

Aktuellt

Det betyder de nya pensionerna för dig

SID 6

Rabatter

Spara pengar med seniorrabatter

SID 8-9

Digitalt

Ny teknik ska stoppa bedragare

SID 25

här&nu

4/2022 / SKPF Pensionärernas medlemstidning / www.skpf.se



Folkkära profiler tillbaka i rutan

SKPF MÖTER Programledarna Marianne Rundström och Claes Elfsberg är tillbaka på Sveriges Television. Nu med fokus på äldrefrågorna inför valet. **SID 20-23**

HÄRLIGA HÖSTNYHETER!



STRUMPOR PÅ KÖPET!
450.-

Walkingskor SÖDERÅSEN

Allroundskor till KANONPRIS! Stabila och vridstyva. Vattenavvisande och extra slitstarka med förstärkningar på utsatta partier.

DAM/HERR

Mörkgrön - Art 7794 • Marinblå - Art 7795
Svart - Art 7796 • Grå - Art 7798
Terrakotta - Art 7797 • Stl. 36-46.

DAM • Plommon - Art 7799 • Stl. 36-42.



STRUMPOR PÅ KÖPET!
495.-

SUPER-PRIS!

Stövlar WOOD - Art 5900

Lätt och följsam fritidstövle i lägre modell. Halsäker sula och skaft i mjuk och smidig neopren. Skaftshöjd: 20 cm. Stl. 36-46.



STRUMPOR PÅ KÖPET!
595.-

YOW-
snörning

Walkingskor TRAVEL

Lätta och stabila promenadskor med smidig YOW-snörning som ger en optimal passform.

DAM/HERR

Svart - Art 7719 • Marinblå - Art 7718
Grön - Art 7715 • Stl. 36-46.

DAM • Rosa - Art 7717 • Stl. 36-42.



Mudd med
tumgrepp.

HIGH MOUNTAIN

Softshelljacka ONTARIO

Otroligt mjuk, smidig och tyst jacka i stretchig softshell. Vindtät och vattenavvisande High-Tex-membran som andas 5000 g/m²/24h.

DAM - Art 6208 • Färg: Svart, Marinblå, Vinnröd, Mörkgrön. • Stl. 36-48.

HERR - Art 6207 • Färg: Svart, Marinblå, Mörkgrön. • Stl. S-3XL.

KOLLA PRISET!



375.-

Jacka EKSJÖ

Mjuk och skön jacka i hög kvalitet - perfekt under höst och tidig vinter. Vindtät och vattenavvisande med värmande polyesterfoder.

DAM - Art 1485 • Färg: Svart, Marinblå, Rosa. Stl. 36-52.

HERR - Art 1484 • Färg: Svart, Marinblå. Stl. C46-58.

550.-

Dunväst ST. MORITZ

Ultralätt och smidig - perfekt som ytterplagg eller som förstärkning under en jacka. Tar minimal plats i packningen.

DAM - Art 1946

Färg: Svart, Grå, Marinblå, Vinnröd, Cerise, Plommon. Stl. 36-50.

HERR - Art 1945 • Färg: Svart, Grå, Marinblå. Stl. C46-58.

DAM
HERR

Ventilations-
öppning med
mesh.

DAM
HERR

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning. Frakt från 43,- och ev. fakturaavgift tillkommer.

LIZAS SIDA

Pensionerna är vår högsta prioritering

Sommaren har som vanligt gått alldeles för fort. Mycket sol och värme men också regn och kyla. Ser nu på sociala medier hur många plockar svamp och bär för att fylla på förråden inför vintern. Tur för mig att det finns de som vill sälja av sitt överflöd. Efter att ha fått vila så är vi nu redo att anta höstens utmaningar.

DET SOM SNART STUNDAR är ju valet. Ett val som vi hoppas ska sätta våra frågor på agendan. I vår valplattform tar vi fram de viktigaste frågorna för våra medlemmar. Inte så konstigt så handlar den första prioriteringen om pensioner. Hur ska alla få pensioner som det går att leva på? Vi kräver jämlika pensioner som är hållbara över tid. Våra andra krav som vi tar upp i plattformen är god omsorg för äldre, sjukvård efter behov där även tandvård ska ingå i högkostnadsskyddet samt stopp mot ålderism. Äldre måste finnas med där beslut fattas.

I AUGUSTI KUNDE MÅNGA av förbundets medlemmar glädjas åt att det kom ett tillskott till pensionen när garanti-pensionen höjdes. Hörde några kritiska röster att det var en löjligt liten summa. 1 000 kronor till de som har de sämsta pensionerna är ingen löjligt liten summa.

Hur ska alla få pensioner som det går att leva på?

De som påstår det vet inte hur det är att knappt kunna överleva på sin pension. Så klart är inte vi heller nöjda utan kampen för högre pensioner går vidare.

MÅNGA DISTRIKT GENOMFÖR nu sina distriktsfester och jag har förmånen att få delta på en del av dem. Det är så oerhört stimulerande att få träffa medlemmar runt om i vårt avlånga land. Det ger en energikick varje gång. Så roligt för medlemmarna att få umgås under trevliga former.

EN UPPMANING TILL ER alla är att gå och rösta den 11 september. Det är då vi får chansen att bestämma hur vi vill att vårt land ska styras.



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

Franzégatan 4, Box 300 88,
104 25 STOCKHOLM
Tel: 010-222 81 00
Telefontid: Mån-tor 09.00-15.00
Lunchstängt 12.00-13.00
Fre 09.00-12.00
v31 må-fre 10-12.
Semesterstängt v28-v30.
Hemsida: www.skpf.se



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

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

Insänt material
För att underlätta vid redigeringen är det bäst om materialet är digitalt. Bilder och texter återsänds inte. På grund av platsbrist tvingas vi ibland att korta ned bidrag eller till och med inte publicera det.

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

Distribution och upplaga
Tidningen SKPF Här&Nu kommer ut i 161.000 exemplar och distribueras till SKPF:s medlemmar sex gånger om året.

ROBERT NYBERG:



De nya pensionerna

6 Efter mycket om och men får Sveriges pensionärer lite mer i plånboken. Se om du hör till dem som får högre pension.

Valet 2022 – gör din röst hörd!

14 Den 11 september är det dags. Då öppnar landets vallokaler och vi medborgare har vår stora chans att göra våra röster hörda.

Utnyttja rabatter

18 Det har blivit dyrare att leva. Allt från el och bensin till mat har snabbt ökat i pris. Vi skickade ut vår reporter Roland Cox att botanisera i rabattjungeln för att se om det går att spara några slantar.

Tillbaka i rutan igen

20 Vi känner igen dem från olika program i Sveriges Television. Marianne Rundström tog hand om oss på morgnarna, medan Claes Elfsberg uppdaterade oss om nyhetsläget i Rapport. Nu är de tillbaka i rutan igen.

Nytt! Digitala nyheter och tips

25 Det blir allt svårare att klara sig utan digitala hjälpmedel som mobiltelefoner eller datorer. Nu inför vi en ny fast avdelning kallad Digitalt, där vi tar upp nyheter och tips från den digitala världen.

Riksdagens äldste slutar (inte)

30 Barbro Westerholm har suttit i riksdagen i sammanlagt nästan 30 år. Nu, vid 89 års ålder, slutar hon som riksdagsledamot, men hon fortsätter att jobba.

Tanterna som tar strid

36 De 15 damerna med sina karaktäristiska röda hattar som utgör Tantpatrullen vill hellre se högre pensioner än fler kanoner. Om värdet tillåter demonstrerar de på Myntorget utanför riksdagen varje torsdag.

Smart mat i dyrtider

40 Mat med hög kvalitet behöver inte vara dyr, samt recept på tapas med svensk touch.



INSÄNDARE. Tanken är att denna sida ska viga åt insändare från er som läser tidningen. Så skriv till mig om stort som smått!

Kul att få vara med

Det här är min första ledare som nybliven redaktör för Här&Nu. Det ska bli så roligt och utmanande att ta över efter Ullacarin, som har varit redaktör för tidningen sedan 2015 och som nu går i pension.

Jag heter Markus Dahlberg och jag har arbetat med månadstidningar sedan 1993. Jag har även jobbat kortvarigt som reporter på Sydnytt och med programmet Månsson och media. Efter den utflykten till Malmö i mitten av nittio-talet återgick jag till att göra det som jag tycker allra bästa om – tidningar på papper. Jag gillar att göra någonting som man kan hålla i. Något som känns. Något som doftar.

1994 var jag med och startade det som skulle bli Sveriges största datortidning – PC Hemma. Då var internet nytt och okänt för de flesta. Till tidningen skickade vi med en diskett, om nu någon kommer ihåg vad det är för något...

Även om jag nu byter fokus vill jag göra en tidning som gör nytta. Lyckas jag kommer du som läser Här&Nu få inte bara spännande läsning och värdefull information från förbundet som du är medlem i, utan även tips i vardagen och inspiration kring allt som har med livet att göra, från mat och ekonomi till hälsa, fritid och teknik. Jag tar med mig bred kunskap om dagens digitala del av allas våra liv och som påverkar oss vare sig vi vill eller inte. Jag hoppas göra en tidning som du ser fram emot att läsa.

Skriv till mig och berätta vad du vill läsa om. Kom gärna med tips och idéer!

Skriv till oss och kom med tips, eller tyck till om tidningen, SKPF eller om livet som åldersrik. Skriv så kort som möjligt, maximalt 1200 tecken. Mejla till insandare@skpf.se eller skriv brev: SKPF, Box 30088, 104 25 Stockholm. Märk kuvertet Insändare.

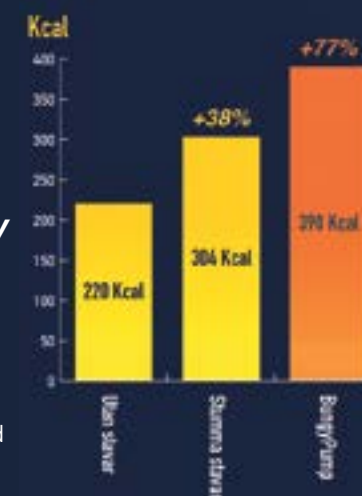


Trött på övervikten?

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

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

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



Testrapport i samarbete med Modo Sports Academy

Testa BungyPump-stavar i välsorterade sportbutiker nära dig!

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

Det betyder de nya pensionerna för dig

PENSIONER Nu får Sveriges pensionärer bättre ekonomi. Till slut kom Riksdagen överens om att höja pensionerna med upp till 1 000 kronor och att denna höjning ska ligga inom pensionssystemet och inte vara ett bidrag. Det är en garanti för att höjningen kommer att bestå.

TEXT: SOFIA NOAKSSON

De politiska turerna kring den allmänna pensionen har varit många under våren och sommaren. Från olika håll har det kommit olika förslag om hur pensionerna ska höjas och det hela har varit minst sagt rörigt med vårandringsbudgetar och allt vad det nu hette. Men nu finns det i alla fall ett riksdagsbeslut om höjda pensioner.

Från och med augusti månad i år får den med lägst pension i genomsnitt 615 kronor mer i plånboken. Höjningen berör cirka 980 000 pensionärer.

Fler får garantipension

Riksdagens beslut innebär bland annat att den som har lägst pension får ett ekonomiskt tillskott genom att delar av grundskyddet i pensionssystemet höjs.

För det första höjs grundnivån i garantipensionen med upp till 1 000 kronor per månad före skatt. Höjningen innebär som mest 9 781 kronor före skatt till den som är ensamstående, och cirka en tusenlapp mindre för den som är gift. För att få det högsta beloppet krävs emellertid att personen ifråga har bott i Sverige i minst 40 år. För den som

har bott färre år än så i Sverige reduceras det högsta beloppet. Det är likväl inte bara grundnivån i garantipensionen som höjs utan också den nivå på inkomstgrundad pension som ger dig rätt till garantipension. Enligt Socialdepartementet medför det att cirka 300 000 fler pensionärer får ett ekonomiskt tillskott i plånboken i form av garantipension. Detta handlar alltså om en grupp pensionärer som aldrig tidigare har fått garantipension. Om du tillhör den här gruppen kan du se det på din pensionsutbetalning från Pensionsmyndigheten.

Bostadstillägget höjs

Sist men inte minst höjs konsumtionsstödet i bostadstillägget till 840 kronor för den som är ogift och 420 kronor för den som är gift. Detta är andra gången i år som konsumtionsstödet höjs. Alla som har bostadstillägg får del av höjningen, oavsett boendekostnad. Bostadstillägget är skattefritt.



Sveriges pensionärer får det lite lättare till jul. 1 000 kronor mer i plånboken från och med augusti.

FOTO: ISTOCKPHOTO

FAKTA

- Inkomstgrundad pension är inkomstpension, premiepension och tilläggspension.
- Grundskyddet i det allmänna pensionssystemet är till för att ge ett visst ekonomiskt skydd till pensionärer när den inkomstgrundade allmänna pensionen, andra pensioner och övriga inkomster eller tillgångar är för låga. Grundskyddet är skattefinansierat.
- Den övre gränsen för att ha rätt till garantipension är för ensamstående en inkomstgrundad pension som är lägre än 14 882 kronor per månad före skatt, och som gift en inkomstgrundad pension som är lägre än 13 477 kronor per månad.



Om tio år kan vi få ny kärnkraft. Just nu utreds om det är möjligt att bygga nya reaktorer i Sverige.

Ny kärnkraft i Sverige?

Vattenfall funderar på om det är dags att bygga ny kärnkraft i Sverige. I en förstudie vill bolaget ta reda på om det finns förutsättningar för att bygga mindre kärnkraftverk av en ny typ.

– Alla fossilfria energislag kommer att behövas för att möta det ökande elbehovet och vi vill därför utreda förutsättningarna att bygga små modulära reaktorer, säger Vattenfalls vd Anna Borg.

