

här & nu

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



Thomas
glöder för
smide



KONGRESSEN
Pensionerna,
äldreomsorgen och
pensionärsråden
högprioriterade
av förbundet

Förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg:

”Vår tid är nu!”

+ Sopor / Valfärdsteknik / Italiensk strömming / Uppkoppling

SKPF
pensionärerna

KOLLA PRISET!

395:-

349:-

199:-

REFLEXTIDER!

450:

75:—

BESTÄLL PÅ www.engelsons.se eller ring 0346-71 38 40

SKPF
pensionärerna

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



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

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

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

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

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

ROBERT NYBERG:



Mer tid för nära vård

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

Kramfors i framkant

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

Uppkopplad på äldreboendet

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

Nu ska vi källsortera mera

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

Smider medan järnet är varmt

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

Nytt från kongressen

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

Mänskligare med tekniken

Ny teknik; robotar, trygghetskamera nattetid, larm, smarta appar, smartphone, datorer, rörelsesensorer...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Ullacarin Tideman, redaktör Här&Nu

Gruppen jobbonärer ökar

Gruppen jobbonärer, alltså personer som både tar ut pension och fortsätter att jobba, växer, enligt en ny rapport från Pensionsmyndigheten. Sedan 2008 har andelen 67-70-åringar som hänger kvar på arbetsmarknaden ökat från 14 till 23 procent. Beteendet att både jobba och ta ut pension gäller även för människor som går i förtid, alltså innan de fyllt 65 år.

Tekniken ger kvalitet i nära vård

► "Larmet är tryggheten i vardagen" ► Behöver inte längre 25 olika nycklar – öppnar alla brukarnas dörrar med en app

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

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

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

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

Personalen planerar schema

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



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

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

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

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

enhetschefen för snabb åtgärd.

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

Tagit bort irritationsmoment

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

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

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

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

Med ett knapptryck på telefonen öppnar Annelie Höglund ytterdörren.

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

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

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

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

Eget val en timme i veckan

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

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

– Du är en kämpe, svarar Annelie Höglund.

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

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

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





– Du skulle ha larmat, påpekar Annelie Höglund.

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

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

Slitigt jobb

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Corona slog ner som en bomb

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kramfors modellkommun för nya välfärdstekniken

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

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

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

Presenterar goda exempel

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

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

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



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

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

En meningsfull vardag

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

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

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

Interaktiva spel

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

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

TEXT & FOTO: ULLACARIN TIDERMAN



Sofus håller kontakten via datorn

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

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

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

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

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

”Allt finns på internet”

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



Sofus Condrup

Ålder: 93 år. **Familj:** Änkling, med sju barn och många barnbarn.
Gör: Pensionär.
Har jobbat som: Elmontör.

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

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

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

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

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

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

”Kan inte ha det bättre än här”

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

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

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

TEXT & FOTO: KERSTI HILDING HANSEN



Nyponex



Högt koncentrerat nyponextrakt

av högsta kvalitet. Varje tabletter innehåller 300 mg extrakt 20:1 vilket motsvarar 6000 mg per tabletter samt 60 mg flavonoider.

NYPONEX är ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Varje tabletter innehåller 300 mg extrakt 20:1 vilket motsvarar 6000 mg per tabletter samt 60 mg flavonoider. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.



Nyponex är ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

ANVÄNDNING För att få ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet. Detta gör att du kan ta ett par tabletter om du vill ha ett starkt koncentrerat högt koncentrerat nyponextrakt av högsta kvalitet.

Tredje dos för utvalda grupper

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

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

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

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

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

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



bland befolkningen i stort har minskat sedan mitten av september.

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

Kanske påfyllnadsdos till fler

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

För att vaccineras ska det ha gått minst

sex månader sedan personen fick sin förra vaccindos.

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

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

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

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

De flesta coronarestriktioner har tagits bort

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

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

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

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

större sammankomster på över 15000 personer utreder regeringen och Folkhälsomyndigheten möjligheten att vaccinbevis ska kunna användas.

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

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

LIDER DU AV ÅDERBRÅCK?

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

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



"Strumporna är helt underbara! Ombärliga för mina ben. Jag kan rekommendera dem reservationskost."
– Ulla Bergman

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

RS
PRODUKTER

Prova våra populära stödstrumpor för endast **89:-** / par

INKL FRAKT*
(ord. pris 138kr)

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

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

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

Du kan också beställa på www.rsprodukter.se Använd koden: HN89

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



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

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

Sko-storlek?

SVART

GRÅ

(35-48)

TURKOS/SVART

MARIN

Antal: _____

Namn: _____

E-post: _____

Adress: _____

Modell: _____

Porto
betalt

RS
PRODUKTER

Svarspost
20671625
793 20 Siljansnäs

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

MATKRÖNIKAN

Solens mat – men i svensk tappning

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

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

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

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

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

Det sägs ju också att det berömda fran-



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

Italiensk mat ligger inom det som bru-

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

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

Strömming på italienska

Det här behöver man för två personer:

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

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

Gör så här:

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

2. Hacka sardeller, vitlöksklyftan och

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

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

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

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

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

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

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



Leif Kindblom, matkrönikör

Order Ring Your Number
800-622-6229



Fastighetsnära insamling på gång

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



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

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



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

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



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

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

TEXT: YLVA BERLIN

Källsortering – en delikat uppgift

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

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

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

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

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

Komplicerat att sortera rätt

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

– Utan även annat man vill bli av med,

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

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

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

– Statistiken visar att mängden avfall som går till materialåtervinning ökat

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

Mycket plast går till förbränning

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

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

utsläppen med ungefär två kilo per kilo återvunnen plast.

