

**Digitalt porto**  
Koder ersätter de  
gamla frimärkena

SID 27

**Brottsofferjouren**  
Lisbet stöttar  
brottsoffer

SID 20

**Pension**  
Överskott ger inte  
högre pensioner

SID 10

# här&nu

2/2023 • SKPF Pensionärernas medlemstidning • [www.skpf.se](http://www.skpf.se)



**DEN  
SVENSKA  
FORDONS-  
INDUSTRIN**

**MÖT MICHAEL DAHLEN**  
*Forskning om lycka och ånger*

**BOKSKATTEN**  
*Bokhandlarens stora fynd*

**KUNSKAPSLYFT**  
*Personalen matar varandra*

**DET VIKTIGA LJUSET**  
*Så påverkas du av dagsljus*

**SJÄLVFÖRSVAR**  
*Seniorer tränar kampsport*

**Anna Tenje**  
– äldreministern om äldreomsorgens framtid

Att hantera sorg efter 50 år tillsammans – Charlotte berättar

SID 32



# Jubileums- kampanj

I år fyller Cinderella 20 år – det firar vi med ett extra bra erbjudande. Häng med och njut av det ljuva kryssningslivet under ett välfyllt dygn i skärgården.

För mer information och bokning ring 08-452 40 40.

Kryssning med  
Viking Cinderella

# 495:-

Prisex per person när två delar en Insidehytt inkl Kocklandslagets buffé med dryck. Gäller sön-tor t o m 30/12 2023. Anslutningsbuss från 100:- t/r.



Seniorgrupper från 8 personer



Östersjöns mest prisvärda resor

Viking Cinderella avgår Stockholm–Mariehamn kl 17.00 och är åter kl 15.20 dag två.

## LIZAS SIDA

# Tyst om äldreomsorgen

Vi har nu kommit till april och våren borde stå för dörren. Tror att den är lite försenad i år, men den kommer nog med dunder och brak så småningom.

Det är oroande tyst om äldreomsorgen. I såväl Tidöavtalet som regeringsförklaringen och höstbudgeten har den fått en mycket undanskymd plats. Detta samtidigt som vi står inför en kompetenskris.

Nu pressas dessutom allt fler kommuner av den ekonomiska krisen. De kommande åren väntas också omsorgsbehoven öka stort, i takt med att vi äldre blir allt fler.

### Sänkta förväntningar

Det låter som om vi pensionärer måste sänka förväntningarna rejält – trots att det nyss talades om att äldreomsorgen skulle bli så mycket bättre. Men vilken omsorg är det vi ska tvingas avstå? Ska vi duscha färre gånger? Låta bli att gå ut? Eller ska våra barn gå från jobbet för att laga mat åt oss?

Det här kan vi inte acceptera. Inte bara för att det kommer att drabba oss äldre, utan för att en utarmad äldreomsorg påverkar hela samhället. Nu måste regeringen ta ansvar genom att stötta och styra kommunerna. Hela samhället tjänar på en trygg och bra äldreomsorg. Nu förväntar vi oss att regeringen levererar skarpa åtgärder och kraftfulla satsningar i vårbudgeten.

**”Nu förväntar vi oss att regeringen levererar skarpa åtgärder och kraftfulla satsningar i vårbudgeten**



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

En annan fråga som engagerar oss pensionärer är pensionsfrågan. En del pensionärer har förhållandevis god ekonomi. Det gäller långt ifrån alla. Många av förbundets medlemmar har jobbat i kvinnodominerade yrken med låga löner och det påverkar så klart pensionen.

### Garantipension efter helt yrkesliv

Med dagens pensionssystem innebär det att de med låg- och medellöner kan arbeta ett helt yrkesliv men ändå kvalificera sig till garantipension. Skärpning! Det måste ha lönat sig att ha arbetat även i dessa yrken. Alltför många har i dag svårt att få ekonomin att gå ihop med de skenande priserna på bland annat mat, el, hyra och bränsle. För att komma till rätta med detta så behövs åtgärder på både kort och lång sikt.

### Stunder av lycka

Vårdagjämningen har passerat, våffeldagen likaså och vi har ställt om till sommartid. Allt detta innebär att ljuset har kommit till oss. Våfflor är något jag älskar. De ska avnjutas nygräddade med hjortronsylt och grädde, helst utomhus på en solig plats. Det gäller att ta tillvara de vackra stunderna i livet och passa på att njuta för vår tid är nu.



## SKPF pensionärerna

Box 30088  
104 25 STOCKHOLM  
Telefon: 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



Tidningen Här&Nu  
Box 30088  
104 25 STOCKHOLM  
**E-post:** redaktionen@skpf.se  
**Hemsida:** www.harochnu.se  
**Ansvarig utgivare:** Liza di Paolo-Sandberg  
**Redaktör:** Markus Dahlberg  
**Omslagsfoto:** Johan Marklund

**Annonser**  
Svenska Media i Ljusdal AB  
Stefan Jonsson  
**Telefon:** 070-311 37 58  
**E-post:** stefan@svenskamedia.se  
**Hemsida:** www.svenskamedia.se  
**Tryck:** Stibo, Katrineholm

**Adressändringar**  
Ändringar av adresser sker automatiskt varför eventuell adressändring ej behöver anmälas.

**Insänt material**  
För icke beställt material ansvaras ej. Bilder och texter återsänds inte. På grund av platsbrist tvingas vi ibland att korta ned bidrag.

**Guldanten**  
Vinstlotter skickas till SKPF:s Guldanten, 113 94 Stockholm

**Distribution och upplaga**  
Tidningen SKPF Här&Nu distribueras i 160 000 exemplar till SKPF:s medlemmar sex gånger om året.



ILLUSTRATION: ROBERT NYBERG

### Intervju med äldreministern

**6** Sedan valet är Anna Tenje vår nya äldreminister. Nu berättar hon hur hon tänker sig framtidens äldreomsorg.

### Personalen matar varandra

**14** I Lomma tränar omsorgspersonalen genom att mata varandra.

### Lycka och ånger

**16** Professor Micael Dahlen forskar kring vad det är som gör oss lyckliga – och vad vi ofta ångrar i livet.

### Hon hjälper brottsutsatta

**20** När Lisbet gick i pension vill hon göra något vettigt med sin tid. Nu jobbar hon för brottsofferjouren.

### Roberts svarta guld

**22** I Örebro tillverkas det extrakt som hos bryggerierna blir till den dryck vi förknippar med jul och påsk – den helsvenska musten.

### Den svenska fordonsindustrin

**24** I industrinationen Sverige tillverkas det fordon över hela landet.

### Allt om portokoder

**27** Den moderna tidens frimärken heter portokoder. De köps digitalt via webben eller Postnords app.

### Nytt pensionsystem?

**28** Med en ny rapport vill Pensionsmyndigheten bidra till en diskussion om det svenska pensionssystemet.

### Bokhandlarens oväntade fynd

**30** När Jan Danielsson besökte ett dödsbo gjorde han ett oväntat värdefullt fynd.

### Sorgen efter 50 år tillsammans

**32** I 50 år var Charlotte Dahlgren gift med Hasse. Nu berättar hon om sorgen efter att han hastigt gått bort.

### Så påverkas din sömn av dagsljus

**36** Om vi lär oss utnyttja morgonljusets blå strålar kan vi påverka vår dygnsrytm.

### Självförsvar stärker hälsan

**38** En gång i veckan tränar pensionärer kampsport.

Skriv till oss! Mejla till [insandare@skpf.se](mailto:insandare@skpf.se) eller skriv brev: SKPF, Box 30088, 104 25 Stockholm. Märk kuvertet Insändare.

## Något är fel med pensionerna

**?** Hej. Min make är pensionär och medlem hos er. Han är bekymrad över att han, trots lovord om att pensionen skulle öka med uppskrivning, fick sänkt pension.

Jag började då undersöka vad det beror på och insåg att premiepensionen på grund av börsens nedgång sänkts mer än vad grundpensionen har höjts. Detta är något som ingen pratat om över huvud taget. Något är fundamentalt fel med dagens pensionssystem. Om inflationen är hög brukar ju börsen gå dåligt. Jag tror att det här har man vetat om och det har varit planerat för att hålla pensionerna låga. Så man har vetat om att när grundpensionen skrivs upp på grund av inflationen kommer andra delarna i pensionssystemet skrivas ner.

Man pratar om att de flesta får 70 procent av tidigare lön i pension. Men det är långt ifrån vad maken får ut.

Eftersom jag har sjukpension kan han inte få bostadstillägg och tillsammans får jag och min man ut mindre än en 21 000 kr. Innan maken gick i pension fick han ut över 22 000 kronor och jag fick ut 26 000 efter skatt.

MED VÄNLIG HÄLSNING, IRENE CARLSSON

**!** Debatten om det svenska pensionssystemet går vidare. Läs till exempel mer på sidorna 10 och 29 i det här numret. Men att systemet skulle vara riggat för att hålla pensionerna nere vad som än händer, stämmer inte. Varje år räknas inkomspensionen och tilläggspensionen upp för att följa inkomstutvecklingen i samhället, medan garantispensionen följer prisutvecklingen. Din sjukpension påverkar inte heller möjligheten att få bostadstillägg. Det som är avgörande är hushållets samlade inkomst och eventuella tillgångar.

MARKUS DAHLBERG

## Sverige av i dag

**?** Vad har hänt med landet? Jag kan gå in hos en bilhandlare, visa mitt körkort, skriva min namnteckning på ett papper och köra därifrån med en ny bil värd en miljon kronor. Har jag ett mobilabbonnemang hos Vimla kräver de, trots tidigare undertecknat avtal om läsbar faktura via mejl, att jag skall ha en smartphone, mobilt bank-id och/eller ladda ner en app för att kunna läsa och betala månadsräkningen på någon hundralapp. Detta för att kunna läsa ocr-nummer och betala räkningen. Horribelt! Sverige har en regering och enligt uppgift c:a 400 myndigheter, vad sysslar de med? Klarar inte någon av byråkraterna av att förbjuda vansinnet? Vad gör SKPF för att medlemmarnas diskriminering i samhället skall upphöra? Tala gärna om vad ni hittills har åstadkommit!

ALDRIG MER VIMLA

**!** Jag kan inte svara för Vimlas faktureringsmetoder, men det är ju ett faktum att vi konsumenter sedan länge har få ta allt större ansvar för att kunna betala räkningar och hantera våra egna bankkonton. Den som går in på ett bankkontor i dag känner sig knappast välkommen, utan mer som ett störande inslag i banktjänstemännens vardag.

Den digitala utvecklingen medför stora fördelar för den som kan och har möjlighet att ta till sig tekniken. SKPF vet dock att många känner sig tryggare med kontanter och i november förra året var SKPF:s vice ordförande Lars Bromander med och skrev under en stor debattartikel i Aftonbladet med rubriken "Sverige få inte bli ett kontantlöst samhälle". Vi påpekar detta faktum så ofta vi kan för våra valda politiker.

MARKUS DAHLBERG, REDAKTÖR

### Korsordsfuskare

Vi får in tusentals svar på tidningens korsord efter varje nummer. Det är så klart väldigt roligt och ett bevis på att korsordet är uppskattat. Men återigen måste jag förtydliga att det är ett svar per medlem som gäller. Efter varje nytt nummer får vi ofta flera mejl från samma avsändare, vilket alltså inte är tillåtet.

Anledningen till att det är ett svar per medlem som gäller är att alla ska ha samma chans att vinna. Den som skickar in massor med svar tror sig då ha större chans att få med sitt namn när vi här på redaktionen mycket noggrant drar vinnarna. Men efter att vi har uppmärksammat detta fenomen meddelas härmed att alla dubletter från samma avsändare raderas.

Vanligt är också att en person skickar in två svar: Dels i sitt eget namn, dels i sin partners namn. Det är förstås helt okej.

MARKUS DAHLBERG, REDAKTÖR

### Rättelse: Recept

I förra numret av tidningen (1/2023) fanns ett recept på en lyxig gratäng på riven potatis. En läsare anmärkte att rätten blev rinnig av all grädde om man följde receptet till punkt och pricka.

Jag provlagade i en annan ugn än den jag brukar använda och gratängen blev rinnig. Den ska bli krämig och få fin färg.

Ugnar betar sig olika, så ta aningen i lite med tiden på den högre värmen, så att all grädde går in eller minska mängden grädde. Med fin färg blir den krämig, och då blir den god.

Jag hoppas nu att läsaren, som kallade sig för "Novisen vid spisen" vågar försöka igen.

LEIF KINDBLOM, MATSKRIBENT





Sedan valet i september är Anna Tenje Sveriges äldre- och socialförsäkringsminister.

**”Jag vill inte alls tala i termer av sämre kvalitet eller att man på något vis skulle nedmontera äldreomsorgen.”**

## Tenje ser framåt – vi träffar äldreministern

**Sedan valet förra året har vi en ny äldreminister i Sverige. Vi vill nu veta vad vi kan förvänta oss av Anna Tenje (M) och hur hon tänker sig framtiden för Sveriges pensionärer.**

TEXT: MARKUS DAHLBERG  
FOTO: JOHAN MARKLUND

– Mitt jobb går väl egentligen ut på att göra svensk äldreomsorg, det svenska socialförsäkringssystemet och det svenska pensionssystemet lite tryggare och lite säkrare, säger Anna Tenje när vi slår oss ned i hörnrummet på Fredsgatan 8 med utsikt över Rosenbadsparken med Riddarfjärden i fonden.

Hon säger att hennes roll är att täppa till de luckor som finns när det gäller samarbetet mellan kommuner, regio-

ner och staten och att ge kommunerna förutsättningar för att stärka äldreomsorgen.

– Under den korta tid som jag har suttit vid rodret och haft den här ministerposten ser jag ju att det finns otroligt mycket kunskap och många goda exempel inom framför allt äldreomsorgsområdet. Men det får ju ingen spridning, säger hon när hon försöker förklara hur hon ser på sitt jobb.

Hon menar att statens roll är att stödja, samordna och förbättra möjligheterna för kommunerna att göra ett bättre jobb. För att lyckas med det nämner hon äldrekompetenscenter, det vill säga det nationella kompetenscentrum för äldreomsorg som är under uppbyggnad på Socialstyrelsen.

– Jag har mycket stora förväntningar på att de ska jobba på ett strukturerat och konstruktivt sätt för att stärka våra kommuner. Staten har en viktig roll att samordna, stödja och se till att kompetensen sprids, så att inte alla behöver sitta på den egna kammaren och göra det här jobbet. Gör man det själv hela tiden så är det ju ingen annan som lär av misstagen heller, säger Anna Tenje, som vurmar för det kommunala självstyret.

Bemanningsfrågan inom äldreomsorgen har diskuterats länge och SKR:s förra ordförande Per Danielsson skrev i höstas bland annat att ”...i takt med att vi blir allt fler äldre samtidigt som personer i arbetsför ålder inte ökar i samma takt kommer det vara svårt att ens upprätthålla den nuvarande beman-

ningen.” Måste vi därför sänka våra krav på den framtida äldreomsorgen?

– Jag vill inte alls tala i termer av sämre kvalitet eller att man på något vis skulle nedmontera äldreomsorgen, svarar Anna Tenje. Sedan gör ju den demografiska utvecklingen att äldreomsorgen förändras, men jag ser också väldigt stora möjligheter med välfärdstekniken, som de facto kan höja kvaliteten rätt använt på ett smart sätt, där man kan öka både tryggheten och säkerheten för äldre.

### Välfärdsteknik

Som exempel på det som kallas för välfärdsteknik nämner hon trygghetslarm, läkemedelsrobotar och nya sätt att larma på exempelvis särskilda boenden.

– I stället för att gå natttronder som riskerar att väcka omsorgstagaren är det kanske bättre med kameraöversyn eller rörelselarm. Det går att se om en person rör sig naturligt i sängen, det vill säga att ingenting har hänt. Om något sker kan man då snabbt gå in och hjälpa, menar hon.

På frågan om vad som står högst upp på Anna Tenjes dagordning inom äldreomsorgen är det just kompetensförsörjningen som hamnar i topp.

– Vi utreder nu äldreomsorgslyftet (infördes år 2020 för att anställda inom äldreomsorgen skulle kunna vidareutbilda sig på arbetstid till undersköterskor eller vårdbiträden. Red.anm.) men vi återkommer i regeringens budgetproposition i höst. Jag tror dock att ledarskapet inom äldreomsorgen är oerhört viktigt, säger hon.

Hon ger en bild av hur hon tänker, men vill påpeka att det hon nu säger inte ska tas helt ordagrant för att det inte är helt genomtänkt ännu:

– I skolan har man rektorsutbildningar för att leda och fördela arbetet på en skola. Det är ett fantastiskt viktigt arbete, men det är det ju att vara verksamhetschef eller enhetschef eller vad det nu

### FAKTA

**Namn:** Anna Tenje

**Familj:** Gift, två barn

**Ålder:** 45 år

**Bor:** Växjö

**Gör:** Äldre- och socialförsäkringsminister

**Välj ett tv-program:** ”Bäst i test”. Men tittar gärna också på ”Världens sämsta indier”.

**En god middag:** Älgstek med brunsås och potatis. Ska det vara riktigt fiffigt ibland, blir det Hasselbackspotatis.

**Bästa avkopplingen:** Påta i trädgården.

**Hobby:** Trädgården och att vara ut i naturen och gå i skogen.

kan vara inom äldreomsorgen också. Där har vi på motsvarande sätt inte samma utbildning.

Med detta resonemang vill Anna Tenje visa hur viktigt det är med gott ledarskap.

– Vi ser ju precis på samma sätt inom skolan: Där vi har duktiga ledare, där fungerar skolorna bra; Där fungerar förskolorna bra; Personalen trivs och känner sig delaktiga; Föräldrarna är nöjda och glada och ungarna lär sig någonting. Precis på samma sätt det är givetvis inom äldreomsorgen också.

### Hur går det med pensionsgruppen?

– Det är en angelägen uppgift för mig att få till ett strukturerat konstruktivt samarbete igen kring pensionerna. Pensionssystemet som sådant har ju gynnat Sverige oerhört väl och är ju i grunden väldigt bra. Det är väldigt viktigt med en bred förankring, och då tycker jag att det är ganska givet att när vi nu ska göra en omstart då är det rimligt att frågan får gå till Vänsterpartiet igen och till Miljöpartiet och Sverigedemokraterna också. Och jag vill gärna sätta i gång så snart som bara möjligt, avslutar hon.

### Allt färre barn föds

Under 2022 föddes det 104734 barn i Sverige. Det är en minskning med 8,3 procent jämfört med året före. Inte sedan år 2005 har det fötts så få barn i Sverige. Variationerna i landet är stora och i vissa kommuner har det inte fötts så få barn på ett halvsekel. I Robertsfors får man gå tillbaka till 1969 för att hitta så låga födslotal som förra året. I Leksand är siffrorna nere på 1972-års nivå.

