

Digitalt
Översätt hela
webbsidor

SID 47

Vegetarisk mat
Mat från växtri
ket – billigt & nyttigt

SID 44

Sommarkryss
Dubbelkryss för
lata dagar i solen

SID 26

här&nu

3/2023 • SKPF Pensionärernas medlemstidning • www.skpf.se

SKPF:S 24:E KONGRESS!

- **Träffa nya förbundsstyrelsen**
- **Nya handlingsprogrammet**
- **SKPF:s forskningsbidrag**
- **Äldreministern på plats**

MÖT INGMAR SKOOG

Det positiva med att åldras

RÄDDAD AV HUNDEN

Laban upptäckte mattes cancer

KVINNOSTADSDELEN

Landets kvinnotätaste område

MC PÅ ÄLDRE DAR

85-åringen som kör motorcykel

SKPF:s stora medlemsundersökning avslöjar intressanta fakta

SID 6

KOLLA PRISET!



HIGH MOUNTAIN
Sandaler GREBBESTAD

Sportiga och mångsidiga outdoorsandaler med justerbar passform.

DAM • Vit - Art 2279 • Stl. 36-42.

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

295.-

2 PAR 130.-



HIGH MOUNTAIN
Tofflor TOFTA - Art 8065

Ett måste i varje hem!
Lätta och smidiga tofflor med små hål i tofflens ovandel. Den smidiga hälremmen kan fällas fram och tillbaks. Stl. 36-47.
1 par 79:- • 2 för 130:-

Otroligt PRIS!

STRUMPOR PÅ KÖPET!

395.-



HIGH MOUNTAIN
Nättskor UGGLARP

Ventilerande och skön vår/sommarsko för promenader, jobb och fritid. Snabbsnörning.

DAM • Grå - Art 1213 • Stl. 37-41.

DAM/HERR • Svart - Art 1212 • Stl. 37-46.

DAM/HERR • Petrolgrön - Art 1207 • Stl. 37-46.

VÄLKOMMEN TILL BUTIKEN

I FALKENBERG!



Stor parkering för husbil & husvagn - gratis över natten!



2 FÖR 200.-

BAMBU!

3 FÖR 300.-

T-shirt BAMBU - Art 1520

Tunn, mjuk och funktionell - känns extra mjuk och lyxig mot huden! Hög absorptionsförmåga.
Färg: Svart, Marinblå, Vit, Grön, Röd. HERRstl. S-3XL.
25:-/st • 3 för 300:-

SPARA PÅ
PACKPRIS!

2 FÖR 80.-



Keps - Art 5739

Färg: Khakigrön, Svart, Petrolblå, Vit.
49:-/st • 2 för 80:-

ALLTID MYCKET

FÖR PENGARNA!

WOW PRIS!



HIGH MOUNTAIN

Shorts SKREA

Lätta och funktionella shorts i snabbtorkande, slitstarkt och stretchigt material. Sidfickor med dragkedja.

DAM - Art 1428 • Svart, Marinblå, Petrolgrön, Cerise. • Stl. 36-48.

HERR - Art 1427 • Svart, Petrolgrön, Marinblå. • Stl. S-3XL.

295.-

LIZAS SIDA

Ny väg framåt

” Vi ska fortsätta driva på mot vår vision om en bättre vardag för oss pensionärer, där ålder inte spelar någon roll.



Bland de varmaste dagarna i juni samlades vi till kongress. Det var med stor glädje och en oerhörd energi som de 97 ombuden och förbundsstyrelsen möttes under tre dagar i Solna. Det riktigt strålade om alla och den kraft som alla gemensamt gav uttryck för kan bara nämnas med ett ord: Underbart.

På kongressen beslutade vi bland annat om nya stadgar och ett nytt handlingsprogram. Vi valde en ny styrelse som ska leda förbundet under de kommande tre åren. Vi fick besök av såväl äldreministern som Kommunals ordförande. Från Solna stad besöktes vi av kommunfullmäktiges ordförande och kommunstyrelsens ordförande. Vi fick också besök från de andra pensionsorganisationerna och av pensionsorganisationen i Norge. Så härligt att så många ville komma och hälsa till våra ombud. Det är ju ombuden som gör kongressen.

Överskott till forskning

Förbundet delade också ut ett forskningsanslag till Linköpings universitet. Två olika projekt fick del av pengarna, dels ett projekt om äldre som utsätts för övergrepp, dels till ett projekt om rehabilitering av sköra äldre. Det är från överskottet

av vårt lotteri Guldkanten som vi skänker en del till geriatrisk forskning.

Vi överlämnade några krav till äldreministern som handlade om att sätta stopp för nedskärningar och oacceptabla skillnader i äldreomsorgen. Alla i vårt land ska ha rätt till en säker och trygg äldreomsorg oavsett var i landet man bor.

Nytt handlingsprogram

Handlingsprogrammet ska användas av förbundet varje dag de kommande tre åren: I regeringens pensionärskommitté, i remissvar, vid uppvaktningar och paneldebatter och i texter till hemsida och på Facebook. Det har också en viktig uppgift lokalt och regionalt eftersom en del av handlingsprogrammet berör områden där kommuner och regioner är ansvariga.

Stark välfärd och jämlika pensioner var vårt kongressbudskap i år. Vi ska fortsätta driva på mot vår vision om en bättre vardag för oss pensionärer, där ålder inte spelar någon roll.

Midsommar har precis passerat med jordgubbar, sill och dans kring midsommarstången. Små grodorna står väl högt på listan för dansen.

Passa på att njuta av sommaren och kom ihåg att vår tid är nu.

Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

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
Vecka 28-31:
Mån-tis 09.00-11.00

Hemsida: www.skpf.se



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

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

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

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

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

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



ILLUSTRATION: ROBERT NYBERG

Matrabatter för pensionärer

8 Maten har blivit märkbart dyrare. Vi har kollat om livsmedelskedjorna tänker hjälpa Sveriges pensionärer.

Idrottssatsning för 65-plussare

12 Regeringens satsning på "Fler äldre i rörelse".

SKPF:s 24:e kongress

14 13-15 juni höll SKPF kongress. Läs om den nyvalda styrelsen och alla nyheter från kongressen.

Det bästa med att bli äldre

20 Samtal med läkaren och forskaren Ingmar Skoog om det positiva med att åldras.

Laban räddade matte

22 När Lisas hund Laban började bete sig annorlunda mot henne struntade hon först i det. Men det fanns en anledning till att Laban inte gav sig.

Sommarkryss!

26 Hängmatta, Sommar i P1 och Här&Nu:s stora sommarkryss!

Kvinnornas stadsdel

28 I västra Stockholm ligger landets kvinnotätaste bostadsområde. Vi har hälsat på.

Sverige fyller 500 år

30 1523 i Strängnäs utses Gustav Vasa till kung i vårt land. Det anses vara början på det moderna Sverige.

Äldrandets poesi

32 Anki Sehlistedt har skrivit en bok som belyser äldres situation. Hon vill att alla äldre ska bli lyssnade på.

Eva 85 kör motorcykel

36 Som 70-åring köpte hon sin första motorcykel. Nu är hon inne på sin tredje.

Hon blev fri från inkontinens

38 Vi träffar Lillian som berättar om hur hon har blivit av med sin inkontinens.

Vegetarisk matlagning

44 Vår matskribent Leif Kindblom ger tips om att laga vegetariskt.

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

Donera till Wikipedia

? Wikipedia ber om donation med Swish eller kort. Vi vill gärna betala men undrar om man kan lita på att det verkligen är Wikipedia och inte bedragare.

JOLANTA WAINBERG

? Wikipedia är ett för alla tillgängligt uppslagsverk på internet. Innehållet hanteras av frivilliga redaktörer från hela världen.

Wikimedia Foundation är den ideella organisation som stödjer Wikipedia, bland annat genom att ta emot donationer. Wikimedia Foundation håller till i San Francisco, och kan inte ta emot donationer via Swish. Däremot går det bra att donera pengar till dem med kontokort, PayPal eller Google Pay.

Det går dock att swisha Wikimedia Sverige, som har kontor på Birger Jarlsgatan i Stockholm. De har ett



WIKIPEDIA
Den fria encyklopedin

swishnummer och ett bankgironummer som båda är kontrollerade och godkända av Svensk insamlingskontroll. De pengar som de får in går till den svenska verksamheten. Om du swishar till 900-6859 går hela beloppet till Wikimedia i Sverige.

MARKUS DAHLBERG, REDAKTÖR

Lokalpost

? Hej. Jag läste i Här&Nu om Postnords digitala frimärken. I Hultsfred, Vimmerby och Västervik har vi lokalpost. Lådan töms kl 21.00 och frimärket kostar nio kronor. I regel får mottagaren brevet dagen efter.

BIA KARLSSON

! Underbart! En liten sökning på internet visar att lokalposten du nämner startade 2019 med särskilda brevlådor och egna frimärken. Posten delas ut av tidningsbuden morgonen efter. Finns det fler liknande exempel?

MARKUS DAHLBERG, REDAKTÖR

VANNONS ►

Pigga ben med kompressionsstrumpor



25 år!
1995 - 2020
REHABSHOP

DIN FRISKVÅRDSBUTIK

WWW.REHABSHOP.SE 031 711 99 14

Fler korsordsfrågor

? Hej. Jag läste er artikel angående korsordsfuskare och det är bra att fusket åtgärdas.

En sak som jag undrar över är om korsordstävlingen är öppen även för icke medlemmar.

Min fru är medlem men inte jag. I artikeln skriver ni att det är okej att även partnern får delta men måste även partnern var medlem?

UNDRANDE PARTNER

! Min tanke från början när jag tog upp detta är att vissa skickar in emot 100 svar på korsordet. Eftersom det inte är okej ville jag tydliggöra att det är ett svar per person som gäller.

Nu har vi på förbundet diskuterat detta lite mer ingående och det är fortfarande ett svar per person som gäller. Frågan är då vilka som får vara med och skicka in korsordslösningarna? Svaret på den frågan måste vara att det är tidningens läsare som har rätt att göra det.

Om du läser tidningen är du med andra ord välkommen att skicka in din korsordslösning.

MARKUS DAHLBERG, REDAKTÖR



Ny medlemsundersökning

Under våren har SKPF genomfört en medlemsundersökning. 10 000 medlemmar fick chansen att svara på totalt tolv frågor om allt från äldreomsorg och sjukvård till digitala hjälpmedel och sin ekonomiska situation.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Medlemsundersökningen genomfördes mellan 11 och 23 maj 2023 genom att vi skickade ut ett frågeformulär till 10 000 slumpvis utvalda medlemmar. Urvalet har skett bland de personer som har angett en giltig e-postadress i förbundets medlemsregister. Undersökningen skickades till medlemmarna via e-post. I mejlet fanns det en länk till en hemsida på internet där de kunde svara på frågorna i undersökningen.

Drygt 1 600 personer har svarat på undersökningen och den insamlade informationen kommer att vara en viktig del av förbundets fortsatta arbete.

Insamlade fakta

En av frågorna i undersökningen handlar om förtroendet för äldreomsorgen i vårt land. Många är nöjda med omsorgen av våra äldre, men hela 46,5 procent har ganska litet eller mycket litet

förtroende för den svenska äldreomsorgen. Hela 92 procent är dock mycket eller ganska oroliga för neddragningar inom sjukvården.

– Resultaten måste ses som en skarp signal om att det är dags att vidta kraftfulla åtgärder för att stärka omsorgen. Kommunerna och regeringen måste ta ansvar för det tillsammans, säger SKPF:s ordförande Liza di Paolo-Sandberg.

Välfärdsteknik – digitala hjälpmedel

I undersökningen har vi även passerat på att ta reda på om förbundets medlemmar känner att digitala hjälpmedel skulle hjälpa till att ge ett tryggare och mer självständigt liv. Digitala hjälpmedel, något som ofta även kallas för välfärdsteknik, kan till exempel handla om trygghetslarm, kameratillsyn, medicinpåminnare eller spårningsenheter som exempelvis Apple Airtag.

Knappt 45 procent av de som svarat tror att tekniken kan vara till hjälp, men en nästan lika stor del (40 procent) är tveksamma eller säger att de inte vet. Detta är något som ska ses i ljuset av att äldreminister Anna Tenje i förra numret av Här&Nu beskrev att hon ser ”väldigt stora möjligheter med välfärdstekniken,

som de facto kan höja kvaliteten rätt använt på ett smart sätt”.

Arbete och pension

Vidare vill vi veta om det finns medlemmar som arbetar trots att de är pensionärer. Och undersökningen visar att drygt var sjunde SKPF-medlem faktiskt gör det. Den främsta anledningen är av ekonomiska skäl (35 procent), men nästan lika många (30 procent) säger att de jobbar vidare på grund av sociala skäl.

Detta är en intressant fråga eftersom vi allt oftare från regeringshåll hör att vi måste jobba längre. Redan nu är det alltså ganska många som gör det.

Därför kommer vi att titta närmare på om det lönar sig att jobba samtidigt som man tar ut pension. Den frågan är komplicerad att svara på, men vi ska göra ett försök i ett kommande nummer.

Ekonomi

En sak som vi slutligen kan konstatera är att majoriteten av de tillfrågade i undersökningen känner ganska liten eller mycket liten oro inför den egna ekonomiska situationen (60 procent). Å andra sidan känner 37 procent ganska stor eller stor oro inför sin egen ekonomi.

Förlängd överenskommelse om covidvaccin

Den överenskommelse om vaccinering mot covid-19 som Regeringen och Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) slöt i december 2022 förlängs med ett halvår. Året ut kommer alltså staten att stå för kostnaden för inköp av vaccin och distribuera det till regionerna baserat på behov och Folkhälsomyndighetens prioriteringsordning.

– Vaccinering mot covid-19 kräver fortsatt omfattande arbetsinsatser och att vi har ett gemensamt mål om att uppnå en

så hög och jämnt fördelad täckningsgrad som möjligt. Genom att förlänga överenskommelsen med SKR säkerställer vi att det även fortsatt finns god tillgång till vaccin i hela landet, säger socialminister Jakob Forssmed.

Överenskommelsen innebär också att regionerna ska genomföra kommunikationsinsatser utifrån Folkhälsomyndighetens rekommendationer och anpassa dessa insatser för särskilt utsatta grupper, exempelvis personer 80 år och äldre.

Digitalt id-kort

Har du appen BankID i din mobiltelefon kan du nu även använda appen som ett digitalt id-kort.

För att aktivera den digitala identitetshandlingen behövs appen BankID samt ett svenskt, giltigt pass eller ett nationellt id-kort. Använd sedan appen för att läsa av kortet eller passet. Det fungerar inte med körkort.

Det digitala id-kortet har inte riktigt samma status som ett pass eller ett nationellt id-kort. Det är nämligen upp till varje företag om de accepterar det som en id-handling, vilket till exempel

Postnord och DHL gör. Man får förmoda att även de svenska bankerna gör det eftersom det är de som äger företaget bakom Bank-ID.

För att identifiera sig med det digitala id-kortet måste du logga in i appen BankID med pinkod, ansiktigenkänning eller fingeravtryck. Id-kortet aktiveras då i två minuter och innehåller en rörlig QR-kod som butiken läser av.

BankID:s id-kort accepteras dock inte som identitetshandling hos myndigheter och det kan inte heller användas som legitimation vid resor.



Nu innehåller appen BankID även ett digitalt id-kort.

Lugn med morgonrock

Gosiga morgonrockar och en god nattmacka. På äldreboendet Attendo Ljung i Stockholm provar personalen ett nytt sätt att signalera att det är läggdags på demensavdelningarna.

– Morgonrockar är en tydligare signal på att det är natt och det är dags att gå och sova. Det skapar ro, säger verksamhetschef Veronique Annink.

Personalen har arbetskläder under morgonrockarna och tar av sig dem när de jobbar. Om de upplever att någon är orolig under kvällsrutinen tar de på sig morgonrockar.

– Då blir det lugnt och man förstår att det inte är dags att gå upp ännu, säger hon.

Återbetalning från avregistrerade fonder

Pensionsmyndigheten har fått in medel från avregistrerade fonder. Pengarna betalas nu tillbaka till de pensionärer och sparare som valt dessa fonder för sin premiepension. Sammanlagt återbetalas cirka 285 miljoner kronor från tre fonder.

En av de tre aktuella fonderna, GFG Global Medium Risk Fund, avregistrerades i slutet av 2016. Nu kompenseras cirka 5 000 sparare och pensionärer med ytterligare 50 miljoner kronor.

Pensionsmyndigheten återbetalar också pengar från två rysslandsfonder efter att tillgångar, andra än ryska aktier, har delats ut av fondbolagen. Gällande Carnegie Rysslandsfond fördelas drygt 228 miljoner kronor till 34 000 sparare och pensionärer. Gällande Nordea Rysslandsfond är återbetalningen på drygt 5 miljoner kronor till cirka 6 800 sparare och pensionärer.

Inga fler matrabbatter till äldre

Många äldre har svårt att få ihop ekonomin när priserna på allt från mat till el rakar i höjden. Trots många utspel i media från dagligvaruhandeln kan Sveriges pensionärer inte räkna med någon extra hjälp för att minska matkostnaderna.

TEXT: PETRA BERG

SKPF har frågat de fem stora livsmedelskedjorna om de är beredda att hjälpa Sveriges pensionärer under kostnadskrisen. Men det tycks de inte vara intresserade av.

Coop och ICA har inte ens svarat, medan Axfood (Hemköp, Willys), Lidl och City Gross inte kan ge några besked om utökade rabatter specifikt till de svenska pensionärerna.

– För att hjälpa i dessa tider uppmanar vi fler butiker att erbjuda senior- och pensionärsrabatter och att höja dessa rabatter, säger Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande för SKPF Pensionärerna.

Att det blivit dyrare att handla mat har knappast undgått någon. Priserna på livsmedel har stigit med över 20 procent det senaste året, visar SCB:s Konsumentprisindex (KPI).