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

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

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

Att tänka på när du sorterar och återvinner

Sortera och renodla material

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

Rengör och klipp sönder

Förpackningarna ska vara tomma och helst rengjorda med vatten. Tumregeln är att sortera efter det material som förpackningen består mest av. Förpackningarna bör plattas till eller klippas sönder, så att mer material får plats. En mjölkförpackning i original tar till exempel lika mycket plats som sex tillplattade. Ta med förpackningarna när du i samband med andra ärenden ändå åker förbi insamlingsplatsen.



Plast eller metall?

Hur vet man om det är plast eller metall? Prova att knuckla ihop förpackningen, om den vecklar ut sig igen är det plast – i annat fall metall. Presentpapper ska sorteras som pappersförpackning, inte som tidning. Släng snören och band i restavfallet.

INSAMLING KILO PER INVÅNARE ÅR 2020:	
■ Glas	22,6
■ Papper	16,9
■ Plast	8,7
■ Metall	1,8
■ Tidningar	13,6
Källa: FTI	

Låt dig inte begränsas!

promenadskator.se

Eldrivna promenadskator för personer som vill behålla en aktiv och naturlig livsstil. Medicintekniskt godkända. Köp en promenadskator smidigt på www.dandys.se eller besök promenadskator.se för närmaste återförsäljare.

H3-405

H3-320

H3-520

H3-420

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

Vi bjuder alla läsare på ett par stödstrumpor och ett par sköna leggings i bomull!

Beställ 018-7003300

Stödstrumpor

Förbättrar blodcirkulationen i benen. Motverkar trötta och ömma ben. Stöder till piggar och styggare ben. Enkel att ta på sig!

0:-

60% Bomull 40% Polyester

För både kvinnor & män. Utmärkt för långa flygresor, bil-, buss- och tågresor och vid ståstillande eller stående arbete.

Jag vill prova på 1 par bekväma stödstrumpor! (Jag behåller endast 1 par! För provskott med 1 par stödstrumpor!)

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vitt ☐ Grå ☐ Blå ☐ Mörkblå

Leggings

0:-

High Quality

65% Bomull 35% Elastan. Skett modell. Svart färg.

Snygg leggings i fullvärdigt material. Hög kvalitet med mjukt rader i midjan. Utmärkt till vardags, jobbet, träning och resor.

Jag vill prova på 1 par bekväma leggings! (Jag behåller endast 1 par i totalt för provskott, bekväma!)

Storlek: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

- 2 olika provpaket, skickas direkt hem!
- Eller du nöjd med provpaketet får du tillräckligt med pengar så länge du själv önskar utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina leveranser.
- Vill du fortsätta efter provet blir ditt pris: Stödstrumpor 2 par i ett paket för 79 kr + frakt 29 kr. Leggings 1 par i ett paket för 99 kr + frakt 29 kr.

Beställ 018-7003300 eller på mkcollection.se

Övervakande eller tillräckligt i varje provskott!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Telefon: _____

Paketet levereras direkt hem i din hemlighet!

MK Collection
Svansport 206 050 94
758 53 UPPSALA

Priserna ej inkluderat moms och porto

”Vi kräver pension hela året!”

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

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

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

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

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

Kvinnor blir beroende av män

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

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

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



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

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

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

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

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

Reformera pensionssystemet

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

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

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

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

löneutvecklingen i stället för prisutvecklingen.

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

Pension hela året-uppropet:

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

FÖR DIN SYN!

Hjälp för ansträngda och åldrande ögon.

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

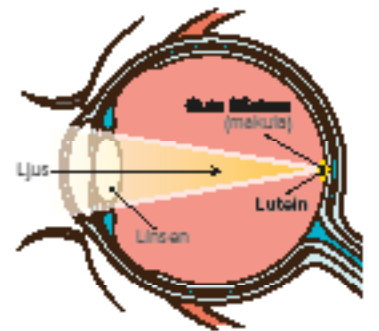
Blue Eye finns på samtliga apotek och hälsobutiker.



Marknadsförs av Elexir Pharma AB

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

Gula fläcken - Ombärlig för synen



Lutein - rik del av ögat ger skärpan.

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

Kosten påverkar

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

Gula fläcken - rik på lutein

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

HON & HAN av **Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin**

HON & HAN av **Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin**



De senaste nyheterna hittar du alltid på [harochnu.se](https://www.harochnu.se)!

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

De senaste nyheterna hittar du alltid på [harochnu.se](https://www.harochnu.se)!

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



NYTT HOS GINZA!
 Gå till vår hemsida för många fler tips på vår hemsida!

 GINZA

 0618-299 50

NYTT HOS GINZA!
 Gå till vår hemsida för många fler tips på vår hemsida!

 **GINZA**

 0618-299 50



NYTT HOS GINZA!
 Gå till vår hemsida för många fler tips på vår hemsida!

 **GINZA**

 0618-299 50



NYTT HOS GINZA!

du hittar många fler dör på vår hemsida!



06 12 239 60



Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med
Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med
Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med
Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med
Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med
Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med



Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med
Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med
Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med
Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med
Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med
Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med



Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med
Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med
Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med
Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med
Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med
Marshall Vector turntable (1 x 1200 kr) med



NYTT HOS GINZA!

du hittar många fler djur på vår hemsida!



06 12 239 60



Grundläggande vinylsystem (1000 kr) med 12" högtalare och 1000W förstärkare. Enkel att använda och ger ett bra ljud. (1000 kr)

Grundläggande vinylsystem (1500 kr) med 12" högtalare och 1500W förstärkare. Enkel att använda och ger ett bra ljud. (1500 kr)

Grundläggande vinylsystem (2000 kr) med 12" högtalare och 2000W förstärkare. Enkel att använda och ger ett bra ljud. (2000 kr)



NYTT HOS GINZA!

du hittar många fler djur på vår hemsida!



