

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 2/2022
WWW.HAROCHNU.SE



PORTRÄTTET

**Drömmarna
tog dem till ett
nytt liv på Öland**

PENSIONER

**Hundra år
kvar till lika
livsinkomst**

JURISTEN

**Kan de göra
så min son
blir utan arv?**

SOFIA ÅHMAN
Gymnastikläraren
som fått svenskarna
att motionera framför
teven under
pandemin

En peppande vän i rutan

Ginza Retro!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



0512-299 50

Nyhet!

Jukebox Retro Med Vinyl/CD/USB/Aux - Ny version med vinylspelare!

Ny modell av den populära Jukebox Wurlitzer 1015 style. Nu med fler läckra detaljer och högre finish på träkabinettet vilket ger ett mycket exklusivt intryck, ej att förväxla med billiga kopior!

Skiftande ljus i ljusramperna som kan låsas i den färg man önskar. Rött, grönt, gult och nyanser mellan dessa färger. Utrustad med 5 högtalare; 1 subwoofer, 2 diskanters och 2 mellanregister som ger ett rent och tydligt ljud på 80W.

Jukeboxen spelar formaten Vinyl, CD, CD-RW, MP3, RADIO FM, USB, Micro-SD-kort samt Bluetooth. Koppla in iPad, iPhone mobiltelefon, skivspelare, dator m m via kabel eller bluetooth. Fjärrkontroll. Kabel med 3,5mm kontakt finns förinstallerad på baksidan. Undertill på jukeboxen finns ett praktiskt utrymme där man kan förvara t ex CD-skivor. Detta är absolut den bästa, driftsäkraste och mest prisvärda boxen på marknaden! 230V/50Hz. CE-märkt. Kan kopplas vidare till externa högtalare via RCA 8ohm. Mått 60x125x30cm.

Nr 74951.....12990kr



Cykel Med Påhängsmotor 49cc Retro

Mycket läcker cykel i tidstypisk 50-/60-talsdesign. Garanterat unik cykel för dig som gillar retro, nostalgi, 50/60-talet. Cykeln har två kedjor och kan alltså användas som en vanlig cykel eller med hjälp av motorn.

Ny förbättrad modell med bl a kraftigt centralstöd. Stållram. 49cc 2-taktsmotor. Tank 2,5liter. Däck 26"x2.125, A/V, vita däcksidor och 68 ekrar. Brun sadel. 6 växlar Shimano. Skivbroms fram, kloss bak. Framgaffelfjädring.

Tankas med oljeblandad bensin ca 2-3%. Levereras delvis omonterad och vissa färdigheter krävs för att montera ihop den. Mått 149x17x71cm.

OBS! Ej godkänd för bruk i trafiken.

Nr 70991.....4990kr



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

BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - Vi skickar den GRATIS!

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

Du kan även ringa

och beställa!

0512-299 50

LIZAS SIDA

Kvinnornas arbete måste uppvärderas

Mars månad och det är med stor sorg jag skriver detta. Sorg över hur världen har utvecklats, hur det ukrainska folket får lida. Förundran över hur ett demokratiskt land i Europa, i vår närhet, ska behöva utstå att bli invaderade av Ryssland. Kriget som Ryssland startat är helt i strid med FN och världssamfundets rättsliga principer och är helt oacceptabelt. Agerandet innebär att den ryska regeringen inte respekterar Sveriges och övriga länder i Europas självständighet och demokrati. Våra tankar och värme går till det ukrainska folket.

NU HAR SLUTRAPPORTEN från Corona-kommissionen kommit. Kommissionens viktigaste slutsatser inför framtiden är att Sveriges förmåga att hantera kriser och beredskap måste stärkas väsentligt. Man pekar också på att regeringskansliets dokumentation av sin krishantering måste bli betydligt bättre och att det internationella samarbetet kring smittskydd måste stärkas.

VI KAN KONSTATERA ATT det är väldigt lite återkoppling i slutbetänkandet utifrån de allvarliga synpunkter som kommissionen i sitt delbetänkande framfört när det gäller äldreomsorg, kompetensutveckling och villkor för dem som arbetar i vård och omsorg. Det går inte heller att bestrida att det här och där funnits senfärdighet och

”Det är dags att sluta blunda för ojämställdheten.”

svag beredskap i pandemibekämpningen i vårt land. Allt har dock inte varit eländigt utan det finns ljuspunkter också i rapporten.

INTERNATIONELLA kvinnodagen den 8 mars skriver jag att det är dags att sluta blunda för den ojämställdhet som fortfarande råder mellan mäns och kvinnors löner. Om inte kvinnors arbete värderas högre så kommer fler att vilja sluta jobba i välfärdsyrkena och färre kommer att söka sig till de så viktiga arbetena. Det är inte bara under arbetslivet som ojämställdheten råder utan det visar sig också i pensionerna. Nu får det vara slut med tramset.

MARS INNEBÄR OCKSÅ första vårmånaden. Vårdagjämningen inträffar och våffeldagen är här. Hoppas många kan sitta ute i solen och äta nygräddade våfflor med hjortronsylt och grädde. Då njuter jag för fullt. Det är viktigt att vi tar tillvara de vackra stunderna i livet och kom ihåg att Vår tid är nu.



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 Olsson/SVT
Annonser: Svenska Media i Ljusdal 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:



Sofia peppar i rutan

6 Med glatt humör och enkla tränings-
tips peppar Sofia morgonpigga tv-
tittare att resa sig ur soffan. Det är
böj och streck, vrid och spänn i cirka 20
minuter. Man behöver varken lämna hem-
met eller byta till träningskläder.

Christina tränade sig friskare

8 Christina Håkansson började träna
när hon gick i pension. Nu leder hon
träning för seniorer fem gånger i
veckan. På köpet har hon både blivit star-
kare och av med sina ryggproblem.

Inte bara ris i pandemirapport

12 Sverige borde ha infört hår-
dare restriktioner i början av
pandemin. Bättre att före-
komma än förekommas, anser Corona-
kommissionen i sin slutrapport.

En god matlåda kräver sin kock

16 Vår matkrönikör Leif Kindblom
slår ett slag för en matlåda
som äldre med matleverans i
hemmet förmodligen både skulle ta emot
och äta med glädje.

Shekarabi vill höja pensionen

20 "Vi måste höja pensionerna",
säger socialförsäkringsminis-
ter Ardalan Shekarabi i en in-
tervju i Här&Nu. Han vill höja pensionerna
för dem med lägst pension. Och förslag
om detta läggs denna månad på riksdag-
ens bord.

Så vill partierna locka seniorer

22 Vilka löften ger riksdagspar-
tierna till seniorerna inför
valet? Hur blir det med pen-
sionerna, får vi en likvärdig äldreomsorg
och fast omsorgskontakt för sköra äldre?
Och hur tänker man kring anpassat seni-
orboende när man som äldre känner att
behovet uppstår? Fyra partier, S, M, SD
och V, svarar i detta nummer. Övriga får
samma frågor i nästa.

Gittan lät sig inte luras

40 Gittan Jansson lät sig inte
luras när en telefonbedra-
gare ringde för att betala
tillbaka en rabatt. När Gittan ställde
motfrågor och ifrågasatte upplägget, lade
bedragaren på luren.

Svårt att förstå krigets ofattbara lidande

Valet i september närmar sig
och i detta nummer fokuse-
rar vi på vad partierna har
att erbjuda våra seniorer.
Vad säger man om framtidens äldreom-
sorg, om den viktiga boendefrågan och
ett anpassat boende för äldre? Och har
man något i skjortärmen när det gäller
pensionerna? Vi listar de viktigaste äld-
refrågorna och svarar gör riksdagsparti-
ernas talespersoner i dessa frågor. Fyra
partier i detta nummer, S, M, SD och V
och övriga fyra; MP, C, L och KD i num-
mer 3, 2022, som når er läsare i början
av juni.

MEN VI HAR OCKSÅ fått en exklusiv in-
tervju med socialförsäkringsminister Ar-
dalan Shekarabi, S, som berättar om sitt
möte med några äldre kvinnor och deras
reaktion när han frågade dem om vad
de tänker på när man säger – pension.
Kvinnorna grät! För faktum är att hälften
av alla pensionerade kvinnor har en pen-
sion under fattigdomsgränsen. Och så –
lovade Ardalan Shekarabi – ska vi inte ha
det. Han vill höja pensionerna, men det
vill flera andra partier också. Nu gäller
det att gå från löften till riktig verkstad.

MEN MEDAN VI närmar oss demokratins
yttersta mänskliga rättighet – fria val,
pågår i vår närhet ett krig som vi alla
hoppades aldrig skulle inledas – Ryss-
lands invasion av Ukraina. Vi som står
bredvid kan inte förstå det ofattbara li-
dande ett krig utsätter ett land och ett

folk för. Nu är det vår plikt att stå upp
för demokrati och mänskliga rättigheter,
att stötta och hjälpa människor i nöd.
Och om vi någonsin någonsin skulle
utsättas för samma övergrepp, hoppas vi
på att det också för oss finns någon som
sträcker ut en hjälpsam hand.

I DETTA NUMMER AV Här&Nu träffar vi
också träningsinspiratören Sofia Åhman.
Som blivit tjingeling med morgonpigga
seniorer och fått delar av svenska folket
att sträcka och spänna muskler. Hon fö-
respråkar vardagsmotion – när man får
kondis och styrka lite här och där: på
promenad med hunden, i trädgården
och i leken med barnbarnen.

ELLER VÅGA TA STEGET liksom Thomas
och Aimee Lundgren, som följde sin
dröm och köpte ett B&B och café på
Öland. Eller bli kär som Eva och Kent.
Nu om någonsin måste vi tillåta oss att
drömma. Och drömma de drömmar som
bara är tillåtna i full frihet.

**”Nu är
det
vår plikt att
stötta och
hjälpa männ-
iskor i nöd.**



Ullacarin Tiderman, redaktör Här&Nu

Sofia Åhman

Ålder: 51. **Bor:** Umeå. **Familj:** Även maken är idrottslärare. Två barn över 20. **Jobbar:** Som idrottslärare, träningsexpert på SVT, författare och gruppträningsinstruktör. **Fritid:** Älskar att resa. "Sonen tävlar i beach volley, dottern i Washington spelar volleyboll där. Jag älskar att få vara med i deras liv och hälsa på dem." **Syns här:** SVT1 09.10, SVT:s Gokväll, SVT Play, Instagram "sofia_aahman".

Tjingeling med Sofia får oss **upp ur soffan**

HÄLSA Sofia Åhman leder morgongympa i teve och får minst en kvarts miljon människor att sträcka vad, flåsa och skutta hemma i vardagsrummet.

Gladast blir hon när tittare mejlar om att programmet har fått dem att börja träna.

– Seniorerna var först på bollen. De upptäckte gympan för att det passade dem, säger Sofia Åhman, gymnastikläraren som blivit en vän i rutan för många under pandemin.

Hittills har det blivit 145 avsnitt som ses av upp till 250 000 på teve och ytterligare 100 000 på SVT Play, senast hon kollade.

Första inslagen filmades i början av pandemin för två år sen.

– De ringde på fredagen och ville att jag skulle spela in, och så skulle det sändas på måndagen, minns hon.

Ingen tid för finlir. Bengt Bedrup med "Träna med TV" och Susanne Lanefelts "Gymping" var stora produktioner med mycket folk och musik. Det här blev en minimalistisk produktion, bara Sofias rörelser och röst och en filmfotograf.

Hemma hos mamma

Första filmerna gjordes hemma hos hennes mamma, medan modern gick ut med hunden. I dag spelar man in i ett hörn av SvT:s kontor i Umeå.

– Jag får be dem vara lite tysta och stänga av sina telefoner medans vi spelar in.

Mellan tagningarna går Sofia ut i omklädningsrummet och blåser bort svett-droppar med en hårtork.

Fortfarande tas varje avsnitt i ett enda svep, utan klipp, utan manus.



BORTA BRA MEN HEMMA BÄST. "Det är svårt att locka någon till ett gym. Då är det perfekt att stå hemma i lugn och ro i pyjamas", säger Sofia Åhman som lovar nya träningspass hela året.

– Säger jag fel så bara fortsätter jag. Det är ingen annan än jag som bestämmer vad som ska göras.

20 minuter

Sändning i 20 minuter från klockan 09.10 på SVT1. Det skulle vara ett pausprogram, men Sofia tyckte att det var för långt för en paus och ville trycka in mycket träning på kort tid. Precis som med sin egen träning hemma i Umeå vill hon täcka in både rörlighet, styrka

och kondition. Olika dagar, olika blandningar. Varje moment får 40 sekunder.

– En lämplig längd. Man hinner bli trött, man hinner förstå övningen. Den som är vältränad hinner 20 repetitioner, andra fyra. Det passar alla, oavsett nivå, säger Sofia Åhman som till vardags undervisar på Elitidrottsgymnasiet i Umeå.

I pyjamas

Sofia Åhman blir glad när någon mejlar som har börjat träna för första gången,

mår bättre och tycker att det är roligt.

– Det kan vara väldigt svårt att locka någon till ett gym eller en gruppträning. Det är perfekt att stå hemma i lugn och ro i pyjamas.

Det är många seniorer, men också hemarbetare, barnlediga och överviktiga, sjuka eller skadade som föredrar hemmaträning.

Mejlen vittnar om att det har effekt. "Nu kan jag gå till Ica utan att sätta mig på bänken halvvägs." "Jag kliver ur och

i bilen utan problem nu." "Nu kan jag knäppa behån själv, det har jag inte gjort på en massa år."

Ork – inte utseende

Själv blir hon betittad i helfigur av några hundra tusen människor.

– Det är bra att man får se en vanlig kropp, ha ha. Jag är inte idrottsman, jag är en vanlig kvinna på drygt 50 år. Man behöver inte vara så himla spinkig. Det är bra att man får se lite valkar här och där.

Det är träningen som är det viktiga, vad din kropp kan göra och att du orkar, inte hur du ser ut.

Mer närgånget än hos Bedrup och mindre poppigt än hos Lanefelt. Men med ett mycket personligt tilltal. Det finns en hel del tittare som faktiskt svarar hemma framför teven när Sofia säger "raka ben, så där ja, bra!"

Hon tror att daglediga seniorer upptäckte programmet först. Kanske körde de vid stugan på sommaren när barnen kom och hälsade på, och barnbarnen tyckte det var kul att hänga på. Sen föräldrarna. Sofia Åhman tror att intresset har spridit sig, som en frisk smitta.

Ny bok i maj

Förra året kom hennes första bok, "Träna hemma med Sofia" (Norstedts). Uppföljaren kommer i maj, då med utegympa som vinkel.

– Folk är duktiga på att promenera. Men man kan faktiskt träna också på enkelt sätt, med hjälp av en bänk till exempel. I stället för att sitta och vila kanske göra några övningar på den. Eller använda en backe eller en trappa.

Sofia Åhman utsågs till Årets Eldsjäl i hälsokategorin av Eldsjälsgalan förra året, och fick året dessförinnan tevepriset Kristallen i kategorin "Vinnarjuryns specialpris".

Morgonpassen ska fortsätta året ut. 20 nya avsnitt kommer så småningom, och så repriserna.

Nej, nu är passet slut:

Vinkevink. Hej hej. Tjingeling.

– Jag bara säger det som dyker upp i skallen, det är ingen ordning på mig!

TEXT: ROLAND COX
FOTO: TOMAS OLSSON/SVT



Det är aldrig för sent att **börja träna**

HÄLSA Christina Håkansson, 80, började träna när hon gick i pension. I dag leder hon träning för seniorer fem gånger i veckan och hennes egna ryggsproblem är som bortblåsta.

