

TV när du vill
Så tittar du på
SVT Play

SID 27

Nytt tryckeri
Vi byter tryckeri
och sparar pengar

SID 10

Alkohol
Äldre sticker ut
– dricker allt mer

SID 14

här&nu

1/2023 / SKPF Pensionärernas medlemstidning / www.skpf.se



ELBIL I
GLESBYGD
– FUNKAR
DET?

BOSTADSBRÄNDER

Äldre råkar mest illa ut

GLASÖGON

Vi tar en titt på vad de kostar

FINGERMAT

Lättare att äta med fingrarna

OXVECKORNA

Tips om att stå ut i vintermörkret

Kvinnlig vänskap efter 70

SLAPPNA AV Yoga lugnar ner. Vi besöker Falun och stressar av

SID 42

4 PAR 500.-



SPARA PÅ
PACKPRIS!

ULL!

Kompressionsstrumpa
ULL 18-22 mmHg - Art 1687

60% ull, 37% polyamid, 3% lycra. **Färg:** Ljusgrå, Svart, Antracitgrå. **Stl.** 37/39, 40/42, 43/45, 46/48. (Ljusgrå endast i 37/39, 40/42.) Blanda gärna färger & storlekar!

149:-/par • 4 par 500:-



STRUMPOR PÅ KÖPET!
650.-

Vinterkänga FRÖSÖN - Art 2142

Slitstarka, varma och vattenavvisande allround-kängor med värmande **Thinsulate™**-foder. Reflex baktill samt reflekterande skosnören. **Skaft höjd:** 15 cm. **Stl.** 37-46.



BÄST SKYDD
PÅ SNÖ & IS!

225.-
Rek pris 299.-

SPORTGRIP runsafe broddar - Art 5727

Avancerade broddar som ger maximalt grepp när du tar dig fram på is och snö. Tight passform och genomtänkt design ger säker och bekväm känsla. **Stl.** S=35-38, M=38-41, L=41-44, XL=44-47.

Rek pris 299:- Vårt pris 225:-

KLASSISK PARKAS TILL KANONPRIS!



Brösthicka,
ärmficka samt
bälgfickor på herr.

HERR

750.-

Reflex som kan
vikas fram vid behov.

Sidfickor
på dam.

HIGH MOUNTAIN

Vinterparkas

Perfekt för vardag och fritid. Varmfodrad samt vind- och vattentät med andasfunktion.

KRAMFORS Dam - Art 1619

Marinblå, Plommon, Svart. • **Stl.** 36-50.

SOLLEFTEÅ Herr - Art 1618

Svart, Marinblå. • **Stl.** C46-60.

MYCKET VÄRME

FÖR PENGARNA!

Otroligt
PRIS!



DAM

395.-

Termobyxa STÖDE

En tunn termobyxa med mjukt fleecefoder och vind- och vattenavvisande yttertyg. Resår i midjan samt gylf med dragkedja och två knappar. Flera praktiska fickor.

DAM - Art 1673

Normal modell: 34/36-54/56.

Kort modell: 34/36-54/56.

HERR - Art 1672

Normal modell: C46-58.

Kort modell: D96-112.



DAM

275.-

Termokjol LOFSDALEN Dam - Art 4377

Praktisk, lättvadderad termokjol. Perfekt över både byxor och kjol och värmer skönt när du är stilla. Sprund samt hel tvåvägsdragkedja i ena sidan underlättar på- och avtagning. **Damstl.** 34/36-46/48.

LIZAS SIDA

Ta ansvar för omsorgen

Ett nytt år med nya möjligheter. Det är alltid spännande att fundera över vad det nya året bär med sig. Förhoppningsvis en bättre värld än den vi lämnat bakom oss.

För oss i SKPF innebär det också ett kongressår. Förberedelser pågår för fullt och vi jobbar med att skriva motionssvar, nya stadgar, ett nytt handlingsprogram plus att allt praktiskt ska fungera.

Bättre koll på läkemedel

I vårt samarbetsprojekt "Koll på läkemedel" har vi skrivit en debattartikel gällande användningen av olämpliga läkemedel för äldre över 80 år. På tio år har användningen av olämpliga läkemedel minskat från 31 procent till cirka 12 procent. I IVO:s granskning visar det sig dock att på säbo är användningen hela 20 procent – detta bland de äldre som är skörast och multistjuka. Socialstyrelsen bör snarast prioritera frågan både för nuvarande och nyttillkomna läkemedel. Dessutom borde kommunerna använda den farmaceutiska kompetensen bättre.

I ett öppet brev till Socialstyrelsens generaldirektör pekar vi på den åldersdiskriminering för kvinnor som råder. SKPF Pensionärerna anser att det är dags att Socialstyrelsen sätter stopp för diskrimineringen av äldre kvinnor genom att inkludera dem i mammografiprogrammet. Vårt förslag är att regionerna tillsammans med forskare inför avgiftsfri screening även för gruppen över 74 år, för att samtidigt följa upp och analysera effekterna av det. En sådan reform skulle öka jämlikheten i vården och på samma gång ge värdefull forskning inför framtiden.

Lyssna på oss – vi har flera lösningar som vi kan bidra med!



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

Det måste bli ett stopp på den kroniska underbemanningen i vård och omsorg. Kommunals medlemmar över hela vårt land har under många år larmat om detta. Nu visar en undersökning att sju av tio kommuner uppger att de har brist på personal i äldreomsorgen. Som svar på detta svarar Sveriges Kommuner och Regioner att det är bara att glömma att bemanningen kommer att öka. Vad är det man inte fattar?

Underbemanning utgör en risk för de äldre och leder till sjukdom och ohälsa för personalen. Det är absolut inte värdigt för vårt land och det är dags att makthavarna tar sitt ansvar och åtgärdar bristerna inom vård och omsorg.

Dyrare mat

Vi är många som oroar oss för de ökade priser, med rätta, som nu sker på flera områden. Matpriserna har stigit med 20 procent och priserna på el och bränsle fortsätter att stiga. Med den inflationstakt vi har i dag måste regeringen vakna upp och se att vi alla måste ha en pension som vi kan leva på. Ta tag i pensionsfrågan genast och samarbeta över blockgränserna för att få ett stabilt pensionssystem som gynnar både dagens och morgondagens pensionärer. Lyssna på oss – vi har flera lösningar som vi kan bidra med.

För varje dag som går blir det ljusare ute och det bär med sig förhoppning om vår. Hos mig är det väldigt halt ute. Kan nästan tro att det är skridskobanor i stället för vägar så att använda broddar är ett måste. Var försiktiga, var rädda om varandra och kom ihåg att 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
Omslagsbild: iStockphoto

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

Kris för äldreomsorgen?

8 Kommunals ordförande varnar för kris i äldreomsorgen på grund av underbemanning och usla villkor.

Äldre drabbas ofta av bränder

12 85 procent av alla som skadas svårt av bränder gör det i sina hem. Statistiken är skrämmande och äldre är överrepresenterade.

Drickandet ökar

14 Alkoholkonsumtionen i åldersgrupper från 65 år och uppåt ökar, medan den sjunker bland yngre.

Funkar det med elbil i glesbygd?

18 Motor – ny avdelning i Här&Nu! Vi tar reda på om det går att ha en elbil om man inte bor i en storstad.

Klara oxveckorna

20 Tips om att hålla humöret uppe under årets suraste veckor.

Hitta rätt i glasögondjungeln

22 Vi är många som måste ha glasögon, men varför är de så dyra?

Så funkar SVT Play

27 Har du ännu inte upptäckt Sveriges Televisions skattkammare är det hög tid att göra det.

Pension 2023

29 Nytt år och nya regler. Det gäller inte minst för pensionerna. Vi tar en titt på årets nyheter som är viktiga att känna till.

Kvinnlig vänskap

30 Läs om den nya forskningen kring vänskapsrelationer mellan kvinnor i åldrarna 70 till 85 år.

Fingermat

34 Lagad mat som inte kräver bestick kan vara till god hjälp för matlusten.

God mat med potatis

39 Med potatisen i centrum blir middagen både festlig och billig.

Stressa av med yoga

42 Från Falun kommer råden som får dig att stressa av.

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

Vi under 65 är bortglömda

? Hej. Jag är medlem hos SKPF sedan jag gick i pension i somras, 62 år gammal.

Jag har inte sett något i tidningen som konkret handlar om oss under 65. Vi har problem som inte drabbar 65+. De flesta ger inte rabatt till oss under 65 trots att vi är pensionärer, vi får betala influensavaccin själva och vi får varken bostadsbidrag eller andra tillägg trots att vi har rätt att ta ut vår pension.

Rörlig pensionsålder borde ge alla lika villkor och inte fokuseras på en siffra. Numera jobbar många efter 65 och då är det verkligen inte rättvist att de får ta del av rabatter och andra förmåner, medan jag som är heltidspensionär får betala själv.

Det vore trevligt om ni kunde granska våra villkor också.

VÄNLIGEN, JANET NILSSON

! Du har helt rätt i att vi är dåliga på att ta upp ämnen som rör er lite yngre pensionärer. För att bli bättre på det uppmanar jag alla att komma med förslag på vad vi kan skriva om gällande pensionärer under 65 år. Dock ska du ha tack för att du belyser problemet. Som förbund vill vi jobba för att pensionärer inte ska ses som en homogen grupp, utan som individer med olika behov. Din fråga belyser detta faktum att ålder är en dum gräns för till exempel bostadstillägget som bara går att söka för den som har fyllt 65.

När det gäller till exempel pensionsrabatter tillhandahåller Pensionsmyndigheten ett pensionsintyg som du kan använda som bevis för att du är pensionär, och därmed erhålla rabatter av den typ som du nämner.

Beställ intyg: bit.ly/pensionarsintyg, eller ring 0771-776 776

Allt kostar

Nu är det så att ALLA ska ha lika sjukvård i HELA landet, eller? Behöver man hjälp med fötterna hänvisar hälsovården till olika fotvårdsinrättningar. Tänderna får tandläkaren ta hand om (visserligen får vi ett litet avdrag/år). Andningsmaskiner, förbrukningsmaterial, som nya slangar och mjukdelar, får vi själva betala i vissa regioner. Min senaste beställning av slang och mjukdel kostade nästan 900 kronor plus fraktkostnad och fakturaavgift.

I min region har vi tidigare haft seniorkort och seniorkort plus i kollektivtrafiken. Nu har vi bara ett kort där priset dubblats, men det gäller även på helgerna. Det är bara att under lördag-söndag är turlistorna ändrade med långa uppehåll vid byten om det överhuvud går någon buss dit jag tänkt mig.

B. CARLSSON

Korsordet

? Måste svaret för ett löst kryss stå i medlemmens namn? Det är ju inte säkert att det är medlemmen som löser krysset, utan att det är andra i familjen som löser det och vill skicka in lösningen.

Kan den som löser korsordet skicka in i sitt namn och hoppas på vinst?

MVH, KORSORDSLÖSARE

! Grundtanken måste väl ändå vara att det är den som får tidningen som löser korsordet och skickar in lösning i sitt namn. Bor man fler i hushållet räknas alla i familjen som mottagare av tidningen och vem som helst av dem får skicka in sitt svar och är då med och tävlar om vinsterna. Att låta personer utanför familjen vara med och tävla kan inte anses vara okej.

MARKUS DAHLBERG, REDAKTÖR

QR-kod funkar inte

Hej. I förra numret fanns det en QR-kod på sidan 37. Den fungerar ju inte överhuvudtaget. Kollar ni inte sådant innan ni gör tidningen?

UNDRANDE

QR-koder läser man av med kameran i mobiltelefonen för att öppna till exempel en hemsida. Den QR-kod som du skriver om är en så kallad dynamisk QR-kod och leder till den app som texten handlar om. Oavsett om du har en iPhone eller en Androidtelefon leder den dynamiska QR-koden till rätt appbutik.

Vi kollade först QR-koden eftersom vi har skapat den via en tjänst på internet. Vi missade dock att läsa det finstilla där det tydligen står att den bara fungerade i två veckor, därefter var vi tvungna att betala drygt 400 kronor i månaden under minst ett år för att aktivera den. Det kändes hutlöst och vi valde att inte lägga ut de pengarna. Det går att söka efter appen som texten handlar om. Vi ber om ursäkt för misstaget.

MARKUS DAHLBERG, REDAKTÖR



Falskt om broddar

Hej! Jag läste Här och Nu 6/2022 sidan 37, tipset om att använda broddar. Tanken är god men det ger falsk säkerhet.

Om det är is på trottoaren och ett snötäcke över isen, så hjälper inga broddar. Om du ska gå ner för en trappa med snö är det bättre att gå ner baklänges. Då minskar risken för att ramla.

LEIF LÖFGREN



Acko Ankarberg Johansson, Sjukvårdsminister.



Lars Forssmed, Socialminister och departementschef.



Camilla Waltersson Grönvall, Socialtjänstminister.



Anna Tenje, Äldre- och socialförsäkringsminister.

Den nya fyrklövern – på Socialdepartementet

Socialdepartementet är det departement som har flest statsråd, eller ministrar – hela fyra stycken, som tillsammans ansvarar för frågor som rör samhällets välfärd. Under departementet sorterar en rad myndigheter som är avgörande för allt från vård och pensioner till folkhälsa och läkemedel.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Socialdepartementet fyller 103 år den första juli. Det bildades 1920 när Civildepartementet delade upp i Social- och Kommunikationsdepartementen. Det sistnämnda överlevde till 1998 då de frågorna togs över av Näringsdepartementet.

Men 103-åring lever vidare och med regeringen Kristersson har det, åtminstone sett till antalet ministrar, blivit det största departementet. Fyra ministrar under ledning av Lars Forssmed ska se till att vi mår bättre och får säkrad ekonomisk trygghet.

Olika uppgifter

De fyra ministrarna har olika ämnesområden på sina bord:

Acko Ankarberg Johansson (KD) är sjukvårdsminister med ansvar för sjukvården.

– Sverige ska erbjuda en god vård i tid och en jämlik vård i hela landet. Vägen dit är en utbyggd primärvård, fler vårdplatser och kortare köer till specialistvården. Vi vill också införa en nationell vårdförmedling för att öka tillgången till vård och utreda möjligheterna för hur vi helt eller delvis inför ett statligt huvudmannaskap för sjukvården för att säkra tillgång och kvalitet, säger Acko Ankarberg Johansson om sitt uppdrag.

Nästa minister i bokstavsordning är socialminister **Lars Forssmed (KD)**. Han ansvarar för det civila samhället, idrott, folkhälsan och ungdomspolitiken.

Socialtjänstminister **Camilla Waltersson Grönvall (M)** har särskilt ansvar för barns rättigheter, funktionshinder samt socialtjänsten.

– En stark socialtjänst är ett av våra viktigaste verktyg för att förebygga brott. Vi vill reformera socialtjänstlagen så att socialtjänsten stärks i sitt mandat att till exempel besluta om fler obligatoriska insatser så att sociala problem förebyggs tidigt. Personer med funktionsnedsättning har rätt till ett fritt och självständigt liv utan diskriminering. Vi kommer att se över åtgärder för ett statligt huvudmannaskap inom ramen för LSS och integrera funktionsrättsperspektivet i fler samhällsområden, säger Camilla Waltersson Grönvall.

Socialförsäkringar och äldreomsorg sköts av Sveriges nya äldre- och socialförsäkringsminister **Anna Tenje (M)**.

– Det är hög tid att vi arbetar samlat kring äldrefrågorna för att ge äldre en värdig ålderdom med god livskvalitet. Dels ska vi värna om dem som arbetat ett helt arbetsliv genom att trygga deras ekonomi och behov av god omsorg. Dels ska vi ta vara på det höga värde som våra äldre har för hela samhället, motverka åldersdiskriminering och ta vara på den kunskap och erfarenhet som de bidrar med, säger hon om sitt uppdrag.

I nästa nummer av Här&Nu intervjuar vi äldreminister Anna Tenje. Vi vill veta vad alla årsrika medborgare kan vänta sig av henne och vad som står först på hennes dagordning.

Nominera!!! – kongressen närmar sig.

När vi ringer upp valberedningens ordförande Berit Ericsson i januari för att höra efter om det har kommit in några nomineringar inför årets kongress, visar det sig att vi är lite för tidigt ute.

– Avdelningarna ska ju helst ta det där på sina årsmöten, säger Berit. Så ännu har vi inte sett till så många nomineringar till kongressen.

De flesta avdelningar håller sina årsmöten i februari-mars, så än lär det dröja innan det kommer in några förslag på vilka som ska ingå i SKPF:s styrelse under de kommande tre åren. Men den första maj måste det var klart, då ska nämligen valberedningen ha fått in alla nomineringar. Eventuella förslag som kommer efter detta datum är ogiltiga.

När valberedningen väl får förslagen är det bråttom. Fyra veckor före kongressen, det vill säga i mitten av maj, ska alla kongressombud ha nomineringarna, så valberedningens medlemmar har två veckor på sig för sammanställning, intervjuer med tänkta kandidater och att skriva ett förslag till kongressen.

Det fina är att du som är medlem i SKPF kan hjälpa till! Fundera på hur du vill att förbundet ska utvecklas och vem som du tror är bäst på att ta oss dit. Alla medlemmar får komma med förslag på personer till förbundsstyrelsen. Distriktet kan också nominera kandidater och det går till och med att samverka mellan flera distrikt och föra fram gemensamma kandidater.

– Vi är vid gott mod, säger Reidar Jönsson, som är med i valberedningen. Det har inte kommit in några nomineringar, men vi hör ju att det diskuteras ute i landet.

I förbundsstyrelsen sitter det 13 ledamöter, som alla väljs på kongressen. Dessutom ska det utses fem ersättare på samma sätt. Därför är det viktigt att valberedningen får många namn att jobba med. De behöver också ha förslagen så snart det går.