– Vi får gå tillbaka till 1951 för att hitta den senaste tolv månadersperioden då matpriserna ökade med över 20 procent, säger John Eliasson, prisstatistiker på SCB.

Purjolök, blomkål och paprika toppar SCB:s lista över livsmedel som har gått upp allra mest under det senaste året. Prisutvecklingen är nu så hög att Konsumentverket tvingas skriva upp sina referensvärden för hur mycket hushållen behöver lägga på mat. Enligt de siffrorna kostade maten för en person i åldern 61-74 år 2 570 kronor förra året. Nu är motsvarande kostnad 3 070 kronor. Det är en ökning med nästan 20 procent.

Omkring 30 procent i åldersgruppen 65–84 år känner i hög eller mycket hög



Maten har blivit dyrare för alla, men Sveriges pensionärer kan inte räkna med hjälp från livsmedelskedjorna.

grad oro för framtiden vad gäller ökade livsmedelspriser, enligt en undersökning Livsmedelsverket låtit göra i februari och mars i år.

Men ännu har inget hörts i debatten om de särskilda senior- eller pensionärsrabatter som en del butiker erbjuder för att göra maten billigare för just äldre personer.

Om en pensionär exempelvis skulle handla all sin mat en månad med en rabatt på fem procent skulle det innebära en kostnadsänkning på cirka 150 kronor, enligt Konsumentverkets siffror.

– En höjning till exempelvis tio procent skulle göra en stor skillnad för våra medlemmar, säger Liza di Paolo-Sandberg.

MATJÄTTARNAS SVAR

Så här svarar dagligvaruhandeln på vår fråga om pensionärsrabatter:

Citygross

I enkäten är det endast Citygross som svarat att de har en central seniorrabatt som gäller i alla deras butiker. Den ger alla kunder som är 62 år eller äldre 5 procent rabatt på ett helt köp alla tisdagar hela året.

Lidl

Lidl har ingen speciell rabatt för äldre men svarar att de ser det som sitt "uppdrag att pressa priserna" och att de har rabatter och kampanjer som riktar sig till alla kunder, men också butikens medlemmar.

Willys

Inte heller Willys har några erbjudanden riktade specifikt till äldre. Axfood svarar att "Willys ambition är att erbjuda Sveriges billigaste matkasse till alla sina kunder varför man i nuläget inte erbjuder riktade

rabatter till olika kundgrupper". Däremot har butikerna erbjudanden till sina medlemmar.

Hemköp

När det gäller Hemköp, som också ägs av Axfood, så ser rabatterna olika ut från butik till butik: "Vi har ingen central pensionärsrabatt hos Hemköp när det kommer till våra egenägda butiker. Där jobbar vi aktivt med 'Alltid Bra Pris', klubbbrabatt och övriga kampanjer i stället".

Ica och Coop

Har valt att inte svara på enkäten, men de har viss information på sina webbplatser om att en del butiker har rabatt för äldre. Erbjudandet kan exempelvis handla om att man kan få 5 procents rabatt en dag i veckan, men det varierar från butik till butik.

Yngre läkare otrygga – krav på pseudonymer

31 procent av läkarna känner sig otrygga på jobbet. Mer än var fjärde har till och med hotats på sin arbetsplats. Det skriver Sveriges yngre läkares förening, Sylf, i en ny rapport.

Av de 3 054 läkare som har svarat på Sylfs enkät uppger var fjärde att de har hotats på arbetet. Enkätsvaren visar också att risken att utsättas är större i början av karriären. Yngre läkare drabbas alltså i högre grad av hot än vad deras äldre kollegor gör.

Därför vill Sylf att regeringen utreder möjligheten att använda pseudonymer i journaler. Detta för att undvika att läkare söks upp och utsätts för hot och våld, vilket även kan ske på fritiden.

– Detta är en modell som används i bland annat Danmark, säger Robert Holmqvist, ordförande för Sylf, till Dagens Medicin.

Enligt Sylf blir många läkare kontakterade utanför arbetsplatsen via sociala medier och privata telefonnummer. Ett sätt att undvika detta skulle vara en spårbar pseudonym där läkarens riktiga namn inte syns i journalen. För att det ska bli möjligt krävs det dock en lagändring.

– Det skulle kunna ändras så att arbetsgivare och myndigheter har tillgång till läkarens namn, men det ska inte



Robert Holmqvist, som är ordförande för Sylf vill att läkare ska kunna använda pseudonym i journaler.

synas i journalen för patienten, säger Robert Holmqvist.

41 procent av de läkare som har rapporterat att de någon gång har känt sig otrygga i sin yrkesutövning upplever inte att deras chefer har gjort något för att komma tillrätta med problemet. En del läkare vittnar om att de har blivit utsatta för brott på arbetstid, men att deras chefer inte velat polisanmäla händelsen.

– Våra medlemmar tycker inte att de får stöd när sådant sker. Väldigt sällan anmäls hot och våld som inträffar på arbetsplatsen av arbetsgivaren, det faller på den enskilda, säger Robert Holmqvist.

Sveriges BNP steg

Sveriges BNP ökade med 0,6 procent under årets första kvartal jämfört med samma period förra året. Bruttonationalprodukten (BNP) beräknas genom att man summerar värdet på alla varor och tjänster som produceras i landet. Hushållens konsumtion minskade med 1,2 procent medan den offentliga konsumtionen steg med 0,5 procent. Både exporten och importen steg och antalet selsatta ökade med 0,7 procent. Siffrorna kommer från SCB.

Minskat mobilringande

För första gången minskar antalet ringda minuter i mobilnäten. Enligt statistik från Post- och telestyrelsen sjönk antalet samtalsminuter i mobilnäten med sex procent under 2022 jämfört med året före. Totalt ringdes det 39 miljarder minuter i mobilnäten under 2022. Det motsvarar cirka 250 minuter per abonnemang och månad. Utvecklingen kan bero på att en del av röstsamtalen har flyttat till andra kommunikationsappar. Under pandemiåren ökade dessutom samtalsminuterna mer än vanligt vilket också kan ha bidragit till att samtalen minskade under 2022.

VANNONS ►



HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **21 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.

Tel. 0243 - 20 41 43

www.hörcentralen.se



Midsommarmaten dyrare

Sillen och gräddfilen är den mat på midsommarbordet som har ökat mest i pris sedan förra året. Det visar ny statistik från Statistikmyndigheten SCB. Priserna på klassiska midsommarvaror som sill och gräddfil/crème fraiche har nämligen stigit mer än de genomsnittliga livsmedelspriserna sedan maj förra året.

– Priserna på gräddfil och crème fraiche har stigit med 27 procent det senaste året, och sillen har blivit 21 procent dyrare, säger Carl Mårtensson, som är prisstatistiker på SCB.

Potatisen har dock blivit billigare, om än mycket marginellt.

– Potatispriserna gick ned med knappt 1,9 procent i maj jämfört med april och ligger nu på samma nivå som i maj förra året, säger Caroline Neander, prisstatistiker på SCB.

Vad gäller midsommarens drycker har alkoholfria alternativ sjunkit en aning (0,4 procent) för första gången efter 16 månaders prisökningar på raken.

– Om vi jämför med november 2021 var priserna på livsmedel och alkoholfria drycker drygt 24 procent högre i maj i år.



Midsommarmaten har blivit rejält dyrare. Tabellen till höger visar prisutvecklingen.

Produkt	Prisförändring sedan maj 2022 (%)
Saft	+27,6
Gräddfil/ crème fraiche	+27,0
Sill	+21,0
Hårt bröd	+19,6
Glass	+19,3
Folköl	+11,6
Färska bär	+10,0
Läsk	+9,4
Mineralvatten	+8,2
Lättöl	+7,9
Starköl	+7,4
Brännvin	+3,0
Potatis	-0,1

Nytt bältrosvaccin för dyrt

En ny studie från Centrum för hälsoekonomi, informatik och sjukvårdsforskning visar att det nya bältrosvaccinet Shingrix är för dyrt för att det ska vara kostnadseffektivt.

Upp emot 95 procent av alla vuxna i Sverige har tidigare haft vattkoppor, vilket innebär att de flesta har en risk för att utveckla bältros. En majoritet av de personer som insjuknar i bältros får milda komplikationer, medan vissa upplever långvarig smärta och komplikationer.

Ett första bältrosvaccin har i tidigare studier visat sig inte vara kostnadseffektivt. Shingrix, har visat på högre vaccineffekt, samtidigt som det även kan användas av individer med nedsatt immunförsvar.

Nu har region Stockholm analyserat det nya vaccinet för att ta reda på om det är mer kostnadseffektivt än tidigare bältrosvaccin. Analysen omfattar individer 65 år och äldre i region Stockholm som erbjudits vaccination mot bältros. Dessa har jämförts med personer i

samma ålder som inte har erbjudits vaccination mot bältros.

Med dagens kostnad på 1 780 kronor per dos kan Shingrix inte bedömas som kostnadseffektivt då kostnaderna för att vaccinera alla som är 65 år och äldre överstiger de kostnadsbesparingar och hälsovinster som beräknas uppnås.

I ytterligare en analys undersöktes hur mycket priset skulle behöva minska för att Shingrix ska bedömas som kostnadseffektivt. Det visar sig att priset för Shingrix behöver halveras.

VANNONS ►

Jubileums-kampanj

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

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



Seniorgrupper från 8 personer

Kryssning med Viking Cinderella

495:-

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



Viking Cinderella avgår Stockholm-Mariehamn kl 17.00 och är åter kl 14.00 dag två.



Östersjöns mest prisvärda resor

Storsatsning på idrott för 65-plussare

Regeringen ger i år ytterligare 25 miljoner kronor till idrottsrörelsen för att locka fler äldre att röra på sig tillsammans med andra.

TEXT: EVA BRECKERT

– Gåfotboll är en idrott som ökar lavinartat bland seniorer, säger Aila Ibanez Menguc, projektledare för satsningen på Riksidrottsförbundet.

Sedan 2020 har idrottsrörelsen haft särskilda medel för att utveckla verksamheten i idrottsföreningar och specialidrottsförbund för att förbättra förutsättningarna för 65+ att regelbundet idrotta och delta i föreningsaktiviteter. I år har regeringen stöttat med 45 miljoner kronor och Riksidrottsförbundet hoppas på att stödet fortsätter, planen är 70 miljoner kronor totalt år 2025.

– Pengarna används till att stödja idrottsförbund och idrottsföreningar att utveckla hållbara former så att fler äldre kan komma tillbaka eller våga börja med en idrott. Det gäller att ha en plan och att skapa delaktighet, säger Aila Ibanez Menguc.

Fler äldre i rörelse

Mellan februari och april i år har idrottsföreningar kunnat söka ett stöd på 3 000 kronor för att få "Fler äldre i rörelse". Över 2 200 föreningar spridda över hela landet har sökt stödet och arbetet med att sammanställa ansökningarna pågår fortfarande. Pengarna kommer bland annat att användas till att komma i gång, köpa utrustning, skaffa lokal, fika och utbilda ledare.

– Målet är att nå 3 000 föreningar så vi har kommit en bra bit på väg. De som har sökt har fått svara på tio frågor som bland annat handlar om vilka utmaningar och behov de har i dag. Ansök-



Aila Ibanez Menguc på Riksidrottsförbundet jobbar för att fler äldre ska röra på sig.

ningarna handlar ofta om att anpassa eller utveckla en befintlig verksamhet, skapa samarbeten eller skapa prova-på-kurser.

Flera studier visar att fysisk aktivitet kan förebygga kroniska sjukdomar, stärker mentala förmågor, minskar stress och depressioner. När äldre människor tränar tillsammans kan det även stärka mellanmännsliga relationer och minska isolering.

– Den idrott som ökar mest bland äldre är utan tvekan gåfotboll. Skytte, golf, bordtennis och dans. En lugnare version av tennis kallad tennis på studs, där man använder mindre yta och långsammare bollar, är också populärt, säger Aila Ibanez Menguc.

Bakgrunden till stödet är att Riksidrottsförbundet inför valet 2018 tog initiativ till ett gemensamt upprop med seniororganisationerna SKPF, PRO, SPF Seniorerna och RPG för behovet av stärkt arbete med fysisk aktivitet och ökad hälsa bland äldre.

Äldsta vattenkvarnen

I ett blivande industriområde utanför Sölvesborg har arkeologer hittat en så kallad skvaltkvarn som tros vara byggd på 1000-talet. Då, för runt tusen år sedan, var detta det absolut modernaste man kunde tänka sig och bara något som samhällets mest välbeställda hade tillgång till. Skåne hörde då till Danmark och kvarnen tros därför vara uppförd av den danska kungen. En skvaltkvarn har ett vågrätt vattenhjul som driver en lodrät axel. Kvarnen användes för att mala säd till mjöl. Fyndplatsen är nu igenfylld och kvarnen får ligga där den ligger. Det är ännu oklart om kommunen vill gå vidare med sina planer att bygga industriområdet.

Vill inte ha vård under älgjakten

Älgjakt och semester är två vanliga ursäkter när patienter i region Värmland avbokar vårdbesök. Nu har regionen tröttnat och därför klubbat ett förslag om att den som uteblivit från två besök ska strykas från väntelistan. Detta gäller patienter som väntar på mer specialiserad vård än vad primärvården klarar.

– Vi ser mönster, som att man inte vill bli opererad just nu utan vill vänta till efter sommaren, eller efter älgjakten. Det är inte relevanta ursäkter, säger Daniel Schützer, som är socialdemokratiskt regionråd.

Under 2022 uteblev runt tre procent av patienterna från sina inbokade besök. Enligt förslaget får den som uteblivit från två besök söka vård på nytt.

Enligt de nya reglerna ska patienter även kunna strykas från listan om de i för hög grad tackar nej till erbjudna tider.

VANNONS ►
Guldkanten
Ett lotteri från och för:
SKPF
pensionärerna.

**50%
rabatt!**

**6 Guldkanten +
400 kr hos ICA!**

ICA
Presentkort
400 kr

**NU
119 kr***
Totalt värde
640 kr

**Guldkanten 40:-/st* med
chans på 1.000.000 kr!**

**Spel
inspek
tionen**

18

Stödlinjen
För spelare och anläggningar
Tjänsten 1200-fil 91 00

***15 kr i fakturaavgift tillkommer**

Överskottet från SKPF's eget lotteri Guldkanten går till geriatrik, forskning om åldrandets sjukdomar och rimliga avgifter för SKPF pensionärernas medlemmar. Senast blev överskottet 1.145.134 kronor och pengarna kommer som vanligt medlemmarna och forskningen tillgodo.

SVARSKORT – Prenumerera och stöd SKPF du också!

☒ JA TACK! Jag beställer 6 skraplotter Guldkanten för 119 kr* och får, ca 5 veckor efter att min betalning registrerats, ett presentkort hos ICA värde 400 kr, helt utan extra kostnad. Jag får därefter mina Guldkanten i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar då 240 kr* per 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 — lottköp endast via prenumeration. Prenumerationen har ingen bindningstid och jag väljer själv när jag vill avsluta min möjlighet till miljonvinster genom att kontakta kundservice.

2023GAICA

Namn:
Adress:
Postnr./Ort:
E-post:

Telefonnr:

Erbjudandet gäller en gång per person, längst till 2023-09-30 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige. Din gåva får du cirka 5 veckor efter att din betalning registrerats, vid slutförslutning kan gåvan komma att ersättas av liknande vara. Vi kommer att lagra de personuppgifter du lämnar här och kan även komma att komplettera dessa i efterhand för att kunna fullgöra våra kundåtaganden, leva upp till lagar och regler, samt för marknadsföring. Nordic Lottery på uppdrag av SKPF är personuppgiftsansvarig och hanterar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR). Mer om detta, fullständiga och allmänna villkor samt licenstid och vinstplan kan du läsa om på [guldkanten.se/allmannavillkor](#). Förmånstagare är SKPF. Spelar du för mycket? Läs om spelansvar på [guldkanten.se/spelansvar](#). Guldkanten står under Spelinspektionens tillsyn.

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

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

Välkommen att beställa med svarskortet eller ring 08-4000 0167



Kongressombud från hela landet träffades i Solna för att under SKPF:s 24:e kongress bestämma förbundets inriktning under de kommande åren.

Rapport från kongressen

Tisdagen den 13 juni klockan 13.00 öppnades SKPF:s 24:e kongress med ett anförande av förbundets ordförande Liza di Paolo-Sandberg. 97 ombud från hela landet var på plats för att debattera och diskutera förbundets inriktning under de nästkommande tre åren.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Eftersom årets kongress hölls i Solna hälsades kongressdeltagarna välkomna av kommunalfullmäktiges ordförande i Solna – Elisabet Brolin (S). Hon berättade att Solna för första gången på 24 år inte leds av Moderaterna utan Socialdemokraterna och att de satsar på att förbättra skolorna.

Alla övriga pensionärsorganisationer var traditionsenligt inbjudna. Ordförandena för såväl PRO som SPF talade om vikten av samarbete. RPG var inte på plats, men väl Jan Davidsen, som är ordförande för norska Pensjonistfor-

bundet. Även han talade om vikten av att pensionärsorganisationerna samarbetar även över landsgränserna.

Antal ledamöter

Så småningom var det dags för kongressen att besluta om nya stadgar. Debatten blir livlig om förbundsstyrelsens förslag att ändra antal ledamöter i förbundsstyrelsen från 13 till 11.

Krister Örnfjäder från Västervik begärde ordet och talade bland annat om att färre ledamöter leder till att man kan ta sämre hänsyn till olika krav. Han yrkade på avslag för motionen. Förbundssekreterare Karin Liljestränd replikerade att det blir en tajtare styrelse om man inte är så många och att det ger en större trygghet.

Även Birgitta Bolin från Alby utanför Ånge yrkade på avslag. Efter en omröstning stod det klart att motionen avslås och att styrelsen även i fortsättningen ska bestå av 13 ledamöter.