Ur en bärbar högtalare strömmar medryckande musik av Bruce Springsteen. Christina är i full färd med att leda en klass utomhus i Bara, lite öster om Malmö. Framför henne tränar sju deltagare, alla pensionärer.

Med peppande röst instruerar Christina: "Sträck ut, sträck upp, lite till klarar ni". Och hennes glada tillrop ger resultat, för framför henne gör sju pigga pensionärer knäböj, utfall, plankan, ligande simning och till sist jägarvila. En övning som minsann inte är någon vila utan innebär sittande med benen i 90 graders vinkel mot en stolpe (eller vägg). En träning som ger muskler på framsidan av låren, rumpan och vaderna.

– Vi behöver träna styrka, balans, rörlighet och kondition. Det som kommer på köpet är att man blir piggare och gladare, stresståligare och får mer energi.

– I dag är jag starkare än någonsin, säger Christina Håkansson.

Träna för att bli äldre

Nyligen utsågs hon till Årets seniorinspiratör i Svedala kommun, där hon leder träningspass sedan flera år tillbaka.

– Det är ren egoism från min sida, säger hon och skrattar. Det är så bra för mig att leda klasserna för jag får både träning och sociala kontakter på köpet.

Sedan Christina Håkansson började träna regelbundet har hennes ryggsproblem försvunnit. Under sitt arbetsliv har hon jobbat 40 år som tandläkare. Det var



inte yrket som gav henne ryggsproblem (hon var noga med god ergonomi) däremot hade hon en alltför svag bål som gav ryggbesvär vid felaktigt utförda vardagsysslor.

– För mig handlar det om att träna för att bli äldre och att ha kvar eller förbättra möjligheten till en god livskvalitet.

Lätt att bygga muskler

När hon började träna regelbundet insåg hon att det var ganska lätt att bygga muskler, också som lite äldre. Innan hon själv blev instruktör, gick hon på Friskis & Sveltis ett par gånger i veckan och spelade gärna squash, badminton och löptränade.

– "Senior power training", styrketräning för oss äldre, ökar både musklernas styrka och snabbhet. Övningarna går

ut på att snabbt dra ihop muskeln och sedan långsamt sträcka ut den. Knäböj är ett bra exempel, att gå ner långsamt och sedan resa sig upp snabbt.

Social samvaro

Träningen ger också en social samvaro. Efter de timslånga passen, som nästan aldrig ställs in, tar gänget ibland en fika för att umgås och lära känna varandra. Många har blivit goda vänner och håller lite koll på varandra. Sådant är också viktigt när man kommer upp i åren, menar Christina Håkansson.

– Träningen har påverkat mitt liv i allt jag gör. Jag har fått bättre hållning och jag orkar mer. Jag bor i ett hus med trädgård och att fixa därhemma både ute och inne är fortfarande en baggis för mig.

TEXT OCH FOTO. KERSTI HILDING HANSEN

Höftlyft



Höftlyft är en bra övning som passar för alla åldrar. Den ger styrka i lår, rumpa och bål.

Låg planka



Låg plank, som stärker alla magmuskler. Spänn magen allt vad du kan genom att dra in naveln mot ryggraden. För att stå stadigt aktiveras mängder av muskler i din kropp, som ben, bröst, axlar och sätet.

Russian twist



Russian twist stärker dina sneda magmuskler. Sitt ner med böjda knän och knäppta händer, sedan lutar du dig lite bakåt och lyfter fötterna. Spänn magen och hitta balans. Vrid från sida till sida.

Mountain climbers



Mountain climbers är en övning som får upp din puls. Den stärker dina magmuskler och är också en nyttig höftböjare.

Christinas bästa träningstips!

1. Bygg muskler genom att träna regelbundet. Det ska vara ansträngande, men du orkar mer efterhand.
2. Träna bålen – en stark och stabil bål ger god balans, rörlighet och kondition.
3. Boka in tid för träning – då blir det av. Du behöver regelbunden träning 2-3 gånger i veckan.

4. Träna ihop med andra. Det ger mer energi och man peppar varandra. Musiken ger härlig energi.
5. Skapa rutiner kring träningen. Träna allsidigt med styrka, rörlighet, balans, kondition och snabbhet.
6. Gör något roligt efter träningen tillsammans med dina träningsvänner. Ta gärna en fika ihop efteråt.
7. Träning ger ökad livskvalitet, förebygger sjukdom, minskar risk för fall och frakturer.

Vardagsmotion – bästa träningskonceptet?

Jag har upptäckt ett gratis gym för seniorer i huset där jag bor. Till det goda hör, att man där även kostnadsfritt erbjuder kurser för seniorer i vilka en fysioterapeut lär ut hur maskinerna/träningsredskapen ska användas.

Jag anmälde mig och i ren entusiasm började jag formulera en krönika om det ”nya hälsosamma livet”.

Turligt nog blev krönikan endast publicerad i Sverige – de flesta av mina kompisar här i Finland är ovetande om mitt ”motionsryck”.

FÖR VAD HÄNDE? Jo, flusans slog till och jag är inte den som nyser mina medmänniskor rakt i fejsen, så det blev ett par av-

brott i kursen. Vår trevliga och duktiga instruktör ställde dock upp efter sista timmen och visade, exklusivt för mig, de övningar jag missat under frånvaron.

Allt frid och fröjd, således? Nja, så kom plötsligt omikron. Gymmet stängdes ned i all hast och den enda fasta punkten utanför hemmet blev ett café i köpcentret Kampen, intill min bostad i Helsingfors. Här sitter jag nu, en smula med svansen mellan benen – fast det inte är mitt fel att de stängt ned stadens gym – och sköter diverse ärenden med wifi och laptop.

Finland är känt för sina stränga vintrar. Men till det sympatiska med köpcentra hör, att de är uppvärmda.

Jag får en idé, som måhända är banal, men kanske även en smula genial. Ungefär

en gång i timmen reser jag mig utan stöd upp ur caféfåtöljen och promenerar sedan, i t-shirt och vinterskor, cirka tio minuter.

POÄNGEN ÄR ATT DENNA fysiska aktivitet helt enkelt inte kan bli enklare eller mindre krävande. Jag märker att det i snitt blir runt 20 eller 30 minuter per dag och ansträngningen är minimal.

Om det blir någon hälsovinst, vet jag så klart inte – ännu. Men förutsatt att inte något helt oförhappandes kommer emellan, vågar jag med detta motionskoncept ånyo ta risken att sticka ut hakan...



Sören Viktorsson



Möt våren på Åland!

Östersjöns vackraste örike väntar på dig, nära men ändå utomlands. Njut av lugna promenader och lyssna på vårfåglarna i mysiga Mariehamn. Känn havet i luften.

LILLSEMESTER I MARIEHAMN

prisexempel **960:–/person**

I priset ingår person- och bilbiljetter t/r med M/S Eckerö, del i dubbelrum på Hotell Pommern, frukost, 3-rätters skärgårdsmeny.

BUSS + BÅT T/R webbpris **100:–**

Ordinarie pris 120:–.

Ta bussen till båten!



Du hittar din närmaste hållplats på www.eckeroelinjen.se/anslutningsbussar

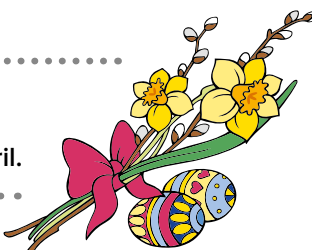
Dagskryssning till Åland

Gör en dagskryssning med **M/S Eckerö** och må väl av fyra sköna timmar tur och retur på Ålands hav! **Koppla av** till trevlig **underhållning** i baren, **ät gott** i våra trivsamma restauranger och **handla förmånligt** ombord.

Fira påsk ombord! Passa på att njuta av vårt ”äggcellenta” **påskbord** i bufférestaurangen – ett måste för alla vänner av välagade, traditionella påskrätter!

PÅSKBORD webbpris **300:–**

Ordinarie pris 320:–. Serveras 8–18 april.



Välkommen ombord!

ECKERÖ LINJEN

www.eckeroelinjen.se • Tel. 0175-258 00 • Öppet alla dagar

BILLIGA HÖRAPPARATSBATTERIER - Enkelt och Fraktfritt!

BATTERIEKSPERTEN

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

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

Alla förpackningar ovan kostar 22:–/st

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

Välj: ☐ Var 6:e månad ☐ Valfritt, var _____ mån (TEXTA)
Enkelt • Ingen bindningstid • Inga dolda avgifter • Direkt i brevlådan

Vaxfilter (8st / paket)

Plastslang 50 cm, ø2,0x3,0 mm

antal å **59:–/fp**

antal å **29:–/st**

✓ Faktura: 0 kr! ✓ Alltid fri frakt!

BATTERIEKSPERTEN

Fyll i uppgifter markerade med *

* Personnummer (vi skickar till folkbokföringsadressen)

- 3-4 års bäst före datum.
- Fraktfritt.
- 30 dagars öppet köp på alla oöppnade förpackningar!
- Fakturan kommer att skickas med leveransen (ingen aviavgift).

☎ 035-777 07 66

🌐 www.batterieksperten.com

* Namn: _____

* Adress: _____

* Postnr: _____

* Telenr: _____

E-post: _____

* Ort: _____

SVARSPÖST

20543621

308 01 Halmstad

Villkor: Beställningen måste vara korrekt och fullständig ifyllt. Vi kan komma att göra kreditprövning och neka faktura, varvid ordern makuleras. Batterieksperten lagrar dina uppgifter för att kunna fullgöra kundrelationen och lämna erbjudanden från oss och våra samarbetspartners. När du lämnar e-postadress samtycker du till att få löpande information och erbjudanden. Önskar du inte ta del av dessa kontakta kundtjänst. Vid en eventuell prisjustering kommer detta aviseras till våra prenumeranter två månader i förväg. Erbjudandet gäller inskickade talonger, längst t o m 30/6 2022. Avslut av prenumeration görs skriftligt eller via telefon. Reservation för slutförsäljning och feltryck.

HN_M02Y21

Coronakommissionens kritik: Rätt åtgärder men senfärdiga

CORONA-SVERIGE Sveriges vägval i början av pandemin var i grunden rätt – men åtgärderna för få och för sena. Det anser Coronakommissionen, som släppte sin slutrapport i slutet av februari.

När pandemin slog till i mars 2020 borde Sverige enligt Coronakommissionen ha infört mer kraftfulla och omfattande smittskyddsåtgärder. Regeringen borde också ha tagit ett större nationellt ansvar under pandemin. Enligt kommissionen har regeringen brustit i ledarskapet.

– Den strategi som Sverige valde var i grunden bra och att snabba åtgärder vidtogs var bra. Men man borde mer ha utgått ifrån försiktighetsprincipen och vidtagit fler och mer omfattande åtgärder tidigare, sa kommissionens ordförande Mats Melin när slutrapporten presenterades.

Fler insatser för att försöka bromsa den allmänna smittspridningen skulle ha skyddat äldre och riskgrupper och skapat mer tid för överblick och analys, skriver man i rapporten.

– Sverige hade periodvis bland de högsta dödstaten i Europa våren 2020, men sett till hela pandemin är Sverige ett av de länder som har haft lägst överdödlighet, sa Mats Melin.

Litat för mycket på FHM

Enligt slutrapporten har också regeringen litat för mycket på Folkhälsomyndighetens, FHM, bedömningar. Regeringen har enligt kommissionen varit för okritisk till FHM och borde i stället ha lyssnat på fler experter utanför myndigheten. Men man riktar också kritik mot Sveriges kommuner och regioner, SKR, samt mot landets regioner.

– SKPF Pensionärerna anser att det är



väldigt lite återkoppling i slutbetänkandet utifrån de allvarliga synpunkter som kommissionen i sitt delbetänkande framfört när det gäller äldreomsorg, kompetensutveckling och villkor för dem som arbetar i vård och omsorg, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg i en kommentar.

Borde haft inreseförbud

Kommissionen pekar bland annat på att: Hemvändande skidresenärer från Italien efter sportlovet 2020 borde ha tagits emot med fler och kraftigare åtgärder.

Man borde ha infört inreseförbud från länder med hög smittspridning.

Sänkt deltagarantalet vid offentliga och privata sammankomster och tillställningar tidigare. Detta vidtogs senare.

Nedstängning av platser och arenor där många människor träffades. Detta krävde en lag som borde ha funnits redan tidigare, menar kommissionen.

Bra var dock att fortsatt ha öppna skolor och förskolor.

Sveriges val i den ekonomiska krishanteringen, där det kom snabba och kraftfulla satsningar inom penningpolitiken och finanspolitiken, var enligt kommissionen en bra strategi. Att snabbhet i det läget gick före träffsäkerhet var en riktig strategi.

Kommissionens viktigaste slutsatser inför framtiden är att Sveriges förmåga att hantera kriser och beredskapen måste stärkas väsentligt.

”Mycket att vara stolta över”

Man pekar också på att regeringskansliets dokumentation av sin krishantering måste bli betydligt bättre och att det internationella samarbetet kring smittskydd måste stärkas.

– Det går inte att bestrida att det här och där funnits senfärdighet och svag beredskap i pandemibekämpningen i vårt land. Men vi har trots allt mycket att vara stolta över, avslutar Liza di Paolo-Sandberg.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

FOTO: ISTOCKPHOTO



Nyponex

Höglkoncentrerat 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 30 dagar. Beställ dygnet runt på www.altivo.se

PENSIONSFRÅGAN

Vad händer med pensionen när jag dör?

FRÅGA: Vad händer med min pension när jag dör? Får min man det som finns kvar?

Svar: När du dör så upphör utbetalning av din allmänna pension och dina eventuella ersättningar från Pensionsmyndigheten. Det som då finns kvar på ditt pensionskonto omvandlas till arvsvinster. Dessa arvsvinster fördelas ut till pensionärer som lever i samma ålder. Detta gäller inte för din premiepension om du har efterlevandeskydd. Efterlevandeskydd för premiepension ska du i så fall ha ansökt om i samband med ditt första uttag av den allmänna pensionen. Om du har efterlevandeskydd kopplat till din premiepension så betalas den ut till din förmänstagare, din make, under resten av hans/hennes liv.

EFTER ATT DIN PREMIEPENSION börjat betalas ut så kan du endast teckna efterlevandeskydd om:

- du gifter dig eller inleder ett samboförhållande med någon som du tidigare varit gift med eller har/har haft barn med, och
- du tecknar efterlevandeskyddet inom tre månader från det att äktenskapet eller samboförhållandet inleddes.

NOTERA ATT efterlevandeskydd, även kallat återbetalningsskydd, endast finns för delar av din pension som är avgiftsbestämd, såväl inom den allmänna pensionen som

tjänstepension. Därav finns till exempel bara efterlevandeskydd för premiepensionen, men inte för inkomstpensionen inom den allmänna pensionen.

NÄR DU DÖR SÅ GÄLLER samma sak för din tjänstepension som för den allmänna pensionen. Om du inte har efterlevandeskydd så omvandlas ditt kvarvarande pensionskapital till arvsvinster som fördelas ut till andra försäkringstagare. Däremot kan du, till skillnad mot den allmänna pensionen, ha efterlevandeskydd för de avgiftsbestämda delarna inom din tjänstepension även om du själv inte aktivt valt det. Detta då det i vissa tjänstepensionsavtal ingår automatiskt. Om du har efterlevandeskydd kopplat till din tjänstepension så går i så fall dina resterande utbetalningar till din förmänstagare under återstoden av den avtalade utbetalningstiden av din tjänstepension.