06 12 239 60



Grundläggande vinylsystem (1000 kr) med 12" högtalare och 1000W förstärkare. Enkel att använda och ger ett bra ljud. (1000 kr)

Grundläggande vinylsystem (1500 kr) med 12" högtalare och 1500W förstärkare. Enkel att använda och ger ett bra ljud. (1500 kr)

Grundläggande vinylsystem (2000 kr) med 12" högtalare och 2000W förstärkare. Enkel att använda och ger ett bra ljud. (2000 kr)





33 1/3 LP

12 vinyl records in a sturdy wooden crate. The crate is made of solid wood and features a large LP logo on the front. The records are housed in a custom-fitted inner box.

33 1/3 LP \$19.99
 33 1/3 LP \$19.99
 33 1/3 LP \$19.99



LP

12 vinyl records in a sturdy wooden crate. The crate is made of solid wood and features a large LP logo on the front. The records are housed in a custom-fitted inner box.

LP \$19.99
 LP \$19.99
 LP \$19.99





33 1/3 LP

100% recycled wood with metal corner protectors. A sturdy crate to hold your favorite vinyl records. Each crate is made of 100% recycled wood and is made in the USA.

100% Recycled Wood	100% Recycled Wood
100% Recycled Wood	100% Recycled Wood
100% Recycled Wood	100% Recycled Wood



Standard Vinyl Records, 12" 33 1/3 RPM

100% Recycled Wood	100% Recycled Wood
100% Recycled Wood	100% Recycled Wood
100% Recycled Wood	100% Recycled Wood



Hitta en hel massa CD, DVD, SPEL, BÖCKER, ELEKTRONIK, RETRO-PRYLAR m m i ordinarie
BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - VI skickar den GRATIS!
 Gåssjö AB • Fåglum • 445 51 Nöbbro • kundservice@go.sjoo.se
 0512-288 50

Hitta en hel massa CD, DVD, SPEL, BÖCKER, ELEKTRONIK, RETRO-PRYLAR m m i ordinarie
BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - VI skickar den GRATIS!
 Gåssjö AB • Fåglum • 445 51 Nöbbro • kundservice@go.sjoo.se
 0512-288 50

Hitta en hel massa CD, DVD, SPEL, BÖCKER, ELEKTRONIK, RETRO-PRYLAR m m i ordinarie
BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - VI skickar den GRATIS!
 Gåssjö AB • Fåglum • 445 51 Nöbbro • kundservice@go.sjoo.se
 0512-288 50

Hitta en hel massa CD, DVD, SPEL, BÖCKER, ELEKTRONIK, RETRO-PRYLAR m m i ordinarie
BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - VI skickar den GRATIS!
 Gåssjö AB • Fåglum • 445 51 Nöbbro • kundservice@go.sjoo.se
 0512-288 50

Hitta en hel massa CD, DVD, SPEL, BÖCKER, ELEKTRONIK, RETRO-PRYLAR i en fantastisk
BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - VI skickar den GRATIS!
 Gåssjö AB • Fåglum • 445 51 Nöbbro • kundservice@go.sjoo.se
 0512-288 50



Thomas hjärta glöder för järn

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

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

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

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

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

Fallenhet för smide

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

och hamrade fram blev riktig bra. Han hade talang.

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

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

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

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

Svårt med affärerna i pandemin

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

I början på pandemin, fick han jobb

”När pandemin kom störde affärerna helt.

som fastighetsförvaltare på Läns museet i Härnösand.

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

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

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

Håller glöden vid liv

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

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

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMANN

Thomas Höglund

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

Bor: Öje, Härnösands kommun.

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

Arbete: Fastighetsförvaltare Läns museet Västerbotten, konstsmed i egen smedja i Öje.

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

Hemsida: ojesmedja.se

Nya riktlinjer för tandvård fokuserar särskilt på äldre

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

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

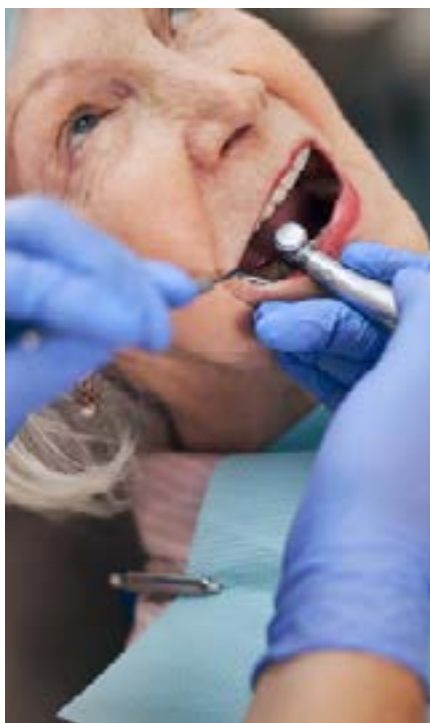
En nyhet är att mer fokus sätts på barn-tandvård, men i rekommendationerna poängteras också hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande åtgärder som gynnat äldre. En god munhälsa är viktig för livskvaliteten eftersom god munhälsan kan påverka hela kroppen, den psykiska hälsan och även minska risken för infektioner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

Vill se högkostnadsskydd

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

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

Förutom extra fokus på barntandvård



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

Det finns stora skillnader i både mun-

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

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

Rekommenderar tätare kontroller

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

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

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

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

FOTO: ISTOCKPHOTO

Julbord på Cinderella

Så tillgripas och njut av Skåneandlagets klassiska julbord. Efteråt väntar en galafest på julkios som gör kvällen så blir extra speciell. Passa på att köpa knäpparna i tidningen!