Den nya typen av kärnkraftverk som det handlar om kallas för SMR (små modulära reaktorer). Eftersom delarna tillverkas i fabrik och sedan sätts ihop där kraftverket ska stå, menar Vattenfall

att byggnadstiden förkortas radikalt samtidigt som det blir billigare än med traditionella bygghetoder. Reaktorerna är också mindre än dagens kärnkraftverk och i förstudien utreder Vattenfall om två nya SMR:er kan byggas intill Ringhals kärnkraftverk i norra Halland.

– Inga investeringsbeslut har fattats, men Vattenfalls ledning har under året arbetat med frågan om ny kärnkraft i Sverige, säger Anna Borg.

Om Vattenfall finner att det finns förutsättningar kan den första svenska SMR-reaktorn tas i bruk i början av 2030-talet.

Självkörande bilar 2024?

Det har länge pratats om bilar som tar sig fram på egen hand längs vägarna, så kallade självkörande fordon. Tekniken för detta har funnits länge och den blir allt mer pålitlig. Amerikanska Tesla har kommit långt i sina bilar som säljs även här, men tekniken får inte aktiveras i Sverige. Här måste det finnas en förare som ansvarar för fordonet.

Redan 2018 genomfördes det ett prov med självkörande bussar i Kista. De gick mellan Kista Galleria och Kistamässan, en sträcka på en knapp kilometer. Bussarna flyttades senare till Barkarby norr

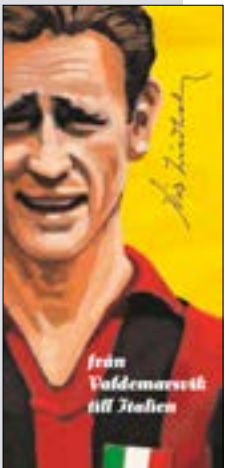
om Stockholm, där de numera används av Stockholms lokaltrafik.

Svenska Einride arbetar med självgående tunga transporter. De har nu fått tillåtelse att använda sina självkörande lastbilar på allmän väg i USA.

Ännu så länge är det inte tillåtet med självkörande fordon i Sverige, men enligt Teknikens Värld finns det en färdig utredning som har lämnats till regeringen. Varken i år eller nästa år finns det dock tid avsatt för att ta upp utredningen, så inget lagförslag är att vänta förrän tidigast 2024.

Nils Liedholm 100 år

I år skulle fotbollslegendaren Nils Liedholm ha fyllt 100 år. Med alla sina OS-guld, VM-silver och framgångar i den italienska fotbollsklubben AC Milan är det inte konstigt att italienarna kallade honom Il Conte – greven. I Nils Liedholms hemstad Valdermarsvik pågår den återinvigda och utökade minnesutställningen om honom till och med den sista september. Utställningen finns på turistbyrån i centrala Valdermarsvik.



Sveriges nya nationalfjäril

Citronfjärilen har utsetts till Sveriges nationalfjäril. Den är en av de första fjärilarna vi ser på våren och en av de sista att ta adjö när sommaren har blivit höst. Under de senaste tolv åren har antalet citronfjärilar ökat i Sverige och den blir allt vanligare även i Norrland, där den numera syns främst längs kusten – även om den även kan leta sig in över fjälltrakterna. Den lever i upp till ett år och övervintrar gärna i gamla stubbar. Citronfjärilen har röstats fram av 20 000 personer i en omröstning arrangerad av Fjärilshuset.



DEN 17:e
SEPTEMBER
HJÄLPS
VI ÅT!

Den 17 september är det Håll Sverige Rent-dagen. Då kan vi alla vara med och hjälpa till att hålla Sverige skräpfritt.

Sverige städar!

SKRÄP Den 17 september kan vi alla göra en insats för miljön genom att plocka skräp och städa upp i naturen. Då inträffar Håll Sverige Rent-dagen och alla som vill och kan får då vara med och hjälpa till. På Håll Sverige Rents hemsida kan du anmäla dig och tillsammans med andra göra vårt land lite skräpfriare.

Skräp i naturen är ett gissel. Det är inte bara fult och tråkigt, det kan även drabba djur, växter och människor som kommer i kontakt med avfallet.

Det spelar ingen roll var skräpet slängs. Skräp på land blir skräp i havet och skräp i städerna drabbar också naturen – och djuren. Och skräp föder skräp. Det är mycket större risk att vi lämnar kvar engångsmuggar, plastpåsar och glasspapper på en redan skräpig plats. Därför är det viktigt att alltid plocka upp och städa efter sig.

Håll Sverige Rent är en ideell förening som försöker få oss svenskar lite mer aktiva med att ta hand om vårt land, oss själva och vår natur. Den 17 september är det dags för Håll Sverige Rent-dagen 2022. Då samlas hela Sverige, från norr till söder, gammal som ung, och plockar bort skräp från skogar, gator, parker, ängar – ja överallt. Tanken är att vi tillsammans ska stoppa skräpet från att skada djur och natur.

Skräpplockarpaketet

Den 17 september är en dag i skräpets tecken. Då tar vi på oss rätt kläder, handskar och kanske en skräptång för att rensa bort allt skräp från naturen. Håll Sverige Rent uppmanar alla att bli en del av en rörelse som har tröttnat på skräpet och som tar saken i egna händer – bokstavligen!

Vill du vara med kan du anmäla dig på Håll Sverige Rents hemsida redan nu.

Om du gör det kan du även beställa ett skräpplockarpaket gratis. Observera att det är så länge lagret räcker som gäller, så passa på så fort som möjligt. När du har anmält dig får du en rabattkod som används för att beställa skräpplockarpaketet.

På hemsidan går det även att anmäla sig till lokala grupper där flera personer tillsammans plockar skräp.

– En vanlig fråga vi får är var man ska plocka och när, säger Hannah Holmberg på Håll Sverige Rent. Svaret är att man bestämmer själv eller tillsammans med gruppen om du har anmält dig till en sådan!

Håll Sverige Rent-dagen är en del av World Cleanup Day. Den 17 september går människor över hela världen ut och plockar skräp samtidigt.

Läs mer och anmäl dig från den 8 augusti på <https://hsr.se/hela-sverige-plockar-skrap>

ANNONS ▶

Mobiltelefoni ska vara enkelt. Ring med Doro och Teleco!

Med seniorer i åtanke

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

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

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

Alltid fria samtal och sms till Norden

Mobil 1 GB, 149 kr/mån Doro 6041 - Oerhört enkel och vikbar

- 🔊 Högt och tydligt ljud
- 📷 Kamera 3 MP
- 📱 Stor skärm
- 📞 Trygghetsknapp



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

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

Doro
7011

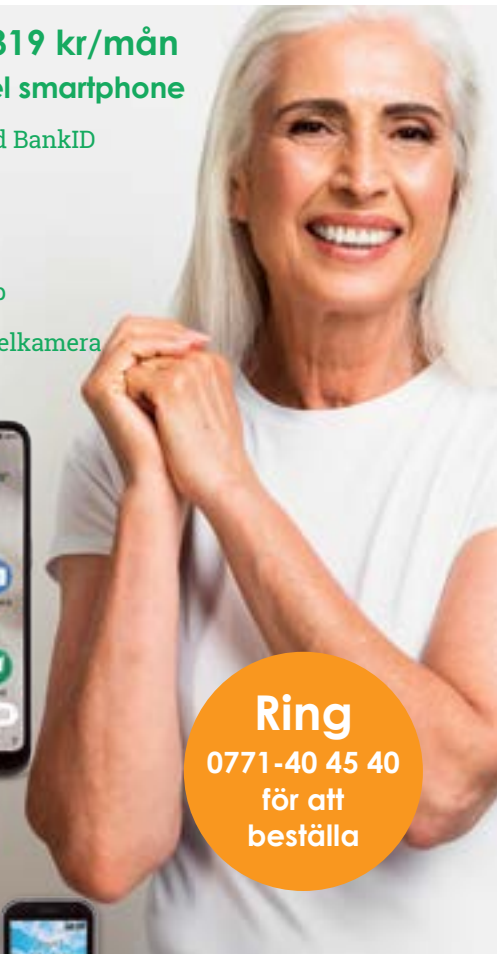
Doro
7081



doro
teleco

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

- 📱 Kompatibel med BankID
- 📞 WhatsApp
- 📘 Facebook
- 📞 Trygghetsknapp
- 📷 13+2+2MP-trippelkamera



Ring
0771-40 45 40
för att
beställa

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG

- ☐ Teleco Mobil 1 GB m. Doro 6041, 149 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 20 GB m. Doro 8110, 319 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 3 GB m. Doro 7011, 199 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 3 GB m. Doro 7081, 199 kr/mån

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

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

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

N&N_nr4_2022

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
182 20 Danderyd

300 hemlösa pensionärer

- allvarlig situation i Stockholm

BOENDE I Stockholm finns det 300 hemlösa ålderspensionärer. Siffrorna kommer från Frälsningsarmén som bland annat arbetar med att söka upp seniorer som inte har någonstans att bo, utan som varje natt tvingas att lösa problemet med var de ska sova.

TEXT:ROLAND COX

En av de mer bekymmersamma frågorna som debatterades i Almedalen i somras är varför det finns 300 hemlösa ålderspensionärer i Stockholm. De håller till på Centralstationen och åker runt på nattbussarna för att hålla värmen och kanske få vara ifred för att förhoppningsvis kunna sova en liten stund.

– Det här är ett komplext ämne, säger Sofia Fällsten som är verksamhetsansvarig på Frälsningsarmén. När vi ser att pensionärer tvingas leva på gatan rubbar det vår övertygelse om att vi lever i ett välfärdssamhälle

Enligt Frälsningsarmén har bara var tredje kommun i Sverige kartlagt sin hemlöshet. Detta trots att regeringen har gett direktiv om att kommunerna ska arbeta med de här frågorna.

– Det finns socialchefer runt om i landet som säger att det inte finns några hemlösa i deras kommuner, men vi vet att de finns, säger Sofia Fällsten som är verksamhetsansvarig på Frälsningsarmén.

Avhysningar

Ett problem i sammanhanget är att det blir allt vanligare med avhysningar i Sverige. Det ökar risken för att pensionärer med dålig ekonomi ska bli hemlösa. Frågan är varför kommunerna inte arbetar mer med de här frågorna, särskilt som de uppmanas att göra det från statsmakten?



Enligt Frälsningsarmén finns det hemlösa pensionärer i många svenska kommuner.

FOTO: ISTOCKPHOTO

– Det är alldeles för få som driver ett aktivt arbete mot hemlöshet, säger Jakob Forssmed, som är ekonomisk-politisk talesperson för Kristdemokraterna. Staten måste tillsätta resurser för detta, det går inte bara att ställa krav.

Allt fler har det knapert

Enligt Frälsningsarmén möter de varje vecka allt fler äldre som inte får ekonomin att gå ihop. De senaste månaderna har antalet personer som söker hjälp vuxit lavinartat.

– Det är en skam för Sverige att vi har det så här, tycker Maria Olausson, som är socialarbetare i Jönköping. Det rör sig inte om människor som plötsligt har fått en stor räkning, de har bara ett mycket sämre ekonomiskt utgångsläge.

Dålig tilltro

Bodil Nilsson är verksamhetschef för en öppen verksamhet i Stockholm och hon menar att en stor del av pensionärerna som lever hemlösa har problem med att lita på myndigheter.

– Det handlar så mycket om förtroendet för socialtjänsten. De vi möter på gatorna har haft så otroligt många kontakter, så många beslutsfattare som ska vara med och bestämma. Här ser vi att krafterna brister, det finns ingen som håller ihop det hela, säger hon.

Maria flikar in att bidragen inte längre står i proportion till vad det kostar att leva i Sverige i dag.

– En del säger att de ger upp. De orkar inte längre försöka få hjälp, säger hon.

Mats Wiking, som sitter i socialutskottet för Socialdemokraterna är bekymrad:

– Det är väldigt oroande att samverkan mellan myndigheter inte fungerar. Samsjuklighet pekar mot att det ska vara en enda huvudman, säger han.

Flera av deltagarna i debatten kommer fram till att socialutskottet bör föreslå för riksdagen att rikta en uppmaning till regeringen att se över hur vårdansvaret för personer med ohälsa och beroendesjukdom kan samlas hos en huvudman.



Nyponex

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



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

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

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

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

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

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

Betakaroten: skyddar cellerna mot oxidativ stress.

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

Järn: ger bättre prestationsförmåga och uthållighet.

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



Litium: stabiliserar och förbättrar humöret.

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

Zink: bidrar till att bibehålla normal benstomme.

Magnesium: minskar trötthet och utmattning.



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



INTRODUKTIONSERBJUDANDE

Beställ idag så får du en **2 månaders**

förpackning för

endast **129:-**

ordinarie 258:-

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

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

**Altivo
Hälsoprodukter AB**

Box 138

S-457 23 Tanumshede

Beställning kan göras via telefon helgfria vardagar
08.00-16.00

på tel. **0525-601 005**

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

Äldreriksdagen 2022

STOCKHOLM 23 AUGUSTI Knappt tre veckor före valet hölls årets äldreriksdag i Stockholm. De tre huvudfrågor som SKPF Pensionärerna, PRO och SPF vill ha svar på rör pensionerna, äldrevården och ålderismen. Två partiledare, ett språkrör, socialministern, en gruppleddare och tre talespersoner frågades ut av Sverker Olofsson.

SKPF:s ordförande Liza di Paolo-Sandberg inledde med att be partierna ge klara besked i åtminstone två frågor: Dels behövs det en översyn av pensionssystemet för att vi ska få hållbara och jämlika pensioner som är hållbara över tid, dels krävs det högre pensioner

genom att pensionsavgiften höjs från dagens 17,21 procent till 18,5 procent.