– Det är svårt för oss att få tid för intervjuer. Vi får vara glada om vi får vara med på ett hörn, säger Berit Ericsson. Så, hjälp henne! Nominera nu!

Nytt tryckeri

Vi byter tryckeri! Från och med detta nummer trycks Här&Nu hos Stibo i Katrineholm. Vi passar även på att byta papper till ett som är lite lättare utan att det för den sakens skull ska kännas sladdrigt. Det här första numret blir något av ett prov, men vi har tittat på olika papperskvaliteter och vi tror att vi har hittat rätt. Tanken är bland annat att spara portokostnader med en något lättare tidning. En annan fördel med det nya upplägget är att vi nu använder svenskt papper från Hallsta pappersbruk i Hallstavik. Det sparar transporter och



GENREBILD: ISTOCKPHOTO

bara det nya papperet i sig ger minskade koldioxidutsläpp med bortåt 80 procent.

En viktig anledning till vi väljer ett nytt tryckeri är att spara pengar. Vi räknar med att det ska ske betydande besparingar på tryckkostnaderna, trots att allt har gått upp kraftigt i pris på senare tid, från papper till den el som behövs för att driva tryckpressarna.

Virusspridningen minskar

Enligt de senaste siffrorna från Folkhälsomyndigheten minskar nu spridningen av luftvägssjukdomar som influensa, RS-virus och covid-19. Även sjukligheten i luftvägsvirus sjunker. När det gäller covid-19 är minskningen runt 35 procent. Sammantaget innebär det att det finns fortsatt smittspridning i samhället, men att vi nu är tillbaka på de nivåer som rådde i november innan smittspridningen tog fart.



Bästa hyresvärdarna

För 18:e året i rad har Sveriges hyresgäster röstat fram de bästa hyresvärdarna bland stora och medelstora företag. Vilka det är som plockar hem den så kallade Kundkristallen meddelas under Benchmark Event på Berns Salonger i Stockholm den 9 februari.

Nomineringarna är som följer:

200-999 lägenheter

AB Tranås bostäder
Mannersons Fastighets AB
Saxborn Fastigheter AB

1000-3 999 lägenheter

Botrygg AB
Ivar Kjellberg Fastighets AB
MHS Bostäder

4 000-10 999 lägenheter

AB Skövdebostäder
Lundbergs Fastigheter
Vätterhem

11 000+ lägenheter

AB Bostaden i Umeå
AB Stockholms hem
AB Stångåstaden

Kommunal varnar – äldreomsorgen på väg att haverera

Kronisk underbemanning, hundratusentals övertidstimmar och semestrar som inte kan tas ut eftersom det inte finns personal. Nu varnar Kommunals ordförande Malin Ragnegård för att den svenska äldreomsorgen kan haverera om politikerna inte tar till drastiska åtgärder.

Sveriges befolkning blir allt äldre och beräknas uppgå till elva miljoner om nio år. Den största ökningen sker bland äldre. Även om många pensionärer är mer aktiva än någonsin jämfört med samma åldersgrupper för några år sedan, kommer detta faktum att under de kommande åren kraftigt öka behovet av god vård och omsorg för äldre.

Enligt Kommunal är vi dock på väg åt rakt motsatt håll. Äldreomsorgen lider redan i dag av allvarlig underbemanning. En enkät som tidningen Kommunalarbetaren har gjort visar att antalet övertidstimmar bland undersköterskor och vårdbiträden har mer än fördubb-

lats från år 2019 till år 2022. Enligt de kommuner som svarade på tidningens enkät, vilket inte alla gjorde, var övertiden under förra årets sommar 941 296 timmar. Det tar en person 452 år att nå den arbetstiden.

Arbetsgivarens lösning

Ett förslag på lösning kommer från Almega, som är en arbetsgivarorganisation med åtta arbetsgivarförbund inom tjänstesektorn. De vill inte se några låglönesatsningar för de som är sämst betalde inom till exempel äldreomsorgen. De menar att höjda löner skulle innebära ytterligare personalminskningar eftersom arbetsgivarna då inte skulle ha råd att ha kvar samma personalstyrkor som i dag. Almega föreslår i stället riktade inkomstskattesänkningar för de med lägst inkomster. De menar att när arbetstagarna får behålla mer av lönen gynnar det inte bara dem för stunden, det ger även ett incitament att arbeta.



Kryssningsrekord

I finska Åbo byggs nu vad som ska bli världens största kryssningsfartyg – Royal Caribbeans Icon of the Seas.

I december lämnade fartyget torrdockan och nu håller det på att färdigställas innan det är dags för premiärturen i januari nästa år. Icon of the Seas kommer att utgå från Miami på

sjudagarskryssningar till Bahamas och runt i den karibiska ö-världen.

Fartyget har plats för 7 600 passagerare och drygt 2 300 besättningsmän. Fartygets 20 däck hyser 2 805 hytter, sju pooler, sex vattenrutschkanor och 15 restauranger förutom ett antal barer och kaféer.

Miljardsatsning på kvinnors hälsa

Under 2023 avsätter regeringen 1,6 miljarder för att förbättra mödravården. Pengarna ska bland annat gå till att återöppna förlossningskliniker och att förhindra att kliniker läggs ner. Det kommer även införas nya vårdplatser på befintliga förlossningskliniker samt genomföras allmänt kvalitetshöjande insatser för att förbättra den svenska förlossningsvården. Pengar avsätts även till att utveckla hälso- och sjukvården med avseende på kvinnors hälsa och sjukdomar, bland annat för att ge god vård åt kvinnor som har utsatts för sexuellt våld.

Nu kommer elstödet

Den 20 februari börjar elstödet betalas ut till privatpersoner som den 17 november 2022 hade ett elnätsavtal i elområde 3 eller 4. Utbetalat belopp baseras på elförbrukningen under perioden 1 oktober 2021 till 30 september 2022.

Utbetalningarna sker via Swedbank. Den som inte har konto i den banken kan anmäla sig till Swedbanks kontoregister. Den som inte anmäler sig till registret får sina pengar ändå, men då något senare.

Försäkringskassan varnar för bedrägerier i samband med utbetalningarna. Ingen kommer att kontakta dig för att be dig logga in någonstans eller be om personliga koder. Om du får sådana samtal, mejl eller sms, handlar det förmodligen om ett bedrägeri. Avsluta då samtalet direkt alternativt radera mejlet/sms:et.

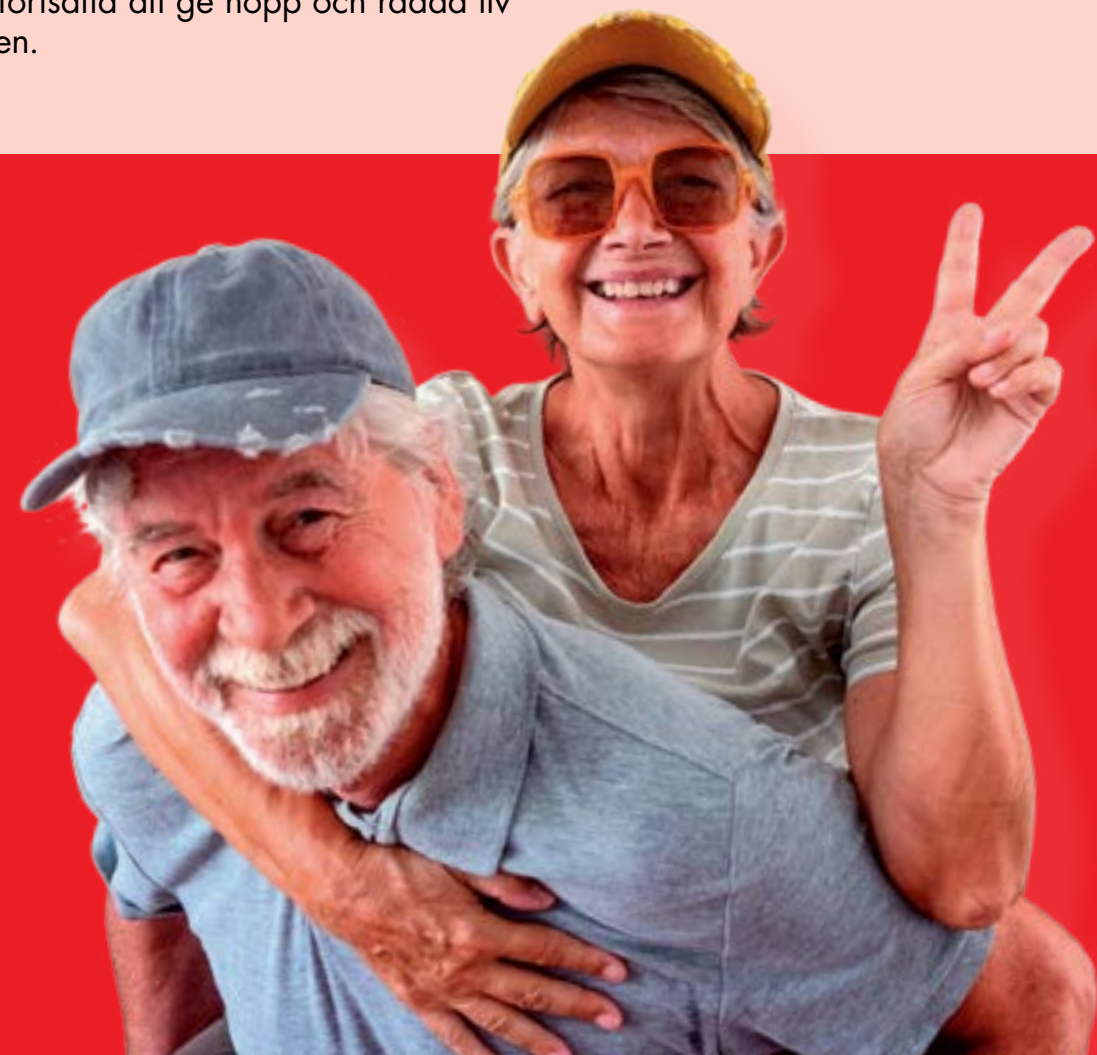
VANNONS ►

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Låt din gärning leva vidare

Att skriva ett testamente betyder att du kan påverka var dina tillgångar hamnar när du dör. Dina bröstarvingar har alltid rätt till sin laglott, det vill säga hälften av dina tillgångar, men du bestämmer hur resten av kvarlåtenskapen ska fördelas.

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



Vad kan du om arv och testamenten? I Röda Korsets testamenteshandbok får du information om varför du ska upprätta ett testamente, hur du skriver ett och vad som händer om du inte gör det.



Svenska Röda Korset

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



Vinterns smittor

– skydda dig själv och andra

Folkhälsomyndigheten upplyser om att det under vintertid i allmänhet, och under denna vinter i synnerhet, sprids många smittsamma sjukdomar.

Just nu är spridningen av covid-19, influensa och RS-virus omfattande. Denna typ av sjukdomar sprids nämligen lättare när temperaturerna sjunker. När det blir kallare utomhus påverkas även inomhusluften, som blir torrare. Det i sin tur påverkar oss på flera sätt: Huden blir fnasigare och det är vanligt med till exempel självsprickor. Men även kroppens slemhinnor torkar ut, vilket gör oss känsligare för infektioner. Dessutom blir de små

vätskedroppar som bildas när vi nyser och hostar mindre och lättare, något som innebär att de stannar kvar i luften under längre tid. Vilket förstås är extra olyckligt under vinterhalvåret då vi är inne mer än sommartid.

För att skydda dig själv och andra har Folkhälsomyndigheten några enkla råd som är värda att repetera: Stanna hemma om du är sjuk; Vaccinera dig mot influensa och covid-19; Tvätta händerna så fort du kommer hem samt före varje måltid; Hosta och nys i armvecket och, slutligen, tänk efter vem det är du träffar. Barn under sex månader är känsliga för RS-virus.



Minibuss från Volvo

När vd:n för Volvo Cars Greater China Sales Company, Qin Peiji, visade upp årets nyheter från Volvo i Kina dök det oväntat upp en minibuss, eller MPV som det heter på bilspråk. Den är i första hand tänkt för den kinesiska marknaden där efterfrågan på den typen av fordon tydligen är hög. Volvo vill förstås bättra på försäljningen med en bil som många kan tänkas vilja ha. Förra året sålde Volvo 162 000 bilar i Kina, vilket inte är särskilt mycket med tanke på hur stor den marknaden är. Den nya minibussen baseras på Zeekr 009, som också ägs av Volvos kinesiska moderbolag Geely Group. Om minibussen kommer hit är ännu oklart, men den variant som säjs i Kina är en lyxbil med individuella kaptensstolar och påkostad inredning. Kinesisk lansering sker i höst.

Försäljningsras för mobiltelefoner

Under sista kvartalet 2022 sjönk försäljningen av mobiltelefoner med dryga 28 procent. Det är det största tappet sedan smartmobilerna dök upp på allvar i och med lanseringen av iPhone år 2007. Så få mobiltelefoner har det inte sålts sedan 2013. Enligt IDC, som står för siffrorna, är försäljningsrasen en följd av inflationen och det ekonomiskt osäkra läget. Samsung sålde flest smartmobiler under året, följt av Apple och kinesiska Xiaomi på tredje plats.

Säkrare hemleverans av läkemedel

För många är det bra att kunna beställa läkemedel och få dem hemlevererade. Det är en tjänst som har funnits i många år, men nu uppmärksammar Läkemedelsverket att hemleveranser av läkemedel inte alltid sker på ett säkert sätt. Därför föreslår myndigheten att reglerna skärps.

Ett problem som uppmärksammas är att det finns skillnader mellan hur det går till att hämta sin medicin på vanligt sätt i ett apotek och hur samma läkemedel ges ut vid hemleverans: På apoteket krävs det legitimation för att få ut receptbelagda läkemedel, medan samma produkter vid hemleverans kan ställas utanför dörren utan att mottagaren behöver legitimeras sig. Därför föreslår nu Läkemedelsverket att ett hemlevererat läkemedel inte får lämnas ut utan att mottagaren identifierar sig. På samma sätt som ett recept kan häm-



Läkemedelsverket vill se säkrare hemleveranser av läkemedel.

tas på ett apotek av ett ombud, skulle det gå att låta ett ombud identifiera sig vid hemleverans.

Förslaget ska öka förutsättningarna för att alla ska få sina läkemedel på ett säkert sätt, oavsett om det sker över disk på ett fysiskt apotek eller via leverans från ett nätapotek – precis som med alkohol och narkotikaklassade läkemedel. Dessutom säkerställer det att läkemedel inte hamnar i orätta händer.

VANNONS ►

För medlemmar!



Nu ingår juridisk rådgivning i hemförsäkringen

Om du har hemförsäkringen via SKPF så får du fem timmar juridisk rådgivning per år, med start 1 januari 2023. Utan extra kostnad. Få rätt hjälp med känsliga saker som testamente, samboavtal, förskott på arv eller framtidsfullmakt. Det känns tryggt att det blir rätt och juristerna hinner mycket på fem timmar. Tänk vad din hemförsäkring kan göra. Det känns bra.

Teckna en hemförsäkring som hjälper dig med mer än du tror.

folksam.se/skpf

Folksam
För allt du bryr dig om

Bostadsbränder drabbar främst äldre

Det inträffar mellan 20 000 och 24 000 bostadsbränder årligen i Sverige. 85 procent av de som omkommer eller skadas svårt av brand gör det i sitt hem. Äldre och ensamboende är överrepresenterade i statistiken, med den gemensamma nämnaren att de har begränsad förmåga att agera vid en brand.

TEXT: YLVA BERLIN, FOTO: ARNT E. FOLVIK

Du har lagt dig för att vila och glömmar snabbt bort att det står en kastrull på spisen. Det tar inte långt innan det börjar koka. Du slumrar till, men brandvarnaren fungerar inte eftersom batteriet för länge sedan skulle bytts ut – det är många år sedan du vågade dig upp på en steg. Du vaknar, det luktar bränt. Du tar dig upp, men minns inte var Lasse placerade brandsläckaren innan han gick bort. Du ringer 112, men på 20 minuter, den tid det tar innan räddningstjänsten är på plats, är lägenheten fylld med rök...

Varje år inträffar det drygt 20 000 bostadsbränder i Sverige. Nästan alla som dör eller skadas allvarligt är ensamma hemma när det börjar brinna.

– En tredjedel av alla bostadsbränder startar i köket. I december och januari

inträffar de flesta eldstadsrelaterade bränderna, uppger Mattias Strömgren, olycksutredare på MSB.

Ungefär 100 människor omkom i bostadsbränder förra året, vilket är betydligt fler än året före då 78 personer förolyckades, och det högsta sedan 2017 då 107 personer brann inne.

Cirka fem av sex bränder med dödlig utgång sker i hemmet. Personer över 80 år är överrepresenterade i statistiken. Rökning ligger bakom många dödsbränder och i åldersgruppen 20-64 år hade drygt hälften av dem som dog alkohol i blodet.

– Det är ofta äldre med någon form av funktionsnedsättning som drabbas. Alkohol kan vara en bakomliggande orsak till att man inte reder ut situationen, menar Mattias Strömgren.

Att ha en fungerande brandvarnare och en plan för hur man ska ta sig ut ökar chansen att överleva.

– Antalet döda i bränder har dock minskat kraftigt sedan 1990-talet, från ungefär 160 personer per år till omkring 100. Om man jämför antalet omkomna per miljon invånare har det skett en halvering de senaste 20 åren, påpekar Mattias Strömgren.

MSB, Socialstyrelsen och kommu-

terna har under senare år arbetat med att öka brandskyddet för personer med funktionsnedsättning.

– Brandsäkerheten hanteras dock väldigt olika. Vissa i riskgruppen har vård- och hjälpinsatser från kommunen, medan andra är helt okända, säger Mattias Strömgren.

