

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 3/2022
WWW.HAROCHNU.SE



DEMENS

**De får träning
och samvaro
i dansen**

CORONA

**Alla över 65
erbjuds
femte dos**

PÅ FLYKT

**Jiri flydde
från Sovjets
invasion 1968**

**CARL JOHAN
DE GEER**
Multikonstnären
som varken kan eller
vill sluta arbeta.

Road av vardagen

+ Partiernas pensionärslöften / Nya mathöjdare / Kryssset

SKPF
pensionärerna

349.-



Skosandaler

Stabila skosandaler som ger samma komfort och stabilitet som en sko samtidigt som den är sval och luftig som en sandal.

SKAGEN - Art 6728 • Färg: Svart. • Stl. 37-46.
FYN - Art 6729 • Färg: Grå. • Stl. 36-42.

295.-

KOLLA PRISET!

Sandaler GREBBESTAD

Sportiga och mångsidiga outdoorsandaler med justerbar passform.

DAM • Vit - Art 2279 • Stl. 36-42.
DAM/HERR • Svart - Art 2278 • Stl. 36-46.

STRUMPOR PÅ KÖPET!

395.-



Nättskor UGGLARP

Ventilerande och skön sommarsko för promenader, jobb och fritid till OTROLIGT PRIS!

DAM/HERR • Svart - Art 1212 • Stl. 37-46.
Grå - Art 1213 • Stl. 37-42.
Petrolgrön - Art 1207 • Stl. 37-46.

STRUMPOR PÅ KÖPET!

395.-



Walkingskor HAKKAS

En sportig och stabil allroundsko med en lite grövre sula i gummi som ger perfekt grepp! **Stl. 36-46.**

DAM/HERR • Petrolblå - Art 5694
Terrakotta - Art 5695

SOMMARFAVORITER!



Softshelljacka KOSTER

Otroligt mjuk, smidig och funktionell jacka i stretchig softshell. Marininspirerad brodyr över bröst och nacke. Vindtät och vattenavvisande med andasfunktion 5000 g /m²/24h.

DAM - Art 3322
Färg: Marinblå, Vit, Röd. • Stl. 36-48.

HERR - Art 3321
Färg: Marinblå, Röd • Stl. S-3XL.

495.-



Sommarpirat

Piratbyxa i lätt, skön och snabbtorkande kvalitet. Två sidfickor, två benfickor med dragkedja, två bakfickor med dragkedja. Håller för skärp och resår i midjan. Elastisk dragsko i nederkant.

DAM - Art 5776
Färg: Marinblå, Svart, Korall. • Stl. 36-50.
HERR - Art 5775
Färg: Marinblå, Svart. • Stl. S-3XL.

2 FÖR 230.-

QUICK DRY t-shirt - Art 5579

Sval, skön och funktionell t-shirt som transporterar bort fukt från kroppen. Dammodellen är något figursydd.

DAM • Färg: Svart, Vit, Marinblå, Röd, Antracitgrå, Mörkgrön, Ljusblå. Stl. 34/36-50/52.
HERR • Färg: Svart, Vit, Marinblå, Röd, Antracitgrå, Mörkgrön. Stl. S- 5XL.
149:-/st • 2 för 230:-

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning.

LIZAS SIDA

Stigande priser slår hårt mot pensionärer

Nyss firade vi påsk. Vi har njutit av det vackra vårvädret och ätit ägg och choklad. De första vårblommorna har tittat fram och naturen vaknar ur sin vintersömn. Och snart är det full sommar.

I FÖRBUNDET HAR VI nu tagit fram en valplattform. Den upptar de viktigaste frågorna för förbundets medlemmar inför valet. Den ska ge stöd till avdelningar och distrikt när vi tar oss an politikerna och deras ställningstaganden i våra viktiga frågor. Inte förvånande så handlar den om pensioner men också om äldreomsorg, hälso- och sjukvård samt tandvård. Vi kräver också att det ska finnas kommunala pensionärsråd i alla kommuner.

APROPÅ PENSIONER och de skenande priserna vi nu ser, så har vi har träffat socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi. Till honom kunde vi framföra den oro vi känner och som många medlemmar vittnar om, nämligen oron för de ökade kostnaderna. När allt blir dyrare och både matpriser, elpriser och bränslepriser stiger, vet vi att det är de med de lägsta pensionerna som drabbas hårdast. Många är kvinnor och många har jobbat ett helt yrkesliv i vård- och omsorgsyren.

DET ÄR INTE VÄRDIGT ett välfärdsland som Sverige att vi ska behöva ha fattigpensionärer. Vi hoppas därför att det garanti-

”vi kräver att det ska finnas pensionärsråd i alla kommuner.



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

tillägg som nu ligger på riksdagens bord kommer att röstas igenom. Den plånbokseffekt det skulle innebära för förbundets medlemmar kommer att vara välbehövlig och välkommen. Sedan är det bara att ta nästa steg, nämligen att reformera hela pensionsystemet och höja den allmänna pensionen.

ARBETET MED EN äldreomsorgslag fortskrider och vi ser fram emot förslaget som kommer att presenteras för oss i referensgruppen inom kort. Vi hoppas att den kommer att innehålla bra förslag som kan göra äldreomsorgen mer jämlik över hela landet och att de som behöver äldreomsorg också får en sådan värd namnet. Det är viktigt att vårdtagaren själv får möjlighet att påverka sin egen vård och omsorg.

JAG VILL AVSLUTNINGSVIS önska alla en skön sommar med sol och värme. Kom ihåg att ta till vara de goda stunderna i livet för Vår Tid Är Nu.

SKPF: pensionärerna

Franzégatan 4, Box 300 88,
104 25 STOCKHOLM
Tel: 010-222 81 00
Telefontid: Mån-tor 09.00-15.00
Lunchstängt 12.00-13.00
Fre 09.00-12.00
Semesterstängt v28-v30.
v31 må-fre 10-12.
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: Johan Marklund
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 digtalt.
Bilder och texter återsänds inte. På
grund av platsbrist tvingas vi ibland
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 161000 exemplar och distribueras
till SKPF:s medlemmar sex gånger
om året.

ROBERT NYBERG:



Hjärngymna bra mot demens

6 Minnesproblem kan vara första symptom på begynnande demens. Men enligt ny forskning kan man både förebygga problem och minska risken att drabbas om man håller hjärna och kropp i god form.

Dans släpper loss kroppsminnen

8 Dans inom demensvården är en metod som släpper loss lust och glädje bland deltagarna. Gemen-samma dansövningar ökar välmåendet och stimulerar minnet. På Solrosens dagverksamhet i Upplands-Bro norr om Stockholm håller balettdansaren Joakim Stephensen i taktpinnen.

Vallöften till pensionärerna

14 Med tre månader kvar till valet presenterar vi partiernas löften till pensionärerna i frågor som äldreomsorg, pensioner och boende. Läs vallöften från de fyra sista partierna; Centerpartiet, Kristdemokraterna, Miljöpartiet och Liberalerna. De fyra övriga partiernas svar hittar du i Här&Nu 2/2022.

Finn ro på betagande Syros

22 Vill du känna dig som heders-gäst i den grekiska övärlden ska du välja Syros, enligt vår Greklandskännare Sören Viktorsson. Bara fyra timmar från Athens hamnstad Pireus är Syros är en betagande ö med vacker och bitvis majestätisk natur.

I huvudet på Carl Johan De Geer

26 Att träffa allkonstnären Carl Johan De Geer är en resa bland filmklassiker, färg-glad mönsterrikedom, grafiska blad och målningar – och 26 böcker. Så här långt. Hans skaparlust och skaparglädje finner ny inspiration i vardagens trivialiteter.

Jiri flydde Tjeckoslovakien

32 För över 50 år sedan invaderade dåvarande Sovjetunionen Tjeckoslovakien och Jiri Kminek, som då bara var 17 år, flydde till Sverige. Nu återupplever han vanmakten och oron inför framtiden. "Jag är väldigt berörd. Ett otroligt lidande för alla människor."

"Inte adjö, men på återseende!"

Kultur, har det någon betydelse i samhället? Ja, definitivt, menar många kulturarbetare som vill påverka, förarga och förändra. Allkonstnären Carl Johan De Geer har i sitt skapande gjort allt detta. I mångt och mycket har han lyckats skildra vardagens trivialiteter och märkliga sammanhang och med skärpa och humor pekat på det som gör oss till människor.

ATT FÅ LEVA LÅNGT upp i åren med fysisk och mental hälsa intakt är inte allom givet. Varje år insjuknar cirka 25 000 personer i Sverige i någon demenssjukdom och antalet ökar. Inget bot finns ännu i sikte, men det finns friskfaktorer som vi själva kan påverka, visar forskning. Att hålla hjärnan i trim och fortsätta vara fysisk aktiv kan förebygga problemen och minska risken att drabbas.

I TVÅ NUMMER AV Här&Nu har vi be-lyst partiernas löften till pensionärerna inför valet i september med fokus på äldreomsorg, pensioner och boende. Vill du veta var partierna står i dessa frågor har du svaren i nummer 2/2022, där Socialdemokraterna, Moderaterna, Sverigedemokraterna och Vänsterpartiet lämnar sina redogörelser. Och i detta nummer, 3/2022, där Centerpartiet, Kristdemokraterna, Miljöpartiet och Liberalerna ger sina ståndpunkter.

Sedan invasionen av Ukraina inleddes den 24 februari har detta krig i vår närhet

inte lämnat oss någon ro. I detta nummer av Här&Nu möter vi Jiri Kminek, 71, som flydde från sitt hemland Tjeckoslovakien när Sovjetunionen invaderade landet. När han vaknade morgonen den 21 augusti 1968 stod ryska tankers på huvudstaden Prags gator.

MED DET HÄR NUMRET lämnar jag min roll som redaktör för SKPF Pensionärernas medlemstidning Här&Nu. Det har varit sju år av intensivt arbete för att på ett intressant och uttömmande sätt hålla er läsare ajour med aktuella och viktiga frågor som rör äldre. Min ingångspunkt har varit att spegla vårt land genom olika ämnesområden; ekonomi, vård- och omsorg, pensioner, resor, kultur, och i personliga möten skildra det som gör skillnad, syns och hörs i olika samhälleliga sammanhang.

DET HAR VARIT ETT nöje att få dyka ner i debatten och gräva fram intressanta artiklar som rör och berör. Men nu lämnar jag inom kort min arbetsplats och går själv i pension. Men jag säger inte adjö, utan på återseende. För ännu en tid kommer jag att finnas med i kulisserna för att medverka till en mjuk övergång och underlätta arbetet för den nya redaktören och kanske också bidra med en och annan artikel.

Vi ses!

” Med det här numret lämnar jag min roll som redaktör för Här&Nu.



Ullacarin Tiderman, redaktör Här&Nu

Riskfaktorer och olika typer av demens

Här är några riskfaktorer för demens: Högt blodtryck, diabetes, fetma (det vill säga ett BMI över 30 och speciellt bukfetma), rökning, alkohol, stress och depression. Det finns olika typer av demens. Detta är de vanligaste: Alzheimers sjukdom, vaskulär demens, blanddemens (alzheimers och kärlskada), frontallobsdemens, lewybodydemens och alkoholdemens (beror på alkoholmissbruk).

Så kan du minska risken att drabbas av demens

DEMENS Alla kan vi vara glömska ibland. Många har väl upplevt känslan när man går in i ett rum för att hämta något, men saken man skulle hämta har på en nanosekund försvunnit ur medvetandet och du står i rummet rådvill. Minnesproblem kan vara första symptom på begynnande demens.

Många drabbas av demenssjukdomar. Inte bara äldre. Men forskning visar att man kan förebygga problemen och minska risken att drabbas. Viktigast är att hålla hjärna i trim och vara fysiskt aktiv.

Den vanligaste demenssjukdomen är alzheimers. I Sverige har i dag omkring 160 000 personer demens, och cirka 25 000 insjuknar årligen. Symtomen kan skilja sig åt. Det kan också finnas en stor grupp som lider av minnessjukdomar men som inte har fått någon diagnos.

I världen räknar man med att det finns 50 miljoner med en demenssjukdom. Den siffran beräknas stiga till 150 miljoner till 2050.

Miia Kivipelto är läkare och professor i klinisk geriatrik vid Karolinska institutet och Karolinska universitetssjukhuset. Hon har tillsammans med professor Mai-Lis Hellénus, samlat de viktigaste råden i det som hon kallar Fingermetoden, ett slags verktygslåda med fem åtgärder som, om de kombineras, kan ge positiv effekt på hjärnhälsan – även för den som redan märkt av kognitiva försämringar.

Demens är till stor del genetiskt betingat, men det finns friskfaktorer som vi själva kan påverka, exempelvis mental stimulering, bra kost och fritidsaktiviteter.

I en forskningsstudie som följt 800 kvin-



HJÄRNNÄLSA I FOKUS. Jenna Najar, ST läkare i äldrepyskiatri vid Sahlgrenska universitetssjukhuset och forskare vid Agecap, centrum för äldre och hälsa, vid Göteborgs universitet har studerat vad som är positivt för hjärnhälsan.

nor i 44 år, där de vart femte år fick svara på en aktivitetsenkät, kunde forskarna se: Att kvinnor som varit aktiva och ägnat sig åt hjärnstimulerande aktiviteter hade 50 procent minskad risk att drabbas av demens än inaktiva. Och att de som varit fysiskt aktiva hade 40 procent minskad risk för vaskulär demens i jämförelse med kvinnor som varit inaktiva. Forskningen är gjord av Jenna Najar, ST läkare i äldrepyskiatri vid Sahlgrenska universitetssjukhuset.

DE FEM VIKTIGA PUNKTERNA I FINGERMETODEN:

• **Hälsosam mat.** Bäst är så kallad Medelhavskost, som består av mycket grönsaker, frukt, fisk och skaldjur.

• **Fysisk aktivitet.** Det finns starka bevis för att fysisk aktivitet kan ge minskad

risk för kognitiv svikt och demens. Bäst effekt får du om du ägnar dig åt både konditionshöjande och muskelstärkande aktiviteter. Allting räknas, även rörelse i vardagen: Promenader, gå i trappor, trädgårdsarbete mm.