Socialminister Lena Hallengren inleder med ett löfte om att Socialdemokraterna ska driva på en höjning av inbetalningarna till pensionssystemet. Sverigedemokraterna vill i stället ha större avsättning till premiepensionen eftersom de anser att pengar på börsen ger mest nytta. Centern vill använda alla reserver för att höja pensionerna efter årsskiftet, medan Miljöpartiet vill höja pensionsavgiften till 18,5 procent. Kristdemokraterna ser sänkt skatt som rätt väg framåt, medan vänsterpartiet vill att pensionsavgiften höjs till 20 procent. Liberalerna påpekar att den som har

jobbat mer också ska se det när pensionen kommer.

Det tycks råda samstämmighet om att statusen på yrken inom äldrevården ska höjas. V vill ha fördubblad lön och fler heltidsjobb. KD vill ha en äldreminister och S pratar om en fast omsorgskontakt.

Mest intressant är nog trots allt att ålderismen nu börjar tas på allvar även i de övre politiska lagren. C menar att vi inte klarar oss med en befolkning som slutar jobba vid 65 och vill att systemen anpassas efter det. L anser att den som kan och vill ska kunna jobba längre. MP anser att det är ett enormt slöseri att inte ta tillvara äldres kunskaper och SD nappar på ordet kompetenssvinn.

ANNONS

BILLIGA HÖRAPPARATSBATTERIER - Enkelt och Fraktfritt!

BATTERIEXPERTEN

Frankeras ej mottagaren betalar portot

Jag vill beställa 10:	Jag vill beställa 13:	Jag vill beställa 312:	Jag vill beställa 675:
☐ 15 fp	☐ 15 fp	☐ 15 fp	☐ 15 fp
☐ 10 fp	☐ 10 fp	☐ 10 fp	☐ 10 fp
☐ 5 fp	☐ 5 fp	☐ 5 fp	☐ 5 fp

(fp=förpackning). Varje förpackning innehåller 6 st batterier.

Alla förpackningar ovan kostar 22:-/st

JA TACK! Jag önskar även löpande prenumeration på ovan beställda batterier.

Välj: ☐ Var 6:e månad ☐ Valfritt, var _____ mån (TEXTA)

Enkelt • Ingen bindningstid • Inga dolda avgifter • Direkt i brevlådan

Vaxfilter (8st / paket) **antal å 59:-/fp**

Plastslang 50 cm, ø2,0x3,0 mm **antal å 29:-/st**

✓ Faktura: 0 kr! ✓ Alltid fri frakt!

BATTERIEXPERTEN

Fyll i uppgifter markerade med *

* **Personnummer** (vi skickar till folkbokföringsadressen)

* **Namn:**

* **Adress:**

* **Postnr:** * **Ort:**

* **Telenr:**

* **E-post:**

SVARSPOST
20543621
308 01 Halmstad

035-777 07 66 www.batteriexperten.com

Villkor: Beställningen måste vara korrekt och fullständigt ifyllt. Vi kan komma att göra en kreditprövning och neka faktura, varvid ordern makuleras. Batteriexperten lagrar dina uppgifter för att kunna fullgöra kundrelationen och lämna erbjudanden från oss och våra samarbetspartners. När du lämnar e-postadress samtycker du till att få löpande information och erbjudanden. Önskar du inte ta del av dessa kontakta kundtjänst. Vid en eventuell prisjustering kommer detta aviseras till våra prenumeranter två månader i förväg. Erbjudandet gäller inskickade talonger, längst t o m 31/12 2022. Avslut av prenumeration görs skriftligt eller via telefon. Reservation för slutförsäljning och feltryck.

HN_M02Y21



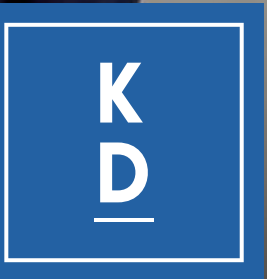
160 ÅR GAMMALT VÅRDSYSTEM?

ORIMLIGT

Sveriges vårdsystem är föråldrat. Danmarks vårdsystem är från 2007 och Norges är från 2002. Sveriges är från 1862. Istället för 21 olika regioner vill vi införa ett nationellt vårdsystem – århundradets vådreform.



Facebook: fb.me/buschebba
Insta: @buschebba
Twitter: @BuschEbba



REDO FÖR EN NY REGERING

Gör din röst hörd

VAL 2022 Söndagen den 11 september är det val till riksdag, region- och kommunfullmäktige. Det är allas vår stora chans att påverka politiken både lokalt där vi bor och för landet som helhet. Vi har tagit upp några av SKPF:s hjärtefrågor för att höra hur riksdagspartierna ställer sig till dem.

Före sommaren seglade pensionerna upp som den stora frågan bland riksdagens partier. Partierna och de två blocken kom med det ena förslaget efter det andra, men de hade det gemensamt att Sveriges pensionärer utlovades bättre ekonomi. Det fanns förslag om höjda bidrag i form av ett garantitillägg som skulle ge en halv miljon pensionärer 1 000 kronor mer i månaden. Det skrotades när Centern i stället ville ha en garantipension på samma belopp för att i stället få in höjningen i pensionsystemet.

Från högerpartierna föreslogs i stället höjd garantipension med 650 kronor för alla med en pension under 14 000 kronor i månaden tillsammans med en höjning av bostadsbidraget. Dessutom ville högerpartierna sänka skatten på pensionen med totalt sex miljarder kronor.

Nu vet vi hur det gick. Garantipensionen höjdes och fler får del av den, samtidigt som bostadstillägget blev lite högre. Men ingen politiker ska tro att det räcker med det. Därför har vi varit i kontakt med samtliga riksdagspartier för att höra hur de ställer sig i andra frågor som också är viktiga för landets alla pensionärer, och som SKPF Pensionärerna har som hjärtefrågor. Här presenterar vi fem av frågorna och vad riksdagspartierna har svarat.

Svaren är till största delen oredigerade. Några långa svar är dock kortade.

FRÅGA 1

I dag stannar cirka 20–30 miljarder av pensionsinbetalningarna kvar i statens kassa. Bör inte dessa gå till pensioner?



Ja!



Vi har inga sådana förslag.



Vi tycker i princip att utbetalningarna i pensionsystemet ska göras utifrån de beslutade nivåer på pensionerna i sig. Vi är dock öppna för att höja pensionsavgiften och i så fall är de extra pengar som betalas in en finansieringsmöjlighet.



Vi delar den uppfattningen. Samtidigt sker vissa pensionsutgifter, t.ex. garantipension och bostadstillägg över statsbudgeten. Principen delar vi, men det är viktigt att göra detta i en helhet och ett sammanhang där alla delar av pensionssystemet förtydligas och ses över.



Det ska finnas ett tydligt samband mellan förmåner och inbetalade premier. Att höja intjänandetaket från dagens 7,5 inkomstbasbelopp är vi principiellt öppna för, men det skulle inte gynna de personer som tjänar mindre än detta belopp. Vi har därför lagt fram andra förslag för att höja de lägsta pensionerna samt för att införa en pensionsgas så att allas pensioner höjs. Med en pensionsgas får en pensionär med 18 000 i inkomstpension 648 kronor mer i månaden.



Avvägningen mellan intäkter och utgifter mellan ålderspensionssystemet och statskassan är inte enkel, eftersom staten också har stora åtaganden för transfereringar till äldre. Inte bara ålderspensionssystemet. Beräkningar tar sällan hänsyn till hela kostnaden för staten. Sen måste man beakta att ålderspensionerna till stor del är en omfördelning över livet för pensionsspararna, inte en omfördelning mellan individer. Då kan man inte bara beakta transaktioner under ett enskilt år. Vi vill höja garantipension med 600 kr och bostadstillägget med 350 kr, samt sänka skatten för alla pensionärer med i snitt 200 kr.



De inbetalningarna kommer enbart från de med högst löner, och om de betalas tillbaka skulle en stor andel av de inkomsterna gå till de med högst pension. En sådan reform behöver också finansieras genom att annat får mindre, antingen genom höjda skatter eller mindre pengar till t.ex. vården och polisen. Samtidigt har pensionssystemet stora överskott på ca 1 200 miljarder kronor. Vi anser att det överskottet bör användas till att höja de allmänna pensionerna här och nu. Det ger en liknande effekt, utan att pengarna tas från annat.



Ja, pensionsutbetalningarna måste öka. Sverigedemokraterna har drivit pensionärernas villkor under många års tid och nu har detta äntligen kommit upp på agendan.

FRÅGA 2

Höj pensionsavgiften från dagens 17,21 till 18,5 procent! Högre pensioner kräver mer pengar till pensionssystemet.



Ja!



Instämmer.



Ja. Om det krävs en höjning av pensionsavgiften för att höja den allmänna pensionen är vi beredda att göra det.



Det är viktigt för oss att inte öka kostnaderna för arbetsgivare. Vi är därför tveksamma till en höjning av pensionsavgiften, om en sådan görs är det viktigt att företagets kostnader inte ökar. Vår utgångspunkt är också att tillkommande inbetalningar bör riktas mot premiepensionen.



Nej, det behövs i dagsläget ingen höjning av avgiften. Pensionssystemet har byggt upp stora överskott och därför bör en så kallad pensionsgas införas som överför mer av detta överskott direkt till pensionärerna. En ny gas i den allmänna pensionen skulle utgöra en långt bättre och snabbare förbättring av pensionerna än att höja pensionsavgiften.



Frågan om höjd pensionsavgift bör utredas. Viktigast är att pensionsåldern höjs, det kommer att medföra kraftigt höjda pensioner samt bidra till ett stabilare och starkare pensionssystem. Vi vill också att en s.k. gas införs, dvs att pensionerna kan höjas för alla genom överskottet i pensionssystemet på 1 200 miljarder kronor (2023). Nyttan av att höja

avgiften och ta in ännu mer pengar i ålderspensionssystemet när det redan finns ett överskott på 1 200 miljarder kronor verkar ogenomtänkt. Börja med att dela ut det överskott som finns i stället.



Om vi vill höja den disponibla inkomsten för pensionärer här och nu är inte höjda pensionsavgifter lösningen. Det innebär ett ökat tvångssparande till pension för alla, oavsett behov. Höjt garantitillägg, bostadsbidrag, utdelning av pensionsrätter via "gas" och skattesänkningar är "verktyg" som gör skillnad.



Pensionsavgiften bör höjas och höjningen till 18,5 procent ingick i vår höstbudget. Förslag kan dock bara bli verklighet i samarbete med andra partier och då kom vi överens med M, KD och L om en satsning som ligger fem miljarder över regeringens, som nu ligger på riksdagens bord.

FRÅGA 3

Stärk äldres delaktighet i vården. Det ger bättre hälsa och är en lagstadgad rättighet!



Ja!



Instämmer.



Ja! Miljöpartiet anser att patientlagen behöver förstärkas. Vi vill också se mer av brukarråd för att fånga in erfarenheter och uppmärksamma vad som behöver förbättras.



Ja. Valfrihet i äldreomsorgen handlar om mer än att kunna välja utförare, utan att även kunna välja innehåll. Vi vill att äldre ska kunna påverka innehållet i det stöd och den omsorg de får från kommunen, och att kommunen å sin sida ser till att hjälpen leder till



Ja. Den enskildes delaktighet över innehållet i omsorgen liksom hur vården ges ska öka. Hälso- och sjukvårdslagen behöver moderniseras och perspektivet förflyttas från ett befolkningsperspektiv till patientmakt. Varje patient ska ha rätt att få vård efter behov och att fritt välja vårdgivare i hela landet.



Vi vill införa ett fungerande system med fast läkare och samordning av ett vårdteam för de mest sjuka och sköra i vården

ökad livskvalitet och mindre ensamhet. Exempelvis vill vi låta måltiderna i äldreomsorgen i högre grad än idag utgå från individens behov och önskemål, främja aptit och matglädje samt bli en tydligare del av omvårdnaden.



När sjukdom drabbar oss blir ofta behoven större än vad den enskilda människan och familjen maktar med. Det offentliga har då en skyldighet att gå in, hjälpa och stödja med en kunskapsbaserad och gemensamt finansierad hälso- och sjukvård samtidigt som den sjuke ska tillförsäkras delaktighet under vårdtiden.



Ja, vi instämmer. Delaktigheten är viktig och ska stärkas för samtliga patienter.

FRÅGA 4

Tänderna är en del av kroppen. Därför måste tandvården ingå i högkostnadsskyddet



Ja!



Ett högkostnadsskydd av samma modell på sikt.



Ja, det är en fråga Miljöpartiet driver.



Vi vill utveckla tandvårdsstödet så att resurserna i högre grad riktas mot dem med störst behov, som äldre och sjuka, samt personer med små ekonomiska marginaler. Vi vill också stärka den förebyggande tandvården och se mer uppsökande verksamhet för att alla äldre ska få nödvändig tandvård.



Finansieringen av tandvården ska stegvis bli mer lik den för övrig hälso- och sjukvård, genom gradvis ökande subventionsgrad. De personer som har störst problem med munhälsan ska prioriteras. Detta berör många äldre.



Vi vill behålla och förbättra nuvarande ordning gällande finansieringen av tandvården. Samtidigt behövs ett ökat samarbete mellan tandvården och äldreomsorgen eftersom äldre munhälsa generellt är sämre och det finns ett tydligt samband mellan individens tandhälsa och allmän hälsa.



Vi vill förbättra högkostnadsskyddet främst för grupper med stora behov.



Vi instämmer och anser att munhälsan bör premieras. Det är en kostsam reform och vi har tidigare lagt ett förslag om en tandvårdsreform där högkostnadsskyddet ska förändras, vilket skulle innebära att en tandvårds-kostnad som överstiger 1000 kr subventioneras med 50 procent och tidsperioden förlängs från 12 till 18 månader.