Saknar bra brandskydd

Det gemensamma för dem som skadas eller dör är att de saknar ett bra brandskydd. Personer över 80 år är överrepresenterade i statistiken, en grupp som förväntas öka med 50 procent de närmaste tio åren. Kvarboendepripen gör att de flesta bor kvar hemma i stället för på vårdhem.

För yngre och friska personer kan det räcka med att ha ett grundläggande brandskydd - brandvarnare, brandsläckare och brandfilt – men frågan är vad man behöver om rörelseförmågan är begränsad?

Miljoner till forskning

MSB och Brandforsk har den senaste tiden satsat 25 miljoner kronor på forskning om bostadsbränder.

– Vilka följderna blir beror mer på vad individen gör än på själva bran-



FOTO: ANNA DYNE

Det finns inget krav på kommunerna att engagera sig om brandsäkerheten hos dem som har hemtjänst.



FOTO: HANSEMAN CALAS

De flesta bränder startar i köket, men även levande ljus och till exempel fladdrande gardiner utgör en stor fara.



FOTO: ARNT E. FOLVIK

Det är viktigt att ha en hemförsäkring som täcker skadorna, men man kan behöva hjälp med att höja brandsäkerheten hemma.

den. Den egna förmågan och hur snabbt man uppfattar faran har stor betydelse för hur det ska gå, förklarar Mattias Delin, forskningsdirektör Brandforsk.

Han menar att reglerna om skydd mot antändning av textilier, möbler och madrasser, behöver uppdateras och skärpas.

– Man bör vara väldigt försiktig med sådana material och skydda möblerna med överdrag som inte brinner så lätt. Individen har ett ansvar, men många kan inte att ta det, fortsätter han.

Ett ökat samarbete mellan räddningstjänst, socialtjänst, vårdgivare och fastighetsägare skulle öka skyddet betydligt.

– Oavsett vad som kan tyckas rimligt krävs det inte av kommunen att engagera sig i brandsäkerheten, påpekar Mattias Delin.

Undersökningar visar att var tionde bostad inte har en fungerande brandvarnare.

– Och då bör man tänka på att en vanlig brandorsak är spisplattor som står på, eller soteld i skorstenen. Många eldar i kaminen för att få ner elförbrukningen, men om skorstenen inte sotats på länge och kaminen an-

vänds för mycket kan det ta eld, enligt Mattias Delin.

När du sover är du försvarslös mot rök och brand. Brandvarnare bör därför finnas i närheten av sovrummet. Det är en bra och billig livförsäkring.

Tekniska lösningar

– Det finns många tekniska lösningar för att förhindra bränder, men de behöver vidareutvecklas och kvalitets-säkras. I exempelvis Norge är det regel med en spisvakt vid nybyggnation av bostäder, uppger Sofie Quant, kommunikationschef på Brandskyddsför-eningen.

Flera större kommuner är numera inne på att ha ett anpassat brandskydd i samarbete med den kommunala räddningstjänsten.

Sophie Quant får samtal från äldre som är oroliga för hur de ska hantera en brand.

– En kvinna som nyligen mist sin man visste inte vad hon skulle göra om det började brinna. Maken hade skött allt sådant under deras långa äktenskap. Vi kopplade in vår lokalförening som ordnade ett bra skydd. Det är viktigt att ha en hemförsäkring som täcker skadorna efter en brand, så att

man inte står på bar backe om olyckan är framme, poängterar Sofie Quant.

En handbrandsläckare kan väga drygt 20 kilo och inget Brandforsk rekommenderar för en äldre person med nedsatt rörlighet.

– Handtaget kräver en viss styrka, vilket många inte klarar av eftersom de har svårt att greppa saker.

Finns det något alternativ till brandsläckare?

– Ja, en portabel sprinkler, men den kostar 50 000 kronor. Räddningstjänsten kan göra en inventering. Spisvakt kan vara motiverat som hjälpmedel, men andra brandskyddsåtgärder är inte lika självklara enligt socialtjänst-lagen, säger Mattias Delin.

Vad bör man tänka på när man inte är så rörlig som tidigare?

– Att undvika faror som tända ljus, öppen eld, och för mycket alkohol, samt att röka på mer brandsäkra platser. Ett rökförkläde hindrar antändning om man tappar en cigarett i knät.

Förr omkom betydligt fler barn i bränder, men utvecklingen vände när barnomsorgen byggdes ut. Därefter har bostadsbränderna ökat bland äldre för att fler och fler bor ensamma utan tillräckligt skydd.

Äldre dricker allt mer



Alkoholkonsumtionen för åldersgruppen 65 år och äldre har ökat, medan den minskar i de lägre åldersgrupperna. Samtidigt är det känt att känsligheten för alkohol ökar med stigande ålder.

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN

Alkoholvanor grundläggs under uppväxten och tenderar att hänga med under åren. Det menar Ulf Guttormsson som är avdelningschef på Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.

– De som var unga under 1960- och 70-talen och som i dag är pensionärer kan ha präglats av att man på den

tiden kunde köpa mellanöl i vanliga butiker.

– En förklaring till att dagens äldre dricker mer än förr kan vara att den gruppen i högre grad består av personer som växte upp under tider med en mer omfattande alkoholkonsumtion, jämfört med föregående generationer då det dracks betydligt mindre. Mycket av siffrorna nu beror på att kvinnor dricker alltmer, säger Ulf.

Den andra förklaringen till den ökande konsumtionen är att dagens äldre har det bättre ställt om man jämför med läget för 30-40 år sedan och har överlag en högre disponibel inkomst. Det här är sådant som också syns i de äldres resvanor, man åker

oftare utomlands, går på teater och rör sig i sammanhang där det är vanligt att dricka alkohol.

– Den tredje förklaringen är att attityderna har förändrats över tid. Det är mer tillåtet att dricka i dag. Förr i tiden ansågs det mer suspekt om ett tjeigång 65 plus satt och drack vin tillsammans en tisdag. I dag däremot kan det här uppfattas som en markör av att man har bra hälsa, bra ekonomi och lever ett rikt, aktivt och intressant liv.

Vi har närmast oss de kontinentala sedvanorna alltmer under senare år och det innebär att vi dricker mer vin än sprit och starköl och en aning mindre berusningsorienterat. Dessutom dricker vi mer utspritt över tid.

– Under slutet av 50-talet startade Systembolaget kampanjen "Operation vin", när motboken togs bort. Man hade noterat att de som drack sprit drabbades av mer sociala problem och man försökte därför medvetet styra över konsumtionen till vin.

Det ökande drickandet bland äldre märks också inom sjukvårdens patientstatistik.

– Att äldre är mer känsliga för alkohol beror bland annat på minskad kroppsvikt, en högre närvaro av sjukdomar som kräver medicinering och ett med åren försämrat hälsotillstånd. Mängden vatten i kroppen sjunker och

muskelmassan minskar med stigande ålder. Om man som 70-åring dricker lika mycket som man gjorde som 40-åring riskerar man att få en högre promillehalt och bli mer berusad.

Äldre dricker mer utspritt över veckans dagar och jämnt över året. Enligt Ulf dricker äldre på ett mer ansvars- tagande sätt och mindre riskabelt eftersom de har en benägenhet att sprida ut konsumtionen.

Generellt tål kvinnor alkohol sämre än män och blir snabbare berusade beroende på att de ofta har en lägre kroppsvikt, men kvinnor dricker mer sällan berusningsorienterat.

Ett riskbruk kan utvecklas till alkoholberoende och kan vara både en hög genomsnittlig konsumtion och berusningsdrickande. Med hög genomsnittlig konsumtion menas för kvinnor att dricka mer än nio standardglas och för män mer än 14 standardglas per vecka.

– Just nu pågår en diskussion i Sverige om att etablera en ny gräns för riskbruk och den kommer att hamna på under tio glas vin i veckan för båda könen.

FOTO: EVELINE JOHNSON



Ulf Guttormsson på CAN ser följderna av att äldre dricker allt mer.

FAKTA

- Alkoholkonsumtionen har över tid ökat inom åldersgruppen 65 år och äldre.
- Känsligheten för alkohol ökar med stigande ålder.
- Den totala alkoholförbrukningen i befolkningen har sjunkit sedan 2004, de yngsta generationerna har påtagligt sänkt sin konsumtion.
- På längre sikt kan den sjunkande totala konsumtionen ha betydelse även för äldres konsumtion, men under ytterligare ett antal år framöver kommer ändå den äldsta åldersgruppen fortsätta att fyllas på med fler som växte upp med en mer omfattande konsumtion jämfört med föregående generationer.
- Vin är den vanligaste alkohol- drycken bland äldre.
- Vin står för 57 % av konsumtionen i den äldsta åldersgruppen jämfört med 42 % i hela befolkningen (2021).
- Tröskeln för att söka hjälp för missbruk har sjunkit.
- Målet kan vara att sänka din konsumtion.
- Missbruksvården är i dag mer attraktiv än tidigare

KÄLLA: CENTRALFÖRBUNDET FÖR ALKOHOL- OCH NARKOTIKAUPPLYSNING (CAN).

ULFS TIPS

Ulf tips för den som upplever sig ha en riskfylld alkohol- konsumtion!

- Prata öppet med den du lever med om dina tankar.
- Vänd dig till en professionell beroendeterapeut eller till din vårdcentral.

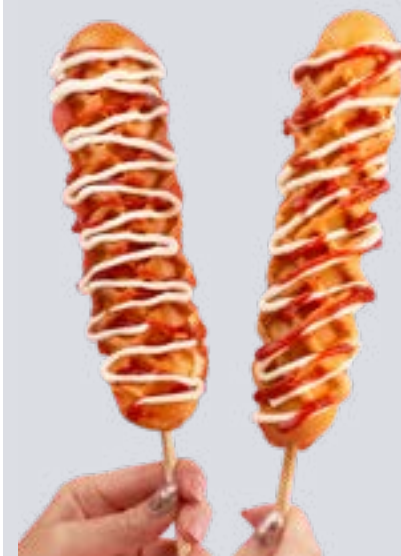
Brister i var tredje bil

Var tredje bil som har kontrollerats av Bilprovningen har brister. Det visar statistiken för 2022. För vart femte fordon är felen så omfattande att det krävs en efterkontroll, det vill säga att de har fått en tvåa på besiktningen. Flest brister tycks det finnas i Värmlands län, där 39,7 procent av alla kontrollerade fordon fick någon form av anmärkning. Bilförarna i Västmanlands län verkar vara mer försiktiga med sina bilar. Där fick bara 28,8 procent minst en anmärkning. De vanligaste bristerna rör strålkastare och blinkers.

Våffelkorven är här

Våfflor är gott och korv är smaskigt. Vad kan då vara bättre än att kombinera de två? Det tycker i alla fall Scan som under vintern lanserar sin nya Waffle Dog, det vill säga en våffelkorv. Med den nya korven vill Scan modernisera sättet att äta korv med bröd. Korven kallas för en scandinavisk tivoliversion av den amerikanska förlagan corn-dog. "Den bästa kombinationen sedan ketchup mötte senap och grädde mötte sylt", hävdar Scan.

Vill du prova säljs waffle dog på Kolmården och i Scans korv- och carve-kiosker i Åre, Sälen och Vemdalen.



Civilplikten åter

Den svenska civilplikten håller på att återaktiveras. Den 12 januari fick Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, i uppdrag av regeringen att förbereda civilpliktens återkomst, något som omfattar alla medborgare mellan 18 och 70 år.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

2008 lades de sista civilpliktsutbildningarna ner när regeringen i sin budgetproposition föreslog att de skulle upphöra.

Elva år senare, 2017, skrev Försvaret i en rapport att behovet av återaktivering av civilplikten borde utredas. Nu, sex år senare, har regeringen fattat beslut om att göra just det.

Det som regeringen har bett MSB om är att förbereda aktivering av civilplikten inom kommunal räddningstjänst. Uppdraget går ut på att genomföra de åtgärder som behövs för att ett beslut om återaktivering av civilplikten ska kunna tas.

Det innebär att totalförsvarspliktiga som har genomgått relevant utbildning ska kunna skrivas in för civilplikt, fullgöra eventuell grundutbildning, krigsplaceras samt genomgå repetitionsutbildning inom den kommunala räddningstjänsten.

Totalförsvarsplikt

Då frågar man sig vad totalförsvarsplikt är? Den innebär att alla svenska medborgare som är mellan 16 och 70 år kan kallas in för att hjälpa till på olika sätt vid krigsfara och krig. Alla har en skyldighet att bidra och alla behövs.

Det finns tre typer av totalförsvarsplikt: Värnplikt inom försvaret; Civilplikt inom områden som regeringen beslutar om, till exempel räddningstjänst



Den som har jobbat inom räddningstjänsten kan omfattas av civilplikten.

FOTO: ISTOCKPHOTO

och sjukvård, samt allmän tjänsteplikt som innebär att man jobbar i verksamheter som måste fungera i krig.

Det sistnämnda kan betyda lite olika saker. Antingen jobbar man med sitt vanliga arbete, eller så tjänstgör man genom sitt medlemskap i en försvarsorganisation. Arbetsförmedlingen kan slutligen ge en person uppgifter som är av vikt för totalförsvaret.

Så berörs du

Vad innebär då allt det här för oss medborgare? Vi ringer upp Patrik Perbeck, som är ställföreträdande avdelningschef på Avdelningen för räddningstjänst och olycksförebyggande hos MSB.

– Vår tolkning är att det i första hand handlar om personer som MSB har utbildat, det vill säga heltidsanställda brandmän eller deltidsbrandmän, och då sådana som inte är kvar i tjänst. Vårt uppdrag är att hitta dem och ge dem eventuell repetitionsutbildning, säger Patrik Perbeck.

MSB måste först ta fram ett antal föreskrifter för att civilplikten ska kunna återinföras. Det är en av de förberedelser som MSB gör för att civilplikten

snabbt ska kunna aktiveras även i andra sammanhang. Reglerna kommer att vara på plats den första oktober i år. Sedan ska de personer som omfattas kontaktas, innan de kan kallas in för en kortare repetitionsutbildning i början av hösten 2024.

– Som vi ser det handlar det om en utbildningsperiod på cirka två veckor, säger Patrik Perbeck.

Det kan bli aktuellt att kalla in personer som har slutat inom räddningstjänsten, men i så fall ytterst få som är äldre än 60. Detta eftersom pensionsåldern inom yrket är 58 år.

Större omfattning

Allt tyder dock på att vi är på väg in i något mer omfattande inom civilplikten. I det aktuella fallet tror MSB att det kanske rör sig om cirka 2 000–3 000 personer, när det egentliga behovet för räddningstjänsten är en fördubbling från dagens cirka 16 000 anställda.

Vid eventuell större omfattning tror MSB att det i första hand handlar om mönstring av personer i den ålder att de kan vara aktuella för värnplikt.



Ät gott ombord!

Under våren bjuder vi på flera olika teman i restaurangen. Vi börjar det nya året med vår smakrika **vinterbuffé**. Vinterbuffén serveras till och med 23/2. Vårt populära **skärgårdsbord** serveras 24/2–30/3 och 31/3–10/4 ställer kockarna upp **påskbordet**. Välkommen ombord!

Billigare pris vid webbokning

VINTERBUFFÉ 240:–/person
(ord. pris 260:–)



SKÄRGÅRDSBORD 285:–/person
(ord. pris 305:–)

PÅSKBORD 320:–/person
(ord. pris 340:–)

Ta bussen till båten!



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

Ta Eckerö Linjen till Åland!

Gör en dagsutflykt med trivsamma **M/S Eckerö**, drygt fyra trevliga timmar tur och retur över Ålands hav! Koppla av med **trevlig underhållning, förmånlig shopping** och riktigt **god mat** i våra restauranger ombord. Välj mellan ett stort buffébord, delikat à la carte eller husman och annat gott i kafeterian och bistron.

I baren underhåller våra **kryssningsvärdar, gästartister** eller **liveband**. Se närmare vad som händer ombord just när du vill åka på www.eckeroLINJEN.se/noje

BUSS + BÅT T/R + UNDERHÅLLNING 130:–
vid webbokning (ord. pris 160:–)

Välkommen ombord!

ECKERÖ LINJEN

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

Elbil i glesbygd – går det?

Allt fler väljer att köpa en elbil och förra året nyregistrerades fler elbilar än både bensin- och dieslbilar i Sverige. Nyblivna pensionärerna Maria Nordqvist och Pälle Lekander bytte ut sin gamla bil mot ett eldrivet fordon.

TEXT OCH FOTO: MALIN WESTLING

Det är en kall men solig vinterdag i Borlänge där Maria och Pälle bor i en villa några kilometer utanför centrum. De båda har nyligen gått i pension och ser fram emot sin nya vardag. I våras när det var dags för att köpa en ny bil var de från början inne på att de skulle köpa en laddhybrid. Men efter att ha provkört en ren elbil bestämde de sig för att välja en sådan. De valde dessutom att leasa bilen istället för att köpa en.

– Vi bytte egentligen bil redan i våras när jag fortfarande behövde en bil för att ta mig till och från jobbet, säger Maria. Vi tycker att det är kul med ny teknik så därför valde vi en elbil, och ett leasingavtal blev förmånligare än att köpa bilen.

De båda kollade noga upp för- och nackdelarna med ett leasingavtal innan de bestämde sig. Summan de sålde Marias dieslbil för räckte för att täcka kostnaden för elbilen i ungefär ett och ett halvt år. Och som pensionärer ville de komma ner i kostnad för bilen.

– Vi betalar lite drygt 3 600 kr i



Maria Nordqvist i Borlänge trivs med sin elbil. Låg milkostnad och billig försäkringar lockar.

månaden för den. Då ingår vinterdäck, däckhotell, service och att vi får åka 1 000 mil/år med bilen. Skatten och försäkringen är dessutom mycket billigare än vad den var på min dieslbil, säger Maria.