615:-

Pris för kryssning till Visby med julbord. Pris för par person för julbord och kryssning till Visby. Julbord och kryssning till Visby. Julbord och kryssning till Visby. Julbord och kryssning till Visby.

Boka på Vikingline.se



Adventskryssning till Visby

Upplev julmagin i Visby under tre unika adventskryssningar. Du får två stilmässiga beklädnad och en dag på ett vintergrönande Gotland.

1 280:-

Pris för par person med julbord och kryssning till Visby. Pris för par person med julbord och kryssning till Visby. Pris för par person med julbord och kryssning till Visby. Pris för par person med julbord och kryssning till Visby.

Boka på Vikingline.se



Östersjöns mest prisvärda resor

Stora satsningar på äldreomsorgen

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

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

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

Besviken på utebliven höjning

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

mer i bostadstillägg per månad.

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

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

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

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

Fler miljarder till äldreomsorgen

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



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

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

Förlängd satsning

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

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

listundersköterskeutbildning med inriktning mot äldreomsorg och demensvård.

En fast omsorgskontakt

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

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

Ingen skatteplanering i välfärden

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

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN



STÄRKEVÄSTEN®

Stark och stolt med rätt hållning

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

HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast 19 kr per förpackning
Frakt på 19 kr tillkommer.



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

Personalens tid – vårdens **dyraste resurs**

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

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

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

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

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

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



Linus Källgård, underläkare

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

Ett vaccin för dig över 65 år

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

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



ERBJUDANDE!

BATTERIER TILL DINA HÖRAPPARATER DIREKT I BREVLÅDAN!

Storlek 10 GUL	5	10	20
Storlek 13 ORANGE	5	10	20
Storlek 312 BRUN	5	10	20
Storlek 675 BLÅ	5	10	20

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

Detta pris gäller vid beställning via denna blankett. Du kan även kontakta oss direkt på telefonnummer 08-442 48 99 för att beställa. Ange kod H&N5-21 vid telefonbeställning. Erbjudandet gäller till 31/12-2022.

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

earstore.se

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

Vid beställning på hemsida: Ange kod H&N5-21 när du befinner dig i kassan.

PUNKT MEDALJ
REKORD
REKORD

AB TRANSISTOR SWEDEN

SVARSPOST
20624629
192 20
SOLLENTUNA

MSD
HEALTHCARE FOR LIFE

2021



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

SUPPORT PLUS RYGGSTÖD

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



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

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

ENDAST 499 Kr/St

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



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

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

ENDAST 399 kr/st

100% NÖJD KUND GARANTI!

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

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

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 speciälsula. Kuddens mått: 6 cm bred och 4 mm tjock. Spänns fast med kardborreband.



Art.nr 70-10

ENDAST 149 Kr/Par

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

HÅLLNINGSTÖD

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



BRA MOT

- Smärta i nacke och axlar!
- Gamnacke och slökande axlar!
- Ger dig en bättre hållning!

ENDAST 299 Kr/St Art.nr 90-30

FRÅGA JURISTEN

Kan man ha flera fullmaktshavare?

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

■ En person

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

■ Två eller flera med samma behörighet

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

■ Två eller flera i förening

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

■ Två eller flera i turordning

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

■ Kombinationer av behörighet

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

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



Arne Larsson, Familjens jurist

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!

Dålig affär att ta ut tidig pension för placeringar

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

Shekarabi vill använda buffertfonderna



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

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

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

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

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

Underfinansierat system

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

grupp där Ardalan Shekarabi är ordförande.

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

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

Måste jobba tillsammans

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

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

Möjligt att höja pensionen

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

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

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

TEXT OCH FOTO:
ULLACARIN TIDERMANN

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

PENSIONSFRÅGAN

Så får du tillgång till pensionärsrabatter under 65

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

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

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

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



Sofia Noaksson, utredare, SKPF Pensionärerna

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

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

Samling för kvinnors pensioner

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

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

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

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



PENSIONSBSVIKELSE Lena Nylöf och Lisbeth Gustad är besvikna på pensionerna.

att vara jämställda först när dagens tonåringar lämnar arbetslivet.
– Kvinnor ska naturligtvis ha pension hela året. Det handlar om rättvisa och hur vi bygger ett jämställt samhälle, sa Liza di Paolo-Sandberg.
– Jag är fullständigt chockad! Det var som ett slag i ansiktet, när man fick pensionsbeskedet, säger Lena Nylöf, 65, som fick sin första pensionsutbetalning i augusti.
– Jag har levt i det här eländet i elva år nu, säger Lisbeth Gustad, 75.
– Och så sjunker pensionen. Först efter fem år, när tjänstepensionen tog slut och så efter tio år, när min egen lilla pen-

sionsförsäkring upphörde, fortsätter hon och skakar på huvudet.
– Jag är så förbannad.

Samlad kvinnokraft
Nu går SKPF tillsammans med PRO, SPF och en rad kvinnoorganisationer, fackliga organisationer och politiska kvinnoförbund samman och kräver att kvinnor ska få pension hela året.
De ställer tre krav: Att pensionssystemet reformeras för att höja kvinnors pensioner. Att pensionsavgiften höjs. Och ett jämställt arbetsliv, högre löner och bättre arbetsvillkor i kvinnodominerade yrken.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

Ser du dåligt? Vi också.