FRÅGA 5

Ta krafttag mot ålderismen! Regeringen måste ge särskilt uppdrag till Diskrimineringsombudsmannen att arbeta mot utestängning och diskriminering av äldre.



Ja!



I Sverige finns ett starkt skydd mot diskriminering på grund av ålder i diskrimineringslagen. DO arbetar redan mot åldersdiskriminering men vi utesluter inte att mer behöver göras.



Ja, mycket viktigt! Vi anser också att DO:s tillsyn av de aktiva åtgärder som görs för att förebygga åldersdiskriminering behöver öka.



Ja! Åldersdiskriminering är något som inte ska accepteras av samhället. Diskriminering på grund av ålder är dess-

utom ohållbart ur ett samhälls-ekonomiskt perspektiv. Centerpartiet vill att attityderna till äldre på arbetsmarknaden måste bli mer respektfulla och inkluderande. Åldersdiskriminering måste motverkas kraftfullt. Samhället måste också se att äldre arbetskraft är en tillgång och ta tillvara på all den kunskap och kompetens äldre innehar.



Ålderism är den mest utbredda sortens diskriminering. Vår ledamot Barbro Westerholm var en av de första i Sverige att belysa problemet. Diskrimineringsombudsmannen får årligen ta emot hundratals anmälningar om åldersdiskriminering, ändå är det bara en handfull som lett till några åtgärder. DO:s uppdrag

och resurser bör ses över så att anmälningar om åldersdiskriminering åtgärdas och analyseras.



Framför allt är diskrimineringen mot äldre arbetskraft ett stort problem som måste lösas. Fler äldre måste kunna arbeta högre upp i åldrarna under bra arbetsmiljöförhållanden.



Ålder är en av diskrimineringsgrunderna och det går alltså att lagföra brott mot dessa. Vi har inte tagit ställning till detta förslag..



De svenska diskrimineringsgrunderna ska gälla och finns det behov av att särskilt lyfta äldre så motsätter vi oss inte att man arbetar med frågan.

VANNONS



Låt dig inte begränsas!



Eldrivna promenadskotrar för personer som vill behålla en aktiv och rörlig livsstil. Medicintekniskt godkända. **Åk på promenad!**



Modell: **HS-925**
Pris: **29.900 kr**



Modell: **HS-328**
Pris: **16.900 kr**



Modell: **HS-520**
Pris: **24.900 kr**



Modell: **HS-828**
Pris: **34.900 kr**

Hitta en återförsäljare eller beställ en katalog på **www.promenadskoter.se** eller ring **018 - 17 06 00** så hjälper vi dig.

Spara pengar – utnyttja rabatter

RABATTER Butiker och företag älskar pensionärer. Att hitta seniorrabatter verkar vara lättare än att inte göra det.

Här berättar vi om några genvägar till billigare leverne. Men se upp, det är inte alltid som det sänkta priset är lägre än för motsvarande tjänst eller vara till ordinarie pris.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX

Vi årsrika är många, och även om en hel del har klen ekonomi är det även många som har råd att handla. Och tid.

Företagen som vill sälja till oss står därför på kö med mer eller mindre värdefulla rabatterbjudanden på allt från chips till mobilabonnemang.

Maten för ett par i mogen ålder hamnar lätt över 70 000 kronor om året. Här finns förstås pengar att spara. Olika butiker kan ha radikalt olika priser, det visar olika prisjämförelser.

Webbtjänsten Matpriskollen jämför ett hundratal varor och redovisar just nu ett resultat från början av året. Av sju jämförda (Ica Nära, Hemköp, City Gross, Coop, Ica Kvantum, Ica Maxi och Willys) var Willys billigast.

Lägst pris på mat

Ica Maxi ger fem procents rabatt för seniorer vid ett köptillfälle i veckan. Men även med den rabatten avdragen blev Willys billigast.

Lidl finns inte med i jämförelsen. Vid en jämförelse sorteras Lidl bort, trots att de hör till de billigare, eftersom de inte har alla varor som övriga har. Lidl har ingen särskild seniorrabatt.

Och det är de inte ensamma om:

– Vi har istället valt att satsa på att alltid ha låga priser, säger Daniel från



TIPS!

Det finns mycket att göra för att påverka matkostnaderna själv. Tänk dock på att ett generellt problem med rabatterbjudanden är att de lätt kan locka till köp av varor du inte hade tänkt dig.

- Samla alla inköp till en dag och få ut hela seniorrabatten.
- Handla mindre och välj billigare varor, till exempel vitkål i stället för rucola.
- Nappa på tillfälliga rabatter på varor som du ändå skulle ha köpt.
- Köp storpack, tillaga och frys in. Eller kanske dela med en vän eller granne.

Willys konsumentkontakt.

Det kan också skilja från butik till butik inom samma kedja.

– Vi har ingen generell pensionärsrabatt som gäller i samtliga butiker, utan det kan se olika ut i de butiker som erbjuder rabatt, säger Jenny från Hemköp.

För att vara säker måste man med andra ord fråga i den egna matvarubutiken.

Rabatttjänster

Det finns i dag en uppsjö tjänster på internet som jämför priser och som för-

medlar eller erbjuder rabatter. SKPF samarbetar med Smart senior, liksom flera andra förbund. Om man är medlem, är 55-plus och registrerar sig där så kan man räkna med en ström av erbjudanden i mejllådan, flera stycken i veckan.

SKPF har också samlat ihop en del andra rabatter, bland annat på Folksam, Silja Line, Elite Hotels, Storuman Energi och – till sist – Fonus. Man når dem via förbundets hemsida.

Andra seniorpristjänster på marknaden:

Hej senior. Resor, mobiltelefoni, nöjen,

hälsa, elavtal och mycket annat. Just nu bland annat kläder på Åhléns, lakrits från Haupt och medicin på Lloyds.

Seniordeal. Även detta en bred tjänst med allt från sängar och presenter till mobilabonnemang och bussresor.

Mobilabonnemang.eu. Sorterar operatörer i prisordning, för 55-plusare. Dock gäller lockpriserna ofta bara en eller några månader. Samma gäller tjänsten Billigaste fastpris.

Seniordays. Flera rese- och hotellrabatter men även mobil, strömmande teve och mat.

4 PÅ STAN

Jagar du rabatter?



Stefan Jonsson, Skärholmen:

– Nej. Det är så lite att tjäna på det. Jag läser inte annonser. Jag utgår från det jag har råd med. Jag har inte råd att impulsköpa goda grejer. Jag är för gammal för moderiktiga strumpor. Och har inga plastkort.



Maj-Len, Vårberg:

– Nej, inte så mycket. Jag är medlem i ICA, så då får man rabatt, jag tror att det är på tisdagar. Jag tittar inte så mycket på annonser, egentligen. Jag handlar det jag ska, och så är det bra med det.



Arne Dahlin, Skärholmen:

– Ja, det gör jag. Jag tittar i reklamblad, men handlar inte annat än det jag behöver. Jag köper inte bara för att köpa. Rabatterna gör inte att jag känner mig lockad att köpa mer än det jag behöver.



Sonja Högberg, Bredäng:

– Ja, det är klart. Jag är medlem i Coop, har varit det i hela mitt liv. Jag tror inte att man sparar så mycket på att leta rabatter, man köper så mycket annat också. Men nu ska jag in och köpa smör här. Jag såg annonsen. Två paket för trettio spänn.



ÄLDREFRÅGOR Marianne och Claes kommer att göra inslag i programmet Go'kväll och ta upp frågor som i första hand rör personer som är 60 år och äldre.

FOTO: MARKUS DAHLBERG

Folkkära profiler åter i rutan

PROGRAMLEDARE Efter sju respektive fyra år är de välkända programledarna Marianne Rundström och Claes Elfsberg tillbaka i rutan igen. Inför valet kommer de att prata äldrefrågor med riksdagspartierna. SVT välkomnade dem med öppna armar, trots att båda två var missnöjda med att behöva sluta vid 67-års ålder.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Under ett samtal om en helt annan fråga kom de in på det där som hände för några år sedan. Vid olika tillfällen upplevde båda två ungefär samma sak när de närmade sig 67 och SVT mer eller mindre

tydligt började göra det klart för dem att de inte längre skulle få jobba kvar. Ingen av dem ville egentligen sluta, men SVT:s regler ruckar man inte på och det var dags för pension. Något ingen av dem ville.

Samtalet de hade handlade om allt möjligt, men framför allt om det stundande riksdagsvalet och hur de kände sig behandlade av det företag som de jobbat på i sammanlagt 62 år. De funderade på vad de kunde göra för att få gehör för frågor som rör seniora väljare, något som de själva känt behov av sedan de där dagarna när de var för sig insåg att tiden på arbetsplatsen de älskade hade runnit ut.

Claes kom på att de kanske kunde plocka ut ett antal frågor och lämna dem till de gamla kamraterna på SVT med förhoppningen om att åtminstone något av det som de funderat på skulle dyka upp i SVT:s kommande valbevakning.

Rätt kontakter efter alla år

Marianne var förstas på, men undrade om det inte vore ännu bättre att gå ett steg till. Varför nöja sig med att föreslå frågor som kanske ingen bryr sig om när det finns en tydlig målgrupp och ett program på SVT som de vet att många äldre tittar på? Sagt och gjort. Med alla

sina år inom tv har de rätt kontakter och vet vem de ska ringa för att lansera en idé. De tänkte ut vilka chefer de skulle kontakta och i vilken ordning de skulle prata med dem.

Till slut bestämde de sig för att ringa till redaktionen på programmet Go'kväll. Och de nappade direkt.

– Lite förvånande blev vi kanske att vi blev så välvilligt bemötta redan från början av Sveriges Television, säger Claes Elfsberg när programledarparet besöker SKPF:s kansli i mitten av juli.

– Eftersom pensionfrågan är så stor i år, har det kanske gått upp ett ljus på SVT att man inte kan förbise den här

gruppen helt och hållet, flikar Marianne Rundström in.

Fikabrödet som jag har ordnat inför intervjun förblir orört när Marianne slår fast att gruppen 60-plussare utgör över 30 procent av väljarkåren och att de kan avgöra valet om de vill.

Samtal med partiledarna

Efter det där inledande samtalet till redaktionen på SVT har formen blivit tydligare för hur Mariannes och Claes förslag ser ut. De kommer att göra inslag i programmet Go'kväll och ta upp frågor som i första hand rör personer som är 60 år och äldre. Någonstans behövdes det en gräns och för dem båda kändes 60 år naturlig. Det innebär att de ska jobba med frågor som berör hela 35 procent av den svenska väljarkåren, vilket är mer än vad något politiskt parti kan ståta med.

– Partierna har naturligtvis insett att detta är en väldigt mäktig grupp och om man inte håller sig väl med dem kan det bli avgörande, säger Claes.

När idén om att göra inslag väl var klar började redaktionen kontakta riksdagspartierna. Och responsen blev bättre än vad någon förväntade sig. Alla partiledare ställer upp i samtal med Marianne och Claes, vilket de knappt hade vågat hoppas på. Alla utom statsminister Magdalena Andersson. Att hon har mycket att göra ett år som detta är förstås inte så konstigt. Socialdemokraterna skickar i stället socialminister Lena Hallengren.

– En sak som har förvånat oss är att det blev på partiledarnivå direkt, säger Marianne. Kanske beror det på hur redaktionen formulerade frågan när de skrev att vi håller ögonen på vem ni skickar. Det säger ju någonting om hur ni behandlar äldrefrågor.

Det tog bara någon dag innan den första partiledaren gav klartecken och har en gjort det följer snart resten efter

resonerar de båda, medan det orörda fikabrödet blir allt torrare. När vi gör intervjun är det inte klart när det första inslaget i Go'kväll ska sändas, men det blir någon gång sent i augusti eller i början av september.

Hur var det nu?

De båda programledarna är alltså i någon mån tillbaka i rutan igen. Detta trots att de har varit ganska kritiska mot Sveriges Television under perioder kring de år de tvingades bort. De reagerade på lite olika sätt och den första av de två som fick erfarenhet av SVT:s bortre åldersgräns var Claes Elfsberg, när han den 30 november 2015 gjorde sin sista insats som nyhetsankare i SVT.

– Jag saknar jobbet på SVT i väldigt hög grad, säger Claes. Jag saknar arbetsgemenskapen, att jobba i en grupp, att göra någonting tillsammans. Det saknar jag extremt mycket.

Ett par år efter Claes var det Mariannes tur. Hon hade en tid känt att uppdragen sinade på SVT och att hon var, som hon uttrycker det, på väg att avvecklas.

– Att jag slutade råkade sammanfalla med att programmet Gomorron lades ner. Då valde jag att sluta eftersom jag hellre vill utvecklas än avvecklas, säger Marianne. Överraskande nog har jag inte längtat tillbaka till SVT. Det har varit roligt att prova andra spår.

2016 skrev Marianne boken Passé – De ofrivilliga pensionärerna, där bland annat Claes Elfsberg är med eftersom han enligt Marianne var den som var argast då. Men just ålderismen är något som fortfarande irriterar båda två.

– Alla frågor som du har ställt påverkas av att det i Sverige är ålder och inte kompetens som värderas. Eller erfarenhet, säger hon.

– Ålderismen är den enda allmänt accepterade formen av diskriminering som vi har i Sverige, hävdar Claes. Folk

SNABBISAR

Marianne om Claes: Det är otroligt tryggt att jobba med Claes. Han är så erfaren och kunnig och du kommer ju dessutom ihåg dina kunskaper. Det skiljer ju dig och mig åt litegrann.

Claes om Marianne: En klippa. Stabil i direktsändningar. Kunnig och väldigt påhittig.

VÄLJ ETT TV-PROGRAM:

Marianne: Aktuellt och Agenda. Jag tycker att På spåret är askul. Och så gillar jag Borgen.