### Språkkrav inom äldreomsorgen

Regeringen tillsätter nu en särskild utredare som får i uppdrag att ta fram förslag på hur krav på kunskaper i svenska språket kan regleras för personal i äldreomsorgen. Enligt regeringen är goda kunskaper i svenska språket en förutsättning för att arbetet inom äldreomsorgen ska kunna utföras på ett säkert sätt. Syftet är enligt uppdraget att stärka patientsäkerheten och öka tryggheten inom vård och omsorg av äldre.

### Allt fler vattenskador

Folksam rapporterar en kraftig ökning av vattenskador i fritidshus. Siffrorna visar att antalet frysskador i utkylda fritidshus ökade med 25 procent under december 2022, som också var ovanligt kall. Under 2021 anmälades 5 800 vattenskador i svenska fritidshus. Det är en ökning med hela 45 procent enligt branschorganisationen Svensk Försäkring. En anledning till ökningen tros vara att allt fler stänger av värmen helt för att spara på elräkningen, något som kan få allvariga följder.



# Gemensam laddningsstandard

Alla mobiltelefoner, surfplattor, trådlösa hörlurar, bärbara datorer och digital-kameror som säljs ska från och med nästa år ha samma laddare av typen usb-c. Det framgår av en promemoria från Finansdepartementet som nu föreslår ändringar i radioutrustningslagen. Ändringarna sker till följd av ett EU-direktiv, som innebär att det införs en gemensam laddningsstandard för viss radioutrustning.

– Vi vill se en gemensam laddningsstandard inom EU när det gäller trådbunden laddning av konsument-nära produkter, såsom mobiltelefoner. Detta kommer att bli möjligt från slutet av nästa år och konsumenter kommer då att kunna använda samma typ av laddare till sina mobiltelefoner och surfplattor. Det här är också ett viktigt steg i att minska det elektroniska avfallet, säger civilminister Erik Slottner.

De nya reglerna införs stegvis. I slutet av 2024 måste bland annat alla mobiler, surfplattor och digitalkameror som säljs i EU använda usb-c för laddning. Från och med våren 2026 gäller detta även

bärbara datorer. Enligt de nya reglerna behöver konsumenterna därför inte längre en ny laddare varje gång de köper nytt eftersom de kommer att kunna använda en enda laddare för den utrustning som omfattas av direktivet. Konsumenter kommer också kunna välja att köpa utrustningen utan en laddare.

De nya reglerna syftar till att säkerställa konsumenters bekvämlighet, minska det elektroniska avfallet samt att undvika en fragmentering av marknaden för laddningsenheter genom att konsumenter slipper köpa flera olika typer av laddare.

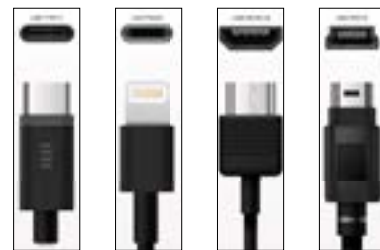


Civilminister Erik Slottner.

## FAKTA

Det finns en rad olika standarder för att ladda mobiltelefoner, surfplattor, hörlurar, läsplattor och liknande konsumentprodukter.

Nya produkter använder oftast usb-c, som är en vändbar kontakt. Ett undantag är Apples produkter som använder det för företaget unika kontakten Lightning. Det finns dock många äldre produkter som använder gamla kontaktstandarder. Här är de vanligaste:



Usb-c, längst till vänster, föreslås bli standard för laddbara enheter från och med nästa år.

”Den stora älgvandringen” är tillbaka i SVT. Programmet firar femårsjubileum i år!

senaste årens sändningar har det inte bara dykt upp älgar framför kamerorna, även björnar har syns till. Därför satsar SVT i år på att sätta kameror på den nya platsen Björnmyren i Ångermanländska Kullberg, med förhoppning om att filma rovdjur som björn, järv och örn. SVT kommer även att använda en 360-graderskamera för att förhoppningsvis filma djuren ur helt nya perspektiv. I SVT:s app Duo öppnar älgchatten den 22 april. Där finns det även tävlingar och möjlighet att rösta fram det mest minnesvärda ögonblicket. ”Den stor älgvandringen” sänds i Kunskapskanalen och i SVT Play.



# Älgvandringen tillbaka

Den svenska långsamtevens stora succé är tillbaka. Den 23 april är det nämligen premiär för årets säsong av ”Den stora älgvandringen” på SVT. Årets säsong innehåller inte bara direktsändningar från älgarnas tusentals år gamla

vandringsleder, utan även ett flertal specialsändningar för att fira programets femårsjubileum – som inträffar i år. Under två veckor går det att dygnet runt följa hur älgar och andra djur rör sig i våra svenska skogar. Under de

# Stora skillnader i avgifter för äldreomsorg

Det är stora skillnader mellan kommunernas avgifter för äldreomsorgen, framförallt avgifter som inte ingår i maxtaxan, exempelvis mat på säbo.

Så gott som alla kommuner tar ut de avgifter för vård och omsorg på säbo och korttidsboende som maxtaxan medger, vilket 2021 var 2 139 kronor per månad, eller 71 kronor per dygn. Avgiften för en timmas hemtjänst var mellan 70 och 488 kronor och de flesta kommuner tog 200 till 400 i timmen.

– Avgiftsskillnaderna mellan kommunerna är mycket stora. Det påverkar också levnadsförhållandena, framförallt för pensionärer med låg inkomst som bor i en kommun med höga avgifter, säger Socialstyrelsens generaldirektör Olivia Wigzell.



Socialstyrelsens generaldirektör Olivia Wigzell.

Ur ett tillgänglighetsperspektiv varierar kvaliteten på den information om avgifterna som kommunerna ger på sina hemsidor. Informationen är många gånger svår att hitta och inte alltid fullständig, begriplig eller entydig.

**Mer medicin hemma**  
Från och med den 1 mars i år rekommenderar Socialstyrelsen att alla som tar någon form av läkemedel själva ansvarar för att ha en månads förbrukning hemma. Socialstyrelsen skriver i en rapport att hälso- och sjukvårdens beredskapsförmåga behöver stärkas för att skapa motståndskraft vid allvarliga händelser i fredstid, vid höjd beredskap och ytterst krig. I detta ingår även det som benämns egenberedskap. Genom att patienter tar ansvar för att ha en månads förbrukning av egna läkemedel hemma stärks inte bara den egna tryggheten, utan även hela samhällets försörjningsberedskap förbättras. Ju fler patienter som bygger upp sin egenberedskap, desto mindre risk för överbelastning av sjukvården.

VANNONS ►

# VÄLKOMNA MALMÖ!

25-27 april kommer vi till er!

Varmt välkomna att lyssna på intressanta föredrag, träffa ett brett utbud av utställare och ta vara på möjligheten att möta gamla och nya vänner!

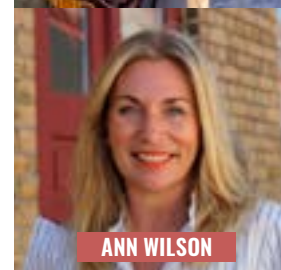
På vår stora scen kommer allkonstnären **Linda Rapp** vara konferencier och bjuda upp gäster med spännande föredrag, intressanta ämnen och kända ansikten. Det kommer även att finnas möjlighet att prova på olika aktiviteter på plats.

Seniormässan är för dig som är eller vill vara aktiv som senior, 60+. Hos oss möter du utställare med tjänster och produkter inom resor & fritid, kultur, boende, hälsa & skönhet, och mycket mer.

Läs mer på [www.seniormassan.se](http://www.seniormassan.se) och ta gärna med jackan, Rolfs Flyg och Buss i monter B:09, bjuder på garderobsavgiften!



ANDERS ELDEMAN



ANN WILSON



GUSTAV JOHANSSON



Linda Rapp



**DATUM:** 25-27 april 2023  
**PRIS:** 80 kr med kupong (ord pris 140 kr)  
**ÖPPETTIDER:** Kl 10-16  
**PLATS:** Malmömassan

Vi har kontantfria kassor och det går bra att betala med kort.

== VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ ==  
**60 KR RABATT**

Denna kupong berättigar till 60 kr i rabatt på entrén på valfri Seniormässa 2023. Entrén varierar beroende på ort och mässa. Se [seniormassan.se](http://seniormassan.se) för vad som gäller. Max två personer per kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.



HÄR & NU 2302

För mer information och förköp av entré: [www.seniormassan.se](http://www.seniormassan.se)  
Rabattkod för digitalt förköp: **Harochnu23**



# Mer pengar kvar i pensionssystemet

Enligt Pensionsmyndigheten ökade överskottet i pensionssystemet rejält under förra året. Men det leder inte till några höjda pensioner.

1 300 miljarder. Så mycket pengar finns det extra i inkomstpensionssystemet efter förra året. Under 2022 växte nämligen pensionspåsen med 100 miljarder.

Pengarna hamnar i praktiken i AP-fonderna där de förvaltas för framtida pensioner. Trots att AP-fondernas marknadsvärden har sjunkit under senare tid blir det alltså miljarder över. Detta främst beroende på att inbetalningarna av arbetsgivaravgifter och allmänna pensionsavgifter ökade kraftigt under 2022 eftersom sysselsättningen ökade. Dagens pensionärer kan dock inte räkna med några höjda pensioner på grund av detta.

– Det händer ingenting med de här pengarna om inte riksdagen fattar nya beslut, säger Ole Settergren som är analyschef på Pensionsmyndigheten. Som det är i dag hamnar de i AP-fonderna, om inte riksdagen tar dem till annat eller bestämmer sig för att dela ut dem till pensionärerna.

På frågan om hur en pensionär som i dag lever på 12 000 kronor i månaden ska reagera på siffrorna hänvisar Ola Settergren till politikerna.

– Pengarna ger en trygghet i pensionssystemet så att vi inte behöver minska indexeringen, säger han.

Hela skulden i pensionssystemet är på cirka 10 000 miljarder. Det är alltså så mycket som alla utlovade pensioner kostar. Den gas i pensionssystemet som det har talats om, men ej beslutats, skulle kunna ge en omedelbar pensions-

höjning när överskottet är så stort.

– Det som har föreslagits om gasen är att den skulle slå till vid överskott på över tio procent. 1 300 miljarder av 10 000 miljarder är tretton procent. Minus tio procent finns det då kvar tre procent som skulle kunna innebära en direkt höjning av pensionerna, förklarar Ole Settergren.



Ole Settergren, analyschef på Pensionsmyndigheten.

## Gamla lysrör fasas ut

Just nu håller den gamla typen av lysrör på att fasas ut från marknaden. Inom hela EU kommer alla typer av lysrör som innehåller kvicksilver att försvinna.

Sedan i februari får inte så kallade kompaktlysror importeras till EU. Senare i år kommer samma sak att gälla för de klassiska lysrören med glimtändare, så kallade T8-lysror, att omfattas av samma förbud. Även de mer ovanliga T5-lysrorens saga är nu all.

Förutom att många gamla lysrör innehåller kvicksilver, som är mycket giftigt, är de inte heller särskilt energieffektiva. Det finns alltså mycket att spara på minskad elförbrukning. Enligt

siffror från Energimyndigheten halveras elförbrukningen när gamla lysrör ersätts med LED-varianter.

Det kommer fortfarande finnas lysrör att köpa, men de baseras då på modern LED-teknik. Det finns även helt nya armaturer med förmonterade LED-lysror på marknaden.

Vissa specifika lampor som innehåller kvicksilver kommer dock att finnas kvar tills det finns alternativ som funktionsmässigt kan ersätta dessa. Det kan till exempel rör sig om belysning i lättantändliga miljöer.

De nya LED-lysroren har samma mått som gamla lysrör och kan sitta i samma



Under året kommer de flesta typer av lysrör att ersättas av LED-lysror.

armaturer. Det är dock viktigt att följa installationsanvisningarna eftersom den gamla typen av glimtändare också måste bytas ut till ett annat tänddon, som dock passar i samma hållare. Kom ihåg att kontrollera om det medföljer tänddon när du köper LED-lysror.

## Äldre i Schweiz protesterar

”Den globala uppvärmningen gör människor sjuka. Vi äldre hör till dem: På grund av de tätare och mer intensiva värmeböljorna ökar riskerna för oss att bli sjuka eller dö i förtid. Vi måste också agera i dag för att skydda kommande generationer från ännu värre effekter. Vi protesterar för att allt som vi håller kärt står på spel.”

Så skriver den Schweiziska föreningen KlimaSeniorinnen på sin hemsida. Föreningen består av över 2 000 äldre kvinnor som har gått samman för att protestera mot klimatförändringarna. De har stämt den Schweiziska regeringen i Europadomstolen för att landets klimatpolitik är så usel att den påverkar deras liv. Kvinnorna, som har en medelålder på 73 år, vill pressa regeringen att

vidta alla tänkbara åtgärder för att förhindra en global uppvärmning på mer än 1,5 grader över jordens medeltemperatur före den industriella revolutionen. Föreningen menar att det särskilt är äldre kvinnor som drabbas och att det inte finns någon tid att förlora.

– Jag kämpar för mitt liv och för min livskvalitet, säger 85-åriga Eva-Marie Volkoff till nyhetsbyrån Reuters och hon kallar regeringens klimatarbete för skamligt.

Enligt KlimaSeniorinnen bryter den Schweiziska regeringen mot Europakonventionens artiklar 2 och 8, som säger att ”envars rätt till liv ska skyddas” och att alla har ”rätt till skydd för sitt privat- och familjeliv.”

WWW.KLIMASENIORINNEN.CH

## Hotell Romantik kommer tillbaka

Nu är det klart att SVT:s tittarsuccé Hotell Romantik kommer tillbaka med en säsong två. En miljonpublik har följt 25 kärlekstörstande 65-plussare när de på ett hotell i de schweiziska alperna har varit på jakt efter den rätta. Inspelningen av den andra säsongen startar i maj och sänds i Sveriges Television under vintern nästa år.



VANNONS ►

**ease**  
by eloflex

Ease by Eloflex är en serie svensktillverkade tillbehör som optimerar ditt Eloflexanvändande. Gemensamt för alla Ease-produkter är ökad komfort vid långvarigt sittande och hög kvalitet för dagligt användande. Ease är speciellt framtagen för Eloflex hopfällbara elrullstolar.

I sortimentet finns olika dynor, svankstöd, armstödsskydd och ryggstödsskydd.

Läs mer på [www.eliflex.se/ease](http://www.eliflex.se/ease)

eller ring oss på 010-18 33 100 för mer information!







## Bättre för lantbrukarna, men ...

**Historiskt få lantbrukare vill investera i djurstallar, något som kan få allvarliga följder för den svenska livsmedelsproduktionen. Detta trots kraftigt ökad lönsamhet i lantbruket.**

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Nya siffror från Swedbanks lantbruksbarometer visar att Sveriges lantbrukare generellt upplever bättre lönsamhet än för ett år sedan. De tjänar helt enkelt mer pengar, främst beroende på att de får bättre betalt för sina produkter och det statliga stöd som ska kompensera för höjda priser på insatsvaror på grund av Rysslands krig i Ukraina.

14 procent fler av lantbrukarna än för ett år sedan säger sig ha mycket eller ganska god lönsamhet. Allra bäst går det för mjölkproducenterna, som i början av året fick historiskt högt betalt för sin mjölk. Sedan dess har intjäningen ökat med ytterligare cirka 40 procent.

Nötköttproducenterna har det däremot kämpigt. Många av dem har aldrig tjänat så lite på sina produkter som nu.

2023 ser inte heller ljus ut. Med stigande räntor sjunker lönsamheten och färre lantbrukare än någonsin var under förra året villiga att investera i nya djurhallar. I år lär de bli ännu färre.

– Långsiktiga investeringar skjuts på framtiden, säger Ulf Möller som jobbar med skog- och lantbruksfrågor på Swedbank. Investeringar behövs i lantbruket för att livsmedelsstrategin ska vara genomförbar.

Han efterfrågar långsiktig politik och tydligare spelregler för de svenska lantbrukarna.

Ett område där lantbrukets investeringar däremot ökar är energiproduktion för eget bruk. Var åttonde lantbrukare säger att de i år kommer att lägga pengar på egen energiproduktion, främst solceller.



## Tesla i topp

Tesla Model Y är numera den bil som säljer bäst i Sverige. Med 3 610 sålda bilar under årets tre första månader går Tesla om Volvo, vars XC40 "bara" såldes i 3 283 exemplar. Under samma tid var 56 procent av alla sålda bilar laddbara.

Dock mattas privatmarknaden av ordentligt just nu. Enligt Mobility Sweden, som för den här statistiken, är orderingången mellan januari och mars i år i det närmaste halverad jämfört med samma period förra året.

## Hushållens utsläpp minskar

Vi svenskar släpper ut allt mindre föroreningar i luften. Under tredje kvartalet förra året minskade de svenska hushållens utsläpp av växthusgaser med elva procent. Siffrorna kommer från SCB, som förklarar minskningen med att det främst handlar om mindre utsläpp från personbilar, vilket i sin tur framförallt beror på ökad andel biobränsle i diesel. Totalt motsvarar minskningen 250 000 ton koldioxid.

– Minskningen är i samma storleksordning som vi såg i början av coronapandemin, säger Annika Damm på SCB.

De svenska utsläppen i stort sjönk med fyra procent under samma period och den stora minskningen från hushållens fordon står för hälften av det.



## Bastumaten är här

Världens första bastumat har öppnat i Solna, närmare bestämt vid Pampas Marina. Det rör sig helt enkelt om en automatiserad bastu som bokas och låses upp via en app i mobilen. Det kostar 599 kronor att hyra bastumaten i två timmar. Företaget bakom, Point 65 Sweden, söker nu fler lägen för att etablera fler bastumater runt om i landet.

WWW.BASTUMAT.COM



## Möt våren på Åland!

Unna dig en minisemester och upplev småstaden Mariehamn med havet runt hörnet, nära till shopping, mysiga fik och många små gator att strosa runt längs.

**LILLSEMASTER HOTELL POMMERN**  
prisexempel i maj **1100:–/person**

I **paketet** ingår person- och bilbiljetter t/r med M/S Eckerö, del i dubbelrum på Hotell Pommern, frukost, 3-rätters middag i hotellets restaurang.

**BUSS + BÅT + UNDERHÅLLNING 130:–**  
vid webbokning (ord. pris 160:–)

## Ta bussen till båten!

Vi har utökat våra busslinjer med hållplatser som bl.a. Brommaplan, Åkersberga, Bollnäs och Kolbäck. Du hittar din närmaste hållplats på [www.eckerolinjen.se/anslutningsbussar](http://www.eckerolinjen.se/anslutningsbussar)

## Tidtabell för M/S Eckerö

**Från Grisslehamn** dagligen 10.00, 15.00 och 20.00  
**Från Eckerö** dagligen 08.00, 13.30 och 18.30

OSLAGBARA  
**Åååland**

Åland ligger nära. Det är avslappnat och vackert med sina tusentals öar. Det finns många likheter med Sverige samtidigt som den åländska dialekten, maten och kulturen förstärker känslan av utlandssemester.