KONTAKTA Pensionsmyndigheten som betalar ut den allmänna pensionen om du är osäker på om du har efterlevandeskydd eller inte för din premiepension eller logga in på deras hemsida. www.pensionsmyndigheten.se. När det gäller din tjänstepension så kontaktar du de försäkringsgivare som betalar ut din/dina tjänstepensioner.



Sofia Noaksson, utredare, SKPF Pensionärerna

Olyckor med rollatorer har ökat med 80 procent

TRAFIKSÄKERHET Med statistik från svenska trafikolyckor har svenska forskare vid Chalmers, Göteborgs universitet och Umeå universitet analyserat hur personer med rollator råkar ut för olyckor. Statistiken visar en ökning med 80 procent på tio år under perioden 2007-2016.

Majoriteten av olyckorna, både singelolyckor, krockar och olyckor med dödlig utgång drabbade kvinnor, troligen på grund av överrepresentation bland användarna.

En överväldigande andel, 1 700 stycken, var singelolyckor, som forskarna noterar är minst lika allvarliga som krockar. Olyckor med dödlig utgång är dock fyra gånger vanligare vid kollisioner.

Ojämt underlag ökar risken

Hela 99 procent av singelolyckorna berodde på fall. I nästan en tredjedel av fallen orsakades de av nivåskillnader i marken, exempelvis en trottoarkant. En femtedel orsakades av markytans beskaffenhet.

Mer än 90 procent av krockarna skedde med bilar, lastbilar eller busar, oftast på parkeringar (i 31 procent av fallen) eller på övergångsställen (30 procent). Mer än hälften av gångerna blev rollatorförarna påbackade. Vid kollisioner skadades oftast huvud eller bål, medan över 70 procent av skadorna från singelolyckor gav höftfrakturer.

TEXT: PETER SANDBERG

★★★★★ Jättesköna, går också att ta på själv och ta av. Toppenbra! – Gunilla”

★★★★★ Mycket bra. Lätt att ta på när man har svaga händer. Blev mycket piggare i benen. Kommer att köpa fler. – Monika”

★★★★★ Fantastisk bra, ger god effekt och är bekväm och lätt att ta på. – Barbro”



Tycker du att stödstrumpor är krångliga att ta av och på?

Pröva våra mjuka lättpåtaga stödstrumpor som hjälper mot svullnader, åderbräck, kryp i benen, trötta ben mm. 61% bomull, 32% polyamid och 7% elasthan.

Prova våra **EXTRA** mjuka stödstrumpor för endast **89:-/par** **FRAKTFRITT*** (ord. pris 138kr)

SÅ HÄR BESTÄLLER DU!



Gå in på www.rsprodukter.se och beställ redan i dag! Använd kod: **HN89**

Eller fyll i kupongen nedan och skicka in – portot är redan betalt!

Du kan också ringa: 0247-23532 så hjälper vi dig.

*Gäller endast nya kunder, obegränsat antal strumpor, en gång, tom 19/4

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

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

Sko-storlek? _____ (35-48)

SVART



GRÅ



MARIN



Antal: _____

Namn: _____

E-post: _____

Adress: _____

Mobil/Tel: _____

Porto
betalt

RS
PRODUKTER

Svarspost
20671625
793 20 Siljansnäs

Drygt nio av tio på äldreboenden har en fast läkarkontakt, enligt en mätning som SKR har gjort. Siffran överträffar målet för överenskommelsen för God och nära vård. Mätningen visar också att 97 procent har en fast vårdkontakt i form av en sjuksköterska i kommunen.

MATKRÖNIKAN

Matlådor för äldre kräver sin kock

Atskilliga kommuner i landet kör hårt med matlådor levererade hem till äldre. Jag skulle säga att det är en rätt vågad form av mathållning. Det krävs nämligen då ett noga urval av ingredienser och rätter, en kock eller matlagare som kan få fram tydliga och goda smaker som håller i sig under en tid, en varsam uppvärmning och en omtänksam servering. En del äldre kanske kan stå för en hygglig hantering i eget kök och vid eget bord men många mäktar inte med det i längden. Kan då hemtjänsten se till att värma upp, duka och servera rätten på ett aptitligt sätt? Annars är det att spela hasard med de äldres välbefinnande. Några kommuner levererar till och med lådor i klump för flera dagar upp till en vecka eller tio dagar i taget för egen kylning och förvaring. Ett vågspel med osäker utgång, enligt min mening.

FRYSTA RÄTTER ENLIGT äldres önskemål är en metod. Så var jag själv tvungen att göra under flera år till min åldrande mamma. Jag åkte åtskilliga mil en dag i månaden för att laga till trettio middagsportioner. Först läsa igenom mammas dagbok med poängsättning av tidigare lagade rätter. Konsistens, mängd, doft och smak.



Sedan ut och handla, hem och laga, helst klistra på foton av den färdiga rätten och sedan frysa in. Såsarna var enligt mamma mycket viktiga, pricken över i:et, helt enkelt. Distinkta smaker i allt och aptitligt anrättat för ugnsvärmning var ett måste. Det går inte att fubba med konsistensen i såser och potatismos eller kryddningen av pannbiffar och gulaschgrytor. Frysta eller kyllda lådor för senare användning bör dessutom ha lite mer smak eftersom en del går förlorat på vägen.

Det hela blev en nödlösning men mycket bättre, enligt henne själv, än de lådor som hennes väninna fick levererade. När man värmer upp en fryst rätt

ska det komma goda dofter från ugnen. Det ska se vackert och aptitligt ut och givetvis smaka gott!

Det bästa är tillagning på plats, nylagad mat, angenäm omgivning, aptitlig servering och sällskap. Går inte det måste man anstränga sig än mer, inte mindre. Det är heller inte ett billigare sätt med levererade matlådor, särskilt inte om man ser till totala kostnaderna och till kvalitén. En investering för bättre hälsa och därmed rikare liv lönar sig däremot i längden.

OM MAN NU AV OLIKA skäl inte kan åstadkomma något annat än att erbjuda

en matlåda så sätts man alltså på prov. Börja med att fråga de äldre vad och hur de vill ha sina rätter. Välj noga ut ingredienser och maträtter. Ska rätterna frysas så passar vissa ingredienser bättre, som ris, pressad eller mosad potatis, färsrätter och vissa fasta fiskar, grytor, gratänger och soppor. Kokta grönsaker går i allmänhet också bra. Engagera den bästa av möjliga kockar eller ansträng dig särskilt i denna matlagning. Skicka med information om ingredienser och tips på hur den kan serveras, lämpliga tillbehör och uppvärmningssätt. Det är minimum.

VARIATION I MATHÅLLNINGEN är nödvändig för att man ska få i sig de näringsämnen man behöver för ett friskare liv. Viktigt för varje maträtt, men framför allt för en svit av rätter över tid. Men det viktigaste av allt; att de är så välsmakande att de äts upp!

Och här, till alla närstående som inte har något bättre alternativ, ett förslag på matlåda till någon du tycker om.



Leif Kindblom, matkrönikör

Små färsbiffar med mos

För fyra portioner som går bra att frysa in behövs:

Biffarna:

300 gram köttfärs gärna blandfärs,
1 liten gul lök fint hackad,
1 ägg,
1 dl matlagingsgrädde,
1 tsk tomatpuré, salt och peppar.
Gärna dessutom 1 kryddmått kanel
och 1 vitlöksklyfta mosad med
knivbladet med en gnutta salt eller
genom vitlökspress. Det ger en spännande
smakbrytning men var försiktig
med kanelen.

Gör så här: Blanda ingredienserna
väl, gör eventuellt en liten smakbiff,
stek och prova kryddningen. Rulla bul-
lar och platta till så att de blir ca 5 cm
i diameter och stek dem ca 3 minuter
på varje sida.

Såsen:

1 schalottenlök,
1 ½ matsked smör,
1 matsked mjöl,
3 dl hönsbuljong – drygt en halv bul-
jongtärning, saften av en halv citron,
vitpeppar

Gör så här: Fräs lök i smör utan att
få färg, krydda med nymald peppar
och pudra över med mjöl och späd
med buljong. Koka ihop men se

till att såsen inte blir så tjock. Tillsätt
pressad citron och blanka av med en
klick smör.

Potatismoset:

5 medelstora potatisar av mjölig sort,
en halv hönsbuljongtärning,
2 dl mjölk,
1 klick smör,
1 matsked riven ost,
2 cm finhackad purjolök,
salt, svartpeppar och en aning riven
muskotnöt.

Gör så här: Skala och dela varje pota-
tis i fyra delar och koka i vatten med
salt i tills de är nästan färdiga. Håll av
vattnet och tillsätt mjölken, smula ner
buljongtärningen och låt koka på svag
värme tills potatisen är helt genom-
kokt. Mosa med en stöt, blanda ner
salt, svartpeppar, en klick smör, riven
ost, riven muskotnöt (men ytterst lite
den kan annars ta över helt) samt
den hackade purjolöken. Broccolin
kan koka med en stund i början av
potatiskoket och tas upp innan den
blivit alldeles mjuk.

Lägg upp vackert i låda eller på tallrik,
två biffar per portion, moset med lite
krossad rosépeppar på, säs över bif-
farna och lägg i ett par lättkokta broc-
colibuketter.



MÅNGA BÄCKAR SMÅ Det är viktigt med många små och näringstätta mål, menar Livsmedelsverket.

Risk för undernäring på boenden

UNDERNÄRING Äldre med hemtjänst och i äldreboende har hög risk att drabbas av undernäring. Därför är individuella måltidslösningar i hemtjänsten viktig, enligt Livsmedelsverket. Men bara hälften av alla kommuner erbjuder individuella lösningar i hemtjänsten och bara 60 procent av kommunerna erbjuder sex måltider dagligen på samtliga boenden, vilket Livsmedelsverket rekommenderar.

Livsmedelsverket kartlägger sedan 2018 kommunala måltidsverksamheten inom äldreomsorgen. Vid undersökningen 2021 svarade sammanlagt 238 av Sveriges 290 kommuner på någon av enkätfrågorna.

Undersökningen som rörde matsituationen i hemtjänsten visade att bara hälften av kommunerna erbjuder flera olika typer av måltidsstöd, trots att individu-

ella måltidslösningar minskar risken för undernäring.

Matlåda är det vanligaste måltidsstödet som erbjuds. De flesta kommuner, 76 procent, erbjuder matlåda från ett kommunalt kök. Andra alternativ kan vara matlåda från en privat restaurang eller färdig mat från livsmedelsbutik.

Få erbjuder mellanmål

Bara en tredjedel av kommunerna erbjuder matlagning i hemmet, och då oftast högst 20 minuters matlagningsstöd. I en fjärdedel av kommunerna kan de äldre få ledsagning till en restaurang och i sex procent av kommunerna kan man också få en måltidsvän, det vill säga någon att äta tillsammans med.

Enligt Livsmedelsverket har äldre med hemtjänst hög risk att drabbas av undernäring. Därför är det viktigt med många små näringstätta mellanmål. Endast tolv procent av kommunerna erbjuder dock

så kallade planerade mellanmål. Det kan bero på att vissa äldre väljer bort måltider, till exempel mellanmål, av ekonomiska skäl.

Livsmedelsverket rekommenderar därför att man serverar minst sex måltider per dag på äldreboenden. Den kartläggning man nu gjort visar att endast sex av tio kommuner erbjuder minst sex måltider dagligen på samtliga sina boenden. Ytterligare tio procent erbjuder det på minst tre av fyra boenden.

Även om det är en liten ökning jämfört med hur det såg ut 2018, är det för få med tanke på att undernäring är vanligt bland sköra äldre.

– Det är alldeles för få fortfarande. För en äldre person med dålig aptit kan sex små måltider vara skillnaden mellan liv och död, säger Emelie Eriksson, projektledare på Livsmedelsverket, i en intervju till Sveriges Radio Ekot.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

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



HS-925



HS-328



HS-520



HS-828

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

Shekarabi: Vi har för låga pensioner

PENSIONER – Jag vill ha breda samarbeten i pensionsfrågan. Jag tycker det är viktigt. Så vi har långsiktighet och hållbarhet i inkomstpensionssystemet. Men det är också viktigt att understryka att vi måste höja pensionerna, säger socialförsäkringsminister Ardan Shekarabi.

Nu går han förbi pensionsgruppen och lägger ett förslag om höjd pensionsavgift på riksdagens bord. Ja, vi har för låga pensioner i Sverige. Och så kan vi inte ha det, menar han.

– Det handlar om respekt.

– När jag blev socialförsäkringsminister i oktober 2019, sa en av mina medarbetare: Vi går runt i Stockholm och ställer frågor kring pensionerna till människor vi möter. Och så kan vi lägga ut det på sociala medier. Kul idé inför min början, tyckte jag. Vi hade med telefon och mikrofon och gick runt, bland annat på Södermalm. Och ställde frågan: Vad tänker du när jag säger pension?

– Flera av de kvinnor som jag intervjuade började gråta. Tårarna rann och man såg skammen. Skammen för fattigdom. För mig var det ett uppvaknande. Här har vi en fråga som berör alla svenskar. Och vi har här, åtminstone i det politiska samtalet, en dold orättvisa som handlar om fattigdom.

– Jag är glad att vi nu har fått den här frågan på dagordningen. Går vårt förslag igenom så kan vi i slutet av året konstatera att det här var pensionärernas år.

– Att vi har ett långsiktigt och tvärpolitiskt samarbete i pensionsgruppen är inte tillräckligt skäl för att pensionsfrågan inte ska vara publik. Pensionsfrågan



ÖKAD AVSÄTTNING Ardan Shekarabi menar att om man ökar avsättningen till pensionssystemet finns också förutsättningar att långsiktigt höja pensionerna.

måste inkluderas i samtal och allmänna debatter.

Plus i plånboken inför valet

Här&Nu har fått en intervju med socialförsäkringsminister Ardan Shekarabi. Han vill prata om garantipensionstillägget som ska höja pensionerna för en miljon pensionärer redan i augusti. För närmare 50 procent av landets pensionärer blir det ett välkommet plus i plånboken.

Och det är förståeligt. Valet står för dörren och 2,3 miljoner pensionärer är

inte fy skam som valmanskår, om man får dem med sig.

Ardan Shekarabi har varit tydlig med att han tycker att pensionerna generellt är för låga. Och lyfter i samtalet särskilt de äldre kvinnornas utsatta ekonomiska situation.

Pensionsgapet består

Ingenting har hänt i pensionsgapet mellan män och kvinnor de senaste 20 åren, visar utredningar, både från Pensionsmyndigheten och en rapport från Kommissionen för jämställda livsinkomster.

lägget. Varav hälften får maxbeloppet 1 000 kronor per månad skattefritt.

I AP-fonderna finns 1 700 miljarder kronor med en avkastning på 65 miljarder varje år.

Inkomstpensionssystemet har ett över-skott på 1 200 miljarder kronor 2021.

En del av arbetsgivaravgiften som betalas till pensionerna går till statskassan cirka 20–30 miljarder kronor per år.

Många menar att det finns utrymme att höja pensionerna. Är det något som du funderar på?

– Oh ja, Vi har ju tagit ställning som parti och regering för en höjning av pensionsavgiften. En höjning av avsättningarna till pensionssystemet i syfte att höja pensionerna. Från 17,21 procent till 18,5 procent.