Något som återkommer på SKPF:s kongresser är förslag om att ändra förbundets namn. Hans B. Nilsson från Boden önskade i sitt framförande ett klatschigare namn för att underlätta rekryteringen av nya medlemmar.

Birgitta Bolin tog till orda igen och menade att SKPF är ett inarbetat namn. Gunnar Falander från Sandviken önskade att förbundet byter namn till SKPF. Faktum är att förbundets egentliga namn är SKPF - Svenska Kommunalpensionärernas förbund.

Förbundets kanslichef Peter Andersson förklarade att vi i dagligt tal kallar oss för SKPF Pensionärerna och att det därför inte behövs någon namnändring. Motionerna i ärendet avslogs av kongressen och förbundet behåller sitt namn.

Vid dagens slut hade kongressen klubbat stadgarna. Visserligen fick middagen skjutas fram en halvtimme, men alla tyckte nöjda med dagens arbete.

Nya förbundsstyrelsen



På kongressen valdes en ny förbundsstyrelse. Från vänster **Lars Hedin** - distrikt Södermanlands län, **Kerstin Billmark** - distrikt Göteborg, **Per-Ulf Sandström** (förbundskassör) - distrikt Norrbottens län, **Gun-Britt Arvholm** - distrikt Värmland, **Leif Nordin** - distrikt Skåne, **Liza di Paolo-Sandberg** (förbundsordförande) - distrikt Gävleborgs län, **Anders Wennberg** - distrikt Dalarnas län, **Barbro Westergren** (förbundssekreterare) - distrikt Västra Götaland, **Ingrid Klasson** - distrikt Östergötlands län, **Eva Fors** - distrikt Västernorrland, **Lars Bromander** (vice ordförande) - distrikt Stockholm. Infällda är **Leif Kindblom** - distrikt Sörmland och **Ola Olander** - distrikt Kalmar län.

Dag 2 inleds av ett anförande av Sara Kukka-Salam, som är kommunstyrelsens ordförande i Solna. Hon nämner att det bor 85 000 personer i Solna och att det finns 106 000 arbetsplatser där. Hon hävdar också att Solna är Sveriges slottstätaste kommun, tack var slotten Ulriksdal, Haga, Karlberg och Huvudsta.

Hon säger att 30 procent av de anställda inom äldreomsorgen i Solna är så kallade timmisar, det vill säga timanställda. "Det är inte värdigt", som hon uttrycker det, och Solna försöker nu öka antalet heltidsanställda inom äldreomsorgen.

Nästa punkt dagordningen handlar om styrelsens arvoden. Enligt reviso-

rernas förslag ska förbundsordförandens arvode höjas med 137 procent till 250 000 kronor om året. Irene Hellekant, som var föredragande, menar att höjningen är motiverad dels eftersom ordförandens arbetsbelastning är "rätt grym", dels för att arvodet även efter höjning ligger långt under arvoden i de andra pensionärsförbunden. Övriga arvoden inom SKPF blir i princip indexuppräknade.

Höjda arvoden

Lisbeth Olsson från Norrbotten tog till orda och yrkade på att förbundskassören ska ha 120 000 kronor om året i stället för det lagda förslaget på 100 000 kronor. Lena Kidsten från Vimmerby

anser att SKPF är en ideell förening som inte ska förknippas med höga arvoden. "Ordföranderollen är jätteviktig, men den ska inte hänga på ett högt arvode". Därför yrkade Lena på att ersättningsnivåerna skulle ligga kvar som de är i dag.

Nästa talare, Inger Sjöberg från Asarum, höll med att det är för mycket att höja förbundsordförandens arvode till 250 000 kronor och att det i stället ska ligga kvar på dagens 110 000 kronor.

Dåvarande förbundskassör Lars-Inge Larsson försvarade förslaget: "I dag tjänar alltså förbundsordföranden 9 000 kronor i månaden. Hur många av er vill jobba för det när det innebär att man är tillgänglig dygnet runt? Det är ett väldigt ansträngande jobb att vara för-

» bundsordförande.” Enligt Lars-Inge är den föreslagna ersättningen fortfarande ett lågt arvode. ”Med den föreslagna höjningen kommer SKPF:s ordförande fortfarande ha mindre än hälften i ersättning jämfört med ordförandena i de andra pensionärsförbunden. Därför yrkar jag bifall för revisorernas förslag.”

I slutändan gick revisorernas förslag igenom, några ombud reserverade sig mot beslutet.

Val av styrelse

Valberedningen under ledning av Berit Ericsson från Uppsala berättade att förslagen till styrelsen och andra uppdrag var enhälliga. Men helt nöjd med förbundets nomineringar var hon inte: ”Vi borde ha haft fler. Större urval och lättare att sprida uppdraget. Nomineringarna har varit för få.” En uppmaning som god som någon till alla medlemmar i SKPF att ta nomineringar på allvar och verkligen föreslå namn till nästa kongress om tre år.

Enda förslaget till förbundsordförande var Liza di Paolo-Sandberg, som efter att ha blivit omvald tackade församlingen för att hon fått förnyat förtroende ytterligare en period. ”Jag lovar att med all kraft att se till att förbundet blir känt inte bara i Sverige utan även i Norden.”

Kongressen valde utan omsvep Lars Bromander till ännu en period som vice ordförande, även om det fanns andra nominerade.

Till förbundssekreterare valdes Barbro Westergen från Falköping och till förbundskassör valdes Per-Ulf Sandström från Boden.

Därefter dags för val av ytterligare nio ledamöter till styrelsen. Sven Frank från Sala tog till orda och föreslog att Britt-Marie Höglund från Fagersta skulle ingå i styrelsen. Anna Riekje Niburg från Mora förordade Anders Wennberg från Falun, som också ingår i valberedningsförslag. Ingegerd Åkerlund yrkade på bifall för Lars Hedin från Nyköping. Även han ingår i valberedningsförslag. Lena Kidsten talade sig varm för Ola Olander, som också ingår i valberedningsförslag.

Eftersom det nu fanns tio kandidater till nio poster i styrelsen blev det rösträkning. Röstsedlar delades ut, men innan någon röstning kunde ske måste alla stryka en del namn som inte längre var valbara, bland annat för att de fått andra roller. Alla ombud skulle göra sin val genom att kryssa för nio namn. Vid val är det viktigt att det bara är röstberättigade som vara med och rösta. Därför läser presidiet upp alla röstberättigades namn i turordning, varpå de läg-

ger sin respektive röstsedel i en stor skål. Detta är en process som ofta drar ut på tiden och många röster har nu höjts för att SKPF ska använda digital rösträkning vid nästa kongress.

Forskningsanslag

Under rösträkningen passar Liza di Paolo-Sandberg på att presentera de två forskningsanslag på totalt 350 000 kronor som SKPF delat ut till två projekt. Läs mer om det i en separat intervju i nästa nummer av Här&Nu.

Det hinner bli lunch innan rösträkningarna är klara, men på eftermiddagen står det klart vilka som ingår i styrelsen, se bilden här intill.

Under eftermiddagen väljs också förbundsrevisorerna innan det är dags för föredrag av äldreminister Anna Tenje, se separat intervju. Efter talet fick ombuden chansen att ställa frågor till äldreministern. Bland annat berördes arbetet med att få i gång pensionsgruppen, frågan om inte tandvården borde ingå i högkostnadsskyddet, obligatoriska pensionärsråd i kommuner och landsting, ledarskapet inom äldreomsorgen, äldreomsorgslagen, äldreomsorgslyftet, ensamhet och anhängigvårdare.

Ingen av frågorna fick egentligen några konkreta svar från äldreminis-

”Med bättre arbetsvillkor finns det personal”

– Det är fortfarande ett stort pensionsglapp mellan män och kvinnor. Arbetsmiljön är sämre för kvinnor och många orkar inte jobba fram till pensionen. Dessutom är det fortfarande kvinnorna som tar största ansvaret för barnen. Många arbetar deltid och erbjuds aldrig heltidstjänster. Pensionssystemet behöver göras om i grunden, säger Malin Ragnegård, som är förbundsordförande på fackförbundet Kommunal.

Malin Ragnegård tror inte på att främst lägga resurser på att utbilda ledningen inom äldreomsorgen för att förbättra arbetsmiljön.

– Vi behöver fler kollegor, mer resurser till proffsen som finns därute, ge dem ansvar att tala om hur arbetsmiljön behöver förbättras inom äldreomsorgen. Det finns personal om arbetsvillkoren förbättras. I dag är 25 procent av personalen inom äldreomsorgen visstidsanställda. I Finland är två procent av personalen inom äldreomsorgen visstidsanställda.

tern, men hon hänvisar bland annat till utredningar och regeringens kommande budgetproportioner.

Efter talet överlämnade Liza di Paolo-Sandberg ett dokument till äldreministern med de krav som förbundet har på regeringen. Anna Tenje fick också den för kongressen speciellt framtagna vattenflaskan.

Anna Tenje ersattes direkt i talarstolen av Kommunals ordförande Malin Ragnegård, se separat intervju här intill. Även Malin tackades av med en vattenflaska, eller pensionärshampagne som Liza kallar det.

Handlingsprogrammet

Liza di Paolo-Sandberg tar till orda: ”Jag brukar säga att handlingsprogrammet är min bibel. Jag brukar alltid prata utifrån handlingsprogrammet och jag brukar uppmana alla som sitter i KPR och RPR att använda det. Om man gör det vet man liksom att ja, det jag säger i Kiruna säger man nere i Skåne också, utifrån de politiska beslut vi tagit. Och utifrån de prioriteringar vi lagt i förbundet.”

Det har inkommit påpekanden om att kulturen har glömts bort i det nya handlingsprogrammet. Därför görs det ett tillägg i handlingsprogrammet med lydelsen ”SKPF kräver att satsningar görs för att stärka äldres möjligheter att delta i kulturlivet. det är en fråga om att ge äldre plats i hela samhället, också i kulturlivet. Äldres deltagande i och upplevelse av kulturen har också stor betydelse för välbefinnande och god hälsa.”

Det nya handlingsprogrammet har förändrats. Det är nu uppbyggt på ett helt annat sätt, i stället för att separera problembeskrivning och förslag, finns allt samlat inom varje område. SKPF arbetar för en bättre vardag där ålder inte spelar någon roll. I övrigt är visionen densamma. SKPF Pensionärerna ska bli en välkänd intresseorganisation, vi ska påverka beslutsfattare och öka inflytandet i frågor som våra medlemmar tycker är viktiga.

Dag 2 hinner ta slut innan kongressen hinner med att fatta några beslut kring handlingsprogrammet. Debatten och

omröstningar flyttas därför till nästa dag.

Karin Frisk från Katrineholm inleder den sista dagen med att prata om pensioner och yrkar därför bifall till förbundsstyrelsens förslag. Motionerna klubbas i snabb takt innan Christina Oskarsson från Surte tar till orda för att prata om sin motion om mammografi för kvinnor över 74 år. Hon yrkar på bifall för motionen.

Förmiddagen fortsätter med en rad viktiga frågor: Fria resor till specialistvård, kompetens inom äldreomsorgen, tandvård, högkostnadsskydd för glasögon, brandskydd, fri kollektivtrafik, de avreglerade apoteken med mera. Förbundsstyrelsens svar och avslag på motionerna blev också det kongressen beslutade i samtliga fall.

Handlingsprogrammet är ett omfattande dokument som kommer att finnas tillgängligt på hemsidan för den som vill läsa mer om vad SKPF kommer att ägna sig åt under de nästkommande tre åren.

I och med detta avslutades SKPF:s 24:e kongress.



Ibland kräver någon votering och alla beslut utom personal fattas med öppen omröstning. Vid personalval måste det fram en skål som ombuden kan lägga sina valsedlar i.



Öppen omröstning innebär att alla ombuden håller upp sina röstkort och de bifaller eller avslår ett förslag. Det är upp till rösträkarna att räkna alla röster så att voteringen går rätt till.



Kommunals ordförande Malin Ragnegård talade på kongressen.

TEXT: EVA BRECKERT. FOTO: JOHAN MARKLUND



TEXT: EVA BRENCERT. FOTO: JOHAN MARKLUND

Äldreminister Anna Tenje tog upp många viktiga ämnen under sitt tal. Hon talade sig bland annat varm för att locka fler unga till äldreomsorgen, kanske genom att låta ungdomar prova på yrket i någon form av Prao-verksamhet.

Äldreministern om våld mot äldre

Äldreminister Anna Tenje besökte kongressen under den andra dagen. Kompetensförsörjningsfrågan är en av hennes viktigaste frågor, men hon talade också om ålderismen, ledarskap och våld mot äldre.

Jämställdhetsmyndigheten får nytt uppdrag att kartlägga kunskapen om våld mot äldre.

– Det är ett område där vi fortfarande har för lite kunskap. Eftersom det är förknippat med mycket skam och skuld är det svårt att prata om, säger Anna Tenje, som är socialförsäkrings- och äldreminister.

Sista dagen på kongressen, den 15 juni, var det också FN:s Världsdag om våld och övergrepp mot äldre. Jämställdhetsmyndigheten valde att presentera fyra nya uppdrag denna dag, varav ett handlar om att ta fram kunskap om, och utreda hur det går att förebygga våld mot äldre.

– Det behövs verktyg för att identifiera problemet och för att kunna arbeta förebyggande. Våld mot äldre kan ofta

förknippas med åldersrelaterade sjukdomar och vi måste alla bli bättre på att känna igen symptomen, säger Anna Tenje.

Jämställdhetsmyndigheten ska kartlägga vilken kunskap som redan finns hos kommuner, regioner och myndigheter om våld mot äldre personer över 65 år, särskilt äldre med en extra sårbarhet, till exempel äldre hbtqi-personer, missbruk, demenssjukdomar och med olika typer av funktionsnedsättningar. Myndigheten ska kartlägga vad som görs för att förebygga och upptäcka våld mot äldre och vilka insatser som idag ges till dem som blivit utsatta. I uppdraget ingår även att lämna förslag på åtgärder för att förbättra möjligheten att upptäcka våld och ge stöd och skydd för de utsatta. Uppdraget ska slutrapporteras senast den 15 september 2024.

Enligt forskningsprojektet Reagera på Linköpings universitet, visar svenska studier att 15 procent av äldre över 65 år utsatts för emotionella, fysiska eller sexuella övergrepp alternativt försumelse eller ekonomiskt utnyttjande.

Under kongressen talade Anna Tenje också om olika lösningar för att förbättra arbetsmiljön inom äldreomsorgen.

– Vi vill satsa på ledarskapet. Det bör finnas en utbildning för ledare inom äldreomsorgen precis som det gör för rektorer i skolan. Det är ledarna som skapar arbetsmiljön och en god arbetsmiljö lockar nya medarbetare, sa Anna Tenje.

Anna Tenje har inte intrycket att en satsning på höjda löner är det väsentligaste. Hennes erfarenhet när hon rest runt i landet och träffat personal inom vården är att personalen vill ha större möjlighet att påverka sin arbetssituation och få fler kollegor med rätt kompetens.

Välfärdstekniken

Välfärdstekniken är ett annat ämne som Anna Tenje gärna talar om.

– Välfärdstekniken är ett kompletterande medel för våra medarbetare. I stället för att väcka de äldre för att se om de sover kan tekniken kontrollera om de gör det. Välfärdstekniken är en frihetsreform för äldre, säger Anna Tenje.

VANNONS ►

Mobiltelefoni ska vara enkelt. Ring med Doro och Teleco!

Med seniorer i åtanke

Doro har enkla och smarta telefoner som anhöriga kan få access till vid behov. Trygghetsknappen, Response by Doro, skapar ökad trygghet för både seniorerna och den anhöriga.

Teleco erbjuder överlägsen täckning och en uppmärksam kundtjänst som du alltid kan nå via telefonen. Dessutom erbjuder vi tjänster som passar din storlek till ett bra pris.

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

Mobil 1 GB, 149 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 5861 - Med talande knappar

Högt och tydligt ljud

Kamera 2 MP

Trygghetsknapp



Mobil 3 GB, 199 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 6881 - Vikbar telefon

Utvändig skärm m. nr-presentatör

Högt och tydligt ljud

Trygghetsknapp



Ring
010-288 10 10
för att
beställa

Ny uppdatering till samma pris!

Doro 8210 med Mobil 20 GB 319 kr/mån

Nu kan du välja den uppdaterade versionen av Doro 8110 för samma pris. Fantastiska funktioner som Doro ClearSound, trygghetsknapp, TeamViewer och ett lättanvänt gränssnitt gör Doro 8210 till det perfekta valet för seniorer.

Alltid fria samtal och sms

WhatsApp

Facebook

BankID

Kamera fram och bak (16 MP)

Doro ClearSound

Trygghetsknapp

Wallet Case Blå ingår!



Alltid fria samtal till Norden



JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG:

☐ Teleco Mobil 1 GB m. Doro 5861, 149 kr/mån

☐ Teleco Mobil 3 GB m. Doro 6881, 199 kr/mån

☐ Teleco Mobil 20 GB m. Doro 8210 + Wallet Case Blå, 319 kr/mån

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

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

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

H&N_nr3_2023

teleco doro

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
182 20 Danderyd

Det bästa bli med att äldre

Vad är det bästa med att bli gammal, respektive det mest skrämmande. Möt läkaren och forskaren Ingmar Skoog, som i nästan hela sitt yrkesverksamma liv följt den häpnadsväckande och positiva utvecklingen av äldres liv och hälsa.

TEXT OCH FOTO: YLVA BERLIN

Inför mötet med Ingmar Skoog tittar jag på alla program i SVT:s populära serie Studio 65. När jag sedan väntar utanför Sveriges Radio en dag i april, när solen flödar och björkarna slagit ut, kommer Ingmar fram och hälsar med en suck.

– Jag har varit i gång sedan 8.30.