Kortare räckvidd vid minusgrader

Maria och Pälle räknar med att kunna köra långa sträckor med sin elbil. Efter som de nyligen gått i pension har de inte hunnit åka allt för många långturer än. Men de har bland annat varit till Norrköping, Sälen och till Arlanda. Det är mellan 20 och 30 mil till alla ställena

från Borlänge enkel väg. Deras bil, en Citroën ë-C4, har en räckvidd på cirka trettio mil i extremt positiva förhållanden, som Maria uttryckte det.

– När det är så här kallt som i dag, nästan -10° så sjunker räckvidden avsevärt. Vi kanske kommer 20 mil om vi har tur. Men som pensionärer har vi ju sällan bråttom och kan stanna och snabbadda längs vägen utan att vara stressade.

Maria trycker hårt på att du aldrig ska köra så att du är på håret vad det gäller räckvidden. Se alltid till att ha en marginal. När du är ute och åker ska

du heller aldrig ladda mer än 80% på publika laddstationer för det är mycket dyrare. Det är bättre att ladda upp den fullt hemma.

– Vi har bara laddat den tre gånger utanför hemmet. Totalt har det hittills kostat oss ungefär 1500 kronor att ladda bilen sedan vi köpte den. Då har vi kört ungefär 400 mil.

Mobiltelefon ett måste

Har du en elbil måste du dessutom ha en smartphone. Olika laddstationer kräver olika appar för att du ska kunna använda dem. Apparna är gratis att ladda ner. Maria tipsar om att du ska kolla upp din resrutten noga innan du åker och välja en väg där du vet att du kan stanna och ladda på flera olika platser.

– Vi stannade i Kungsör för att ladda när vi skulle åka till Norrköping. Där visade det sig att laddstolpen inte fungerade. Då hade vi stått i en halvtimme och försökt ladda ner en app.

De körde vidare till Katrineholm i stället, en sträcka på strax över fem mil. Men där dök nästa problem upp.

– Där hade en bil fastnat i kabeln och den gick inte att få loss från bilen. Vid nästa stolpe stod en annan bil som bara slog ifrån sig laddningen hela tiden, säger Maria och suckar. Vi insåg att det är viktigt att vara tålmodig och att inte vara stressad när man äger en elbil. Det tar mellan 20-30 minuter att snabbadda bilen vid en publik laddstolpe när allt fungerar som det ska.

Enligt sajten www.elbilsstatistik.se finns det nära 3 000 publika laddstatio-

FAKTA

Publika laddstationer:

3 063 st

Laddpunkter i Sverige:

17 670 varav 2 107 med snabb-laddning

Antal laddbara bilar

411 945, varav 44% är elbilar och 56% är laddhybrider

Prognosen säger att det kommer finnas tre miljoner laddbara personbilar år 2030 (Siffror från november 2022)

KÄLLA: ELBILSSTATIK.SE

ner i Sverige och det tillkommer hela tiden flera. Sajten har en tydlig karta över var stationerna finns och hur många det finns i varje län. Flest stationer finns i storstadsregionerna och ju längre ut på landsbygden du kommer desto färre stationer finns det.

Men Maria och Pälle som bor i Dalarna och i en mindre stad tycker att en elbil är ett bra alternativ för pensionärer som bor på landsbygden. Inte minst ekonomiskt då den inte är dyrare att äga än en relativt ny diesel- eller bensinbil.

En förutsättning för att det ska vara billigt, och över huvud taget möjligt om du bor på landsbygden, är dock att du har möjlighet att ladda din bil hemma. Har du längre än sju åtta mil att åka till en laddstation är det inte lönsamt menar paret.

Maria och Pälle installerade en laddare hemma till en kostnad av cirka 11 900 kronor. Då ingick själva laddstationen, installationen av den samt en extra lång kabel. Sedan fick de rotavdrag för detta vilket gör att summan blir lite billigare.

– Den dagen vi säljer vårt hus är vi övertygade om att vi får igen pengarna, säger Maria.

Hon ser mest fördelar med en elbil och menar att det inte är dyrare att leasa en elbil jämfört med att äga en egen nyare bil med förbränningsmotor. En annan fördel är själva körningen säger Maria och skrattar.

– Den här bilen inbjuder till mjuk körning. Det blir som en sport att köra så att jag inte förbrukar så mycket el. Jag har aldrig någonsin känt att jag vill köra mjukt när jag kört en vanlig bil. Jag är en ganska aggressiv bilförare annars säger Maria och ler stort, men med en elbil kör jag mycket lugnare.

TIPS

Några tips från Maria

- Kolla vad det kostar att leasa jämfört med att köpa. Läs igenom avtalen noga vad som ingår i leasingavgiften.
- Ha tålmod och var nyfiken på ny teknik
- Kolla upp var det finns laddstationer innan du åker och kör din rutt efter dessa.
- Skaffa egen laddbox.



Ladda hemma över natten, så är bilen fulladdad på morgonen.



Det krävs ett antal appar i mobilen för att kunna ladda vid publika laddstationer.



Det är ofta ganska krångligt att få en laddstation att fungera.



Digital instrumentbräda är standard i alla elbilar. Tar lite tid att vänja sig vid.



Maria och Pälle gillar sin elbil, men det krävs att man kan ha en egen laddbox hemma.



Med lite planering och laddning hemma går det fint att ha en elbil även i glesbygd.



Klara av oxveckorna – snart är ljuset och värmen här

Årets början består alltid av särskilt tungrodda veckor. Det småsura mörkret och efterdyningarna från jul- och nyårshelgerna gör inte livet lättare precis. Men det finns hopp! Här är några tips för både plånbok och själ. TEXT: CAMILLA JANZON

Ovanpå en skenande inflation och skyhöga elpriser befinner vi oss nu i oxveckorna. Oxveckor, varifrån kommer det uttrycket egentligen? Kikar man i gamla böcker syftar de ofta på den kalla, mörka högvintern, då man slet som en oxe under de helgfattiga veckorna under såväl höst som början av året. Och att oxen fick ge namn åt dessa veckor kommer sig förstås av att det var ett viktigt

djur i bondesamhället. Genom åren har oxveckorna flyttat runt i kalendern. Men den negativa klangen hänger kvar. I dag syftar de mest på mörkret och kylan så här års, på att det är långt till nästa ledighet och på en allt som oftast sinande kassa efter jul- och nyårshelgerna.

Så hur gör man för att få lite guldkant på tillvaron och hålla humöret uppe trots en skral kassa? Hur bär man sig åt om man behöver köpa en födelsedagspresent, ett par nya vinterskor åt sig själv eller vill lyxa till vardagen när det flyger mal ur plånboken?

Det finns lösningar. Och lyx behöver inte kosta skjortan. Saken är den att lyx

inte behöver kosta alls. Här kommer några tips på hur du kan släppa ut de grå, tunga oxveckorna på grönbete.

Äta bör man

Längre fram i tidningen tipsar vår matkribent Leif Kindblom om hur du kan äta både gott och prisvärt så här års. Men hur gör man det när råvarorna kostar allt mer och matpriserna skenar?

Att äta i säsong är ett sätt. Men det finns fler smarta knep att ta till för att sänka matkostnaderna.

Varje vecka kommer det reklamblad i våra brevlådor med lockvaror. Gå igenom butikernas extrapriser och börja planera veckans måltider utifrån veckans rabatterade råvaror. Det kan även

inspirera hemmakocken till vad som hamnar på menyn!

Det finns också bra appar som jämför de bästa priserna utifrån veckans erbjudanden. Matpriskollen är en gratis matprisapp som jämför matpriser i dina butiker och kan spara pengar åt dig varje månad genom att hålla koll på veckans erbjudanden!

Granska kvittor & veckohandla

Vi är många som blåögt lutar på att priset på kvittot är korrekt. Men tänk på att priserna på butikernas varor ändras hela tiden och att märkningen inte alltid hänger med. Det är bra att hålla ett vakande öga på kassans display och spara alltid ditt kvitto, så att du kan returnera varor som är dåliga, trasiga eller fått fel pris. Att storhandla en gång i veckan är som vi alla vet billigare än att handla mat varje dag. Då är det lättare att motstå frestelser i butiken eller köpa något som redan finns hemma.

Guldkant i tillvaron

Men herregud, tänker du kanske nu: Oxveckorna måste väl ändå få innehålla spontana och roliga inslag? Så klart att de ska! Och även om shopping kanske inte är det som prioriteras under årets fattigaste månad, kan ett barn eller barnbarn fylla år eller du själv behöva en ny vinterjacka.

Då är det en god idé att ta en titt i den egna garderoben eller förrådet. Där kan det finnas fler fynd än du anar. Runt om i landet finns det butiker som gärna tar emot dina kläder mot en del av vinsten. Och på hemsidor som Blocket kan du sälja prylar som du inte längre har användning för. Bra på flera sätt, och du får en slant till att köpa något nytt.

Utflykter i stad och natur

Runt om i landet finns det 4H-gårdar (Huvud, Hand, Hjärta, Hälsa). Det är en unik verksamhetsform och ett mysigt sätt för stadsmänniskan att komma nära



Ta hjälp av modern teknik för att hålla matkostnaderna nere. Appen Matkollen hjälper dig att spara pengar.

djur och natur. Att besöka gårdarna är oftast gratis och en del har också aktiviteter för en billig peng. Kafé, ponnyridning, guidade turer och turridning med häst och vagn är bara några av dem. Ett perfekt utflyktsmål att göra med barnbarn.

För den som gillar att vara ute i naturen är ett hett tips att leta upp olika vandringsleder att följa. Eller varför inte

åka långfärdsskridskor eller skidor om temperaturen tillåter?

Det finns en mängd stadsvandringar i många städer, som man kan gå själv med hjälp av appar eller i sällskap av en guide. Kolla med turistinformationen i den stad du bor i eller ska besöka.

Vid årsskiftet slopades fri entré på de statliga museerna för vuxna över 19 år. Men det finns flera andra museer som har gratis inträde, Riksidrottsmuseet och Medeltidsmuseet är några exempel. Och flera av de statliga museerna har gratis inträde vissa dagar och kvällar. Läs mer på museernas respektive hemsidor.

Vardagslyx

Det kan tyckas som en sliten klyscha att lyx inte behöver kosta. Och allt är naturligtvis relativt. Men om vi bortser från det mest basala som att ha tak över huvudet, så kan lyx vara allt från att ta ett vinterbad, gå till frisören eller stoppa ner fötterna i ett fotbad, till att baka en plåt med bullar och packa en korg för en fika i naturen. Och. Kanske viktigast av allt. Vi får inte glömma att snart är vårens glada grönska här. Färgerna. Värmen. Ljuset- Det lättar i natur och sinne, och det som varit tungt i januari brukar kännas lättare i juni. Så håll ut och håll i och använd din fantasi till att förgylla årets fattigaste veckor!

TIPS

Grejer som är gratis eller kostar nästan ingenting.

- Samla familj eller vänner och laga en god, värmande middag tillsammans.
- Läs dina olästa böcker hemma eller ta en sväng till biblioteket i stället för att köpa nya.
- Upptäck en stadspark.
- Besök någon av Sveriges nationalparker.
- Prova en testperiod på ljudböcker.
- Gör egna hudvårdsprodukter.
- Botanisera i SVT Play.

Allt du behöver
veta om...

...glasögon

Glasögon hör till vardagen för många av oss. Vissa behöver dem först när de blir äldre, medan andra måste använda dem hela livet. Varför är det så kan man undra! Och hur ska man hitta rätt i den enorma, och ofta, dyra glasögonjungeln?

TEXT: EVA BRECKERT

Strax efter fyrtio märker de flesta att de börjar se sämre när de läser medan skärpan fortfarande fungerar bra på långt håll. Linsen har börjat stelna och det gör den svårare att manövrera. Det är dags för läsglasögon.

– Barn har en mycket flexibel lins men med åren blir den mindre och mindre rörlig vilket gör att det blir allt svårare att ställa in skärpan på olika avstånd, berättar Olle Lindström, ledamot i Optikerförbundets styrelse.

Att synen försämras är en naturlig process som hör till åldrandet.

– När linsen blir stelare är det inte ovanligt att även avståndsseendet förändras för att linsen bryter lite för svagt även på avstånd.

Förutom att linsen blir trögare blir även kontrastseendet sämre när man blir äldre. En 60-åring kräver ungefär den dubbla ljusmängden gentemot en 30-åring för att kunna läsa, enligt Olle Lindström.

– Ju äldre man blir desto sämre blir kontrastseendet, så det är viktigt med en bra lampa när man läser för att inte trötta ut ögonen i onödan. Då orkar ögonen behålla skärpan längre stunder.

Olle Lindström berättar att förr var glasen i glasögon gjorda av riktigt glas. De repades inte så lätt men när de gick sönder kunde de orsaka skador i ögat och ansiktet. I dag har i stort sett alla glasögon plastglas. Det är ett mjukare material som dock lätt blir repigt.

– Jag tycker därför att en hård ytbehandling är vettig att kosta på när man köper nya glasögon. Den gör glasögonen tåligare och håller reporna borta. En antireflexbehandling kan också vara värt pengarna eftersom plastglasen släpper igenom cirka 90 procent av ljuset. De resterande tio procenten studsar runt i form av reflexer i glaset vilket irriterar ögonen. Antireflexbehandling-

en ökar ljusgenomsläppet och gör glaset osynligt, säger Olle Lindström.

I dag tävlar de olika glasögonkedjorna om kunderna och lockar med erbjudanden och kampanjer. Här&Nu har tittat på kedjorna Synsams, SpecSavers och Synoptiks hemsidor och försökt förstå vad de egentligen erbjuder och till vilken kostnad.

Otydlig prissättning

Det är vanligt med seniorrabatter men det är ofta otydligt när det lönar sig att använda den ena eller andra kampanjen eller rabatten. Vi kontaktar butikerna.

De flesta butiker och kedjor har snarlika rutiner kring hur de arbetar med en ny kund. Först görs något de kallar en behovs- och kundanalys. Analysen börjar med ett besök hos optikern. När synen är utredd är det dags att ta reda på vilka glasögon, bågar, kampanjer

och eventuella abonnemang som passar kunden bäst.

För att kunna jämföra de olika kedjorna utgår jag från mina egna glasögon som är progressiva, dubbelslipade. Jag har också ett par skärmglasögon som är rumsprogressiva, enkelslipade. Optikerkejderna har olika prisklasser. Jag jämför de dyraste glasen eftersom mellanklasserna är olika indelade, ibland finns det tre nivåer och ibland ända upp till sex nivåer. Bågarna lämnar vi utanför den här jämförelsen och låter dem kosta ungefär 500 kronor.

I en av Synoptiks butiker i Stockholm berättar leg optiker Nanna Boman Jonasson att forskningen och utvecklingen av glas till glasögon har gått framåt enormt mycket under de senaste 20 åren. För 20 år sedan fanns det knappt några ytbehandlingar. Det som förr var bäst är i dag mycket enkla glasögon och används knappt längre. Synoptik har sex kvalitetsnivåer, de enklaste har inga ytbehandlingar alls. De är som glasögonen var för 20 år sedan, de kallas Bas och kostar 1 700 kr för progressiva glas. De med högst kvalitet, Diamant, kostar 9 200 kr och då ingår repskydd, antireflexskydd, smutsavvisande skydd, tunna och lätta glas, extra hållfasta glas, optimerat (brett) synfält och de är skraddarsyddas till hur tätt ögonen sitter. Mina glasögon skulle kosta 12 445 kronor om jag valde de bästa glasen och använde Smart Senior-rabatten som ger 25 procents rabatt.

Om jag i stället skulle välja att abonnera skulle jag vara tvungen att hyra minst två par glasögon när jag startar

abonnemanget. Jag skulle då välja mina skärmglasögon som mitt andra par. Abonnemanget skulle kosta mig 570 kronor i månaden, efter att rabatterna är dragna. Om jag prenumererar i två år skulle jag då betala 13 680 kronor. I abonnemanget ingår bland annat gratis synundersökning, fria glasögonbyten (förlänger abonnemangstiden) och ett otursskydd. Efter avslutat abonnemang kan jag välja att köpa loss mina glasögon om jag vill.

Billigare för 60-plussare

Hos en av Specsavers butiker berättar Jennifer Karlsson att de inte har några abonnemang på glasögon, bara på linser.

– Vår grej är att vi alltid har erbjudandet ”Köp två par glasögon och betala för ett”, förklarar Jennifer Karlsson.

Just nu har de dessutom ett 60-plus-erbjudande som ger 25 procents rabatt på ett par glasögon, men det går inte att kombinera med andra erbjudanden.

Specsaver har tre olika kvaliteter på glas och ytbehandlingar. Bara repskydd kostar 400 kronor, rep och antireflex kostar 600 kr och det dyraste med högst kvalitet har rep-, antireflex- och vatten/smutsavvisningsskydd. Det kostar 900 kronor. Mina glasögon skulle kosta 4 400 kronor hos Specsaver om jag tog det med högst kvalitet och då kan jag också välja ett par rumsslipade skärmglasögon gratis.

Hos Synsam förklarar Olle Söder att de har tre kvalitetsnivåer på sina glasögon. Kontant skulle alternativ ett, de billigaste progressiva glasögonen

FAKTA

Olle Lindström rekommenderar att alla som har fyllt 60 år kontrollerar sin syn hos en optiker vartannat eller vart tredje år. Både för synens skull och för att upptäcka ögonsjukdomar såsom till exempel gråstarr i tid.

- Behövs särskilda fuktdukar eller liknande till rengöringen av glasögon?
- Jag sköljer mina glasögon noga under kranen i ljummet vatten en gång i veckan och använder diskmedel som rengöring. Efteråt torkar jag dem med en bomullstrasa, ett gammalt lakan eller liknande, säger Olle Lindström.

utan någon ytbehandling kosta 1 600 kronor, här finns ingen seniorrabatt. Ett par glasögon i alternativ två skulle kosta 2 000 kronor, inga rabatter här heller. Alternativ tre kostar 7 800 kronor, då har en seniorrabatt på 25 procent för dem över 65 år dragits av och glasögonen har alla tänkbare skydd.