• **Hjärgymnastik och kognitiv träning.** Hjärnan både kan och bör tränas genom hela livet och det finns många saker man kan göra även senare i livet för att påverka kognitionen. Mental stimulans får du exempelvis genom att gå med i en förening eller skaffa en hobby där du får lära dig nya saker.

• **Sociala aktiviteter och avkoppling.** Att känna gemenskap och umgås med vänner är välgörande. Sociala aktiviteter och engagemang är viktiga för

hjärnhälsan och kan minska risken för kognitiv svikt och demens.

• **Hålla koll på hjärt- och kärlrelaterade värden.** Det finns flera saker som påverkar risken för demens senare i livet. Du tjänar på att redan tidigt lära känna dina värden för att på sikt kunna se om de förändras. Behandla med livsstilsförändringar eller läkemedel om det behövs.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

FOTO JENNA NAJAR: GÖTEBORGS UNIVERSITET

FOTO GENREBILD: ISTOCKPHOTO

Det kan du äta mycket av:

Fisk
Grönsaker
Frukt och bär
Skaldjur
Avokado
Nötter
Fullkornsprodukter
Yoghurt
Olivolja

Det kan du äta lite av:

Smör, mjölk, ost
Rött kött och charkuterier
Rött vin

Det ska du undvika:

Sockersötade produkter
Processade kolhydrater
Läsk och sötade drycker



Vi bjuder alla läsare på boxershorts och ett par fina och bekväma trosor i bomull!

Klassiska fina boxershorts i 100% bomull. Luftig, skön och trendig modell med mjuk resår och knappgylf.



Passar män i alla åldrar

Jag vill prova på 1 par bekväma boxershorts!

(Jag betalar endast 59 kr i frakt för provpaket med 1 par shorts)

Storlek: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

Modell: ☐ Maxi ☐ Hipster

Väldigt bekväma och snygga trosor i utmärkt kvalitet med mjuk resår.



Jag vill prova på 1 par bekväma trosor!

(Jag betalar endast 49 kr i frakt för provpaket med 1 par trosor)

Storlek: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

Modell: ☐ Maxi ☐ Hipster

- 2 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan!
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser så länge du själv önskar utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina leveranser.
- Om du väljer att fortsätta efter provet får du: Boxershorts: 2 par i ett paket för 69 kr/par + frakt 29 kr. Trosor: 3 par i ett paket för 56 kr/par + frakt 29 kr.

Beställ 018-700 33 00 eller på mkcollection.se

Överraskande gåva följer med i varje provpaket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

MK Collection
Svarspost 206 050 94
758 53 UPPSALA

Frankeras ej!
mottagaren
betalar portot

Här & Nu 03 - 22 06 07

Dans ger träning och **gemenskap**

DEMENS Nio personer, åtta kvinnor och en man, sitter på pinnstolar och i rullstol i en ring. Till välkända melodier sträcker de armar och lyfter på benen, vinkar till stjärnorna och ritar cirklar i sanden. Dansaren och koreografen Joakim Stephenson leder en dansgrupp på dagverksamheten Solrosen i Upplands-Bro kommun.

Vi befinner oss i en stor, gul trävilla med utsikt över tallar, klippor och Mälaren. Genom ett stort burspråk faller solen in i rummet, där det inte finns några andra möbler än en ring med stolar. Dagverksamheten Solrosen i Kvistaberg, Upplands-Bro kommun har besök av Joakim Stephenson, före detta dansare på Kungliga Operan. Han leder bland annat grupper med människor som har kognitiva svårigheter. Deltagarna i dagens grupp har alla en demensdiagnos.

– Jag tror att vi dansare är extra känsliga, vi har arbetat med vår kroppsliga intuition under hela vår karriär. Det gör att vi har lätt att känna in människor genom hur de rör sig, och kan också möta dem i rörelsen. Kropparna pratar med varandra, säger Joakim Stephenson.

Turas om vara djur

Det blir väldigt tydligt under danspasset. Torbjörn Manell, den enda manliga deltagaren i gruppen, sitter med benen i kors i början och verkar inte lyssna på vad Joakim säger. När musiken sätts på börjar han klappa i händerna och sätter ner båda fötterna i golvet. Han skrattar. Plötsligt reser han sig upp, Joakim följer



ROLIGA RÖRELSE Christina Hallgren, Berit Park och Anita Forslöv sträcker på sig och har kul med övningarna.

med och de gör rörelser mot varandra. Mannen är ett lejon och morrar med händerna framsträckta, Joakim morrar tillbaka. Det ser ut som om de leker.

Alla får en i taget vara ett djur, de säger vilket djur de är och gör en rörelse. Hela gruppen gör sedan rörelsen tillsammans. Likadant med sina namn. En i taget säger deltagarna sitt namn och hittar på en egen rörelse som resten av gruppen följer med i.

Mycket skratt

Musiken byts ofta och samtidigt ändrar Joakim rörelse. När Siv Malmkvist

sjunger "Sånt är livet" är det dags för dagens flirt, de som kan reser sig upp, går en sväng i rummet och kastar blickar på varandra. Tempot i musiken ändras och till en stillsam melodi plockar de blommor från golvet. Deltagarna skrattar mycket och härmar Joakims rörelser. I en övning ska de arbeta två och två, hålla varandras händer, turas om att styra och följa. Så börjar regnet falla, det smattrar mot taket och deltagarna låter händerna föreställa vattendroppar som träffar kroppen när de klappar sig själva hela vägen från fötter till toppen av huvudet.

Mirjam Brocknäs är gerontolog, specialiserad inom demenssjukdomar och enhetschef för förebyggande enheten för äldre och Kungsgården i Upplands-Bro kommun. Hon tycker själv mycket om att dansa och har tidigare tagit privatlektioner i balett av Joakim. Tillsammans arbetar de nu med att ta fram en metod för att använda dans inom demensvården.

Rörelse och musik ger glädje

– Jag tror att det är kombinationen av rörelse och musik som ger glädje. Men också gemenskapen, att göra något roligt

tillsammans. Deltagarna är ofta glada resten av dagen även om de glömer bort att de har dansat, säger Mirjam Brocknäs.

Enligt henne finns forskning som visar att dans kan skjuta fram demenssjukdomars debut. Joakim Stephenson fyller i:

– Det är samma del i hjärnan som stimuleras när man dansar som när man håller på med matematik. Det går att förebygga demens genom att använda

rörelse som stimulerar hjärnan.

Mirjam Brocknäs är tyst en liten stund innan hon fortsätter.

– Det är så roligt att se hur de utvecklas och blir tryggare i gruppen. Nu vågar alla improvisera lite grann, när de ska göra en rörelse samtidigt som de säger sitt namn.

Dansklassen håller på cirka 45 minuter. I en av de avslutande övningarna ger deltagarna varandra en present. De sträcker fram sina händer mot grannen som får ta emot gåvan. Sedan sitter alla tysta med ögonen slutna några ögonblick innan Joakim tackar för dagens pass.

"Gnista i vardagen"

Efter passet berättar Anita Forslöv, född -45:

– Det är jättekul. Jag har dansat mycket i livet och nu går jag här en gång i veckan. Jag missar inte måndagsdansen. Man blir uppiggad och glad. Det är trevligt.

Berit Park, 79 år, fortsätter:

– Det är jätteroligt. Jag gör så mycket jag kan. Musiken är härlig och man träffar trevliga människor. Samvaron är mysig, det ger gnista i vardagen.

Lilian Cederström, född -35 år, också nöjd.

– Det var första gången jag var med i dag. Jag tvekade lite innan, tänkte undrar hur det här ska bli? Nu känner jag mig härlig och mjuk i kroppen. Det var jätteroligt och uppiggande!

Christina Hallgren, född -35, är en av stammarerna.

– Jag är här varje måndag. Jag minns rörelser som jag gjorde förr i tiden, bollrörelser som jag gjorde som barn. Här behöver man inte skämmas om man inte kan, en del skrattar nästan jämt. Jag med.

TEXT OCH FOTO: EVA BRENCERT



Joakim Stephenson



Mirjam Brocknäs



Lilian Cederström



Låt dig inte begränsas!

promenadskoter.se



KÖP ONLINE PÅ
DEALYSE

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!



Nyponex

Högkoncentrerat 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.

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

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

Alla över 65 erbjuds femte dos

CORONA-SVERIGE Folkhälsomyndigheten rekommenderar personer som är 65 år eller äldre att ta en femte dos vaccin mot covid-19 i höst. I rekommendationen omfattas även vuxna i riskgrupp.

Tidigare i vår rekommenderade Folkhälsomyndigheten alla personer 65 år eller äldre, samt personer med nedsatt immunförsvar, att ta den fjärde dosen.

Men faran är inte över och Folkhälsomyndigheten befarar en ökad smittspridning i höst och vinter.

Vid en pressträff i slutet av maj, sa socialminister Lena Hallengren:

– Pandemin är inte över och vaccinet är vårt skarpaste verktyg för att förhindra allvarlig sjukdom och död, sa hon.

Ambitionen är att regionerna ska kunna börja med de femte doserna den 1 september, och att de äldsta då står först i kön.

Övriga vuxna i gruppen 18 till 64 år kan ta en fjärde dos kostnadsfritt om de önskar, men det är inte en allmän rekommendation från Folkhälsomyndighetens sida.

– Eftersom vi fortfarande ser en betydande smittspridning både i Sverige och i andra länder i kombination med att vaccinskyddet nu börjar avta är det motiverat att erbjuda fler åldersgrupper en andra påfyllnadsdos, sa Karin Tegmark Wisell, Folkhälsomyndighetens generaldirektör, när den fjärde dosen motiverades.

Fortsatt viktigt vaccinera

Men det räcker inte, menar myndigheten. Det är fortsatt viktigt att vaccinera mot covid-19, påpekade både socialminister Lena Hallengren och Folkhälsomyndighetens generaldirektör Karin Tegmark Wisell ånyo vid pressträffen i slutet av maj.

Enligt FHMs statistik har nu 52 pro-



FLER VACCINATIONER Regeringen har skjutit till 1,2 miljarder kronor i vårändringsbudgeten för att genomföra fler vaccinationer.

cent av alla som är 80 år eller äldre fått sin fjärde dos.

Och regeringen har skjutit till 1,2 miljarder kronor i vårändringsbudgeten för att genomföra vaccinationer.

62,8 procent av alla som är 18 år och äldre, 5 184 103 personer, har fått sin på-

fyllnadsdos, eller den tredje dosen. 84,8 procent, 7 618 332 personer, personer 12 år eller äldre har fått minst två doser. Minst en dos har 87 procent fått vilket motsvarar 7 819 532 personer.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

FOTO: ISTOCKPHOTO

Retrotips!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



0512-299 50



2.990kr

Retro Line Vintage Skivspelare/CD/Kassett/Radio
Ny förbättrad modell med Equalizer, kraftigare förstärkare samt Audio Technicastift och tonarm för kristallklart ljud! Succéspelaren, en retroprodukt som har alla funktioner du kan behöva! Avkodning från vinyl, CD och kassett till MP3 på USB-sticka. Dessutom utrustad med ingång så du kan koppla in din telefon och utgång så man kan koppla till ytterligare förstärkare och högtalare. Har dessutom inbyggd Bluetooth för trådlös uppspelning från mobil/surfplatta. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. AM/FM-radio. MP3. CD-spelare. Läser CD, CD-R och CD-RW-skivor, MP3-skivor. Kassettbandspelare. Inspelning till USB från CD, Vinyl, Kassett och Radio. Fjärrkontroll med bl a volym och Equalizer medföljer. Line-out (RCA) så du exempelvis kan koppla till externa aktiva högtalare med förstärkning eller koppla till befintlig stereoanläggning. AUX-in för att koppla in t ex din telefon eller MP3. Repeat- och randomfunktion. Bluetooth. 2 inbyggda högtalare 2x50W. Svensk bruksanvisning. Mått 51x22x35cm.

Nr 71595.....2990kr



799 kr

Retro Line Skivspelare + FM-Radio Och Inbyggda Högtalare
Dags att plocka fram era vinylerna igen! Härlig nostalgispelare i helt rätt prisläge och design. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. FM-radio med analog ratt. Singel-adap- ter. Hörlursuttag. Inbyggda högtalare. Line-out, röd och vit RCA för att ansluta till förstärkare. 3,5mm AUX-in, för att ansluta t ex mobiltelefon. Mått 32x29x14cm. Svensk bruksanvisning.

Nr 73524.....799kr

Köp till matchande bord!
Nr 71687.....990kr



3.990kr

Paketpris:
4.790kr!

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

Nr 71706.....3.990kr



3.490kr

Retro Line Skivspelare Med CD-Brännare TCDDR-3860
Härlig retrostereo som andas 80-tal lång väg, med bra ljud och tidstypiska funktioner som dubbelkassettdäck och digital inställning av radion (PLL). Dessutom kryddad med massor av moderna funktioner så du kan förflytta din musik från vinylskivor och kassett till USB och på så sätt enkelt digitalisera den och dessutom bränna det du vill med CD-brännaren! Bra pickup/tonarm från välkända Audio-Technica. Skivspelaren spelar 33/45 varv. Dubbelkassettdäck. USB/SD-inspelning från CD/ Grammofon/FM-radio/AUX-in/Kassett. Spela in på kassett från vinylspelare/CD/ AUX/Radio/USB/SD. Radio med auto-scanning och förinställda stationer. MP3-uppspelning från CD/USB/SD. PMPO 32W. Externa högtalare. Hörlursuttag. Fjärrkontroll. Bluetooth (Version 2.1). Svensk bruksanvisning. Mått spelare 29x32x29cm. Mått högtalare 15x15x23cm.

Nr 74392.....3.490kr

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

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

BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - Vi skickar den GRATIS!

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

Du kan även ringa och beställa!

0512-299 50

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. Med start i förra numret 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. Här kommer svaren från Centerpartiet, Kristdemokraterna, Miljöpartiet och Liberalerna.

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.

Även om intresset för försvaret och sjukvården har ökat under våren så visar Sifos och Novus senaste undersökningar 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.