Gör en dagsutflykt med trivsamma M/S Eckerö, drygt fyra trevliga timmar tur och retur över Ålands hav. Under resan kopplar ni av med **förmånlig shopping**, **trevlig underhållning**, och riktigt **god mat** i någon av våra restauranger ombord.

Välkommen ombord!

**ECKERÖ LINJEN**

[www.eckerolinjen.se](http://www.eckerolinjen.se) • Tel. 0175-258 00 • Öppet alla dagar



# Personalen matade varandra

## – startskott för kunskapslyft

**Äldreomsorgens personal i Lomma har fått lära sig att mata varandra. Tack vare fem timmars kompetensutveckling varje vecka för all personal har insikterna i hur de äldre har det blivit större. Att få mata varandra med yoghurt blev en ögonöppnare menar chefen och kommunens kostvetare.**

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

Vi är med när Anette Björk, chef för äldreboendet Orion i Lomma blir matad med jordgubbsyoghurt av undersköterskan Farhya Ahmed. Först ska haklappen på och sedan placeras stolarna så att man sitter mitt emot varandra. Det är nämligen bra med ögonkontakt när man matar en annan person.

– Jag tycker kursen som handlade om mat och måltider var jättebra, säger Farhya, den gav mig många nya kunskaper.

Äldreomsorgen i Lomma hade fått en del klagomål från de anhöriga gällande måltiderna på kommunens äldreboenden. Elin Rigo, som är biträdande kostchef i Lomma kommun, fick därför i uppdrag att förbättra rutinerna kring mathanteringen.

– Allt började med en heldag med utbildning i kost, näring, måltidsmiljö och sådant som har med de äldres ätande och välmående att göra, säger Elin.

Utbildningsdagen var startskottet för en kompetensutveckling bestående av fem timmar per vecka för all personal inom äldreomsorgen. Inom satsningen ryms alla former av vidareutveckling för personalen utöver livsmedelshygien,

kost, näring, nya arbetssätt, sittställningar och utveckling av de demenssjukas behov.

– Alla i personalen har fått prova på att mata varandra med yoghurt, och jag kan säga att det blev en ögonöppnare, berättar Anette och fortsätter:

– Något som kan verka väldigt enkelt kan faktiskt utvecklas så att det upplevs mer positivt. Man ska inte glömma bort att den som blir matad befinner sig i en beroendeställning. Vi provade att stå upp och mata. Det var inte bra, för det

innebar att den som blev matad fick böja huvudet bakåt och fick svårare att svälja.

Att sitta på ett ergonomiskt bra sätt är viktigt för både personal och de äldre. Många av de boende har problem med sin munhälsa och med att tugga och svälja, därför är det viktigt att underlätta och konsistensanpassa maten så att måltiderna blir så bra som möjligt på alla sätt. Den som sitter still ofta får många gånger en minskad aptit, undernäring är ett stort problem som måste åtgärdas med ett ökat protein- och vitaminintag.

– Det blev något av en aha-upplevelse för personalen att det inte räcker att servera frukost, lunch och middag, det behövs också mellanmål som ger ytterligare energi och näring, säger Elin.

Visst kan det vara okej med en kaka till

kaffet, men ett mellanmål ska helst ge mycket mer.

– Vi har nu satt mellanmålet i fokus och recepten anpassas för just människor som är äldre. Något som inte är bra är att nattfasta, många behöver fett och proteiner ofta, säger Anette.

Numera finns det möjlighet att dricka en smoothie sent på kvällen ifall man har lust att få i sig något innan man går och lägger sig.

– Det finns många fantastiska recept på hemlagade energidrycker. Vi förordar den så kallade Säröbomben, en fruktsmoothie med olika protein och vitaminrika ingredienser och kanske en smörgås till, säger Elin.

De nya kunskaperna har blivit en språngbräda till måltider med mer näring och mer lugn och ro. En måltidsupplevelse ska i sin helhet vara positiv.

– Jag försöker se till att vi har friska blommor på borden och att personalen blir uppmuntrad att ta eget ansvar. Vi behöver alla kompetensutveckling och påfyllnad av kunskaper kontinuerligt, säger Anette.

Under våren 2023 fick de äldre svara på frågor i en enkät om hur de upplever måltidssituationerna.

– Man fick svara på frågorna genom att antingen kryssa i en glad eller ledsen gubbe. Roligt nog blev resultatet bra. 91 procent är numera nöjda med sina måltider, säger Elin.

### RECEPT



#### Säröbomben

Det finns många varianter på Säröbomben, men de innehåller alla i grunden samma ingredienser. Drinken är bra som nattmat för den som har svårt att somna, men inte så lämplig för överviktiga eller personer med hjärt-kärlsjukdom.

**1 äggula**  
**0,5 dl grädde**  
**0,5 dl fil eller yoghurt**  
**3-4 msk koncentrerad juice eller frysta bär**  
**Ev. socker alt. florsocker**

Mixa ihop allt till en jämn dryck.

### ATT MATA ANDRA

- Ge tid för att tugga och svälja rätt och att hinna andas mellan tuggorna.
- Sittställningen påverkar förmågan att äta och få i sig näring.
- Att bli matad halvliggandes eller med ihopsjunken sittställning är inte att rekommendera då mat och dryck kan hamna i lungorna. Det finns specialutformade muggar, tallrikar och bestick som underlättar för matning.
- Det finns risk att den som bli matad sätter i vrångstrupen eller inte får i sig tillräckligt med näring om den som matar saknar rätt hjälpmedel, inte är lyhörd eller har för bråttom.
- Det krävs baskunskaper för att mata någon som har sväljsvårigheter.

KÄLLA: VÄRDPRAKTIKAN.SE/MATNING



Sittställningen påverkar förmågan att äta och få i sig näringsrik mat, här är det undersköterskan Farhya Ahmed som matar chefen Anette Björk på äldreboendet Orion i Lomma.



# Lycka och ånger

**Många äldre känner sig lyckligare än när de var yngre, de har mer frihet, stabilare ekonomi, livserfarenhet och inte minst möjlighet att välja hur de vill ha sin dag. Men upplevelsen av lycka kan grumlas av de möjligheter man missade under livet.**

TEXT OCH FOTO: YLVA BERLIN

**J**ag stiger in genom den tunga väldigt stora ekporten, entrén till utbildningsanstalten för den ekonomiska eliten i vårt land, Handelshögskolan i Stockholm. Många kända profiler har tagit examen här, och Micael Dahlen tillhör väl de lite mer udda professorerna: Han har långt svallande hår, målade naglar och färgglada skor. Han har gått från säkra siffror om välstånd till ett lite mer passionerat intresse för mjuka värden, såsom välmående och lycka.

– Lycka kan vara så många olika förnimmelser, känslor och tankar, beroende på var du är i livet, vilken dag det är i veckan och så vidare. När vi frågar låter vi den som vi intervjuar svara på hur lycklig hon eller han är på en skala från ett till tio, berättar Micael Dahlen.

Därefter jämförs uppfattningen av lycka under olika perioder i livet, och sedan med andra människors upplevelse av lycka – det är en liknande forskningsmetod som används inom medicinen när man vill undersöka smärtförnimmelser.

– Olika personer kan uppfatta lycka på helt olika sätt, trots att de har det ungefär likadant. Lycka är inte antingen eller, utan handlar mer om din upplevelse – om du är mer eller mindre lycklig. Vilket ger olika effekter, förklarar Micael Dahlen.

**Ni har ju undersökt många olika saker för människor i olika åldrar, så**

**om vi begränsar oss till gruppen 65 plus. Vad gör att människor som är där i livet känner sig lyckliga?**

– Vi är lite lyckligare tidigare i livet, sedan går lyckokurvan ner i medelåldern, för att därefter stiga betydligt ända fram tills 83-årsåldern. Jag har tillräckligt mycket material för att det ska vara statistiskt säkert, säger Micael Dahlen och ser plötsligt väldigt glad ut.

## Glad och säker

Han ser glad ut hela tiden, men extra mycket då han konstaterar att just det här är något han är relativt säker på.

– Du kan också vara högt upp på lyckoskalan, men samtidigt känna stress för att en god vän eller partner har dött eller kanske för bekymmer med barn och barnbarn.

Det är så att säga två sätt att må på som vi känner samtidigt, men det intressanta är att när man är över 65 år påverkas man mindre av det som händer utanför en själv.

– Äldre blir med åren bättre på att hantera stress och oro, de flesta känner sig också lite tryggare än när de var yngre och stress och oro har en mindre påverkan på det stora hela och känslan av lycka. Den tredje åldern kan därför vara den lyckligaste, enligt Micael Dahlen.

Barnen är vuxna och föräldrarna är döda. Det finns inte så mycket att oroa sig över eller ta ansvar för. Många ar-



Micael Dahlen har forskat i vad lycka är. Han menar bland annat att lyckan ofta går ner i medelåldern, för att sedan öka igen ända fram till 80-årsåldern.

## ”Äldre blir med åren bättre på att hantera stress och oro.”

betar inte längre och slipper besvärliga arbetskamrater och chefer. Det finns mycket tid, stor frihet och en trygg inkomst varje månad – ungefär lika stor livet ut.

– En fast inkomst är viktigare än att den är hög. Alla måsten, all stress som man fått utstå under det hektiska

arbets- och småbarnslivet ger nu utdelning i form av en stabil ekonomi och mycket fri tid, förklarar Micael Dahlen.

**Du menar att det finns väldigt få måsten och lite krav?**

– Ta alla saker som du gör under en dag, sådant du har lust att göra och sådant du inte vill göra och därför väljer bort. Tänk på om du är mer eller mindre lycklig vid dagens slut, jämfört med tidigare i livet – det är det som avgör, menar han. Det finns helt andra möjligheter att välja vilka du vill träffa och inte träffa, inte så många måsten längre. Livet blir då mycket enklare. Det blir också lättare att leva eftersom du är bättre på att leva. Livserfarenheten gör att du fattar helt andra beslut än du lyckats med tidigare i livet.

Om man inte har så stora problem med hälsan, finns det mycket man kan

göra när man inte har arbete och barn att ta hand om – dessutom helt frivilligt.

– Det är väldigt mycket upp till var och en hur man förvaltar den här perioden i livet, poängterar Micael Dahlen.

## Det finns mycket liv kvar vid 65

Stor frihet och ekonomiskt oberoende ger lycka, men många över 65 år är stressade för att klockan tickar och tiden snart är slut – hinner man allt man vill göra innan man lämnar in, ny kärlek, spännande resor, allt man drömt om under hela arbetslivet – innan döden smyger sig på.

– Många äldre är friska och bejakar sina behov. Det finns mycket liv kvar jämfört med tidigare generationer, påpekar Micael Dahlen.

**Du har ju även undersökt äldres uppfattning om var de är i livet och**

## FAKTA

**Namn:** Micael Dahlen.

**Ålder:** 49 år.

**Familj:** Fru, två barn.

**Bor:** Älvsjö, Stockholm.

**Uppvuxen:** Hägersten, Stockholm.

**Gör:** Ekonomiprofessor, författare och föreläsare.

Satte 2029 upp föreställningen ”Om lycka” på Dramaten, som baserar sig på hans egen forskning om lycka. Han driver även en egen podd och Youtubekanal där han undersöker allt han är nyfiken på. ”En liten bok om lycka” som kom 2020, baseras på resultat av hans och andras forskning.

I SVD:s artikelserie ”Livet i siffror” vänder och vider Micael Dahlen på lycka och välmående, mänskligt beteende, aktuella händelser – bland annat genom experiment och statistik.

**kommit fram till att många känner sig yngre än sin kronologiska ålder.**

– Vi lever längre och jobben är mindre fysiskt krävande. Våra mentala förmågor har utvecklats vilket gör att många kan jobba längre än till 65 år – för att kanske ta mer ledigt under småbarnsåren, eller när föräldrarna behöver extra omvårdnad.

**Varför tror du att ålder är så viktigt i vår kultur?**

– För att vi föds in i ett system där ålder är en väsentlig del av livet. Du har ett personnummer som också är din identitet, du är ditt personnummer, exakt på dagen, vilken månad och vilket år.

Hela livet identifieras vi utifrån vår ålder. Åldern förföljer oss hela tiden och vi svenskar är väl informerade om statistik, vi vet var medellivslängden



» ligger och hanterar livet efter det. Men om man känner sig som 72, fast passet anger 82, så ser man mer möjligheter än om man är fastlåst i ett tänkande att man har en viss ålder.

#### Ni har ju också undersökt vad livserfarna ångrar mest i livet?

– Det handlar om vägval, de vägar man valde eller valde bort. Livsvalen sker ofta tidigt och omgivningens förväntningar avgör, vad mamma, pappa, vänner, partner vill. Det blir andra val än vad du skulle göra senare i livet. Vi väljer dessutom alldeles för snabbt när vi saknar livserfarenhet, och sedan mer eftertänksamt när vi blir äldre. Det tragiska är att många inte har valt det de innerst inne ville, vilket de sedan ångrar.

#### Men det handlar också om att den som får möjlighet att välja om, inte gör det.

– Det är det folk säger att de missat, de har valt tryggheten framför det okända och därför missat möjligheter som dykt upp.

#### Uppskattad ålder styr

Enligt Micael Dahlens forskning är den uppskattade åldern något som styr hur

lycklig man känner sig.

– När vi frågade tusentals slumpmässigt utvalda personer hur gamla de tycker att de är, var det genomsnittliga svaret åtta år yngre än den ålder som står i passet – det som kallas för kronologisk ålder, säger Micael Dahlen.

Lyckan var också lägst bland dem som kände sig äldre än sin kronologiska ålder, för att sedan stadigt stiga bland dem som kände sig yngre.

#### Så vad är det då som gör att människor känner sig yngre än sin kronologiska ålder?

– De som känner sig yngre är ofta mer nyfikna och bejakar livet mer än de som känner sig äldre och uppfattar att livet är förbi. Självbilden kan dock krocka med livssituationen eller den fysik man har – man vill tågluffa i Europa, men kroppen gör att det inte fungerar.

#### Alla vill bli äldre

Ni har också undersökt vad som är ett lagom långt liv, inte för kort och inte för långt.

– 1 100 svenskar mellan 18 och 79 i Novus panel fick svara på frågan "Hur många år skulle du vilja bli (innan du

dör)?" Tjugo procent valde 90 år, fem procent föredrog under 80, 17 procent ville bli 100 och tio procent drygt 100 år.

Den önskade livslängden hänger ihop med hur gamla folk tror att de kan bli, och intressant är att i stort sett alla – 99 procent – ville bli äldre än de trodde var möjligt. Åtta år längre ville de leva i genomsnitt.

– Hur många år människor vill bli har ett positivt samband med hur meningsfullt de uppfattar att livet är på en skala 1–10. Och det är väl rimligt att folk som känner en större mening med livet vill leva länge, påpekar Micael Dahlen.

Det finns forskning som visar att människor som svarar att de uppfattar livet som mer meningsfullt håller sig vid liv längre – det vill säga sannolikheten ökar att de fortfarande är i livet när forskarna återkommer till dem vid en senare tidpunkt.

Men å andra sidan kan det vara så att människor som ser ett längre liv framför sig också upplever livet som meningsfullt – längre liv innebär mer liv att leva, mer att upptäcka, mer att göra.

egen hälsa och sitt välmående: De önskar att de hade underhållit kroppen bättre, kollat upp och åtgärdat kroppsliga problem i tid; Eller ser som sitt största misstag att de inte tagit hand om sin psykiska hälsa, eller bett om hjälp.

Strax därefter hamnar att stå upp för sig själv. Drygt tio procent ångrar allra mest att de inte sade ifrån, att de lät någon trampa på dem; Att de inte sa tydligt hur de kände; Att de inte vågade vara sig själva, vara sanna och ta plats.

Män ångrar vägvalen och sakerna de inte gjorde lite mer, medan kvinnor i lite större utsträckning ångrar att de inte stått upp för sig själva. Äldre nämner också vägval lite oftare, yngre mer av relationer. Men på det stora hela är rangordningen densamma.

De ångrade handlingarna är långt färre än alla de saker vi ångrar att vi inte gjorde. Lärdomen är – gör det! Låt inte osäkerhet eller rädsla för att det ska bli fel stoppa dig, den största osäkerheten är den du får leva med – om du inte vågade eller försökte, att aldrig få veta vad det kunde ha blivit.

doro

# LÄTT ATT SE, HÖRA OCH HANTERA



- Extra ljusstark skärm med bra kontrast
- Stora tydliga ikoner
- Fyra högtalare för ett högt och tydligt ljud
- Bordsställ medföljer
- Praktiskt tangentbord finns att köpa till
- Möjlighet till fjärrsupport från familj/vänner eller Doros personliga support

## DORO TABLET

Doro gör produkter för alla som vill ha lättanvänd elektronik. Doro Tablet är perfekt för dig som snabbt vill kolla upp något på Internet, titta på film, ringa ett videosamtal, läsa en tidning eller enkelt hålla kontakt med nära och kära.

Du hittar Doro Tablet hos din lokala återförsäljare eller på [www.doro.se](http://www.doro.se)

ELGIGANTEN

ELON LJUD & BILD

neton

Kjell & Company



## Lisbet stöttar brottsoffer

**Brottsofferjourens viktigaste uppgift är att lyssna till dem som blivit utsatta för brott. När Lisbet Enbjerde, 76 år, blev pensionär blev hon stödperson inom brottsofferjouren. Sedan dess har hon arbetat ideellt inom den lokala föreningen i Ängelholm.**

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

Bedrägerierna mot äldre ökar, och många skäms för att de har blivit lurade. Att som utsatt få prata av sig gör att man mår lite bättre.

Här&Nu är på besök hos Ängelholms lokala brottsofferjour. Lisbet Enbjerde tar emot i trevliga och ljusa lokaler mitt i staden. Här arbetar hon på frivillig basis både som ordförande och som stödperson.

– Bara genom att lyssna till dem som blivit utsatta för brott kan jag vara till stor hjälp. Att ha någon som tar sig tid att sätta sig in i vad de har varit med om är något jag märker att människor värdesätter, säger Lisbet.

### Ville göra något vettigt

Sedan 2015 då Lisbet som 68-åring gick i pension från sitt arbete som gymnasie-lärare har hon varit stödperson.

– Jag ville göra något vettigt med min tid och det skulle vara något som gör skillnad. Jag mötte en bekant som jobbade som samordnare inom brottsofferjouren och tänkte att en sådan verksamhet skulle passa mig. Allt började med att jag gick en 30 timmars lång utbildning uppdelad på tio tillfällen, säger hon.