I ett abonnemang på glasögon ingår hyra av tre par glasögon och bindningstiden är minst 24 månader, 30 dagars ångerrätt efter påskrivet avtal. För mig skulle det kosta 665 kr per månad efter seniorrabatten räknats bort. Efter två år har jag då betalat 15 960 kronor och kan välja att köpa loss glasögonen.

Det finns också flera nätbutiker som säljer glasögon.

▼ANNONS►

STÄRKEVÄSTEN® MINI

NY OCH SMIDIG modell för en bättre hållning.

Motverkar problem i rygg och nacke.



WWW.REHABSHOP.SE

031 711 99 14

Khaddi Sagnia



En ny värld öppnar sig

Njut av skärgården genom stora panoramafönster och unna dig en kryssningsupplevelse utöver det vanliga.

Läs mer och boka på Vikingline.se

Kryssning med Viking Glory

425:-

Prisex per person när två personer delar en Insidehytt. **Bussanslutning t/r to-sö 390:-**



Viking Glory trafikerar Stockholm-Åbo t/r varje kväll.



Res 8 eller fler – få rabatt!



Östersjöns mest prisvärda resor

DIGITALT NYHETER

Hitta oss på Facebook

Förbundets Facebooksida uppdateras flera gånger i veckan med såväl nyheter som information om förbundets arbete, men vi får ofta frågan om varför det är så svårt att hitta förbundet på Facebook. Det ska vi försöka reda ut här.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Tre miljarder människor använder Facebook varje månad, och det gör de främst i mobiltelefonen. Under två procent loggar in på Facebook via datorn.

Många medlemmar i SKPF använder förstås också Facebook och från centralt håll läggs det upp ny information löpande på förbundets Facebooksida. Vi har dock fått en hel del förfrågningar om hur man hittar oss på tjänsten. Det är väl bara att söka? Både ja och nej.

En Facebooksökning på "SKPF" kommer att ge en hel uppsjö med förslag. Det beror på att det är många avdelningar som har egna Facebooksidor. Sök i stället på "SKPF Pensionärerna", så får du färre sökresultat. Det som är förbundets sida brukar då hamna överst i listan med sökresultat. Observera antalet följare. Av förklarliga skäl har förbundet som helt fler följare än enskilda lokala avdelningar.



Sök efter SKPF Pensionärerna, så hittar du oss på Facebook.

Bedrägerier vanligt på Facebook

Polisen varnar för allt fler annonsbedrägerier. Faktum är att flest bedrägerier sker på Facebook. Det visar ny statistik från 2022.

Bedragare älskar köp- och säljsajter på internet, som till exempel Facebook Marketplace, där de utan större kontroll kan lägga ut annonser om produkter som inte finns.

Förra året fick Polisen in 25 391 anmälningar om bedrägerier, varav knappt hälften rör Facebook - både Marketplace och i Facebookgrupper.

Tips är att aldrig skicka pengar innan du håller i varan och att aldrig lämna ut en vara utan att ha fått betalt.



Slut för Windows 7

Nu är det slut på riktigt för Windows 7. Den 10 januari upphörde nämligen den förlängda supporten av Microsofts populära operativsystem, som faktiskt lanserades för 14 år sedan. Att supporten nu upphör innebär att det inte längre kommer några säkerhetsuppdateringar till Windows 7, som därmed snabbt kommer att bli osäkert och sårbart för hackare. Windows 7 används fortfarande i elva procent av alla stationära datorer i världen.

Samtidigt upphör all support av Windows 8 och 8.1, om nu någon minns den versionen av Windows. Den blev inte särskilt långlivad och ersattes snart av Windows 10.

Microsofts rekommendation till alla som kör något av de gamla operativsystemen är att uppgradera till Windows 11. Det är dock inte säkert att det går i en gammal pc, det enda som då återstår är att köpa en ny.

Lisa fyller 40

Macintosh känner nog många igen som datorerna från Apple, som numera väl mest är kända för iPhone. Den första Macintoshdatorn lanserades 1984, men faktum är att det fanns en föregångare från 1983 som kallades för Lisa. Den var mycket klumpigare, och framför allt dyrare, än det som skulle bli Macintosh, men den hade ett liknande revolutionerande grafiskt användargränssnitt med mus och tangentbord. Lisa blev en flopp och såldes i några tusen exemplar innan den lades ner. Macintosh lever kvar i våra dagar och används till exempel för att göra tidningen du just läser.

SKPF Pensionärernas eget lotteri

Guldkanten

160 kr 80 kr*!

Och du får en gåva:
2 Påslakanset
”Hidcote Vintage Green”

50% RABATT!

Värde 795 kr

Erbjudandets totala värde:
160 kr* + 795 kr = 955 kr

Mönstrat påslakanset ”Hidcote Vintage Green” i lugna och jordnära färger består av två örngott och två påslakan. Svanen-certifierade, bomull i 144 TC. 100 % BCI bomull. OEKOTEX Standard 100. (värde 795 kr)

Du kan vinna:
• GULDVINSTEN 400 000 kr - 1 000 000 kr
• 120 000 kr (10 000 kr/mån i ett år)
• 50 000 kr
• 25 000 kr
• 10 000 kr
och ännu fler vinster...

Sätt lite Guldkant på tillvaron!

Beställ så här

*15 kr tillkommer i fakturaavgift utan Autogiro

Guldkanten är SKPF Pensionärernas eget prenumerationslotteri. Senast blev överskottet från Guldkanten **1 145 134 kronor**. Det ger oss möjlighet att jobba mer med frågorna vi brinner för — pensionerna, jämställdhet och vård & omsorg. Vill du stötta oss och samtidigt ge dig chans till miljonvinsten — då är du välkommen till vårt lotteri Guldkanten!

SVARSKORT — stöd SKPF Pensionärerna du också!

• Använd svarskortet • Ring 08-4000 0167 • www.guldkanten.se/hidcotegreen • QR-kod •

JA TACK! Jag beställer 4 skraplotter Guldkanten för 80 kr* och får, ca 5 veckor efter mitt första betalda lottpaket, två påslakanset ”Hidcote vintage green”, värde 795 kr, helt utan extra kostnad. Jag får mina 4 Guldkanten i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar då 160 kr/månad* med inbetalningskortet som medföljer utskicket (*15 kr tillkommer i fakturaavgift om jag inte betalar med Autogiro). Kontantvinster upp till 1 000 kr löser jag enkelt in hos ATG-ombud, vid högre vinster kontaktar jag kundservice. Önskar jag avbryta min prenumeration meddelar jag det till kundservice.

Namn: _____

Adress: _____

Postnr./Ort: _____

Telefonnr: _____

E-post: _____

Erbjudandet gäller nya kunder, en gång per person, längst till 2023-05-31 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige. Fakturaavgift på 15 kr tillkommer om du inte väljer att betala dina lotter med Autogiro. Vi kommer att lagra de personuppgifter du lämnar här och kan även komma att komplettera dessa i efterhand för att kunna fullgöra våra kundåtagande, leva upp till lagar och regler, samt för marknadsföring. Nordic Lottery, på uppdrag av SKPF Pensionärerna, är personuppgiftsansvarig och hanterar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR). Vinstandel 38,25% och vinsttätthet 1 chans på 3,68. Mer om detta, fullständiga och allmänna villkor samt licenstid och vinstplan kan du läsa om på guldkanten.se/allmannavillkor. Förmånstagare är SKPF Pensionärerna. Spelar du för mycket? Läs om spelansvar på guldkanten.se/spelansvar. Guldkanten står under Spelinspektionens tillsyn.

Spelinspektionen

Stödlinjen

18

2302GAHN

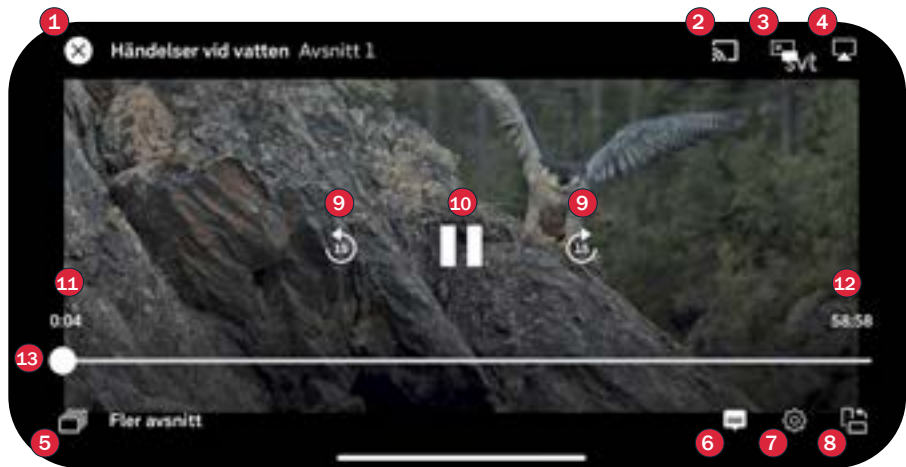
Frankeras ej
Mottagaren betalar portot

Guldkanten/
Nordic Lottery AB

SVARSPOST
20685777
162 20 Vällingby

DIGITALT TIPS

- 1 Stäng det som visas.
- 2 Spela upp på en Chromecast-enhet.
- 3 Förminska spelaren om du tillfälligt behöver använda en annan app.
- 4 Spela upp på en Apple TV via AirPlay.
- 5 Välj ett annat avsnitt ur tv-serien som visas.
- 6 Aktivera funktioner som tydligare tal, textning eller syntolkning.



I appen SVT Play går det när som helst att titta på stora delar av Sveriges Televisions utbud. Det går även att skicka bild och ljud till en Apple TV eller en Google Chromecast. Motsvarande funktioner finns i webbläsaren om du tittar via SVT Plays hemsida.

- 7 Inställningar i appen.
- 8 Vrid bilden 90 grader.
- 9 Snabbspola 15 sekunder bakåt/framåt.
- 10 Knapp för paus eller spela.
- 11 Spelad tid.
- 12 Kvarstående tid.
- 13 Skjutreglage för att spola framåt/bakåt.

Så tittar du på SVT Play

I år firar SVT Play 17 år. Sveriges Televisions strömningstjänst lanserades 2006 och har sedan dess utvecklats till en skattkista med rikedomar för hela svenska folket att ösa ur. Eftersom vi alla är med och betalar för public service via skattsedeln numera, är det synd att inte använda denna guldgruva. Här visar vi hur du kommer i gång.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Vanlig tv sänds på lite olika sätt beroende på var man bor. Den som bor i en lägenhet har förmodligen tillgång någon form av kabel-tv-tjänst som erbjuder SVT:s kanaler och TV4 utan kostnad. Hos den som bor i ett eget hus är det vanligt att fortfarande ta emot tv-sändningarna via en antenn på taket.

SVT Play sänds dock på ett helt annat vis och kan inte tas emot på samma sätt som övrig tv. SVT Play sänds via internet och därför krävs det en apparat som är ansluten till internet för att kunna ta emot sändningarna. Många platta tv-apparater kan anslutas till internet för att kunna visa SVT Play. Det går även att titta på SVT Play i mobiltelefonen

eftersom Sveriges Television har gjort en app som heter SVT Play. Den som har en dator kan titta på SVT Play i webbläsaren.

Internetanslutning krävs

För att kunna se SVT Play behövs det alltså en internetanslutning. Tv-apparaten eller någon annan typ av mottagare, till exempel Apple TV eller Chromecast, ansluts då till den router som är kopplad till internet.

Ett annat sätt är att ansluta en dator till tv:n och helt enkelt visa datorns bild på tv:n i stället för på datorns skärm. Enklaste anslutningen sker via HDMI, som är en standard som överför både ljud och bild.

Det går även att ta emot SVT Play i mobiltelefonen och skicka signalen vidare till en tv (om den har sådana funktioner), Apple TV eller Chromecast, utan att de är anslutna till internet. Då kommer dock sändningen snabbt att äta upp telefonabonnemangets surfmängd.

Det bästa är att ha en internetanslutning hemma. Det kostar förstås pengar beroende på typ av abonnemang, valda hastigheter och en rad parametrar. Hör

med leverantören av ditt telefonabonnemang hur du kan göra.

Smarta funktioner

Den främsta fördelen med SVT Play är att man kan titta på ett program när man själv vill. Den som en gång har vant sig vid det sättet att se på tv har svårt att gå tillbaka till tablåstyrd tv.

Men det finns många andra fördelar: En av de viktigare är det som kallas för tydligare tal. Det är en funktion som sänker bakgrundsljuden och gör rösterna tydligare. Det är en minst sagt efterlängtd funktion för alla som blir störda av musik och annat ljud som spelas upp samtidigt som någon pratar.

Ytterligare en smart funktion är syntolkning, där en röst talar om vad som händer i bild för den som har svårt att se.

I SVT Play går det även att få programmen textade på svenska.

Eftersom man med SVT Play själv bestämmer när man ska se ett program är det också lätt att spola tillbaka om man exempelvis inte riktig hängde med i vad som hände, eller spola fram om förtexterna känns tjatiga.

Utmärkta **stödstrumpor** och **underkläder!**

4 olika provpaket **fraktfritt!** Beställ: **mkcollection.se**

Leggings

Prova på en fin och superskön leggings i bomull av hög kvalitet med mjuk resår i midjan.

65% Bomull
35% Elastan

Matt modell.
Endast svart färg.

High Quality

Jag vill prova på 1 par leggings!
(Jag betalar endast 79 kr för provpaket leggings)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Stödstrumpor

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



FRAKTFRITT
79:-

Enkel att ta på sig!

60% Bomull 40% Elastan

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!
(Jag betalar endast 79 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 **BOMULL**

- 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:
Leggings: 1 par i ett paket för 109 kr + frakt 29 kr.
Stödstrumpor: 2 par i ett paket, 89 kr per par + frakt 39 kr.
Tjocka sockor: 3 par i ett paket för 39 kr per par + frakt 39 kr.
Trosor med ben: 2 par i ett paket för 79 kr per par + frakt 39 kr.

Kundservice: 018-700 33 00
Beställ snabbt och enkelt **mkcollection.se**
Liten överraskande gåva följer med i varje provpaket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

SVARSPOST - SKICKAS TILL:

Frånkras ej
mottagaren
betalar
portof
HBN 230210
MK Collection
206 050 94
758 53 UPPSALA



FRAKTFRITT
39:-

Tjocka sockor

Sockor i 80% bomullsfrotté

Mjuka, varma och sköna tjocka sockor av 80 procent bomullsfrotté som håller dina fötter varma!

Jag vill prova på 1 par tjocka sockor!
(Jag betalar endast 39 kr för provpaket med 1 par sockor)

Dam storlek ☐ 35-38 ☐ 39-42 **Herr storlek** ☐ 39-42 ☐ 43-46
☐ Svart ☐ Marinblå ☐ Ljusgrå ☐ Vit



Trosor med ben

Bekväma och fina trosor i utmärkt kvalité med mjuk resår i midjan.

FRAKTFRITT
69:-

Jag vill prova på 1 par sköna trosor i bomull!
(Jag betalar endast 69 kr för provpaket med 1 par trosor med ben i bomull)

☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL
☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

95% Bomull
5% Elastan

High Quality

DIN EKONOMI

Pensi2023n

Det händer flera saker med pensionerna under 2023. Förutom att den allmänna pensionen höjs sker det en rad regelförändringar kring vid vilken ålder pensionen och andra ersättningsar kan tas ut.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Otroligt nog skriver vi 2023 i kalendern. Det innebär inte bara att vi måste tänka till när vi skriver årtal och att vi hastigt och lustigt har blivit ett år äldre, det medför också en rad förändringar inom pensionssystemet.

Eftersom pensioner består av många olika delar, som dessutom skiljer sig från person till person, är det omöjligt att exakt ange hur du som enskild pensionär påverkas. I mitten av januari kom det orangea kuvertet med information om den egna pensionen. Där finns det information om just din pension. För alla som ännu inte har gått i pension kommer kuvertet en månad senare.

Det finns dock en del grundförutsättningar som kan vara bra att känna till. Från och med årsskiftet har inkomstpensionen höjts med tre procent. Även tilläggspensionen höjs med tre procent. Båda följer inkomstindex. Garantipensionen däremot följer prisutvecklingen och höjs därför med 8,7 procent.

Förmånsbestämda tjänstepensioner följer vanligen också prisutvecklingen och höjs därför med ungefär samma procentsats.

Ändrade pensionsåldrar

Från och med årsskiftet har pensionsåldern för när det tidigast går att ta ut allmän pension höjts från 62 till 63 år.

Pensionsåldern för när man tidigast kan få garantipension, inkomstpensionstillägg, bostadstillägg och äldre-försörjningsstöd höjs från 65 till 66 år. Detta innebär även att till exempel sjukersättning och efterlevandepension kommer att betalas ut under ytterligare ett år, fram till 66 års ålder.

Sjukersättning och arbetslöshetsersättning betalas ut fram till månaden innan man fyller 66 år, till skillnad från tidigare då det var månaden före 65-årsdagen.

Nya skatteregler

Eftersom pensionsåldrarna ändras anpassas skattereglerna efter detta. Det förhöjda grundavdraget på pension börjar därför nu att gälla från det år då du fyller 67. Jobbskatteavdraget gäller numera från januari det år du fyller 66.

Åldersgränsen för omställningspension och änkepension höjs också från 65 till 66 år.

Utlandsboende

För den som har svensk pension men som bor i utlandet upphör rätten till garantipension.

För framtida pensionärer gäller också att rätten att tillgodoräkna sig hemlandstid som bosättningsstid för garantipension upphör.

Riktålder

Årets höjning av pensionsåldern är ett steg mot att införa det som kallas för riktålder, som ska börja gälla år 2026. Riktåldern ska ersätta dagens 65-årsnorm och innebär att pensionsåldern tar hänsyn till den ökande medellivslängden.