Claes: Nyhetsprogram är väldigt viktiga. Vita huset har jag sett om flera gånger.

EN GOD MIDDAG:

Marianne: På restaurang tar jag det som jag inte gör själv. Oftast fisk. Eller skaldjur.

Claes: Nästan allting som min hustru lagar till, oftast blir det pasta. Men jag har lovat mig själv att om jag går på restaurang och det finns stekt strömming på matsedeln, då tar jag det.

BÄSTA AVKOPPLINGEN:

Marianne: Jag är inte bra på att koppla av överhuvudtaget.

Claes: Ut med båten. Jag älskar att vara på sjön. Oavsett om det är i min lilla kajak eller med motorbåten.

HOBBY:

Marianne: Jag hade nyligen en man till bordet under en middag och han spände ögonen i mig och frågade "Vad har för hobby". Jag såg väl lite yr ut, så sa han "Vet du, jag har frågat så många kvinnor, och det är ingen som kan svara". Men min hobby handlar i så fall om kultur. Jag läser mycket, går på bio och teater. Musik.

Claes: Sköta om barnbarn och skärgårdsstället. Annars ingen hobby.



FOTO: JANNE DANIELSSON/SVT

blir förbannade på diskriminering av kvinnor, av människor med annat etniskt ursprung eller av någon med annan sexuell läggning. Men att diskriminera utifrån ålder är helt okej på något sätt, fortsätter han.

Ingen kunskapsöverföring

Jag frågar om mentorskap och om deras långa erfarenhet från nyhetsrapportering och direktsändningar har tagits tillvara av SVT. Båda tittar först på mig och sedan på varandra innan de unisont utbrister i ett nej. Det tror inte att det någonsin har funnits något mentorskap på SVT.

– Medan jag jobbade där blev jag tillfrågad en gång om jag hade lust att öva med några stycken i studion. Det blev väl fem dagar sammanlagt, säger Claes.

– Det gäller nationen överlag,

menar Marianne. Det finns ju inget organiserat mentorskap i Sverige. Det är vi som nation rätt ensamma om.

De menar med bestämdhet att kunskapsöverföring är ett eftersatt kapitel, inte bara på SVT utan i samhället i stort.

– Det är ett fruktansvärt nationellt svinn, säger Marianne. Man värderar inte erfarenhet i Sverige. Vi sticker ut väldigt där, fortsätter hon.

– Av någon märklig anledning har Sverige blivit ett av de mest ålderistiska länderna i världen, hävdar Claes. I Sverige jagar man ju bara ungdom och nya idéer. Ingenting som har med de äldre och erfarna att göra värderas lika mycket, menar han.

Sedan de båda slutade på SVT har de återkommande diskuterat det här med åldersim.

– Det har inte riktigt funnits utrym-

me på arbetsmarknaden för 60-plussare. I vissa fall vill de inte ens ha kvar folk som nått pensionsåldern och det har vi båda varit irriterade på, säger Claes.

– Jag tänker att det inte bara är på arbetsmarknaden 60-plussarna inte syns. De syns inte heller i media, säger Marianne.

Jobba längre

En fråga som de kommer att ta upp med programledarna är det faktum att vi måste jobba längre för att få en bra pension.

– Det som är absolut avgörande för att få en bra pension är att man jobbar längre, menar Marianne. Den frågan kommer vi definitivt att ta upp, och vi är båda väldigt engagerade i den. Vi vill veta vilka förutsättningar politikerna tänker skapa för att möjliggöra att jobba längre. Finland har till exempel en

enormt aktiv politik, och här gör de ju ingenting, fortsätter hon.

De vill fråga politikerna om vilka möjligheter det finns för ett förlängt arbetsliv. De nämner saker som arbetsmiljö, att man över en viss ålder kan få rätt i att gå ner i arbetstid, att kanske kunna jobba deltid på ett annat sätt. Helt enkelt att kunna jobba lite längre efter de förutsättningar man har.

– Där tycker jag verkligen att politikerna har ett ansvar. Alla står och gafflar om att vi ska jobba längre, men ingen har dragit fram några förslag om hur det här ska gå till, menar Marianne.

– Sedan finns det ju bland folk i allmänhet en uppfattning om att äldre personer på arbetsmarknaden måste flytta på sig för att de unga ska få jobb. Vilket är en missuppfattning, det är inte så en marknadsekonomi fungerar. Tvärtom är det så att ju fler som jobbar, desto fler jobbtillfällen blir det också. Ekonomin växer helt enkelt, säger Claes.

Med sin återkomst i tv och med frågor om ålder till Sveriges politiska ledning hoppas de nu att de kan föra upp bland annat ålderismen på dagordningen. De vill få tydliga svar från partierna om vad de vill i de här frågorna. Båda två hoppas framför allt att tittarna som ska lägga sina röster vid höstens val ska få med sig ny kunskap om för dem viktiga områden.

– Nu har vi ju lärt oss att det inte är för allom givet att vi har en demokrati. Det händer ju saker i andra länder som åtminstone teoretiskt sett skulle kunna hända här också. Jag tycker att det här är väldigt viktigt. Att demokratin faktiskt är något som vi måste kämpa för, säger Claes.

Högt ställda förväntningar

Samtidigt som de ser fram emot att göra tv igen och att få ta upp de här frågorna, har de fått mycket stöd från personer som de har mött.

– I stort sett alla jag möter och som är 60 eller 65 plus kommenterar det här

och säger "jättebra att ni ska göra det här", säger Claes.

– Ja usch, det är högt ställda förväntningar, skrattar Marianne.

– Men vi har ju redan vunnit väldigt mycket kring de här frågorna bara genom att de kommer upp, fortsätter Claes. Att det överhuvudtaget görs.

Jag undrar om de båda ser sig själva som pensionärer?

– Nej. Bara när jag tar ut pension, säger Marianne med ett leende.

– Jag lever ju i hög grad på pension, alltså tidigare intjänade pengar. Det är vad jag betalar hyran med i dag, säger Claes. Men inte i den meningen att jag skulle vara utan sysselsättning. Jag har ju gjort tv efter det att jag fyllt 67, men det är sådant som jag har föreslagit själv.

– Jag har gått en lite annan väg i att jag inte skulle göra samma saker som jag gjorde tidigare, utan kollat om det fanns andra vägar att gå nu, säger Marianne.

Med glöd i blick

Hon nämner sin podd som hon jobbar aktivt med och det litteraturtåg som hon ledde i våras. Och så avslöjar hon att de båda ska jobba tillsammans en gång till före intervjuerna i Go'kväll.

– Vi ska göra en helt annan grej ihop faktiskt. På Åland, säger Marianne.

Det visar sig att de har engagerats som någon sorts programledare för den gratiskonsert som den förmögne åländske affärsmannen Anders Wiklöf håller varje år på sin födelsedag.

– Det är ett jättekul jobb, men det ligger ju lite vid sidan av det som vi har gjort tidigare, avslutar Marianne.

Två välkända programledare med glöd i blick ser fram emot återkomsten i SVT, men framför allt att få chansen att prata om sådant som annars inte får särskilt stor plats i debatten. Håll ögonen öppna om du är intresserad. Programmet Go'kväll, där Marianne och Claes ska göra sina inslag, sänds varje tisdag till fredag i SVT 1 klockan 18.45.



Härlig höst på Åland!

Östersjöns vackraste örike väntar på dig, nära men ändå utomlands. Njut av lugna promenader och höstens färger i mysiga Mariehamn. Mariehamn har flera fina museer, missa inte dem!

LILLSEMESTER I MARIEHAMN
prisexempel **960:–/person**

I priset ingår person- och bilbiljetter t/r med M/S Eckerö, del i dubbelrum på Hotell Pommern, frukost, 3-rätters skärgårdsmeny.

Webbpris **BUSS + BÅT T/R 120:–**
Ordinarie pris 140:–.

Ta bussen
till båten!



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

Äntligen tid för viltbord!

Viltbordet ombord på M/S Eckerö är berömt, och våra kockars stora favorit. Mustiga höstgrytor, älgkorv, vildand i jägmästarsås, ölbräserat vildsvin och kräftflax är bara något av allt gott som du kan välja från buffén. Viltbordet serveras 23/9–17/11.

Gör en dagskryssning med **M/S Eckerö** fyra sköna timmar tur och retur på Ålands hav! **Koppla av** till trevlig **underhållning** i baren, **ät gott** i och **handla förmånligt** ombord.

Webbpris **VILTBORD 350:–**
Ordinarie pris 370:–



Är ni en grupp på 10 personer eller fler – kontakta oss för offert!

Välkommen ombord!

ECKERÖ LINJEN

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

DIGITALT NYHETER



FOTO: ISTOCKPHOTO

SÄKERHET. I en allt mer digitaliserad värld behöver vi kunna identifiera oss säkert elektroniskt.

Ny teknik ska stoppa bedrägerier

Tre miljarder per år. Så mycket pengar drar brottslingar in på bedrägerier mot privatpersoner i Sverige. Det är lika mycket som vinsterna från första ledet i narkotikahandeln. I år beräknas vinsterna från denna typ av brott öka med hela 49 procent. Det finns dessutom beräkningar som visar att uppemot 27 miljarder kronor årligen betalas ut från välfärdssystemen på felaktiga grunder.

Sedan tidigare har det kommit nya regler om bland annat tvåfaktorsautentisering vid köp på internet, en ny penningtvättslag och ett register över verkliga huvudmän. Det räcker dock inte och regeringen vill därför införa ytterligare åtgärder som försvårar och förbygger bedrägeribrott och penningtvätt.

Eftersom det i vårt allt mer digitaliserade samhälle blir allt svårare att klara sig utan att använda digitala tjänster, behövs det en nationell legitimation som är lika säker som traditionell legitimation, det vill säga pass, körkort eller ID-kort. Därför har Myndigheten för digital förvaltning (Digg) fått i uppdrag att ta fram och hantera en ny e-legitimation.

En utredning har kommit med förslag om ett statligt ID-kort samt en statlig e-

legitimation. Det nya ID-kortet föreslås kunna utfärdas med eller utan resehandling, vilket innebär att det även skulle kunna ersätta passet vid resa inom EU.

När viktiga samhällstjänster görs tillgängliga på internet ökar behovet av korrekt identifiering och krav på exempelvis elektroniska underskrifter. En säker elektronisk identifiering motverkar identitetsrelaterade brott. Den föreslagna e-legitimationen ska få samma tillitsnivå som det fysiska ID-kortet och därmed till exempel kunna användas för elektroniska underskrifter.

MARKUS DAHLBERG

FAKTA

Tvåfaktorsautentisering • Avser ofta inloggning i två steg: Lösenord + säkerhetskod via sms eller e-post.

Penningtvättslag • Skydd mot att svarta pengar tvättas vita.

Verkliga huvudmän • Den eller de som ytterst kontrollerar ett företag eller förening.

Ökat cyberskydd

Risken för digitala angrepp mot Sverige ökar, särskilt efter Rysslands invasion av Ukraina. Därför förstärks nu Nationellt Cybersäkerhetscentrum, som är ett samarbete mellan Försvarmakten, Försvarets radioanstalt, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap och Säkerhetspolisen. Det nya centret, som ska stå klart nästa år, ska förebygga, upptäcka och hantera cyberattacker och andra it-incidenter samt ge råd om hot, sårbarheter och risker.

iPhone fyller 15

Det är faktiskt bara 15 år sedan iPhone lanserades i USA. Det var en ny typ av mobiltelefon som enligt Apples grundare Steve Jobs kombinerade en musikspelare, en mobiltelefon och en internetkommunikator. Det vill säga en iPhone, som kom till Sverige året efter i form av iPhone 3G. Sedan dess har det släppts 33 modeller av iPhone.

Klassisk webbläsare läggs ned

Vi skriver den 26 augusti 1995 och det som snart kommer att bli världens populäraste webbläsare lanseras. Internet Explorer från Microsoft var under lång tid synonymt med hur vi surfade på internet. 2003 använde 95 procent av alla interanvändare Internet Explorer, och Microsoft dominans var så stor att myndigheterna börjad tala om monopol. När Google släppte sin egen webbläsare Chrome år 2008, fick Internet Explorer snart se sig omseglad, och nu är dess saga all. Microsoft lägger nu ner all support av programmet.

FILM PÅ DVD 99kr!

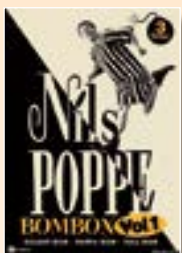
Du hittar många fler titlar på vår hemsida!