Utbildningen gav en gedigen insyn i hur det är att vara brottsoffer, eller hur det kan upplevas att behöva vittna i en

rättegång, men också hur det är att vara anhängig till antingen ett brottsoffer eller en gärningsperson.

Brottsofferjouren kan hjälpa till på två olika sätt, genom att bistå antingen som stödperson eller som vittnesstöd. Vid varje rättegång i Tingsrätten finns ett vittnesstöd på plats.

### Stödperson

När en person gör en polisanmälan ställs frågan om man vill ha stöd från brottsofferjouren. Om så är fallet förmedlas en stödperson.

– Därefter får vi stödpersoner ett namn, ett telefonnummer, åldern på den utsatta och brottsrubriken. Sedan ringer någon av oss upp personen. De flesta kontakterna sker via telefonen, men om man vill får man givetvis komma hit, säger Lisbet.

De fyra vanligaste brotten är misshandel, olaga hot, ofredande och bedrägerier. Många tycker det är jobbigt att polisanmäla. Och även om man inte gjort en polisanmälan kan man kontakta brottsofferjouren.

### Allt fler bedrägerier

– På senare tid har bedrägerier mot äldre ökat och där fyller jag en viktig funktion. Många skäms för att berätta för släkten att de blivit utsatta, men för



Lisbet Enbjerde jobbar med Brottsofferjouren i Ängelholm.

mig kan de berätta och ventilerar allt, säger Lisbet.

Det vanligaste bedrägeriet är att man blir uppringd och på det ena eller andra sättet ombeds att avslöja sitt bank-ID eller personliga uppgifter. Lisbet, som ofta är ute på gruppträffar hos pensionsorganisationerna för att informera om sitt viktiga arbete, får då ta del av de äldres oro inför att bli lurade.

Lisbet berättar att hon många gånger behöver poängtera att personen själv är ett offer som blivit utsatt för ett brott.

– Jag klarlägger att det är en gärningsperson som begått ett brott och att man själv endast har råkat hamna i den utsattes situation. Då brukar en liten sten falla, och man inser att man inte är ensam.

Att få prata av sig med någon som har tystnadslöfte är ett första steg i att börja må bättre.

– Det känns bra att göra gott för någon annan. Och det enda jag gör är att lyssna och ge andra av min tid, avslutar Lisbet.



Huvudboken i grundutbildningen för ideellt verksamma stödare inom brottsofferjourerna.

### FAKTA

**Namn:** Lisbet Enbjerde.

**Ålder:** 76 år.

**Familj:** Sambo, 2 barn, 6 barnbarn.

**Bor:** Ängelholm, Skåne

**Gör:** Pensionär, ordförande och stödperson i Ängelholms brottsofferjour.

**Fritid:** Politiker, hjälper ungdomar med matte, familjen.

### OM BROTTSOFFERJOUREN

De lokala brottsofferjourerna är fristående och ideella föreningar som är anslutna till riksorganisationen Brottsofferjouren Sverige. Volontärer hos de lokala brottsofferjourerna ger stöd till både brottsutsatta, vittnen och anhöriga.

Brottsofferjouren Sverige driver den nationella linjen för brottsofferstöd. Telefonnummer är: 116 006. Därifrån kopplas man till sin lokala brottsofferjour.

### Brottsofferjouren erbjuder:

- Medmänskligt stöd av någon som lyssnar.
- Information om polisanmälan, rättsprocess och ersättningsfrågor.
- Stöd vid en eventuell rättegång.
- Hjälp i kontakt med myndigheter och försäkringsbolag.

KÄLLA: WWW.BROTTSOFFERJOUREN.SE

### Lisbets bästa tips till den som blivit utsatt för ett brott!

- Polisanmäl! Även om det inte leder till åtal och påföljd är det viktigt att anmäla, så att polisen kan varna andra, föra statistik och kartlägga eventuella mönster.
- Sök stöd hos brottsofferjouren.
- Prata av dig.

”Livet som pensionär blir bättre när man har en viktig uppgift att fylla!”







# Roberts svarta guld

**I 113 år har AB Roberts i Örebro tillverkat den dryck som många förknippar med två av våra stora helger: jul- och påskmust. Det spelar ingen roll vad står på flaskan, all must av den här typen kommer från företaget AB Roberts och familjeföretagets hemliga recept.**

TEXT: KARL-GUSTAF MATTSSON

Svenskarna gillar sin påskmust. Tio miljoner liter must rinner varje påsk ner i våra strupar. Det är visserligen långt ifrån de 30 miljoner liter julmust som går åt kring jul, men påskmusten står sig gott som en favorit även på påskbordet.

Den populära drycken skapades 1910 som ett alternativ till julöl. Men receptet till påskmusten är det bara tre personer som känner till.

– Ja det håller vi hemligt, säger Bodil Arvinder.

Bryggerierna som säljer påskmust är många, men det är bara ett som blandar till receptet: AB Roberts i Örebro där

Bodil Arvinders son David Olsson sedan årsskiftet har tagit över som vd.

– Det var farfars far Harry som efter mycket mixtrande kom på extraktet till musten, berättar Bodil.

I slutet av 1800-talet sände helsingborgaren Robert Roberts sin son Harry till Tyskland för att studera kemi. Pappan hade nämligen kommit på att det gick att göra goda affärer på läskedrycker, ett nästintill exotisk begrepp som bara fanns tillgängligt i kontinentala Europa. Öl och brännvin var det närmaste som stod till buds för svenskarnas törstiga förfäder. Nu gällde det bara

att forska fram en smak som passade svenska förhållanden.

– Farfars far Harry var dessutom frikyrklig och ville skapa ett alkoholfritt alternativ av maltedryckerna, säger Bodil Arvinder, direktör i familjeföretaget AB Roberts.

Harry jobbade under sin studietid i Tyskland med att utveckla mängder av recept på olika extrakt, det vill säga blandningar som smaksatt var avsedda att smaksätta drycker.

Ett av dem var att förädla must. Man vet att redan de vilda vikingarna drack äppelmust, som är en ojäst råsaft av frukten. Troligen har äppelmust tillverkats av människan sedan den dagen hon fick kunskapen om att socker kunde tillsättas vatten.

Efter många års laborerande hittade Harry, genom en mängd naturliga extrakter, fram till en mycket smakfull och mustig svart tillsats som liknade svagdricka till utseendet. Därmed lade han en helt ny marknad för sin och sin fars fötter.

## Mustens hemstad

Företaget AB Roberts grundades 1910 och verksamheten lokaliserades i Örebro där företaget håller till än i dag.

– De första åren kallades drycken för julöl, men ändrades i slutet på tjugotalet, då folk fått smak på den, till det för farfar mer positiva ordet julmust, säger Bodil.

Som många stora framgångsrika företag började allt i liten skala. Första fabriken var inte mer än en större lägenhet, senare växte utrymmena alltmer. I dag är AB Roberts inne på sin tredje adress.

– Vi tillverkar endast extraktet till drycken, vilket vi levererar i allt från plastdunkar till hela tankbilar. Den slutgiltiga musten gör bryggerierna själva.

Det är framför allt julmust som går bra. 30 miljoner liter lär det drickas varje jul. Men påskmust, med sina 10 miljoner liter kommer inte långt efter. Skillnaden mellan de båda är dock hemlig. Men läser man etiketten på flaskan så framgår det att all must innehåller kolsyrat vatten, socker, färgämne (E150c), naturlig humlearom och maltarom (från korn, syra (citronsyra), kryddextrakt,

aromämnen, konserveringsmedel (E 211).

– Men det är inte hela sanningen. I själva verket ingår det 30 olika ingredienser, säger Bodil Arvinder.

AB Roberts must har fortsatt vara en mycket svensk företeelse, men har fått en viss spridning till våra nordiska grannar. Liksom USA, där denna ädla dryck av svenskimporterande företag, lanseras som en av Sveriges finaste produkter.

## Retade läskjätten

The Coca-Cola Company retade sig för några år sedan så till den milda grad på att försäljningen av Coca Cola gick ner i Sverige vid jul till förmån för julmusten, att de såg sig tvungna att skapa en egen julmust. Ironiskt nog marknadsförde de sin dryck hårt som julmust, och det var endast genom att läsa det finstiltat som det gick att se att drycken kom från Coca-Cola.

Vid tiden för Coca Colas hot grundades Julmustens Vänner i Stockholm, men de behövde inte oroa sig: Coca Cola köper också extraktet till sin julmust från Roberts.

AB Roberts har gått i arv inom släkten, från far till son. Bröder och systrar har figurerat men köpts ut, så att industrin bara ägts av en enda person. Efter Harry efterträdde sonen Arthur, sedan Göran och så sonsondottern Bodil. Från och med i år har Bodils son tagit över vd-posten.



Champis är en av Roberts andra klassiker.

## FAKTA

**Företag:** AB Roberts

**Aktuell:** Innehar receptet på jul- och påskmust

**Grundat:** 1910 av Harry Roberts  
**I dag:** Drivs av femte generationen inom familjen.

**Omsättning:** 27,5 miljoner/år

**Känt för:** Sitt hemliga recept på påsk- och julmust.

– Vi jobbar ständigt på att utveckla nya smaker och har under årens lopp levererat till andra välkända varumärken.

De största framgångarna har man haft med Champis, som blev en succé som lyxdryck redan på 1920-talet. Andra av Roberts läskedrycksframgångar är Lemon Lime, Cola, Hallon och Jordgubb. AB Roberts must tillverkas även året om av Apotekarnes bryggeri.

Påskmust och vin har en sak gemensamt – båda går att lagra. Om det blir någon påskmust kvar efter helgen kan den lagras upp till ett år, förutsatt att den är tappad på glasflaska. Smaken uppges bli bättre av lagring; mjukare och rundare med tiden. Med eller utan lagring är företagets must naturligtvis den självklara drycken på Bodil och hennes familjs bord till såväl jul som påsk.

– Ja, självklart dricker vi vår egen must till både julen och påskan, avslutar Bodil Arvinder.



Bodil framför farfars far Robert och farfar Arthur.



1 I Ljungby finns Svetruck som bland annat tillverkar gaffeltruckar. Här finns också Ljungby Maskin som gör hjullastare.

2 Nilsson Special Vehicles i Laholm bygger ambulanser, begravningsbilar och andra specialfordon.

3 BAE Systems Hägglunds i Örnsköldsvik bygger till exempel bandvagnar och stridsfordon 90.

4 Huddig i Hudiksvall gör grävlastare.

Elmotorcykeln Kalk från företaget Cake, som har sin tillverkning i Haninge.

Scania P 25 BEV från Scania i Södertälje är en eldriven lastbil som främst är avsedd för leveranser inom städer.

Kartan visar några exempel på fordon som tillverkas i Sverige.

Einride AET Gen 2 är ett självkörande transportfordon som drivs på el. Einride håller till i Stockholm och Göteborg,

Supersportbilen CC850 från Koenigsegg i Ängelholm. Prislapp: 30-40 miljoner kronor.

## Svenska fordonsindustrin

**Att det tillverkas bussar, lastbilar, personbilar och sportbilar i Sverige vet nog de allra flesta om, men faktum är att vi har fler stora fordons-tillverkare även inom andra områden. Sverige som land är världsunikt vad det gäller fordonstillverkning. Trots att det bara bor drygt tio miljoner invånare i landet finns här inte bara två av världens ledande fordonstillverkare, det finns dessutom en rad mindre tillverkare.** TEXT: MALIN WESTLING

Vi har två stora koncerner inom fordonstillverkningen i Sverige: Scania och Volvo. Vi har också två personbiltillverkare: Volvo Cars bilar ser vi dagligen i trafiken, medan de exklusiva superbilarna från Koenigsegg Automotiv AB

är sällsynta. Men så tillverkar de också bara runt trettio fordon om året.

Utöver dessa finns det i Sverige även flera andra företag som tillverkar fordon för jordbruk och verkstadsindustrin.

Ett exempel är Huddig, som gör grävlastare för exempel jordbruk. Företaget har kunder över hela världen och ligger i framkant vad det gäller utvecklingen av sådana maskiner.

Ett annat stort svenskt verkstadsindustriföretag är Svetruck som tillverkar truckar och timmer- och containerhanterare.

### Viktiga för Sverige

Fordonsindustrin är en av landets viktigaste näringar och har stor inverkan på den svenska ekonomin. Det är även

vår allra viktigaste exportnäring, med ett exportvärde på runt 219 miljarder kronor. Det motsvarar nära 14 procent av den totala svenska varuexporten enligt Mobilitysweden.se. Volvo Cars är dessutom Sveriges största företag sett till omsättningen.

Det händer mycket inom fordonsindustrin och utvecklingen går mer och mer mot eldrivna fordon. I november förra året körde till exempel Dagab, som hanterar logistik och transporter inom dagligvaruhandeln, den allra första kyltransporten med Scantias helt elektriska 64 ton tunga el-lastbil. Lastbilen är världens första i sitt slag och visar hur allt fler transporter kan genomföras fossilfritt. Kylanläggning i lastbilen drivs av fordonets batterier medan kylningen

i släpet sker med separata batterier. Kylningen är +2 grader Celsius medan frysvärdena fraktas i -24 grader.

Åre är Sveriges största fjällsportresmål och under sportlovsveckorna besöker tusentals besökare orten. I år distribuerades varor till butiker, restauranger och caféer med Scantias eldrivna lastbilar. Eftersom möjligheterna att ladda tunga fordon i fjällen än så länge är få placerades en mobil laddenhets i Åre under sportlovsveckorna.

### Varutransporter med el

– Under den mest intensiva semesterperioden i de svenska fjällen vill vi gå i spetsen för varutransporter med el-lastbilar, även på platser med begränsade möjligheter till laddning. Under de närmaste åren kommer vi att se en allt större andel av varutransporter med el-lastbilar och vi vill bana väg för framtidens hållbara transporter, säger Jessica Björkquist, ansvarig för e-mobilitet på Scania Sverige.

Även Volvo satsar stort på eldrivna fordon. Förra året säkrade Volvo Cars titeln som marknadsledare även för 2022 i Sverige. Det innebär att Volvo varit Sveriges största bilmärke varje år sedan 1957, det vill säga 65 år i rad. Volvo XC40 och XC60 är etta och tvåa på listan över enskilda modeller och Volvo säljer även flest laddbara bilar av alla.

Volvo Cars har även utvecklat den andra generationens elektriska permanentmagnetmotor som driver på bakaxeln i de helektriska C40 och XC40-modellerna. Denna utveckling har skett i Sverige.

– De här uppdateringarna innebär ytterligare ett stort steg i vår strävan mot att år 2030 vara en biltillverkare som bara producerar elektriska bilar, säger Javier Varela, som är vice vd för Volvo Cars. Räckvidd och laddningstider är nya nyckelfaktorer för fler och fler av våra kunder, och förbättringarna vi nu

kan erbjuda gör våra elektriska bilar än mer attraktiva än de redan var, säger han.

### Batteridrivet under jord

Volvo Lastvagnar kommer i framtiden även att finnas under jord. Nyligen presenterade gruvbolaget Boliden att de i ett samarbete med Volvo Lastvagnar blir ett av de första gruvbolagen i världen som ska använda batteridrivna lastbilar för tunga transporter under jord.

Eldrivna fordon i gruvmiljö har flera fördelar då de är helt utsläppsfria och bidrar till en säkrare och tystare arbetsmiljö under jord. Redan i år ska två nya fordon från Volvo börja användas i Kankbergsgruvan utanför Skellefteå.

– Det här är ett spännande samarbete i en miljö som ställer väldigt tuffa krav. I en gruva är det branta lutningar, tunga laster och fuktig luft som sliter på fordonen. Samarbetet med Boliden kommer ge oss värdefull kunskap om hur eldrivna lastbilar fungerar när de körs under jord, till exempel hur drivlina och batterier påverkas. Minskade koldioxidutsläpp i gruvtransporter gör att även vi minskar våra utsläpp, eftersom gruvnäringens råvaror används i våra lastbilar, säger Jessica Lindholm, projektledare på Volvo Lastvagnar.

### Hej då Nevs, hej Polestar

Medan Volvo tar stora kliv fram vad det gäller utvecklingen av nya fordon så backar i stället elbiltillverkaren Nevs i Trollhättan. I slutet av februari meddelade företaget att de varslar 320 av företagets 340 anställda om uppsägning. – Det är med stor sorg som vi i dag informerar om att Nevs går in i viloläge, sa vd:n Nina Selander i ett pressmeddelande.

Utöver dessa elfordonsföretag finns det fler svenska företag som är på frammarsch, till exempel Einride och Polestar. Einride gör eldrivna och

självkörande transportfordon, medan Polestar är Volvos avknoppade elbiltillverkare.

Volta Trucks är ännu ett exempel. I början av mars fick de ett europeiskt typgodkännande, vilket behövs för att kunna producera och sälja den eldrivna 16-tonslastbilen Volta Zero i större volymer. Certifieringen innebär att lastbilen uppfyller både säkerhets- och miljömässiga krav för att få köra både i EU och i Storbritannien. Tillverkningen sker i Österrikiska Steyr.

Koenigsegg planerar att expandera stort de kommande åren. En helt ny toppmodern fabrik ska byggas med bland annat produktion, montering, kundlounge och kontor. Den nya anläggningen, som även den ska ligga i Ängelholm, innebär att Koenigseggs totala lokaler uppnår över 30 000 kvadratmeter. Enligt tillverkaren kommer anläggningen ha ett upplevelsecenter och eventuellt en ny testbana för utveckling av Koenigseggs supersportbilar.

### Motorcyklar

Utöver bilar och tunga fordon finns även ett par motorcykeltillverkare i Sverige. Det nystartade företaget Stark Future presenterade i december 2021 en egenutvecklad eldriven crossmotorcykel. Den drivs av en elmotor på motsvarande 80 hästkrafter och ett batteri på 6 kWh. Motorcyklarna ska komma i augusti nästa år och det går att lägga beställningar redan nu. All tillverkning sker i Spanien. Grundarna till Stark Future är två kända personer i motorcykelbranschen, nämligen Daniel Petersen och Anton Wass.

Ytterligare en motorcykeltillverkare från Sverige är Cake som även dom tillverkar eldrivna tvåhjulingar. Senaste modellen som presenterats är Åik som kommer att finnas tillgänglig redan i vår. Cake har fem modeller i sitt sortiment som alla har namn på Gotländska.



Veronicas historia!

# Nu slipper jag alla mina kom-ihåg-listor!

**V**eronica njuter av sitt självständiga liv. Hon beskriver med ett leende att hon har ett stort kontrollbehov och tycker om att fatta sina egna beslut. Mycket av sin tid lägger Veronica på att sticka, virka och måla tavlor. Ibland kunde hon tidigare känna att hon hade svårt att fokusera på just det hon höll på med.