Välkommen som medlem!

srf.nu/blimedlem • ring: 08-39 91 20

Guldkanten

SKPF's eget lotteri!

Sätt lite Guldkant på tillvaron!

ERBJUDANDE!

– för 160:-* får du:

- 4 Guldkanten, 40:-/st
- ICA Presentkort 400:-
- Chans på 1 000 000:-

ICA 400 kr

SKPF pensionärer

Över 100 000 SKPF's eget lotteri Guldkanten gör till tillgängligt, fördelning och månadsvis utbetalning, och rikligt engagerat för SKPF pensionärernas medlemskap. Senast blev över 100 000 445 000 kronor och pengarna kommer som vanligt medlemskap och familjen tillgodogöras.

SVARSKORT – GÅ MED DU OCKSÅ!

POSTA SVARSKORT OCH PORTOFRETT!
 Vill du ha en skicka med kortet i ett kuvert?
 Fyll i och klipp ut svarkortet klipp det i ett kuvert och posta till adress:

Guldkanten/ Nordic Lottery AB
SVARSPOST
2068577
162 20 Vällingby

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

Is de gift overhandigd? Het stichtingsbestuur heeft de gift afgekeurd en er wordt dus geen gebruik gemaakt van de gift. Het stichtingsbestuur heeft de gift afgekeurd omdat de gift niet overeenkomstig de statuten is.

Abstract The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week, low-intensity, supervised walking program on the physical and psychological health of sedentary, middle-aged women. The study was a randomized, controlled trial. The subjects were 40 sedentary, middle-aged women who were randomly assigned to either a supervised walking program or a control group. The walking program consisted of 12 weeks of supervised walking, 3 times per week, for 30 minutes per session. The control group consisted of 20 women who did not participate in the walking program. The physical and psychological health of the subjects was assessed at baseline and at 12 weeks. The walking program had a significant positive effect on the physical and psychological health of the subjects. The walking program significantly improved the subjects' physical health, as measured by the 6-minute walk test, and their psychological health, as measured by the Beck Depression Inventory and the State-Trait Anxiety Inventory. The walking program also significantly improved the subjects' quality of life, as measured by the SF-36. The walking program was well tolerated and had no adverse effects. The results of this study suggest that a supervised walking program can be an effective intervention for improving the physical and psychological health of sedentary, middle-aged women.

	Supply	Cost
Residual expenditure:	800 000 €	
After initial 30 years:	750 000 €	1 300-200 €
After 100 years:	80 000 €	0 €
After 200 years:	800 000 €	1 300-200 €
Assessment of existing flow of capital:	→ 750 000 € ←	
After 100 years (initial expenditure) + residual expenditure:	880 000 €	800 000 €
Conclusion:	1 400 000 €	
See plan for other conclusions:	700 000 €	

© Deutscher Institut für Fernstudien (DIfF) GmbH, 2019. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des DIfF.

The following is the text of the letter from the author to the editor of the journal, dated 1998, regarding the article "The Role of the Teacher in the Classroom" by John Doe. The letter discusses the author's views on the importance of the teacher's role in the classroom and the need for further research in this area.

These documents, including those that contain sensitive information, should be handled in accordance with the following guidelines. The following are the minimum requirements for the handling of sensitive information. Sensitive information should be handled in accordance with the following guidelines:

THE NEW YORK PUBLIC LIBRARY
ASTOR LENOX TILDEN FOUNDATION
155 E. 42ND STREET
NEW YORK 17, N.Y.

1. **Đặc điểm chung của các ngành kinh tế:**
 - Các ngành kinh tế đều có vai trò quan trọng trong việc phát triển kinh tế và xã hội.
 - Các ngành kinh tế đều có mối liên hệ chặt chẽ với nhau.
 - Các ngành kinh tế đều có sự biến động theo thời gian và không gian.

RESEARCH, RESEARCH, RESEARCH
 Comprehensive, authoritative, and up-to-date
 all-around knowledge, all-around. The difference
 from other online sources of documents.

Keywords: *depression, mood, mood disorder, mood disorder diagnosis, mood disorder symptoms, mood disorder treatment, mood disorder research, mood disorder clinical practice, mood disorder epidemiology, mood disorder pathophysiology, mood disorder etiology, mood disorder risk factors, mood disorder prognosis, mood disorder management, mood disorder prevention, mood disorder education, mood disorder awareness, mood disorder stigma, mood disorder support, mood disorder resources, mood disorder community, mood disorder advocacy, mood disorder research, mood disorder clinical practice, mood disorder epidemiology, mood disorder pathophysiology, mood disorder etiology, mood disorder risk factors, mood disorder prognosis, mood disorder management, mood disorder prevention, mood disorder education, mood disorder awareness, mood disorder stigma, mood disorder support, mood disorder resources, mood disorder community, mood disorder advocacy.*

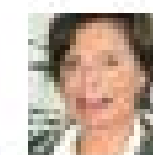
Das Institut für Umweltrecht und Umweltpolitik ist ein interdisziplinäres Zentrum für die Erforschung und Entwicklung von Umweltpolitik und Umweltschutz. Es ist ein Zentrum für die Erforschung und Entwicklung von Umweltpolitik und Umweltschutz. Es ist ein Zentrum für die Erforschung und Entwicklung von Umweltpolitik und Umweltschutz.

Expenses for advertising, business, and other purposes are not deductible for a partner if the partner is not an individual.

[illegible]

1. What is the purpose of the study?
 2. What are the research questions?
 3. What is the significance of the study?

Indoor Temperature Indicated room-air temperature measured with the sensor cable at the sensor head.
Min. Value Minimum value of the measured temperature.