”Ja, vi har råd”

Ardan Shekarabi menar att om man ökar avsättningen finns också förutsättningar att långsiktigt höja pensionerna. Men regeringen tittar också på om man kan höja pensionerna för dagens pensionärer, här och nu.

– Vi gör en bedömning att lägstanivån måste höjas. Vi kan inte ha så pass låga nivåer som vi har i dag.

– Har vi råd med det här, frågar sig Ardan Shekarabi retoriskt. Vi är ett av världens rikaste länder. Och när vi lägger fram andra förslag, exempelvis skattesänkningar för höginkomsttagare. Eller skattesubventioneringar, i form av Rut-avdrag, då får man inte den frågan. Men när vi sätter fokus på dem med sämst pension, läs kvinnorna. Då blir den första frågan: Har vi råd med det här.

– Och mitt svar blir ja, vi har råd. Går garantitillägget igenom så blir det

en mer märkbar förändring, menar Ardan Shekarabi. Förslaget ska tas i riksdagen under mars månad, innan vårbudgeten. Och förhoppningarna är att den första utbetalningen ska kunna ske i augusti.

– Jag hoppas att alla riksdagspartier kommer att rösta för förslaget. För alla är överens: Vi borde inte ha fattigpensionärer.

Gas utöver broms?

– Vårt mål har varit: Höj golvet, men höj också pensionerna generellt. Vi har för låga pensioner. Det kommer vi inte ifrån!

– Och regeringen har tagit fram ett underlag som vi kommer att lägga på pensionsgruppens bord. Frågor kring om vi ska använda överskottet i AP-fonderna. Och om vi nu har en broms i inkomstpensionssystemet, borde vi då också ha en gas när systemet går med överskott?

– Det är en rimlig frågeställning eftersom pensionärerna får vara med och ta risken med sänkta pensioner om systemet går med underskott.

– Vi måste hitta olika sätt att höja pensionerna. Det är nödvändigt.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

Ardan Shekarabi

Familj: Gift med en polis som arbetar med brottsförebyggande insatser. Tre barn, en 7-årig dotter och två söner, 9 och 12 år.

Arbete: Socialförsäkringsminister sedan oktober 2019.

Utbildning: Jurist och journalist.

Politik: Gick med i det socialdemokratiska ungdomsförbundet SSU 1993. Vid SSU-kongressen 2003 valdes Shekarabi enhälligt till ny förbundsordförande efter Mikael Damberg.

Partiernas löften till pensionärerna

VAL 2022 Med bara månader kvar till riksdagsvalet 2022 sätter Här&Nu större fokus på politiska frågor – Äldreomsorg, Pensioner och Boende – som påverkar vardagen för er läsare. I detta och nästa nummer presenteras en unik kartläggning som visar hur de åtta riksdagspartierna ställer sig i de olika frågorna, och vilka löften de kan lämna till Sveriges pensionärer. Först ut är Socialdemokraterna, Moderaterna, Sverigedemokraterna och Vänsterpartiet.

Den 11 september 2022 är det val till riksdag, region- och kommunfullmäktige i Sverige, och för att få en överblick av vad som är de viktigaste politiska frågorna genomför marknadsundersökningsföretagen Sifo och Novus kontinuerliga marknadsundersökningar bland svenska folket.

Sifos och Novus senaste undersökningar visar att äldreomsorg och pensioner fortfarande tillhör svenskarnas viktigaste valfrågor, och för att ta reda på hur de politiska partierna skiljer sig i dessa frågor har Här&Nu genomfört en kartläggning bland Sveriges åtta riksdagspartier.

Presenteras i storleksordning

Förutom äldreomsorg och pensioner fokuserar kartläggningen på boende, en viktig fråga för Sveriges drygt 2,3 miljoner pensionärer med allmän pension. Partierna presenteras efter storleksordning sett till stöd, enligt Novus/SVT:s väljarbarometer för mars, och i detta nummer redovisas därmed Socialdemokraterna, Moderaterna, Sverigedemokraterna och Vänsterpartiet.

TEXT: PIERRE EKLUND

Våra frågor

1

Vad är era viktigaste vallöften till Sveriges pensionärer?

2

a) Hur vill ni förändra äldreomsorgen?

b) Kan ni lova fast omsorgskontakt för dem med vårdbehov i hemtjänst och särskilt boende?

3

Hur vill ni förändra pensionerna och svenska pensionsystemet?

4

a) Vad vill ni göra för att underlätta pensionärernas bostadssituation?

b) Att flytta från villa till ett mer anpassat boende kan vara kostsamt, hur vill ni underlätta en sådan flytt?

SOCIALDEMOKRATERNA

(Kristina Nilsson, förste vice ordförande i riksdagens socialutskott)

1) En av de viktigaste frågorna i vårt valmanifest är pensionerna som vi anser måste höjas.

2a) Vi vill ta tillbaka den demokratiska kontrollen över välfärden. I äldreomsorgen handlar det om att se till att personalen har rätt förutsättningar. Resurserna till äldreomsorgen ska öka och det behövs fler anställda med rätt kompetens. En ny äldreomsorgslag och en nationell omsorgsplan ska leda till att trösklarna till äldreomsorg och äldreboende ska sänkas och att äldre ska få plats på äldreboende när man har det behovet.

2b) Vi har föreslagit riksdagen att det ska bli krav på att alla som har hemtjänst ska erbjudas en fast omsorgskontakt från 1 juli i år. Från 1 juli nästa år föreslås att den som utses till fast omsorgskontakt ska ha yrkestiteln undersköterska.

3) Pensionen ska vara 70 procent av slutlönen. Därför vill vi höja ålderspensionsavgiften till pensionsystemet tillbaka till det ursprungliga, 18,5 procent. Vi har sedan tidigare

höjt såväl garantipensionen som bostadstillägget, infört ett pensionstillägg för de med lägst inkomstpension och föreslagit ett garantitillägg för de med allra lägst pension.

4a) Det finns mycket aktiva ålderspensionärer med sina behov och det finns andra som behöver mer stöd i sitt boende. Gemensamt är att det behövs flera bostäder för att komma tillrätta med bostadsbristen. En stark orsak till de senaste årens höga byggtakt är investeringsstödet för hyresrätter med en väsentligt lägre hyra än vad som annars skulle vara fallet. Ett stöd som nu tagits bort av riksdagens högerkonservativa partier. Vad gäller tillgängligheten i befintliga bostäder finns sedan 2018 en bostadsanpassningslag som möjliggör för personer med särskilda behov att ansöka om bostadsanpassningsbidrag. I en majoritet av kommunerna finns särskilda seniorbostäder.

4b) Återigen, investeringsstödet. Sedan 2017 har stödet beviljats till fler än 52 000 nya bostäder med hyror som är lägre än i andra nyproducerade bostäder. Vi har ett särskilt investeringsstöd för byggande av äldreboenden.



MODERATERNA

(Camilla Waltersson Grönvall, socialpolitisk talesperson)

1) Vi lovar att sänka skatten på pension, inte minst för de med låga pensioner. Sedan 2009 har sänkt skatt på pension inneburit 1 700 kr/månaden mer i plånboken för den som har en genomsnittlig pension, framförallt genom våra budgetar. Pensionsgrupps reformer för höjda pensioner ska genomföras.

2a) Vi vill stärka den medicinska kompetensen och kontinuiteten inom äldreomsorgen. Framförallt behövs fler sjuksköterskor och läkare inom den samlade äldre vården. Vi har med V och KD tillfört 4,35 miljarder kronor i 2021 års budget i syfte att bland annat öka den medicinska kompetensen och personalkontinuiteten. I årsstatsbudget har vi, KD och SD tillfört ytterligare 300 miljoner kronor. Vi är beredda att tillskjuta ytterligare resurser.

2b) Vi ser ett stort behov av att fast omsorgskontakt regleras i syfte att stärka kvalitet, kontinuitet och samordning av hemtjänst och all annan äldreomsorg. En fast omsorgskontakt kan vara en del

av ett tvärprofessionellt team i syfte att ge god kontinuitet rörande all vård och omsorg för individen i behov av hemtjänst och annan omvårdnad.

3) Viktigast är att fler kommer i arbete – arbetslinjen är helt central, både i pensionsystemet och generellt. Det är viktigt med ett system som över tid kan säkra höga pensioner. Utöver detta anser vi att lägre skatt på pension är centralt, se fråga 1.

4a&b) Vi vill förbättra bostadsmarknaden. Därför vill vi reformera plan- och bygglagen så att det blir billigare och går snabbare att bygga. Vi vill också se över Boverkets byggregler för hur bostäder utformas och andra krav som gör byggandet dyrare. Moderaterna vill ta bort den så kallade flyttskatten. Det finns anledning att se över hur byråkratiska regelverk försvårar, fördyrar och detaljstyr hur äldreboenden och andra anpassade boenden ska se ut. Det behövs en nationell översyn kring den detaljstyrning som myndigheter utövar kring hur våra äldreboenden och andra anpassade boenden ska se ut. Ett sådant uppdrag föreslår vi att regeringen ska ta fram.



SVERIGEDEMOKRATERNA

(Linda Lindberg, socialpolitisk talesperson)

1) Situationen för pensionärer är under all kritik på grund av ett underfinansierat pensionssystem. I vår gemensamma budget med M och KD höjdes bostadstillägget och skatten sänktes för landets pensionärer. Vi har även budgeterat för en reform som kan ge en genomsnittlig pensionär cirka 1 000 kronor extra varje månad.

2a) Begreppet ”skälig levnadsnivå” ska fasas ut och ersättas av ”goda levnadsvillkor” samt att äldreomsorgslagen blir en rättighetslag. Det behövs högre krav på tillsyn. Alla kommuner bör införa en äldreombudsman för att uppmärksamma äldres behov och vi vill införa en fast läkarkontakt som ett direkt krav. Äldres sociala behov behöver uppmärksammas, en renodlad äldreminister borde införas och en strategi för att motverka ofrivillig ensamhet. Det behövs ett måltidslyft som säkerställer vissa grundkrav. En annan viktig del är att komma tillrätta med språkproblemen inom äldreomsorgen.

2b) En fast omsorgskontakt skulle ge en positiv omsorgs-

kvalité. Alla som har hemtjänst ska erbjudas en fast omsorgskontakt.

3) Sverigedemokraternas föreslagna reform skulle innebära:

- Arbetsgivarnas ålderspensionsavgift höjs med 8,29 procentenheter av bruttolönen samtidigt som den allmänna löneavgiften sänks i motsvarande utsträckning.

- Den allmänna pensionsavgiften slopas och skattereduktionen tas bort.

- Grundskyddet, garanti-pension och bostadstillägg för pensionärer ska öka i samma utsträckning som förändringen av inkomstpensionen.

Dessa åtgärder innebär cirka 1 000 kronor mer varje månad för en genomsnittlig pensionär. Vi riktar inte satsningen mot enskilda grupper utan höjer allas pensioner.

4a) Det är angeläget att göra en översyn av olika boendeformer för äldre.

Frågan om att äldreboenden ska ingå i den kommunala planeringen i varje kommun måste utredas.

4b) Det måste till en översyn av kostnaderna för olika boendeformer, maxtaxor och förbehållsbelopp.

VÄNSTERPARTIET

(Karin Rågsjö, Vänsterpartiets hälsopolitiska talesperson)

1) Vänsterpartiet vill höja pensionerna och röstar endast för en statsministerkandidat som lovar att höja pensionerna.

2a) Vi har länge påpekat risken med nedmonteringen av svensk välfärd. Besparingar och privatiseringar har lett till underdimensionerad vård- och omsorg. Det är av största vikt att avhjälpa dessa brister och vi har bland annat drivit igenom satsningar på medicinsk kompetens och personalkontinuitet. För mer jämlik äldreomsorg behöver kommunerna tillföras resurser och arbetsvillkoren förbättras.

2b) Äldre multisjuka behöver vård och omsorg med hög medicinsk kompetens. Vi vill stärka situationen kring människor med omfattande behov som vill bo kvar hemma genom att arbeta i team med olika professioner. Vi tillstyrker att regeringens förslag om skyldighet att erbjuda en fast omsorgskontakt ska införas i socialtjänstlagen och att fast omsorgskontakt ska erbjudas alla som har hemtjänst.

3) Pensionssystemet ska ge ett grundskydd så att ingen pen-

sionär tvingas leva i fattigdom och garantera pensioner motsvarande 80 procent av slutlönen, inkluderat tjänstepension. Yrkeslivet ska kunna avslutas i förtid med rimlig pension för de som slitit ut sig. Vi har tagit ett första steg mot höjda pensioner genom ett garantitillägg med S och MP. Tillägget ger i genomsnitt 750 kr mer per månad till över en miljon pensionärer, och omkring en halv miljon får 1 000 kr mer per månad. Nu ska vi ta nästa steg och höja inkomstpensionen.

4a) Bostadspolitiken är en del av den generella välfärden. Vi har vid flera tillfällen agerat för att höja bostadstillägget.

4b) Att fler bor kvar hemma längre är ett sätt för kommunerna att hålla nere kostnader. Utvecklingen är negativ för äldreomsorgens kvalitet, går ut över äldres behov och begränsar möjligheter till inflytande och valfrihet. Äldre ska kunna bo hemma så länge de vill, men när de vill flytta måste det finnas möjlighet till det. Det behövs ett varierat utbud av boendeformer. I dag finns en efterfrågan på seniorboende i kommunal regi där det ingår öppna aktiviteter även för personer som bor i närområdet.

SVENSKA BLUE BERRY PLUS ÖGONVITAMIN ÄR EN INTERNATIONELL SUCCÉ

Marianne hade periodvis problem med obalans med synen. Kosttillskott med blåbär blev lösningen; God syn och fungerande ögon så viktigt för frihetskänslan och att fullt ut kunna engagera mig i alla mina fritidsintressen.

Med god syn lever jag ett aktivt liv!

Marianne, 78, är en aktiv dam. Hon brinner för att hjälpa och skämma bort vänner och familj, hon älskar att laga mat och dansar line-dance varje vecka. Hon menar att det är viktigt med aktiviteter i vardagen även när man blir äldre.

–Det är vad vi gör i vardagen som ger livsglädje, säger Marianne.

Problem med ögonen

För några år sedan upplevde Marianne en period då hennes ögon var lite i obalans.

–Det gjorde mig obekvämt och därför kände att jag ville göra något aktivt för synförmågan. Jag har alltid gillat naturliga alternativ så därför passade det mig med förslaget att ta tillskott med blåbär som ju bidrar till normalt fungerande ögon och dessutom lutein, berättar Marianne.

Blue Berry Plus Ögonvitamin – en svensk kvalitetsprodukt

1. Tillverkad i Sverige med kontroll avseende säkerhet och renhet
2. Original – Första svenska ögontillskottet med blåbär och lutein
3. Zink och vitamin A bidrar till att bibehålla normal synförmåga

Fick Blue Berry av min dotter

–Min dotter gav mig en ask Blue Berry Plus Ögonvitamin och nu tar jag två tabletter varje morgon. Det är den bästa present jag fått på mycket länge, fortsätter Marianne med glimten i ögat.

Aktivt liv med Blue Berry

–Innehållet av blåbär och andra fina ingredienser har fungerat fint för min syn, berättar Marianne. Hon är så nöjd med att kunna fortsätta sitt liv med många järn i elden. Hon gläds åt att ha så bra syn för sin ålder och utnyttjar också denna förmåga fullt ut: –Jag håller igång med min line-dance, läser kokböcker och lagar mat till mina barnbarn, umgås med mina vänner och hjälper så gärna de som behöver stöd och sällskap. Och Blue Berry Plus Ögonvitamin har för mig blivit en ”livskamrat” som jag alltid kommer fortsätta med, avslutar Marianne glatt.