Fyra radioprogram har vi hunnit med i dag. Pendlandet mellan Göteborg och Stockholm gör att jag just nu är lite trött, säger han ursäktande.

En av våra mest kunniga personer när det gäller äldres väl och ve sätter sig i bilen i riktning mot Källhagens vårdshus. Vi ska äta en sen lunch, klockan är 15 på eftermiddagen.

– Och ikväll måste jag förbereda mig för ytterligare en inspelning. Tidig morgon, säger han.

Men intrycket är att han trots den ansträngda situationen är djupt intresserad av det han håller på med.

Vad tycker du om programmen frågar han mig och plirar lite med ögonen. För det är lite så han betraktar världen. Med en viss distans, men ändå nyfiken. Det kan också bero på det starka solsken som lyser mot oss när vi sätter oss för att äta på vårdshusets terrass.

– Så gott, jag har knappt ätit något i dag, säger Ingmar och ser nöjd ut.

Ja, vad tycker jag om SVT:s program? Underhållande, men kanske lite för ytliga för min smak. Ingmar håller med. Han har försökt påverka programledningen att borra lite djupare i de mest

intressanta frågorna. För det här med att bli äldre är väldigt spännande, och ett hett ämne just nu.

Så småningom glider vi in på frågorna. Som vad han med sin gedigna erfarenhet ser som mest positivt respektive negativt med att bli äldre?

– De flesta blir lite lugnare, mindre stressade än tidigare i livet. Man har varit med om väldigt mycket, och dessutom många gånger om. Man vet att om det händer något, så går det alltid att avvakta tills det inträffar något nytt som kan bli lösningen på problemet. Man blir coolare och faktiskt mindre rädd för döden, säger han.

Mår bättre än andra

Erfarenhet är av godo. Det går att luta sig tillbaka på det som hänt och livet blir enklare att leva.

– Faktum är att de som är mellan 65 och 75 år har mindre depressioner och mår bättre än befolkningen i övrigt, speciellt när de börjat ta ut pensionen.

Vi har olika åldrar, säger han:

Den första är fram till 25 år. Det är en period i livet då vi utvecklas mycket fysiskt. Nästa period präglas av familjebildning och arbetslivserfarenhet, medan den tredje åldern, från 65 till 85 år, är en del av livet då många fortfarande är pigga och friska och inte längre pressas av alla plikter.

Den fjärde åldern (85 år och äldre) är en slags motsats till den första åldern

– en period i livet då kroppen bryts ner och vi får olika sjukdomar.

– Det är vanligt med demens och de flesta behöver mer och mer hjälp. De första tio till femton åren efter pensionen är för många en slags ”guldålder”, enligt Ingmar Skoog.

Undersökningar visar att äldre blir allt friskare och vitalare, mentalt, kroppsligt osv. Men det positiva med åldrandet är trots allt erfarenheten, att man har den ”rikedomen” att luta sig tillbaka på.

– Tiden då krämporna kommer skjuts högre och högre upp i åldrarna, påpekar Ingmar Skoog.

Så vad beror då den positiva utvecklingen på?

– Välståndet verkar ha stor betydelse för hur gamla vi blir - en utveckling vi

” Man blir coolare och faktiskt mindre rädd för döden ”

kan se i hela världen, särskilt i låg- och medelinkomstländer. Afrika har den största relativa ökningen. Länder som Nigeria och Etiopien kommer att bli bland de mest folkrika områdena i världen, säger han

– Vad vi ser i våra studier av äldre, 70-75-85- åringar, i jämförelse med hur det sett ut bakåt i tiden, är att dagens åldringar klarar sig bättre i testerna av kognitiv och fysisk funktion, och att de är betydligt mer aktiva. Det går att se en förbättring av alla parametrar.

Det är därför han myntat begreppet 70 är det nya 50, och dessutom håller på att skriva en ny bok om det (som kommer till hösten).

– Dagens 70-åringar är som 50-åringarna var för några generationer sedan. Vissa ifrågasätter att jag säger så, men det handlar ju om att göra en jämförelse med tidigare generationer - inte med de 50-åringar som lever i dag, förtydligar Ingmar Skoog.

Äldre är friare än yngre

Förr i världen tvingades äldre ha en viss stil, som hatt, kostym, handskar, dräkt osv. Nuförtiden är tillvaron betydligt friare, med mindre depressioner, samt mer alkohol och sex. För de yngre kan det vara precis tvärtom – de är mer deprimerade, har mindre sex och dricker mindre alkohol...

– Dessutom verkar dagens unga vara mer låsta i konventioner, hur man ska >>>

» vara och vad man ska säga, medan äldre har och har haft ett mer tillåtande liv. Många av oss har varit med om hippie-rörelsen, den fria sexualiteten och fester med alkohol, påpekar Ingmar Skoog.

Kontroversiella ämnen har diskuterats i alla möjliga sammanhang, medan unga av i dag är väldigt noga med vilka ord de använder. Situationen liknar den som våra mor- och farföräldrar hade när de växte upp - konventioner och att säga rätt saker för att inte bli utfrusen. Taket har så att säga sänkts till en tidigare nivå.

– När vi var unga kunde vi supa till och göra bort oss, utan vidare konsekvenser. I dag när de flesta är aktiva på sociala medier får saker och ting helt andra konsekvenser - och en spridning över hela världen. Det gör att många är rädda för att göra bort sig, bli bevakade och filmade, säger Ingmar Skoog.

Finns det en gräns för hur mycket medellivslängden kan öka?

– Troligen. Ett exempel är sydkoreanska kvinnor. Medellivslängden var tidigare 50 år, men är nu högst i världen. Redan år 2030 beräknas koreanskorna bli i genomsnitt 90 år. Det är en dramatisk förändring. Välståndet har utvecklats kraftigt, vilket påverkar folkhälsan stort. Genetiska faktorer är av betydelse, men även hur man lever.

En halv miljon 80-åringar

Rätten att arbeta efter 65 har ändrats mycket i vårt land de senaste åren, till den dag man fyller 66, därefter 67 och i år 69. Vad tänker du om det?

– Pensionsåldern kommer att indexeras, det vill säga höjas efter medellivslängden. Ganska snart kommer vi att få arbeta till 70 år, men det är inte politiska beslut som avgör utan en slags formel som bygger på hur länge vi lever.

– Tänk på att när pensionsreformen kom så hade vi en medellivslängd på 57 år och pensionsåldern var 67 år ända fram till 1976 då den sänktes till 65 år. Nu har vi en medellivslängd på drygt 80 år och en pensionsålder på 69 år. Medellivslängden ökar och därmed antalet människor som lever länge och blir riktigt gamla.



Ingmar Skoog forskar huvudsakligen om demens och psykiska sjukdomar bland äldre.

Du nämnde i ett av dina program att svenskar över 65 år kommer att vara en fjärdedel av befolkningen. Antalet 80-åringar var en halv miljon år 2020 – och kommer att bli så många som 800 000 år 2030. Det är en häpnadsväckande utveckling, eller vad säger du?

– Äldre blir en stor andel av befolkningen, vilket är intressant med tanke på att endast fyra procent av riksdagens förtroendevalda är över 65 år. Vet du vem som är äldst i den svenska regeringen? Jo statsminister Ulf Kristersson, som är 59 år. Vi har alltså ingen i regeringen som är över 60 år, och sålunda en ung regering utan äldre som styr och ställer med Sveriges utveckling.

Sverige har 21 regioner och 290 kommuner, som ska hantera omsorgen och sjukvården för äldre. Ekonomin varierar kraftigt. Äldreomsorgen anses ju vara ganska undermålig, många tvingas bo kvar hemma trots att de behöver mycket hjälp. Vad tänker du om det?

– Efter 80 ökar behovet av att bli vårdad och omhändertagen. Man får fler sjukdomar, inte minst demenssjukdomar. En hoppfull sak är att det nu finns läkemedel mot demens. Ett sådant

läkemedel kan dock kosta 250 000 kr per patient och år, vilket innebär stora utgifter för den svenska läkemedelsbudgeten – om högkostnadsskyddet är kvar i sin nuvarande form. Det kan handla om 100 000 människor som är i behov av sådan medicin till en kostnad av uppemot 30 miljarder kronor per år.

– Jag tycker att förhållningssättet är anmärkningsvärt med tanke på att antalet människor över 80 år ökar hela tiden, vilket betyder kraftigt ökade kostnader för äldreomsorgen och sjukvården eftersom många gamla är multisjuka. Politikerna blundar för problemet och många kommuner har en åldrande befolkning. De är dessutom olika stora, från 2 500 invånare till närmare en miljon i Stockholm.

Politiker blundar

Är det någon politiker på riksnivå som bryr sig om det här problemet?

– Vi har numera en äldreminister, men ingen driver frågorna lika bra som Barbro Westerholm, som nyligen gick bort 89 år gammal. Eftermälet var att det var alldeles för tidigt. Hon hade så många viktiga uppdrag och uppgifter att slutföra, men avsåg sig omval till riksdagen för att driva äldrefrågor på ett bättre sätt. Kort tid därefter drabbades hon av en akut sjukdom.

Utifrån dina erfarenheter, och i din värld, finns det något som är mer skrämmande med att bli gammal?

– Det är väl att man riskerar att få sjukdomar och bli beroende av andra människor, att inte kunna sköta sig själv längre. Många av oss kommer att bli riktigt gamla, och får kanske en demenssjukdom. Det innebär att man efter ett tag inte längre kan klara sig själv och inte längre kan kommunicera med omgivningen. Många upplever att det är som att personen med demens fortfarande lever men inte längre finns kvar, att hen är som levande död – vilket är smärtsamt, inte minst för nära och kära. Personligheten tunnas ut, en ytterst märklig situation för alla inblandade. Kontakten med andra människor förändras i grunden, och livet blir något helt annat.

Vad vill du efterlämna?

Genom att skriva ett testamente kan du påverka var dina tillgångar hamnar den dag du inte längre är i livet, även om du har arvsberättigade släktingar. Vi har satt ihop en handbok som besvarar de vanligaste frågorna kring testamente, t ex varför du ska upprätta ett, vad du kan testamentera och hur du ska göra om du vill testamentera en gåva till Röda Korset.

På vår hemsida kan du enkelt upprätta ett juridiskt korrekt testamente via ett digitalt verktyg. Här kan du även boka ett samtal med en jurist om du behöver rådgivning. Båda tjänsterna är kostnadsfria.



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



Svenska Röda Korset

Vill du beställa vår handbok eller upprätta ett testamente?
Gå in på rodakorset.se/testamente eller ring 0771-19 95 00.



Laban räddade Lisa

När Lisas hund Laban började bete sig annorlunda mot henne struntade hon först i det. Hon hade nog stress och oro i livet, men när Laban blev allt mer ihärdig gick hon till doktorn. Det räddade hennes liv.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

När Lisa Törnebohm, 64 år, skaffade sin första hund för 21 år sedan förändrades hennes liv. Golden Retrievern Louie blev hennes bästa vän. När han dog skrev hon en bok om deras samtal.

Hemma hos Lisa är det ombonat med levande ljus, mysiga färgglada kuddar och bokhyllor fullproppade med böcker – många av dem handlar om hundar. Det är faktaböcker om allt från agility till valpuppfostran. Och på soffbordet ligger hennes egen nyutkomna bok ”Samtal med Louie”, en berättelse om den villkorslösa kärleken mellan en människa och hennes hund.

– När Louie kom in i mitt och min son Davids liv blev han vår allra bästa vän. Jag kände mindre oro och kunde landa här och nu på ett nytt sätt. Louie var en vild och lite galen hund som tog oss med på roliga äventyr. Han var inte särskilt väluppfostrad, skrattar Lisa.

Som ung pluggade Lisa biologi och miljökunskap, utbildade sig till lärare och undervisade på Komvux. I medelåldern drabbades hon av utbrändhet och samtidigt uppdagades det att hon hade bipolär sjukdom. Livet har stundtals varit svårt och i de depressiva skoven har lusten att leva ibland tagit slut, men

då har Lisas hundar alltid funnits där för att trösta och stötta.

– I närheten av en hund känner jag mig mer levande. Jag mår bra av att vara hundraprocentigt behövd och älskad. Inget går upp mot det, det är sann kärlek. När jag tänker efter finns det faktiskt inget som går upp mot just det.

Men så kom dagen för åtta och ett halvt år sedan då Louie lämnade jordelivet, sorgen var obeskrivligt tung. Saknaden oändlig. Skrivandet blev en väg för Lisa att ta sig igenom sorgearbetet, att sätta ord på det Louie hade betytt för sin matte kom att bli livsavgörande.



Laban kände att något var fel med matte och han gav sig inte förrän hon sökte hjälp.



Lisa Törnebohm.

”I närheten av en hund känner jag mig mer levande.”



Lisa tillsammans med sina två hundar Laban och Lady (till höger).

En ny kärlek kom in i Lisas liv och det var golden retrievervalpen Laban, en lugnare kille (kanske berodde det delvis på att Lisa vid det laget hade en större erfarenhet av hunduppfostran).

– Laban är kärleksfull, metodisk, trevlig och väldigt envis, säger Lisa.

Laban ändrade beteende

För fem år sedan började Lisa få problem med magen. Det värkte och hon hade ständiga diarréer. Hon mådde inte alls bra, men hon slog bort besvären med att det nog var psykiskt. I samma veva som hon började få problem med magen hade hon tagit sig an ännu en hund, den här gången en gatuhund från Grekland, en vacker vovve som fick namnet Lady. Lisa hade inte tid att vara sjuk. Och så hade hennes pappa nyligen gått bort. Livet präglades av stress och mycket ångest och oro.

– Men det konstiga var att Laban plötsligt började ändra sitt sätt att vara gentemot mig. Så fort han hade en chans satte han sig tätt intill mig och bara tittade på mig med sina stora, kloka ögon. Jag kände inte alls igen hans beteende.

Tiden gick och Lisa fortsatte att slå bort symptomen på att något i hennes kropp inte stod rätt till. Trots att magen krånglade alltmer och att Laban fortsat-

te bete sig märkligt genom att vilja vara nära hela tiden och iaktta mattes minsta rörelse ignorerade hon signalerna.

– Till sist var det Laban som fick mig att gå till vårdcentralen. Då hade han börjat putta på mig med sin nos. Hos läkaren konstaterades det snart att jag hade drabbats av tjocktarmscancer. Jag hade kunnat dö, men tack vare Laban upptäcktes cancer i tid och jag kunde opereras och bli frisk. Jag är fullständigt övertygad om att Laban har räddat mitt liv, säger hon.

Hundar kan lukta sig till cancer

Lisa var påläst och visste att det finns gedigen forskning om hundar och deras extremt utvecklade luktsinne. Att de har förmågan att upptäcka cancersjukdomar hos sin ägare var något som biologen Lisa var väl medveten om.

Nyligen fyllde Laban 12 år. Lady, gatuhunden från Grekland är fem. De tre lever sida vid sida och tar hand om varandra. På sin t-shirt har Lisa låtit trycka sin älskling Louies namn. Han lever kvar i hennes minne och kommer tillbaka till henne i drömmarna.

– Hundarna ger mig villkorslös kärlek och de värnar om mig på alla sätt. De tröstar mig genom att tala om att det ibland är okej att vara lite ledsen, avslutar Lisa.

LABAN

Ras: Golden Retriever.

Ålder: 12 år.

Karaktärsdrag: Lugn, kärleksfull, metodisk, trevlig, envis.

LADY

Ras: Gatuhund från Grekland (80 % labrador, 20 % okänt ursprung).

Ålder: Cirka 5 år.

Karaktärsdrag: Lydig, kärleksfull, lugn, glad, tuff, vaktig, busig, ibland lite rädd.

FORSKNINGEN

Det går att träna hundar till att hitta cancer hos människor. Cancerhundar används för att hitta lung-, bröst-, prostata-, äggstocks-, urinblåse- och tjocktarmscancer samt melanom. Men enligt nya rön kan också otränade hundar upptäcka cancer. Det har visat sig att cancer-tumörer har en specifik lukt och att olika cancerformer luktar på olika sätt.

Vissa cancerformer kan hundar upptäcka genom doften av en persons utandningsluft, andra genom hur urinen luktar. När hundar tränas sker det utifrån vävnadsprover från människor med olika sorters cancer.

Doftämnen som alstras vid olika cancersjukdomar är låga koncentrationer av alkaner (mätade kolväten) och aromatiska föreningar.