[illegible][illegible][illegible]

For more information on this Conference, or to schedule
this 2008.2 presentation directly with the presenter,
please contact the following:



CLUES:

- 1. FEMMA MED ENA... (5)
- 2. FEMMA MED ENA... (5)
- 3. FEMMA MED ENA... (5)
- 4. FEMMA MED ENA... (5)
- 5. FEMMA MED ENA... (5)
- 6. FEMMA MED ENA... (5)
- 7. FEMMA MED ENA... (5)
- 8. FEMMA MED ENA... (5)
- 9. FEMMA MED ENA... (5)
- 10. FEMMA MED ENA... (5)
- 11. FEMMA MED ENA... (5)
- 12. FEMMA MED ENA... (5)
- 13. FEMMA MED ENA... (5)
- 14. FEMMA MED ENA... (5)
- 15. FEMMA MED ENA... (5)
- 16. FEMMA MED ENA... (5)
- 17. FEMMA MED ENA... (5)
- 18. FEMMA MED ENA... (5)
- 19. FEMMA MED ENA... (5)
- 20. FEMMA MED ENA... (5)
- 21. FEMMA MED ENA... (5)
- 22. FEMMA MED ENA... (5)
- 23. FEMMA MED ENA... (5)
- 24. FEMMA MED ENA... (5)
- 25. FEMMA MED ENA... (5)
- 26. FEMMA MED ENA... (5)
- 27. FEMMA MED ENA... (5)
- 28. FEMMA MED ENA... (5)
- 29. FEMMA MED ENA... (5)
- 30. FEMMA MED ENA... (5)
- 31. FEMMA MED ENA... (5)
- 32. FEMMA MED ENA... (5)
- 33. FEMMA MED ENA... (5)
- 34. FEMMA MED ENA... (5)
- 35. FEMMA MED ENA... (5)
- 36. FEMMA MED ENA... (5)
- 37. FEMMA MED ENA... (5)
- 38. FEMMA MED ENA... (5)
- 39. FEMMA MED ENA... (5)
- 40. FEMMA MED ENA... (5)
- 41. FEMMA MED ENA... (5)
- 42. FEMMA MED ENA... (5)
- 43. FEMMA MED ENA... (5)
- 44. FEMMA MED ENA... (5)
- 45. FEMMA MED ENA... (5)
- 46. FEMMA MED ENA... (5)
- 47. FEMMA MED ENA... (5)
- 48. FEMMA MED ENA... (5)
- 49. FEMMA MED ENA... (5)
- 50. FEMMA MED ENA... (5)
- 51. FEMMA MED ENA... (5)
- 52. FEMMA MED ENA... (5)
- 53. FEMMA MED ENA... (5)
- 54. FEMMA MED ENA... (5)
- 55. FEMMA MED ENA... (5)
- 56. FEMMA MED ENA... (5)
- 57. FEMMA MED ENA... (5)
- 58. FEMMA MED ENA... (5)
- 59. FEMMA MED ENA... (5)
- 60. FEMMA MED ENA... (5)
- 61. FEMMA MED ENA... (5)
- 62. FEMMA MED ENA... (5)
- 63. FEMMA MED ENA... (5)
- 64. FEMMA MED ENA... (5)
- 65. FEMMA MED ENA... (5)
- 66. FEMMA MED ENA... (5)
- 67. FEMMA MED ENA... (5)
- 68. FEMMA MED ENA... (5)
- 69. FEMMA MED ENA... (5)
- 70. FEMMA MED ENA... (5)
- 71. FEMMA MED ENA... (5)
- 72. FEMMA MED ENA... (5)
- 73. FEMMA MED ENA... (5)
- 74. FEMMA MED ENA... (5)
- 75. FEMMA MED ENA... (5)
- 76. FEMMA MED ENA... (5)
- 77. FEMMA MED ENA... (5)
- 78. FEMMA MED ENA... (5)
- 79. FEMMA MED ENA... (5)
- 80. FEMMA MED ENA... (5)
- 81. FEMMA MED ENA... (5)
- 82. FEMMA MED ENA... (5)
- 83. FEMMA MED ENA... (5)
- 84. FEMMA MED ENA... (5)
- 85. FEMMA MED ENA... (5)
- 86. FEMMA MED ENA... (5)
- 87. FEMMA MED ENA... (5)
- 88. FEMMA MED ENA... (5)
- 89. FEMMA MED ENA... (5)
- 90. FEMMA MED ENA... (5)
- 91. FEMMA MED ENA... (5)
- 92. FEMMA MED ENA... (5)
- 93. FEMMA MED ENA... (5)
- 94. FEMMA MED ENA... (5)
- 95. FEMMA MED ENA... (5)
- 96. FEMMA MED ENA... (5)
- 97. FEMMA MED ENA... (5)
- 98. FEMMA MED ENA... (5)
- 99. FEMMA MED ENA... (5)
- 100. FEMMA MED ENA... (5)

KRYSS NUMMER 5. Lösningen ska vara insänd senast den 11 november till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Kryssset nr 5 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får varsin skraplott Guldkanten.

ULL I SÄNGEN

Sömnpromblem, 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 kvalitetslakan, madrasser och kuddar i finaste merino, kashmir och kamellull.
- Magnet- och örtprodukter

Högsta kvalitet Pensionärsrabatter Nu även webbutik!

Nu även tryckavlastande madrasser!