Förutom äldreomsorg och pensioner fokuserar kartläggningen på boende, en viktig fråga för Sveriges drygt 2,3 miljoner pensionärer med allmän pension. I förra numret redovisades svaren från Socialdemokraterna, Moderaterna, Sverigedemokraterna och Vänsterpartiet, och i detta nummer presenteras Centerpartiets, Kristdemokraternas, Miljöpartiets och Liberalernas svar.

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?

CENTERPARTIET

(Sofia Nilsson, talesperson i frågor om omsorg och psykisk hälsa)

1) Vi vill införa ett äldrehälsovårdsprogram där vi satsar på förebyggande hälsoarbete, motverkar ensamhet och ger fler stöd för psykisk ohälsa i primärvården och ett vaccinationsprogram riktat mot just äldre. Vi värnar valfriheten, att den äldres önskemål och behov ska stå i fokus och vara utgångspunkten för omsorg.

2a) Vi har fyra prioriteringar i äldreomsorgen:

- Satsa på ledarskapet och därigenom höja kvalitén. Varje chef ska max ha ansvar för 25 anställda och det ska finnas legitimerad personal tillgänglig dygnet alla timmar.

- Satsa på personalen och öka kompetensen. Vi vill införa en specialistutbildning i geriatrik för sjuksköterskor. Senast 2030 ska alla som jobbar i äldreomsorgen med omvårdnad ha undersköterskekompetens.

- Större ansvar till personalen i äldreomsorgen. Vi tror det är nödvändigt om den avancerade sjukvården i hemmet ska kunna byggas ut.

- Ökad kontinuitet i äldreomsorgen. Ingen ska träffa mer än tio personer under en tvåveckorsperiod.

b) Alla äldre med hemtjänst ska ha rätt till en fast omsorgskontakt. Den fasta omsorgskontakten ska ha undersköterskekompetens senast från år 2026.

3) Höja pensionerna för de som har det sämst ställt, de som enbart har garantipension eller låg inkomstpension. Samtidigt som vi behåller skillnaden till dem som arbetat ett helt yrkesliv. Vi är också för att sänka skatten.

4a) Alla över 85 ska erbjudas särskilt boende. Att ha ekonomiska förutsättningar att bo kvar eller flytta till ett mer anpassat boende är en viktig del för att underlätta bostadssituationen. Vi vill att staten och kommunerna tillsammans tar fram en plan och långsiktig finansiering för fler bostäder för äldre i hela landet.

b) Många pensionärer väljer att stanna kvar i sin nuvarande bostad även om bostaden inte passar deras behov, en orsak är att en flytt skulle vara för dyr. Vi vill se över de skatter som påverkar bostadsmarknaden. Centerpartiet har också drivit på för en sammanhållen standard för trygghetsboenden för äldre, som skulle leda till sänkta byggkostnader.



KRISTDEMOKRATERNA

(Hans Eklind, talesperson i pensionsfrågor)

1) Kristdemokraterna vill bland annat stärka pensionärernas ekonomi genom att använda delar av dagens finansiella överskott i pensionsystemet, sänkt skatt och ökat bostadstillägg. Vi vill att staten har huvudansvar för sjukvården i syfte att skapa en mer jämlik och tillgänglig vård.

2a) Vi vill förbättra villkoren för personalen inom äldreomsorgen genom att minska förekomsten av delade turer och ge chefer ett rimligt chefsansvar. Vi vill också öka den medicinska kompetensen inom äldreomsorgen genom fler sjuksköterskor och en bättre läkarmedverkan. Vidare behövs en MAR, en medicinskt ansvarig för rehabilitering.

b) Kristdemokraterna står bakom kravet om en fast omsorgskontakt som ska tillgodose den enskildes behov av trygghet, kontinuitet, individanpassad omsorg och samordning när hemtjänstinsatser verkställs.

3) Vi vill höja den allmänna pensionen. Kristdemokraterna anser att delar av dagens

finansiella överskott i pensionsystemet bör användas till att höja de allmänna pensionerna här och nu. Kristdemokraterna vill även fortsätta sänka skatten på pension, vilket redan har blivit verklighet i år, tack vare budgeten som Kristdemokraterna var med och tog fram. Vidare ökar vi pensionen genom att stegvis höja riktåldern. För Kristdemokraterna är även arbetet för mer jämställda pensioner prioriterat.

4a) Vi vill införa en äldreboendegaranti som ger den som fyllt 85 år rätt att få flytta till ett anpassat boende, till exempel särskilt boende eller trygghetsboende, när personen själv bedömer att behovet finns. Det behöver även byggas fler trygghetsboenden. Stimulansmedel för att kommuner ska öka sitt byggande är därför nödvändigt.

b) Flyttskatterna gör att många drar sig för att byta bostad. Vi vill se över flyttskatterna och ta bort taket för uppskov på reavinstskatten om man köper ny bostad. Även betalningen av räntan på uppskovet ska kunna skjutas på framtiden så länge man är kvar på den ägda bostadsmarknaden.



MILJÖPARTIET

(Janine Alm Ericson, ekonomisk-politisk talesperson, och Margareta Fransson, talesperson äldrefrågor)

1) Vi har i riksdagsmotionen "Ett rikare liv för äldre" lyft frågor om äldrepolitik som vi arbetar för, bland annat:

- Att fortsätta jobba mot ålderism och för ett samhälle där alla har möjlighet att bidra oavsett ålder.

- Arbeta för levande samhällen med butiker och när-service.

- Alternativ till digitala lösningar. Att tjänster måste göras mer användarvänliga och att digitalt användarstöd och service finns att tillgå.

- Att alla pensionärer ska kunna leva på sin pension. Genom garantitillägget har vi genomfört en ordentlig förbättring för Sveriges fattigaste pensionärer, men det räcker inte. Vi vill höja den allmänna pensionen, med fokus på de lägsta pensionerna.

2a) Att personal har tid för bra insatser och mänskliga möten. Även hos läkaren. På boenden ska det finnas tid att få hjälp att komma utomhus och att mat lagas från grunden. Fler möjligheter att själv avgöra behov, utan krav på biståndsbedömning från kommunen. Det ska gälla hemtjänst, men också möjlighet att tillfälligt kunna "lägga in sig" på ett korttidsboende. Även rätt att få flytta till ett

så kallat mellanboende. Ett kraftfullt och permanent lyft för äldreomsorgen behövs, och lärdomar ska dras utifrån coronakommissionen. Det behövs bättre arbetsvillkor för personal, färre antal personer per chef och mer utbildningsinsatser. Människor ska vilja söka sig till arbete i äldreomsorgen och stanna och utvecklas i arbetet.

2b) Mycket angeläget och viktigt.

3) Vi vill höja den allmänna pensionen med fokus på de lägsta pensionerna. Pensionerna behöver bli mer jämställda. Kvinnor som tagit ett större ansvar för hem och familj ska inte straffas för det vid pension.

4a) Vi vill bygga fler trygghetsboenden och utveckla nya kollektiva boendeformer för äldre, även där generationer kan mötas. Detta för att råda bot på ensamhet och skapa billigare bostäder. Vi vill ge rätt till flyttstöd för att underlätta att flytta till boenden som bättre passar förändrade behov.

4 b) Flyttstöd som behöver innefatta att få kunskap om, och kunna besöka boendalternativ, och få stöd i att organisera en sådan flytt. Ingen ska behöva bli kvar i ett boende mot sin vilja för att man inte orkar eller vet hur man flyttar.

LIBERALERNA

(Barbro Westerholm, talesperson för årsrika)

1) Det måste bli ett slut på ålderismen, den fördomsfulla och kollektivistiska synen på årsrika människor i samhället med den diskriminering de utsätts för. Pensionärer är inte en homogen grupp. En sjuttioåring som vill fortsätta arbeta möter helt andra problem än en multisjuk nittioåring. Vårt mål är att vi som vuxna ska ha makt över vår tillvaro.

2a) En undersökning visar att omsorgstagare inom hemtjänsten i genomsnitt mötte 16 olika personer under en tvåveckorsperiod. Det är för många för att man ska kunna bygga en tillitsfull relation. Målet bör vara en halvering av antalet omsorgstagare. I normalfallet cirka åtta personer.

b) Vi har drivit frågan om fast omsorgskontakt i hemtjänsten för att förbättra kontinuiteten och samordningen av de insatser som görs. Den är en del av Januariavtalet. Inte minst pandemin har visat att det här är en angelägen reform. Beslut om detta tas i riksdagen inom kort. Vi vill också införa egna hemtjänstteam där olika professioner kan samarbeta kring vård- och omsorgstagaren.

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

3) Det är angeläget att stärka pensionärernas ekonomiska situation, utan att minska drivkrafterna till arbete. Vi har föreslagit att man ska använda det överskott som finns i pensionssystemet. Vårt förslag är att 200 miljarder kronor används. För en pensionär med 17 000 kronor i pension skulle det bli cirka 500 kronor extra i månaden.

4a) Vi har länge velat höja bostadstillägget. Det är ett stöd som hjälper de pensionärer med lägst inkomst. Vi välkomnar att regeringen nu gör det. Många lever i ensamhet och isolering, även på äldreboenden. Utöver bättre måltider och sociala aktiviteter har jag lagt förslag om att kunna ha katter på äldreboenden för att öka trivselen.

b) Sverige sticker ut internationellt med höga flyttskatter. Det gör att äldre bor större än vad de kanske behöver. Vi har varit med och tagit bort räntan på uppskovet vid bostadsförsäljning men jag vill gå vidare och minska kostnaderna ytterligare. Det behöver också finnas något att flytta till. Antalet äldreboenden och trygghetsboenden behöver öka kraftigt.



8 avgångar till Höga kusten

Efter Ystad kommer Visby

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

3040:-

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



Semester vid havet

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

2055:-

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



Östersjöns mest prisvärda resor

Boka på Vikingline.se

Så funkar garantipension

■ Om du har haft en låg eller ingen arbetsinkomst i Sverige eller har jobbat endast ett fåtal år kommer du att få låg eller ingen inkomstgrundad pension. Din allmänna pension kommer då att bestå av både inkomstgrundad pension och garantipension. Som mest kan garantipensionen bli 8 779 kronor för ensamstående och 7 853 kronor i månaden för gifta.

Fattigpensionärer bland utrikes födda blir allt fler

PENSIONER Pensionärer som är födda i ett annat land har i allmänhet lägre disponibel inkomst än de som är födda i Sverige. De har i allmänhet lägre livsinkomster och hinner därmed inte tjäna ihop lika höga pensioner som inrikes födda. Och enligt Pensionsmyndighetens prognos kommer andelen fattigpensionärer bland utrikes födda att öka.

Utrikes födda har som regel också en lägre garantipension, vilket beror på att de har bott i landet kortare tid än de 40 år som krävs för att få hel garantipension.

Närmare 14 procent av personer som är 66 år och äldre i Sverige är födda utomlands. Och skillnaden i disponibel inkomst är 13 procent mellan de båda grupperna till fördel för de inrikes födda, visar Pensionsmyndighetens rapport Hur ser inkomsterna ut för utrikesfödda pensionärer?

– Den lägre disponibla inkomsten för utrikes födda beror främst på att både den allmänna pensionen och tjänstepensionen utgår från inkomsterna under yrkeslivet. Många utrikes födda som är pensionärer i dag kom till Sverige mitt i livet och har därför inte tjänat in pension i Sverige under lika många år som inrikes födda. De har dessutom under dessa färre år i allmänhet haft en lägre lön än inrikes födda, säger Tommy Lowén, analytiker på Pensionsmyndigheten.

Pensionsmyndigheten vill med rappor-



Ökad invandring av personer som förväntas få en låg ekonomisk standard i Sverige kommer öka utgifterna för pensionssystemets grundskydd, spår Pensionsmyndigheten.

ten belysa inkomstgapet mellan pensionärer födda utomlands och pensionärer födda i Sverige. I rapporten använder man uttrycket låg ekonomisk standard, den så kallade fattigdomsgränsen. 2020 låg den gränsen på 13 010 kronor i månaden före skatt. Den som har en inkomst under den gränsen anses vara fattig.

En fjärdedel under gränsen

Utrikes födda löper en högre risk för att hamna under fattigdomsgränsen. Av dem hamnar en fjärdedel, 23 procent, under gränsen. Motsvarande andel bland inrikes födda pensionärer är 9 procent. Störst risk för fattigdom har kvinnliga pensionärer födda i Afrika och Asien, där hälften, 51 procent befinner sig

under gränsvärdet. Motsvarande andel i gruppen inrikes födda kvinnliga pensionärer är 12 procent.

Enligt uppgifter från SCB, Statistiska centralbyråns, befolkningsprognos kommer invandringen att öka 2021–2050.

Bland utrikes födda pensionärer är det 11 procent som saknar inkomstgrundad pension och dessa har därför inkomst endast från grundskyddet. I grundskyddet ingår bostadstillägg, garantipension och äldreförsörjningsstöd. Motsvarande andel bland inrikes födda pensionärer är 1 procent.

Av de äldre födda i Afrika och Asien är det en relativt hög andel av pensionärerna som har inkomster från grundskyddet, 89 procent av kvinnorna och

närmare 78 procent av männen. Motsvarande andelar av de inrikes födda pensionärerna är 49 procent av kvinnorna respektive 13 procent för männen.

Skillnaderna växer

För både kvinnor och män har andelen med relativt låg ekonomisk standard haft en stigande trend under perioden 2001–2021. Ökningstakten har varit högre för de utrikes födda än för de inrikes födda, vilket gör att skillnaderna växer. Hälften av de kvinnliga pensionärerna födda i Afrika och Asien hade 2020 en relativt låg ekonomisk standard, motsvarande andel bland inrikes födda kvinnor var 12 procent. Och skillnaden ökar.

Tidigare rapporter har också visat att utrikes födda har svårare att etablera sig på arbetsmarknaden, dels för att tar det tid innan de får arbete, dels för att när de får arbete är lönen oftast lägre än för de inrikes födda.

Myndigheten drar slutsatsen att andelen utrikes födda med låg ekonomisk standard kommer att förbli densamma framöver. Men eftersom andelen utrikesfödda från Afrika och Asien förväntas öka, kommer också andelen fattigpensionärer i denna grupp att öka. Därmed kommer utgifterna för pensionssystemets grundskydd också att öka i framtiden.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

PENSIONSFRÅGAN

Vad är egentligen trygghetspension?