0512-299 50



Band of brothers/
R Livingston
6DVD 321002..... 99kr



Bombox/
Vol 1/N Poppe
3DVD 361662..... 99kr



Bäst of Dag-Otto/
J Jönsson
3DVD 399854..... 99kr



Emil i Lönneberga/
50 års jubileumsbox
3DVD 332051.....99kr



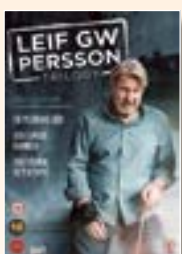
Fröken Frimans krig
Säsong 1-4/S Kyle
4DVD 405643..... 99kr



Hobbit/Trilogy/
R Armitage
3DVD 336263..... 99kr



Kvarteret Skatan/
Säsong 1-3/D Batra
4DVD 312305..... 99kr



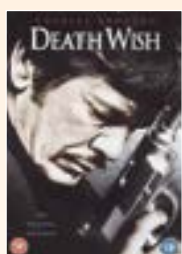
Leif GW Persson/
Trilogy/R Lassgård
4DVD 398983..... 99kr



BlackJack/
H Bergström
DVD 316117 99kr



Nöjesmassakern/
Collection/S Melander
3DVD 313777 99kr



Death wish 1/
C Bronson
DVD 15637 99kr



Raya och den sista
draken (Disney)
DVD 409011 99kr



Hundtricket/
A Skarsgård
DVD 316103 99kr



Någonstans i Sverige/
Nyutgåva/J Carlsson
3DVD 335344..... 99kr



Ta fast tjuven/
C Grant
DVD 16340 99kr



Solsidan/Säsong 1-5/
F Hergren
12DVD 393300..... 99kr



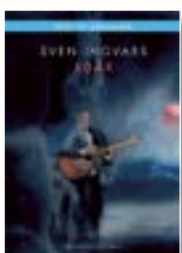
Stefan & Krister/
Stulen kärlek
DVD 404962 99kr



Stålmannen bor i
skogen (Dokumentär)
DVD 409867 99kr



Under solen/
H Bergström
DVD 310464 99kr



Sven-Ingvars:
60 år
DVD+CD 313577 99kr



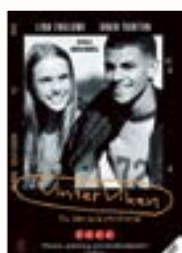
Tintin/
The complete collection
7DVD 3944 99kr



Vit sand/Säsong 1/
M Bach Hansen
2DVD 409591..... 99kr



Mannen under trappan/
J Karlsson
DVD 410162 99kr



Vinterviken/
L Englund
DVD 323491 99kr

Nästan en halv miljon CD, DVD, SPEL, BÖCKER, ELEKTRONIK, RETRO-PRYLAR m m i sortimentet!

BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - Vi skickar den GRATIS!

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

Med reservation för ev tryckfel.

**Du kan även ringa
och beställa!
0512-299 50**

DIGITALT TIPS

Skapa ett enkelt nätverk med mobilen

Saknar du eller familjen wi-fi i sommarstugan, husvagnen eller på campingen kan du enkelt ordna ett eget litet trådlöst nätverk för att ansluta andra prylar till internet.

Även om du inte har en egen dator eller surfplatta, kanske du någon enstaka gång saknar ett trådlöst nätverk för att ansluta en tv eller något annat till internet. Har du en modern mobiltelefon av typen iPhone eller Android, kan du faktiskt göra detta utan att du behöver köpa fler prylar.

Dagens mobiltelefoner kan nämligen generera små trådlösa nätverk. Telefonen kan alltså fungera som en nätverkscentral för att andra enheter ska kunna komma åt internet. Till mobiltelefonens nätverk kan du sedan ansluta till exempel datorer, surfplattor, tv-apparater eller någon annan pryl som behöver nå internet.

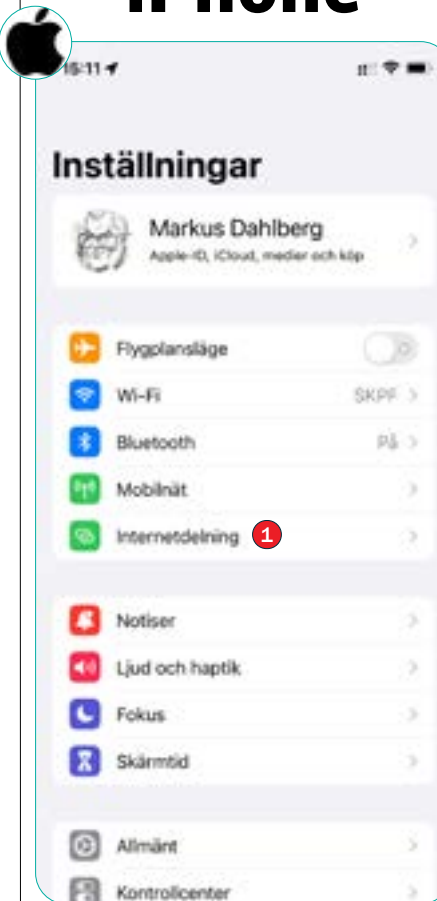
Du behöver en mobiltelefon med ett fungerande abonnemang. Tänk på att alla enheter som ansluts till din mobiltelefon på detta sätt kommer att belasta den surfmängd som du har till ditt abonnemang.

En film på Netflix kan till exempel kosta en gigabyte (1 GB) vid lägsta bildkvalitet. SVT uppger att det går åt cirka 1,4 gigabyte per timme vid högsta videoupplösningen, men den kan mer än halveras med inställningen "Begränsad kvalitet".

Om surfmängden tar slut i mobilen kan du beställa mer från din teleoperatör. Oftast sker det via sms. Du får förstås betala en slant, men det finns olika datamängder att välja mellan. Läs mer hos din teleoperatör för att ta reda på hur du gör. Sök efter "köp mer surf", så hittar du rätt.

GÖR SÅ HÄR

iPhone

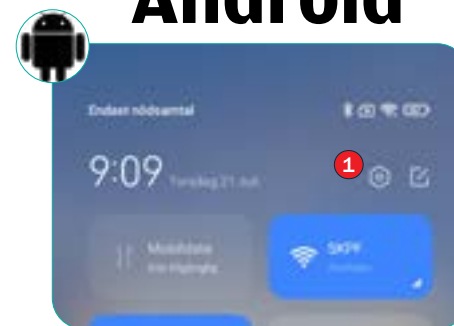


1. Tryck på appen Inställningar och välj Internetdelning ①.

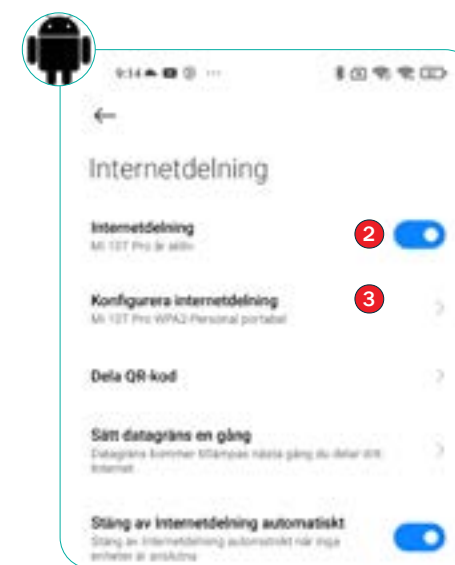


2. Tryck på skjutreglaget vid Tillåt att andra enheter ansluter ② för att aktivera funktionen. Tryck på Wi-Fi-lösenord ③ för att hitta på ett lösenord till nätverket. Tryck på Klar och stäng inställningarna. Nu är nätverket klart. Sök efter det i andra enheter för att ansluta dem till internet.

Android



1. I Android kan inställningarna ha olika namn, men i grunden är de lika: Dra med fingret uppifrån och ner över skärmen. Tryck på ikonen för Surfzon, kan även kallas Mobil hotspot eller Internetdelning. Ser du inte ikonen får du öppna Inställningar ① och välja Anslutningar, Internetdelning eller liknande.



2. Tryck på skjutreglaget vid Internetdelning, Mobil hotspot eller liknande ② för att aktivera funktionen. Under Lösenord ③ (här: konfigurera nätverk) kan du hitta på ett lösenord till nätverket. Nu kan andra enheter anslutas till nätverket.

Julmarknad i Visby

Ta Cinderella till Visby, mingla på Stora torgets julmarknad och kom hem med säcken full av klappar. Lägg till bryggeribesök, julkonsert eller panoramatur med körsång för en ännu juligare upplevelse.

1787:-

Prisex per person. 3-dagarskryssning inkl del i Insidehytt, trerättersmiddag med vinpaket, julbord inkl dryck, julshow. Avresa 11/12, 18/12. Ange kod SENVIADV.



Östersjöns mest prisvärda resor

Boka på [Vikingline.se](https://vikingline.se)

DIN EKONOMI



Elpriserna är hemska, men det finns några enkla knep för att spara ström så att det märks på elräkningen.

Energisnål vinter

SPARA ENERGI Vintern stundar och det kommer att bli kallt. För att inte elräkningen ska skena iväg alltför mycket är det bra att förbereda sig redan nu. Det enklaste sättet att spara energi är att tänka över sina vanor.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Redan under sommaren slog elpriserna alla rekord och stundvis var priset i södra Sverige över ofattbara sju kronor kilowatten. Det är siffror som vi aldrig har sett tidigare, inte ens under de kallaste vargavintrarna. Dessutom lider hela Europa brist på ström sedan Ryssland invaderade Ukraina. Redan i somras förvarnade Svenska kraftnät om att de kan behöva ta till planerade strömbavbrott för att hantera en eventuell energikris.

Vi konsumenter kan göra vår del för att spara energi och dra ner på strömförbrukningen. För att det ska ge effekt är det bra att veta vad det är i ett hushåll som drar mest ström. Över hälften

av all hushållsel går i genomsnitt åt till uppvärmning. Det innebär att det går att spara mycket ström genom att sänka inomhustemperaturen en eller ett par grader. Kanske går det att ha 12-15 grader i något rum som inte används så ofta? Fundera på dina egna vanor och ta för vana att ta på dig en extra tröja eller stänga dörren till något rum. Det är åtgärder som märks direkt på elräkningen.

Näst mest energi drar varmvatten. Duscha i stället för att bada, och ta kortare duschar. Om båda i en familj på två personer duschar en minut mindre per dag går det att spara bortåt 300 kilowattimmar per år. Prata igenom era duschvanor och tänk på detta.

Mät också hur snällt ditt duschmunstycke är. Ställ en tiolitershink i duschen och ta tid på hur snabbt den fylls. Tar det under än en minut bör du byta duschmunstycket till ett som är vattensnålare. Detta kan ge lika stor effekt som att duscha kortare tid.

PENSIONSFRÅGAN

Lägsta ålder för allmän pension

FRÅGA: Hej! Min man funderar på att gå i pension nästa år. Vad är lägsta ålder för ta ut den allmänna pensionen och vad är åldersgränsen för att få garantipension, inkomstpensionstillägg och bostadstillägg?

Svar: Vad som är tidigast uttagsålder för den allmänna pensionen beror på vilket år du är född. Är du född 1960 eller tidigare kan du ta ut den allmänna pensionen tidigast vid 62 års ålder. Är du däremot född 1961 eller 1962 är det 63 år som gäller från och med nästa år.

Åldersgränsen för att få garantipension, inkomstpensionstillägg och bostadstillägg höjs nästa år från dagens 65 år till 66 år. Om du berörs av höjningen beror också det på vilket år du är född. Är du född 1957 eller tidigare gäller fortfarande 65 år som åldersgräns. Är du däremot född 1958 och 1959 är det först vid 66 års ålder som du kan få garantipension, inkomstpensionstillägg och bostadstillägg.



Sofia Noaksson, utredare, SKPF Pensionärerna

Riksdagens äldste slutar – och fortsätter

ÅLDERSPRESIDENT Efter valet slutar **Barbro Westerholm, Sveriges mest årsrika riksdagsledamot. Men hon gör det inte för att gå i pension. Hon gör det för att hinna klart med allt som riksdagsarbetet har hindrat henne från att göra. Och hon har bråttom.** TEXT OCH FOTO: MARKUS DAHLBERG

Det snurrar snabbt i Barbro Westerholms huvud. Det är så mycket som hon vill säga och hinna med att hon knappt hinner slutföra meningarna innan hon fortsätter med nästa. Jag försöker prata om hennes position som riksdagens äldste ledamot, men det är inget som tycks intressera hennes särskilt mycket. Hon säger att det är mest vi i medierna som tycker det är spännande.

– Då och då får jag förfrågan att hoppa in som ålderspresident när ingen av talmännen kan sitta i kammaren. Jag har bara gjort det en gång, därför att jag har haft en sådan kalender att jag inte har kunnat hoppa av, säger hon.

Hon har helt enkelt inte haft tid att slösa bort arbetsdagarna med att leda riksdagens arbete, när det finns så mycket annat som ska hinnas med.

Ålderismen

Trots att hon har suttit två omgångar i riksdagen i sammanlagt 27 år, är hon inte klar. Mycket arbete återstår och planerna för det närmaste året är redan klara.

– Jag har bråttom, säger hon när vi träffas på det lilla café som ligger mitt på ön där Barbro och hennes man tillbringar så mycket tid de bara kan. Tänk så mycket tid vi har spenderat på regeringsbildningen med Decemberöverenskommelsen och sedan Januariavtalet. Hjälp! Det är ju timmar som jag hade kunnat använda till sakfrågor.

I oktober åker hon till Prag för att hålla ett föredrag för Age Platform Europe, som är en paraplyorganisation för äldreorganisationer inom EU. Eller som hon uttrycker det: hon ska greja med frågan. Och så håller hon sedan en tid på med en bok tillsammans med författaren Ingrid Kinne Lindgren.

– Vi håller på och skriver en bok om vad man konkret kan göra för att få till en synvända för att se årsrika människor som en tillgång i samhället, och inte som en tärande del, säger hon.

Hon är inne på samma spår som Marianne Rundström och Claes Elfsberg är i intervjun som du kan läsa på sidan 20 i det här numret.

– Det som inte minst under pandemin har blivit så tydligt är åldersdiskrimineringen, ålderismen. Att man buntar ihop alla 70-plussare och säger ”Isolera er, bli inga smittbomber. Tär inte på vården” – och inte såg dem som en tillgång.

Boken är tänkt att vara klar till den 15 juni 2023, som är FN-dagen för att synliggöra våld mot äldre.

Homosexuellas rättigheter

Något som Barbro Westerholm också kämpar hårt för är homosexuella rättigheter, eller rättare sagt HBTQI-frågorna. Hennes förståelse för att det finns människor som vill leva i partnerskap tillsammans med människor av samma kön började tidigt.

– Det var två män som arbetade i en ramaffär nära där vi bodde och när de gick hem höll de varandra i handen. Jag frågade min pappa varför de gjorde det och han förklarade att de älskar varandra på samma sätt som jag älskar din mamma. Och så var det inte mer med det. Det här är privatliv och här ska

samhället så länge ingen kommer till skada inte in och reglera. Kärlek mellan två män, vad har vi med det att göra?