Blåbär har varit föremål för undersökningar och studier i många sammanhang. Idag vet man att den nordiska typen av blåbär med mörkare insida är de som innehåller mest av det eftertraktade ingredienserna. New Nordics kosttillskott

Blue Berry Plus Ögonvitamin innehåller just denna typ av blåbär tillsammans med lutein, mikronäringsämnen och den historiskt välrenommerade örten Ögontröst.

New Nordics blåbärstablett har funnits i över 20 år och har gjort internationell succé och nöjda användare i över 30 länder runt omkring i världen.



Blue Berry Plus Ögonvitamin är utvecklat av svenska New Nordic. På New Nordics förpackningar hittar du det välkända silverträdet. Det är din garanti för en kontrollerad originalprodukt med fokus på kvalitet och säkerhet.

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

För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-239520



Novus/SVT väljarbarometer för mars

S	32	C	6,8
M	21,2	KD	5,1
SD	19,4	MP	3,2
V	8,9	L	2,1

Valdagen 11 september

■ Vallokaler är öppna mellan kl. 08.00 och 20.00. Klockan 20.00 avslutas röstningen och rösterna börjar räknas i vallokalen. Ett preliminärt valresultat publiceras samma natt på val.se.

Källa: Valmyndigheten

PORTRÄTT

De vågade bryta upp och starta på nytt



Man ska tro på det man brinner för, och brinna för det man tror på. Och allt ordnar sig.

Det låter enkelt när Aimee Lundgren berättar hur hon och maken Thomas bröt upp från livet i Dalarna och köpte B&B och café på Öland.

Thomas och Aimee Lundgren träffades för fem år sedan. Han var rektor, och hon var lärare på en skola i Avesta.

– Jag började närma mig pensionen. Jag visste direkt när vi träffades att jag inte ville vänta i elva år på att Aimee skulle gå i pension, och hon ville inte jobba i elva år till, säger Thomas.

Thomas har varit sommarölänning i många år, och från början var planen att de skulle driva sommarcafé i Lerkaka på östra sidan.

När Edith & Julia i Gamla skolan i Rälla blev till salu slog de till. I två somrar har de drivit verksamhet både på östra och västra sidan av ön.

– Det var oerhört intensivt. Lerkaka är en av de tio mest besökta platserna på Öland, berättar Thomas.

VI SITTER I MATSALEN som en gång var skolsal. Matsalen är möblerad i retrostil, väggarna är nymålade i en mild grön nyans. Det är hemtrevligt och ombonat, med ett piano i ena hörnan, böcker och tidningar och tavlor. Bakom ett draperi döljer sig en bioduk. Skolan var i bruk mellan 1921 och 1985 och sedan dess har det varit B&B, konstgalleri och café i lokalerna. Thomas och Aimee bjuder på kaffe och praliner av egen tillverkning.

Under högsäsongen har de ett tiotal anställda, resten av året en enda. Sommartid är Öland ett turistland men efter

PORTRÄTT



VERKSAMHET ÅRET RUNT Sommartid är högsäsong på Öland. Utmaningen för Thomas och Aimee Lundgren är att locka gäster också höst, vinter och vår.

Skördefesten i slutet av september dras rullgardinen ner. Utmaningen är att locka besökare också under höst, vinter och vår.

– Alla sa att Öland på vintern är fruktansvärt, och varnade för fåken. Då sa vi yes, hoppas den kommer, säger Aimee.

Fåken, det är när det snöar och blåser samtidigt på Öland, vägarna blir ofarbara och byarna isolerade.

THOMAS OCH AIMEE HAR testat med pub-öppet, pralin- och dryckesprovning och afternoon tea, och ordnat filmklubb.

Restaurangen har lunchöppet året om, med undantag bara för jul-och nyårshelgerna. På menyn? Öländska kroppkakor, förstås.

Också vintertid har de en del övernat- tande gäster.

– Vi täljer inte guld, men vi går runt. Jag har pension, Aimee kan plocka ut lön.

Det är viktigt att hon inte ska bli lidande ekonomiskt på det här, säger Thomas.

Efter snart två år som egenföretagare på ön har de lärt sig mycket.

– Första sommaren flöt allt ihop. Då sprang vi på alla bollar och vi sprang för sent. Nu vet vi när bollarna ska komma, säger Aimee.

HON HAR TIDIGARE DRIVIT flera verksamheter. Fiskodlingen i Långsele har dottern tagit över. I över 15 år har Aimee tillverkat praliner, och det gör att hon har goda kunskaper både om livsmedelslagstiftning och bokföring.

– Varenda jul sedan 2005 har jag sålt praliner på julmarknader, bland annat på Jamtli i Östersund, den är jättestor.

Numera har Thomas också lärt sig hantverket och i höstas deltog de på flera slottsmässor runt om i landet.

På ett fat har de dukat upp ett urval prali-

ner, med smak av kaffe, glögg, söt lakrits, vit choklad med messmör och whisky.

– Min favorit? Söt lakrits, säger Aimee.
– Oj. Jag är verkligen en riktig godisoman, men jag säger whisky. Vi har ett fat, 32 liter, från High Coast Whisky i Kramfors, som vi använder i våra praliner, säger Thomas.

Nu är tanken att de ska ägna höstarna, när tillvaron på ön är lite lugnare, åt att tillverka praliner.

SKILLNADEN MELLAN ATT jobba i skolans värld eller att sälja upplevelser på Öland eller praliner på en marknad är inte så stor, menar Thomas.

– Utbildning och försäljning handlar om samma sak. Det är många som har en dröm att göra något annat och då är frågan ”vad hindrar dig”?

TEXT: KARIN AMUNDSSON
FOTO: KRISTINA WIRÉN



Våra storsäljare!

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

FRI FRAKT!

Uppge erbjudandekod **22A153A** 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.

0,-
Värde 198,-

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



A. Leggings från
139,-



A. Leggings.
Långa leggings i mjuk strechtig kvalitet. 95% bomull, 5% elastan. Fintvätt 40°. 24-2024 svart
24-2016 vit
Stl. S=36/38, M=40/42, L=44/46 **139,-**
Stl. XL=48/50, 2XL=52/54 **149,-**
Stl. 3XL=56/58, 4XL=60 **159,-**

B. Tunika och leggings.
V-ringad överdel i triå i 100% bomull. 3/4 ärm. Längden följer storleken ca 78-88 cm från axeln. Leggings i 95% bomull, 5% elastan. Innerbenslängden följer storleken ca 52-56 cm. Fintvätt 40°. 27-0356 svart/rosa/grön
Stl. 36/38, 40/42 **269,-**
Stl. 44/46, 48/50 **289,-**
Stl. 52/54, 56/58 **309,-**

C. Spetstrosa.
Fin spets fram. Bra passform. 95% bomull, 5% elastan. Tvätt 40°. 26-0951 vit
Stl. 38/40, 42/44 **165,-/2-pack**
Stl. 46/48, 50/52 **175,-/2-pack**
Stl. 54/56, 58/60 **185,-/2-pack**

B. Tunika & leggings från
269,-



2-PACK
C. Från
165,-



D. 549,-

D. Fårskinnstoffel. Insidan har ett varmt foder med en bred pälskant i grått. Tofflorna har en ovandel i grå mocka. Stl. 37 - 46
28-0034 grå 549,-



E. 198,-

Äkta skinn

E. Hålsotoffel. Halkfri sula. Dam och herr. Stl. 37 - 45
25-0209 vit 198,-
25-0217 marin 198,-

Uppge kod **22A153A** när du beställer!



033 - 41 80 00



www.ashild.se



Faktura via vår betalningspartner Avara. Personnummer måste anges. Avgift på 19,- tillkommer. Frakt- och expeditonsavgift 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

22A153A

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

100 år till lika livsinkomst

JÄMSTÄLLDHET I dag är löneskillnaderna mellan män och kvinnor 10 procent. Skillnaden ackumuleras och ger vid pensioneringen en skillnad i pension på 20 procent. Men den disponibla inkomsten mellan män och kvinnor som tagit ut pension är högre, 30 procent.

Och det kommer att dröja länge än innan skillnaderna försvinner. Minst hundra år, spår Kommissionen för jämställda livsinkomster.

Oavsett hur man räknar tjänar kvinnor miljoner mindre än män under sin livstid. I genomsnitt blir det en skillnad på sex miljoner kronor, visar en rapport som Kommissionen för jämställda livsinkomster tagit fram.

Och ojämlika livsinkomster följer med in i pensionärlivet, där kvinnor generellt har betydligt lägre genomsnittlig pension än män. Pensionsmyndigheten har sedan hösten 2021 tagit fram fyra rapporter som tar pulsen på pensionssystemet. Och försöker svara på frågan: Hur står det till med pensionerna?

Inte så bra visar det sig. Men allt är relativt och enligt det pensionssystem som sjösattes i mitten av 90-talet, får pensionärerna den pension som de har tjänat in till och ska ha enligt alla matematiska beräkningar. Allt frid och fröjd, således?

Hälften under 15 000

Nej, bakom siffror och nivåer på pensionsinkomster som lagstiftaren/regeringen/pensionsgruppen godkänt, finns en miljon pensionärer, kvinnor och män, som inte har en pension som det går att leva på.

Pensionsmyndighetens rapporter visar att hälften av alla pensionärer har en pension under 15 000 kronor i månaden.



Och med den inkomsten räcker pengarna varken till bil eller sommarstuga.

Som mest har dessa pensionärer 1 000 kronor kvar i plånboken när alla utgifter är betalda. Och pengarna räcker svårigen till oförutsedda utgifter, exempelvis för tandläkarbesök, medicin eller nya glasögon.

Men egentligen är situationen värre, särskilt för de kvinnliga pensionärerna. 50 procent av alla kvinnor har en pension under 11 500 kronor i månaden, medan 50 procent av männen har en pension under 15 100 kronor per månad. Detta enligt en av Pensionsmyndighetens rapporter: Hur är pensionärernas levnadsförhållanden?

Handlar inte bara om löner

Kommissionen för jämställda livsinkomster visar att, med den utvecklingstakt man har haft det senaste decenniet, kommer det ta hundra år tills gapet i disponibla inkomster mellan kvinnor och män sluts.

Och det handlar inte bara om löner – offentliga stödåtgärder fördelas ojämlikt, statistiken underskattar strukturella skillnader och pandemin har förvärrat situationen, skriver man i en debattarti-

kel i DN från den 6 februari. Och skillnaderna/ojämlikheten följer med in i livet som pensionär.

Skälen till pensionsgapet är kända sedan länge. Men för att minska gapet krävs oftast åtgärder som urholkar kopplingen mellan arbete och pension, den så kallade livsinkomstprincipen, som var en av lagstiftarens avsikter med pensionsreformen under 1990-talet.

Nu har regeringen vidtagit två åtgärder. Nummer ett genomförd i september 2021 – inkomstpensionstillägget till pensionärer med en inkomst mellan 9 000 och 17 000 kronor.

Nummer två, som ska börja gälla från och med augusti 2022 – garantitillägg till pensionärer med som mest 1 000 kronor. Cirka en miljon pensionärer berörs och cirka 500 000 får hela beloppet.

”Höj avgiftsnivån”

Men enligt socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi är det inte tillräckligt:

– Avgiftsnivån till pensionssystemet måste höjas. Och taket för dem med lägst pension måste höjas.

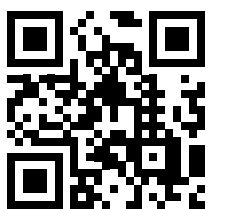
Läs mer om Ardalan Shekarabis tankar om pensionssystemet på sidan 20.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

Folkhälsomyndigheten rekommenderar alla som fyllt 65 år att vaccinera sig mot pneumokocker.

Pneumokockinfektion är vanligast hos barn som är yngre än två år och personer som är äldre än 65 år. Vaccin mot pneumokocker ingår i vaccinationsprogrammet för barn sedan 2009. Det gör att många som fyllt 65 år inte är vaccinerade mot pneumokocker.

Prata med din läkare och fråga om vaccination är rätt för dig.



pneumo.se

Privatanställda får lägre lön inom äldreomsorgen

FACKLIGT Heltidsanställda i kommunalt driven äldreomsorg tjänar i genomsnitt 2 400 kronor mer än sina privatanställda kollegor, enligt en sammanställning från fackförbundet Kommunal. Löneskillnaderna har dessutom ökat över tid.

I rapporten Så mycket bättre? 2021, har Kommunal tittat på lön och anställningsförhållanden för anställda inom privat respektive kommunalt driven äldreomsorg. Det visar sig att den genomsnittliga grundlönen var 26 200 kronor per månad i kommunal drift och 23 800 kronor i den privat drivna äldreomsorgen.

– För att kunna möta rekryteringsbehovet måste villkoren bli bättre, annars kommer det bli omöjligt att attrahera arbetskraft till dessa arbeten. Det måste till politiska reformer och regleringar för att ge alla äldreomsorgsanställda jämlika förutsättningar oavsett driftsform, säger Malin Ragnegård, ordförande Kommunal.

Mer missnöje i privat regi

Slutsatser i rapporten:

- Heltidsanställda i kommunalt driven äldreomsorg tjänar i genomsnitt 2 400 kronor mer per månad jämfört med heltidsanställda hos privata äldreomsorgsförare.

- 2020 var andelen deltidsanställda 70 procent hos privata utförare, jämfört med 54 procent i kommunalt driven äldreomsorg.

- 2020 var andelen tidsbegränsat anställda i kommunalt driven äldreomsorg 31 procent, medan den genomsnittliga



andelen var hela 41 procent hos privata utförare.

- Anställda i privat drift är mindre nöjda med sina arbetsplatser och uppger i högre grad än kommunalanställda att de inte vill jobba kvar inom samma yrke i framtiden.

”Problematiske siffror”

– Siffrorna i rapporten är problematiska. Att det är mer visstider och mer deltider inom privatdriven äldreomsorg, visar tydligt att privata arbetsgivare skär i personalkostnaderna eftersom det är verksamhetens stora kostnad för att kunna

maximera sin vinst, säger Malin Ragnegård.

Om man enbart tittar på undersköterskor i äldreomsorgen så tjänade de under 2020 i genomsnitt 25 000 kronor i månaden i privat drift medan offentliganställda hade 27 000 kronor, enligt Kommunals siffror.

Begreppet grundlön inkluderar här fast lön, fasta tillägg och rörlig lön som exempelvis provision och ackordslön.

Uppgifter om lönerna har Kommunal hämtat från SCB, Statistiska centralbyrån.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

FOTO: ISTOCKPHOTO

VÄRKANDE

RYGG?
HÄNDER?
KNÄN?

SMÄRTSTILLANDE OCH VÄRMADE STÖD

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

BRA MOT

- Stöd vid träning och fysisk aktivitet.
- Kan lindra smärta och artros
- Bra mot stela och kalla leder
- Stabiliserar 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 RYGGSTÖD

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

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



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

ENDAST 499 Kr/St

HÅLFOTSINLÄGG

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

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



Art.nr 70-10

ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSVÄSTEN

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



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

ENDAST 299 Kr/St

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

RYGGSTÖD

Vårt ryggstöd ger ett extra stöd när du går står eller sitter. Perfekt som tillfällig hjälp vid promenader, matlagning, träning eller sittande framför TV eller datorn m.m. Ryggdelen är konstruerad som ett nät som låter luft och värme passera. Det gör den behagligare att använda än många andra modeller på marknaden. Du fäster det enkelt i midjan med kardborre. Stålfjädrar i ryggdelen ger stabilitet. Höjd: 20 cm i bak och 14 cm fram. Vikt 300 gram. Tjocklek: 7 mm.