–Jag hade ibland lite svårt att minnas namn och var jag lagt saker och ting. Jag var tvungen att skriva listor för att komma ihåg vad jag skulle göra, berättar Veronica

## Kände sig frustrerad

Veronica kände sig frustrerad över sin vimsighet och oförmåga att fokusera. Hon

ville hitta någon möjlighet att själv påverka situationen och hjälpa sig själv komma tillbaka till sin tidigare kapacitet. Jag ville verkligen fortsätta med min aktiva livsstil.

## Läste om Clear Brain

**Beställ  
fraktfritt!  
newnordic.se  
040-239520**

I en artikel läste Veronica om kosttillskottet Clear Brain och blev intresserad. –Jag kände att jag ville prova. Och det har jag sannerligen inte ångrat. Nu har jag ätit Clear Brain sedan hösten 2018. Jag upplevde verkligen att jag fick tillbaka min förmåga att fokusera och mitt goda kom-ihåg. Jag kan fortsätta med alla mina aktiviteter och nu klarar jag mig dessutom bra utan alla mina listor, avslutar Veronica glatt.

**D**u kan tillfälligt känna att du tappar kontrollen när du är stressad. Du kan ha svårt att komma ihåg namn, adresser eller vart du är på väg. Det kallas åldersrelaterad tillfällig minnesförlust och är ofarligt men störande i det dagliga livet. Tusentals svenskar är drabbade av detta normala åldersrelaterade symptom.

Många söker stöd för att bevara hjärnans normala funktioner. Det svenska kosttillskottet Clear Brain har blivit en succé i alla länder där det lanserats.

## Hjärnan i fokus!



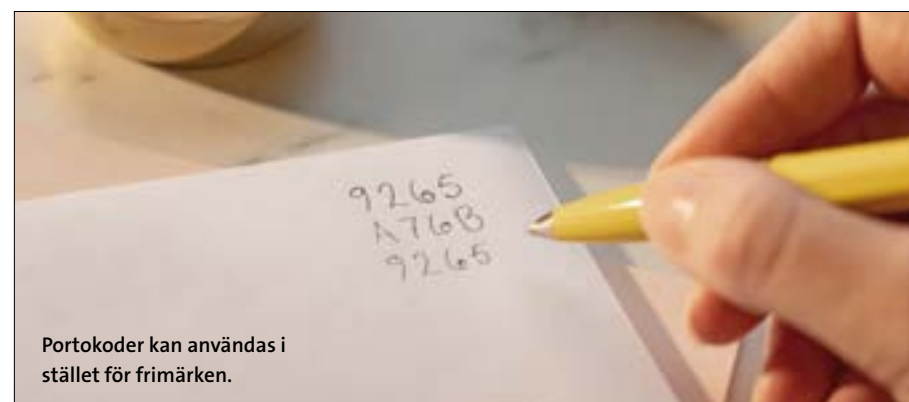
## Varför Clear Brain™

Clear Brain innehåller extrakt från valnöt, granatäpple, tallbark och peppar samt vitaminer och mineraler.

Vitamin B6 och B12 bidrar till nervsystemets normala funktion, till att minska trötthet och utmattning samt till normala psykologiska funktioner. Pantotensyra bidrar till normal mental prestationsförmåga och jod bidrar till normal kognitiv funktion.

## Var köper man Clear Brain™

Clear Brain säljs på apotek, i hälso-butiker, och via [www.newnordic.se](http://www.newnordic.se). För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-23 95 20

**DIGITALT**  
NYHETER


Portokoder kan användas i stället för frimärken.

# Portokod – nya tidens frimärke

**Det mesta här i världen tycks bli digitalt numera, så även frimärken. Visserligen går det fortfarande utmärkt att köpa frimärken och klistra dem på kuvert och brev, men det finns en digital variant av frimärken som blir allt populärare – de så kallade portokoderna.**

AV MARKUS DAHLBERG

Det skickas inte på långa vägar lika många brev i dag som det har gjorts tidigare. Men när vi någon gång vill skicka ett brev är det vanligt att man letar i lådor och skåp efter de små klisterlapparna som är ett bevis på att vi har betalat för att få brevet skickat. Hittar vi inga frimärken är det bara att masa sig ner till närmaste butik och köpa ett nytt frimärkshäfte.

Men numera finns det faktiskt ett annat sätt att frankera brev. Portokoder är ett digitalt komplement till frimärken och de kan användas på brev som väger upp till två kilo. Portokoder köps via appen Postnord eller via Postnords hemsida. Betalning sker antingen via Swish eller med ett betalkort. I retur får man då en unik kod som ska skrivas på den plats där frimärket normalt klistras, det vill säga i brevets övre högra hörn. Kvittot på betalningen skickas till din e-postadress.

Det blir varken billigare eller dyrare att skicka brev med portokoder i stället för frimärken. Kostnaden är densamma och följer den aktuella portotabellen, som till exempel visar att ett vanligt brev på maximalt 50 gram kostar 15 kronor att skicka.

En portokod är uppbyggd av tre rader med fyra siffror och versala bokstäver i varje rad. Koden ska skrivas på brevet med tydlig stil exakt som den ser ut och den måste skrivas med svart eller blå penna. Sedan är det bara att lägga brevet på postlådan.

Varje kod är unik och kan bara användas en gång. När brevet är lagt på lådan är koden förbrukad. Har du köpt en kod och ångrar dig innan du lägger på brevet kan du använda den på ett annat brev i samma viktklass. En portokod är giltig i tio dagar. Det går inte att skriva två portokoder på samma brev. Har du köpt en portokod för fel viktklass kan den återbetalas inom 14 dagar av Postnords kundservice.

Avslutningsvis svarar Postnord på vår fråga om framtiden för frimärken, att det även i fortsättningen kommer att finnas vanliga frimärken att köpa. De vill däremot inte svara på hur stor del av alla brev som är frankerade med portokoder.

## Tysk gigant ger upp

En av de stora elektronikkedjorna försvinner från den svenska marknaden. Det är tyska Mediamarkt som ger upp, 17 år efter att företagets första butik öppnade i Sverige. Konkurrensverket har nu godkänt att norska Power tar över Mediamarkts 29 butiker runt om i landet. Exakt vilket datum varuhusen kommer att öppna i Powers regi är ännu oklart.

## Kontanter ett krav

Betalningsutredningen har under ledning av Anna Kinberg Batra lagt fram sin rapport, och de föreslår bland annat att staten bör se till att säkerheten för digitala betalningar stärks. Detta kan till exempel ske genom att vi får en statlig säker e-legitimation. Vidare fastslår utredningen att det fortfarande behövs kontanter i samhället och att fysiska apotek ska vara skyldiga att ta emot kontanter för exempelvis receptbelagda läkemedel. Andra förslag är att fler måste få tillgång till digitala betalningslösningar och att den e-krona som har diskuterats skjuts på framtiden. Senare i år väntas EU fatta beslut om e-euron, och efter det bör diskussionen om e-kronans vara eller inte vara tas upp på nytt.

## Marshall nu svenskt

Företaget Marshall – den kända brittiska tillverkaren av konsert-högtalare och inspelningsutrustning, är numera svenskt. Det är svenska Zound Industries som har köpt aktiemajoriteten i Marshall. Sedan några år tillverkar Zound Industries hörlurar och små högtalare under varumärket Marshall.



Jag har, i Testamentskolan del 2, förklarat skillnaden mellan bodelningsandel, arvslott och laglott utan att närmare beröra indelningen i giftorättsgods och enskild egendom.

# LITE MER INGÅENDE OM ENSKILD EGENDOM

Testamentskolan® del 5

Giftorättsgods är den egendom som skall delas mellan makarna när äktenskapet upphör genom skilsmässa eller dödsfall. Så länge äktenskapet består kan man säga att giftorätten är en latent rätt till hälften av den andre makens giftorättsgods vid äktenskapets upplösning. Det finns ett viktigt undantag från hälftendelningen vid makes dödsfall. Enligt Äktenskapsbalken 12:2 andra stycket kan efterlevande make begära att få behålla allt eller större andel av sitt giftorättsgods som sin andel vid bodelningen. Denna möjlighet utnyttjas i allmänhet av den efterlevande maken om det finns särskilda barn och den efterlevande är den mest förmögna av makarna. All egendom som inte är enskild enligt nedan utgör vardera makens giftorättsgods.

## TRE VANLIGA SÄTT ATT GÖRA EGENDOM ENSKILD:

### 1. GENOM ÄKTENSKAPSFÖRORD

Ett äktenskapsförord är ett avtal mellan makar eller blivande makar där de avtalar att all eller viss egendom som någon eller bägge av dem äger skall vara enskild. Ett äktenskapsförord skall registreras hos Skatteverket för att bli gällande.

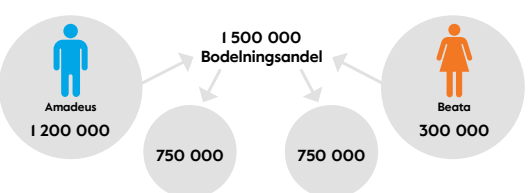
### 2. GENOM GÅVA

En givare kan föreskriva att en gåva skall vara mottagarens enskilda egendom. Gåvan blir då enskild egendom för mottagaren både i äktenskap och i samboförhållande. Villkoret om enskild egendom vid gåva måste ställas upp i samband med att gåvan ges och kan inte ske i efterhand för en gåva som givits tidigare.

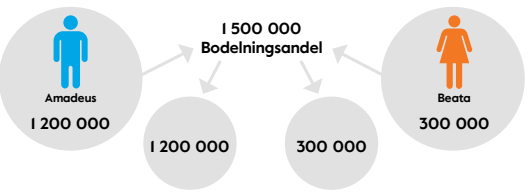
### 3. GENOM VILLKOR I TESTAMENTE

En testator kan i sitt testamente föreskriva att viss egendom eller all egendom som tillfaller en arvinge eller testamentstagare skall vara dennes enskilda egendom. Ett villkor i gåvohandling eller testamente om att egendomen skall vara mottagarens enskilda kan inte ändras av mottagaren om inte givaren eller testator uttryckligen givit mottagaren denna rätt i gåvohandlingen eller i testamentet. Egendom som är enskild genom gåva eller testamente kan aldrig ingå i en bodelning mellan makar eller sambor. Däremot kan egendom som är enskild genom äktenskapsförord tas med i en bodelning förutsatt att makarna är överens om det.

Exempel 1: Bodelning av giftorättsgods enligt huvudregeln



Exempel 2: Bodelning efter Beatas död. Amadeus begär att få behålla sitt giftorättsgods som sin andel vid bodelningen



## AVKASTNING AV OCH SURROGAT FÖR ENSKILD EGENDOM

Avkastning av enskild egendom är giftorättsgods om det inte särskilt förordnas i äktenskapsförordet, gåvohandlingen eller testamentet att avkastningen av den enskilda egendomen också skall vara enskild.

Vad gäller för egendom som träder istället för enskild egendom s.k. surrogat? Huvudregeln är att surrogatet också blir enskild egendom utan särskilt förordnande därom.

Läs hela skolan på [www.hjart-lungfonden.se/testamente](http://www.hjart-lungfonden.se/testamente)



**Carola Erixon Gyllenmyr, Jurist på Familjens Jurist i Stockholm** – PS. Om man vill att en del av sin kvarlåtenskap ska gå till forskning måste man upprätta ett testamente. Vill du veta mer eller beställa vår handledning är du välkommen att ringa oss på 08-566 24 230.

**Ja, skicka mig kostnadsfritt "Testamentshandledningen"** som informerar om hur jag upprättar ett testamente och hur jag kan testamentera till forskningen.

NAMN \_\_\_\_\_  
ADRESS \_\_\_\_\_  
POSTNR \_\_\_\_\_ POSTADRESS \_\_\_\_\_ MSKPPTS \_\_\_\_\_

Posta kupongen till Hjärt-Lungfonden, 110 05 Stockholm. Skriv FRISVAR på kuvertet så slipper du portokostnader. Beställ eller läs mer på vår hemsida [www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se)



© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.



# DIN EKONOMI

## Allt fler krav på nytt pensionssystem

**I en ny rapport vill Pensionsmyndigheten bidra till en diskussion om det svenska pensionssystemet. I den här texten förklarar Pensionsmyndigheten en del av problemen.**

Det allmänna pensionssystemets olika delar har på senare år förändrats och blivit fler. De motsäger även varandra och träffar inte heller alltid de grupper som är önskvärt. Pensionsmyndigheten menar att det finns goda skäl för regeringen att tillsätta en utredning för att utvärdera systemet och ge förslag på förbättringar.

– I vår nya rapport "Ett nytt pensionssystem?" ges en övergripande beskrivning av det nuvarande pensionssystemets utveckling. Rapporten presenterar även alternativ till dagens system. Syftet är att bidra med underlag för en diskussion om vägval. Det finns goda skäl för att i en offentlig utredning utvärdera dagens pensionssystem, säger Ole Settergren, som är analyschef på Pensionsmyndigheten. Detta är också något som de tre pensionärsorganisationerna ställer sig bakom.

I rapporten pekar Pensionsmyndigheten på att inkomsterna under livet, livsinkomstprincipen, bestämmer pensionens storlek i mindre utsträckning än vad som var tänkt från början. Ser man till hela den allmänna pensionen är det stora grupper som omfattas av ett system som påminner om ett folkpensionssystem, det vill säga samma pension för alla, snarare än ett system som grundar sig på inkomster.

### Livsinkomsprincipen svag

– En grundläggande princip när pensionssystemet skapades var att livsinkomsten skulle styra pensionens storlek. Men de förändringar som införts på senare år har lett till att Sverige i praktiken har ett pensionssystem som för en stor grupp ger en likartad inkomst från det allmänna pensionssystemet oavsett inkomster under livet. År 2020 hade drygt 3 av 10 pensionärer någon skattefinansierad pensionsförmån. Nu är denna andel 7 av 10 pensionärer. Eftersom teori och praktik nu skiljer sig så markant finns det skäl att utreda pensionssystemet, säger Ole Settergren.

## PENSIONSFRÅGAN

### Flytta utomlands

**Fråga:** Jag och min man ska inom kort flytta utomlands. Behöver vi informera Pensionsmyndigheten om detta?

**Svar:** Om ni flyttar utanför Sverige måste ni meddela det till Pensionsmyndigheten, då det kan påverka er pension. Pensionsmyndigheten gör då en ny bedömning om vilka pensionsförmåner ni har rätt till. Om ni båda eller någon av er exempelvis i dag får utbetalning av garantipension och är födda 1938 eller senare har ni inte rätt att behålla den om ni flyttar till annat EU/EES-land eller Schweiz. Anledningen till att man inte får behålla garantipensionen är att den bygger på bosättning och betalas därför bara ut till boende i Sverige. Den del av den allmänna pensionen som ni själva tjänat in till genom arbete (inkomst-, premie- och tilläggs-pensioner) behåller ni däremot när ni flyttar utomlands.

SOFIA NOAKSSON,  
UTREDARE, SKPF PENSIONÄRERNA

## Pigga ben med kompressionsstrumpor



DIN FRISKVÅRDSBUTIK

[WWW.REHABSHOP.SE](http://WWW.REHABSHOP.SE) 031 711 99 14



# Bokhandlarens oväntade fynd

I en bortglömd trave med böcker hittade han ett par guldgruv ur litteraturhistorien. De kom senare att säljas på auktion. Jan Danielsson vet hur du skiljer värdelöst från värdefullt i din bokhylla.

TEXT OCH FOTO: BERTIL JANSON

Dörrklockan pinglar till. För besökaren markerar ljudet inträdet i en annan värld: böckernas universum. Här inne är alla väggar täckta med bokhyllor. Några står fritt på golvet, andra sticker ut som gavlar. Det är böcker i små prång, klättrande mot taket och ovanför dörröppningarna i den vindlande lokalen.

I ett av de inre rummen, bakom ännu en utstickande hyllsektion, har antikvariansinnehavare Jan Danielsson sin kontorshörna. Den inramas också av böcker, ett fullastat sidobord och ännu fler hyllor.

– Jag har nog tio tusen titlar här uppe. Och lika många nere i källaren. Plus tio tusen LP-skivor. Kanske fler, säger han.

Allt har han köpt in eller fått. Värderat och hämtat, prismärkt och ställt upp i



hyllorna – eller lastat ner i källaren. För att sälja dem vidare, antingen i Mingus bok- och skivbutik, som antikvariatet heter, eller via internet.

– Det mesta säljs via nätet nu för tiden, säger han.

Jan Danielsson beskriver sig själv som boknörd. Under merparten av sitt yrkesliv har han jobbat som bibliotekarie i Umeå. I ett kvarts sekel har han också drivit antikvariat. Under många år jobbad han parallellt med båda.

– Till slut blev det för mycket, så då gick jag över till antikvariatet på heltid.

Han är nu 74 år, känner många och blir ofta ombedd att titta igenom allt från enstaka bokkartonger till större boksamlingar. Just så började historien om det sällsynta bokfyndet. En före detta kollega på biblioteket hade en bror som gått bort. Broderns hus, i ett litet samhälle i Västerbotten, var fullt av bokhyllor och böcker av olika slag. Jan

Danielsson åkte dit för att ta en titt. Att gå igenom allt tog ett par dagar. Han hittade mycket som han ville köpa. Mot slutet av andra dagen såg han en hög med böcker i ett hörn.

– Längst upp i högen låg ett par som såg intressanta ut. De ville jag titta närmare på.

## Oväntat fynd

Det visade sig vara originalutgåvor, på tyska, av de två sista böckerna Franz Kafka gav ut medan han levde: ”En läkare på landet från” 1919 och ”En hungerkonstnär”, utgiven 1924 – samma år som Kafka dog i tuberkulos. Några år senare utkom romanerna ”Processen”, ”Slottet” och ”Amerika”, som säkrade Kafkas plats i litteraturhistorien. Men redan under sin levnad gav han alltså ut några små böcker.

– Att plocka upp de tunna volymerna ur skräphögen var ett stort ögonblick.

Jag kände att herregud alltså, hur har de här böckerna hamnat här, i ett kallställt hus i Hörnefors?

Utgåvan med tryckåret 1919 var speciell. Omslaget var lite sotigt och solkigt, vilket senare visade sig bero på att den tryckts på papper av sämre kvalitet till följd av pappersbristen i slutet av första världskriget. Lätt att förväxla som skräp, men i bokkretsar en åtråvärd raritet.

Böckerna kom senare att säljas via en stor auktionsfirma. Torgny Schunneson, känd som bokexpert i Antikrundan i TV, var med i processen. Böckerna såldes för en fin slant och Jan Danielsson fick vara med och dela.

– Jag ville inte ha något, men min före detta kollega ville absolut ge mig en del, eftersom jag hittade böckerna.