Hon berättar om den händelse som inträffade 1979, när Socialstyrelsen fortfarande ansåg att homosexualitet var en psykisk sjukdom. Som relativt nybliven generaldirektör för Socialstyrelsen träffade hon ett 30-tal personer som protesterade genom att sätta sig på Socialstyrelsens trappa. Efter det mötet tog det två månader innan hon fick bort det sjukdomsbegreppet. Sedan dess har HBTQI-frågor varit högt upp på Barbro Westerholms agenda.

Meningsfullt

Den väl tilltagna räkmacka som vi delar på när vi sitter på öns lilla fik är snart slut. Det är fullt av sommargäster som kommer och går, men under pandemins mörka vinterdagar blev det då egentligen stängda fiket en mötesplats för de 30-tal personer som hade sin pandemitillvaro på ön. Barbro och hennes man åkte ut till ön så fort det stor klart att riksdagsledamöterna skulle arbeta hemifrån. Den kom dit i mars 2020 och blev kvar till hösten 2021.

– Kaféet blev butik och hade öppet ett par timmar tre dagar i veckan, så att vi kunde handla mat, säger Barbro. Men efter ett par veckor frågade vi om hon inte kunde öppna kaféet också. Och det gjorde att då samlades alla här utanför påpälsade eller inte och pratade och pratade. Det är den mest fantastiska period vi har haft här ute.

Barbro Westerholm må lämna politiken, men sin älskade ö, som hon har varit på sedan barnsben, lämnar hon inte. Och hennes engagemang för åldersfrågor och HBTQI-frågor är starkare än någonsin.



STANNAR Barbro Westerholm tänker varken lämna HBTQI-frågorna eller den ö som hon vistats på sedan barnsben.

ANNONS ▶

Region
Gävleborg

Välkommen till
VÅR WEBSHOP
Vi har något för alla!

Butiken Hjälpmedel SAM hjalpnu.se

Resepotta
fr **165:-**



Öppnare Tetrapak/flaskor
75:-



Förhöjningsdyna olika
höjder



Johanneslövsvägen 22 Gävle,
026-15 35 01

Skön stöd-
strumpa nylon
195:-



Hjälpmedel SAM

ANNONS ▶

**Förhindra fall-
olyckor!**
**Anti-
halk-
socka
för
vuxna**

85:-/PAR



**Ankel-
socka
med lös
resår!**

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

49:-/PAR



Mjuk vid krage, halkskyddande stjärnor
under foten. Finns i marinblå och grå färg.

		36 - 39	40 - 44	45 - 48
SÄKER- sockan	grå			
	marin			
Ankel- sockan VID	vit			
	ljusgrå			
	beige			
	svart			
	marin			

Sockarna är av högsta
kvalitet. 75-80% bomull
med polyamid.
Strl 36-39, 40-44, 45-48.

Frakt ingår i priset. Ev. kostnader
enligt nedan tillkommer. Vid för-
skottsbetalning till **pg 8 33 33-5**
tillkommer ingen avgift.

☐ förskottsbetalning (+0 kr)
☐ faktura (+49 kr)

namn
adress
postnr postadress

Jag beställer från
Lockö-Strumpan AB
511 68 Hyssna
tel 0320 - 390 04
tel 070 - 826 11 55
kontakt@lockostrumpan.com
www.lockostrumpan.com



LINSLUS "Jag älskar att stå framför kameran", säger statisten Erik Dahlin som vill ha lagom mycket repliker.

Erik jobbar som statist

STATIST I leopardmönstrade kläder på en erotikmässa, i drama-serien Harmonica. Vad gör Erik Dahlin från Gustavsberg där? Sedan pensioneringen har han fyllt livet som statist i rader av reklam-, kort- och långfilmer.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX

Stateringarna blev en hobby under pensionstiden, och även ett andningshål under hustruns svåra sjukdomstid.

Han fick gå från Telia med hyfsad pension som 63-åring, för fyra år sedan. Nu gällde det att fylla livet med kul innehåll.

– Grejer du inte har gjort, det är fantastiskt roligt. Då har du saker att upptäcka, säger Erik Dahlin och sjunker

ner i soffan med utsikt över hamnen i Gustavsberg utanför Stockholm.

Han gick in för uppgiften, tog kurser i skådespeleri och improvisation.

– Det är lättare att improvisera. Jag har svårt att lära mig mycket repliker, har en ordblindhet i botten.

Han blev erbjuden en stor roll på den etablerade amatörscenen Teaterverket i Stockholm, men baxnade när han bläddrade i över 100 sidor manus med monologer på hela sidor.

– Det ska vara lagom mycket, konstaterar Erik.

Som ung spelade han i bygdespel i Uppsala och hemma i Dalarna. På den tiden gillade han egentligen inte att synas på scenen, men nu älskar han att stå framför kameran. Det skriver han i sin presentation på statistförmedlingens hemsida.

– Nu gillar jag det. Nu när jag är äldre så bryr mig inte lika mycket om vad folk kan tycka.

– Jag går ju på en casting för reklamjobb. Då får man lita på castaren om han bedömer att du klarar av det.

I början av pensioneringen fick hans dåvarande hustru cancer, som blev allt svårare. Erik vårdade henne hemma. På slutet fick han kalla in hjälp när han behövde lämna hemmet. Stateringarna blev ett andningshål.

Sprang och målade

Hon gick bort för fyra år sedan, och Erik fyllde tomrummet med motion, stateringar och måleri. Vardagsrummet lyser av starka färger från hans abstrakta målningar. Hans hem har faktiskt också förekommit på film och reklamslag.

Produktionsbolagen söker även miljöer att använda.

Han sprang, tog Stockholm Maraton på bra tid, bättre än någon av hans fyra söner.

– Jag har ett missbruksbeteende, men jag har inte druckit alkohol på 22 år.

Målade, sprang, staterade.

– Jag har svårt att göra något med måtta.

Att stå framför kameran kan ge en kick, den spänning som han behöver. Han arbetade i alla år med telefontechnik, gamla elektromekaniska växlar och internetbaserad teknik. När tekniken fallerade, när varje död minut innebar minskade intäkter för Telia, när Volvo i Singapore inte fick kontakt med Torslanda, då sattes han på att snabbt lösa det. Adrenalinet rusade.

– Jag var kickberoende i jobbet också.

Dragna vapen

Och på film? I serien "Gåsmamman" spelar han poker när ett gäng rusar in med dragna vapen, Alexandra Rapaports karaktär faller till golvet och Erik rusar ut och ska sparka iväg hennes pistol på vägen. Pang!

Han har varit fransk skeppsbruten, demonstrerat vid Almstriden 1971 i teveserien "Vår tid är nu", varit kund hos Ica och familjefar i brödreklam, setts dansa förbi i Oscar Zias musikvideo "Nyårsvalsen", och minglat på ett party i "Morden i Sandhamn". Då var det be-

kanta som undrade hur drinkarna rimmade med hans gamla missbruk, men det var förstås saft i glaset.

Han har legat fastspänd i kedjor i Guillou-serien "Hamilton", smetats in med lera som zombie i en musikvideo för Swedish House Mafia, tvingats bada med kläderna på i en iskall tjärn för en kortfilms skull.

– Man är någon annan, tänker bort allt annat, beskriver han tjuvningen.

"Snabba cash". "Snöänglar". "Svart krabba". "Beck". "Kalifat". Julkalendern 2022!

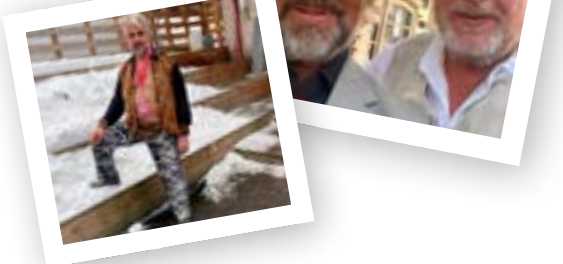
Präst. Konstnär. Polis. Lärare. Ett hundratals roller har det blivit, minst. Oftast tyst, ibland med replik. Han talar sin barndoms dialekt från Vansbro, klarar "norrländska" och värmländska.

Bland det roligaste är att ställa upp för elever på filmskolor, när de gör sina examensfilmer.

– Då skulle man önska en roll i en större produktion. Men inte för mycket repliker.

Han har mött kändisar som Noomi Rapace, Rolf Lassgård, Lena Olin och Mikael Persbrandt. Men statisterna är strängt hållna på inspelningsplatserna. Regissör och skådespelare är hårt koncentrerade kring varje tagning. Statistens mesta jobb är att vänta. Ibland en hel dag för några minuters agerande.

– Mycket vänta. Det är en träning i tålmod. Då minglar man, det är som ett party, man pratar med andra statister.



Jag känner många nu, när det kommer 20 eller 60 statister till en inspelning.

Mingel är nyckeln

Att mingla och nätverka är också en nyckel till att lyckas som statist. Kontakter kan ge nya uppdrag. Och sociala kontakter som ibland bär utanför statistjobbet.

Lönsamt är det knappast. Arvodet kan ligga mellan 300 och 1 000 kronor för en hel dag. Om det är repliker och högre krav blir det mer. Reklam ger mer. 16 000 är det mesta han har fått för en dag. Men han gör det inte för pengarna.

Här finns en känslig balansgång. Statisterna vill förstås ha så bra betalt som möjligt, filmbolagen vill inte möta önskemålen när det kan vara 100 restauranggäster i en scen.

Erik funderar en hel del på det, i synnerhet nu när han och likasinnade håller på att starta en modellagentur för människor över 50, "Golden age models".

– Man är ju inte förbrukad efter 50, säger han.

VANNONS ►



HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **19 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.

Tel. 0243 - 20 41 43

www.hörcentralen.se

Tantpatrullen tar strid för pensionerna



TANTER TAR TON Kampsånger och talkörer hörs när Tantpatrullen demonstrerar på Mynttorget i Stockholm.

PENSIONER "Inga kanoner-högre pensioner", "tanter behöver mera klöver", "gammal tant behöver större slant", "Ardalan, Ardalan vi vet att du kan - höja pensioner med många miljoner".

Det är Tantpatrullen, ett 15-tal damer klädda i olika röda hattar som demonstrerar för högre pensioner på Mynttorget i Stockholm.

TEX OCH FOTO: EVA BRECKERT

Varje torsdag när vädret tillåter står Tantpatrullen på Mynttorget i Stockholm mellan kl. 13 och 14. De sjunger kampsånger, ropar slagord om höjda pensioner och delar ut flygblad. Med sig

har de en handgjord banderoll där det står "Vi kräver ett nytt pensionssystem". Under texten är det ritat tanter med röda hattar som viftar med röda handväskor. Banderollen är stor och hög, kvinnorna hjälps åt att hålla upp den och i mitten syns nästan bara de röda hattarna som sticker upp över kanten. Vid sidan står en rullator och en promenadscooter.

En grupp skolbarn går förbi och skriker "Höj pensionerna, höj pensionerna!" Tanterna skrattar. Kvinnorna ser ut att ha roligt.

- Vi vill visa att vi äldre kvinnor inte bara är emliga. Vi är kraftfulla, kompetenta, har mängder av livserfarenhet

och vi vill bygga ett bättre samhälle. Vi är inte bara en kostnad, utan tvärtom, en tillgång. Kvinnor har en enorm kraft, säger Birgitta Sevefjord ordförande i Tantpatrullen.

Efterlyser feministisk analys

Tantpatrullen bildades år 2014 och är en partipolitiskt obunden förening. De har demonstrerat drygt 200 gånger på Mynttorget och har cirka 300 medlemmar utspridda över landet. Föreningen består av många små grupper som jobbar lokalt för högre pensioner för kvinnor. Det finns lokala Tantpatruller i Malmö, Östersund, Örebro, Växjö och en är på gång i Kalmar.

UT OCH NJUT!

Gör som Peter Harrysson – ta dig runt billigt, snabbt, och säkert med ett eldriven fordon. Snabbladdade Skand Leijona 1300 har lång räckvidd och du behöver inte ha körkort för att ta den på en tur.

Ta första steget mot eldriven frihet på www.skand.com



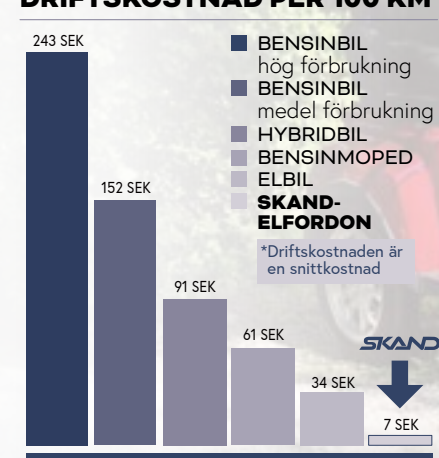
SKANNA QR KODEN OCH LÄS MER OM PETER OCH SKAND!

LEIJONA 1300

Leijona 1300 är en verklig pionjär inom teknik och komfort. Designad med tanke på säkerhet och körupplevelse – med stil! När du kör Leijona upplever du friheten med ett elektriskt fordon – även utan körkort! Du hittar ingenting motsvarande någon annanstans. Plusmodellen har fina LED-varselljus och, i likhet med personbilar i premiumklass, automatiska bromsar som gör det säkert att köra och parkera. Utvecklad med tanke på nordiska väderleksförhållanden med ett brett tillbehörssortiment: dubbdäck, presenning, vindruta och batterivärmare.

Färger: ●●●

DRIFTSKOSTNAD PER 100 KM*



LEIJONA 1300

fr. 25 900 kr
816 kr i mån

★ Trustpilot ★★★★★

GÖR SÅ HÄR OCH KÖR FÖRMÅNLIGT MED EL!