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

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

ENDAST 399 kr/St

VÄCK LIV I DINA FÖTTER!

Med massage-sulorna. Sulorna har piggar som masserar och stimulerar trampdynan. Perfekt för dig med okänsliga fötter. Kan användas för sig själv eller tillsammans med dina vanliga sulor. Finns i 2 storlekar som du enkelt klipper till för perfekt passform.

- Masserar trampdynan!
- Bra för okänsliga fötter!



ENDAST 169 KR/PAR!

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

St 35-40 Art.Nr 70-20
St 41-46 Art.Nr 70-30

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.

Ring vår ordertelefon: 026-91 000!
Beställning via SMS: 070-259 32 20!

Besök vår webbutik!
moneodirect.se

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

Anpassat arbetsliv en nödvändighet

ARBETA EFTER 65 Med anledning att vi lever allt längre är den politiska målsättningen att befolkningen ska fortsätta arbeta även efter 65. Men detta kräver arbetsgivarnas delaktighet. För att äldre ska orka och vilja arbeta längre måste verksamheten anpassas efter arbetstagnas behov och önskemål, enligt en avhandling från Göteborgs universitet.

– I Sverige har frågan om ett längre arbetsliv kommit att handla mycket om statlig styrning via arbetsmarknadslagstiftning och justeringar i socialförsäkringssystemen. Men det politikerna glömer är att även förhållandena på arbetsplatsen, som arbetsgivarens inställning och typen av arbetsuppgifter, också påverkar människors möjligheter till ett förlängt arbetsliv, säger Robin Jonsson.



Robin Jonsson

Robin Jonsson har i sin avhandling, Att behålla den åldrande arbetskraften, undersökt vad som hindrar eller främjar ett längre arbetsliv. Han har gjort en enkätstudie bland anställda i Göteborgs stad samt intervjuat chefer inom vård och omsorg.

Vilka konsekvenser?

Vi måste arbeta längre eftersom vi blir äldre och för att allt färre måste försörja allt fler. Politiska beslut har därför fattats för att öka motiven för ett förlängt arbetsliv, genom att exempelvis höja ålder för hur länge en arbetstagare kan stanna på arbetsmarknaden. I dag är, lagen om anställningsskydd, LAS och den så kallade LAS-åldern 68 år, från och med 2023 gäller 69 år.

– De politiska besluten har antagligen haft en viss effekt, sysselsättningsnivåerna i Sverige bland gruppen 55–64



åringar har ökat de senaste två decennierna och är i dag en av de högsta i Europa. Samtidigt väcker det nya frågor om vilka konsekvenser ett förlängt arbetsliv får för människor och organisationer, säger Robin Jonsson.

Äldre arbetskraftsresurs

Robin Jonsson har fokuserat på hur det ser ut inom svensk vård- och omsorg. Dessa organisationer brottas med personalbrist samtidigt som behovet av välfärdstjänster ökar. Sedan flera år tillbaka har därför Sveriges kommuner och regioner, SKR, ett uttalat mål; arbeta för att behålla och rekrytera äldre medarbetare.

Men inom vård- och omsorg, har man svårt att behålla äldre medarbetare. Detta försvåras också på grund av hög arbetsbelastning och att det saknas möjligheter att erbjuda individuella lösningar samt att samarbetet inom organisationen är dålig.

– För att bryta trenden behöver offentliga välfärdsorganisationer arbeta mer

proaktivt genom att den högre ledningen utarbetar strategier för att behålla äldre medarbetare och förankrar dessa på samtliga organisatoriska nivåer, menar Robin Jonsson.

Flexibilitet viktigt

Tidigare forskning visar att dålig personlig hälsa, låg arbetstrivsel, hög fysisk arbetsbelastning och lägre arbetsförmåga påverkar tidpunkten för när en person går i pension. Robin Jonssons avhandling framhåller vikten av ett samspel mellan individuella önskemål och organisationens arbetssätt för att äldre ska kunna och vilja arbeta längre.

– Arbetsgivare kan till exempel signalera till äldre medarbetare att de vill att de ska arbeta kvar eller erbjuda dem kompetensutveckling, arbetsanpassningar och flexibilitet så att arbetet bättre matchar individens förmågor och önskemål.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

FOTO: ISTOCKPHOTO

Idéer för äldre?

Sök pengar hos oss.

Kan er förening söka pengar från Allmänna arvsfonden?

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, personer med funktionsnedsättning och äldre från 65 år.

Det är framför allt ideella föreningar som kan söka och beviljas medel från fonden, men även en ekonomisk förening eller stiftelse kan söka. Storleken på föreningen har inte betydelse, även små föreningar utan anställda och med liten ekonomi är välkomna med en ansökan till oss.

Sedan 1 juli 2021 är personer från 65 år också målgrupp för fondens medel. Det öppnar upp för nya projektidéer som gör livet bättre för äldre.

Har ni idéer om utveckling i er förening?

Ring oss så berättar vi mer om vad som krävs för en ansökan.

Telefontid tisdagar och torsdagar kl 09.00 – 11.00.

Telefon: 08- 700 09 40.

www.arvsfonden.se/kontakt



Din sista vilja

Vad vill du efterlämna?

Att skriva ett testamente betyder att du kan påverka var dina tillgångar hamnar när du dör. Dina bröstarvingar har alltid rätt till sin laglott, det vill säga hälften av dina tillgångar. Men det vet du säkert redan. Vad du kanske inte vet är att du bestämmer hur resten av kvarlåtenskapen ska fördelas. Ett testamente är din möjlighet att säkerställa att det du lämnar efter dig fördelas enligt din sista vilja.

Testamentera en gåva till Röda Korset. Med hjälp av de gåvor vi får kan vi fortsätta att ge hopp och rädda liv i Sverige och världen. Låt din gärning leva vidare.

Två kompisar i flyktinglägret Shatila, Beirut är på väg till sina familjer som fått hjälp av Röda Korset.



Foto: Donald Boström / Röda Korset

FRÅGA JURISTEN



Kan de göra så min son blir utan arv?

Fråga: Jag vill fråga om en sak som oroar mig mycket. Jag har en son som är mitt stora stöd i livet. Hans far och jag var gifta men är skilda sedan länge och han är nu sedan många år sambo med en kvinna och de har en dotter tillsammans.

Kan de göra så att min son som är särskiltbarn blir utan arv när hans far går bort? Kan fadern testamentera bort min sons laglott? Han har redan givit bort en sommarstuga till sin dotter och jag vet att han har skrivit i ett testamente att hans sambo ska ärva.

Vad kan min son göra för att inte bli helt utan arv?

/ Orolig mor

Svar: Din son har alltid möjlighet att kräva sin laglott efter sin far, oavsett vad fadern har skrivit i sitt testamente. Laglotten är alltid halva arvslottens och eftersom fadern har två barn, så är din sons arvslott hälften och laglotten därmed en fjärdedel av faderns kvarlåtenskap.

Under vissa förutsättningar kan ett barn även kräva sin laglott ur gåvor som den avlidne har givit före dödsfallet. Detta sker i så fall genom att väcka talan vid tingsrätt inom ett år från bouppteckningen.

Men för att kräva sin laglott ur kvarlåtenskapen är det tillräckligt att din son efter faderns bortgång framför sitt laglottskrav till testamentstagaren, det vill säga sambon, lämpligen i samband med bouppteckningen.



Arne Larsson, Familjens jurist

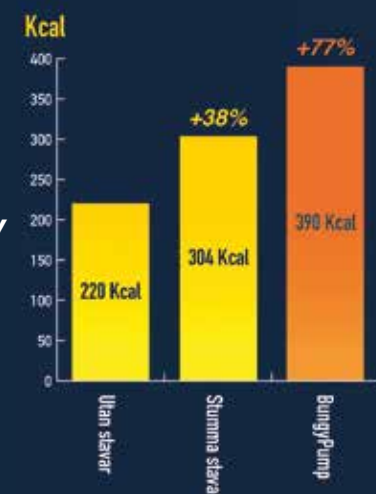


Trött på övervikten?

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

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

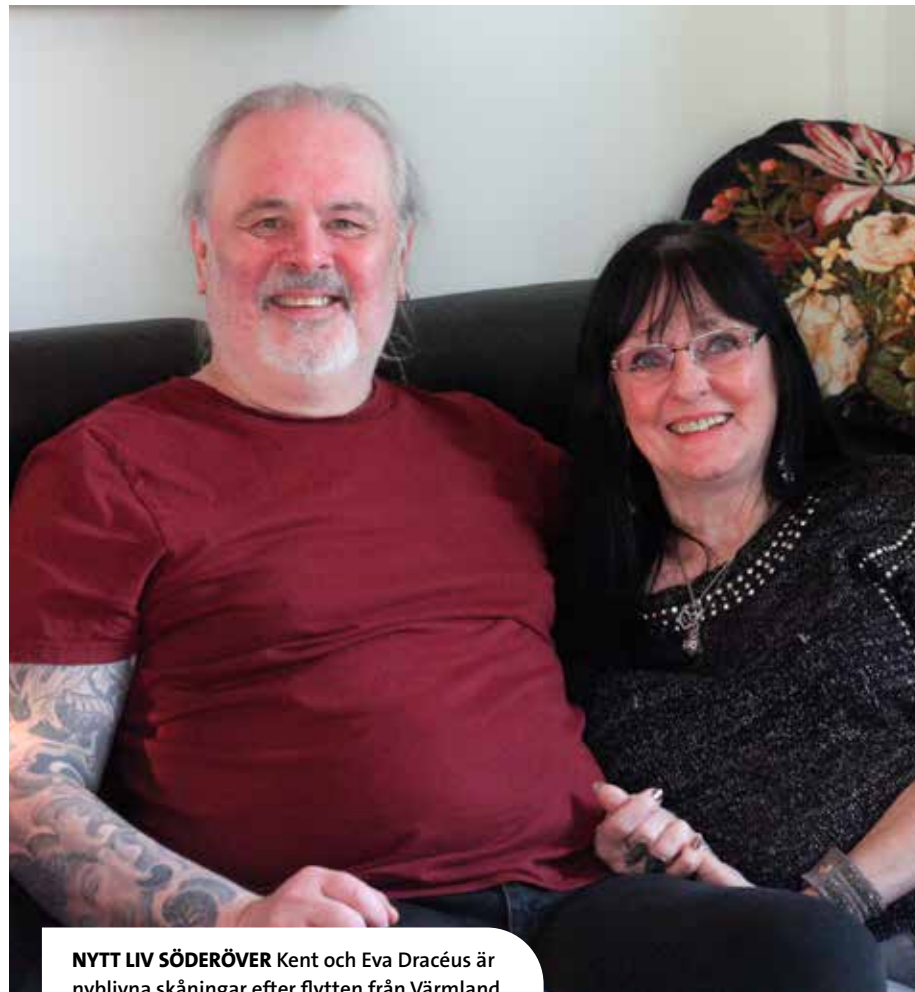
Man tränar styrka och kondition på en och samma gång. BungyPump rekommenderas av sjukgymnaster och används i rehabiliteringen.



Testrapport i samarbete med
Modo Sports Academy

Testa BungyPump-stavar i
välsorterade sportbutiker nära dig!

Eva gifte sig med sin bestman efter 30 år



NYTT LIV SÖDERÖVER Kent och Eva Dracéus är nyblivna skåningar efter flytten från Värmland.

KÄRLEK När Eva gifte sig för första gången år 1983 var Kent bestman på hennes bröllop. 30 år senare gick Kent ner på knä och friade till Eva – och hon sa ja. I dag är paret Dracéus gifta och mer förälskade än någonsin. Kärleken har inget bäst före datum.

Hemma hos Eva Dracéus, 67, och Kent Dracéus, 65, i Helsingborg är det varmt och ombonat. Det skrattas mycket och när de berättar om sitt gemensamma liv handlar det gärna om matlagning med massor av vitlök och chili, om bilar och om att göra mysiga utflykter med Evas kamera i bagaget. De är nyblivna skåningar, och pensionärer.

– Jag är från Skåne från början men flyttade upp till Hagfors i Värmland 1971. Två år senare mötte jag min första man, så jag stannade kvar för att bilda familj. Vi fick fem barn tillsammans, säger Eva.

Älskade köra raggabil

Kent är värmlänning och hade satt bo i Hagfors han också, med sin dåvarande sambo. Paret fick så småningom två barn och lärde känna Eva och hennes familj. De båda paren umgicks flitigt med var-

andra under 80- och 90-talen, de hade nämligen ett stort gemensamt intresse för raggabilar.

– Jag och min sambo, och Eva och hennes sambo var med och bildade föreningen ”Steel City Drivers”, ett gäng på 20 personer som älskade att köra raggabil, säger Kent.

Snart hade de köpt hus intill varandra och när Eva skulle gifta sig år 1983 frågade hon sin gode vän Kent om han ville vara bestman på bröllopet. Det ville han, både han och hans dåvarande fru utsågs till bröllopsvittnen.

– Jag var alltså bestman på min nuvarande frus förra bröllop, säger Kent och småler.

”För bra för att vara sann”

Så gick tiden. Kent flyttade till Karlstad och i 50-årsåldern skilde han sig. Men så en dag skulle Kent hälsa på sin syster i Hagfors och fick då höra att Eva också hade skilt sig. Han blev både häpen och intresserad. Han mindes Eva som en snygg tjej som han hade gillat skarpt som person.

– Kent och hans syster kom och hälsade på mig, och jag minns att jag tyckte

”Det är en stor trygghet att bli kär i någon man känt tidigare.

att Kent fortfarande var snygg och väldigt trevlig, säger Eva.

Mötet väckte upp känslor som inte hade funnits där förut, då de varit gifta på var sitt håll. Nu började telefonlinjen gå varm mellan Karlstad och Hagfors och de sågs så ofta de kunde.

– Kent uppvaktade mig med rosor och var väldigt artig. Inom mig tänkte jag att han var för bra för att vara sann, säger Eva och tittar förälskat på sin man.

Elegant frieri

Efter ett halvår flyttade Eva och hennes yngste son till Karlstad och snart flyttade de hem till Kent. Ett år senare år 2006 förlovade de sig. Men det stora frieriet hade Kent planerat för i smyg.

– På min födelsedag år 2013 tittade jag

ut genom fönstret från vår lägenhet och fick syn på en stor vit limousine. I den åkte vi till Karlstad Stadshotell, till den gustavianska sviten där vi drack champagne. Jag trodde att Kent uppvaktade mig på min födelsedag och så plötsligt gick han ner på knä och friade.

Eva blev både lycklig och överraskad av det eleganta frieriet. Efter ett rungande ja, blev det därefter en enkel borgerlig vigselceremoni med några av barnen närvarande.

Humor och respekt

I dag bor paret i Helsingborg, Skåne, de är båda pensionärer efter långa arbetsliv inom försäljning och som dagbarnvårdare. Kvar i Värmland finns fem av barnen, två bor i Göteborg. Eva och Kent har startat ett nytt liv, lite på distans. De lagar gourmetmat och gör gärna utflykter med bil då Eva gärna fotograferar allt som kommer i hennes väg. Receptet för kärlek menar de är humor och respekt.

– Det är en stor trygghet att mötas och bli kär i någon man känt tidigare, säger Kent, man kan varandras bakgrund. Det är en stor fördel!