Må Vål produkter

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

KRYSSET 4/2021

CLUES:

- 1. FEMMA MED ENA... (5)
- 2. FEMMA MED ENA... (5)
- 3. FEMMA MED ENA... (5)
- 4. FEMMA MED ENA... (5)
- 5. FEMMA MED ENA... (5)
- 6. FEMMA MED ENA... (5)
- 7. FEMMA MED ENA... (5)
- 8. FEMMA MED ENA... (5)
- 9. FEMMA MED ENA... (5)
- 10. FEMMA MED ENA... (5)
- 11. FEMMA MED ENA... (5)
- 12. FEMMA MED ENA... (5)
- 13. FEMMA MED ENA... (5)
- 14. FEMMA MED ENA... (5)
- 15. FEMMA MED ENA... (5)
- 16. FEMMA MED ENA... (5)
- 17. FEMMA MED ENA... (5)
- 18. FEMMA MED ENA... (5)
- 19. FEMMA MED ENA... (5)
- 20. FEMMA MED ENA... (5)
- 21. FEMMA MED ENA... (5)
- 22. FEMMA MED ENA... (5)
- 23. FEMMA MED ENA... (5)
- 24. FEMMA MED ENA... (5)
- 25. FEMMA MED ENA... (5)
- 26. FEMMA MED ENA... (5)
- 27. FEMMA MED ENA... (5)
- 28. FEMMA MED ENA... (5)
- 29. FEMMA MED ENA... (5)
- 30. FEMMA MED ENA... (5)
- 31. FEMMA MED ENA... (5)
- 32. FEMMA MED ENA... (5)
- 33. FEMMA MED ENA... (5)
- 34. FEMMA MED ENA... (5)
- 35. FEMMA MED ENA... (5)
- 36. FEMMA MED ENA... (5)
- 37. FEMMA MED ENA... (5)
- 38. FEMMA MED ENA... (5)
- 39. FEMMA MED ENA... (5)
- 40. FEMMA MED ENA... (5)
- 41. FEMMA MED ENA... (5)
- 42. FEMMA MED ENA... (5)
- 43. FEMMA MED ENA... (5)
- 44. FEMMA MED ENA... (5)
- 45. FEMMA MED ENA... (5)
- 46. FEMMA MED ENA... (5)
- 47. FEMMA MED ENA... (5)
- 48. FEMMA MED ENA... (5)
- 49. FEMMA MED ENA... (5)
- 50. FEMMA MED ENA... (5)
- 51. FEMMA MED ENA... (5)
- 52. FEMMA MED ENA... (5)
- 53. FEMMA MED ENA... (5)
- 54. FEMMA MED ENA... (5)
- 55. FEMMA MED ENA... (5)
- 56. FEMMA MED ENA... (5)
- 57. FEMMA MED ENA... (5)
- 58. FEMMA MED ENA... (5)
- 59. FEMMA MED ENA... (5)
- 60. FEMMA MED ENA... (5)
- 61. FEMMA MED ENA... (5)
- 62. FEMMA MED ENA... (5)
- 63. FEMMA MED ENA... (5)
- 64. FEMMA MED ENA... (5)
- 65. FEMMA MED ENA... (5)
- 66. FEMMA MED ENA... (5)
- 67. FEMMA MED ENA... (5)
- 68. FEMMA MED ENA... (5)
- 69. FEMMA MED ENA... (5)
- 70. FEMMA MED ENA... (5)
- 71. FEMMA MED ENA... (5)
- 72. FEMMA MED ENA... (5)
- 73. FEMMA MED ENA... (5)
- 74. FEMMA MED ENA... (5)
- 75. FEMMA MED ENA... (5)
- 76. FEMMA MED ENA... (5)
- 77. FEMMA MED ENA... (5)
- 78. FEMMA MED ENA... (5)
- 79. FEMMA MED ENA... (5)
- 80. FEMMA MED ENA... (5)
- 81. FEMMA MED ENA... (5)
- 82. FEMMA MED ENA... (5)
- 83. FEMMA MED ENA... (5)
- 84. FEMMA MED ENA... (5)
- 85. FEMMA MED ENA... (5)
- 86. FEMMA MED ENA... (5)
- 87. FEMMA MED ENA... (5)
- 88. FEMMA MED ENA... (5)
- 89. FEMMA MED ENA... (5)
- 90. FEMMA MED ENA... (5)
- 91. FEMMA MED ENA... (5)
- 92. FEMMA MED ENA... (5)
- 93. FEMMA MED ENA... (5)
- 94. FEMMA MED ENA... (5)
- 95. FEMMA MED ENA... (5)
- 96. FEMMA MED ENA... (5)
- 97. FEMMA MED ENA... (5)
- 98. FEMMA MED ENA... (5)
- 99. FEMMA MED ENA... (5)
- 100. FEMMA MED ENA... (5)

Vinnare Kryssset 4/2021

Kurt Josefsson, Lysekil
Christina Lydecker, Skärholmen
Gunilla Larsson, Tumba
Dagny Asplund, Brunflo
Ingrid Magnusson, Göteborg

UllaBritt Seiz, Nyköping
Birgitta Eriksson, Sundsvall
Gert Wallenbro, Hässelby
Lilian Larsson, Åmål
Marianne Eriksson, Dala-Järna

Kör eldrivet!

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

- Blimo Elio XL**
21 995kr
Vikt endast 26 kg
- Blimo X-60**
19 995kr
Stark mellanstor scooter
- Blimo X-36**
13 995kr
Kompakt fyrhjuling

Blimo Moto, från 19 995kr
Skonskåren!