PENSIONSFRÅGAN

Anmäla ändrad utlandspension

Fråga: Jag får pension från annat land. Behöver jag anmäla till Pensionsmyndigheten om den ändras?

Svar: Om du tar ut allmän pension från Sverige samtidigt som du får pension från ett annat land är det av vikt att Pensionsmyndigheten har korrekta uppgifter om alla dina pensionsutbetalningar för att du inte ska gå miste om pengar eller bli återbetalningsskyldig. Därför ska du alltid anmäla till Pensionsmyndigheten så fort som möjligt om du får ny eller ändrad pension från annat land.

Pension från annat land påverkar inte bara din nuvarande pension, utan också andra förmåner som Pensionsmyndigheten betalar ut som exempelvis garantipension eller bostadstillägg. Om du inte anmäler ändringar av pension från annat land finns risk att garantipension eller bostadstillägg som betalas ut blir felaktig. Och får du för mycket pengar kan du bli återbetalningsskyldig. Anmälan eller ändringar av pension från annat land kan du göra på Pensionsmyndighetens hemsida eller genom att kontakta Pensionsmyndighetens kundservice via telefon.

SOFIA NOAKSSON,
UTREDARE, SKPF PENSIONÄRERNA

Nära vänskap mellan kvinnor

Nu finns det forskning om hur vänskapsrelationer mellan kvinnor i åldrarna 70 till 85 år ser ut. Att känna närhet och ha ett kreativt utbyte är viktigt. Väninnor är dessutom väldigt lojala med varandra.

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN

Doktoranden Linn Alenius Wallin skrev sin masteruppsats i genusvetenskap vid Lunds universitet om kvinnors nära vänskapsrelationer. Hon har undersökt vänskapens betydelse i kvinnors liv.

– Jag ville ta reda på hur vänskap levts och görs under livets gång. Forskning visar att vänskap ofta förändras genom livet. Under ålderdomen kan vänskap få en mer framträdande roll, särskilt bland änkor, säger Linn.

Att intervjuva kvinnor i åldern 70 till 85 år visade sig vara en lyckträff då många i den åldern har mängder av erfarenheter att dela med sig av. Innan

Linn startade sin undersökning hade hon en bild av att vänskap mellan äldre mest skulle handla om praktiska bestyr, men resultatet visade något annat.

Det viktigaste med vänskapsrelationer mellan äldre kvinnor är närhet, intimitet, att dela sitt innersta med en annan människa och att få utbyta idéer och tankar. Det kreativa utbytet har visat sig vara centralt.

Även om vännerna inte lever liknande liv vad gäller ekonomi och utbildning så vill man gärna prata om sin vänskapsrelation som jämlik. Linn menar att det finns ett gemensamt intresse av att skapa en jämställd relation trots att olikheterna är påtagliga.

Det ses som något positivt att vara olika, då det innebär att man kan tillföra nya perspektiv in i relationen. De vänner som hade olika politiska uppfattningar valde att undvika konflikter och i stället låta ämnet bero. Att inte diskutera politik var något man kommit överens om. Jag tror att det valet har med ålder att göra.

Den åldrande vänskapen har inte samma behov av bekräftelse som yngre generationer. För ungdomar handlar det ofta om identitetsskapande och att ingå i grupper och sammanhang som gör att man hittar sig själv och blir bekräftad.

För äldre är det mindre svart eller vitt i tanket. ”Jag tycker så här, men du tycker något annat, och det kan vi acceptera och låta vara utan att det blir laddat”.

Det finns högräskande bilder av hur vänskap ska se ut, men i verkligheten är det ofta något annat. Vänskap kan

vara både vacker och komplicerad och det ligger alltid jobb bakom. Då den ena i en relation drabbas av ohälsa, som exempelvis demens ställs vänskapen på prov.

Man känner otrolig lojalitet med varandra. Vänskapen är skyddad och nästan helig.

Men vänskap kan också ta slut. När det blir alltför ansträngande och det till sist endast handlar om plikt går det att välja att avsluta en vänskapsrelation.

Jag har sett att äldre kvinnor tagit upp gamla kontakter från förr med barndomskamrater. Vänskapsband har återknutits på äldre dagar. Att ha känt varandra som barn kan ha ett värde i sig. Det upplevs som positivt att kunna prata om det som var förr, om det som hände när man var liten.

Vänskap kan se olika ut i olika livsfaser och det tycker Linn kan vara en viktig kunskap att bära med sig. I stället för att se på vänskap som bara lättsam och vacker går det att se denna betydelsefulla relation som angelägen och något man är med och skapar genom att bry sig.

Vad är vänskap?

- En vänskapsrelation påminner om en kärleksrelation utan att man lever tillsammans.
- Avståndet mellan varandra blir en förutsättning för att man kan skapa intimitet mellan sig.
- Att man skapar en jämlik relation, för att man helt enkelt gillar varandra.
- Inledningsvis kan en vänskapsrelation klicka ungefär som en kärleksrelation, med stor igenkänning och glädje.
- Vänskap är relationer som är viktiga för många under hela livet.
- En vän är en person att dela med- och motgångar med.



Danuta och Eva har varit bästa vänner i 42 år.

Linns bästa tips!

Om du har en gammal barndomsvän som du inte träffat på länge – ta kontakt! En nygammal vänskap kan bli väldigt givande.



Linn Alenius Wallin har forskat om kvinnlig vänskap.

Bästisarna som ringer varandra varje dag

VANNONS ►



HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **21 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.

Tel. 0243 - 20 41 43

www.horcentralen.se

Kompisar i 42 år: Det händer att vi bråkar om småsaker

Eva, 72 år, och Danuta, 70, har känt varandra i 42 år. Deras vänskap är viktig och bygger på ärlighet och på att hjälpa varandra. Varje morgon hörs de på telefon för att kolla att allt är som det ska.

De båda möttes första gången via en gemensam bekant år 1980. Snart bildade Eva och Danuta ett tjejgång tillsammans med fyra andra tjejer. Gänget hängde tillsammans och hittade på roliga saker. De ordnade fester och reste runt i Europa. På den tiden var båda gifta, men år 2001 dog Evas man i en hjärntumör och för tio år sedan gick Danuta igenom en skilsmässa.

– Då ordnade jag så att Danuta kunde flytta in i en lägenhet i samma hyreshus som jag. När vi blev singlar började vi umgås mycket mer. När man lever i en familj umgås man ju mest i par, säger Eva.

Hjälps åt

De båda väninnorna började hjälpas åt och upptäckte snart att de kompletterade varandra på ett bra sätt.

– Eva är en problemlösare och hon är väldigt bra på teknik. När jag har krångel med min mobiltelefon då hjälper hon till. Hon kan reparera allt, säger Danuta.

Eva nickar och håller med. Hon är en riktig fixare som väninnorna ringer till när de har praktiska problem av olika slag. Som den gången då Danuta blev

bestulen på sin ryggsäck med dator, nycklar, plånbok och mobil. Då lånade hon sin kompis mobil och ringde till Eva.

– Danuta kom hem till mig och så hjälpte jag henne att polisanmäla och spärta alla kort. Allt löste sig till slut.

Handlar år varandra

När den ena är sjuk handlar den andra mat och förnödenheter och ställer matkassen utanför dörren. När Eva får lust att möblera om i sin lägenhet eller pynta på balkongen, då ringer hon Danuta. Och samma sak när det handlar om räkning och siffror, då rycker Danuta ut.

– Jag är Danutas nödkontakt i hennes mobil och hon är min i min telefon.

Politiskt, mentalt, ja faktiskt på nästan alla plan är de väldigt olika varandra, det är de helt överens om. Danuta är den lugna och Eva den eldigt spralliga.

– Det händer att vi bråkar om småsaker, men inte om seriösa viktiga grejer, säger Eva.

De är noga med att umgås lagom mycket så att de inte ska tröttna på varandra. Det viktigaste är tryggheten det innebär att ha en nära väninna i samma hus. Båda två förklarar hur betydelsefullt det är att de är ärliga mot varandra. Vetskapen om att det alltid går att ringa den andra om man har bekymmer är grundläggande.



Eva till vänster och Danuta till höger är bästa väninnor.

– Vi kan alltid diskutera oss fram till en bra lösning tillsammans, säger Danuta.

I 70-årspresent fick Danuta en fixartjänst av Eva. En eftermiddag tillbringade Danuta hemma hos Eva och skämdes bort med manikyr, pedikyr, och färgning av hårslingor och ögonbryn.

– Vi byter tjänster med varandra helt enkelt, säger Eva, som är mycket noga med sitt eget utseende och som gillar att fixa även sin väninnas hår och naglar.

Eva och Danutas vänskap handlar om trygghet och tillit. De är bästa vänner och har en tydlig relation som de är måna om ska vara livet ut.

FAKTA

Namn: Danuta Nachtgeboren.
Familj: Singel, vuxen dotter, syster och hennes tre barn.
Ålder: 70 år.
Bor: I Malmö.
Gör: Pensionär, fd undersköterska på njurmottagning.

Namn: Eva Cyren Okafor.
Ålder: 72 år.
Familj: Singel.
Bor: I Malmö.
Gör: Pensionär, fd läkarsekreterare.

Hur skapas och upprätthålls vänskap?

- Genom samtal och aktiviteter.
- Genom att vara nära varandra och skapa intimitet.
- Genom att dela sina innersta tankar och utbyta idéer.
- Genom kreativt utbyte.

Mobiltelefoni ska vara enkelt. Ring med Doro och Teleco!

Med seniorer i åtanke

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

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

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

Alltid fria samtal till Norden



teleco doro

Mobil 1 GB, 149 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 6038 - Oerhört enkel och vikbar

- Högt och tydligt ljud
- Kamera 3 MP
- Stor skärm
- Trygghetsknapp



När du vill ha en lättanvänd smartphone



Ring
0771-40 45 40
för att beställa

Mobil 20 GB, 319 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 8110- Smartphone för seniorer

- WhatsApp och Facebook
- Kompatibel med BankID
- Trygghetsknapp
- Kamera fram och bak (16 MP)



JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG: För- & efternamn _____

☐ Teleco Mobil 1 GB m. Doro 6038, 149 kr/mån Personnummer _____

☐ Teleco Mobil 20 GB m. Doro 8110, 319 kr/mån Telefonnummer _____

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

Teleco Mobile AB, 182 33 Danderyd | 0771-40 45 40 | www.teleco.se

H&N_nr1_2023

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
182 20 Danderyd



Salta muffins



Chokladscones



Zucchini och ostplättar



Kycklingbollar

Fiskakor med citronsås



Pannkakor

Bilderna kommer från Högskolan Kristianstad som också har recepten till alla rätterna på sin hemsida. Skanna QR-koden med din mobiltelefon för att läsa dem.



WWW.BIT.LV/FINGER-MAT

Fingermat skapar matglädje

Mat som går bra att äta med hjälp av händerna kallas rätt och slätt fingermat. Nu presenterar Sarah Forsberg, postdoktor och universitetsadjunkt i mat- och måltidsvetenskap, ny forskning som visar fördelarna med att äldre och sjuka får äta sin mat med fingrarna – det kan öka matglädjen, självständigheten och matintaget.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

I projektet "Fingerfoods – en väg till ökad matglädje, självständighet och välmående bland äldre" har forskaren Sarah Forsberg kunnat visa att vanlig svensk husmanskost faktiskt går att tillreda så att den kan ätas med fingrarna. Metoden vänder sig till alla som har problem med att äta med bestick, företrädesvis äldre som drabbats av stroke, demens eller Parkinsons sjukdom.

– Det var några kollegor till mig vid Högskolan Kristianstad som forskade om motoriska ätsvårigheter hos äldre personer. Ett tidigare forskningsprojekt kring motoriska ätsvårigheter visade att fingermat skulle kunna vara en strategi.

Sarah, som är utbildad kock och gastro- nom, ansökte och fick forskningstjänsten i projektet och har nu utvecklat en maträtt, och flera fingermats-komponenter.

Christer äter med fingrarna – och känner sig mer självständig

Att äta med fingrarna kan kännas lite ovant för personer som är uppfostrade med strikta etikettsregler kring bords- skick. Christer Eker är pensionerad läkare, han drabbades av Parkinsons sjukdom redan som 47-åring. För tre år se- dan bestämde sig Christer och hans fru Maud för att testa fingermat. Sedan dess har de skapat nya måltidsvanor, och de går ofta på restaurang.

Både Maud, 81, och hennes man Christer, 80 år, är engagerade i Parkinsonförbundet. Det var på ett informationsmöte hos dem som de fick kännedom om ett spännande forsknings- projekt som handlade om fingermat.

– Först fick vi lära oss om timbalkost, som är mosad, mjuk och sammanhållen mat som läggs upp på tallrikar så att det ser vackert och trevligt ut. Tanken är att maten ska vara lätt att svälja och näringsriktig så att äldre och sjuka får i sig bra en bra kost, säger Maud.

Därefter fick paret Eker möjlighet att testa fingermat, alltså riktiga måltider som går att äta med händerna.



– Vi är positiva till allt som är nytt och spännande att prova. Det handlar till stor del om att tänka på ett nytt sätt och att inte bry sig om vad andra tycker, säger Maud.

Christer drabbades redan som 47-åring av Parkinsons sjuk- dom.

– Jag ställde diagnosen på mig själv, förklarar Christer, då jag arbetade som neurolog.

Under våren 2020 insjuknade Christer i Covid 19. Han fick då läggas in på sjukhus och placerades därefter på ett äldreboende. Det skulle dröja ett och ett halvt år innan han fick komma hem igen. Eftersom Christer hade blivit sondmatad under tiden på lasarettet och boendet hade han fått problem med svalget.

– I december 2021 började vi med timbalkost och gick sedan succesivt över till fast föda, som sedan ledde till att vi fortsatte med att testa fingermat. Nu använder vi oss av principen som gäller för fingermat. Det mesta går faktiskt att äta med fingrarna om man bara anstränger sig lite, säger Maud.

Måltiderna går ut på att Christer till största delen ska kunna äta själv med fingrarna och ibland med sked. Att äta med kniv och gaffel är uteslutet, det fungerar inte. De har tänkt om när det gäller bordsskick och har släppt en hel del på de gamla normerna som innebar att det var förbjudet att sörpla, att ha armbågarna på bordet och att äta med händerna.

FORSKNING

Forskning fingermat

- I Sarah Forsbergs avhandling "Fingermat: En tvär- vetenskaplig studie om utvecklingen av fingermat för personer med motoriska ätsvårigheter" intervjuades äldre vuxna över 65 i gruppen, fokusgrupper med anhöriga samt professionella vårdgivare.
- Typ av sjukdom och graden av svårigheter påver- kade både självacceptansen och acceptansen till att äta med fingrarna.
- För äldre vuxna med grava ätsvårigheter kan finger- mat vara ett bra sätt att äta, då man vid det laget har ut- vecklat en självacceptans i förhållande till sitt tillstånd över tid.

KÄLLA: RESEARCHPORTAL.HKR.SE

Fördelarna med fingermat är många, menar Sarah. Att leva med Parkinsons sjukdom innebär ofta ofrivilliga rörel- ser och stelhet. Livskvaliteten påverkas väldigt mycket när man inte kan klara av att äta själv.

– Att hantera bestick kan vara väldigt svårt för många och tyvärr kan det leda till att man drar sig undan och isolerar sig. Världigheten minskar och det kan

skapa en ond cirkel där risken för under- näring är överhängande.

Bestämma själv

När man äter med fingrarna kan man själv bestämma hastigheten på matintaget och man kan själv avgöra hur mycket man vill äta. Just detta skapar en positiv känsla av att leva ett självständigt liv.

Mat från andra kulturer som pizza, taco

och hamburgare passar bra att äta med fingrarna, men den svenska husmans- kosten med säser, grytor och soppor är svårare att äta utan bestick.

– Helt kött kan vara besvärligt att tugga, men när man bräserar det blir det mörare.

Att bräsa kött innebär att man först bryner det och därefter kokar det med lite vätska under lock. Sarah har förvand-

» – I början var det lite jobbigt, men nu har jag fått lättare att acceptera att det får bli lite kladdigt. Det är inte ett dugg genant att inte äta fint som förr. Vi är inte längre ängsliga för att någon ute på restaurang tittar. Då nickar jag bara mot dem och ler. Jag har märkt att omgivningen blir mer accepterande då, säger Maud.

Maten och måltiderna är viktiga inslag i Mauds och Christers liv. Maud älskar att laga mat och baka och Christer älskar att äta, han har väldigt god aptit. När Här&Nu är på besök bjuder Maud på hembakad äppelkaka till kaffet och Christer tar vant en liten bit kaka och äter på egen hand.

När det är lunch och middag lägger Maud upp Christers portion i en djup tallrik, skär falukorven eller köttet och potatisen i mindre bitar och placerar skeden på höger sida. Det mesta på tallriken går att äta med fingrarna. Om en bit råkar hamna i knät eller på duken gör det inte så mycket.

Parets tre barn är positiva till sin pappas nya sätt att äta, de tar honom ofta med ut på restaurang. Nu senast besökte en av döttrarna restaurang Grand i Lund med sin far och tillsammans med servitrisen kom de överens om att köttbullar var det bästa alternativet. En perfekt rätt att äta med fingrarna.

– Grönsaker som gurka, tomat och broccoli är bra fingermat och allt kött med ben går bra. Kycklingklubbor, fläskkotlett och revbensspjäll håller Christer själv med handen. Pannkakor rullar jag som wraps och skär i mindre bitar.

– Pannkakor är gott, inflikar Christer, jag gillar att doppa pannkaksbitarna i grädde och sylt.

Något som Maud har börjat med på senare tid är att servera bröd till maten så att en brödbit kan användas att putta på med och att få upp såsen.