Sådana fynd är ovanliga. Jan Danielsson beskriver Mingus som ganska typiskt för mindre och halvstora antikvariat. De handlar inte med alltför dyra

böcker. Men han vet vad som säljer och inte, och ger gärna några tips till den som vill titta igenom sin egen bokhylla.

## Förstaupplagor

– Det som är mest värdefullt är originalutgåvor. Det är alltså första upplagan av en bok. Det ser man på årtalet på försättsbladet. På äldre böcker står det dessutom ofta om det är första, andra eller tredje upplagan.

En originalutgåva av en äldre svensk roman eller faktabok kan han betala rätt bra för. Beroende på skick kanske upp till en tusenlapp.

En bibel från det sena 1800-talet kan spontant kännas gammal och värdefull, men på bokmarknaden är den ofta rätt ointressant. Det finns helt enkelt för många i omlopp, eftersom de tryckes i massupplagor när det begav sig.

Mer värdefulla kan böcker om lokalhistoria vara.



– De kanske har gjorts av någon byaförening och är ofta väldigt proffsiga, med många bilder och illustrationer, namnförteckningar och familjeträd. Eftersom de är tryckta i små upplagor, och därför svåra att få tag i, blir värdet högre.

För en lokalhistorisk bok av rätt typ kan Jan Danielsson betala runt en femhundra eller mer. Större boksamlingar med många, enligt honom säljbara titlar, kan han betala flera tusenlappar för.

Att värdera böcker är nu inte helt lätt. Men den som granskat sin bok och sökt på internet utan att bli klokare kan snabbt få hjälp, menar Jan Danielsson:

– Gå till ett antikvariat och fråga. Eller ring. Jag tror att antikvariansinnehavare generellt är väldigt ärliga. Det är en liten bransch och man får lätt dåligt rykte om man inte är seriös. Man luras inte.

Vad fick Jan då för de två böckerna? Det vill han inte avslöja.

## Är boken värdefull?

**JA!** En originalutgåva, första upplagan av äldre bok, som inte tryckts och distribuerats i stor upplaga, kan vara en dyrgrip. Fint skick är en fördel. Lokalhistoriska böcker om släkter, byar och bygder kan också betinga högt pris.

**NEJ!** Nyare pocketböcker som tryckts och sålts i stora upplagor har lågt eller inget andrahandsvärde. Gäller även vissa äldre böcker, till exempel biblar och postillor, som trycks i stora upplagor, liksom romaner utgivna i olika förlags folkbiblioteksserier.



# Att hantera sorg efter 50 år tillsammans

**Så handskas Charlotte med sorgen efter mannen som hon levte med i 50 år.**



Hasse och Charlotte som unga och nyförälskade. De möttes när Charlotte var 21 år.

Charlotte Dahlgren, 76, mötte kärleken när hon var 21. Hon hade fått jobb som vokalissa i hans dansband. Det enda problemet var att Hasse var gift. Men han skilde sig snart – han hade ju blivit kär i Charlotte. Sedan dess levde de sida vid sida, oskiljaktiga. För tre år sedan då Hasse dog drabbades Charlotte av en obeskrivlig sorg.

– Jag blev helt handlingsförlamad av sorgen. Hasse hade betytt allt för mig. Han var min klippa i livet, säger hon.

Strax innan Charlotte och Hasse Dahlgren skulle fira guldbrylllop gick Hasse bort i en massiv hjärtattack. Han hade varit sjuk i flera år med diabetes och cancer i urinblåsan, men det blev en chock när han en kväll sittandes i sin favoritfåtölj plötsligt fick väldigt ont över bröstet.

– Han viskade till mig att jag skulle ringa efter en ambulans. Det tog 20 minuter innan den kom, säger Charlotte.

Parets fem barn och Charlotte fanns vid Hasses sida in i det sista. Han dog i sin sjukhussäng omgiven av dem

alla och Charlotte höll hans hand i ett stadigt grepp, men strax innan hade hon varit inne på toan och kräkts, förtvivlad av ångest och oro. Det hade varit en traumatisk vecka med starka känslor av hopp och förtvivlan.

– När Hasse gått bort var det begravningen och allt det praktiska som höll mig uppe.

Hasse jobbade som fotograf och hemma hos Charlotte finns det mängder av foton på familjen, henne och dansbandsgängen från förr. Tillsammans med ett av barnen skapade Charlotte nu ett album med fotografier från hela Hasses liv. Vi sitter i köket, och från sovrummet hörs musik. Det är låtar

**”Börja röra på dig! – Gympan till 60-talsmusik var för mig ett steg ut i livet.**

som Charlotte och Hasse har skapat tillsammans.

– Vi har gjort 40 låtar ihop. Hasse komponerade musiken och jag skrev texterna. När jag kör bil lyssnar jag alltid på vår musik.

Paret gjorde det mesta tillsammans, musiken var en gemensam nämnare. När Charlotte fick jobbet som vokalist i dansbandet Toddys sa det klick mellan henne och Hasse, även om det skulle ta lite tid innan de kunde gifta sig.

– Hasse tog hand om allt och han var in i det sista orolig över hur jag skulle klara mig utan honom. Han hade skött banklånen, huset och alla räkningarna. När han låg på baren på väg in till ope-

»»»



## CHARLOTTE

**Namn:** Charlotte Dahlgren

**Ålder:** 76 år.

**Familj:** 5 barn, 9 barnbarn.

**Bor:** Torekov.

**Gör:** Pensionär, fd dagbarnvårdare.

**Fritid:** Sjunger i kör, gympar, promenerar.

Charlotte var vokalist i Hasses dansband, det var så de möttes en gång i tiden.



»»» ration var det sista han sa till mig att jag inte skulle glömma att föra över pengar. Du kan gå nu, jag klarar mig, svarade jag.

Efter Hasses död började tankarna mala i Charlottes huvud: Varför hade hon inte lyssnat när han ville tala om döden? Han hade uttalat att han var redo att sluta sitt liv, men hon hade viftat bort det.

– Jag orkade inte ta in att han skulle dö. Det är något jag har ångrat. Jag har gått till en kurator och till en terapeut för att reda ut mina känslor av skuld. Jag har också tagit en antidepressiv medicin. Det har hjälpt mig.

I dag sjunger Charlotte i kör och hon går på gymna flera gånger i veckan. Hon skriver dagbok varje kväll och på morgnarna promenerar hon genom skogen ner till havet.

– Vi spred hans aska i havet. Jag vet att han är där ute någonstans, jag står på stranden och pratar med honom varje morgon. Jag berättar om allt som händer i mitt liv, om vad jag ska göra under dagen som kommer och frågar honom vad han tycker och tänker. Det blir som ett levande samtal mellan oss, säger Charlotte.

Ibland kommer stunder då Charlotte funderar över varför hon ska vara kvar på jorden när hennes älskade Hasse inte finns kvar längre, men då sysselsätter hon sig med sådant hon tycker om att göra. Och så har hon ju de fem barnen och alla barnbarnen, de sätter guldkant till varon, menar Charlotte.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN



Charlotte skriver dagbok varje kväll, det har hon gjort sedan ungdomsåren. Att skriva om sin sorg har varit en del i hennes sorgebearbetning.

# Psykologen om sorg

**Sofie Hammer är legitimerad psykolog, specialiserad inom kognitiv beteendeterapi och ACT, affekt- och känslohantering.**

– I sorgebearbetning finns inga rätt eller fel, det som händer är att man i olika takt går igenom vissa faser. Man brukar prata om fyra olika stadier; chock, reaktion, bearbetning och nyorientering, säger Sofie.

En sörjande människa behöver få reagera på händelsen, och få tid att anpassa sig inför den nya situationen samt i sinom tid börja planera inför det nya livet. Det behöver ske en frigörelseprocess från det förgångna, och först därefter kan en återanpassning till den nya vardagen ske och sist kommer planeringen inför det nya som hör till framtiden.

– Det finns naturligtvis skillnader i hur människor beroende på kultur och annat, som vanor och öppenhet, hanterar sin sorg och hur eller vad man vill visa upp för sin omgivning om hur man mår, säger Sofie Hammer. Hur man visar sitt mående hänger ofta ihop med den miljö man



Sofie Hammer, psykolog.

befinner sig i eller har vuxit upp med.

Något som kan vara till hjälp är ritualer att hålla sig till, och att prata om sina känslor med sina nära. Exempel på ritualer kan vara att besöka gravstenen där den närstående har begravts, att lägga blommor i en minneslund, gå en promenad eller lyssna på musik. Ytterligare exempel på ritualer är de olika högtider som ett år innehåller, som födelsedagar, jul och påsk. För varje högtid man går igenom blir det en aning lättare.

– Den som känner med sig att man har fastnat i sin sorg kanske behöver söka professionell hjälp för att bearbeta sina känslor och därmed komma igenom dem för att kunna gå vidare, avslutar hon.

# Telefoni ska vara enkelt. Ring med Doro och Teleco!

## Med seniorer i åtanke

Alla **Doros telefoner** är utformade med **seniorer i åtanke** och utrustade med **extra högt och tydligt ljud**, stora separerade knappar och hög visuell kontrast.

**Teleco** kombinerar storföretagets **muskler** med det mindre företagets **smidighet**. Rent konkret betyder det att **vi erbjuder både överlägsen täckning**, och **uppmärksam och lättillgänglig kundtjänst**.

Tecknar du ett abonnemang bundet i 24 månader med **Teleco, ingår fria samtal, sms och en mobil från Doro**.

Nu kan du också **behålla ditt fasta telefonnummer** även **efter att kopparnätet avvecklats**. Läs mer om det i blå rutan nedan.

Alltid fria samtal till Norden



Behåll ditt fasta telefonnummer för  
endast 274 kr/mån – Doro 4001h ingår.



- Ditt fasta hemnummer visas när du ringer ut.
- Dina vänner och familj når dig också fortsatt på ditt fasta hemnummer.
- När det ringer, lyft bara luren för att svara - som med en vanlig hemtelefon.
- Du påverkar inte av kopparnätsavvecklingen och prishöjningar som drabbar fasta nätet.

Ring  
010-288 10 10  
för att beställa

Erbjudandet gäller enbart dig som inte är kund med ditt hemtelefonnummer hos Teleco idag. Du måste ha ett hemtelefonnummer som ännu inte avvecklats - detta måste alltså beställas innan ditt fasta nummer drabbas av kopparnätsavvecklingen. Erbjudandet gäller senast till 2023-05-31.

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG:

- ☐ Teleco Mobil 1 GB m. Doro 5861white 149 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 20 GB m. Doro 8110, 319 kr/mån
- ☐ Teleco Hemtelefon via Mobilnätet m. Doro 4001h, 274 kr/mån

För- & efternamn \_\_\_\_\_  
Personnummer \_\_\_\_\_  
Telefonnummer \_\_\_\_\_

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

Teleco Mobile AB, 182 33 Danderyd | 010-288 10 10 | [www.teleco.se](http://www.teleco.se)

H&N\_nr2\_2023

Frankeras ej  
Mottagaren  
betalar portot

teleco

SVARSPOST  
20603619  
182 20 Danderyd



# Solens strålar viktiga för sömnen

**Många äldre får försämrad sömn, vaknar tidigare på morgnarna och sover oroligt. Om vi lär oss att utnyttja morgonljusets blå strålar kan vi påverka vår dygnsrytm. Vi har träffat Arne Lowden, som är sömn- och stressforskare på Stockholms universitet. Han har specialiserat sig på ljusets betydelse för sömnen.**

TEXT OCH FOTO: EVA BRECKERT

– Alla våra kroppsliga system utsätts för belastningar och förslitningar och fungerar sämre med åren. Det gäller även sömnen. Många som jag har pratat med har blivit mer lättväckta efter 60. Det är också vanligt att gå på toaletten flera gånger per natt, en del har krämpor som

de blir väckta av och då är det inte alltid lätt att somna om, säger Arne Lowden.

Men det är inte bara dåligt för sömnen att vara årsrik.

– Äldre har ofta mer regelbundna vanor än unga människor och det är gynnsamt för sömnen. Äldre är också ofta bättre på att hantera sömnighet än unga människor, blir inte lika drabbade av den, säger Arne Lowden.

Dygnsrytmen är individuell och har stora variationer mellan individer. Arne Lowden pratar därför gärna ur ett folkhälsoperspektiv.

– De flesta av oss skulle vilja att dygnet var lite längre än det är. Förmidagsljuset ställer tillbaka klockan eller rättare sagt, det blå strålarna i förmid-

dagsljuset gör så att hjärnan ställer tillbaka klockan. Att tanka morgonljus är som att åka till Japan, åker vi österut börjar ju dagen tidigare.

## Hormonet som styr

Melatonin är ett hormon som reglerar sömn och vakenhet i kroppen. Om vi inte hade någon melatoninproduktion skulle vi aldrig sova. Det är när melatoninproduktionen sätter i gång på kvällen som vi blir sömniga.

Melatonin är effektivt, det tar bara cirka fem minuter innan vi börjar bli dåsiga. Med hjälp av ljuset kan vi påverka melatonin och därmed också vår dygnsrytm.

– Morgonljuset skickar en signal till hjärnan att tidigarelägga melatoninpåslaget på kvällen. Det här är en ganska trög process, så det är ljuset på morgonen som påverkar melatonin på kvällen. Vi behöver den här påminnelsen dagligen, särskilt om vi är så kallade kvällsmänniskor. Det fungerar inte att tänka att jag åker till solen om en månad och fyller på med ljus.

– Eftersom de flesta av oss blir mer morgonpigga med åren kan det passa bra att gå ut och få ljuset då.

Även om morgonljuset innehåller de blå och effektiva strålarna, är det inte

bara morgonljuset som påverkar hjärnan. Allt ljus är bra.

– Lunchljuset försämrar inte situationen, det hjälper till att bibehålla den rytm vi har. Hjärnan gör en slags summering av allt ljus vi tar in på en dag, men ljus är färskvara och går inte att lagra, påminner Arne Lowden.

Kvällspigghet är det vanligaste problemet vad gäller sömnen. Vill man somna tidigare kan man förutom att ta morgonpromenader använda gula lampor med varmt ljus på kvällarna.

Kan man inte gå ut på morgonen är det bra att sitta nära ett fönster och på

så vis fylla på med ljus. Ett annat tips är att komplettera ljuset med en dagsljuslampa på morgnarna. Ljus ger pigghet.

Med högre ålder blir pupillen mindre och linsen grumligare vilket gör att vi behöver starkare ljus när vi blir äldre. Oavsett tid på dygnet kan man alltid bli piggare av ljus.

## Årstiderna påverkar

Vi påverkas även av årstidsförändringarna. Under sommaren får vi mycket ljus med blå våglängder som påverkar vår hormonbalans.

– Även om det är viktigt att ta vara på ljuset ska vi fortfarande skydda våra ögon mot det starka ljuset mitt på dagen och använda solglasögon. Barn bör också vara försiktiga och skydda ögonen. Men under morgonpromenaderna ska vi inte ha solglasögon.

Vi har många rytmer i kroppen som samspelar. Arne Lowden berättar att ljuset även påverkar humöret och för lite ljus kan vara kopplat till nedstämdhet.

– Ungefär hälften av oss har mer problem med trötthet och nedstämdhet under den mörka delen av året, säger Arne Lowden.

I januari går det inte att få tillräckligt med dagsljus inomhus i stora delar av Sverige, morgonpromenaderna blir då



Arne Lowden forskar om hur ljus påverkar vår sömn. Om vi tar tillvara dagsljuset på rätt sätt mår vi bättre, menar han.

## TIPS

**Så här ställer du in kvällsljus i din mobiltelefon:**

1. Öppna **Inställningar**
2. Sök efter **Nattläge** eller **Night Shift**.
3. Aktivera funktionen så att nattläget startas på kvällen, till exempel klockan 22.00 eller vid solnedgången.

Vad som händer då är att skärmens blå ljus minskar och färgtonen blir något gulare – vilket är skonsamt för ögonen.

extra viktiga. Enligt Arne Lowden sover människor i snitt sju timmar i sträck. Men eftersom äldre människor vaknar oftare och har en mer fragmentarisk sömn kan det vara bra med en tupplur på eftermiddagen för att kompensera dålig nattsömn. Om man sover oroligt eller inte tillräckligt under natten är ett bra tips att ta en siesta efter lunch.

Att gå ut och röra på sig på förmiddagarna påverkar förstås inte bara sömnen, utan även rörlighet, muskler och vårt psykiska välmående.



# Självförsvar stärker hälsan

**En gång i veckan fylls Kumla Kampsportförenings lokaler med pensionärer som tränar självförsvar och fallteknik. Roger Berger driver förningen och håller i seniorträningen tillsammans med Fredrik Andersson.**

TEXT OCH FOTO: EVA BRECKKERT

Tränarna Roger Berger och Fredrik Andersson möter oss i vita, traditionella kampsportkläder en stund innan gruppen som ska träna startar. Roger har ett svart bälte runt den vita jackan, Fredrik ett mörkblått. Kumla kampsportförening har stora luftiga lokaler, hela 245 kvadratmeter, med höga fönster mot gågatan i centrum. I lokalerna tränas många sorters kampsportsinriktningar, brasiliansk jiu-jitsu, vanlig jiu-jitsu, judo, para i alla sorterna. Para är en form som speciellt riktar sig till människor med funktionsvariationer, syn-, rörelse- eller hörselnedsättning.

– I paragrupperna tränar vi aldrig slag och sparkar. De som tränar där vill inte slåss, de vill ha en rolig träningsform. Vi utgår från deltagarnas förutsättningar och är inte så teknisktrikta. Man kör det man kan och det är mycket skratt i grupperna, säger Roger.

Samma inställning gäller för seniorträningen. Det viktiga är att röra sig tillsammans och ha roligt.

– Det är bra om träningen kan leda till att man blir tryggare när man är ute och går på kvällarna, så att man inte blir helt förlamad om något skulle hända. Det kan räcka med att ta upp en arm i försvar för att få angriparen att för-

lora några sekunder så att man kanske hinner skrika, säger Roger.

Roger har drivit föreningen i 20 år, han började vara med på sin sons träningar när sonen var fem år gammal. Arbetet med paragrupperna har växt fram. Båda tränarna har barn med funktionsvariationer som utövar kampsport. De har turnerat med barnen och vunnit många VM-titlar.

– Vi märkte att sättet vi arbetar med para-barngrupperna passar många andra som inte har funktionsvariationer också. Det är lättsammare, mer avslappnad stämning och vi har framför allt väldigt roligt tillsammans, säger Fredrik.

## Stort intresse

Pensionärernas Väntjänst är en verksamhet som drivs av Kumlas pensionärsföreningar tillsammans med Röda Korset. För något år sedan bjöd Väntjänsten in Roger och Fredrik att komma och visa vad de gör i Kumla Kampsportförening.