FRÅGA: Hej! Min svägerska arbetar som barnskötare. Hon är 61 år gammal och ensamstående. Hennes kropp är utsliten. Hon nekas sjukersättning och har väldigt svårt att hitta ett annat arbete som inte är fysiskt krävande. Hon funderar nu på att gå i pension, men gör hon det så förlorar hon flera tusenlappar i månaden jämfört med om hon väntar några år till.

Det har talats om att reglerna inom sjukförsäkringen ska ändras och att något som heter trygghetspension ska införas. Vad är egentligen trygghetspension och har det införts?

Svar: Många som din svägerska sliter ut sig under arbetslivet och orkar inte ända fram till pensionsåldern. Många får också avslag på sin ansökan om sjukersättning med anledning av att deras arbetsförmåga prövas mot hela arbetsmarknaden. Med bara ett fåtal år kvar i arbetslivet ses omställning till annat arbete som fruktlöst eller mycket svårt och många tar då ut sin ålderspension i förtid för att de inte ser någon annan möjlighet till försörjning. Ett tidigt uttag av ålderspension innebär dock lägre pension livsvarigt.

GÄLLANDE REGELVERK för rätten till sjukersättning tar inte hänsyn

till ålder. En 64-åring bedöms på samma sätt som en 34-åring. Regeringen har därför föreslagit särskilda regler inom sjukförsäkringen som tar hänsyn till ålder. De särskilda reglerna är för personer som har som mest fem år kvar tills de uppnår den ålder då de inte längre kan få sjukersättning utbetald. I dag är ålder för förslaget 60 år och nästa år 61 år då åldersgränserna inom sjukersättningen höjs som en anpassning till höjda pensionsåldrar.

DE SÄRSKILDA REGLERNA som föreslås för äldre personer handlar om att deras arbetsförmåga inte längre ska prövas mot hela arbetsmarknaden, utan mot yrken personen tidigare har erfarenhet av eller andra lämpliga arbeten som är tillgängligt för personen. Härmed sänks kraven för att beviljas sjukersättning under de sista fem åren.

Dessa särskilda regler inom sjukförsäkringen som riktar sig mot äldre kallas trygghetspension. Frågan om trygghetspension behandlas av riksdagen i juni. Röstas förslaget igenom kommer lagändringarna att träda i kraft den 1 september i år.



Sofia Noaksson, utredare, SKPF Pensionärerna

Regeringen har beslutat om att införa en nationell anhörigstrategi. Syftet med strategin är att stärka anhörigperspektivet inom vård och omsorg, liksom göra stödet till anhöriga mer likvärdigt över landet. "Inom ramen för den nya nationella strategin ska nu fler insatser och resurser riktas mot anhöriga", säger socialminister Lena Hallengren i ett pressmeddelande.

MATKRÖNIKAN

Nygamla topprätter

Varje år när vi går mot varmare tider är det dags att revidera topp-listorna. Det gäller mina favoriter av rätter med karaktär. De mest populära rätterna inom svensk husmanskost tävlar i en division och de läckraste rätter jag vet från andra länder i den internationella ligan. De rätter som har stått sig bra över vintern känns nu aningen tunga och man vill gärna ha lite lättare som svarar mot årstiden.

Hur man avgör spelet om vilka tio som kvalat in i respektive serie är genom att plocka fram de egna matminnena. Blanda inte in några andras för då kan det bli komplicerat.

NU ÄR DET SÅ ATT stekt fläsk med löksås, pannbiff och stekt strömming med potatismos legat där uppe på listan länge tillsammans med laxpudding och Wallenbergare. Nu vill andra rätter upp och ligger bra till som kallrökt lax med dillstuvad potatis. Regeln är att inte fler än tio ska få vara med i högsta divisionen och tre måste bli nedflyttade varje år, eller i alla fall kvala.

Ja, så går det till under några vår- och försommarveckor när solen och ljuset kommit tillbaka och spelarna i lagen, eller ingredienserna i rät-



terna, börjar förbereda sig för en ny säsong.

PROBLEMET ÄR ATT det finns så många topprätter. Hur ska exempelvis sjömansbiff eller kokt torsk med ägg- och persiljesås få plats i högsta husmanskostdivisionen? På internationella sidan är det lika kvalfyllt. Souvlaki från Grekland och de engelska kanonerna Fish and chips och Shepherds paj vill upp och riskerar att peta ner Risotto Milanese, danska smörrebröd och kanske till och med japanska sushi.

Om man blandar in begrepp som nytigheter kan det bli än mer komplicerat.

Hur ska man exempelvis värdera vitaminer, antioxidanter och proteiner? Och hur ställer man sig till närproducerat? En viktig faktor är ändå att man gillar rätterna, lagar dem gott och äter upp dem. Det tillsammans med variation i sitt kosthåll räcker nog längst trots allt.

HUR GICK DET DÅ i årets uttagning, måste du ju rimligtvis undra. Jo, lite otippat kanske men ändå i längden en stabil och säker rätt passande till årstiden tog hem kvalgruppen och tog steget upp i högsta husmanskostligan; Vårkyckling med pressgurka, gelé och gräddsås! Förr i tiden något av finmat men numera inte alls exklusiv.

Lite mer sensationellt blev det på internationella fronten. Farcis niçoise gick upp! Färserade grönsaker helt enkelt, som i Nice. Jo, så blev det. Så håll till godo.



Leif Kindblom, matkrönikör



Vårkyckling med smörsvängda potatisar

Hel stor kyckling av god sort är bäst men delar som ben, lårklubba eller filé går också. Gnid med en delad vitlöksklyfta och citronklyfta utanpå, peppra och salta även inuti och fyll med vitlöksbitar, citron och persilja. Alternativt pensla kycklingdelar med en blandning av olja, soya, salt och peppar. Stek hel kyckling i medelvarm ugn i drygt en timme, delar i 30 min. Stick i tjocka delen av lårbenet och se till så att ingen rosa vätska kommer ut eller dra lite i ena lårbenet och se efter att inget rött syns. Färdig kyckling slås in i folie och får vila ca 15 minuter. Därefter skärs lårbenen bort och delas i leden. Bröstfiléer skivas på snedden.

Såsen är en viktig del av rätten. Hacka först lök fint och fräs i smör utan att ta färg. Dra ett par varv med pepparkvarnen. Pudra lätt med mjöl och vispa ner 2 dl hönsbuljong och koka upp. Tillsätt grädde och stekspad och fortsätt koka på svag värme. Smaka och krydda eventuellt ytterligare. Tillsätt mer grädde eller buljong om såsen blir för tjock.

Skär gurka i tunna skivor, lägg på en tallrik, salta lätt och ställ en tyngd på. Blanda under tiden 1 del 12 procentig ättika med 2 delar socker och 3 delar vatten. Vispa tills allt socker har smält. Hacka dill/persilja fint. Håll av vattnet som bildats av gurkan och lägg i skivorna och det gröna i lagen. (Kan göras i förväg)

Kokt potatis som vänts i smör och kryddats något med salt, peppar och persilja passar bra till.



Färserade grönsaker med inspiration från Nice

Det här behöver man för fyra personer:

4 tomat, 1 squash om ca 20 cm och 1 till 2 auberginer. Alternativ är gurka och paprikor.

Skär av locket på tomaterna och gröp ur med en sked utan att det går håll. Aubergine och squash delas på längden och mitt av och gröps ur. Förstek squash och aubergine ca 10 minuter i 200 graders ugn.

Hacka inkråmet av grönsakerna var för sig. Blanda tomat med hackade sardeller, tillsätt lite tomatpuré, hackad

lök, pressad vitlök, riven ost samt persilja och timjan. Blanda squash-hacket med hackad purjolök, skorpmjöl, olivolja, svartpeppar och salt. Man kan faktiskt ta lite vad man vill.

Inkråmet av aubergine, som inte smakar så mycket, kan ersättas med hackad lök och bacon, rikligt med riven ost som Västerbotten eller parmesan, vitlök och svartpeppar. Fyll grönsakerna och riv ost ovanpå. Stek i 200 graders ugn i ca 30 minuter.

Kan bli förrätt, del av en buffé, lunchrätt och kan ätas såväl varma som något avsnalade.



Ovanför Ermoupolis reser sig majestätiskt den medeltida bosättningen Ano Syros (Övre Syros).



Dimitris Babounis driver tillsammans med kusinen Giouli Stoka hotellet My Little Suites i Ermoupolis.

Ta sig runt på Syros

- Till Syros går båtar från Athens hamnstad Pireus. Blue Stars färja tar fyra timmar. Med Seajets snabbåt går överfarten på drygt halva tiden.
- Ett roligt och lite exotiskt sätt att ta sig runt ön är med lokalbuss. Stationen ligger några hundra meter från färjeläget, bakom en stor skylt med texten "EKO". Artikelförfattaren åkte 75 minuter buss för 4,60 euro.

Syros – en lugn semesterö

SYROS/GREKLAND Föredrar du lugn och ro framför discodunk och sena partynätter? Och vill du uppleva det genuina Grekland när det är som bäst?

Till ön Syros hittar få utländska turister och var och en som kommer behandlas som en hedersgäst.

När färjan från Athens hamnstad Pireus lägger till i hamnen på Syros, är scenen magnifik. Solen glittrar i havsvattnet och vi kommer ut direkt på den vidsträckta, livligt frekventerade hamnpromenaden i huvudorten Ermoupolis.

Syros hör till den ögrupp i Egeiska havet som kallas Kykladerna och har runt 22 000 invånare. Huvudorten Er-

moupolis har fått namn efter mytens Hermes – han som var gudarnas budbärare – och rymmer omkring 19 000 bofasta människor.

– Här semesterar nästan bara greker. Kommer en utlänning hit möts han eller hon av mycket och genuin värme, fastslår Giouli Stoka som tillsammans med kusinen Dimitris Babounis driver hotellet My Little Suites i Ermoupolis.

Att hitta här i staden är enkelt, där-

för att den är så kompakt. En god idé kan vara att först strosa utmed den vidsträckta strandpromenaden med alla dess restauranger, caféer och butiker.

Upptäcksfärd till fots

Därefter är det dags att upptäcka staden på djupet, med dess förnämliga arkitektur och byggnader. Det görs också bäst till fots.

Äldre herrar spelar schack på caféer

och av och till hörs levande bouzouki-musik. Fiskmånglare, slaktare och grönsakshandlare bjuder ut sina produkter, men som turist blir man aldrig trögad.

– Förstagångsbesökaren rekommenderar jag ett besök på vårt fina stadshus och dess rymliga torg. De ortodoxa, Den helige Nicholas kyrka samt kyrkan "Kimisis tis Theotokou", är också väl värda besök.

– I den sistnämnda kan man avnjuta en målning av vår världsberömda målare El Greco, berättar Dimitris Babounis och ger oss ett insider-tips gällande mat:

– Jag och mina vänner går gärna till To Mikraki, nära hamnen. De har superba

”Här promenerar man längs smala gränder.

fisk- och skaldjursrätter.

På en dag eller två gör man Ermoupolis (inklusive Industrimuséet med Greklands första elbil från 1973 samt Arkeologiska muséet).

Ovanför Ermoupolis reser sig majestätiskt den medeltida bosättningen Ano

Syros (Övre Syros). För runt fem euro kommer man upp hit med taxi.

Här promenerar man längs smala gränder och prång, för att beundra Den helige Giorgos katolska katedral samt kanske även titta in på muséet över öns store son, bouzouki-mästaren Markos Vamvakaris. Vyn över Ermoupolis är betagande.

Tilläggas bör att det bitvis kan vara en smula fysiskt krävande att gå här, men man behöver ju inte promenera igenom hela området.

Majestätisk natur

Syros är en betagande ö med vacker och bitvis majestätisk natur. Det är lätt att exempelvis be en taxichaufför ta en med till några byar han eller hon tycker är värda att besöka. Man kan ju också be om råd på sitt hotell.

För den som gillar att bada har ön ett mycket stort utbud. De mest kända badstränderna på Syros ligger i Delfini, Delagratsia, Galissa och Kini. Alla nås lätt och billigt med taxi.

Våra hotellvärdar vill visa sitt eget smultronställe och en afton tar de oss den dryga halvmilen med bil till den lilla byn Azolimnos, med bara några hundra bofasta invånare. Byn har en utmärkt badstrand, med så gott som enbart grekiska besökare och där det följaktligen brukar vara lätt att hitta lediga solstolar.

Kvällen avslutas på tavernan "O Kontos stou Rafogianni", snett emot badplatsen och på andra sidan strandpromenaden. Medan solen sakta går ned över Egeiska havet ger oss Giouli Stoka sin beskrivning av ön Syros (som alla inom turistbranschen talar hon god engelska, men vi ber att få det på hennes modersmål).

– Eine to nisi gia diakopes, gia iremia, asfalia kai apoliti chalarosi (Det är semesterön med lugn, trygghet och där man kan koppla av helt och fullt).

TEXT & FOTO: SÖREN VIKTORSSON

VÄRKANDE

RYGG?
HÄNDER?
KNÄN?

SMÄRTSTILLANDE OCH VÄRMADE STÖD

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

BRA MOT

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



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



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



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

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
Small
Medium
Large

**Omkrets på
Bröstkorgen**
60-80 cm
80-100 cm
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
Medium
Large
XL
XXL
XXXL

MIDJEMÅTT
65-80 cm
81-95 cm
96-110 cm
111-125 cm
126-140 cm

ENDAST 399 kr/St

VÄCK LIV I DINA FÖTTER!

Med massage-sulorna. Sulorna har piggar som masserar och stimulerar trampedynan. 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 trampedynan!
- 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.

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
Small
Medium
XL
XXL
XXXL

MIDJEMÅTT
70-82 cm
78-90 cm
90-102 cm
96-108 cm
105-120 cm

ENDAST 499 Kr/St

HÅLFOTSINLÄGG

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



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

ENDAST 149 Kr/Par

RING OCH BESTÄLL
026-91 000

Besök vår webbutik!
moneodirect.se

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

”Mitt knä hindrade mig i vardagen”

Dennis har arbetat som fiskare i 25 år. Det hårda livet på sjön har satt sina spår och slitit på kroppen och periodvis har Dennis haft problem med ett knä. Ett kosttillskott med gurkmeja och passionsfrukt blev vändningen.