TEXT OCH FOTO:
KERSTI HILDING HANSEN



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



Gittan, 85, satte stopp för bedrägeriförsöket

BEDRÄGERIER Allt fler äldre utsätts för bedrägeriförsök via mobiltelefonen. Bedragaren utger sig för att vara exempelvis från ett bolag och säger att de ska dela ut en vinst eller återbörda pengar till kunden. Gittan Jansson anade oråd genast när personen ville ge tillbaka pengar för en pensionärsrabatt, som hon påstod att de missat. Gittan Jansson sa nej och polisanmälde.

– Kvinnan som ringde sa att hon ringde från Telenor. Och det är det telefonbolaget som jag har, säger Gittan Jansson.

Kvinnan påstod att företaget missat att ge henne pensionärsrabatt och att det fanns 1 500 kronor för henne att få tillbaka.

– Vad bra sa jag, men eftersom jag har Telenor kan jag väl få de pengarna att ringa för?

Men kvinnan menade att Gittan Jansson missuppfattat situationen. Och att detta inte var möjligt utan pengarna skulle skickas.

– Jag var lite på alerten, eftersom jag läst om telefonbedrägerier i tidningen.



Gittan Jansson.

Och jag sa till henne att: ”Jag förstår mycket väl, men du får inga kontouppgifter av mig och inte heller tillgång till mitt bank- id.”

– Och då försvann hon, säger Gittan Jansson.

Efteråt insåg hon att hon troligtvis avvärjt ett bedrägeriförsök och polisanmälde händelsen.

– Medan jag talade med polisen kol-

lade de upp telefonnumret. Det ledde till Stockholm, men sedan tog det stopp.

Polisen uppmanar alla att göra en polisanmälan oavsett om bedragarna lyckats tillskansa sig pengar eller inte. Och enligt dem agerade Gittan Jansson föredömligt.

Struntar i att klicka

Gittan Jansson har också varit med om att få sms med uppmaning att betala för höjt porto för paket hon beställt.

– Eftersom jag vet med mig att jag inte beställt något paket, struntar jag i uppmaningen och klickar inte heller på den länk som ofta följer med och som man uppmanas att klicka på/följa, säger Gittan Jansson.

– En gång hade jag vunnit en telefon. Men om jag har vunnit något, då är det väl bara att skicka ett paket med vinsten. Varför skulle de kränga till det?

– Det verkar konstigt och då struntar jag i att öppna den länken. Det är säkrast, säger Gittan Jansson.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN FOTO: PRIVAT



DÄRFÖR TESTAMENTERAR THORE TILL FORSKNINGEN:

”VI ÄR FLERA HJÄRTSJUKA I FAMILJEN”

Det verkar finnas i generna, konstaterar Thore. Hans bror avled i en hjärtinfarkt vid 45 års ålder och Thores två systrar och Thore själv är drabbade av hjärtsjukdom. Därför känns det naturligt för honom att inkludera gåvor till hjärtforskningen i testamentet.

Forskningen spelar en stor roll för folkhälsan i Sverige. Det är en av anledningarna till att intresset för testamentsgåvor till Hjärt-Lungfonden har ökat det senaste decenniet. Mer resurser till forskningen främjar vetenskapliga framsteg i kampen mot svåra sjukdomar. Men trots många medicinska framgångar, så lider och dör fler människor av hjärt-, kärl- och lungsjukdomar än av något annat i Sverige. Det behöver inte vara så.

Från en generation till nästa generation

Hjärt-Lungfonden grundades 1904 i kampen mot tuberkulos. Idag finansierar vi huvuddelen av den oberoende forskningen inom hjärt- och lungområdet. Tidigare generationer har tacklov bidragit med gåvor till forskningsinsatser som räddat liv hos dagens generation. Att skriva in Hjärt-Lungfonden i sitt testamente – efter att man tänkt på sina nära och kära – är en bestående gärning som kommer att minska lidande och förtida dödsfall i alla åldrar hos kommande generationer.

Stöd vetenskapligt utvald forskning

Du som ger en testamentsgåva till Hjärt-Lungfonden stödjer forskningen som gäller oss alla. I vår handledning om testamenten, arv och gåvor hittar du information om forskning och hur man skriver ett testamente med omtanke.

Beställ handledningen kostnadsfritt på tfn 08-566 242 30.

Eller fyll i kupongen, lägg i ett kuvert och posta. Tack för ditt engagemang!



JA TACK, sänd mig kostnadsfritt den informativa testamentshandledningen

Namn:

Adress:

Postnummer:

Ort:

Posta kuvert med ilagd kupong till **FRISVAR, Hjärt-Lungfonden, 110 05 Stockholm.** Inget frimärke behövs!

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



SKPF för nationellt vaccinationsprogram

VACCINATION Det är inte rimligt att äldre personer fortsätter att drabbas av svår sjukdom eller förtida död helt i onödan. Det är dags att Sverige inför ett nationellt vaccinationsprogram för äldre på samma sätt som vårt framgångsrika barnvaccinationsprogram, skriver ordförandena för Sveriges tre största pensionärsorganisationer i ett öppet brev, tillsammans med Anders Blanck, VD för Läke-medelsindustriföreningen.

”Det övergripande argumentet för detta är ganska självklart: om det finns vacciner mot sjukdomar som utgör hög risk för allvarlig sjukdom bland äldre, och vaccinerna är säkra och kostnadseffektiva, då bör alla äldre erbjudas vaccination. En ge-

mensam medlemsundersökning visar på starkt stöd för detta. I princip samtliga av de 2 352 som deltog var generellt positiva till vaccination och över 90 procent var positiva till ett nationellt vaccinationsprogram för äldre. Vaccination är ofta en kostnadsfråga – hela 71 procent kunde tänka sig att ta fler vaccinationer om de var billigare eller gratis”, skriver organisationerna och fortsätter:

”Utöver vaccination mot covid-19 finns i dag ytterligare tre vaccinationer som kan omfattas av ett nationellt vaccinationsprogram för alla över 65 år: influensa, pneumokocker och bältros. För de två förstnämnda finns sedan länge rekommendationer om införande från Folkhälsomyndigheten, och för bältros pågår utredning. Det här är tre sjukdomar som

orsakar mycket lidande.”

Organisationerna menar att det också är en fråga om jämlikhet:

”I dag krävs intresse, kunskap och initiativ från den enskilde för att göra val kring vaccinering. Men vi vet att vaccinationsgraden är låg i stora befolkningsgrupper, och socioekonomisk status kan vara avgörande. Under föregående influensasäsong var det endast 53 procent av alla svenskar över 65 år som vaccinerade sig, långt under WHO:s rekommendation om minst 75 procent.”

Ett nationellt vaccinationsprogram innebär att vaccination är avgiftsfri för den enskilde och att staten får stå för kostnaderna. Samtidigt är det regionerna som ansvarar för hälso- och sjukvården.

Läs hela brevet på www.skpf.se.

ERFARENHET • TRYGGHET • KUNSKAP

– Jag levererar ditt batterifordon hem till dig gratis!

Hopfällbara elrullstolar som ökar din frihet!



Eloflex S1 Hybridskoter

Eloflex F Hopfällbar elrullstol



Upptäck alla våra prisvärda promenadskoters!



EL&FLEX

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

2 år
SKAND
GARANTI

GÖR SÅ HÄR

Ring och beställ på tel. 08-525 03949 eller på webshop www.skandskoter.se.

Vi levererar din elskoter körklar till din dörr, överallt i Sverige och erbjuder hela två års garanti – utan kilometerbegränsning. Alla våra elskotrar passar perfekt för nordiska väderförhållanden. Vi har tagit allt i betraktande för att du skall kunna köra fritt, bekymmerslöst och säkert. Flexibla finansieringsalternativ. Heltäckande servicenätverk.

KÖR FÖRMÅNLIGT MED EL!

LEIJONA 1400

Perfekt trygghetskänsla nu på fyra hjul, och se så snygg den är! Skotern har en mjukgående motor, som är den effektivaste i sin klass, och ljusstarka, elsparande LED-ljus. I motsats till många andra fyrhjulingar har alla däcken fjädring, och markfrigången är bra för nordiska vägar! Inga besvärliga växlar, välj bara om du ska köra framåt eller bakåt. Ja, den har även backväxel! USB-laddare för telefon eller navigator. **”Nu när jag knappt knappt kan gå så är detta ett perfekt hjälpmedel för att komma ut o köra runt i naturen och den vackra ån vi har. Taket överraskade mig glatt, den är jättesnygg och man märker hur genomtänkt allt är. Riktigt snitsig maskin! Henry Ljungberg / Örebro”**

Färger: ●

MAX
20 KM/H 55 KM INGET KORT



fr. **22 900 kr**
725 kr i mån

LEIJONA 1300

Inget körkort. Äkta Leijona 1300 Plus-elskoter endast hos oss. Du hittar ingenting motsvarande någon annanstans. Plus-modellen har fina LED-varselljus och, i likhet med personbilar i premiumklass, automatiska bromsar som gör det säkert att köra och parkera. Körningen är mycket enklare och mjukare än med någon annan konkurrerande modell. Den effektiva motorn tar dig tryggt upp för alla backar. Marknadens säkraste batterier. Och som du kan se har vi satsat särskilt mycket på designen. Framtagen för krävande skandinaviska förhållanden och lämpar sig utmärkt för användning året om. Även backväxel. Brett tillbehörssortiment: dubbdäck, presenning, vindruta och batteriärmare. **Maskinen fungerar riktigt bra! Alla som jag pratar med tycker om den och berömmar den för dess fina utseende. Klarar av alla backar utmärkt både upp och nerför. Thor Malmin / Billingsfors**

Färger: ● ●

MAX
20 KM/H 55/100 KM INGET KORT



BACKKAMERA
USB-UTTAG
SPELARE
BAKSÄTE
EFFEKT OCH STIL...

**FINNS SOM MOPED KLAS 2!
SKYDDAR MOT BÅDE SOL
OCH REGN!**

fr. **60 900 kr**
1879 kr i mån

goMoto 3.3

Inget körkort! Nordens populäraste trehjuliga moped! Och inte utan orsak, för den här modellen har en lagom effektiv motor. Den tar dig upp för alla backar, men förbrukar inte för mycket el och är inte skrämdande aggressiv. Och se på goMotos utseende! Den har liknande färger som moderna personbilar i premiumklass. De snygga LED-ljusen sparar el. Marknadens säkraste batterier! Backkamera, tjuvlarm, värmare och baksäte. OBS! Av säkerhetsskäl rekommenderar vi inte att du installerar släpvagn. **Jag har inget körkort så denna är perfekt för att sköta vardagsärenden, handla och åka in till stan. Ett perfekt substitut för bilen!** Bengt Berg / Sundsvall

Färger: ● ●

MAX
25 KM/H 70 KM INGET KORT*



**ÖNSKAD NYHET!
FINNS ÄNTLIGEN SOM
MOPED KLAS 2!**

fr. **78 900 kr**
2426 kr i mån

goMoto 4.3

Kvaliteten på nya goMoto 4.3 upplever du bäst genom att köra den själv. goMoto 4.3 öppnas med fjärrkontroll och dörrarna öppnas ordentligt, vilket gör det lätt att sätta sig i den rymliga hytten. Plus-modellen startar du med en knaptryckning. Nyhetsmodellen goMoto har två kraftfulla navmotorer. Den raka kraftöverföringen säkerställer att du kör goMoto smidigt året runt, i alla slags förhållanden och mer energieffektivt än förr. Ladda från ett standarduttag eller bostadsföreningens värmestolpe. Färden går tyst och smidigt och den separata fjädringen gör körningen till en bekväm och säker upplevelse även på ojämna vägar. Och kraft finns det gott om till både landsbygdens terräng samt stadens pulserande liv, oavsett väderförhållanden. Ergonomisk, justerbar bänk, säkerhetsbälten, stabila kontrollenheter gör att resan känns elegant och bekväm. I baksätet får du lätt plats med en kompis eller större inköp. Starka LED-ljus förbrukar lite el, men lyser effektivt upp din färd. Batteriärmare och vinterdäck som tillgängliga tillval.

Färger: ● ●

MAX
25/40 KM/H 92 KM INGET KORT*

★ Trustpilot ★★★★★

VI LEVERERAR TILL DIN DÖRR ÖVERALLT I HELA SVERIGE! FORDONEN LEVERERAS KÖRKLARA! LADDARE MEDFÖLJER. LADDAS I ETT VANLIGT VÄGGUTTAG.

* Moped Klass 2 kräver inget körkort om du är född före den 1 oktober 1994. Moped klass 1 kräver som minst AM körkort. Verkligt körsträcka uppmätt enligt WMTC-testcykel

**RING 08-525 039 49 FÖR ATT BESTÄLLA ELLER OM DU VILL VETA MER.
POST: SKAND AB, ÖSTERMALMSTORG 1, 114 42 STOCKHOLM WEBSHOPPEN ÄR ÖPPEN! SKAND.COM**

KRYSS 2

Horizontala:

- 1. LÅNG TÄNKT LINJE
- 3. HÖRS I ROCK UTAN STYRKA
- 5. HÄR NÄGOT VÄST MELLAN TÄNDERNA
- 7. SOM SJUT-TON
- 9. KRUBBA GER OFFICER
- 11. BLIR HÄLFTER AV ÄTTA
- 13. FIXAS FRISYR MED
- 15. SKAL-BAGGE

Vertikala:

- 2. VAR KAIN
- 4. HÖR MAN OFTA HIT PÅ
- 6. ANSLAG INFÖR FESTEN
- 8. MÄTTES MÄTT MOT AVSTÅ FRÅN
- 10. SUTARE IBLAND MANS-NAMN
- 12. TJUT
- 14. HÅRD-GUMMI SLUT-ORD
- 16. RÄTT TILL IN-FLYTAN-DE
- 18. GER ELD HETER HIUMYAA DAR
- 20. FISKÄ FÖRENING FRÅN LABB
- 22. MILJÖ-BLIR DET NY LEDNING EFTER?
- 24. SIBETDUJR ÄR TÄNGEN EN DEL AV
- 26. ORD I FRANSKT SLAGORD ACKORD
- 28. KIRI-BÄTI RUNT RINK
- 30. HÅLLER MAN JUPP FRÅN TON
- 32. KRAFT IBLAND

Övriga:

- 17. ANTAL
- 19. SOM HUNDRA
- 21. TRUPP ELLER GRUPP
- 23. KRÄVA GRUPP I BIO-LOGIN
- 25. DEN ÄR UNDER LAVEN BEHANDLAR KROPPEN
- 27. GAM-MAT ROCK
- 29. SEGT FÖR EN SNIDARE
- 31. FALLER I GRÅT
- 33. TORKAR MAN I
- 35. TESTAMEN-TERAS INTE BORT FÄGEL
- 37. ÅR DE SOM GÖR SIG TILL
- 39. OS I OSLO BOKSTÄVER PÅ SLAP
- 41. VILL MEDLA-RE
- 43. PRO-NOMEN
- 45. TRÄD
- 47. KÄNGUS LILLE GRATIS
- 49. SIFFROR

Övriga:

- 1. HÖG
- 2. ÅR EN RIKTIGT LITEN BIL BARA
- 3. ROS
- 4. YAR FÖRST I NORDEN?
- 5. DEN ÄR UNDER LAVEN BEHANDLAR KROPPEN
- 6. GAM-MAT ROCK
- 7. SEGT FÖR EN SNIDARE
- 8. FALLER I GRÅT
- 9. TORKAR MAN I
- 10. TESTAMEN-TERAS INTE BORT FÄGEL
- 11. ÅR DE SOM GÖR SIG TILL
- 12. OS I OSLO BOKSTÄVER PÅ SLAP
- 13. VILL MEDLA-RE
- 14. PRO-NOMEN
- 15. TRÄD
- 16. KÄNGUS LILLE GRATIS
- 17. SIFFROR

KORSORDSMÅKARE: MIKAEL WENDEBERG

ULL I SÄNGEN

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

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

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

Nu även tryckavlastande madrasser!