Blimo

Kontakta oss för en GRATIS katalog: 06-123 507 20 - www.blimo.se

• Fri hemleverans!
• Inget körtörskrav!
• Prova hemma
• Delbetala rättsfritt

Läs mer på blimo.se

Var 20:e minut får någon stroke

Det måste bli färre! skänk en gåva till

Strokefonden

Linda,
mamma & undersköterska fick stroke

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

Namn och tandvård engagerade

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

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

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

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

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

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

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

Mothugg från kongressen

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



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

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

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

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

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

Inte aktuellt med namnbyte

Den livligaste debatten uppstod kring de

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

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

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

Samtliga namnbytesmotioner avslogs av kongressen.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

Smart Senior - mer än bara rabatter

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

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

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

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



NÅGRA AV SMART SENIORS FÖRMÅNSPARTNERS:

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

”Sjujäkla starka tillsammans”

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

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

■ Undersköterska har blivit en skyddad yrkestitel.

■ Förslag på fast omsorgskontakt i hemtjänsten.

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

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

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

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

TEXT: ULLACARIN TIDERMANN



HÄLSA I FOKUS Ett av områdena som prioriteras i nya handlingsprogrammet är äldres hälsa och välbefinnande.

Nio prioriterade ämnen

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

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

Det nya handlingsprogrammet gäller perioden 2020-2023.

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

Det nya handlingsprogrammet kretsar

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

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

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

TEXT: RIKARD JOHANSSON

FOTO: ULLACARIN TIDERMANN

Tre produktiva kongressdagar

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

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

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

Vidare till en äldreomsorg som ser till de äldres behov.

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

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

Lagstifta om pensionärsråd – nu!

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

– Lagstifta nu om obligatoriska pensionärsråd i kommuner och regioner.

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

Pris för forskning

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

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

TEXT: ULLACARIN TIDERMANN OCH RIKARD JOHANSSON



FOTO: ULLACARIN TIDERMANN

Läs mer om kongressen på Här&Nus hemsida www.harochnu.se!

Mobiltelefoni ska vara enkelt. Ring med Doro och Teleco!

Med seniorer i åtanke

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012. De är speciellt utvecklade för dig och har många funktioner som gör det enkelt att använda. Till exempel har de stora knappar och tydliga ljud.

Doro 7011 har en stor skärm och en tydlig ljud. Den har också en stor knapp för att ringa dina favorits.

Doro 7012 har en stor skärm och en tydlig ljud. Den har också en stor knapp för att ringa dina favorits.

Doro 7011 och Doro 7012 är speciellt utvecklade för dig och har många funktioner som gör det enkelt att använda.

Mobil 3 GB, 199 kr/mån

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Doro 7011 - Trygg med stor skärm

Stor skärm och tydlig ljud

WhatsApp och Messenger

Trygghetsapp

Kamera med 2 MP

Pris till 100 kr/mån - 100 kr/mån



Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.



Mobil 3 GB, 249 kr/mån

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Doro 7012 - Mobil elegant med extra display

WhatsApp och Messenger

Facebook och Instagram

Trygghetsapp

Kamera med 2 MP

Pris till 100 kr/mån - 100 kr/mån



Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012. De är speciellt utvecklade för dig och har många funktioner som gör det enkelt att använda.

Du kan även beställa Doro från våra tidigare nummer

1000 10 1000 - Doro 7011 på 0 GB 119 kr/mån

1000 10 1000 - Doro 7012 på 0 GB 119 kr/mån

Doro 7011 på 0 GB 119 kr/mån

Mobil 0 GB, 119 kr/mån

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Doro 1072 - Enkel med bred display

Stor skärm och tydlig ljud

Liten och lätt att hålla

Facebook

Trygghetsapp



Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

1000 10 1000 - Doro 7011 på 0 GB 119 kr/mån

1000 10 1000 - Doro 7012 på 0 GB 119 kr/mån

1000 10 1000 - Doro 7011 på 0 GB 119 kr/mån

1000 10 1000 - Doro 7011 på 0 GB 119 kr/mån

1000 10 1000 - Doro 7012 på 0 GB 119 kr/mån

1000 10 1000 - Doro 7011 på 0 GB 119 kr/mån

1000 10 1000 - Doro 7012 på 0 GB 119 kr/mån



teleco

1000 10 1000

1000 10 1000

1000 10 1000

SVARA NU OCH SPARA 100:-

Personlig almanacka med ditt namn!

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012. De är speciellt utvecklade för dig och har många funktioner som gör det enkelt att använda.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.



SPARA 100:-

HALVA
PRISET!

Almanacka nu

99:-

ord pris 199:-

Pris till 100:-

Pris till 100:-

SVARSKORT

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

Är du över 65 år? Då är du välkommen att använda Doro 7011 eller Doro 7012.

HALVA PRISET!

Almanacka nu

99:-

ord pris 199:-

Pris till 100:-

Pris till 100:-

Pris till 100:-

Pris till 100:-

Pris till 100:-

Pris till 100:-

Pris till 100:-

Pris till 100:-

Pris till 100:-

Pris till 100:-

Pris till 100:-

Pris till 100:-

KAMPANJ!

MODEL SONJA

Klassiskt, stilrent bestick
i bästa 18/10
höglanspolerat ädelstål

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

-35%
SPARA 871:-

BÄSTSÄLJARE
FRÅN GASTROPLUS

BESTICKSET SONJA

72 DELAR:	2.295:-
PORTFÖLJ:	195:-
	2.490:-
-35%	871:-
KAMPANJPRIS:	1.595:-

72 DELAR!

Köp nu.
Betala senare
med Klarna.

Minimera

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

Ingen expeditiönsavgift - endast porto tillkommer (kr. 185:-) Leverantör: HELGEBEN STRÖMSTAD