– Lokalerna var helt fullsatta, omkring 70 personer hade kommit för att se vad vi håller på med. Att intresset skulle vara så stort hade vi inte förväntat oss. Efter mötet startade vi en provomgång för 60-plussare med tre träningstillfällen. Det var väl cirka 30 personer som gick och nu ska vi alltså köra en serie seniorträningar till, berättar Roger.

Det är första gången för den nya omgången när Här och Nu är på plats. Tränarna vet inte hur många som kommer, det är Väntjänsten som håller i anmälningarna. Plötsligt börjar eleverna



Roger Berger och Fredrik Andersson på Kumla kampsportförening inför årets första seniorpass.

dropa in och strax är mattan full med seniorer som vill lära sig självförsvar. En del är där för första gången, andra har gått pilotkursen.

## 3 TIPS

### Balansträning hemma:

- Följ en mattskarv, gå fram och baklänges
- Stå på ett ben när du borstar tänderna
- Prova att blunda och stå på ett ben



Alla träningspass börjare med att deltagarna står på en lång rad mitt emot tränarna som hälsar välkomna med en lätt bugning.

Ett 20-tal personer står uppställda på en lång rad framför Roger och Fredrik när träningen startar. Passet börjar med uppvärmning genom balansträning, deltagarna fokuserar på mattskarvarna och balanserar på olika sätt, fram och baklänges. Det skrattas och alla försöker.

Sedan är det dags att börja med fallträning från sittande. Deltagarna sätter sig på golvet, rullar mjukt bakåt och försöker landa på sidan. ”Hakan mot bröstet och händerna ihop”, instruerar Roger.

## Det ska sitta i ryggmärgen

Gun Pettersson och Birgitta Franzén har varit arbetskamrater i 22 år och nu tränar de självförsvar tillsammans. Båda gick den första kursen och hoppas nu på både ny inspiration och repetition.

– Man måste ju träna så att det sitter i ryggmärgen, det gäller både fallteknik och försvarsknep. Jag tycker att det är jätteroligt och vill gärna fortsätta om det blir fler kurser, säger Gun.

– Jag går med rullator i vanliga fall så jag tar det lite försiktigt men jag tycker att jag har fått inblick i hur man kan bete sig. Vi har även fått lära sig oss lite fula knep, som att slå mot pungen eller örat. Men våra tränare förmanar oss också, de säger att vi får ju inte använda

tricksen i kön på Ica om vi blir irriterade för att det går långsamt, säger Birgitta.

Gun och Birgitta vill inte missa det minsta av träningen så vi hörs igen på telefon efteråt.

## Ta sig upp efter fall

Efter fallträningen är det dags för deltagarna att lära sig hur man tar sig upp om man har ramlat. Tränarna lägger sig på magen på mattan och visar hur man använder ett knä i taget för att komma upp och hur man kan hjälpa varandra. Alla deltagare lägger sig på mattan och försöker ta sig upp till stående på ett knä med det andra benet i 90 graders vinkel framför sig och foten i marken. ”På så sätt tar ni stöd med händerna på låret när ni reser er. Prova nu att ge varandra hjälp upp, den som ska resa sig tar stöd av kompisens ben som står stadigt i mattan”, lyder instruktionerna.

Alla deltagarna ger sig hän och provar rörelserna som tränarna visar. Många rörelser görs två och två.

Efter cirka en timme är det dags att runda av. Tränarna går igenom alla övningar en gång till och förklarar varför de gjort som de har gjort. Sedan ställer alla upp sig på led och tackar av varandra på traditionellt vis genom att buga med armarna hängande utmed sidorna.



# Vanlig mat

## – nyttig nog för hälsans skull

Den som äter vanlig mat behöver, med få undantag, inga kosttillskott. Det räcker att äta varierad mat för att kroppen ska få allt den behöver. Maten blir dock allt dyrare, men med några enkla knep och basråvaror går det ändå att äta nyttigt och billigt.

TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLÖM

Vi formligen översvämmas av tips om bra mat, superråvaror som botar inflammationer och kosttillskott för att motverka olika åkommor. Det är inte så lätt att själv avgöra om granatäpple, havre och vitlök verkligen är så kallade superråvaror, som hjälper kroppen att stå emot diverse farliga attacker eller lindra högt blodtryck. Eller om nypon och blåbär inverkar på hälsan. Ska man proppa i sig Omega-3-kapslar och vitamintabletter? Och hur nyttigt är det med medelhavskost jämfört med den nordiska maten?

### Går inte att äta sig frisk

Fem professorer eller medicine doktorer kände sig tvungna att i en stor debattartikel (DN 2019-02-17) gå ut och dementera en rad uppgifter om påstådda effekter som viss mat uppgetts ha på sjukdomar och hälsa. "Nej, man blir inte ännu friskare av att äta enskilda livsmedel. Nej, hälsoeffekterna av anti-inflammatorisk kost är inte vetenskapligt belagda".

De sade vidare i sitt inlägg att vanlig mat inte är så näringsfattig att man behöver komplettera med tillskott av vitaminer och mineraler. Det är ungefär samma budskap som också Livsmedelsverket ger. Ett enskilt livsmedel kan inte väga upp en sämre mathållning. Ät varierad mat av vanligt slag, så klarar du dig bra, är budskapet. Om inte läkare

eller dietist gett några särskilda råd är bäst att tillägga. Över 75 år behöver man generellt också tänka på ett tillägg av D-vitamin samt se till att få i sig tillräckligt med protein. Det är i stort sett de enda generella råden man behöver förutom att äta en varierad kost.

Men det är klart att vi ska äta nyttigt. Att få i sig bra fetter, sådana som finns i sill, lax och nötter till exempel. Protein är viktigt för äldre och finns bland annat i kött och fisk, ost och bönor. Frukt och grönt tillhör givetvis det nyttiga.

### Helt fria från nyttigheter

Det finns emellertid livsmedel numera som nästan är helt fria från nyttigheter. I en del färdiga soppor och såser har man ersatt det mesta av naturliga råvaror med ultraprocessade produkter, konstlat framställda. Det har Ann Fernholm skrivit om i en bok "Fejkmaten", som kom 2022. Det kan ge anledning att utgå från naturliga livsmedel som exempelvis grönsaker, frukt, fisk, kött och ägg.

Att livsmedel inte ger några vetenskapligt bevisade effekter mot sjukdomar och dylikt betyder ju inte att de är onyttiga, tvärtom är vitkål, ingefära och grapefrukt nyttiga och goda liksom både blåbär och nypon. Att proppa i sig kosttillskott, vitaminer eller mineraler botar emellertid inte sjukdomar och kan rentav vara skadligt, enligt Livsmedelsverket. Och "superingredienser" kan vara goda men vetenskapliga bevis för att bota eller lindra sjukdomar finns inte.

Så ät gott, nyttigt och varierat. Den nordiska kosten står sig också bra i jämförelser. Det är dock inte samma sak som nordisk kosthållning, som påverkats i hög grad av sötade produkter och så kallad snabbmat.



En portion vitkål täcker dagsbehovet av C-vitamin och vitamin K. Dessutom innehåller vitkål mycket järn, och C-vitaminet ökar upptaget av järnet.



Ingefära är full av vitaminer och viktiga spårämnen som magnesium, kalium, fosfor, kisel, järn, natrium, kalcium och zink.



Blåbär, som är ett av våra vanligaste bär, har högt näringsvärde och innehåller fibrer, vitaminer och mineraler. Nypon är rika på C-vitamin, A-vitamin, E-vitamin, folat, kalcium, kalium, magnesium och antioxidanter.

RECEPT

VANNONS ►

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

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

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



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

Prova våra EXTRA mjuka stödstrumpor som hjälper mot svullnader, åderbräck, kryp i benen, trötta ben mm. 61% bomull, 32% polyamid och 7% elastan.

**99:- / par**  
**FRAKTFRITT\***  
(ord. pris 148kr)

### SÅ HÄR BESTÄLLER DU!

Gå in på  
[www.rsprodukter.se](http://www.rsprodukter.se)  
och beställ!  
**Använd kod: HU99**

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

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

\*Gäller endast nya kunder, obegränsat antal strumpor, en gång, tom 31/5

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

☐ **JA TACK!** Jag beställer de mjuka stödstrumporna för endast 99 kr/par inkl frakt. Om jag inte är 100 % nöjd kan jag skicka tillbaka dem. Jag blir INTE automatiskt prenumerant!

#### Ringa in storlek

35-37, 38-41, 42-44, 45-48

Exempel  
35-37

#### Skriv hur många par du vill beställa av varje färg

SVART GRÅ MARIN SVART/GRÅ



Exempel  
3 par

Namn:

E-post:

Adress:

Mobil/Tel:

**Frankeras ej**  
Mottagaren betalar portot

**RS**  
PRODUKTER

Svarspost  
20671625  
793 20 Siljansnäs



# Klassiker på nya sätt

Här följer ett recept med naturliga råvaror, nyttiga, mättande och prisvärda, dessutom enkelt att laga, tar bara 15 minuter och passar även för en person.



## Spansk potatisomelett i svensk tappning

För 1-2 personer  
**2 ägg**  
**½ dl mjölk**  
**1 stor potatis, ca 125 g**  
**100 g fryst hackad spenat**  
**½ gul lök, ca 50 g**  
**1 vitlöksklyfta (kan uteslutas)**  
**Peppar, salt, rosépeppar eller en gnutta röd chili samt en grönkrydda på slutet**  
**Olja eller annat fett att steka i**

Skiva potatisen tunt och förkoka den gärna ett par minuter. Stek i olja i en stekpanna typ 20-25 cm i diameter tills den är färdig och fått fin färg.

Skiva löken och tillsätt den i pannen men sänk värmen lite så att inte löken blir bränd.

Hacka, krossa eller pressa en vitlöksklyfta och blanda ner i pannen.

Tillsätt den tinade spenaten, blanda om och krydda med salt, vitpeppar och kanske rosépeppar eller en gnutta röd chili. Tillsätt eventuellt lite mer olja.

Vispa ihop ägg och mjölk och salta något. Häll smeten i pannen. Lyft lite på de andra ingredienserna så att smeten rinner ner ordentligt och låt stelna. Ta ett stort lock och vänd upp och ned på allt och låt omeletten glida ner i pannen igen, som fått lite nytt stekfett. Några minuter på den sidan sedan är den klar att servera, gärna med någon grönkrydda på.

## Spartips: Tre rätter på en råvara

Det här kan vara en väg till billigare måltider: Jag köpte en hel falukorv på 800 gram till extrapris 29:90 kronor. Tillsammans med ett spetskålshuvud blev det tre enkla, billiga och nyttiga måltider för två personer. Två delar av korven fick vänta i frysen några dagar.

## Stekt falukorv

En tredjedel av korven steks i skivor, med stuvad spetskål till. Skär halva kålhuvudet i mindre bitar och koka i några minuter i saltat vatten och häll av i durkslag. Fräs matfett och vispa ner mjöl och späd med mjölk och koka ihop en stuvning med salt och peppar. Lägg i kålen och smaka av med kryddor, lite riven muskot kan vara gott.

## Korv Stroganoff

Nästa tredjedel skärs i skivor och därefter i strimlor. Stek tillsamman med hackad gul lök. Tillsätt tomatpuré, lite mjöl och buljong, krydda och koka ihop med en skvätt grädde och kanske lite mer tomat. Ris till och rätten är klar.

## Gratinerad falukorv

Sista tredjedelen av korven gratinerades i ugnen snittad halvt igenom med fransk senap och små ostskivor i springorna och lite ost och tomatketchup ovanpå. Den andra hälften av kålen hade bara tagit igen sig några dagar i kylan och lätt förväld i saltat vatten fick den gå med i gratängformen i ugnen med riven ost ovanpå. Gratineras ca 15 minuter i 200 grader varmluft eller 225 grader i vanlig ugn till fin färg.



En falukorvsring blir till tre rätter för 1-2 personer. Med rätt tillbehör blir maten inte bara godare, den mättar även bättre.

VANNONS ►

## DELUXE STÖD

Stöttar och håller dina leder och muskler varma. Materialet är elastiskt och anpassar sig efter din kropp. De stöder när du är aktiv, t.ex. när du går, står eller tränar. 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

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>KNÄSTÖD</b><br/>30 cm långa. Finns även i SVART färg.<br/>Art.Nr 400<br/>Pris 149 Kr/St</p> |  <p><b>FOTLEDSTÖD</b><br/>25 cm långa. Finns även i SVART färg.<br/>Art.Nr 200<br/>Pris 149 Kr/St</p> |  <p><b>HAND/HANDLEDSSTÖD</b><br/>18 cm långa. Finns även i SVART färg.<br/>Art.Nr 800<br/>Pris 149 Kr/St</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## RYGGSTÖD

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

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

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

**ENDAST 399 kr/St**

## HÅLFOTSINLÄGG

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

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



Art.nr 70-10

**ENDAST 149 Kr/Par**

## HÅLLNINGSTÖD

Vårt hållningsstöd motverkar smärta i nacke och axlar. Det gör den genom att stödja och förbättra din hållning. Den motverkar gamnacke och slokande axlar. Den är lika tunn som en tröja men ger ändå ett bra stöd. Ryggdelen är 27 cm hög och 15 cm bred. Den är av nätmodell som släpper igenom värme och luft. Två 15 cm höga plasticskenor på ryggdelen i höjd med bältet ger extra stöd. Framtill finns ett bälte som du spänner fast på magen/bröstkorgen. Där spänner du också fast axelbanden. Materialet är elastiskt och du fäster dem med kardborre.

## NYHET

- Bra mot smärta i nacke och axlar!
- Bra mot gamnacke och slokande axlar!
- Ger dig en bättre hållning!
- Får plats under tröjan/jackan!
- Tunn och vit. Lätt att dölja under kläder.
- Med skenor för extra stöd.



| STORLEK | Omkrets på bröstkorgen | Art.Nr. |
|---------|------------------------|---------|
| Medium  | 65-85 cm               | 90-40   |
| Large   | 85-105 cm              | 90-50   |

**Just nu endast 199 kr/st!**  
**Ordinarie pris 399 kr! Du sparar 200 kr!**

## SUPPORT PLUS RYGGSTÖD

Ett kombinerat rygg- och hållningsstöd. Skenorna stöttar och hjälper dig att rätta upp rygg, nacke och axlar. Midjebältet stöttar din rygg och skenorna rättar upp axlar och nacke. Perfekt när du ska gå, stå eller sitta. Det spänns fast i midjan. Bra om du behöver ett stöd för hela ryggen. Ryggdelen är 45 cm lång, 15-20 cm bred och med 2 stycken 35 cm långa plasticskenor. Passar personer som är 155-185 cm långa. 7 mm tjockt och väger endast 150-200 gram.

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

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

**ENDAST 499 Kr/St**

## 100% NÖJD KUND GARANTI!

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

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

Ring vår ordertelefon:  
**070-259 32 20**

Besök vår webbutik!  
**moneodirect.se**

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



**GRADDELAR**

MANAR  
MAN PÅ  
EN MED  
MAN MED

GER FINA  
HÄNDER  
HAR  
FÖNSTER?

TYCKER  
TILL  
INNAN  
KOP

EN DEL  
AV  
SVERIGE

FÅGEL

KAN HA  
BRA  
BETE

FOLK MED  
REM-  
BRANDTID  
NOBILISERA

TYEKA I  
VALET  
KORT OCH  
LAG

TRÄ-  
STÄNG

DEL I  
MATTE

ÄR TRE  
KRONOR

FÅR EN  
ÄTT  
GÖRA  
MISSGÅ

IRIDHUS  
HAMNA  
EFTER

GAMMALT  
HANDELS-  
FARTYGG  
SKIVA

SKRIVER  
FÖR-  
FÄTTARE

HAR  
DRAGIT  
FÖR  
LÄNGE

BÖJA  
SIG  
UNDAN

ORD VID  
ÄR

GÖR  
MEDICIN  
SERIES  
ÄRNE

HAR  
STADJOBB  
FÄR DELTA  
I ITALIEN

STOP-  
PAR  
SKRIK

FÖR  
SILVER-  
LANDET

SÄTTES PÅ  
VÄGG  
TAR MAN  
REN MED

KÄMPADE  
VAR  
YMER

SITTER  
I DRAG

LÄMNADES  
EFTER  
FÖRBJUDET  
BETT

CALVIN

ÄR OND  
SOM  
DEMON

STEG

SLOG  
FAST

ÄKTA

HOPPAR  
HÄSTAR  
ÖVER

ÄR  
LÄNGST  
UT

TYCKER  
TILL  
INNAN  
KOP

EN DEL  
AV  
SVERIGE

FÅGEL

KAN HA  
BRA  
BETE

FOLK MED  
REM-  
BRANDTID  
NOBILISERA

TYEKA I  
VALET  
KORT OCH  
LAG

TRÄ-  
STÄNG

DEL I  
MATTE

ÄR TRE  
KRONOR

FÅR EN  
ÄTT  
GÖRA  
MISSGÅ

IRIDHUS  
HAMNA  
EFTER

GAMMALT  
HANDELS-  
FARTYGG  
SKIVA

SKRIVER  
FÖR-  
FÄTTARE

HAR  
DRAGIT  
FÖR  
LÄNGE

BÖJA  
SIG  
UNDAN

ORD VID  
ÄR

GÖR  
MEDICIN  
SERIES  
ÄRNE

HAR  
STADJOBB  
FÄR DELTA  
I ITALIEN

STOP-  
PAR  
SKRIK

FÖR  
SILVER-  
LANDET

SÄTTES PÅ  
VÄGG  
TAR MAN  
REN MED

KÄMPADE  
VAR  
YMER

SITTER  
I DRAG

LÄMNADES  
EFTER  
FÖRBJUDET  
BETT

CALVIN

ÄR OND  
SOM  
DEMON

STEG

SLOG  
FAST

ÄKTA

HOPPAR  
HÄSTAR  
ÖVER

ÄR  
LÄNGST  
UT

KORSORDSMÅKARE: MIKAEL WENDEBERG

VI LEVERERAR HEM TILL DIG!