I Sverige bedrivs försöksverksamhet vid Karolinska universitetssjukhuset, Gävle sjukhus och Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

KÄLLOR: WIKIPEDIA, MEDICALNEWTODAY

SOMMARKRYSS



STRESS I KONKURRENSEN	VÄNTAR RESANDE PÅ	SKADA	GER SVAR PÅ TAL	ÄR VAN FLYGER I LUFTEN	SPELADE BOB MARLEY	HÅLLER DEN PÅ-LITLIGE	GAMMAL OCH UTE	UTAN PASS	SKA POSTEN	SPRIT-VÄXTER SOM TUSAN	FÖLJER BRUDEN	BALT OXDJUR	GJORDE ENTRE HOS GARDELL	HÄR OCH HÄR PÅ LÖPAR-BANA
KLARAS FÖR KORT							KAN FÖR-STÖRA FÖR-HÄLLANDE							
HAR STRANDAT? FÅR DRIVA ÅT SIDAN				KVINNO-NAMN MOT CENTRUM			INGEN FÖRDEL DIREKT			TILL-TALA PÅ ETT SÄTT		KUNGS-FISK		
FÖRE BETAS DET PÅ				BÅGRAD PÅ PELARE MAKAR VID HÖV		ÄKTA LÄNGRE FORDON			ÄR DET SOM ÄR INNE I					ÄR GODA AFFÄRER
			ÖVER MÅTT DÄR HITTADE MAN HEM		SLUTORD BÄRS I KYRKAN		BÄTTRE ÄN BRA			INNE-HÅLLER NÅGOT GOTT				SPRÅK
AV HÖGSTA KLASSEN	BETYDER DET-SAMMA	ORD MED SATS	ÄR TINAS MAT ÄR GLÖDANDE		FÖR-HATLIG ÄR FIENDER					VAKT-HAVANDE BEFÄL		TRIVS BARA GÅR ÖVER VÄGARNAS		
FLOPPAR NÅGOT VID				FLASKA	HAR BARN		KAN MAN SÄTTA EN DEL PÅ PLATS I	GÖR ATT MAN KAN SKRIVA VAD MAN VILL		HÄNGER		DE SKA HEMLIG-HÄLLAS ÄR FETA		
														PEKA
VILAR RESANDE UT PÅ					MÅTT MAN MÅTT MED		KUNG I RÖM LITUM			FÅGEL	EN STUND I RING	RADBAND HÖJD I NATUREN		PENSIONS-DEL FÖRR BLIR ÄLDRE MAN MED TIDEN
VAR EN ROMAN MED MUSIK		DEN GER BRA ODDS	KAN MAN SE STJÄRNOR UNDER	ÄR OMOGET	SKÖTTE ELD I RÖM HÖRS UR			KOPPLAD TILL VISS KONST-STIL						FÅNGA PÅ ETT SÄTT ÄR FÖRSTA APRIL
SIFFRA						ÖPPNAS FÖR ATT SJUNGA				STICKS INTE PÅ KIND MÖLAR				JUST NU ELEKT-RÖN-VOLT
UNDER-HÅLLS DET FRÅN FATTAS	DE HAR JOBB MED KLASSEN	KOM FÖRST		GREKISK BOK-STAV			MÄRKS EL-SAKER MED	VIN-FLOD	BLEVEN SOM INGET FICK		GER NYA KRAFTER	KVINNA SÄGS KALLA PÅ TV		SATT FANTO-MEN PÅ
		SLÄKT ÄR JU EN MES		FÅR MAN FART PÅ LAGRET VID	SMAKAR SURT									TYP AV ETT ÄMNE
ÄR VÄST STYRS DET HÄRT I							VÄTE	HJORT-HONA SPRIDD PÅ NATET		KYLA BLÄSER DET RE-JÄLT VID		SVÄNG-BOK-STAV	HAMNAR RESTER I?	SNABBT ANFALL LYCKO-KÄNSLA
				PROFET I BIBELN						FRÄM-FÖR EN				KISEL TOGS BETEN VID
PERIOD UNDER VÅR LEVNAD				DEL AV SPEL RAKELS SYSTEM	FÖDA	TUR GRUNDA-DE DUNANT	DRA RUNT SLIT	GRUPP MED HOWLIN PELLE	ÄNTYDAN BLIR SKYN?	FORMAS LAGER TILL BLANDAS I DRINK		LYFTER DEN BÄSTE I SÄDAN	ÄDELGAS FLICK-NAMN	
KORT OM KROM		SUGER SIG FAST OFTA I KUBFORM		GÖR EN SOM FÅKTAR					VÄNTAR DEN HÄKTA-DE?	RINNER EUFRAT OCH TIGRIS GENOM	HAR EN SOM FICK?			GREKISK GUDIN-NA
			TILLBAKA-VERKAN-DE							RENSAR I RÖREN		KÄRL		MAŠK-HÄL
PUNKT RAKT UPP DE KNÄCKA-DE DÖRR				ÄR EXPLO-SIVT		SES SOM VINST		ÄR INTE FACK-UTBILDAD			ROSEN-RÖD RÄTT			

Sommarkryss 2023. Skriv ner svaren i de gula rutorna och skicka dem antingen på ett vykort till adressen **Här&Nu, Box 30088, 104 25 Stockholm**, eller mejla dem till **korsord@skpf.se**. Märk vykortet/mejlet med **Sommarkryss 2023**. Glöm inte att uppgi din adress. Tio pristagare får var sin skraplott Guldanten. Vi behöver ditt svar senast den 1 augusti 2023.

KORSORDSMÅKARE: MIKAEL WENDEBERG



Elfvinggården i västra Stockholm ligger i Sveriges mest kvinnodominerade område.

Kvinnornas stadsdel

Alvik i västra Stockholm är Sveriges mest kvinnodominerade stadsdel.

60 procent av invånarna är kvinnor. En anledning till det finner vi på en höjd mot Äppelviken. Med utsikt över Mälaren ligger de tio gula huskropparna, med nästan 300 små lägenheter, som utgör Elfvinggården – ett kollektiv för ensamstående, bildade, mindre bemedlade kvinnor.

TEXT: EVA BRECKERT. FOTO: EVA HERRLIN

Kerstin Allergren har bott på Elfvinggården i en enrumslägenhet med pentry i nio år.

– Har man bott här ett tag lär man känna grannar, och det är trevligt. Det är som en by, man börjar inte umgås med alla: Några kanske man promenerar tillsammans med, andra hälsar man på i korridoren, några småpratar man med när man läser tidningen i foajén, träffas i matsalen eller i någon intressegrupp, berättar Kerstin.

Alla ettor ser snarlika ut. Det är 34 välplanerade kvadratmetrar, ett badrum med dusch, pentry, vardagsrum och en sovalkov delvis avskild med en vägg. Vardagsrummet känns rymligt med plats både för en soffgrupp och ett matbord. En av väggarna består till stor del av ett fönster som vetter ut mot en liten

bergsknalle där boende har satt ut egna bord och stolar.

Kerstin bodde 40 år i Nynäshamn, först i villa med familj sedan i lägenhet i 15 år innan hon flyttade till Elfvinggården. Hon hade stått i Elfvinggårdens dåvarande bostadskö i sex år när hon blev erbjuden en lägenhet.

– Det var skönt att flytta till mindre, här har jag bara det jag verkligen behöver. Även i källarförrådet.

Kerstin har arbetat som småskollärare och har låg pension men här räcker pengarna. Hyran är cirka 5 000 kronor i månaden för en etta.

– Det passar mig, jag gillar den kollektiva tanken, idén med att bo nära och smått. Här är det nära till grannar, till barn och barnbarn i stan, till naturen, till aktiviteter. Och det finns inte några

måsten, men vill man vara aktiv kan man det.

Kerstin är själv aktiv i flera grupper, hon har bland annat varit med och startat ett gym eller träningsrum som hon hellre kallar det.

– Vi köpte maskiner och en träningsbänk och inredde ett litet rum. Nu tränar jag regelbundet där.

Vidsträckt utsikt

Kerstin visar runt i huvudbyggnaden. Högst upp ligger matsalen med plats för 150 gäster. Det är högt i tak och fönster på båda långsidorna. Utmed den ena sidan sträcker sig en terrass med vidsträckt utsikt över Mälaren och Fredhäll på andra sidan. Det finns inget aktivt matlag, men två gånger i veckan kommer en grupp kurdiska kvinnor och

lagar mat till dem som har föranmält sig. Priset är 110 kronor och då ingår sallad och bröd och det går att lägga till en dessert för 20 kronor. Det finns ytterligare en köksgrupp som lagar mat till fest.

– Jag äter ofta i matsalen, det är trevligt och väldigt god mat. Tyvärr är vi inte så många som går regelbundet, kanske tio personer. Många tycker att det är för dyrt, men med tanke på det som ingår, är det verkligen värt pengarna.

Det finns många gemensamhetslokaler på Elfvinggården. Högst upp bredvid matsalen ligger ett stort och luftigt sällskapsrum, en salong med soffor, små bord, bokhyllor och ett piano. Här finns också en liten gästlägenhet som kostar 200 kronor per natt att hyra.

På marknivå finns en luftig och ljus foajé. Här är det många som sitter en stund varje dag och läser tidningen. Huset prenumererar på ETC och Dagens Nyheter som papperstidningar.

– Det kommer ofta förbi någon som stannar och pratar en stund när man sitter här. Det är trevligt, säger Kerstin.

Längst ner i ett av husen ligger målarum, textilrum med två vävstolar och

ELFVINGGÅRDEN

Systrarna Gunborg och Ingeborg Elfving föddes i mitten på 1800-talet. De var ogifta, yrkesarbetande och testamenterade sina tillgångar till att skapa ett gott boende för ensamstående, yrkesarbetande kvinnor.

Kollektivhuset Elfvinggården ritades av arkitekterna Backström & Reinius i funktisstil. Husfasaderna är veckade för att slippa insyn och få in ljus. Husen har cirka 300 lägenheter, mestadels enrummare men också ett mindre antal tvåor. Tillsammans bildar husen en rektangel runt en kuperad naturpark med flera uteplatser och grillar. De tio huskroppar som är sammanbyggda med glasade korridorer stod inflyttningsklara 1940. I dag är Elfvinggården kulturminnesmärkt.

Elfvinggården ägs av systrarna Elfving's Stiftelse. I stadgarna står tydligt hur styrelsen ska utses. Systrarna ville att Nordiska museet och Högsta domstolen skulle utse var sin representant och sedan skulle dessa tillsammans utse den tredje ledamoten. Och så har det fungerat sedan stiftelsen bildades 1921.

några symaskiner. Här ligger också gymmet och de gemensamma tvättstugorna.

I kollektivet finns även en broderigrupp, en arkivgrupp som samlar material om huset och en grupp som jobbar med de Globala målen, Agenda 2030. I den senare har Kerstin varit aktiv och arrangerat sop- och soppkvällar.

– Jag trivs jättebra. Dels ligger Elfvinggården vackert med naturen in på knuten och många trevliga promenadstråk nära. Det är billigt, bara kvinnor, och man kan vara med och påverka i olika grupper om man vill. Man behöver inte umgås med någon här eller aktivera sig i någonting om man inte vill men man känner igen de flesta till utseendet. Sedan är det ju väldigt trevligt att min syster också bor här.

Kerstins syster fick en lägenhet ungefär samtidigt som Kerstin, så nu är de grannar.

I Elfvinggårdens stadgar står det: ”Bereda ensamstående mindre bemedlade, bildade damer, ... goda lägenheter om ett eller två rum.”

– Man kan ju fundera över vad som menas med bildad, här bor nog alla sorters kvinnor både bildade och obildade numera.

Tidigare har Elfvinggården haft en egen bostadskö, men numera förmedlas lägenheterna via bostadsförmedlingen.

Det gör att kvinnor som behöver en bostad men kanske egentligen inte är intresserade av det kollektiva eller av just Elfvinggården flyttar in.

– Än så länge har det gått bra. Det kanske blir annorlunda i längden om inte de som bor här aktivt har valt det kollektiva utan tagit en lägenhet i brist på annat. Men det är bara roligt att det kommer även unga människor, säger Kerstin.

På Elfvinggården bor endast kvinnor men det är tillåtet att ha gäster över natten.

– Man ser män i korridorerna, de får hälsa på och övernatta men får inte bo här. Tillfälliga nattgäster går bra, säger Kerstin.



Kerstin Allergren trivs på Elfvinggården. Hon har bott där i 15 år.



Den 6 juni 1523 bestämdes det att Gustav Vasa skulle bli kung, men det var inte förrän 1528 som han faktiskt kröntes.

Sverige 500 år

1523 grundades den svenska nationalstaten. Det skedde när Gustav Eriksson införde arvmonarkin i Sverige. Som kung Gustav Vasa var han den förste som regerade ett enat svenskt kungadöme som ett arvrike. Han om någon gör anspråk på titeln som vår landsfader, och har i dag fler ättlingar än du anar.

TEXT: KARL-GUSTAF MATTSSON

Den 6 juni 2023 firades nationaldagen som vanligt, men i år är det också 500 år sedan Gustav Vasa blev kung i Sverige.

I det stora och pampiga konstverk, som är det första man ser när man kliver in på Nationalmuseum i Stockholm, ser vi en blond riddarklädd herre på en vit häst följd av en brokig skara soldater. Hovsamt mottagen av ett borgerskap serveras han stadens nycklar. Målningen heter "Gustav Vasas intåg i Stockholm 1523" av konstnären Carl Larsson. Kanske är det så här de flesta svenskar tror att det gick till när Gustav Vasa blev kung i Sverige. Men så är icke fallet. Händelsen avlöpte i en liten landsortshåla åtta mil därifrån.

Dansken på knä

Våren 1523 var kriget mot Kristian II slut och Sverige helt i händerna på adelsmannen Gustav Eriksson Vasa. Riksdagen samlades i Strängnäs, i den gamla medeltida Roggeborgen och beslutade den 6 juni sig för att välja Gustav Vasa till kung.

Till minne av detta firar vi än i dag den svenska nationaldagen.

Först tre veckor senare, på midsommardagen, red Gustav över bron in i Stockholm och det tog fyra och halvt år till innan han blev krönt till kung i Uppsala domkyrka den 2 januari år 1528.

Gustav Vasa blev 64 år. Han lade med hårda nypor grunden till nationalstaten Sverige och blev genom tre äktenskap pappa till elva barn – sex döttrar och fem söner, varv flera av de senare blev svenska kungar, alla för övrigt produktiva barnalstrare.

250 000 ättlingar

Över en kvarts miljon personer är i dag Gustav Vasas efterkommande. Per Andersson i Helsingborg har rätt ut allihop. Av egna förfäder har han forskat reda på tretton generationer tillbaka i tiden.

Han har läst både statsvetenskap, nationalekonomi, historia och en rad andra ämnen. Yrkesverksam i skolans värld och författare till en mängd böcker, de flesta inom genealogi. Flera av dem har blivit standardverk. Av ett flertal släktböcker märks "Långarydsläkten", som är världen största i sitt slag.

– Särskilt har jag ägnat mig åt forskning i Mjölbyns lokalhistoria, säger Per.

Per har initierat en särskild temadag om stadens historia. Han har kartlagt släkter i Östergötland och Småland, roat sig med heraldik och nordiska flaggor, gett förslag till en universell databas om Sveriges alla invånare och suttit som ordförande i en mängd sällskap och föreningar.

Men framför allt märks hans praktverk i tre band om kung Gustav Vasa och hans ättlingar, omfattande mer än en kvarts miljon människor.

För att hålla reda på alla så har han skapat ett redovisningssystem som är både användbart och enkelt. Det finns i dag en mängd system bland släktböcker, ofta svåra för den oinsatte att förstå. Pers system är enkelt, uppbyggt så att varje man får en versal bokstav och kvinnorna en gemen, generation efter generation.

– Uppställningen ger en god överblick av hur personerna är släkt med varandra, säger han.

Intresse för ätten Vasa

Intresset för Gustav Vasa och hans ättlingar kom i samband med hans utforskande av sina förfäders olika släkt, där flera släktingar var ättlingar till den gamle landsfadern. Per är dock inte själv Vasaättling.

URVAL AV KÄNDA ÄTTLINGAR

Alla nuvarande arvmonarker i Europa.
Peter Althin
Carl Johan Bonnier
Nils von Dardel
Malcolm Dixelius
Gösta Ekman
Erik Fichtelius
Clabbe af Geijerstam
Dag Hammarskjöld
Boris Johnson
Frans Josef (Österrikisk kejsare)
Ellen Key
Anna Kinberg Batra
Björn Kjellman

David Lagercrantz
Wanja Lundby-Wedin
Lasse Lönndahl,
Gustav Mannerheim
Olof Palme
Povel Ramel
Martin Schibbye
Hanna Stjärne
Elisabeth Tarras-Wahlberg
Herbert Tingsten
Victoria Tolstoy
Michael Treschow
Magnus Ugglå
Ian Wachtmeister
Sverker Åström

I dag finns det över 250 000 människor som härstammar från Gustav Vasa. Per Andersson har släktforskat reda på allihop.

– Nej det är bara mina släktingar, på både fars och mors sida, som tillhör kungasläkten.

Pers forskardille har ändå gjort att han under årens lopp samlat släktinformationer om Vasaättlingar. Tidvis tänkte han att det fanns material nog till en bok. Han uppmuntrades till det av intresserade ättlingar och 1977 tog han itu med uppgiften. Det blev Pers största släkthistoriska forskningsuppgift någonsin och kom att innefatta drygt 275 000 efterkommande till arvmonarken.

– Även om nutida historiker menar att Gustav var lite av en tyrann, han styrde och ställde med hårda nypor, är han den person genom tiderna som haft allra störst betydelse för svenskarna, både för samtiden och eftervärlden.

21 års arbete

Projektet har tagit mycket tid, drygt 36 000 dokumenterade arbetstimmar, vilket motsvarar 21 års heltidsarbete.

Bland ättlingarna finner vi nu makt-havare av alla de slag: Statsministrar, riks- och lantmarskalkar, justitie- och regeringsråd, generaler och amiraler, biskopar, landshövdingar, generaldirektörer, storföretagsledare, alla tio nuvarande monarker i Europa, tidigare kejsare i Tyskland, Österrike och

Ryssland samt presidenter i Finland, premiärministrar i Storbritannien och generalsekreterare i FN. Naturligtvis även Sveriges samtliga monarker. Carl XVI Gustaf härstammar från Gustav Vasa på 91 olika sätt.

– Rekordet har en flicka född år 2020 som har 273 släktlinjer till Gustav Vasa.

Men till släkten hör även nobelpristagare, välkända forskare, journalister, författare, regissörer, skådespelare, kompositörer, artister, konstnärer och professionella idrottare. Dessutom många "vanliga" människor.

– Släktskap är ju den mest grundläggande relationen mellan människor. Att ha kunskap om sitt släktersprung är centralt för att förstå vem man är, och man vidgar perspektivet på sig själv genom att känna till vilka nutida personer som har samma ursprung.

Inbjuden till Strängnäs

500-årsdagen uppmärksammas förstås stort runt om i landet. Mest kanske i Strängnäs där både kungen och drottningen medverkade. Per själv var inbjuden men satsade helst på likasinnade.

– Nej, jag valde en släktforskarförening. Jag tror att min forskning mest intresserar den gruppen människor, avslutar Per Andersson.