– För oss är det viktigt att vi kommer iväg och hittar på saker, att vi fortsätter våga gå ut betyder mycket för oss, avslutar Maud.

» lat den traditionella rätten biffrullader med potatis och brunsås till att bli perfekt fingermat.

– Lövbiff kan rullas och bräseras i små rullader. Brunsås baserad på majonnäs blir tjockare och såsen ska gärna serveras i en separat skål. Potatisklyftor, rullader och bröd kan därefter doppas i såsen med hjälp av fingrarna. Brödet kan också användas för att greppa biffrulladen med för att slippa röra vid köttet.

Studierna har visat att bröd i olika former är optimalt att använda i fingermat-måltider. Kött med ben som kycklingklubbor och kotlett är också bra alternativ för

fingermat, liksom grönsakssnacks i stavar av morötter och gurka. Också ugnsbakade grönsaker, främst rotfrukter, broccoli och blomkål funkar bra. Något att tänka på är att fingermat inte ska serveras för varm så att fingrarna bränns.

– Till stor del är det en fråga om attityder. Man vill gärna undvika att det blir kladdigt, men man vill ändå vara oberoende av andra. Bordsskicket är ofta djupt rotat och man vill uppföra sig fint vid ett matbord och hålla besticken i rätt hand.

Därför är det inte optimalt när personalen på äldreboenden dukar med vita dukar och finbestick som är svåra att klara av. Dä-

remot är det visuella viktigt när det handlar om hur maten läggs upp på tallriken.

– Det gäller att undvika att skapa press på de äldre att klara av något de tycker är jobbigt.

Ett förslag som Sarah presenterar är att äldreboenden skulle kunna skapa ett slags nyfikenhetsskapande kickoff för fingermat, där personalen på ett kreativt sätt visar hur det går till.

– Eftersom fingermat skapar förutsättningar för ökat matintag av näringsrik kost, matglädje och självständighet för äldre och sjuka är det viktigt att sprida de nya forskningsresultaten, avslutar Sarah.

TIPS

Sarah Forsbergs tips för dig som vill prova fingermat:

- Välj livsmedel som är enkla att näringsoptimera.
- Laga lite tjockare såser och servera i en separat skål för doppning.
- Storleken på portionerna är viktig. Det räcker med 1-3 munsbitar och undvik för många lager och för mycket topping.
- Tänk igenom paketering, livsmedel och tillagningsmetoder. Använd behändiga/greppvänliga former.
- Presentationen är viktig! Servera komponenterna separat på tallriken och kontrastera mat och porslin för bättre översyn. Variera gärna färg och form.
- Servera inte för varm mat så att man bränner fingrarna.
- Kycklingvingar, klubbor, revben och kött på spett utan ben är bra fingermat.

PERSONFAKTA

Namn: Maud och Christer Eker

Ålder: 81 respektive 80 år.

Familj: 3 barn, 8 barnbarn.

Bor: I marklägenhet i Lund.

Gör: Maud har jobbat som distriktssköterska och Christer har varit neurolog.

Om fingermat: Ett bra sätt att få i sig näringsrik mat på egen hand.

VÄRKANDE RYGG?
HÄNDER?
KNÄN?SMÄRTSTILLANDE
OCH VÄRMADE
STÖD

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

BRA MOT

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



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



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



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

SUPPORT PLUS
RYGGSTÖD

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

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



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

ENDAST 499 Kr/St

HÅLFOTSINLÄGG

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



Art.nr 70-10

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

ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSVÄSTEN

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



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

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

ENDAST 299 Kr/St

RYGGSTÖD

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



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

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

ENDAST 399 Kr/St

VÄCK LIV I DINA FÖTTER!

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



- Masserar trampdynan!
- Bra för okänsliga fötter!

JUST NU ENDAST 129 KR/PAR

KÖP 2 PAR ELLER FLER OCH
BETALA ENDAST 99 KR/PAR

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

100% NÖJD KUND GARANTI!

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

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

RING OCH BESTÄLL
026-91 000

Besök vår webbutik!
moneodirect.se

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



Nyponex

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



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

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

Nyponex är bra även för immunförsvaret, matsmältningen, urinvägarna, huden och ger mer energi. Över **40 st** naturliga högaktivt hälsoämnen ingår av vilka dom viktigaste är:

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

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

Betakaroten: skyddar cellerna mot oxidativ stress.

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

Järn: ger bättre prestationsförmåga och uthållighet.

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



Litium: stabiliserar och förbättrar humöret.

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

Zink: bidrar till att bibehålla normal benstomme.

Magnesium: minskar trötthet och utmattning.



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



INTRODUKTIONSERBJUDANDE

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

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

Altivo Hälsoprodukter AB

Box 138

S-457 23 Tanumshede

Beställning kan göras via
telefon helgfria vardagar
08.00-16.00

på tel. **0525-601 005**

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

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

MAT



Potatis i huvudrollen

När det sinar i våra plånböcker och matprisernas enda väg tycks vara uppåt, är det läge att tänka till och njuta av den mat som fortfarande är överkomlig i pris. Denna gång tar vår egen matmästare med oss på en potatisresa.

TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLOM

På jakt efter livsmedel till hyggliga priser kommer man osökt in på rotsaker. Varför inte ge ett av våra allra vanligaste livsmedel, potatis, en mer framträdande plats?

Ofta återfinns den i biroller. Den saluförs mest som kok-, mos- eller bakpotatis, ibland står det bara "fast" men smaken varierar beroende på sort.

Potatis innehåller väldigt lite fett (0,1%) men mycket vatten (80%). Kolhydrater är en annan stor andel och brukar uppgå till 17-18% beroende på stärkelsehalten. Halten av protein (2,1%) och kalium (0,32%) är märkbara. Dessutom kalcium, järn och fosfor. B-vitamin finns det i skalen.

Potatis har spelat en framträdande roll i vår matlagning i 200 år. När den intro-

ducerades på 1700-talet kom den mest till användning som bas för sprittillverkning. Senare blev den en efterlängtd ersättare för rovor och kålrötter. Min mamma berättade att maten tog ett steg bakåt för familjen när deras potatissäck blev stulen i Malmö under första världskriget. Då blev det mest kålrötter, "rabbor". Men potatisknölen har ändå uppfattats av många som en utfyllnad och för att spara på sovlet. Utom som nyupptagen, dillkokt på sommarbordet.

Allt dyrare men fortfarande billig

Potatis är förhållandevis billig mat men har ökat i pris senaste året. Ett kilopris mellan 15 och 20 kronor är vanligt. En rejäl bakpotatis av Idaho kostar cirka 10 kronor styck.

Värst är väl egentligen att potatis ibland blir så illa behandlad. Kokt som fått koka för länge eller stå och vänta lång tid. Stekt utan stekyta i mycket fett. Här är några tips för smakfullare knölar:

Välj lika stora potatisar till kokning, låt de ligga en stund i kallt vatten och koka helst med skalen på. Känn med sticka ofta så att de inte kokar för länge, helst ång-

koka! Låt i alla fall inte potatisen ligga kvar i kokvattnet utan häll av direkt och låt ånga av.

Tillagningsråd

Stekt potatis görs på kokt med skalen på och som fått svalna och skalats. Stek i sparsamt med fett till fin stekyta och krydda, (jag tar en blandning av pepparsorter och salt). Råstek görs av potatis som skurits i bitar och sköljts noga så att de inte klibbar ihop av stärkelsen.

Gratänger och råakor görs helst på potatis i bitar som inte sköljts så att de hänger ihop!

Till mos tar man helst en mjölig sort. Skär den skalade potatisen i bitar och koka i saltat vatten men häll av vattnet innan potatisen är helt färdig och tillsätt lite mjölk med salt, peppar och en klick smör i och som inte hålls bort när potatisen är färdig. Glöm inte krydda moset, kanske med en gnutta riven muskotnöt eller riven ost.

Mos kan kombineras med exempelvis selleri och i ugnen kan man rosta potatisklyftor tillsammans med andra rotsaker.

”★★★★★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
och beställ redan i dag!
Använd kod: **H99**

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

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

*Gäller endast nya kunder, obegränsat antal strumpor, en gång, tom 7/3

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 stöds-
trumporna för endast 99 kr/par inkl frakt.
Om jag inte är 100 % nöjd kan jag skicka
tillbaka dem.
Jag blir INTE automatiskt prenumerant!

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

SVART GRÅ MARIN SVART/GRÅ

Antal:

Namn:

E-post:

Adress:

Mobil/Tel:

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

RS
PRODUKTER

Svarspost
20671625
793 20 Siljansnäs

MAT
RECEPT

Tre recept med potatisen i centrum

Bakad potatis med selleriröra

För 2 personer.

2 stora potatisar av en mjölig sort, t.ex. amerikansk "Idaho"
Matolja till pensling och grovt salt som bädd
1 dl fint riven rotselleri
½ gul lök, fint hackad
1 dl crème fraiche
Några droppar citron, lite salt, ett par varv med svartpepparkvarnen

Pensla potatisarna med olja och plocka skalet med något vasst så att de inte exploderar i ugnen. Lägg potatisarna på en bädd av grovt salt eller på ett galler. (Men slå inte in dem i folie, då blir de ugnskokta och inte bakade.) Baka i 175-200 grader i ca 1 timme. Känn med sticka.

Rör ihop crème fraiche, selleri, lök, citron och kryddor. Gör ett kryss i potatisarna och kläm till så att skalet öppnar sig lite och lägg på av selleriröran.



Finns det något mer användbart livsmedel än potatis? Varför inte prova en bakad potatis med Leifs underbara selleriröra?

HÄR & NU 1/2023



Rester kan ofta kännas trista, men med en välagad potatisgratäng blir det festligare!

Lyxig gratäng till rester

För 4 personer.

½ kg eller 6 medelstora potatisar av en god sort, t.ex. Amandine, Asterix eller mandelpotatis
50 g riven hårdost
50 g riven eller hackad fetaost
1 krossad/hackad vitlöksklyfta
5 dl grädde
Svartpeppar och salt.

Riv den skalade potatisen grovt och blanda alla ingredienserna i en bunke. Häll över i en gratängform och grädda i ugn på 100 grader i 1 timme, höj därefter temperaturen till 225 grader och grädda i 15 minuter till fin färg. Krämig och god till allehanda rester.



Pizza med potatis och smaker från Frankrike livar upp vilken gråmulen februaridag som helst.

Potatispizza från Alsace

Deg för 2 pizzor.

2 ½ dl vetemjöl
½ tsk salt
1 dl vatten
1 msk olivolja

Blanda mjöl och salt. Tillsätt vatten och olja, och kör snabbt ihop till en deg. Lägg plast över bunken och låt degen vila lite innan den delas i två bitar och kavlas ut tunt (ca 15 cm i diameter).

Pizzafyllning:

1 dl crème fraiche
2 potatisar som skivas chips-tunt (använd mandolin eller osthyvel)
1 gul lök i tunna skivor
1 ½ dl riven ost
Rosmarin, peppar, salt och 1 msk olja

Bred först ut crème fraiche över pizzorna. Lägg sedan på sedan lök och de tunna potatisskivorna så att de täcker pizzabotten. Krydda med salt, peppar och rosmarin.

Täck med ost och ringla lite olja på. Grädda i 275 grader i 7-10 minuter.

Yoga ger lugn

I den rosa kyrkan, invid ån i centrala Falun tränas det numera yoga i alla salarna. Yogahuset Falun hyr lokalerna och här utförs det någon sorts yoga varje dag i veckan. Eva-Lena Bergman Nordqvist driver verksamheten och är utbildad yengaryoga-lärare.

TEXT OCH FOTO: EVA BRENNCKERT

Två förmiddagar i veckan leder Eva-Lena en grupp kvinnor i lugnyoga. De flesta i gruppen som träffas är 65 plussare.

– Många av kvinnorna i gruppen har gått här två gånger i veckan i tio år nu. Vi känner varandra och om någon har ont någonstans eller behöver vara extra försiktig så berättar hon det. Det finns flera varianter av varje position, berättar Eva-Lena.

Eva-Lena riggar en bärbar dator på en pall framför en trävägg där hon har sin plats. På golvet ligger en blå yogamatta utrullad, en prydligt ihopvikt filt och en avlång kudde.

– Det är fortfarande flera elever som är rädda för corona och föredrar att vara med på zoom. Det går bra, jag vänder mig till dem också under passen men jag kan ju inte korrigera deras ställningar

Eva-Lena är utbildad Yengaryoga-instruktör, akupunktör, massör och zonterapeut.

fysiskt på samma sätt som jag gör med dem som är närvarande i rummet.

Medan Eva-Lena tänder ljus och kopplar ihop sladdar kommer Maria Hallblom, 65 år, in i salen. Hon är ombytt och plockar vant till sig en yogamatta, kudde, klossar och ett rep. Lokalen är ljus med flera stora fönster på rad och det är högt i tak. Maria sätter sig på golvet och berättar att hon har praktiserat yoga två gånger i veckan för Eva-Lena i elva år och det har varit hennes räddning när det var som stressigast på jobbet. Maria har arbetat i receptionen på Dalarnas museum i 25 år.

– Det var stressigt på många sätt och jag har varit utbränd. En gång hade jag en blodtrycksmätare på mig under några dygn. När läkaren läste av den frågade han vad jag gjort just de tider jag hade tränat yoga. Blodtrycket hade sjunkit varje gång jag gjorde yoga, berättar Maria.

FAKTA

Yengaryoga är uppkallad efter grundaren Yengar som levde och verkade i storstaden Puuna i Indien. Det som utmärker den här inriktningen är att formen är noga med linjering och det var Yengar som införde hjälpmedel såsom klossar, rep och bolster i yogaträningen.

Maria berättar att hon utövar yoga hemma varje dag.

– Det har blivit en livsstil. När jag borstar tänderna står jag på ett ben för att träna balansen. Jag hör Eva-Lenas röst inom mig när jag rullar igång kroppen i sängen innan jag kliver upp på morgnarna. Man blir lugn av yogan, det är ens egen stund och stämningen här är så tillåtande. Det är underbart helt enkelt!

Har tränat i sex år

Ingegerd Blom, 73 år, slår sig ner hos oss. Hon har tränat yoga två gånger i veckan i den här klassen under sex år. Ingegerd har provat många andra träningsformer. Förutom att praktisera yoga två gånger i veckan på Yogahuset tränar hon med Sofia hemma varje dag.

– Jag har mina skavanker, därför är det så bra här eftersom det alltid finns alternativa övningar. Det är lugnt och skönt och man rullar igång hela kroppen i början av passet och går ner i varv i slutet. Det är ett sätt att hitta hem. Sedan är det sociala viktigt också, man märker om någon är borta och ibland ringer någon och frågar om man inte ska komma. Då blir det ju en sporre att åka hit, säger Ingegerd.

En efter en har deltagarna lagt sig till rätta på sina yogamattor i salen med huvudet in mot en vägg. De ligger nu med slutna ögon och det är dags för klassen att starta.

Lämna morgonen bakom sig

Eva-Lena sitter rak i ryggen med benen i kors och börjar med att hälsa gruppen välkommen. Hon ber dem att lämna morgonen bakom sig, släppa tankarna på vad de ska göra efter yogan och istället fokusera på andningen, landa i rummet och rikta in sig på att de nu ska göra yoga. Efter några minuters stillhet börjar övningarna med att alla rullar axlar och höfter, sträcker på benen, drar dem åt en sida i taget. Eva-Lena ger exakta instruktioner, in med revbensbågen, lyft knäskålarna, in

med magen, in med svanken, jobba ner med låren och knävecken i mattan, lyft blygdbenet. Det är en koncentrerad stämning i lokalen, deltagarna försöker följa instruktionerna och kämpar på, inget fnissande eller småprat. Ibland går Eva-Lena runt och korrigerar någon, flyttar lite på en arm, rättar till en höft. Mellan de mer ansträngande övningarna lägger sig alla och pustar ut i barnets position som är en viloställning. Efter ungefär en timmes yoga är det dags för avslappning. Deltagarna lägger sig på rygg med armarna utmed sidorna och sluter ögonen. Eva-Lena guidar en avslappningsövning, går igenom kroppsdel för kroppsdel. De sista minutrarna ligger deltagarna bara stilla i tystnad.

När Eva-Lena sakta väcker deltagarna med sin röst igen, ser kvinnorna ut som om de har sovit, släta ansikten och lugna ögon ser sig omkring när de sätter sig upp för att avsluta.

Yoga botar all stress

Lillemor Krans, 78 år, stannar kvar en stund i salen. Hon har arbetat som nar-kossjuksköterska, ett intressant och roligt arbete, enligt henne.

– Alla som är stressade borde yoga. Man blir lugn och det är skönt med stretching och man känner att det är bra för lederna.

Förmiddagstiden passar Lillemor.

– Det är bra att komma iväg på förmid-



Lillemor Krans tycker att alla som är stressade borde prova på Yoga. Hon gillar att börja dagen med yoga.

TIPS

Eva-Lena tipsar om tre övningar att göra hemma:

- 1. Rulla igång axellederna.** Sätt fingrarna mot axlarna och snurra armbågarna i cirklar några varv åt varje håll.
- 2. Ryggsträck.** Stå upp och håll i ett bord med händerna, och sträck ut ryggen. Ryggen ska vara parallell med golvet och benen rakt ner i 90 grader i förhållande till ryggen.
- 3. Höftöppnare.** Sitt med rak rygg mot en vägg och fot-sulorna mot varandra.

dagen och efter passet har man dagen framför sig. All träning är bra psykiskt. Eva-Lena är trevlig och omtänksam, man känner att hon bryr sig.

Eva-Lena har alltid tyckt om hård fysisk träning. Inte förrän för 15 år sedan kände hon sig redo för att börja med yoga.

– Tidigare har jag sprungit och åkt skidor, trodde att yoga var för lugnt för mig. Men nu har yogan blivit en del av mina dagliga rutiner.

Inom yoga blir ingen någonsin fullärd.