Slitet knä

–Jag tycker verkligen om att vara ute i naturen och röra på mig, berättar Dennis men under perioder har det helt enkelt inte fungerat på grund av mitt knä. Längre promenader blev en plåga, berättar han.

Läste om Free to Move

Dennis läste under semestern i en veckotidning om Free to Move och kände igen sig i beskrivningarna. Han hade tidigare hört talas om gurkmeja och med flera andra intressanta ingredienser beslutade han sig för att prova.

–De berättade i butiken mer om

gurkmeja och normal rörlighet i lederna och även att jag skulle ha lite tålamod och utvärdera först efter några månaders användning. Men otroligt nog upplevde jag skillnad bara på några veckor, fortsätter Dennis entusiastiskt.

Går långa promenader

Efter en tids användning så kan Dennis återigen ta långa härliga promenader med sin fru.

–Jag var övertygad om att nästa steg

skulle bli en operation av knäet, men det känns som att det kan vänta länge nu. Det är helt fantastiskt, avslutar Dennis glatt.

Svenska New Nordic är specialister på skräddarsydda, örtbaserade kosttillskott.

Free to Move kan köpas på kronans-apotek.se, apotea.se och via newnordic.se

För mer information ring New Nordic kundtjänst: 040-239520

Free to Move är ett svenskt skräddarsytt kosttillskott med bland annat passionsfrukt, gurkmeja och hyaluronsyra. Dessutom ingår speciellt utvalda vitaminer och mineraler. Gurkmeja bidrar till att bibehålla normal rörlighet i lederna. Vitamin D och magnesium bidrar till att bibehålla normal muskelfunktion och normal benstomme. Vitamin C bidrar till normal kollagenbildning som har betydelse för broskets normala funktion.





Carl Johan De Geer:

”Fritid är ingenting – arbetet är allt”

Att träffa Carl Johan De Geer, 83, är som en resa i lust och skaparglädje. Nej, inte tittar jag på husfasaderna utanför hans stamfik Kaffe på S:t Paulsgatan som filmkulisser. Men kanske ändå, om man kisar. Efter en timmes samtal med många skratt och anekdoter, inser jag att vi bara hunnit skrapa på ytan av ett konstnärskap utan början eller slut.

Säg Carl Johan De Geer och jag lovar att barnprogrammet Tårtan i början på 70-talet och konstverket, eller protestverket, Skända flaggan i slutet av 60-talet, är det första som poppar upp i minnet.

Själv tycker han att han gjort så mycket mer och många saker så mycket bättre. Men så är det väl. Vissa saker sticker ut, som hånet mot svenska flaggan och svensk nationalism, då sent 60-tal. Ett konstverk som han åtalades och dömdes för. Och för ett ”misslyckat” barnprogram i den nya kanalen TV2, som satsade på barnprogrammet Tårtan som sändes första gången 1973, men som man sedan inte ville sända för att det blev så dåligt.

”Läs in filmrullarna och släng nyckeln”, tyckte producenten. Men tio år senare reviderades serien och blev kult.

Utgår från impulsen

När vi nu står här på Söder i Stockholm och Carl Johan De Geer tar mig med på

minnespromenader kring allt som hänt i de här kvarteren, så kommer det naturligtvis fram en ung pappa med sitt barn i vagn och berättar att han minsann tog med sig sitt barndoms tv-minne och gjorde sitt examensprov på filmskolan med Tårtan som underlag.

– Ja, som när jag kommer in i min ateljé i Årsta och något, kanske ett fotografi blåser ner. Då kan en process starta, jag får en idé och utgår från den impulsen, berättar Carl Johan De Geer.

Mönster mot krig

Ateljén är en stor gymnastiksal med fernissat trägolv, i en skola, som han delar med 14 andra konstnärer. Här har han huserat i 40 år, i ett kreativt kaos, en arbetsplats som han bland annat återskapat i en retrospektiv utställning 2014 på konsthallen Färgfabriken i Gröndal söder om Stockholm. Och där hans fläckiga, i grunden vita arbetsrock, fick hänga på en spik.

– Jag lever ju och ville visa en levande

konstnär. Då kunde jag cykla dit, så fick besökarna både träffa och se mig i arbete, säger han.

Han har precis avslutat en utställning på Thielska galleriet som tar avstamp i hans tidiga konstnärskap på 60-talet, när han trodde att mönster och färg skulle skapa en bättre värld utan krig. Utställningen hette Den stora missuppfattningen, som jag tolkar som en anspelning på konstnärens idealism och de färgglada textilierna, som varken ledde till ett mer jämlikt samhälle eller till någon särskild framgång som mönsterkreatör.

Försörjt sig på film

– Något vi inte förstod, min dåvarande hustru Marie-Louise och jag. Vi tyckte både färg och mönster var revolutionerande och vackra. Helt annorlunda och en motvikt till den bruna murrighet i svenska hem som var normgivande under den här tiden.

En brun formlöshet som också Carl Johan De Geer förknippade med den hög-





borgerliga miljö som han växte upp i på 40- och 50-talet. Nej, så vill han inte ha det!

– Fast, egentligen, så har jag i större delen av mitt liv försörjt mig som filmarbetare. Men det orkar jag inte längre. De har så långa arbetsdagar, kan börja vid 8-tiden på morgonen och sluta vid 9-tiden på kvällen.

Bland annat var han scenograf i den prisbelönta och framgångsrika filmen Tillsammans av Lukas Moodysson från 2000, där Michael Nyqvist gjorde en minnesvärd roll.

– Då gick jag runt i Trollhättan där filmen spelades in och tog ner alla skyltar som anspelade på Trollhättan, eftersom filmen skulle utspelas i Stockholm, säger han roat.

Och Carl Johan De Geer har fina film-

priser i sin samling; en Guldbagge för samlad filmproduktion 1990, årets filmfotograf vid Göteborgs filmfestival 1996, bästa svensk kortfilm vid Göteborgs filmfestival 2001 för filmen Mormor, Hitler och jag, Dragon Award för bästa nordiska långfilm 1994 för Med kameran som tröst, del 2, bland många andra priser.

Högre hyra än pension

Han har skrivit 26 böcker och har två färdiga manuskript i sin dator. Den senaste boken, Att segra är banalt, skrev han tillsammans med sportjournalisten Johanna Frändén. De var ett radarpar i tv-underhållningsprogrammet På spåret. Titeln anspelar på det "samtal" som pågår mellan de två, under pandemins första år, mars 2021, om livet, konsten och fotbollen.

Och så får jag veta att han har en pension på 4 800 kronor efter skatt och en mångdubbelt högre hyra för sitt hem.

Nej, han har inte betalat särskilt mycket i skatt och knappast några sociala avgifter. Och dåligt med pengar har han haft i hela sitt liv. Som ung konstnär räckte pengarna knappt till hyra. Övrigt kom i andra hand. Och så har han haft skulder till Kronofogden och fick under 30 år årliga besök. "Då körde jag in tv-apparaten till grannen och gömde skivspelaren i ugnen och hoppades att han inte skulle hitta något att beslagta. Men sedan slutade han komma. Det fanns ju aldrig något av värde hos en fattig konstnär. Och mina tavlor var för stora för att rulla ihop och ta med, säger han och skrockar.

– Jag har ringt till Pensionsmyndighe-

ten och påtalat att jag läst om något som heter garantipension. Men då säger de bara: "Det kan du glömma."

Slavhandlande anfader

Arbetet är allt, säger han. Fritid är ingenting. Utan arbete inget värde, säger han också. Men det uttalandet verkar bara gälla för honom själv. Och han är nöjd med att senaste utställningen inbringat nya uppdrag.

Museet Forum för levande historia i Gamla stan ska visa hans utställning Släkten och slaverna. Han var över 70 år när han fick veta att hans anfader Louis De Geer var slavhandlare på 1600-talet. En upplysning som han svårligen skakade av sig och omsatte i en utställning, som på så sätt alltid finns fotograferad och ned-

tecknad, som en påminnelse och vetenskap.

Han har skrivit kontrakt med ett företag som köpt några av hans mönster och ska göra stora maffiga mattor med WOW-känsla. En känd modefirma med butiker i ett 20-tal länder, har köpt några andra.

Målningar i stället för arvode

Och egna projekt som fortfarande inbringar inkomst. Just nu gör han pastischer av kända svenska konstnärer från 1890 till 1920-talet. Han har inspirerats av August Strindberg, Prins Eugen, Carl Fredrik Hill bland andra. Och han tar fram mobilen och bläddrar bland tusentals bilder. Carl Johan De Geers inslag i de kända konstverken är en älg, med olika uttryck. Roligt underfundigt och säljbart.

– Jag hade en föreläsning om konst för

advokatsamfundet för ett antal år sedan och blev upplyst om att jag inte kunde få något arvode. Men om jag tog med mig några målningar kunde jag sälja dem till olika advokatbyråer efteråt. Jag hade med mig sex målningar med älgar som inslag i motivet. De sålde slut på tre minuter, för 9 000 kronor styck. Och sedan ringde andra advokatfirmor och ville ha fler "advokatälgar".

– Jag gav dem namn som: Min advokat, Oskyldigt dömd, säger han med ett skrätt.

Mitt i allt allvar är han uppenbart road av vardagens trivialiteter och lustiga vändningar. Och med det böljar skaparglädjen oavbrutet.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

FOTO: JOHAN MARKLUND

Så förbereder du dig för en kris

KRISBEREDSKAP Om det blir ett långvarigt strömbavbrott eller någon annan allvarlig störning i samhället måste du själv ha en hemberedskap för minst en vecka och kunna ordna med vatten, mat och värme.

Du behöver också kunna kommunicera med andra och få information från media och myndigheter vid en kris.

Det finns mycket som kan hända. Till exempel transportstörningar, översvämningar, skogsbränder, it-attacker, terrorangrepp och militära konflikter. Vårt samhälle är sårbart, bland annat är vi beroende av el till väldigt mycket. El kan slås ut av allt ovanstående. Och efter bara en kort tid kan vardagen bli besvärlig:

- Värmen försvinner
- Det blir svårt att laga och förvara mat.
- Mat och andra varor kan ta slut i affärerna.
- Det kommer inget vatten i kranen eller toaletten.
- Det går inte att tanka.
- Betalkort och bankomater fungerar inte.
- Mobilnät och internet fungerar inte.
- Kollektivtrafik och andra transporter står stilla.
- Det blir svårt att få tag i läkemedel och medicinsk utrustning.

Om du funderar lite över hur ett längre elavbrott skulle påverka just dig och din omgivning börjar du mentalt att skaffa dig en beredskap.

Bra innehåll i en krislåda

För att klara en kris är det viktigt att ha tillgång till värme, vatten, mat och kommunikation. Om din familj skulle bli isolerad på grund av smitta, hårt väder, långt elavbrott eller någon annan kris



behöver vi också ta hand om varandra extra väl. Genom att förbereda en krislåda hemma hjälper du inte bara ditt eget hushåll, du avlastar även samhället om något skulle inträffa, menar Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB.

I ditt krispaket hemma bör finnas:

- Ficklampa och radio, som går på batteri, eller drivs med dynamo.
- Mobilladdare
- Mobiltelefon
- Mat
- Tändstickor
- Värmeljus
- Pannlampa
- Termos
- Brandsläckare
- Brandfilt
- Liggunderlag
- Sovsäck
- Proppar/säkringar
- Våtservetter
- Vattenreningstabletter

En veckas beredskap

Vid en kris kommer hjälpen från samhället först att gå till dem som bäst behöver den, så de flesta måste vara beredda på

att kunna klara sig själva ett tag. Den svenska regeringen anser att alla människor som inte har ett omedelbart hjälpbehov vid en allvarlig händelse, bör kunna ta ansvar för den egna försörjningen i en vecka. Men regeringen tar också hänsyn till att vi alla har olika förutsättningar, likväl som att vi alla kommer att behöva hjälpas åt.

Att kunna klara sig utan samhällets hjälp i en vecka, kallas för att ha en hemberedskap. Det kan ta lång tid innan vardagen fungerar normalt igen. Men om du har det du behöver under de första dygna, får du tid att tänka över din situation och kan fatta viktiga beslut om ditt fortsatta agerande. Det kan också innebära att du slipper köa för varor som just då är mycket attraktiva.

Om du är förberedd bidrar du till att alla runt omkring dig kommer att klara en svår påfrestning bättre.

Samhällets ansvar och planer

Myndigheter, regioner, kommuner, företag och organisationer ansvarar för att samhället ska fungera. Din kommun är närmast dig och ansvarar för att bland annat äldreomsorg, vattenförsörjning, räddningstjänst och skola fungerar även vid en samhällskris. Kommunen kan också berätta vilka hot och risker som finns.

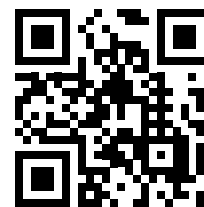
Att bli orolig om något händer är inget konstigt, det viktiga är att kunna hantera oron och att hjälpas åt. Medmänsklighet och samarbete är avgörande under en kris. Vi behöver alla lära oss mer om hur vi kan förbereda oss för att klara av kriser så bra som möjligt. Det ökar hela landets motståndskraft.

KÄLLA: MSB, MYNDIGHETEN
FÖR SAMHÄLLSSKYDD OCH BEREDSKAP
WWW.MSB.SE

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

Jiri flydde från Sovjetunionens invasion 1968

PÅ FLYKT – De är här! Nu har ryssarna kommit!

Minnet försvinner aldrig, berättar Jiri Kminek. Han var 17 år, morgonen när hans mamma väckte honom. Sovjetunionen hade ockuperat deras hemland Tjeckoslovakien.

54 år senare chockas han av Rysslands anfall på Ukraina.

– Ryssarna hade hotat med invasion av vårt land, så det var inte helt överraskande, berättar Jiri som i dag lever pensionärsliv i Södertälje.