Åldrandets poesi – Anki belyser äldres situation

Äldre människor exkluderas ofta i samhället – de riskerar att bli osynliga. Nu vill specialistundersköterskan Anki Sehlstedt belysa de äldres situation. Hon uppmanar till att våga ställa krav för att få bra vård. I sin nya bok "Åldrandets poesi" lyfter hon fram hur viktigt det är att vi lyssnar till de äldres livsberättelser, som gammal bär man alla åldrar inom sig – att bli lyssnad till skapar möjligheter för reflektion.

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN
FOTO: MARIA SJUNNESSON

Att arbeta inom äldreomsorgen ses ofta som ett enkelt jobb. Det har inte hög status och värderas lågt. Det här är saker som Anki Sehlstedt, med 40 års arbetslivserfarenhet från äldreboenden, vill ändra på.

– Ett arbete som handlar om att ta hand om våra äldre kräver både personlig lämplighet och mycket kunskap, menar Anki.

Under sina många år inom omsorgen av de äldre har hon haft glädjen att möta många olika slags individer och situationer. Dem har hon bevarat inom sig. Och nu har dessa möten gett henne inspiration till hennes bok som vill förmedla de viktiga frågorna om hur man bemöter människor som närmar sig livets slut.

– Det kan uppstå magi när man som personal möter de boende. Jag känner stor glädje och stolthet över mitt arbete inom äldreomsorgen.

Inom sjukhusvården råder ofta personalbrist, det är svårt att hinna med alla de stora behov som finns när det handlar om vård av multisjuka äldre människor med exempelvis begynnande demens och organsvikt. Många får ligga ensamma på sina rum.

Inom hemtjänsten är arbetet ofta väldigt tidsstyrt, stressen bland personalen är många gånger påtaglig.

– När man möter en människa i livets slutskede är det oerhört viktigt att vara närvarande, att inte varken ta över eller försköna, man ska bara finnas där.

De som har levt ett långt liv bär alla skeden av livet inom sig. Själva åldrandet kan innebära en kris.

– Man tvingas konfronteras med det liv man har levt. Man upplever återigen svårigheterna man har gått igenom. Det

FAKTA

Namn: Anki Sehlstedt.
Ålder: 65 år.
Familj: 3 vuxna barn.
Bor: I Göteborg.
Gör: Specialistundersköterska inom multisjuka äldre.
Fritid: Sjunger i kör, målar, skriver, intresserad av det mesta, lyssnar på musik, umgås vänner.
Aktuell med: Boken "Åldrandets poesi" från 2022.

poesi

kan handla om samlivet, barnen eller om den egna barndomen och har man inte bearbetat en svår barndom tidigare i livet så kommer det ofta upp i slutskedet.

Berättelserna i Ankis bok "Åldrandets poesi" är uppdiktade, men hon har hämtat inspiration från situationer och människor hon har mött, de är sanna.

– Jag utgår från min känslas språk. Det är därför jag kallar min bok för åldrandets poesi.

Anki Sehlstedt vill uppmuntra andra att våga berätta om sina liv. I sin historia, då man blir lyssnad till, finns möjligheten att både begrunda och bearbeta.

Hur skulle ditt drömboende för äldre se ut om du fick bestämma?

– Då skulle jag placera äldreboendet alldeles intill ett dagis. De äldre kan vara en sådan fantastisk resurs för barnen. Jag har själv sett hur förskolebarn hittar trygghet hos gamla människor, en famn att krypa upp i och att få ta del av de gamlas erfarenheter av hur de på sin tid lekte brukar upplevas som väldigt spännande.

Förskolebarnens närvaro har också en positiv effekt på de äldre, som lever upp

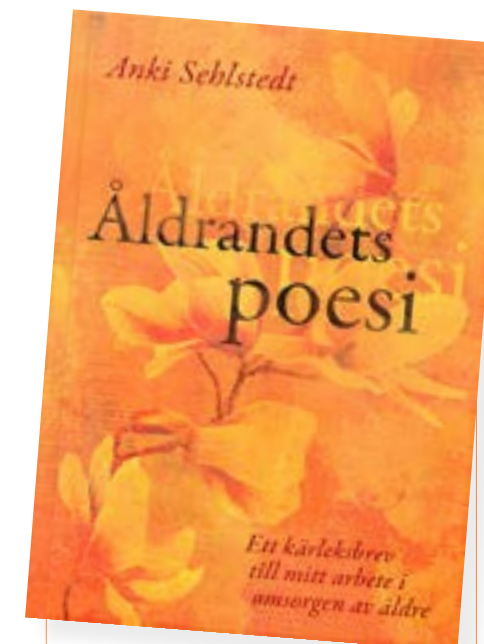
ANKIS TIPS

Ankis bästa tips till äldre!

- Våga ställa krav på att blir sedd och lyssnad till.
- Se till att få dina behov tillgodosedda.
- Berätta om ditt liv – både det som är och det som har varit.

Ankis bästa tips till personal inom äldreomsorgen!

- Älska det du gör – om du inte gör det är du på fel plats.
- Var närvarande i mötet med de äldre.



Tävling!

Var med och tävla om Anki Sehlstedts bok "Åldrandets poesi". Allt du behöver göra är att svara rätt på den här frågan:

Vilket yrke har Anki Sehlstedt?

- A: Pilot.
B: Specialistundersköterska.
C: Busschaufför.

Skicka svaret till adressen **Här&Nu, Box 30088, 104 25 Stockholm**, eller mejla det till **tavling@skpf.se**. Märk vykortet/mejlet med **Poesi**. Sista tävlingsdag: 1 augusti 2023.

i kontakten med barnen. Enligt Anki är vårt samhälle alldeles för ålderssegrerat. Det mår vi inte bra av.

– Mitt drömboende skulle bestå av personal som bryr sig om de äldre. Det ska finnas gott om tid att lyssna på varandra. Det ska finnas restauranger och maten ska lagas på plats, så att de goda dofterna av hemlagad mat sprider sig i huset och ökar matlusten.

När Anki arbetade inom äldreomsorgsföretaget "Tre Stiftelser" i Göteborg fick alla som flyttade in varsin anteckningsbok. De uppmuntrades att skriva om sina liv. Det fanns också plats för att klistra in fotografier från långa och händelserika liv.

– Tillsammans kunde personal och boende titta i böckerna och lära känna varandra. Då blev det lättare att utveckla aktiviteter, för då visste man vilka önskemål som fanns.

Anki berättar om det åldrande livet, om vilka förväntningar som ofta finns inför döden, om hur betydelsefullt det är att få äga sitt liv, och att få respektfull vård. Hon vet hur bra de äldre mår av att få möta engagerad personal som brinner för sitt yrke och tar sig tid att lyssna.

PENSIONSFRÅGAN

Samlad bild av pensionen

Fråga: Hej! Min fru planerar att börja ta ut pension. Var kan hon vända sig för att få en samlad bild av sin pension och med de frågor hon har?

Svar: Vår pension består av olika delar: dels en allmän pension från staten, dels tjänstepension från tidigare arbetsgivare. Vissa har även ett eget privat pensionssparande.

Om hon önskar att få en bild av hela sin pension, både den allmänna och tjänstepensionen, kan hon logga in på gratistjänsten Minpension.se. Här får hon en prognos som visar vad hon förväntas få i pension.

Tjänsten, som är gratis, är ett samarbete mellan staten och pensionsbolagen.

Via Minpension erbjuds också verktyget Uttagsplaneraren som hjälper till att skapa en plan för planerade pensionsuttag, hur den totala pensionen påverkas av uttagsålder i olika pensioner och vilken skatt man får betala på sin pension. Här finns också information om hur hon ska göra för att ta ut sin pension i respektive tjänstepensionsbolag och från Pensionsmyndigheten.

Pensionsmyndigheten, som administrerar och betalar ut den allmänna pensionen, erbjuder regelbundet

informationsmöten för de som funderar på att börja ta ut pension. Informationsmötena är kostnadsfria och anordnas både fysiskt och digitalt.



Hemsidan Minpension.se är ett samarbete mellan staten och pensionsbolagen. Här ser du hur stor din pension blir beroende på när du väljer att ta ut din pension. Tjänsten är tillgänglig för alla som har fyllt 54 år och den samlar in såväl din allmänna pension som din tjänstepension.

SOFIA NOAKSSON,
UTREDARE, SKPF PENSIONÄRERNA

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

ENSKILD EGENDOM OCH GIFTORÄTTSGODS

Testamentskolan® del 6

SAMMANBLANDNING AV ENSKILD EGENDOM OCH GIFTORÄTTSGODS

Det är viktigt att man särskiljer sin enskilda egendom från sitt giftorättsgods för att egendomen skall behålla sin karaktär av enskild.

I praktiken sker dock sammanblandning av de två egendomslagen alltför ofta med oönskade konsekvenser för någon av makarna. Om exempelvis en make säljer egendom som är enskild och därefter förvärvar ny egendom som har större värde än den sålda egendomen och betalar mellanskillnaden med egendom som utgör giftorättsgods vad får då den nya egendomen för karaktär? Det är inte heller ovanligt att en av makarna använder giftorättsgods till att förbättra enskild egendom eller använder enskild egendom till att lösa lån på eller renovera en gemensam fastighet som är giftorättsgods. Hur skall man efter det bedöma egendomens karaktär?

I rättsfallet NJA 1992 s. 773 hade en make sålt egendom som utgjort hans enskilda egendom samt satt in försäljningslikviden på ett konto där bägge makarna tidigare satt in medel som utgjort giftorättsgods. HD förklarade att försäljningslikviden förlorat karaktären av enskild egendom efter det att medlen insatts på det gemensamma kontot.

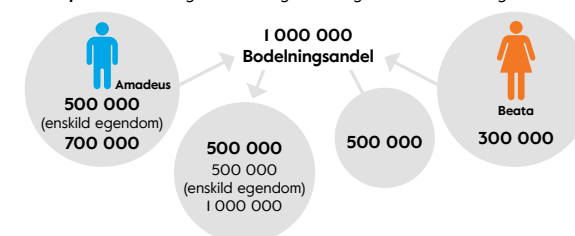
I rättsfallet NJA 1995 s. 577 hade makar, som gemensamt, med hälften var, köpt fastigheter, betalat en del av köpesumman kontant och resten med lånade medel. Av kontantdelen hade vardera maken erlagt hälften, varvid den ena maken betalat med sin enskilda egendom. Denne makes hela andel, dvs hälften, av fastigheterna ansågs utgöra enskild egendom.

DOLD SAMÄGANDERÄTT

Principen om dold samägarerätt saknar lagstöd men har utvecklats genom rättspraxis. Följden av principen är att makar eller sambor kan samäga egendom trots att detta inte framgår av allmänna förmögenhetsrättsliga principer.

Genom följande exempel skall jag försöka klargöra vad principen innebär: Amadeus förvärvar genom köp en fastighet ensam som endast han blir lagfaren ägare till. Fastigheten skall utgöra hans och hans hustru Beatas gemensamma bostad. Amadeus betalar en del av köpeskillingen kontant och

Exempel 3: Bodelning när både giftorättsgods och enskild egendom finns



resten genom upptagande av ett banklån. Banken kräver emellertid för att bevilja lånet att även Beata skall stå med som låntagare och därigenom gemensamt med Amadeus bli betalningsansvarig gentemot banken för lånet. Amadeus ser sig tvingad att gå med på detta trots att han inte vill.

När det några år senare blir skilsmässa mellan Amadeus och Beata förklarar Beatas advokat för henne att hon har en dold samägarerätt till fastigheten eftersom

- fastigheten inköpts för gemensamt bruk
- Beata bidragit finansiellt vid förvärvet av fastigheten genom att vara medlåntagare till fastighetslånet

Beata kan således av rätten bli förklarad som "öppen" ägare av halva fastigheten och erhålla lagfart på hälften av fastigheten.

Även om Amadeus och Beata hade upprättat ett äktenskapsförord där de avtalade att fastigheten skulle utgöra Amadeus enskilda egendom hade detta inte frångått Beata hennes dolda samägarerätt.

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



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

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

NAMN
ADRESS
POSTNR POSTADRESS MSKPFTS

Posta kupongen utan portokostnader till:
Hjärt-Lungfonden, Svartsport, Kundnr 205 115 01, 941 52 Piteå.
Beställ eller läs mer på vår hemsida www.hjart-lungfonden.se

© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.



Eva 85 kör hoj

När Eva Romberg var 70 år köpte hon sin första motorcykel, en Suzuki på 250 kubik. Nu är hon inne på sin tredje, en Honda 750 cc.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON. FOTO: KRISTINA WIRÉN

– Har man kört bil är det inga problem att köra motorcykel, försäkrar hon.

Hon skrattar när hon berättar hur hon en gång i tiden förmanade sin då 18-årige son och varnade för alla faror med en motorcykel.

– Akta dig. Man kan ramla, sa jag. Och den enda gången i hela mitt liv som jag imponerat på min mellanson var när jag berättade att jag köpt en motorcykel.

Eva Romberg är 85 år. Hon gör en elegant sväng för att stanna motorcykeln, tar av hjälmen och förklarar att hon inte har hela skyddsutrustningen med byxor och stövlar eftersom hon bara kört en kort tur för att träffa oss. Annars brukar hon aldrig åka motorcykel i jeans och sneakers.

– Det bästa med att köra motorcykel? Det är att få uppleva naturen, man

känner dofterna. Det är precis som när man rider, det har jag gjort mycket, men det är man själv och inte hästen som bestämmer om man ska ramla av!

Hon har inte råkat ut för några större malörer under åren. Men förra sommaren när hon var på väg till Kiruna, på vägen mellan Arvidsjaur och Jokkmokk vurpade hon.

– Det var två hjulspår på vägen och

TRAFIKSÄKERHET

NTF har tillsammans med SKPF, PRO och SPF tagit fram informationsbroschyren "Trafiksäkerhet för seniorer" som finns på www.ntf.se. Där står bland annat att hög ålder inte är något hinder för att köra motorcykel, och att omdöme och erfarenhet bidrar till att äldre ofta är säkra MC-förare. Trots att många äldre fick körkortet på köpet när de tog körkort för bil visar statistiken att äldre MC-förare är säkrare än yngre. 20 procent av de svenska MC-ägarna är 65 år eller äldre.

Eftersom en motorcyklist är oskyddad är skyddsutrustningen viktig för att minska skadorna vid en olycka. Hjälmskrage är ett krav, och helst en integralhjälm som skyddar ansiktet, samt jacka, byxor, stövlar och handskar.

Motorcykeln behöver regelbunden översyn och service.

Den vanligaste skadan, oavsett ålder, är att föraren välvt då motorcykeln stått stilla eller kört i krypfart. Att ha god balans är viktigt. Den vanligaste olycksplatsen är en kurva där föraren förlorat kontrollen och kört i diket.

jag körde omkull. Motorcykeln väger 260 kilo så jag tar inte upp den själv.

En ukrainsk lastbilschaufför stannade och lyfte upp cykeln så att hon kunde fortsätta.

Då var hon på väg till ett möte med föreningen Sveriges mc-seniorer. Föreningen har medlemsmöten vår, sommar och höst på olika platser i landet och det har gjort att Eva har upplevt hela Sverige, Älvkarleby, Östersund, Skövde, Laxå och många andra ställen. På mötena träffas motorcyklister från hela landet för att prata, äta och umgås.

– Jag har bott halva mitt liv i Kalmar, jag visste ingenting om landet norr om Uppsala.

MC-seniorer håller ihop

Eva är stockholmare från början, och stockholmaren är intakt trots nästan 50 år i Kalmar. Hon reser alltid ensam, så hon kan stanna till där hon själv vill. Ibland träffar hon andra seniorer på vägen, och berättar hur hon känner igen dem: Det är de som alltid håller hastighetsgränserna, och då kan de ta sällskap en bit. När hon ska resa långt tar hon rejält med tid på sig, turen till Kiruna tog en vecka upp, och lika lång tid ner. Hon sover över hos vänner, eller på vandrarhem. Nästa långresa går till Östersund, den kommer att ta tre-fyra dagar.

Föreningen är öppen för alla motorcyklister som känner sig som seniorer, och hon är administratör för föreningens sida på Facebook, Vänner som gillar Sveriges MC Seniorer.

– Vi mc-seniorer håller ihop och hjälper varandra. Den äldsta är 93 år, och en är 91. De flesta i föreningen är män, men det finns några kvinnor, både sådana som kör själva, någon som sitter i sidovagn och sådana som sitter bakpå.

Det var där det började för Eva, bakpå, när hon träffat en ny man efter att hon varit änka i många år. Men hon insåg snabbt att hon hellre ville köra själv.

Då hade hon inte ens kört moped. Eva tillhör generationen som fick mc-kort "på köpet" när hon tog körkort för bil.

Hon tycker inte att det vare sig är tungt eller svårt att köra motorcykel.

– Men det är viktigt att träna på balansen. Och det är klart, det finns lite lättare motorcyklar än den här.

Hon menar att mc-åkare är som en stor familj, där alla hjälper varandra. Ibland har hon extra fördel av att vara kvinna, och att vara äldre.

– Om det är dyrt att försäkra en motorcykel? Nej, inte för gamla tanter. Men för unga pojkar kan det vara dyrt. Jag betalar knappt 2000 kronor om året i försäkring.

Hon tar ut motorcykeln i april, och ställer in den för vinterförvaring i oktober, och det brukar bli mellan 300 och 400 mil under säsongen. Hon är inte särskilt intresserad av att meka med cykeln.

– Jag putsar väldigt lite. Men ett tag var jag med i en grupp som heter Tjejer med egna hojar, de tycker det är roligt att putsa.



Knapp var tionde mc-förare i Sverige är kvinna. Eva Romberg började köra när hon fyllt 70, och har inga planer på att sluta.

Hon menar att mc-åkare är som en stor familj. Och i skinnstället syns inga sociala skillnader.