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

KRYSSET 1/2022

Vinnare Krysset 1/2022

Eva Widen, Lund
Ingela Johansson, Norrtälje
Ingrid Bengtsson, Lönsboda
Gunilla Alfredsson, Värnamo
Anita Mikaelsson, Östersund

Anita Hagman Linder, Partille
Birgitta Unger, Torslanda
Carina Larsson, Filipstad
Marianne Åkerlund, Lund
Ruth Rydjer, Kristinehamn

RESOR, HÄLSA, SKÖNHET, KULTUR, TEKNIK, VÅRD, AKTIVITETER, SHOPPING, BOENDE, EKONOMI & MYCKET, MYCKET MER!



GUNNEL CARLSON



PEDER LAMM



BIRGITA KLEPKE

VI SES 2022!

ÄNTLIGEN får vi välkomna dig tillbaka till Seniormässan och SeniorEvent igen! Här hittar du utställare inom olika teman, roliga prova-på-aktiviteter och fullspäckade scenprogram med bland många andra Peder Lamm, Gunnel Carlson & Birgita Klepke. Se seniormassan.se och seniorevent.se för mer info.

VÅR

Seniormässan Göteborg 5–7 april
SeniorEvent Eskilstuna 18–19 april
Seniormässan Malmö 26–28 april
SeniorEvent Norrköping maj 3–4 maj
SeniorEvent Halmstad maj 17–18 maj

HÖST

SeniorEvent Kristianstad 14–15 september
SeniorEvent Växjö 28–29 september
Seniormässan Stockholm 4–6 oktober
SeniorEvent Kalmar 11–12 oktober
SeniorEvent Helsingborg 18–19 oktober



VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ

40% RABATT

Denna kupong berättigar till 40% rabatt på entrén på valfri Seniormässan/Seniorevent 2022. Entrén varierar beroende på ort och event. Se seniormassan.se & seniorevent.se för vad som gäller. Max två personer per kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Här & Nu mars 2022

Ethel hjälplös i en digital vardag



Ethel Christensen är helt beroende av sin granne Sylvia Nord i den digitala vardagen.

DIGITALISERINGEN Kan man leva i Sverige utan bank-id, smartphone eller dator? För Ethel Christensen, 99, som aldrig har ägt en dator, är vardagen svår.

Ethel Christensen kom till Sverige från Danmark för drygt 60 år sedan för att arbeta som servitris på en restaurang på Arlanda. Så småningom bosatte hon sig i Bagarmossen där hon blev granne och vän med Sylvia Nord.

För några år sedan ramlade Ethel och fick efter det svårare och svårare att gå. Det var dags för hemtjänst. Ethel ringde kommunen där hon blev ombedd att gå in på nätet och boka den hemtjänst hon ville ha. Ethel har varken dator, smartphone och alltså inte heller bank-id. Hon vet inte vad nätet är.

Krångligt utan bank-id

Här någonstans började det bli svårt för Ethel att sköta både sig själv och sin ekonomi. Ethel har inga anhöriga i Sverige. Sylvia är hennes närmsta vän. Eftersom Ethel inte kunde välja hemtjänst tilldelades hon stadsdelens hemtjänst, Skarpnäcks kommunala hemtjänst, vilket hon inte hade något emot.

I dag krävs det bank-id till det mesta. Eftersom Ethel inte har något bank-id kan hon inte logga in och läsa sina journaler hos regionen. Det krånglar till det för henne eftersom det är svårt att minnas alla namn på mediciner och vad läkare har sagt. Hon kan inte beställa hem mediciner via nätet och förstås inte heller logga in på internetbanken. Det mesta av dessa saker har Sylvia kunnat hjälpa till med. Men för Ethel som alltid har klarat sig själv, har det inte varit lätt att släppa kontrollen över sitt liv.

Rånad i hemmet

Så länge Sylvia och Ethel var grannar var det lätt för Sylvia att titta in till Ethel två till tre gånger i veckan, men nu har Sylvia flyttat till en annan stadsdel vilket gör allt besvärligare.

Nu är Ethel sängliggande sedan knappt ett år tillbaka. I somras bestämde hon och Sylvia att de skulle fylla på ett av Ethels medlemskort med pengar i en av de större livsmedelskedjorna. På så sätt skulle hemtjänsten kunna använda det vid inköp. Sylvia skulle då kunna fylla på kortet och slippa åka med kontanter till Ethel flera gånger i veckan. Ethel har tidi-

gare blivit rånad i hemmet och vill helst inte hantera kontanter. Rånet har också gjort henne misstänksam mot nya människor. Hon vågar och ska enligt kommunens instruktioner inte låna ut sitt vanliga bankkort till hemtjänsten. Tyvärr är det sällan samma person som kommer från hemtjänsten, vilket gör det ännu svårare med tilliten.

För att fylla på kortet behöver det aktiveras, genom att man loggar in och identifierar sig med bank-id eller går till en butik. Inget av detta var möjligt för Ethel. Sylvia gick till närmaste affär försedd med både sin egen och Ethels legitimation, fullmakt och färdtjänstbevis.

Tyvärr visade det sig att Ethels kort hade gått ut och behövde förnyas. Sylvia fick med sig en blankett så att Ethel kunde beställa ett nytt kort. Kortet kom och nästa steg blev att försöka aktivera det nya kortet. För det krävdes ett digitalt bank-id eller att en kod via ett kvitto i butik. Nu hade tyvärr även Ethels legitimation hunnit gå ut. Sylvia gick iväg med en ny fullmakt och färdtjänstbeviset samt den något för gamla legitimationen. Det accepterades inte.

Tvungen gå runt reglerna

Någon vecka senare bestämde sig Sylvia för att göra ytterligare ett försök med kortet. Den här gången hade hon tur. En ung personal förstod situationen, att Ethel aldrig kommer att kunna använda sitt kort om han inte går runt reglerna. Eftersom Ethel inte har någon e-mail använde personalen i stället Sylvias e-mail och Sylvias inlogg och till sist efter mycket legitimerande lyckades de få fram de koder som krävs för att aktivera kortet.

Så äntligen kan Sylvia ta ut pengar på Ethels bankkort och sedan gå till en affär och sätta in kontanter på Ethels medlemskort.

TEXT: EVA BRECKERT FOTO: SYLVIA NORD

Vänlighet gör oss gladare och piggare



Bra tips för alla 65+ för att bli gladare och piggare. Utevistelse varje dag, försök!

Sluta gnälla och klaga. Beröm någon varje dag. Ge bra råd och förslag. Säg alltid vad du tycker, men vänligt. Tänk inte bakåt. Stå på dig, men vänligt. Om du är vänlig, blir även andra vänliga. Långt hängande hår, gör att du ser äldre ut. Klä dig inte tantigt eller gubbigt! Klä dig inte i svart, brunt eller grått. Allt blir så dystert och trist då. Försök röra på dig varje dag. En blomma på bordet gör dig glad. Tv är bra sällskap. Låt tv-apparaten glädja dig varje dag, den drar inte mycket ström. När du möter grannar, hälsa och prata lite. Alla blir glada av ett trevligt möte.

Tro det om du vill, men ljusa kläder gör oss glada!

Var rädd om dig!

Ha en bra dag!

Snart är det vår!

Kom gärna med råd och tips. God fortsättning.

ANONYM

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 kan du också få 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, mån, ons, fre kl 9-11 och 13-15

E-post: radgivning@konsumentcentrum.se

SKPF
pensionärerna

Förmånen är en del av ditt medlemskap. Vi kommer att fråga om du är medlem.

Avdelning 28: "Äntligen får vi träffas igen"



TILLSAMMANS IGEN Fr v Berit Örnevall, Lena Larsen, Åsa Kindblom, Ewa Jegréus Swärd, Kerstin Svensson.

Restriktionerna är borttagna. Och medlemmarna i avdelning 28 i Stockholm kan träffas igen.

– Nu kan vi äntligen träffas i verkliga livet igen och slipper ställa in verksamheter och program, säger Berit Örnevall, sedan årsmötet ersättare i avdelningens styrelse och aktiv i programgruppen.

Det är på hennes initiativ ett tiotal medlemmar har mött upp för en guidning på Forum för levande historia i Gamla stan i Stockholm.

Myndigheten som har till uppgift att hålla minnet kring Förintelsen, dess uppkomst och efterverkningar, levande. Projektet fördes i hamn av dåvarande statsminister Göran Persson 1998 samti-

digt som boken Om detta må ni berätta... delades ut till alla familjer i Sverige med tonårsbarn, samt till alla skolor.

Aldrig glömma

Framför allt är det myndighetens ansvar att föra ut kunskap, verka som informationscentral, handleda workshop för elever, lärare och lärarkandidater med

målet att aldrig glömma vad som hände med judeförföljelse och i koncentrationslägren under andra världskriget.

Myndigheten har som främsta uppgift:

- att informera om och värna om demokratin
- att arbeta för att vi aldrig glömmes Förintelsen när sex miljoner judar dödades i koncentrationslägren
- att påminna oss om kommunistiska regimers brott mot mänskligheten.

Samtidigt som vi seniorer får information om myndighetens verksamhet och får veta att man börjat samla in föremål som ska ingå i det planerade Förintelsemuseet, har en gymnasieklass en workshop om historien i tiderna kring Hitlers maktövertagande. Om hans världsbild, om Tredje riket, arierernas överlägsenhet och ett kommande världsherravälde.

Historiska paralleller

Och vi blir obehagligt medvetna om Rysslands anfall på Ukraina och Putins tankar på att återupprätta Storsovjet, där även Sverige kan ingå som en bricka i hans maktspel. Obehagligt nära, och det

”Vi har inte haft särskilt många aktiviteter under pandemim.”

är lätt att dra paralleller mellan det som skedde då i början av 40-talet och det som sker nu, inte ens hundra år efter att Tyskland kapitulerade i maj 1945.

Lyckades genomföra årsmötet

Avdelning 28 i Stockholm levde en lite undanskymd tillvaro i Stockholm, som en av två avdelningar. Men i och med samgåendet mellan pensionärsorganisationerna SKPF och SPRF 2016 fick avdelningen en välkommen injektion med många nya medlemmar och i dag är man en livskraftig och aktiv avdelning med 2 900 medlemmar.

– Vi har inte haft särskilt många aktiviteter under pandemin, under ett och ett

halvt år. Vi har fått skjuta upp det mesta, säger Berit Örnevall.

– Men vi lyckades genomföra årsmöte och höstmöte 2021, samt besök på konsthallen Liljevalchs. Därefter fick vi stänga igen, men vi genomförde en julbordsresa till Trosa stadshotell i december med begränsat antal deltagare, minns Lena Larsen, kassör i i avdelning 28.

”Skönt att öppna upp igen”

Under pandemin har man med hänsyn till att medlemmarna är utspridda i staden minskat ner på fysiska träffar nästan helt, man ville inte riskera någons hälsa. ”De flesta måste ju ta sig fram med kollektivtrafik”.

I stället har styrelsens ledamöter turats om att ha telefontid i hemmet, så att medlemmarna kunnat nå sin avdelning.

– Det är skönt att vi kan öppna upp igen. Men vi har varit aktiva i RPR och KPR, då vi kunnat lösa dessa möten med digitala träffar. Så har också mötena i trafikförvaltningen genomförts. Så helt stillastående har inte verksamheten varit, enligt Lena Larsen.

– Men nu kan vi äntligen träffas igen.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

HON & HAN

av Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin





SÅ VILL SKPF PENSIONÄRERNA FÖRÄNDRA PENSIONERNA!

Läs vår 8-sidiga pensionsplattform om hur vi vill skapa ett rättvisare och mer jämnt pensionssystem. Den – och en massa annat material från SKPF Pensionärerna – finns att ladda ner gratis på:
www.skpf.se/om-skpf/material

Vi är på plats och räddar liv i Ukraina

När du swisha behandlas dina uppgifter av Röda Korset. Läs hur på rodakorset.se/personligintegritet



Swisha ditt stöd till 900 80 79



Mobiltelefoni ska vara enkelt. Ring med Doro och Teleco!

Med seniorer i åtanke

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

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

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

Alltid fria samtal till Norden

teleco doro

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)



Mobil 8 GB, 249 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 7081 - Vikbar elegans med extra display

WhatsApp för videosamtal

Facebook direkt i telefonen

Trygghetsknapp

Kamera fram och bak (5 MP)



Ring
0771-40 45 40
för att beställa

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNE-

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

☐ Teleco Mobil 8 GB m. Doro 7081, 249 kr/mån

☐ Teleco Mobil 20 GB m. Doro 8110, 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, 182 33 Danderyd | 0771-40 45 40 | www.teleco.se

HON_nr2_2022

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST

20603619

182 20 Danderyd

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



Posttidning B

XXXX

ENGELSONS

Beställ dygnet runt på engelsons.se
För personlig service ring 0346-71 38 40

ALLTID 60 DAGAR
ÖPPET KÖP



STRUMPOR PÅ KÖPET!

595.-

Walkingskor TRAVEL

Promenadskor med smidiga YOW-snöring.
Passar lika bra i stan som på promenaden.

HERR/DAM

Svart - Art 7719 • Grön - Art 7715
Marinblå - Art 7718 • Stl. 36-46.

DAM

Beige - Art 7714 • Korall - Art 7716
• Stl. 36-42.



325.-

Skosandaler BRÄNNÖ - Art 1235

High Mountains skosandal har samma komfort och stabilitet som en sko samtidigt som den erbjuder en sandals luftighet. Färg: Grå. Stl. 37-46.



STRUMPOR PÅ KÖPET!

995.-
Rek pris 1200.-

ECCO Terracruise LT

Bekväm sko i sportig mesh som låter foten andas och ger en behaglig komfort.

DAM

Svart - Art 8010 • Grå - Art 8011 • Stl. 35-42.

HERR

Svart - Art 8012 • Blå - Art 8013 • Stl. 40-47.



DAM

KOLLA
PRISET!

295.-

Kjolshorts Dam - Art 4690

Fritidskjol och shorts i ett och samma plagg. Stretchigt och lättskött material som ger dig full rörelsefrihet.
Färg: Grå, Marinblå, Plommon, Grön. Stl. 36-52.



DAM

HERR

50.-

Funktions t-shirt

Funktionell, lätt och snabbtorkande t-shirt.

DAM - Art 2411 • Färg: Vinröd. • Stl. 34/36-50/52.

HERR - Art 2410 • Färg: Grå. • Stl. S-5XL.



Keps - Art 5739

Färg: Röd, Svart, Kakigrön, Vit, Petrolblå.



4-VÄGS-
STRETCH!

DAM
HERR

395.-

Fritidsbyxa TRAVEL

Otroligt lätta och sköna byxor med 4-vägsstretch som ger full rörelsefrihet åt alla håll!

Färg: Beige, Marinblå, Svart.

DAM - Art 3481

Normal modell: 34-48.

Kort modell: 34-48.

HERR - Art 3480

Normal modell: C46-58.

Kort modell: D96-120.

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning.

Beställ på engelsons.se eller ring 0346-71 38 40