Landets ledare Alexander Dubček inledde Pragvåren, han ville skapa ”socialism med ett mänskligt ansikte”. Moskva motsatte sig detta, men han framhärjade.

Den 21 augusti 1968 väckte mamma Edita sonen klockan fyra på morgonen. När han tittade ut genom fönstret var gatan utanför hyreshusen fulla av militärfordon och stridsvagnar.

– Det var ganska chockerande. När jag tittade upp mot himlen var det massor av flygplan som flög över vårt hus.

Visste inte mycket om väst

Jiri bodde med mamma, pappa, bror och farmor i en trerummare, 20 minuter med trådbuss från Prags centrum. Mat för dagen, även om en del varor saknades i butiken ibland. Om väst visste man inte mycket, annat än det som Radio Free Europe sände ut.

Pappa arbetade på en flygplansfabrik, mamma på ett företag som exporterade musikinstrument. Pappan dog när Jiri var tolv år.

Mötes- och yttrandefrihet saknades. Det sågs som obligatoriskt för ungdomar att vara med i de kommunistiska pionjä-



SVÅRA TIDER ”Det går nästan inte att beskriva hur hemskt det är”, säger Jiri Kminek om kriget i Ukraina. Själv flydde han från Tjeckoslovakien efter invasionen 1968.

rerna, i vit skjorta, mörkblå byxor och en röd scarf runt halsen.

Allvaret trängde sig på

– Vi fick lära oss spela schack och bygga saker, bland annat en radio. Det var ganska trevligt.

Från fjärde till nionde klass fick han läsa ryska, även det var självklart och inget han reflekterade över. I dag förstår han – hemlandet var en del av Warszawapakten.

– Jag var bara 17 år, jag fattade inte riktigt innebörden av invasionen. Jag hade levt i en ungdomsvärld med fotboll, tjejer och diskotek.

När han tog sig ner till centrala Prag blev allvaret påtagligt.

– Jag hade stämt träff med mina kompisar vid Radiohuset, som var omringat av ryska stridsvagnar. Det var ett folkhav

ända upp till dörrarna i huset. Jag såg en kille som tog håll på bränsletanken i en stridsvagn, och tände eld på den. De ryska soldaterna sköt varningsskott i luften, och hela folkmassan rusade bort. Då var jag riktigt rädd.

Senare kom han till en park mitt i stan där soldaterna hade rest tält. Jiri såg sin ryskalärare skälla ut soldaterna:

– ”Ni har inte här att göra, åk hem, vi vill inte ha er här. Vi tjecker har aldrig bjudit in er.”

Men det visade sig att soldaterna trodde att de kommit för att försvara landet mot Nato.

Koncentrationsläger

Familjen Kminek var av judisk börd, och mamma Edita hade under kriget suttit i koncentrationslägret Theresienstadt.

Hela hennes familj dödades av nazisterna. Hennes bror blev skjuten under en dödsmarsch då de som inte orkade gå längre blev avrättade.

Med den erfarenheten ville hon skicka i väg Jiri till ett annat land. Han ville inte lämna sina kompisar och landet han växt upp i.

– Hon sa att vi inte kan leva kvar, att hon inte litade på ryssarna. Att hon var rädd att jag skulle skickas i väg att kriga i något främmande land. Att hon var för gammal för att fly, men att jag skulle göra det.

Tog sig till Wien

Det var förbjudet att lämna landet utan tillstånd, men Jiris bror hade lyckats hoppa av från en turistbuss till Jugoslavien, när den passerade Wien i Österrike. Sedan ett par år bodde han i Kanada. Dit

borde han ta sig, tyckte Edita.

En bild som etsat sig fast är när hon vinkar av honom på tågstationen i Prag. Han visste inte om de skulle ses igen.

Det var kaos i landet och gränserna stod öppna under några månader. Jiri kom lyckligt fram till Wien och kontaktade kanadensiska ambassaden som ordnade biljetter och visum.

I väntan på avfärd gick han omkring i staden. Han stod framför ett hörnfönster till en musikaffär, när han upptäckte bekanta ansikten genom glasrutorna.

– Det var tre av mina bästa kompisar, de som jag hade mött utanför Radiohuset. Jag blev överlycklig, det var inte kul att vara ensam. Vi kramade varandra och de berättade att de skulle till Sverige.

Kamraterna beskrev Sverige som ett bra land, fritt och demokratiskt. Jiri ändrade sig och hamnade så småningom i ett flyktingläger i Storebro i Småland.

Slumpen styr.

– Flyktingar hamnar lite var som helst. Man åkte dit man trodde det var bra. Det hade kunnat bli Kanada eller Nya Zeeland eller vart som helst, reflekterar han.

Arbetsgivare i kö

Arbetsgivare stod närmast i kö för att erbjuda jobb. Jiri hade sju olika arbeten att välja mellan, och det blev Jönköpings Mekaniska Werkstad där han fick lära sig slipa vattenturbiner. Han slogs av disciplinen på arbetsplatsen. Han hade praktiserat i en lokfabrik i Prag där tempot var betydligt lägre.

– Man spenderade ganska mycket tid på jobbet med att snacka och dricka öl.

En annan tidig erfarenhet var att man kunde lyssna på Beatles och Rolling Stones. Han var vad vi i dag kallar ”ensamkommande flyktingbarn”, men ingen

fosterfamilj väntade. Det var till att gå ut och jobba. Bostad ordnade arbetsgivaren. Jiri brevväxlade flitigt med Edita.

Utbildade sig

Via folkhögskola och universitet fick han så småningom jobb som studie- och yrkesvägledare i kommun och stat. Han gifte sig med Kerstin och fick två söner.

Han har provat att bo en tid i Prag, men insett att han passar bäst i Sverige. Nu som 71-åring tycker han att livet är gott.

– Bra pension, bra bostad, mycket kontakt med vänner, mycket aktiviteter.

Han är volontär i ett språkcafé för flyktingar som behöver träna sin svenska.

Och nu kommer flyktingarna från Ukraina.

Otroligt lidande

– Jag är väldigt berörd av det. Ett otroligt lidande för alla människor, både militärer, barn, unga, gamla, vuxna – för miljontals människor.

1968 avlossades inga skott. Tjeckoslovakien lade genast ner motståndet och fick leva under sovjetisk överhöghet i ytterligare 20 år innan ”sammetsrevolutionen”, då järnridån föll 1989. Alexander Dubček kunde komma tillbaka och Václav Havel blev president.

Ukraina valde väpnat motstånd.

– Jag kan fundera på om det verkligen är värt det. I dag är Tjeckoslovakien med i EU och Nato. Jag tror inte att motståndet leder någonstans. Ukraina kommer att bli ockuperat av Ryssland, som är betydligt starkare.

– Men på något sätt så... Om Ukrainas ledning och folk ville göra motstånd så har jag inte så mycket att säga om det, det är deras beslut.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX

Nu flyr de igen från Gammelsvenskbyn i Ukraina

Det har nästan gått hundra år. Ja, för att vara exakt 93. Då 1929 var det mina blivande svärföräldrar som tog det viktigaste i ett knyte över axeln och flydde sin hemby, Gammelsvenskbyn i Ukraina vid stranden av floden Dnepr.

Johannes, född 1905, var 24 år, Maria, född 1921, ännu bara en liten flicka på 8 år. Då var det Stalins terrorvälde och soldater beslagtogs maskiner, arbetsredskap och djur från den lilla befolkningen som levde av den bördiga ukrainska jorden sedan slutet av 1700-talet.

NU VAR DET andra tider. Och eftersom de svensktalande byborna inte ville rätta sig i ledet, utan höll fast vid sitt språk, sin kyrka och sin skola, blev de ett lovligt villebråd för Stalins russifiering och annektering av

land och jordegendomar. Byborna svält och fick, i en räddningsaktion, hjälp av den svenske biskopen Nathan Söderblom. Och via flodbåtar, uppefter floden Dnepr, tog sig flyktingarna till sitt forna hemland Sverige. Många hamnade på Gotland där namnen Knutas, Utas, Mutas, Hoas med flera, än i dag vittnar om dem som kom en gång för nästan hundra år sedan, svenskar med rötter i Ukraina.

Johannes Josefsson vid Knuten – Johannes Knutas, som man sa i Gammelsvenskbyn – tog det namnet.

NU KOMMER ÅTER de gamla svensktätlingarna med båt till Nynäshamn. Några kan fortfarande några ord på gammelsvenska, och de tas emot av avlägsna släktingar i svenska hem.

De allra flesta har aldrig varit i Sverige

föret, språket och de gamla traditionerna har undan för undan skalats bort. När staten påbjöd det ryska språket som enda språk i undervisningen under stora delar av sovjettiden, och ryssar omplacerades och utlokaliserades till alla ockuperade sovjetstater, var det näst intill omöjligt att behålla sin särart.

SÅ FÖLL SOVJETUNIONEN samman och många tidigare stater såg möjligheten att åter bli självständiga länder och forma sin politik efter eget huvud.

Stormaktsdrömmar känner vi igen sen den tiden. Vi får hoppas att det inte slutar som då.

Länge leve
Ukraina.



Ullacarín Tiderman

DÄRFÖR TESTAMENTERAR FRANZ TILL FORSKNINGEN:

"JAG SITTER HÄR TACK VARE FORSKNINGEN"

Franz är själv drabbad av hjärtsjukdom och en pacemaker har räddat hans liv. Franz har inga barn och vill därför att tillgångarna ska hamna där han vet att de kommer att göra nytta för många i framtiden.

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

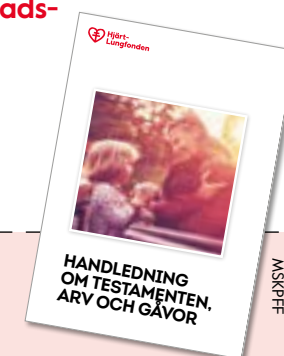
Hjärt-Lungfonden grundades 1904 i kampen mot tuberkulos. Idag finansierar vi huvuddelen av den oberoende forskningen inom hjärt- och lungområdet. Tidigare generationer har tacklov bidragit med gåvor till forskningsinsatser som räddat liv hos dagens generation. Att skriva in Hjärt-Lungfonden i sitt testamente – 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!**

BILLIGA HÖRAPPARATSBATTERIER - Enkelt och Fraktfritt!

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!

Fyll i uppgifter markerade med *

* Personnummer (vi skickar till folkbokföringsadressen)

XXXXXX
XXXX

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

035-777 07 66 www.batterixperthen.com

* Namn: _____

* Adress: _____

* Postnr: _____ * Ort: _____

* Telenr: _____

E-post: _____

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

Frankeras ej
mottagaren
betalar portot

SVARSPOST

20543621

308 01 Halmstad

HN_M02Y21



Guldkanten

Erbjudande

SKPF
pensionärerna



● Köp 4 Guldkanten för 160 kr*
— 4 vinstchanser på 1 miljon!

● Du får ett presentkort hos
ICA på 400 kronor!

Efter 3:e betalda lottpaketet



NYHET!

**Vinn 10 000 kr/mån
i ett helt år!**

*15 kr tillkommer i fakturaavgift

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

SVARSKORT — Prenumerera och stöd SKPF du också!

☒ **JA TACK!** Jag beställer 4 skraplotter Guldkanten för 160 kr*/månad och får, ca 5 veckor efter min tredje betalda månad, ett presentkort hos ICA värde 400 kr, helt utan extra kostnad. Jag får mina Guldkanten i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar 160 kr* per månad med inbetalningskortet som medföljer utskicket (*15 kr tillkommer i fakturaavgift om jag inte betalar med autogiro). Vinsten upp till 1 000 kr löser jag enkelt in hos ATG-ombud, (<https://hittabutik.atg.se>), vid högre vinster kontaktar jag kundservice — lottköp endast via prenumeration. Önskar jag avbryta min prenumeration meddelar jag det till kundservice. 2206GAHN

E-post:

Telefonnr:

Namn:

Adress:

Postnr./Ort:

Erbjudandet gäller nya kunder, en gång per person, längst till 2022-09-30 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige. Fakturaavgift på 15 kr tillkommer om du inte väljer att betala din lott med autogiro. Vi kommer att lagra de personuppgifter du lämnar här och kan även komma att komplettera dessa i efterhand för att kunna fullgöra våra kundåtagande, leva upp till lagar och regler, samt för marknadsföring. Nordic Lottery på uppdrag av SKPF är personuppgiftsansvarig och hanterar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR). Mer om detta, fullständiga och allmänna villkor samt licenstid och vinstplan kan du läsa om på guldkanten.se/allmannavillkor. Förmånstagare är SKPF. Spelar du för mycket? Läs om spelansvar på guldkanten.se/spelansvar. Guldkanten står under Spelinspektionens tillsyn.

Guldkanten

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

POSTA SVARSTALONGEN PORTOFRITT!

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

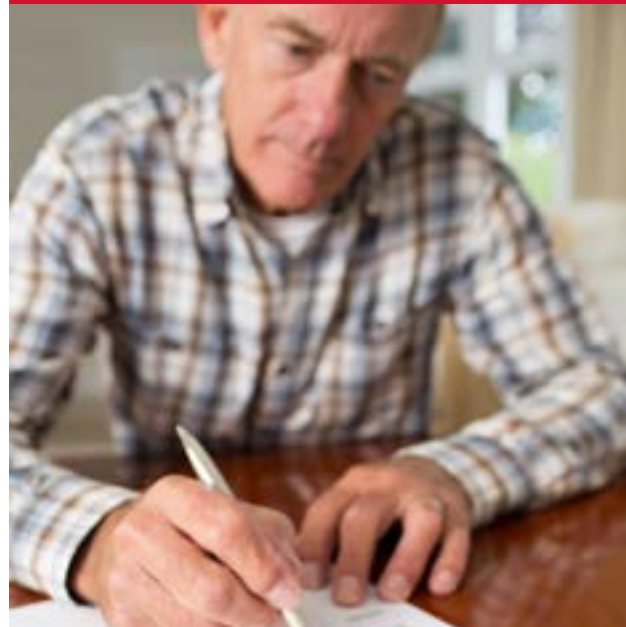
**Guldkanten/
Nordic Lottery AB
SVARSPOST
20685777
162 20 Vällingby**



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

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

FRÅGA JURISTEN



Måste jag skriva testamente om min avlidna systers man ska få ärva?