– Om jag är äventyrlig? Kanske lite. Jag har rest mycket, båda i Afrika och Indien, jag har bott i Portugal.

När hon var i Goa i Indien för några år sedan hyrde hon en skoter och körde runt med den.

Eva Rombergs ambition är att fortsätta köra motorcykel i många år framöver, men har garderat sig. Den dagen hon inte längre kan köra tar en av sönerna över motorcykeln.

Och fram tills dess sätter hon en ära i att alltid köra laglydigt och att hålla hastighetsgränserna.



– Jag opererades för inkontinens!

Urininkontinens är vanligt och innebär att man kissar ofrivilligt. För många av dem som drabbas är det jobbigt socialt – det påverkar livskvaliteten. Här&Nu mötte Lilian Alterskjaer som för tio år sedan opererades för inkontinens och efter det aldrig har haft några problem.

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN
FOTO: KARIN SUNDEMO

Enligt statistik från Socialstyrelsen ökar urininkontinens med stigande ålder. I 80-årsåldern är ungefär 25 procent av kvinnorna drabbade. Hos män ligger siffran något lägre, cirka 20 procent av männen är urininkontinenta när de fyller 80.

När en person blir urininkontinent ska det alltid utredas oavsett ålder, oftast finns det nämligen behandlingsbara orsaker bakom problemet. Viktigt att känna till är att inkontinens inte ska ses som en naturlig del av åldrandet.

Lilian Alterskjaer, 62 år, jobbar inom hälsa. Hon är kursmentor och utbildar och certifierar så kallade jordningsguider. Att vara jordad innebär att man har hudkontakt med jorden så att kroppen



Tack vare operationen har inte Lilian några besvär längre.

FAKTA

Namn: Lilian Alterskjaer.
Ålder: 62 år.
Familj: 3 vuxna barn.
Bor: I Undersåker utanför Åre.
Gör: Föreläser, författare, kursmentor. Har skrivit boken "Medvetet barfota – om jordning och läkning".
Kontakt: naturligsjalvlakning.se

får möjlighet att skapa ny kraft och energi.

– Jordning för mig är mer energi till kropp och själ. Stressen minskar när jag har kontakt med naturen.

För sju år sedan, efter att ha drabbats av utmattningsdepression, började Lilian medvetet gå barfota ute i naturen och hon märkte snabbt att det gav henne många hälsofördelar. Snart började hon göra yoga utomhus, på gräset. Yogamat-tan lämnade hon hemma och i stället la hon sig direkt på marken. Nästa steg var att jogga barfota. Det var sporrande att märka hur hennes livsomställning gjorde henne frisk, i dag lever hon som hon lär ut. Jordning ingår som en naturlig del i hennes vardag.

Så startade det

Men vi ska ta det från början. Lilian har fött tre barn. Hennes yngsta är en sladdis på 22 år. Och det var efter den sista förlossningen som hennes problem med inkontinens startade.

– Det var en fantastisk hemmaförlossning, faktiskt något av det vackraste jag har varit med om, säger Lilian och fortsätter:

– Men efter födelsen av mitt tredje barn fick jag problem med att hålla tätt. Det gick inget bra när jag skrattade, hoppade studsmatta, nös eller hostade.

SYMPTOM

Symtom på att du kan vara inkontinent:

- Det läcker urin i samband med att du plötsligt känner dig kissnödig.
- Du behöver kissa ofta, också på natten.
- Det läcker urin i små skvättar.
- Det läcker urin när du anstränger dig, nyser, hostar eller hoppar.

KÄLLA: 1177.

FÖREBYGG INKONTINENS

Några tips som kan förebygga inkontinensbesvär:

- Ta god tid på dig när du kissar.
- Drick lagom mycket och var medveten om att kaffe och te är vätske-drivande drycker som gör att du producerar mer urin.
- Skriv ner hur ofta du kissar.
- Knip inte av urinstrålen när du kissar – då kan det bli svårare att tömma blåsan.

Bäckenbotten behöver vara stark för att ge tillräckligt stöd.

Dessa träningsformer är bra:

- Cykla
- Simma
- Gå med stavar
- Åka längdskidor
- Träna crosstrainer

Tiden gick och Lilian anpassade sitt liv efter problemen. Hon började använda trosskydd, men tyckte det var bökigt. Fast fortfarande tog hon inte tag i problemet. Trots att hon inte alls skämdes eller på något sätt ville hålla det hemligt, blev det inte av att hon gick till doktorn.

– Jag visste med mig att det är vanligt med inkontinens, och jag hade ingen som helst skamkänsla för det. Jag behövde helt enkelt bara ta mig i kragen för att komma iväg till Hälsocentralen.

Efter flera års bekymmer tog hon sig

så till sist iväg till läkare. Det hon i dag är glad över är att läkaren direkt ställde en mängd frågor till henne om hur hennes liv såg ut. Genom en grundlig utredning kunde det fastställas vilken slags inkontinens hon drabbats av. Det är viktigt att klargöra exakt vilka symtomen är så att rätt behandling kan sättas in. Att det var ansträngningsinkontinens som Lilian hade drabbats av stod ganska omgående klart.

– Du har tränat och du har kämpat på egen hand, sa läkaren till mig. Men det har inte hjälpt så nu är det dags att du får en remiss till sjukhuset i Östersund för en operation. Och visst kändes det lite läskigt att det krävdes ett ingrepp, men läkaren förklarade på ett bra och ingående sätt hur det skulle gå till, så jag tackade ja.

Att få informativ och saklig information tycker Lilian är viktigt. Lilian, som är intresserad av hälsa, blev nu upplyst om att det i bland faktiskt inte räcker



» med att man tränar på egen hand med knipövningar och annat. Ibland måste problemet åtgärdas med operation.

– Som jag minns det var det ett väldigt enkelt ingrepp. Jag fick lokalbedövning och slapp sövas. Det läkaren gjorde var att lyfta upp urinröret genom att dra ett gummiband på bägge sidor upp över blygdbenet. När det var klart reste jag mig upp från operationsbordet och efter det har jag aldrig någonsin haft några problem med inkontinens, säger Lilian.

Att det gick så bra och att bekymren aldrig har kommit tillbaka är Lilian tacksam för. Hon känner till att det

finns flera olika sorters inkontinens och menar att det är viktigt att prata om det så att fler får rätt hjälp.

LILIANS TIPS

- I stället för att leva med inkontinens och ta på sig dåligt samvete för att man inte tränar tillräckligt mycket – gå till din Hälsocentral och be om att få bli utredd.
- Ta reda på vilken slags inkontinens du själv är drabbad av.
- Ge dig inte förrän du får hjälp.



FAKTA URININKONTINENS

Det finns olika sorters urininkontinens.

Trängningsinkontinens: När man plötsligt blir kissnödig, utan förvarning, och läckage då uppstår med allt från mindre skvättar till att blåsan töms totalt.

Ansträngningsinkontinens: När urinläckage uppstår i samband fysisk aktivitet som lyft, hopp, skratt, hostning, nysning eller att man snabbt reser sig från en stol eller säng. Då läcker det små skvättar urin utan att man har känt trängningar. Den här typen är vanligare hos kvinnor än män.

Ansträngningsinkontinens delas in i tre steg:

1. Lätta besvär: läckage vid hosta, nysning, lyft.
2. Måttliga besvär: läckage vid snabb promenad, gång i trappor.
3. Svåra besvär: läckage vid byte av kroppsställning.

Blandinkontinens: När man har inslag av både trängnings- och ansträngningsläckage.

Överrinningsinkontinens: När det är stora mängder urin i blåsan, så det rinner över. Denna variant är vanligast bland män och förekommer vid prostataförstoring. Hos kvinnor är den här varianten oftast orsakad av kirurgi i urinblåsa, eller i bäckenbotten.

Tillfällig urininkontinens: Är vanligast hos lite äldre människor. Och det kan handla om att ett nytt läkemedel satts in som exempelvis medicinen diuretika, som är urindrivande. Eller när man drabbats av en luftvägsinfektion med hosta, eller vid förstoppning. De tillfälliga besvären lindras när det primära problemet försvunnit.

Nattlig inkontinens: När läckage bara sker på natten.

Funktionell inkontinens: När man inte hinner till toaletten i tid på grund av fysisk eller mental oförmåga.

Täta urintömningar: När man måste kissa ofta. Det kan vara väldigt besvärligt men räknas inte som urinläckage. Men behovet att kissa ofta kan vara handikappande och inskränka rörligheten.

KÄLLA: LÄKARTIDNINGEN.SE

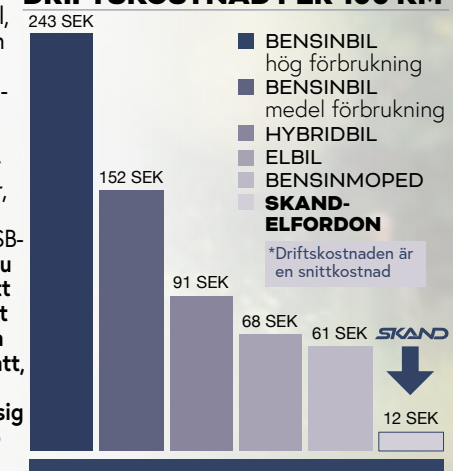
KÖR FÖRMÅNLIGT MED EL!

Vi levererar din elskoter körklar till din dörr och erbjuder hela två års garanti – utan kilometerbegränsning. Flexibla finansieringsalternativ. Heltäckande servicenätverk.

LEIJONA 1400

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

DRIFTSKOSTNAD PER 100 KM*



FYRHJULIG
LEIJONA
1400

fr. 32 900 kr
1028 kr i mån



DAGLIGA ÄRENDEN

Våra elskoter ger dig friheten att sköta dagliga ärenden enligt din egen tidtabell även om du inte har tillgång till en bil.



TRANSPORT TILL HOBBYER

Med en elskoter kan även de yngre medlemmarna i familjen lätt ta sig på egen hand till sina hobbyer.



PENDLA TILL JOBBET

Elskotern är ett ekologiskt och ekonomiskt sätt att sköta även lite längre jobbspendlingsresor.



PÅ FRITIDEN

Flera av våra fordon passar utmärkt för körning på sandväg eller lite ojämna underlag. Lätta att ladda!

KÖR FÖRMÅNLIGT MED EL

Ut och njut - oberoende av årstid och väder. Att köra med el är förmånligt, smart och praktiskt.

Läs mera om våra produkter på www.skand.com

RING OSS IDAG -
ELFORDONEN GÅR NU ÅT
SOM SMÖR I SOLSKEN:

08-525 039 49



LEIJONA
1300

fr. 25 900 kr
816 kr i mån



GRATIS
FRAKT!
TILL NÄSTAN HELA
SVERIGE

ÄNTLIGEN EN PRAKTISK OCH TYST MOPED!

Klass 1 / 45 km/h
fr. 26 800 kr
843 kr i mån

* Moped Klass 2 kräver inget körkort om du är född före den 1 oktober 1994. Moped klass 1 kräver som minst AM körkort. Moped klass 2 kräver inget körkort om du är född före den 1 oktober 1994.

Trustpilot ★★★★★

RING 08-525 039 49 POST: SKAND, Ji-Te GATAN 2, 26538 ÅSTORP WEBSHOPPEN ÄR ÖPPEN! SKAND.COM

En smak av Sverige

Glöm inte bort att smaka på Sverige nu i sommar! Vår egen mästarkock slår ett slag för svensk mat och glädjen att upptäcka allt fint som vårt land har att bjuda på i båda stort och smått. Under mottot "Smaka på Sverige" tar Leif Kindblom oss med på en smakresa från Österlen till Kalix. Kommer du inte iväg bjuder vi på isterband att njuta av hemma.

TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLOM

Naturen, näringarna, seder och bruk har med åren format matkulturen i landet. Ärtsoppa, stekt strömming och bruna bönor kan vi nog räkna som typiskt svenska rätter liksom ostmacka och falukorv. Tunnbröd och messmör brukar vi förknippa med fäbodlar norrut i landet medan isterband kopplas till Småland. Andra "svenska" rätter som köttbullar och kåldolmar har däremot invandrarbakgrund men de har å andra sidan funnit sig väl till rätta i vår matkultur och anammat både brunsås och lingon. Spagetti med köttfärsås har ju mer prägel av italiensk matkultur och det har väl också stuvade makaroner fast komna lite tidigare. Båda räknas nu som "svenska" favoriter.

Mat lockar turister

På en resa runt om i landet kan man finna ett nyvaknat intresse för lokala mattraditioner och man talar alltmer om lanskapsmaten som en del av turistattraktionen för trakten. Det ges ut guider till gårdsbutiker och restauranger visar stolt upp bygdens rätter på sina menyer. Lokalt präglad mat blir mer och mer en del av upplevelserna när man är på resande fot och kommer till en ny del av landet.

I Glasriket i Småland bjuder man in till Hyttsill ¹, som tillagas i glasbrukens 300-gradiga avsvagningsugnar. Det blir ofta, förutom urvattnad salt sill, isterband, fläsk och bakad potatis. Till det kommer givetvis krösor (lingon) och kanske ostkaka till efterrätt. Lite glasblåsning och underhållning ramar in en helkväll i lanskapsmatens tecken.

I Jämtland kan man få del av fäbodkulturens produkter som kams, mese och tunnbröd ². I Härjedalen bjuds man gärna på röding med flötgröt (kokt grädde med lite salt och kanske mjöl) ³. Skåne lockar med såväl äggkakor med fläsk som sillinläggningar från fiskelägena på Österlen ⁴.

På Gotland är man stolt över både "glödhoppor" (revbensspjäll från lamm) och saffranspannkaka och Gotlandslimpan är väl känd ⁵. Norrlandskusten har åtskilliga rätter på strömming som signatur och på sensommaren kan doften från surströmmingskalasen ligga tät ⁶.

Smaka på Sverige

Det kan vara värt att satsa på en resa med mottot "Smaka på Sverige". Inte enbart landskapen har sina särskilda rätter utan åtskilliga mindre områden har både vårdat och utvecklat sina mattraditioner.

Kalixtrakten med sin fina löjrom till exempel ⁷. Burträsk med Västerbotensost ⁸ liksom Falbygden med sina olika ostar ⁹. Skaldjur i Bohuslän är värda en särskild resa ¹⁰ och gösfiléer från de mellansvenska stora sjöarna ¹¹ är värda en omväg liksom skärgårdens gädda med pepparrotssås.

Pitepalten ¹² är lika känd som Ölandskroppkakor ¹³. Och kommer man till Göteborg så är den färskas makrillen given ¹⁴. I Smögen köper man en påse färskas räkor, bättre finns inte! ¹⁵

Jag som har bott i 17 olika kommuner i Götaland, Svealand och Norrland, har ganska svårt att välja ut ett recept bland alla rätter med lokal anknytning. Men jag har vuxit upp i Småland och ränderna går aldrig ur, sägs det, så här kommer ett förslag som är gott, relativt billigt, lättlagat och med karaktär från sin bygd.



RECEPT

Småländska isterbandsknyten

För 4 personer

4 syrliga isterband (gärna från Lammhult)

4 stora kokta fasta potatisar alt. 8 mindre

2 gula lökar

2-4 msk smör

4 färskas timjanskvistar (eller 4 krm torkad)

Salt och peppar efter behov

4 ark aluminiumfolie

Skiva löken och fräs den i smör utan att den får färg krydda något med peppar och lite salt.

Dela de kokta potatisarna, som gärna svalnat något, i klyftor

Dra av skinnet från isterbanden och dela varje korv i fyra bitar



Fördela potatis, lök och korv jämnt på folioarken, klicka på lite smör, lägg på en kvist timjan, krydda något på potatisen och vik ihop till fyra paket.

Lägg paketen antingen på galler över fin glöd på en grill eller sätt i varm ugn, ca 10-15 minuter. Öppna, ät och njut!

VANNONS ►

EL&FLEX

Känn dig fri med en hopfällbar elrullstol från Eloflex.

Smart design och modern teknik gör den smidig att köra och lätt att ta med. Eloflex gör ditt liv enklare utan att tumma på säkerhet och kvalitet.

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



Eloflex F

Smidig allroundmodell med hög framkomlighet som passar de allra flesta. Den kompakta designen med en lätt aluminiumram gör den enkel att ta med sig både i vardagen och på resan.

Pris: 33 990 kr
Vikt: 26 kg



Eloflex Z

En ultralätt elrullstol i kolfiber med toppmodern teknik och design. En Eloflex för dig som vill ha ett exklusivt hjälpmedel. Levereras tillsammans med komfortdynan Ease One.

Pris: 79 990 kr
Vikt: 20 kg

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



Vegetarisk matlagning

Vi slår ett slag för vegetarisk mat som kan vara minst lika gott som traditionell husmanskost, men som kan kännas knepigt att laga. Leif Kindblom ger tips om att laga vegetariskt utan att imitera animaliska produkter.

TEXT: LEIF KINDBLOM

Tänk på primörer som sockerärter, bondbönor, lök och årets nya potatis, som kan njutas som de är eller bli till den krämiga och mättande sommarsoppan "Ängamat". Eller tänk på sparris när den svenska kommer, som grön gärna grillad eller vit kokt. Eller ostgratinerat blomkålshuvud, kanske med tomatås. Enligt min smak är det lite onödigt att med goda grönsaker försöka efterlikna animaliska produkter, som vegetariska köttbullar eller "vegokorv".

Det finns ju flera olika skäl att välja mat från växtriket. Det kan vara av hälso- eller etiska skäl eller av miljöhän- syn. Och det finns flera olika riktningar beroende på vad man kan tänka sig att äta. Laktovegetarianer kan även äta

mejerivaror, ovo-vegetarianer accepterar ägg medan veganer utesluter dessa. Eller så väljer man helt enkelt vegetariskt alltid eller ibland och av olika skäl. Själv väljer jag gärna grönsaker för att det är så gott! Kronärtskocka och sparris



En sydfransk grönsaksröra som Ratatouille är en hel rätt eller ett gott tillbehör.

smakar ju så läckert som de är med bara lite kryddor och kanske en klick smör. En kokt majscolv är en matupplevelse i sig. Och kålroten, ugnsbakad eller med potatis och morot i rotmos, bjuder villigt på sin karaktäristiska smak.

