.

Samtidigt ska projektet skapa modeller för bättre omställning, attraktiva arbetsvillkor för vårdpersonal samt se till att vi får en vård- och teknikutveckling som är hållbar.

Målet är att hitta lösningar, en prototyp, som ska kunna användas i verkligheten.

Det finns ingen färdig framtid som ligger och väntar. Och SKPF pensionärerna har som mål att medverka när viktiga samhällsförändringar sker. Därför måste förbundet arbeta för att förändringar sker på de äldres villkor.

Projektet löper under fyra år med en rad delprojekt och leds av Sarah Wamala Andersson, professor i Hälso- och välfärdsteknik vid Mälardalens Universitet.

Förutom SKPF pensionärerna deltar över tio privata företag, åtta testhubbar-kommuner och privata socialvårdsföretag, en internationell rådgivande styrelse och ett stort nätverk av intressenter.

Förhoppningarna är att samarbetet kommer att ge stort värde för SKPFs medlemmar och att SKPF tillsammans med övriga aktörer ska kunna skapa en framtid för bättre liv och hälsa.

TEXT: PETER SANDBERG

Lurad av telefonförsäljare?

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

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



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

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

SKPF
 pensionärerna

App som gör dig klimatsmart

Läser i tidningen att "pensionärerna satsar på hållbarhet". Jag vill nu tipsa om appen Bower, som är en skräp-pant-app. Nu är det roligare att panta eftersom jag kan panta bland annat brödpåsar, mjölkpaket, ja det mesta som har en streckkod.

Dessutom ser jag hur mycket koldioxid jag sparar!

Finns det ingen pantstation i närheten, kan jag registrera mitt eget grovsoprum, vilket jag gjort. Dessutom får jag belöning som kan tas ut i kontanter. Det har jag ännu inte gjort.

Ladda ner appen Bower läs vad den innehåller, tycker du inte att den verkar bra, så är det ju bara att ta bort den.

B CARLSSON I VÄSTERVIK

Tips: Rispa medicinkartorna

Angående medicinkartorna. Dessa blir betydligt enklare att öppna om man tar en vass spets, nål eller dylikt

och sticker ett litet hål eller rispar. Så är oftast problemet löst.

MARIANNE LEVIN

Välkommen till VÅR WEBSHOP Vi har något för alla!

Butiken Hjälpmedel SAM hjalpnu.se

Tvättbar
antihalkmatta
dusch



150:-

Öppnare multi till
flaskor och burkar



125:-

Mjukgörande
gelsocka



95:-/par

Öppnare
Pet-flaska



15:-/st

Johanneslövsvägen 22 Gävle,
026-15 35 01

Hjälpmedel SAM

Idéer för äldre? Sök pengar hos oss.

Vill ni skapa utvecklande projekt för äldre (65+)?

Allmänna Arvsfonden är en statlig fond som finansierar olika former av projekt i alla storlekar, spridda över hela Sverige. Gemensamt för projekten är att de ska vara av ideell karaktär till förmån för barn, ungdomar, äldre och personer med funktionsnedsättning.

Sedan 1 juli 2021 är också personer från 65 år målgrupp för fondens medel. Det öppnar upp för nya projektidéer som kan göra livet bättre för äldre personer. Vad vill er förening utveckla?

Ring oss så berättar vi vad som krävs för en ansökan!
www.arvsfonden.se/kontakt



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

OBS! Organisationer och föreningar som bedriver ideell verksamhet kan ansöka om pengar ur fonden. Stöd ges inte till enskilda individer.

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 företagets **smidighet** och **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 6 2021:

Doro 7031, vikbar telefon med 3GB för 199 kr/mån
Doro 8050, prisvärd smartphone med 12GB för 279 kr/mån

Mobil 1 GB, 149 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 7011 - Snygg med stor skärm

Högt och tydligt ljud

WhatsApp för videosamtal

Trygghetsknapp

Kamera fram och bak (3 MP)



Perfekt för videosamtal – se den du pratar med!

Alltid fria samtal till Norden



JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG

☐ Teleco Mobil 1 GB m. Doro 7011, 149 kr/mån

☐ Teleco Mobil 0 GB m. Doro 1362, 119 kr/mån

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

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

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

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

Här&Nu nr1 2022

Mobil 20 GB, 319 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 8080 - Doros flaggskepp

WhatsApp och Facebook

Kompatibel med BankID

Trygghetsknapp

Kamera fram och bak (16 MP)



Perfekt för videosamtal – se den du pratar med!

teleco doro

Mobil 0 GB, 119 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 1362 - Extra bred display

Högt och tydligt ljud

Lättanvänd kamera (3 MP)

Trygghetsknapp



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



Posttidning B

XXXX

KAMPANJ!

KÖP ORIGNALET **V** VAGNER LUX
RETRO 6-I-1 STEREO MUSIKCENTER
NOSTALGISK UTANPÅ – HIGHTECH INUTI
FM RADIO + SKIVSPELARE + KASSETT + CD + USB + BLUETOOTH

-40%
SPARA 1.794:-



VAGNER LUX 930

- **FM radio** med vacker stereoklang
- **Bluetooth** för avspelning av ljudfiler från smartphone och surfplatta
- **Skivhastigheter** 33, 45, 78 (stenkakor) varv/min.
- **Kassettspelare** • **CD-spelare** för audio-CD och Mp3-CD • Anslutningsmöjlighet för hörlurar
- **USB-ingång** för avspelning och lagring av musik från radio, skiva, CD, kassett, Mp3-disk och Bluetooth
- Integrerade stereohögtalare **2 x 5 Watt RMS (2 x 50 Watt PMPO)**
- Equalizer med 5 olika valmöjligheter för ljudlägen • Externa uppspelningsenheter kan kopplas till
- Anslutningsmöjlighet för externa högtalare (förstärkare krävs)
- Fjärrstyrning • Svensk bruksanvisning • Massiv låda i ekfanér • Mått (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 öppen) cm

BÄSTSÄLJARE!

VAGNER LUX 930:	3.495:-
EXTRA STIFT:	99:-
VAGNER HÖRLURAR:	795:-
	4.389:-

-40%	1.794:-
DU FÅR ALLT FÖR:	2.595:-



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