Fråga: Jag är 78-årig medlem i SKPF och har en fråga. Jag är ensamstående. Har inga barn så de som kommer att ärva mig är mina systrar. Jag har nu två systrar i livet och en avliden syster.

Frågan är om den avlidna systemns man och deras två barn får en tredjedel av arvet efter mig? Eller måste jag skriva ett testamente? Mycket tacksam om jag kunde få svar på min fråga i tidningen.

/ K-E Nilsson

Svar : Om du inte har något testamente, så kommer arvet efter dig att fördelas med en tredjedel vardera till dina systrar och en tredjedel till din avlidna systers barn, som alltså får en sjättedel vardera. Om du vill att din avlidna systers man också ska ärva dig, så måste du skriva ett testamente.



Arne Larsson, Familjens jurist

BungyPump of Sweden

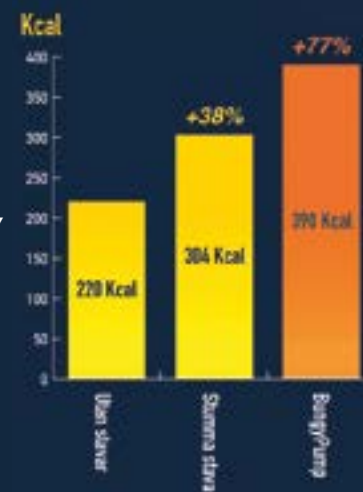


Trött på övervikten?

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

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

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



Testrapport i samarbete med
Modo Sports Academy

Testa BungyPump-stavar i
välsorterade sportbutiker nära dig!

www.bungypump.se ♦ www.webbshop.bungypump.se
info@bungypump.se ♦ Tel: 0660-585 89

Intresset för bastubad och kalla dopp ökar



BASTUFANS Stefan och sonen André Lundström har blivit bastuberoende.

I Tantolunden i Stockholm har stadsdelen en bastuflotte där det så gott som alltid ryker ur skorstenen. Stefan Lundström är uppväxt med bastu i Värmlands finnskogar och för honom har bastubad blivit en livsstil.

Så gott som varje fredag sedan 1976 har Stefan Lundström badat bastu. Traditionen började när han gick på dåvarande Journalisthögskolan och har sedan fortsatt.

– Vi är ett gubbgäng som har fortsatt att ses genom att bada bastu på fredagarna. Det har blivit ett sätt att umgås, säger Stefan Lundström.

Under nästan 40 år träffades gruppen på anrika och kulturstämplade Liljeholmsbadet i Stockholm, en flytande simbassäng i Liljeholmsviken mellan Hornstull och Liljeholmen. Liljeholmsbadet har varit hotat av nedläggning ett flertal gånger, det är nästan hundra år och dyrt att renovera. Stefan Lundström har varit ordförande i styrelsen för den numera insomnade föreningen Liljeholmsbadets vänner och var med om att rädda badet vid två tillfällen på 80- och 90-talet.

– Folk bodde ju omodernt länge i Hornstull och gick och badade i Liljeholmsbadet för att bli rena. Så är det förstås inte längre, men när vi började bada bastu på 70-talet var det många byggjobbare som badade regelbundet för att de inte hade dusch hemma.

Gubbgänget fortsatte traditionen

Ungefär samtidigt som Liljeholmsbadet, trots namnlistor och protester, stängdes 2016 tog Tanto bastuförening form och där var Stefan med i styrelsen. I juli 2016 öppnades bastun för allmänheten och Stefans gubbgäng fortsatte fredagstraditionen i Tantobastun.

– Jag kan nog kalla mig bastuberoende. Det är väl lite som mindfulness, man andas ut efter veckan och slappnar av. Det är psykiskt behagligt, säger Stefan.

Uppvuxen med bastu

Stefan är uppväxt med bastu i den värmländska finnskogen. I hans barndomshem fanns en vedeldad vinterbastu, med varken vatten eller elektricitet.

– Man skopade vatten över sig i bastun. Det var ett sätt att hålla sig ren enligt finsk tradition.

”Det är väl lite som mindfulness, man andas ut efter veckan och slappnar av.”

Så har bastubadet följt Stefan genom livet. I sitt sommartorp i Värmland har han en finsk rökbastu. Utan skorsten, som eldas till kaminen är het. Därefter vädras röken ut innan bastubadandet börjar. Där blir det dagligt bastubad så länge han är i stugan, vilket är så ofta han kan.

”Är inte vinterbadare”

– I torpet badar jag inte efteråt utan där skopar jag vatten som vi gjorde under min uppväxt. Jag är inte vinterbadare. På vintrarna hoppar jag förstås i Årstaviken efter bastun eftersom där inte finns någon dusch, men det är inte att bada kallt utan bastun jag dras till.

För tio år sedan började Stefan och hans vänner att göra en resa på tre-fyra dagar varje år. Och de passade på att besöka minst en bastu vid varje tillfälle.

– Vi har varit i Budapest och i en av Finlands finaste bastuar, en rökbastu där de eldade under en hög med stenar. Den hade ingen skorsten och blev otroligt het. Vi har varit i Istanbul, Ryssland, Azerbajjan och München.

Resa till rökbastu

När Tantobastun var ny ordnade Stefan en basturesa även där. Den gick till sydöstra Estland, Võru, till en rökbastu.

– Där hade bastubadandet en religiös betydelse. Kvinnan som guidade och eldade i bastun åt oss jojkade, spelade trolltrumma och vid något tillfälle under ritualen sa hon till oss att kontakta våra förfäder. Det var en ceremoni. När vi skulle gå ut ur bastun skulle vi gå baklänges, vi backade ut och när vi väl var ute serverades vi ett halvt glas hembränt sprit.

Stefan fortsätter att bada bastu minst en gång i veckan och har hittills inte tröttnat.

– Det har blivit en livsstil, säger han.

TEXT OCH FOTO:
EVA BRECKERT

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



HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **19 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.



Tel. 0243 - 20 41 43

www.hörcentralen.se



Vill du resa men ser dåligt?

Vi reser med ledsagare. Välkommen som medlem!

srf.nu/blimedlem • ring: 08-39 91 20



ERFARENHET • TRYGGHET • KUNSKAP

– Jag levererar ditt batterifordon hem till dig gratis!

Höpfällbara elrullstolar som ökar din frihet!

Eloflex S1 Hybridkoter

Eloflex F Höpfällbar elrullstol



Upptäck alla våra prisvärda promenadskoters!



EL&FLEX

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

Låt din gärning leva vidare.

Enklare än du tror

Att skriva testamente kan för många verka krångligt och komplicerat. Men det behöver det inte vara. Något förenklat behöver du bara en penna och ett papper och sedan följa tre steg: **1.** lista dina tillgångar **2.** skriv ner vem som ska få vad **3.** skriv datum och din signatur som vidimeras av två personer. Klart! Förvara sedan originalet på ett säkert ställe.

Testamentera en gåva till Röda Korset. Tack vare de gåvor vi får kan vi fortsätta att ge hopp och rädda liv i Sverige och världen. Låt din gärning leva vidare genom oss.

Rayhan och hans kompis leker i väntan på att det ska bli deras tur att bli vaccinerade av Röda Korset i Akkar, Libanon.



Svenska Röda Korset

Beställ vår kostnadsfria Testamenteshandbok på www.rodakorset.se/testamente eller ring 0771-19 95 00.

GÖR SÅ HÄR

Ring och beställ på tel. 08-525 03949 eller på webshop www.skand.com. 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 1300

Inget körkort. Äkta Leijona 1300 Plus-elskotrar 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 uppför 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 tillbehörsortiment: 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 KM INGET KORT



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 däck 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 än 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

NYTT PARTI I LAGRET - SNABB LEVERANS!

* 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- testcykeln

RING IDAG FÖR ATT
SÄKERSTÄLLA DIN
SKOTER I VÅR!
08-525 039 49



fr. 29 900 kr
937 kr i mån



DET COOLASTE ELFORDONET
FINNS ÄNTLIGEN SOM MOPED KLAS 2!

fr. 19 800 kr
630 kr i mån



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 knapptryckning. Nyhetsmodellen goMoto har två kraftfulla navmotorer. Den raka kraft-överföringen 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*



DEBATT

Anpassa digitala system efter användarna

Den digitala utvecklingen går snabbt men lämnar tyvärr många, särskilt äldre i svårigheter. Det skulle behövas striktare riktlinjer från myndigheter så att inte alternativa betalnings-system eller kontaktvägar rasar ihop alldeles inför dem som ännu inte är med i utvecklingen.

Man får en känsla av att nya digitala system anpassas till en yngre användarskara. Är man över åttio så efterfrågas varken ens åsikter eller behov i någon nämnvärd utsträckning. Det kallas med ett annat ord för åldersdiskriminering. Många äldre vill vara delaktiga i samhället och i utvecklingen men måste få chansen till det. Att utgöra bromskloss för samhällsutveckling är inte så kul. Och att inte kunna ta del av samhällstjänster är definitivt inte roligt. Att medvetet eller omedvetet lämnas bakom och diskrimineras på

grund av ålder är direkt förnedrande.

Det är faktiskt så att användare inte nödvändigtvis ska anpassa sig till de digitala systemen. Dessa kan också anpassas till dem som tvingas använda dem.

En fråga för politikerna

Att säkra systemen, göra dem enklare att förstå, anpassa utvecklingstakten och handhavandet är en uppgift för både banker och andra bolag, myndigheter, kommuner och regioner. Vissa åtgärder från exempelvis Bankinspektionen och MSB, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, kan bli tydligare och skarpare i annat fall bör detta bli en fråga för politikerna att ta tag i.

LEIF KINDBLOM
DISTRIKTSORDFÖRANDE SKPF
PENSIONÄRERNA SÖRMLAND
(Denna artikel är nedkortad av utrymmesskäl, läs hela artikeln på harochnu.se)

SVENSKT PORSLINSMUSEUM

FORM • FÄRG • DESIGN – från 1750 till idag

Svenskt porslin under 250 år

SVERIGES STÖRSTA SAMLING!

SOMMAR 2022 Utställning 1950-talet!

Vid byggnadsminnet Godegårds säteri, 30km sö Askersund / 30km n Motala
Öppet: juni-aug, lö rd-sönd 11-18. Juli, alla dagar 11-18 (f red stängt).
Trevlig servering! 0141-802 00 • 070-276 22 68 • svenskt.porslinsmuseum@live.se
www.svenskt.porslinsmuseum.dinstudio.se

Region Gävleborg

Välkommen till
VÅR WEBSHOP
med smarta produkter

Butiken Hjälpmedel SAM hjalpnu.se

Käpphållare Ingrid
95:-

Täspridare med hallux valgus skydd
65:-

Kroppssmörjare
195:-

Skåpmonterad burköppnare
120:-

Johanneslövsvägen 22 Gävle,
026-15 35 01

Hjälpmedel SAM



Går du i semestertankar?
Hyr en stuga genom Kommunal!

Kommunal avdelning Sydväst har stugor i:

- Väst kustpärlan Ljungskile
- Vinterparadiset Lofsdalen
- Snösäkra Stöten i Sälenfjällen
- På kulturrika Öland

En förmån för dig som medlem i SKPF!

För mer info:
www.kommunal.se/avdelning/sydvast
Gäller dig som är SKPF-medlem och tillhör avdelning Sydväst.

Kommunal.

KORSORDSMAKARE: MIKAEL WENDEBERG

44 HÄR & NU NR 3-2022

[illegible]

SKPF
pensionärerna

Allt fler har fåglar i kikaren



FÅGELFANTAST "Jag borde väl ha blivit biolog", säger Ingrid Ehnström, som varit lärare i sitt yrkesliv. Men hon tar igen det nu med fågelskådandet.

FÅGELSKÅDNING Man har aldrig tråkigt som fågelskådare. Du ser och hör fåglar överallt. I skogen, i stan och här hos Ingrid Ehnström i Roslagen.

Det är fascinerande med fåglar. De är vackra och man lär sig alltid mer. Det tar aldrig slut, menar Ingrid Ehnström som varit fågelskådare i många år.

Det finns så många nivåer i fågelskådandet; man kan vardagslyssna i stan, vid busshållplatsen, i närmsta skogsdunge eller kika på dem från köksfönstret. Eller man kan köpa värsta tubkikaren och stå sida vid sida med andra skådare och kryssa rariteter.

Ingrid är väl kanske mitt emellan, eller både ock. Numera skriver hon upp varje ny art hon ser under året.

– Först tyckte jag att det var rätt fånigt, men nu tycker jag att det är kul.

Hur ska man börja då? För Ingrid Ehnströms del började det med att hon för många år sedan besökte tranornas Hornborgasjö, för naturintresserad har hon alltid varit.

"Gå en kurs!"

Där träffade hon mer seriösa ornitologer som inspirerade henne att börja en nybörjarkurs i fågelskådning.

– Det är mitt bästa tips! Gå en kurs! säger Ingrid.

Själv har hon gått många sen den där första "fåglar för nybörjare" på Studiefrämjandet.

Sen dess har det hänt en hel del i fågelskådarvärlden. Fåglarna är desamma men fågelboken har bytts ut mot en app i telefonen där man också kan lyssna på läten. Det underlättar. I Ingrid's mobil finns även Artportalen och en app som heter BAND där fågelskådare rapporterar in vad de sett. Så nu planerar Ingrid gärna utflykterna utifrån vad andra har sett. Man tipsar varandra, inte bara digitalt.

– Häromdagen tipsade jag Lukas om den rödhalsade gåsen vid Hjällstaviken. Lukas är fjorton år och med i Roslagens ornitologiska förening, som jag. Han lär sig direkt, säger Ingrid Ehnström.