Det italienska köket bjuder in till många härliga växtbaserade rätter. Den krämiga risotton från Po-slätten och en matig minestrone-soppa från Ligurien är exempel på hela middagsrätter liksom ravioli med spenatfyllning. Och pizzor i olika former och tjocklek med fyllning av exempelvis tomat, svamp, lök, spenat, oliver. Längs Rivieran bjuds ofta på färserade grönsaker som squash och tomat som gröps ur och fylls med lök, ost, svamp eller annat och gratineras i



Vem kan låta bli att frestas av en panna blandade rotsaker med goda tillbehör?

ugn. I Provence i södra Frankrike lagar man en härlig grönsaksröra med mycket tomat, squash, lök och paprika, kallad ratatouille.

En tortilla med potatis och lök är en lockande form av spansk omelett, som tillsammans med pajer och piroger utgör en lång rad goda varianter där ägg och bakverk binder ihop smakerna.

Cajunköket har olika sorters bakad sötpotatis, den som nu alltmer finns i svenska grönsaksdiskar. Den karaktäristiska rödbettsoppan Borsjtj från Ukraina görs på vitkål, morötter, lök, tomat och så rödbetor förstås. I Thailand wokar man gärna blandade grönsaker och tillsätter fisksås, ostronsås, vitlök, socker, peppar och lite vatten och i Kina wokar man exempelvis ostronskivling.

Vegetariskt på grillen

När grillsäsongen tar fart lockar rödbetor, lök, squash i halvor, aubergine och halva tomat, antingen som tillbehör eller som huvudingredienser med pikant sås till. Kanske gjord på smetana, en krossad vitlöksklyfta, citron, örter och några drag av svartpepparkvarnen. När svamp sticker upp i våra skogar får vi möjlighet att lägga till kantareller, Karl Johan, stolt fjällskivling eller andra sorter till primörer, omeletter, risotto eller pajer. Då blir det lättare att få till hela vegetariska läckerrätter. Sen kommer rotsaksäsongen! Så kan man gå inte bara jorden runt utan också året runt och utnyttja det som finns tillgängligt och till hyggliga priser.

VEGETARISKA TIPS

Här följer några tips om konsten att få till vegetariska rätter:

- Lägg till pasta, ägg, svamp eller potatis till goda grönsaker och rätten upplevs som en mer matig middagsrätt.
- Förstärk grönsaker som inte i sig smakar så mycket som exempelvis squash, aubergine eller mangold med god kryddning. Rosépeppar, vitlök, fransk senap och riven ost till exempel. Och sardeller med stuns i, om man så vill.
- Komplettera brysselkål, grönkål, kronärtskocka, palsternacka och andra som har tydliga smaker och karaktär, mer varsamt med en sås på yoghurt och citron. En dressing på olja, vinäger och grönkryddor eller enbart lite salt och en klick smör duger också bra.
- Rosta tillbehör som cashewnötter eller pinjenötter och tillsätt till en grönsaksrätt. Det ger krispighet och god smak. Rädisor, oliver eller lök som rå eller rostad är andra alternativ.
- Utveckla grönsaker med sötma i sig som morötter och kålrot med en söt frukt som apelsin, kanske som dressing.
- Laga en soppa på grönkål, jordärtskocka, morötter eller broccoli. Koka tillsammans med en potatis, lite lök och buljong och mixa. Enkelt och gott med en klick smetana eller crème fraîche på och lite persiljehack.
- Kombinera gärna ett par tre olika huvudingredienser som tomat, bönor och ärter eller rödbeta, gulbeta, lök och ost. Vitkål, äpple och pepparrot är en intressant salladskombination. Eller varför inte gratinerat blomkåls- huvud, grön sallad och dressing med pommes frites.
- Friter eller woka, grilla, ugnsbaka är tillagningssätt som höjer upp både rotsaker och andra grönsaker. Rödbetor, kålrötter och potatis kan för kokas något för att minska tillagningstiden och harmoniera tillagningstiden med andra grönsaker som bönor, tomat och lök.
- Gör en långpanna i ugnen med potatis, lök, bitar av morot, palsternacka, selleri. Tillsätt olivolja, lite salt, fetaost i små bitar samt timjan på och kanske ett par citronklyftor som sällskap.
- Tillbehör som fetaost, mozzarella, nybakat bröd samt tzatzikisås på yoghurt, vitlök och riven gurka smaksatt med salt och citron är gott till många gröna rätter.

Fler recept: Soppan Ängamat fanns i Här och nu 4/2019, potatispizza i 1/2023, färserade grönsaker i 3/2022, Tortilla en spansk potatisomelett i 2/2023. Alla recepten finns på Här&Nu:s hemsida

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



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!

ENDAST 499 Kr/St

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

HÅLFOTSINLÄGG

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



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



ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSTÖD

Rättar upp dig och förbättrar din hållning. Motverkar gamnacke och slokande axlar. Enkel att använda och att ta på sig. Nätmodell som släpper igenom värme och luft. Plastskenor ger extra stabilitet.

- Motverkar gamnacke och slokande axlar
- Rättar upp dig och förbättrar din hållning
- Får plats under tröjan/jackan!

Just nu endast 199 kr/st!
Ordinarie pris 399 kr!

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. Stålfjäder 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	Omkrets på bröstkorgen
Medium	65-85 cm
Large	85-105 cm



STORLEK	MIDJEMÅTT
Large	81-95 cm
XL	96-110 cm
XXL	111-125 cm

ENDAST 399 kr/St

HÄLKOPP

En praktisk hälkopp. Bekväm och enkel att använda. Spänn bara fast den vid hälen med kardborrebandet, fungerar även utan skor. Silikonkudden är U-formad med ett hål i mitten för att minimera trycket på hälen. Finns i storlekarna Medium och Large.

- Kan vara bra mot smärta i hälarna t.ex. vid hälsporre, hälseneinflammation och förslitningsskador.
- Fungerar med skor, tofflor, sandaler, strumpor och barfota.



ENDAST 199 Kr/Par

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.

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

DIGITALT NYHETER



Det är enkelt att översätta hela webbsidor med Google Översätt. Som ett exempel har vi här översatt den ryska dagstidningen Izvestia till svenska.

Översätt webbsidor

Google Översätt är en av Googles alla användbara tjänster som finns för både dator och mobiltelefon. Med hjälp av den är det enkelt att översätta mellan i stort sett världens alla språk. Men det går att göra mycket mer än att bara översätta enstaka ord och meningar. TEXT: MARKUS DAHLBERG

Internet är ett fönster mot världen. Det mesta som vi använder varje dag på internet är på svenska. Ofta stöter man dock på engelska sajter, som för många svenskar inte är något större problem att förstå. Men även om engelska är det språk som gör att vi kan prata med människor över hela världen, är det faktiskt fler människor på jorden som talar kinesiska och spanska än engelska. Och hur många svenskar klarar av att läsa en kinesisk webbsida? Eller en spansk?

Lösningen är närmare än vad man kan tro. Det går nämligen att låta Google Översätt översätta en hel webbsida på en gång!

Gör så här: Öppna den webbsida som du vill läsa, det spelar ingen roll på vilket språk den är. Kopiera sedan webbadressen genom att klicka i webbläsarens adressfält, markera hela adressen och sedan kopiera den. Öppna Google

Översätt och klistra in webbadressen i det vänstra textfältet. Se till att Identifiera språk är valt precis ovanför textfältet. Klicka sedan på länken i det högra textfältet.

Nu öppnas samma webbsida, men med text på svenska (eller vilket språk du nu väljer). Du kan klicka på länkarna som vanligt och sidorna som då öppnas kommer också att översättas.

I webbläsarna Microsoft Edge och Google Chrome är översättningsfunktionen inbyggd. När en sajt på ett främmande språk öppnas brukar webbläsaren fråga om sajten ska översättas.

Fler funktioner i appen

Google Översätt finns också som en app till mobilen. Här går det att översätta skyltar och texter genom att fotografera av dem. Appen kan även översätta tal, antingen enstaka ord eller hela konversationer mellan två personer.

Det går dock inte att översätta webbsidor på det sätt som beskrivs ovan. Det gör i stället direkt i appen Google Chrome.

En kul detalj i Google Översätt är att den försöker behålla utseendet på exempelvis en skylt eller en tryckt sida när du riktar mobiltelefonens kamera mot den.

Krigsnyheter via spel

Helsingin Sanomat, som är Finlands största dagstidning, har kommit på ett annorlunda sätt att sprida nyheter om kriget i Ukraina utan att den ryska censuren märker något. När västerländska medier, Twitter och Facebook är förbjudna i Ryssland – vad återstår? Jo, datorspel. Ryssar får fortfarande spela västerländska datorspel. I det populära spelet Counter-Strike har tidningen skapat ett hemligt rum där spelarna kan läsa fakta om kriget. I rummet publicerar tidningen antalet ryska dödsoffer tillsammans med exempelvis kartor över civila mål i Ukraina som Ryssland har beskjutit. Runt fyra miljoner ryssar, främst unga män, spelar Counter-Strike.

Microsoft binder upp sig för fusionsenergi

Precis som många andra företag satsar Microsoft på ren energi. Nu har företaget tecknat ett avtal med Helion Energy som nyligen sökte bygglov för en kommersiell fusionsreaktor. Den ska stå klar redan om fem år är det tänkt och då producera 50 megawatt. Det pågår utvecklingen av fusionsreaktorer över hela världen och under senare år har flera genombrott gjorts kring tekniken. Fördelarna med fusionskraft är att det finns bränsle i obegränsade mängder och att det blir väldigt lite radioaktivt avfall, som dessutom är kortlivat.

Om Helion Energy inte klarar av att leverera 50 megawatt fusionskraft år 2028 får bolaget ekonomiska påföljder. Helion hävdar dock att de snart har tekniken på plats.

SUDOKU

SVÅRT

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

I varje tom ruta ska en siffra mellan 1 och 9 fyllas i. En siffra får bara förekomma en gång per rad, en gång per kolumn och en gång per 3x3 rutor.

KRYSET 2/2023									

Vinnare Kryset 2/2023

Sonja Forssten, Boden
Karin Hamrin, Umeå
Lisbeth Herrström, Ystad
Sten Hägglund, Skellefteå
Karina Jirdén, Kalix

Birgitta Johansson, Lindome
Stig Lindgren, Boden
Kenneth Ottosson, Varberg
Lennart Persson, Skelleftehamn
Ingrid Wallbom, Eskilstuna



VINN BOKEN
"SAMTAL MED
LOUIE"
5 EXEMPLAR STÅR
PÅ SPEL!

Tävling!

Var med och tävla om Lisa Törnebohms bok "Samtal med Louie", med illustrationer av Louise Lindow. Allt du behöver göra är att svara rätt på följande fråga:

Vilken ras var Lisa Törnebohms hund Louie?

- A: Pudel
- B: Terrier
- C: Golden Retriever

Skicka svaret till adressen **Här&Nu, Box 30088, 104 25 Stockholm**, eller mejla det till tavling@skpf.se. Märk vykortet/mejlet med **Louie**. Sista tävlingsdag: 1 augusti 2023.

VANNONS

VI LEVERERAR HEM TILL DIG!

REDO FÖR SOMMAREN?

NYHETER!

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

BATTERIFORDON
Frihet på hjul!

ELRULLSTOL ELOFLEX C
49 990 KR

ELÅFLEX
Räckvidd 15-20 km
Hastighet 8 km
Kolfiber = lätt! (16 kg)
Lätt att fälla ihop!

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

VANNONS

MARGARETS HISTORIA

"Nu är jag stolt över mitt hår igen!"

Margaret, 81 år, är en social och aktiv kvinna som är mån om sin hälsa och sitt yttre. Hon går på seniorträning och njuter av att umgås med sina vänner. Hon har alltid varit stolt över sitt fina hår. I sin ungdom fick hon uppdrag som hårmodell tack vare sitt glansiga och vackra hårsvall.

När Margarets man gick bort drabbades Margaret av en livskris, vilket påverkade henne såväl känslomässigt som fysiskt. Hon gick ner i vikt och hårets kvalitet försämrades. Hon plågades av håravfall och håret tunnades ut.

Varje gång jag borstade håret fastnade på tok för mycket i hårborsten, det var förfärligt, förklarar Margaret. Margaret har gått till sin frisör regelbundet och detta har alltid varit en av hennes favoritstunder.

Vid den tidpunkten kändes det hemskt att gå dit, hårets kvalitet blev bara sämre och sämre, berättar hon vidare.

I EN TIDNING LÄSTE MARGARET OM HAIR VOLUME FRÅN NEW NORDIC.

Jag var tvungen att prova och var inställd på att det skulle ta en tid innan resultatet visade sig. När skillnad märktes redan efter

Hair Volume är ett specialformulerat svenskt kosttillskott som vunnit flera internationella utmärkelser. Produkterna säljs i över 30 länder världen över och finns i förpackningar med 30, 90 och 180 tabletter. Nyckelingrediensen är växtfaktor från äpple med procyanidin B2.

Dessutom ingår värdefulla örtextrakt från hirs och åkerfräken, aminosyror, vitaminer och mineraler. Biotin och zink bidrar till att bibehålla normalt hår. Koppar bidrar till hårets normala pigmentering.

ett par månader kände jag mig mycket hoppfull, säger Margaret.

Hon förklarar att hon först märkte att hon inte tappade hår i samma utsträckning och så småningom började håret återgå till sin tidigare struktur och fyllighet.

NÖJD ANVÄNDARE AV HAIR VOLUME I TVÅ ÅRS TID.

Jag är glad att jag var envis och fortsatte ta tabletterna. Efter 11-12 månader var

mitt hår i samma fina skick som tidigare, berättar hon vidare. Margarets hårfrisör var mycket fascinerad över resultatet och har nu börjat rekommendera Hair Volume till andra kunder med samma problem.

Jag är så glad att mina erfarenheter kan hjälpa andra, avslutar Margaret med ett leende.



Hair Volume säljs i apotek och hälsobutiker samt via newnordic.se.
Frågor? Ring New Nordic 040-239520



NÄSTA NUMMER

kommer den
25 augusti

Allt om gåfotboll

I gåfotboll måste spelarna alltid ha ena foten i marken och bollen får inte nickas. Det minskar skaderisken och ger fler chansen att vara med. Gåfotboll kan dessutom ha goda effekter på såväl psykisk som fysisk hälsa.



Och så...

... träffar vi nalledoktorn Margaretha Elfström Södergren i Kosta som också lagar dockor.
... tar vi upp det allt populärare sättet att träffa en partner – nätdejting.
... får vi tips om hur man går med en rollator på bästa sätt.
... berättar Björn Lantz om vikten av att ta eget ansvar för att hålla sig frisk.

Fetma ger bättre överlevnad

Spännande ny geriatrisk forskning vid universitetssjukhus i Umeå.

HON & HAN

av Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin.



ANNONS



Går du i semestertankar?

Hyr en stuga genom Kommunal!

Kommunal avdelning Sydväst har stugor i:

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

En förmån
för dig som
medlem i
SKPF!

För mer info:

www.kommunal.se/avdelning/sydvast

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

Kommunal.

SKPF: pensionärerna **här&nu**

Redaktionen önskar

En glad och härlig sommar!

Medlemstelefonens
öppettider under sommaren:

Vecka 28-31 öppet
mån-tis kl. 09.00-11.00.
Övriga dagar stängt.

Från vecka 32 har vi öppet som
vanligt igen.

Utmärkta stödstrumpor och underkläder! 4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: mkcollection.se

Klassiska fina
boxershorts i
100% bomull.

**Luftig, skön och
trendig modell
med mjuk resår
och knappgylf.**

FRAKTFRITT
69:-



100% Bomull



Levereras
i blandade
färger och
mönster!

High
Quality

Boxershorts

Jag vill prova på 1 par bekväma **boxershorts!**
(Jag betalar endast 69 kr för provpaket med 1 par boxershorts i bomull)

Storlek: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Stödstrumpor



Ger benen
extra energi



Ger benen
utmärkt stöd



Motverkar
ömma ben



• **Stödstrumpor förbättrar
blodcirkulationen i benen.**

• **Motverkar trötta
och ömma ben.**

• **Bidrar till piggare
och snyggare ben.**

• **Motverkar åderbräck
och stockningar.**

FRAKTFRITT
89:-

80% Nylon 20% Lycra

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par **stödstrumpor i nylon!**
(Jag betalar endast 89 kr för provpaket med 1 par stödstrumpor i nylon)

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Beige Tjocklek: ☐ 140 Tunn ☐ 220 Tjock

NYLON

- 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:
Boxershorts: 2 par i ett paket, 69 kr per par + frakt 29 kr.
Stödstrumpor: 2 par i ett paket, 89 kr per par + frakt 39 kr.
Trosor: 3 par i ett paket för 56 kr per par + frakt 29 kr.
Komfort BH: 2 st i ett paket för 98 kr per st + frakt 39 kr.

Beställ: **018-700 33 00**

eller på mkcollection.se Liten överraskande
gåva följer med
i varje paket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

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

Trosor
i bomull

Jag vill prova på 1 par bekväma **trosor i bomull!**

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

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

Modell:
☐ Maxi
☐ Hipster

FRAKTFRITT
49:-

High
Quality

95% Bomull
5% Elastan



Maxi (hög midja)

Hipster

TIPS! Maximodellen är lite stor och bred i storleken.



✓ Inga bågar
✓ Inga byglar
✓ Inga sömmar

FRAKTFRITT
89:-

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

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

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Beige ☐ Vit

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

VANNONS ►

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