# REDO FÖR VÅREN?

**NYHETER!**

**BATTERI FORDON**  
Frihet på hjul!

**ELSCOOTER "ELEGANCE 3"**  
Hastighet 20 km/h  
Räckvidd ca 60-70 km  
29 900 KR

**ELRULLSTOL ELOFLEX C**  
49 990 KR

**EL&FLEX**  
Räckvidd 15-20 km  
Hastighet 8 km  
Kolfiber = lätt! (16 kg)  
Lätt att fälla ihop!

BATTERIFORDON AB, 0705-582810,  
INFO@BATTERIFORDON.SE, WWW.BATTERIFORDON.SE

KRYSET 1/2023

**Vinnare Kryset 1/2023**

Gerd Andersson, Kågeröd  
Sven Andersson, Åtvidaberg  
Lisbeth Axelsson, Umeå  
Hans Berg, Stockholm  
Conny Bergqvist, Åkers styckebruk

Harry Forsman, Karlskoga  
Christina Olsson, Uddevalla  
Ulf Sandberg, Borås  
Aina Simonsson, Uddevalla  
Östen Wiklund, Sundsvall

## SUDOKU

LÄTT

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 1 |   | 5 |   |   |   | 9 |   |
|   |   | 3 | 4 |   |   | 6 |   |   |
| 2 |   | 9 |   | 8 | 1 |   | 4 |   |
|   |   |   |   | 6 |   | 2 |   |   |
|   |   | 6 |   | 7 |   |   | 3 | 1 |
|   |   | 2 | 3 | 1 |   |   | 5 |   |
| 9 | 6 |   | 7 |   | 3 |   |   |   |
| 4 | 2 |   | 1 |   | 8 | 3 |   |   |
|   |   | 5 |   | 2 |   | 4 | 8 |   |

SVÅRT

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 4 | 3 | 6 | 5 |   |   |   |
|   | 1 | 8 | 2 |   | 4 |   |   |   |
|   | 6 |   |   |   |   | 5 |   |   |
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 2 |   |   | 8 |   |   | 5 |   |
| 4 |   |   | 7 |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 5 |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | 7 | 5 |

Korsord nummer 2, 2023. Skriv ner svaren i de gula rutorna och skicka dem antingen på ett vykort till adressen **Här&Nu, Box 30088, 104 25 Stockholm**, eller mejla dem till **korsord@skpf.se**. Märk vykortet/mejlet med **Korsord nr 2/2023**. Glöm inte att uppge din adress. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten. Vi behöver ditt svar senast den 2 juni 2023.

Välkommen till tidningens första sudoku! Här finns det inga priser att vinna, det handlar bara om att aktivera de små grå för en stunds hjärnträning! Reglerna är enkla: I varje tom ruta ska en siffra mellan 1 och 9 fyllas i. En siffra får bara förekomma en gång per rad, en gång per kolumn och en gång per 3x3 rutor. Lycka till med att gnugga geniknölarna!



## Stick & Virk i Skellefteå

Bland många andra aktiviteter har SKPF:s avdelning 58 i Skellefteå en torsdagscirkel kallad "Stick o Virk", med tolv flitiga deltagare. Vid en fikapaus för några veckor sedan föreslog en av deltagarna, Anita Henry, att cirkeln borde samla in och skicka kläder med mera till de krigsdrabbade människorna i Ukraina.

Alla tyckte att detta var en strålande idé. Alla deltagarna betalade ett hundra kronor var för att köpa in torrvaror som savetter, kaffe, te, ljus, tandborstar, tandkräm och liknande. Sedan gjorde

alla deltagarna ordentliga garderobsrensningar hemma, vilket resulterade i en mängd barn-, dam- och herrkläder, mössor, sockor, vantar och varma filtar. Deltagarnas vänner bidrog också till insamlingen genom att rensa av överflödet i sina garderober.

Resultatet blev att den 16 februari skickades fyra kartonger med vardera 20 kilo via Postnords gratisleveranser till Ukraina. Vi ser detta som ett mycket trevligt, humanitärt, engagerande och efterföljande initiativ.

TEXT OCH FOTO: GULLI-MAJ NORÉN



Anita Henry från avd. 58 i Skellefteå packar kartonger som ska till Ukraina.



### SKPF stödjer Ukraina

Ställ upp du också och hjälp medborgarna i Ukraina under Rysslands invasion.

Stickgruppen från avd. 7 i Örebro skänker de gör till verksamheter i Burkina Faso.

## Stöd till Burkina Faso

För några år sen tog några medlemmar i avdelning 7 i Örebro upp ett initiativ för att starta en stickgrupp. Detta utöver de månadsvisa medlemsmötena.

Allt vi gör i gruppen skänker vi till ett sjukhus och skolprojekt i Burkina Faso, med hjälp av en organisation som heter Västafrikahjälpen från Fjugesta utanför Örebro. Två gånger om året lämnar vi de babykläder och filtar som vi har stickat, det blir ett hundratal plagg och filtar varje gång. De är mycket välkomna, även om dagarna är varma är det väldigt kallt på nätterna vintertid i Burkina Faso.

Vi träffas varje vecka för att sticka eller virka med uppehåll över sommaren och julhelgerna. Ett större uppehåll blev det 2020, då fick vi sticka hemma var och en för sig. Vi träffades även utomhus hemma hos en medlem i somras – med stickor och virknålar så klart!

Information om att vi träffas går ut till alla medlemmar varje vecka på Facebook, mejl och sms. De som kan komma, men även de som inte vill handarbete kan komma och fika tillsammans.

Vi träffas i kaféet på Föreningarnas hus i centrala Örebro, kafferast ingår alltid och alla är välkomna.

Många medlemmar har under året skänkt garn och stickor, så vi behöver inte köpa nytt garn, utan tar tillvara på det andra inte behöver, det skapas många färgglada småkläder och filtar, så varje litet nystan har kommit till nytta. Några medlemmar har valt att sticka barnplagg hemma som vi sen tagit med till insamlingen.

Gruppen har även samlat in sybehör till en ung kvinna i Burkina Faso som har kunnat börja försörja sig genom att sy. Vi har även gjort en stor insamling av glasögon på ett medlemsmöte, som vi lämnade vidare till sjukhuset.

## Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: [mkcollection.se](https://mkcollection.se)

### Boxerkalsonger



95% Bomull 5% Elastan

**Populär och snygg kalsong tillverkad i skön bomullsstretch som gör att kalsongen sitter lika bra efter varje tvätt. Passar män i alla åldrar.**

#### Jag vill prova på 1 par kalsonger i bomull!

(Jag betalar endast 69 kr för provpaket med 1 par boxerkalsonger)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Grå

Gylf: ☐ Med ☐ Utan

- 4 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser var 3:e månad eller så ofta du själv önskar. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina bekväma leveranser. Fakturan följer med i paketet. Önskar du inte få fler paket efter provet måste du meddela oss om detta inom fyra veckor.
- Väljer du att fortsätta efter provet blir ditt medlemspris:
  - Boxerkalsonger: 2 par i ett paket, 69 kr per par + frakt 29 kr.
  - Stödstrumpor: 2 par i ett paket, 89 kr per par + frakt 39 kr.
  - Nattlinne: 1 st i ett paket för 109 kr + frakt 29 kr.
  - Komfort BH: 2 st i ett paket för 98 kr per st + frakt 39 kr.

### Nattlinne

**Ett fint och bekvämt nattlinne i 100% bomull!**

**FRAKTFRITT**  
**98:-**

#### Jag vill prova på ett bekvämt nattlinne!

(Jag betalar endast 98 kr för provpaket med 1 st nattlinne)

☐ M ☐ XL  
☐ L ☐ XXL



Lila

Längd  
nattlinne  
92 cm

### Stödstrumpor



Ger benen extra energi



Ger benen utmärkt stöd



Motverkar ömma ben

- Stödstrumpor förbättrar blodcirkulationen i benen.
- Motverkar trötta och ömma ben.
- Bidrar till piggare och snyggare ben.
- Motverkar åderbräck och stockningar.

**FRAKTFRITT**  
**89:-**

60% Bomull 40% Elastan

**Enkel att ta på sig!**

#### Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!

(Jag betalar endast 89 kr för provpaket med 1 par stödstrumpor i bomull)

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger ☐ Beige ☐ Marinblå

**Beställ: 018-700 33 00**  
eller på [mkcollection.se](https://mkcollection.se)

Liten överraskande gåva följer med i varje paket!

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postnr: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel/Mobil: \_\_\_\_\_

SVARSPOST - SKICKAS TILL:

Fraktas ej  
mottagaren  
betalar  
portof  
Här & Nu  
23 04 17

**MK Collection**  
**206 050 94**  
**758 53 UPPSALA**



#### Jag vill prova på 1 bekväm Komfort BH!

(Jag betalar endast 89 kr för provpaket med 1 st Komfort BH)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Beige ☐ Vit

S 75A M 80B L 85C XL 90C-D XXL 100D



# Pensionskuvertet avgörande i jämställdhetskampen

**Alltför många äldre kvinnor är beroende av andra för att klara sig ekonomiskt. Ytterst påverkar det våra möjligheter att leva självständiga liv, fria från våld. För att alla kvinnor ska få möjlighet till en pension som går att leva på krävs förändringar i både arbetslivet och pensionssystemet, skriver SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg.**

Kvinnor och män ska ha samma makt att forma sina egna liv, även på äldre dar. Det kräver ekonomiska förutsättningar. Men här står innehållet i pensionskuvertet alltför ofta i vägen. Långt ifrån alla kvinnor klarar sig själva på sin pension, utan är beroende av andra i sin närhet för att få vardagen att gå runt.

Kvinnors pensioner är generellt betydligt lägre än mäns. Gapet mellan kvinnliga och manliga pensionärsers totala disponibla inkomster är fortfarande så stort som 27 procent enligt Pensionsmyndigheten. Sju av tio pensionärer i relativ fattigdom är också kvinnor. Totalt handlar det om cirka 212 000 kvinnor, enligt SCB:s statistik för 2021. Kvinnorna är även i majoritet bland de som är helt eller delvis beroende av garantipension.

Siffrorna visar tydligt att det är långt kvar tills vi uppnår ett av de centrala målen för den svenska jämställdhetspolitiken: att kvinnor och män ska ha samma möjligheter till ekonomisk

självständighet livet ut. Och det får många fler konsekvenser än problem med att betala räkningarna och sätta mat på bordet. Du kanske inte kan åka och träffa släkt och vänner som du vill. Du kanske tvingas avstå olika aktiviteter, tandvård eller läkemedel. Du kanske inte heller kan lämna en relation även om du skulle vilja. Var fjärde kvinna uppger exempelvis att de inte har råd att separera, enligt en undersökning Ipsos utförd på uppdrag av Danske Bank.

I värsta fall håller ekonomin dig fast i en destruktiv och våldsam relation. Sambandet mellan ekonomi och mäns våld mot kvinnor har uppmärksammats av den svenska regeringen och på EU-nivå.

I en rapport som SKPF Pensionärerna nyligen publicerat beskriver vi hur ojämlikheter i arbetslivet följer med efter pensioneringen. Kvinnodominerade yrken, inte minst inom vård och omsorg, har lägre löner än mansdominerade yrken. Många kvinnor har

oftare än män osäkra timanställningar, ofrivillig deltid samt tuffa arbetsvillkor och bristande arbetsmiljö. Dagens pensionssystem innebär även att de med låg- och medellöner kan arbeta ett helt yrkesliv, men ändå kvalificera sig för garantipension.

För att stärka äldre kvinnors ekonomiska självständighet krävs därför förändringar i både arbetslivet och pensionssystemet. Här är våra viktigaste förslag:

- Bättre arbetsmiljö och arbetsvillkor, inte minst i de kvinnodominerade välfärdsyrkena, krävs för att alla ska orka arbeta ihop till en god pension.
  - Värdera kvinnors arbete högre genom att höja löner och status. Inför även heltid som norm.
  - Gör en helhetsöversyn av pensionssystemet med målet att åstadkomma mer jämlika och jämställda pensioner.
  - Höj den allmänna pensionen genom höjd pensionsavgift, så att arbete lönar sig även i välfärdsyrkena.
- Det är dags att riksdagspartierna tar gemensamt ansvar för att sluta pensionsgapet genom att förbättra kvinnors pensioner, både i dag och i morgon.

LIZA DI PAOLO-SANDBERG,  
FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA



# Nyponex

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



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

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

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

Över **40 st** naturliga högakitiva hälsoämnen ingår av vilka dom viktigaste är:

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

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

**Betakaroten:** skyddar cellerna mot oxidativ stress.

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

**Järn:** ger bättre prestationsförmåga och uthållighet.

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



**Litium:** stabiliserar och förbättrar humöret.

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

**Zink:** bidrar till att bibehålla normal benstomme.

**Magnesium:** minskar trötthet och utmattning.



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



## INTRODUKTIONSERBJUDANDE

Beställ idag så får du en **2 månaders**  
förpackning för  
endast **129:-**  
ordinarie 258:-

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

**Faktura 30 dagar. Beställ dygnet runt på [www.altivo.se](http://www.altivo.se)**

## Altivo Hälsoprodukter AB

Box 138

S-457 23 Tanumshede

Beställning kan göras via  
telefon helgfria vardagar  
**08.00-16.00**

på tel. **0525-601 005**

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

 **HÖRCENTRALEN.SE**

# Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **21 kr** per förpackning

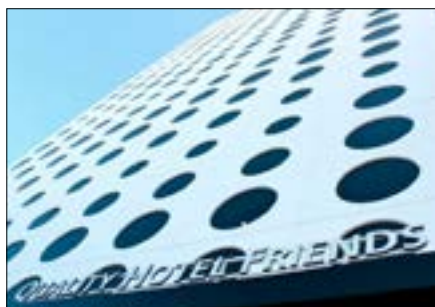
Frakt på 19 kr tillkommer.

Tel. 0243 - 20 41 43 [www.horcentralen.se](http://www.horcentralen.se)





## KONGRESS 2023



Den 13-15 juni är det dags för SKPF:s 24:e kongress. Omkring 140 delegater träffas på Quality Hotel Friends i Solna för att bestämma förbundets fortsatta väg framåt.

### HON & HAN

av Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin.

### Och så...

... träffar vi Lilian Alterskjaer som för tio år sedan opererades för inkontinens.  
... berättar Anki Sehlstedt om sin nya bok "Åldrandets poesi", som handlar om vikten av att lyssna på äldres livsberättelser.  
... hälsar vi på hos golden retrievern Laban som upptäckte sin mattes cancer.  
... tar vi reda på varför Leif, 78, har cyklat Vätternrundan 56 gånger.  
... fortsätter vi att bistå Ukraina, eller hur?



ANNONS

### Ankelsocka med lös resår

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

*Alla sockor är i finaste kvalitet av 75-80% bomull med polyamid. Storlekar 36-39, 40-44, 45-48.*

**49:-**  
per par

### Förhindrar fallolyckor Greppsäker socka för vuxna

Halkskyddande stjärnor under foten och mjuk, vid krage. Finns marinblå och grå.

**85:-**  
per par

Beställ de bästa strumporna från

**www.lockostrumpan.com**

Ring 0320-39004 eller mejla [kontakt@lockostrumpan.com](mailto:kontakt@lockostrumpan.com)  
Lockö-Strumpan AB, Box 8001, 501 18 Borås

ANNONS

## ULL I SÄNGEN

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

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

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

Nu även tryckavlastande madrasser!

Ring för information och broschyr: 0583-400 61  
[www.mavalprodukter.se](http://www.mavalprodukter.se)

## RÖDA KORSET TESTAMENTE

Testamentera en gåva

# Rädda ett liv

Malak bor i stridernas Jemen. I mer än halva hennes liv har krig varit en vardag och hon har tvingats se mer än många andra har gjort i hennes ålder. Tack vare Röda Korset kan Malak fortfarande gå i skolan. Hennes dröm är att bli barnläkare i framtiden – för att själv kunna hjälpa alla de barn som kommer till skada i krig och väpnade konflikter.

Många kontaktar oss med frågor om arv och hur man gör om man vill testamentera en gåva till Röda Korset. I vår testamenteshandbok hittar du svaren på många av de vanligaste frågorna. På vår hemsida kan du även kostnadsfritt upprätta ett juridiskt korrekt testamente via ett digitalt verktyg och boka ett samtal med en jurist om du behöver rådgivning. Med hjälp av de gåvor vi får kan vi fortsätta att ge hopp och rädda liv i Sverige och världen.

Varje dag efter Röda Korsets skola hämtar Malak vatten åt sin familj.



Svenska Röda Korset

Vill du beställa vår handbok eller upprätta ett testamente?  
Gå in på [rodakorset.se/testamente](http://rodakorset.se/testamente)





VANNONS ►

# ENGELSONS

Beställ dygnet runt på [engelsons.se](http://engelsons.se)  
För personlig service ring 0346-71 38 40

ALLTID 60 DAGAR  
ÖPPET KÖP



STRUMPOR PÅ KÖPET!

**595.-**

## Walkingskor TRAVEL

HIGH MOUNTAIN

Lätta och luftiga men samtidigt stabila och vridstyva promenadskor med smidig YOW-snörring.

DAM • Beige - Art 7736 | Rosa - Art 7717 | Stl. 36-42.

DAM/HERR • Svart - Art 7719 | Marinblå - Art 7718

Grön - Art 7738 | Stl. 36-46.



HIGH MOUNTAIN

## Sandaler VEN - Art 2259

Klassisk sandal med bekväm korksula som ger skönt stöd. Ovandel av läderimitation. Stl. 36-46.

1 par 189.- • 2 par 300.-

**SKÖN  
DÄMPNING!**



STRUMPOR PÅ KÖPET!

**495.-**

## Walkingskor KULLABERG

HIGH MOUNTAIN

Otroligt skön och slitstark walking- och allroundsko med rejäl och robust sula. Den uttagbara innersulan är ergonomisk och ger riktigt skön dämpning.

DAM • Korall - Art 6647 | Blå - Art 6648

Stl. 36-42.

DAM/HERR • Svart - Art 6646 | Grön - Art 6649

Stl. 36-46.

Fast och justerbar huva.

**VINDTÄT!**



DAM  
HERR

**SUPER-  
PRIS!**

**495.-**

## Vindjacka FULUFJÄLLET

En tunnare jacka som tack vare sina vindtäta egenskaper håller de kalla vindarna ute. Jackan har tvåvägsdragkedja, god andasförmåga och är vattenavvisande.

DAM - Art 6059 • Svart, Marinblå, Plommon. • Stl. 36-48.

HERR - Art 6058 • Svart, Marinblå. • Stl. C46-58.

HIGH MOUNTAIN

**VÅRNYTT TILL  
KANONPRIS!**



DAM

**349.-**

Bekväma shorts  
under kjolen.

## Kjolshorts Dam - Art 4690

Fritidskjol och shorts i ett och samma plagg. Praktiskt och bekvämt när du är aktiv och ändå vill vara välklädd. Längd 48 cm i stl. 38.

Färg: Grå, Marinblå, Grön, Plommon, Beige. Stl. 36-52.

DAM  
HERR



**395.-**

## Hybridväst STÖTEN

En lätt väst med skön vaddering över bröst och rygg. Axlarna och sidorna är av följsam powerfleece som ger riktigt bra rörelsefrihet. Används som förstärkningsplagg eller som ett skönt mellanlager.

DAM - Art 5135 • Svart, Plommon.

Stl. 34/36-46/48.

HERR - Art 5134 • Svart. • Stl. S-3XL.

Beställ på [engelsons.se](http://engelsons.se) eller ring 0346-71 38 40