– Det går alltid att fördjupa sig och förkovra sig, det gör att yogan aldrig blir tråkig. Jag älskar att undervisa, det är härligt att se hur varje elev går in i sin egen bubbla, det är tyst i salen och total koncentration. Jag kan fortfarande förundras över det lugn som skapas i rummet efter ett pass. Det är fascinerande.

Enligt Eva-Lena är det aldrig för sent att börja med yoga.

– Det går alltid att få kroppen mjukare och starkare, men det är färskvara och man måste ha en kontinuitet. Som äldre är det ofta bra att rulla igång kroppen och lederna i sängen på morgonen. Den här yogan lägger mycket vikt vid att sträcka ryggen eftersom många av oss sitter still framför en skärm om dagarna.

Eva-Lena rullar ihop sin yogamatta, blåser ut ljusen och släcker ner i salen.

Korsord nummer 1. 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 1**. Glöm inte att uppgi din adress. Tio pristagare får var sin skraplott Guldanten. Vi behöver ditt svar senast den 25 mars 2023.

KORSORDSMAKARE: MIKAEL WENDEBERG

VANNONS ►

Söker du eller en anhörig äldreboende eller hemtjänst?

På Äldreguiden kan du jämföra äldreboenden och hemtjänst runt om i landet och få information om äldreomsorg.

Läs mer på aldreguiden.se – en tjänst från Socialstyrelsen

KRYSSET 6/2022

Vinnare Kryssset 6/2022

Ann-Marie Alfredsson, Ytterby
Heikki Aro, Söderköping
Kerstin Dahlqvist, Sölvesborg
Carin Frost, Helsingborg
Bo Jönsson, Trelleborg

Gerd Kjellberg, Arboga
Birgitta Larsson, Skövde
Linnea Olofsdotter, Järpen
Anders Sjölin, Landskrona
Boian Sätterström, Laxå

JULKRYSSET

Vinnare Julkryssset

Julkryssset har varit populärt och vi har fått in mängder med svar. Eftersom hela 50 vinnare får varsin unik julpenna får vi inte plats att trycka alla namn i tidningen. Därför finns det en lista med alla vinnare på vår hemsida. Se listan på www.harochnu.se

Fortsatt uppmaning att hjälpa Ukraina

I förra numret av Här&Nu uppmanade vi alla medlemmar att göra vad de kan för att hjälpa människorna i krigets Ukraina. Rysslands orättfärdiga attacker på ett grannland fortsätter och förhållandena för civilbefolkningen i Ukraina är fortfarande svåra. Så glöm inte bort våra grannar 70 mil bort. Fortsätt att skicka förnödenheter till Ukraina. Mary Eriksson i Önet norr om Östersund är en av alla som hjälper till. Detta är hennes berättelse.

Jag läste i tidningen Här&Nu att ni ville höra om någon som gör något och skickar till Ukraina – det gör jag! För cirka ett år sen började jag att sy och sticka barnkläder som skulle gå till behövande barn i såväl Ukraina som i de baltiska länderna. Sedan det blev krig i Ukraina har allt som jag har tillverkat gått dit.

Hittills har jag skickat tio flyttkartonger med kläder. Jag har sytt allt från trosor och kalsonger till jackor, mössor, byxor och klänningar. Har även sytt kläder till små bäbisar. Sedan har jag stickat strumpor och över 150 tröjor i olika storlekar.

Nu har jag snart ytterligare tre fulla flyttlådor som ska gå iväg till behövande. Jag syr av lite nya tyger, annars är det av tyger jag får samt av kläder som folk lämnar till mig. En herrskjorta kan till exempel bli till en klänning, medan skjortärmarna blir fina babybyxor. Av ett draperi från en bygdegård gjorde jag fem barnjackor.

Det känns väldigt bra att kunna bidra med något till de som behöver.



Jag har också en tanke att samla in toalettartiklar och hygienprodukter som tvål, schampo, tandkräm och liknande.

Ibland vill folk ge mig pengar för att köpa exempelvis tyg, men jag tar inte emot pengar. I stället tänker jag att de själva får köpa hygienprodukter som jag sedan kan skicka med i klädlådorna. Hygien är viktig även i utsatta situationer. Om man kan hålla sig ren är det

lättare att hålla sig frisk och undvika sjukdomar. Jag har tänkt göra färdiga påsar med hygienartiklar som sedan delas ut till behövande. Om man känner att man vill bidra med något så är ett set med hygienartiklar väldigt välkommet.

Detta är vad jag gör för att försöka hjälpa behövande.

MED VÄNLIGA HÄLSNINGAR,
MARY ERIKSSON

Härlig kurs om vegetarisk matlagning

Under tre kvällar har vi tio medlemmar från SKPF:s avd. 58 i Skellefteå gått kurs i vegetarisk matlagning under ledning av Angelika Schindler-Egl. Uppdelade i grupper har vi lärt oss laga vegetarisk mat efter olika innehållsrika, spännande och för oss tidigare lite okända och anorlunda recept. Men Angelika har på ett fantastiskt sätt lotsat oss fram.

I teoriavsnitten har vi pratat om hur vår mat och vår matförsörjning påverkar naturen, hållbarheten och klimatförändringarna. Kan vi med ökad andel vegetarisk mat bidra till att minska växthusgaser och koldioxidutsläpp?

Vi enas om att kursen och tiden har gått alldeles för fort och det har varit mycket att lära och att prata om.

Den av oss tillagade maten smakade alldeles utmärkt. Vi kommer att ha glädje och stor behållning av alla de recept och den teoretiska information och frågor Angelika sammanställt.

Vi kan bara säga tack för en utomordentlig kurs med en utomordentlig ledare!

GULLI-MAJ NORÉN

"Jag är gift och vi har gemensamma barn, då finns det väl ingen anledning att skriva testamente?"
I del sex av Testamentskolan tar vi upp några frågor som är extra viktiga att tänka på när du upprättar ett testamente och varför alla bör göra det.

ALLA KAN HA HJÄLP AV ETT TESTAMENTE

Testamentskolan® del 4

I princip alla behöver ett testamente:

- Makar med endast gemensamma barn för att förordna att det som barnen ärver efter dem blir enskild egendom.
- Makar som saknar barn eller endast har gemensamma barn och som inte vill att enskild egendom ska ärvas av den andre maken.
- Ensamstående eller sambor utan barn som inte vill att föräldrar eller syskon ska ära dem.
- Den som vill skänka ett belopp eller del av sin kvarlåtenskap till välgörande ändamål.
- En person utan make/maka eller arvingar enligt arvsordningen och som inte vill att kvarlåtenskapen ska tillfalla Allmänna arvsfonden måste upprätta ett testamente.

DEN VIKTIGA BEVITTNINGEN

Det är oerhört viktigt att två vittnen är samtidigt närvarande, i samma rum, när bevitningen sker. I ett rättsfall från 1978 ogiltigförklarade Högsta domstolen ett testamente som bevitnats av två arbetskamrater till testamentsgivaren. De befann sig vid bevitningen i två olika, men angränsande, arbetsrum.

VAR TYDLIG

Det är viktigt att du skriver testamentet klart och tydligt så att det inte finns utrymme för olika tolkningar. Kom ihåg att ange ett organisationsnummer om du vill testamentera till en insamlingsorganisation eller en fond, så att det inte råder någon tvekan om vilken organisation du avser.

Ett gott råd är att alltid konsultera en jurist om du vill upprätta ett testamente.

TILLÄGG, ÄNDRINGAR OCH ÅTERKALLELSE

Om du vill göra tillägg eller ändringar i ett testamente gäller samma krav som för ordinarie testamenten. Det måste vara en skriftlig handling som undertecknas av testator och bevitnas av två samtidigt närvarande vittnen. Vittnena ska känna till att det är ett testamente de bevitnar men de behöver inte veta vad som står i det.

För att återkalla ett testamente gäller inga formkrav, men ofta sker det genom ett nytt testamente. Stryk aldrig i testamentet. Det finns risk att strykningen betraktas som en ändring av testamentet, som då inte längre uppfyller formkraven och blir ogiltigt.

Det absolut säkraste är att alltid upprätta ett nytt testamente oavsett om du vill göra ett tillägg, ändra i eller upphäva ditt testamente.



SKATTEBEFRIELSE FÖR INSAMLINGSORGANISATIONER

Insamlingsorganisationer som exempelvis Hjärt-Lungfonden är skattebefriade och betalar ingen kapitalvinstskatt på försäljning av fastigheter, aktier och annat. Vill du testamentera till en insamlingsorganisation är det därför viktigt att testamentet skrivs på rätt sätt.

En formulering som tyvärr är vanlig är följande:

"Samtliga mina värdepapper och min fastighet ska säljas av dödsboet och därefter ska pengarna tillfalla Hjärt-Lungfonden." Denna formulering innebär att försäljningen utlöser kapitalvinstskatt eftersom det är dödsboet som säljer egendomen.

Om testamentet i stället formuleras: "Samtliga mina värdepapper och min fastighet ska tillfalla Hjärt-Lungfonden", blir det ingen skatt när fonden säljer egendomen. Det gör att bidraget till fonden blir större.

Läs hela skolan på www.hjart-lungfonden.se/testamente



Carola Erixon Gyllenmyr, Senior 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 _____ MSKPFTS _____

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



© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.



FOTO: ISTOCKPHOTO
Alla måste hjälpas åt för att få till en hållbar elproduktion.

Klimatomställningen viktig för boendet

Under våren kommer Klimat- och näringslivsdepartementet att bjuda in till samtal om klimatomställningsarbetet. SKPF Pensionärerna lägger stor vikt vid att klimatomställningen ska ge svenska pensionärer bättre boende och lägre energipriser.

TEXT: PETER SANDBERG

– Det är hög tid att fler inser att klimat-hotet är på riktigt och att detta måste åtgärdas snabbt, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo Sandberg som sätter upp fem viktiga områden att ta tag i:

Energiförsörjningen måste stabiliseras och tryggas

De höga energipriserna leder till höjda boendekostnader. Här behövs både reformer och investeringar på kort och lång sikt.

Hinder som försvårar nyproduktion av hyresrätter måste åtgärdas

Nyproducerade bostäder är mer energieffektiva och därmed en viktig del i klimatomställningen. I dag råder stor

osäkerhet kring frågor om byggandet av hyresrätter som måste redas ut för att investeringar ska kunna göras framåt.

Energiomställningarna i befintliga fastigheter måste fortsätta

Energieffektiviseringar i befintliga fastigheter är nödvändiga om klimatomställningen ska kunna genomföras och målsättningar nås.

Befintligt fastighetsbestånd måste ställas om och användas effektivare

Här krävs regelförenklingar för att det ska vara ekonomiskt möjligt att ställa om kontor till bostäder samt att kunna bygga om vindar och andra utrymmen till bostäder. Att kunna använda fastigheter på ett effektivt sätt är en del av klimatomställningen.

Installation av solceller på befintliga fastigheter måste underlättas

Detta är ett sätt att få fler att ta ansvar för energiförsörjningen. Det är också ett sätt att visa att alla behöver vara med i arbetet med klimatomställningen.

SKPF samordnar pensionärskommittén

Under 2023 är SKPF samordnare för regeringens pensionärskommitté, som är ett forum där Sveriges pensionärsförbund träffar ministrar för att bland annat diskutera frågor kring pensioner. Forumet bildades år 1991 och kommittén träffas fyra gånger om året. Första sammanträdet hålls den 1 februari.

Forum jämställdhet

För första gången är SKPF med på konferensen Forum Jämställdhet, som i år hålls i Malmö den 7-8 februari. Förbundet ställer ut tillsammans med en rad organisationer som arbetar för jämställdhet i vårt samhälle. Delar ur SKPF:s styrelsen med ordförande Liza di Paolo-Sandberg i spetsen är på plats för att få till nya samarbeten med andra organisationer och myndigheter. Konferensen, som är Sveriges största jämställdhetskongress, arrangeras av Sveriges Kvinnoorganisationer.

Studiecirklar

Under mars drar två SKPF-distrikt i gång studiecirklar om pensioner. Det är distrikten Sörmland och Västra Götaland som under ledning av Lars Hedin respektive Barbro Westergren vill att medlemmarna ska lära sig mer om det svenska pensionssystemet och om våra pensioner. Barbro Westergren diskuterar även med Kommunal lokalt om att deras medlemmar ska kunna vara med på arbetstid.

Till uppstarten av studiecirkarna är förbundets pensionsexpert Sofia Nokasson inbjuden för att berätta mer om pensioner.

CoreTherm® - Modern behandling för godartad prostataförstoring

CoreTherm® är en icke-kirurgisk värmebehandling för dig med en godartad prostataförstoring. Behandlingen, som har utvecklats under drygt 20 års tid, har samma goda symptomlindring som en kirurgisk behandling (hyvling/TURP) med fördelen att den medför lägre risk för allvarliga komplikationer. **CoreTherm®** utförs i lokalbedövning och du som patient slipper narkos och övernattnings på sjukhus.

Kontakta oss för mer information:

ProstaLund är ett svenskt medicintekniskt bolag. Ledande inom utveckling av innovativa produkter och behandlingar inom urologi. ProstaLund har patenterat **CoreTherm®**, en individanpassad värmebehandling av godartad prostataförstoring.



- Kräver ingen operation
- Kostar som ett vanligt vårdbesök
- Mindre än 15 minuters behandlingstid
- Erbjuds på 17 st. kliniker i Sverige
- 2021 utfördes ca 1000 behandlingar i Sverige

Ring så hjälper vi dig!
046-12 09 07



Brottsofferjouren

Möt Lisbet Enbjerde, 76, som arbetar med att stötta brottsoffer. Hon får veta som som gör för ont att berätta för andra.

Vi träffar Anna Tenje

Vår nya äldre- och socialförsäkringsminister berättar om vad vi kan förvänta oss av henne.

Och så...

... tar vi en titt på seniorträning i självförsvar.
... lär vi oss hur ljus och dygnsrytm påverkar sömnen.
... besöker vi bokhandlaren som gjorde världens fynd.
... blir det rapport från Forum Jämställdhet i Malmö.
... fortsätter vi att bistå Ukraina, eller hur?

HON & HAN

av Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin.



VANNONS ►

ULL I SÄNGEN

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

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

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

Nu även tryckavlastande madrasser!



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

VANNONS ►



Går du i semestertankar?

Hyr en stuga genom Kommunal!

Kommunal avdelning Sydväst har stugor i:

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

**En förmån
för dig som
medlem i
SKPF!**

För mer info:

www.kommunal.se/avdelning/sydvast

Gäller dig som är SKPF-medlem och tillhör avdelning Sydväst.

Kommunal.

VANNONS ►

Problemen med benen försvann!

Georg som är pensionerad lantbrukare har alltid varit fysiskt aktiv. Han älskar att röra på sig, men har periodvis upplevt problem med benen som begränsat honom. Känslan beskrev Georg som att ha benen i en myrstack. Men i kosttillskottet Active Legs fann han lösningen. Och nu kan han utan problem fortsätta med sitt aktiva liv.

Georg är 73 år och bor på sin föräldragård i östra Småland. Han är en glad och positiv man som alltid varit mycket aktiv och älskar fortfarande att röra på sig. Han både dansar och rider när tillfälle bjuds och i över 50 år har han dessutom haft hund. Men för några år sedan började han uppleva problem med benen.

Kändes som att ha benen i en myrstack

Georgs jordbruksmark är utarrenderad, men hans skog sköter han fortfarande om själv.



Därför är Active Legs så bra!

Active Legs kombinerar extrakt av bark från medelhavstall och vindruvsblad med vitamin C. Bark från medelhavstall bidrar till hälsosamma kärl. God cirkulation i benen är viktigt för välbefinnandet och kan motverka känslan av trötta och tunga ben.

Vitamin C bidrar till normal kollagenbildning som har betydelse för blodkärlens normala funktion. Dosen för Active Legs är endast en tablett om dagen.



–Mina ben ställde dock periodvis till problem för mig. När det var som värst, kändes det som om att ha stoppat ner benen i en myrstack, berättade Georg.

Benen kunde även tillfälligt svullna upp och kännas tunga och det begränsade honom.

Spolade benen med kallt vatten

Georg som är mån om sitt aktiva liv, försökte själv hitta lösningar.

–För att lindra stickningarna spolade jag kallt vatten över benen och det hjälpte, men mycket tillfälligt.

Så när Georg läste om kosttillskottet Active Legs i en veckotidning, bestämde han sig för att ge det en chans.

–Det lät intressant med vindruvsblad och medelhavstall som jag faktiskt hade hört talas om. Och med innehåll av vitamin C som hjälper blodkärlen att fungera normalt.

Problemen försvann efter en vecka

Redan efter en vecka upplevde Georg att den stickande känslan försvunnit.

–Jag trodde knappt det var sant, berättar Georg. Det var fantastiskt att slippa obehaget.

Georg har nu använt Active Legs i flera månader och är fortfarande lika nöjd.

–Det här vill jag verkligen rekommendera till alla med liknande problem och själv kommer jag att fortsätta ett bra tag till, avslutar Georg nöjt!

Var kan man köpa Active Legs?

Active Legs kan du köpa i din hälsobutik, på apotek och på newnordic.se

Har du frågor? Ring gärna New Nordic kundtjänst 040-239520

BESTÄLL FRAKTFRITT
newnordic.se

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

Eller ring New Nordic
040 - 239520



ANNONS ▶

KAMPANJ!



Nu kan du spela dina gamla skivor, CD-skivor och kassetter!

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

-40%

**SPARA
1794,-**



VAGNER LUX 930 SVART

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

DAB+
Digital Audio Broadcasting

Bluetooth™



VAGNER LUX 930 BRUN

BÄSTSÄLJARE!

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

-40%	1.794,-
DU FÅR ALLT FÖR:	2.595,-



**Köp nu.
Betala senare
med Klarna.**

Klarna

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

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