Bygg en fågelholk

Ingångshål för olika arter:

3 cm: talgoxe, blåmes, entita, talltita, svartvit flugsnappare och rödstjärt

5 cm: stare, göktyta, gråsparv, nötväcka, pilfink och sparvuggla

6 cm: kaja, skogsduva och pärluggla

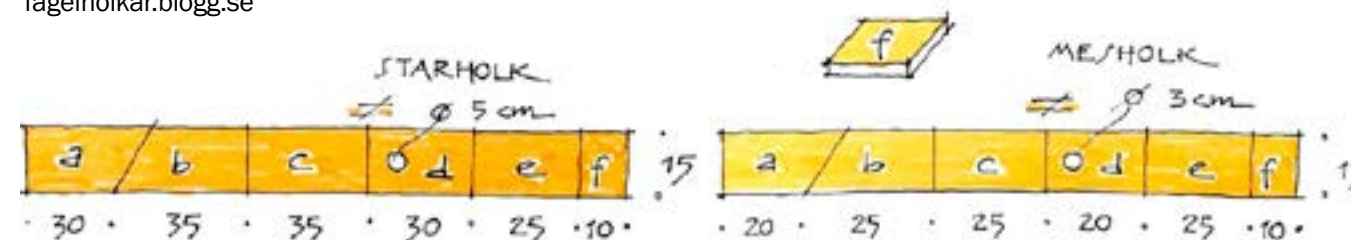
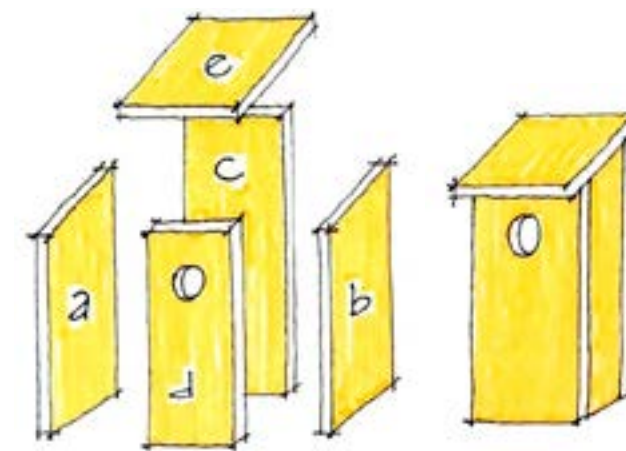
14 cm: knipa, storskrak och kattuggla

Läs mer om holkar:

www.sofnet.org klicka in på Holksidan

www.nrm.se

fagelholkar.blogg.se



Äldre hjärnor, som Ingrid's och min, är inte lika lättlärd. Men det är inte bara artbestämmande som är intressant. Ingrid berättar om när hon studerade svartvita flugsnappare som hoppade ut och in i olika fågelholkar. Det visade sig att både hanarna och honorna var polygama, dvs hade flera partners.

– Jag borde väl ha blivit biolog, säger Ingrid som varit lärare i sitt yrkesliv.

– Men jag tar igen det nu. Jag läser universitetskursen djurens etologi på distans.

Känna sig välkommen

Det är ett annat tips hon har: Det finns gratis kurser i allt möjligt på universitet. Och föreningar.

– Det finns hur mycket som helst, säger Ingrid: Exkursioner, föredrag, kurser.

Ingrid Ehnström kom av sig med fågelskådandet under några år när hon hade problem med benen, men när hon blivit lite bättre såg hon att det fanns en vilse-

kommen gulbrynad sparv (det var enda gången den arten setts i Sverige) i närheten av hennes arbetsplats så hon åkte dit. Där stod en kvinna som tyckte att det var roligt att se att Ingrid var med igen.

– Jag kände mig så välkommen så jag kom igång igen, berättar hon.

Fågelrestauranger

Vi sitter i Ingrid's kök när hon berättar, ser ut över tomten som tydligt visar vad hon är intresserad av; många olika fågelmatare med solrosfrön eller talg, på vintern blir det margarin, kokosfett och solrosfrön. Två ekorrar har tagit sig upp till en speciell ekormatare som är till bara för dem.

Inte alla har det så bra att de kan skåda fågel direkt från köksfönstret, men det finns även offentliga fågelrestauranger, några med fantasifulla namn som Talg-boulleh och Landsorts fågelstations drive thru (Stockholms ornitologiska förening har en fågelkrogsguide). Och om man

själv vill gå på krogen så kan man hitta fågelskådare även där. Numera finns exempelvis ett nätverk för kvinnliga fågelskådare, Rapphönorna, och de hittar man även på puben där de lär känna varandra.

Fågelskådning är inte den nördiga kryssningssporten det en gång var, inte bara iallfall.

Skådat i Trinidad

Ingrid gillar att sitta här vid köksbordet och titta på talgoxar, blåmesar och de söta stjärtnesarna. Och i sovrummet står tubkikaren uppfälld. Men hon åker också gärna på arrangerade resor. Hon har varit bland annat i Trinidad, Thailand, Polen och Norge och skådat. Och nu senast åkte hon till Tiveden för att sitta i ett gömsle och titta på spelande orrar.

– När våren kommer så går fåglarna i gång. Se på mig! Hör på mig! Till allas vår glädje.

TEXT OCH FOTO: CARITA ANDERSSON
RITNING FÅGELHOLK: LARS TIDERMANN

Miljoner till SKPF för satsning på **gemenskap**



STORA PLANER Barbro Hammerin och Hans Lundgren ser fram emot verksamheten i Trivsamt seniorcenter.

Det "regnar" miljoner över SKPFs avdelningar i landet. Projekt som ska minska ensamhet och stimulera till social gemenskap samt satsning på att minska digital utanförskap, har gett avdelning 41 i Sandviken samt avdelningar i Sörmland 5,6 miljoner kronor.

Det började med en gemensam lunch; Hans Lundgren vice ordförande i avdelning 41 i Sandviken och representanter för Europahuset Gävleborg, inledningsvis, och sedermera ABF, pratade om vad man skulle göra för att minska ensamhet och gynna social gemenskap bland äldre i Sandviken.

– Vi pratade om att det skulle vara trevligt att ha en lokal för seniorer. Där man kunde träffas spontant över en fika, sitta ner och prata, gå en cirkel eller ha temakvällar. Vi pratade lite runt omkring. Och så kläcktes idén att vi kunde söka pengar ur Allmänna arvsfonden, säger Hans Lundgren, som också är studieansvarig och håller i försäkringsfrågor i avdelningen.

Allaktivitetshus för seniorer

Sagt och gjort. Och tack vare kunskap om tidigare ansökningsförfaranden och tillmötesgående tjänstemän på Allmänna arvsfonden, så växte projektet ut till ett förslag på ett allaktivitetshus för seniorer. Och en beredvillig arvsfond beviljade 3,4 miljoner kronor för projektet över en treårsperiod.

– I september 2021 skrev vi den formella ansökan och i mars 2022 fick vi det positiva beskedet, 3,4 mil-

”Vi har hela året inbokat, en verksamhetsplan och aktivitetsplan.

joner kronor, småmyser Hans Lundgren.

Stora planer och förhoppningar

Nu är styrgruppen för projektet med fem personer, tre från SKPF och en representant vardera från Europahuset och ABF, i full gång med att leta efter lokaler och man har också börjat med anställningsintervjuer till den projektledartjänst som ska hålla i allaktivitetshusets verksamhet.

– Så fort lokalfrågan är löst, kan vi börja lyfta pengarna och starta verksamheterna, säger Barbro Hammerin, ordförande i avdelning 41 Sandviken.

Vill ha café och matlag

Man har stora planer och förhoppningar: I lokalerna vill man ha café, möjlighet till matlag, studiecirkel i samarbete med ABF och Europahuset, föreläsningar, teman som läs och res och ett grupprum för vänkontakt och volontärer. Trivsamt seniorcenter ska var öppet för alla seniorer i kommunen och priserna ligga på en nivå så att alla har råd, poängterar Hans Lundgren.

Som många avdelningar i SKPF

landet runt försöker nu Sandviken få igång den verksamhet som i stort legat nere under nästan två år.

I styrelsen har man under pandemin bland annat ringt runt till alla 1 125 medlemmar, man har försökt med utomhusaktiviteter och när smittspridningen lugnade ner sig efter sommaren 2021 arrangerat aktiviteter med munskydd och handsprit.

– Nu vill vi försöka ta igen allt som vi missat, men vi märker att folk är lite tveksamma fortfarande, säger Barbro Hammerin.

Alla nya får personligt brev

Barbro Hammerin sköter medlemsvården i avdelningen: Alla nya medlemmar får ett personligt brev och bjuds in till en fikakväll för att umgås, lära känna varandra och för att få veta mer om avdelningen. Vid årsaviseringen ringer hon personligen upp de medlemmar som vill träda ur.

– Många vill stanna kvar efter vårt samtal och inser att de får rätt mycket för pengarna, säger hon.

Och hon nämner några aktiviteter: Vi erbjuder utflykter, tematräffar, trivseltäffar varannan onsdag, grillkvällar på sommaren, pubkvällar, cirkel, promenader varje tisdag. Varje år har vi en Eckeröresa, i år den 19 maj och på sensommaren en hemlig resa och musikshow i Gävle till jul.

– Vi har hela året inbokat, en verksamhetsplan och en aktivitetsplan, säger Barbro Hammerin.

– Alla är välkomna.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMANN

Ingen förtur för privat sjukvårdsförsäkring

Regeringen vill se ett avtal mellan region och privat vårdgivare som klart uttalar att de med privat sjukvårdsförsäkring inte går före i kön.

– Den som har störst behov av hälso- och sjukvård ska ges företräde till vården. Oavsett vem du är eller hur mycket pengar du har. Men i dag kan patienter med sjukvårdsförsäkring i vissa fall gå före andra patienter med större behov av vård. Så ska det inte vara. Det här lagförslaget är ett första steg för att komma till rätta med detta, säger

socialminister Lena Hallengren.

I regeringens lagrådsremiss föreslår man att när en region tecknar avtal med en privat vårdgivare som har ytterligare uppdragsgivare utöver regionen, exempelvis ett försäkringsbolag, ska det avtalet mellan regionen och vårdgivaren framgå hur det ska säkerställas att vårdgivarens övriga uppdrag inte påverkas negativt. Det ska också regleras att det som avtalats följs upp.

De nya bestämmelserna föreslås träda i kraft den 1 januari 2024.

ULL I SÄNGEN

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

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

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

Nu även tryckavlastande madrasser!

**Må Vål
produkter**

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

Från den enklaste telefonen till smartphone 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 **lätta att använda**. Med **Doro** kan du få allt från den **enklaste telefonen**, där det bara är att slå numret och ringa, till **smartphones** med sociala medier och BankID. Dessutom **har alla Doros telefoner en trygghetsknapp**.

Teleco erbjuder överlägsen täckning, uppmärksam kundtjänst och tjänster som passar dina önskemål. 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 och sms till Norden

Mobil 0 GB, 119 kr/mån Doro 1362 - Extra bred display

- ☎ Högt och tydligt ljud
- 📷 Lättanvänd kamera (3 MP)
- 🔦 Ficklampa
- 👉 Trygghetsknapp



Mobil 3 GB, 199 kr/mån Välj mellan Doro 7011 och 7081

Vill du ha en snygg telefon i klassisk design där du kan ringa videosamtal till nära och kära med WhatsApp? Eller skriva till bekanta på Facebook? **Då är en telefon från Doros 70-serie perfekt för dig. Välj mellan den klassiska 7011 och den smarta vikbara 7081.** Båda telefonerna har trygghetsknapp.

**Doro
7011**

**Doro
7081**



doro
teleco

**Ring
0771-40 45 40
för att
beställa**

**Mobil 20 GB, 319 kr/mån
Doro 8110 - Enkel smartphone**

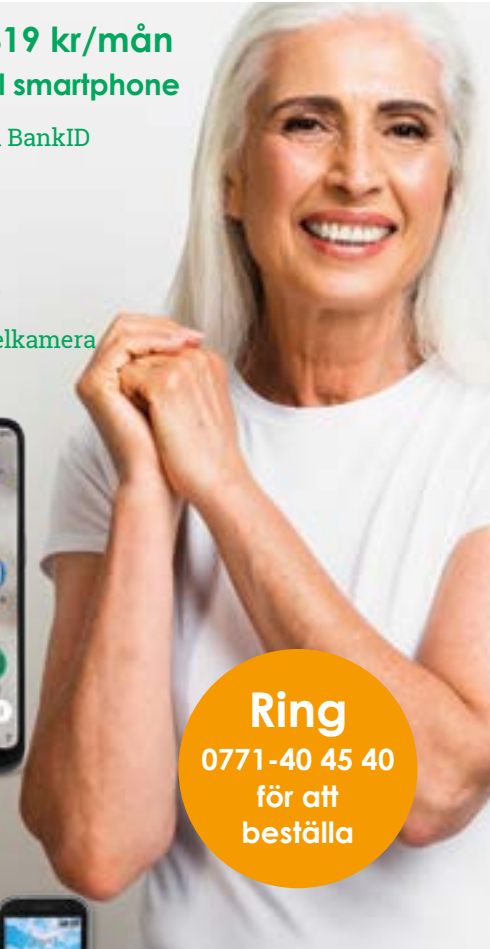
Kompatibel med BankID

WhatsApp

Facebook

Trygghetsknapp

13+2+2MP-trippelkamera



Lär dig om Eloflex!



Scanna QR-koden:
1. Öppna kameraappen i din telefon och fokusera på QR-koden som om du skulle ta en bild på den.

2. Tryck på notisen som kommer upp för att öppna länken i webbläsaren.

EL&FLEX

Hopfällbara elrullstolar
och elscootrar som ger
dig friheten tillbaka.

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



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

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG

- ☐ Teleco Mobil 0 GB m. Doro 1362, 119 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 20 GB m. Doro 8110, 319 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 3 GB m. Doro 7011, 199 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 3 GB m. Doro 7081, 199 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

H&N_nr3_2022

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
182 20 Danderyd

KAMPANJ!

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

-40%
SPARA 1.794:-



VAGNER LUX 930

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

BÄST SÄLJARE!

VAGNER LUX 930:	3.495:-
EXTRA STIFT:	99:-
VAGNER HÖRLURAR:	795:-
	<u>4.389:-</u>

-40%	1.794:-
DU FÅR ALLT FÖR:	<u>2.595:-</u>



Köp nu.
Betala senare
med Klarna.



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

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