Ring och beställ på tel. 08-525 03949 eller på webshop www.skand.com. Vi levererar din elskoter körklar till din dörr, överallt i Sverige och erbjuder hela två års garanti – utan kilometerbegränsning. Alla våra elskoter passar perfekt för nordiska väderförhållanden. Vi har tagit allt i betraktande för att du skall kunna köra fritt, bekymmerslöst och säkert. Flexibla finansieringsalternativ. Heltäckande servicenätverk.

RING OSS IDAG - ELFORDONEN GÅR NU ÅT SOM SMÖR I SOLSKEN: 08-525 039 49

VI LEVERERAR TILL DIN DÖRR ÖVERALLT I HELA SVERIGE!

GRATIS FRAKT! TILL NÄSTAN HELA SVERIGE

FINNS ÄNTLIGEN SOM MOPED KLAS 2!

GO MOTO 4.3

fr. 78 900 kr
2426 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
▼ Verkligt körsträcka uppmätt enligt WMTC-testcykel

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

PENDLA TILL JOBBET
Elskotern är ett ekologiskt och ekonomiskt sätt att sköta även lite längre jobbpendlingsresor.

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

PÅ FRITIDEN
Flera av våra fordon passar utmärkt för körning på sandväg eller lite ojämnare underlag. Enkla att ladda!

LEIJONA 1300

– Det pensionssystem vi har idag diskriminerar kvinnor. En majoritet av Sveriges fattigpensionärer är kvinnor. De har jobbat inom vård och omsorg, skola, bibliotek, kvinnodominerade sektorer som bär upp samhället men inte värderas ekonomiskt.

Birgitta Sevefjord anser att det behövs en feministisk analys av pensionssystemet.

– Vi vill ha ett nytt pensionssystem som bygger på livsinkomst. Det är fortfarande kvinnor som utför en stor del av omsorgsarbetet för barn och gamla. De jobbar mindre medan barnen är små och senare i livet när de behöver ta hand om en gammal förälder. Varför ska inte det ge pensionspoäng? Vi vill ha ett system som utgår från verkligheten.

En aktivistorganisation

De flesta medlemmarna i Tanptrullen är mellan 70 och 80 år, äldst denna dag är en kvinna som är 89 år. Tanptrullen är en aktivistorganisation. De arbetar genom att demonstrera och synas ute bland folk. De samarbetar gärna med andra organisationer som vill samma sak. Den nionde september planeras en större gemensam manifestation tillsammans med SKPF, PRO och Svensk kvinnolobby.

– Desto fler vi är ju mer kraft får vi. Pensionsmyndigheten säger att det inte finns några så kallade fattigpensionärer i Sverige. Fattigdom är ett relativt begrepp. Med absolut fattigdom avses de som har en disponibel inkomst under 60 procent av landets medianinkomst. Enligt det måttet räknas 1,5 procent av de svenska pensionärerna som fattiga. Relativ fattigdom däremot jämför inkomster med andra. År 2020 var det 13 procent av pensionärerna som var fattiga enligt det måttet. Inom gruppen 65-plussare ökar fattigdomen med åren, bland 80-plussare var det 20 procent som levde i relativ fattigdom.



AKTIVIST. Birgitta Sevefjord vill samla fler till demonstrationerna.

Fattigdom gnager sönder
– Jag har funderat mycket på vad det gör

med en människa att behöva vända på varje krona och veta att så här kommer det se ut resten av livet. Om glasögonen går sönder börjar man gråta för att man inte har råd att köpa nya, man måste välja om man ska följa med och fika eller ses senare. Jag tror att det gnager sönder något inuti.

Birgitta Sevefjord säger att det är dyrt att bli gammal.

– Hjälpmedel kostar, att laga tänderna kostar, glasögon och hörapparater kostar, färdtjänst och hemtjänst kostar, äldreboende kostar. Så jag undrar hur konsumentverket räknar när de säger att pensionärer har lägre levnadskostnader än personer i yrkesverksam ålder. Lägst pension har ensamstående kvinnor över 80 år. Och när man är över 80 år behöver man ofta hjälpmedel, få klarar sig utan glasögon och hörapparat som behöver förnyas regelbundet.

”Det sociala är kittet”

Det sociala är viktigt i Tanptrullen. Många i gruppen umgås utanför manifestationerna, några är konstituerade och går på konstutställningar tillsammans. I gruppen finns två läse-cirklar som träffas och pratar böcker.

– Det sociala är kittet, det gör att vi orkar. Vi får också mycket positiva reaktioner av människor vi möter ute på stan. Det ger mycket tillbaka att vara engagerad!



Fortsätt hissa segel, träffa vänner, ta ett morgondopp, bjud på fika, överraska barnbarn, dela bilder, bo kvar i ditt älskade hem och fortsätt vara du.

Hypotekspension – speciallånet för pensionärer.

Allas rätt till ett självständigt liv.

Vi jobbar för det. Stöd oss – bli medlem!

srf.nu/blimedlem • ring: 08-39 91 20



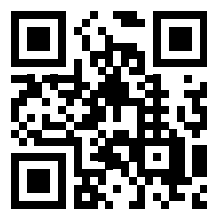
Svensk
Hypotekspension

020 - 586 160
www.hypotekspension.se

Folkhälsomyndigheten rekommenderar alla som fyllt 65 år att vaccinera sig mot pneumokocker.

Pneumokockinfektion är vanligast hos barn som är yngre än två år och personer som är äldre än 65 år. Vaccin mot pneumokocker ingår i vaccinationsprogrammet för barn sedan 2009. Det gör att många som fyllt 65 år inte är vaccinerade mot pneumokocker.

Prata med din läkare och fråga om vaccination är rätt för dig.



pneumo.se

SE-PNX-00073 02-22

HÄLSA

4 hörnstenar för gott åldrande

Alla blir vi äldre för varje dag, men åldrandet behöver inte innebära försämrad hälsa och lägre livskvalitet. Här är fyra hörnstenar för ett gott åldrande.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Det finns några saker att tänka på för att göra sitt eget åldrande så bra som möjligt. Inom vetenskapen pratar man om de fyra hörnstenar som är grunden för ett gott åldrande: social gemenskap, meningsfullhet, fysisk aktivitet och goda matvanor.

Social gemenskap

Det är direkt hälsofrämjande att känna gemenskap med andra människor. Det kan vara familjen, goda vänner, grannar eller andra personer som man delar

intresse med. Studier visar att personer som upplever ensamhet också får påskyndad funktions- och aktivitetsnedsättning.

Meningsfullhet

Alla människor har behov av att känna sig behövda i vardagen. Många som går i pension känner av just det här problemet när de inte längre är en del av gemenskapen på arbetsplatsen. Andra trivs direkt med pensionen, eftersom de då kanske finner gemenskapen på annat håll – kanske med pensionerande kompisar eller i någon förening.

Fysisk aktivitet

Den insats som ger störst positiv inverkan på hälsan är att röra på sig. Det ska

ske efter egen förmåga och i egen takt. Genom att bara ta sig ut och gå en stund varje dag är mycket vunnet. Varje liten fysisk aktivitet hemma är också nyttig, men det är ute i friska luften som hela kroppen får näring och sinnet ro.

Goda matvanor

De flesta tycker det är trist att behöva äta ensam. Inspirationen att laga god mat sinar och när middagarna består av mackor med ost är det dags att tänka till. Finns det någon som du kan dela dina måltider med? En vän i närheten, en granne, ett barnbarn? Laga mat tillsammans och sporra varandra att göra godare och nyttigare mat. Här i tidningen ska vi fortsätta komma med recept på bra och billig mat för en trevligare vardag.

VANNONS

ERFARENHET • TRYGGHET • KUNSKAP

– Jag levererar ditt batterifordon hem till dig gratis!

Hopfällbara elrullstolar som ökar din frihet!

Eloflex S1 Hybridkoter

Eloflex F Hopfällbar elrullstol

BF 3100

HS 925

HS 520

ELÖFLEX

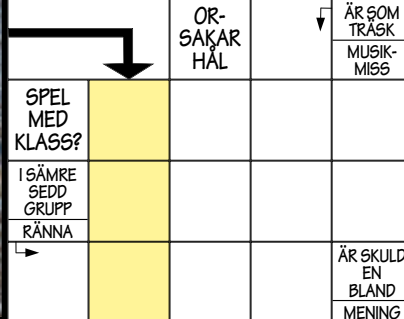


Upptäck alla våra prisvärda promenadskoters!



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

HÄR & NU 4 / 2022

					OR-SÄKAR HÅL		ÄR SOM TRASK MUSIK-MISS		FRUKT-TRÄD		TACKA				DANS		KUSLIG-HET			
					SPEL MED KLASS?															
					I SÄMRE SEDD GRUPP								SOM GULD RUNT OLJA?						HÅLLER EN FAST	
					RÄNNA						ÄR SKULD EN BLAND MENING									
SER MAN SKÖRT PÅ		TÄR MAN MED LASSO		ÄR SOM				TUNNA HEMLIGT OM OPE-RATION				MINDRE BRA				GNUG-GA				
MAT-RÄTT														BILSTAD DIALEKT OCH MUSIK I USA						
BRUKAR KUN-SKAPARE																				
										KORT OM VAPEN		ÄR GLOBEN								
INFRIADE NATTLIGA BILDER				UPPFÖR I BÖRJAN SKREV OM SNOBOLL				LERGODS SKRATTA OCH GRÅTA												
VÄLJA						SES FÅG-LAR REGE-LBUNDET I		ÄR ASKET				ANVÄNDS SOM KRUT		VÄNTAR		ÄR VÅL SILVER		BEN		
FRÅN ETT AF-RIKANSKT LAND		GER EN FÄRG I ANSIKTET		STO BAR UPP HIMLA-VALVET						ÄR INTE STICKA										
SKRIVER DIKT										FLYT-TAR RUNT KASTAD I SPEL						SYRE SPRINGA OKONT-ROLLERAT				
						SOM ÅSNOR						GÖRS BURK OCH FLASKA AV SNYGGGA								
GÅR TILL SPIN-NING						FLICK-NAMN KORT OM SPEL						KICKA PERFEKT								
ÄR DET DÄR MAN GJORT HÅLT								EN I INDIAN-FOLK		EN BIT AV VÄR JORD RELIGIÖS KUNSKAP						SKYD-DAR RUNT		FAR RUNT		
MED SIFFRA FÖR VÄG																				
														HÖRS NÄR NÅGOT FÖRSTÖRS I VÄGEN?						
		SAKER STÖR LUGNET								SE TILL						ÄR VASS		VERKLIG FÖR ETT TOPP-LAG		
		LÄR MAN SIG OM FÖRE-NINGAR I				RÄKNAR STATISTIK HA DET BRA						KALLAS AYERS ROCK								
										TÄR MAN HEM TILL MOBIL						PARTI				
						REDS								TRYCKS NER I TRAFI-KEN						

KRYSS NUMMER 4. Skriv ner svaren i de gula rutorna och skicka dem antingen på ett vykort till adressen Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm, eller mejla dem till korsord@skpf.se. Märk vykortet/mejlet med Kryss nr 4. Tio pristagare får var sin skraplott **Guldanten**. Vi behöver ditt svar senast den 23 september 2022.

▼ANNONS►



ULL I SÄNGEN

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

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

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

Nu även tryckavlastande madrasser!

 **Må Vål
produkter**

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

▼ANNONS►



Hopfällbara elrullstolar och elscootrar som ger dig friheten tillbaka

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



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

Kamratdag i Finspång

Efter två års uppehåll har SKPF distrikt Östergötland genomfört sin kamratdag. 300 deltagare hälsades välkomna till Finspång av distriktets ordförande Mari-Anne Andersson.

TEXT OCH FOTO: ROLAND LUDÉN

Kommunfullmäktiges ordförande i Finspång Berith Martinsson började dagen med att berätta om Finspång. Hon beskrev ortsnamnets betydelse som finns i skrifter från 1300-talet. Namnet betyder en spång för människor över vatten. Vidare berättade hon om olika betydelsefulla tider i Finspångs historia, som till exempel Louis De Geers anläggande av ett järnbruk för tillverkning av kanoner, utvecklingen av Sta Laval, Siemens, SAPA och det klassiska Rejmyre glasbruk.

Nästa punkt på programmet stod Äldreomsorgskuratorn Jeanette Grundström för. Hon är verksam inom Finspångs kommuns särskilda boenden. Hennes roll är att arbeta för förbättrad psykisk hälsa och välbefinnande för de boende. I hennes arbete ingår besök ute i de olika verksamheterna, kontakt med Anhörigstödets samt Kommunala Pensionärsrådet (KPR).

Innan lunch anträdde Ola Palmqvist scenen och spelade musik från många kända svenska visdiktare, vilket utmynnade i munter allsång.

Eftermiddagen började med musik och underhållning av Jacke Sjödin, känd inom SKPF för sin medverkan vid senaste SKPF-kongressen och att ha komponerat SKPF-låten. Hans inslag var mycket underhållande och lockade till många skratt!

Nästa programpunkt var Daniella Lind från Brottsofferjouren i Linköping. Hon berättade ingående om hur tveksamma brottslingar lyckas dupera och lura människor, företrädesvis äldre, på deras besparingar. Hon beskrev även



Barbro Mattson (till vänster) avtackades som ordförande för SKPF avd. 36 i Norrköping.



Högt publiktryck under kamratdagen i Finspång!

hur lömskt den nya generationen av solochvårare agerar: Människor ringer på dörren och utger sig för att vara från en myndighet, sjukvården eller kommunen. Vidare talade hon om hur brottslingar lyckas lura folk via datorn för att tömma deras konton, detta trots alla varningar om den här typen av bedrägerier.

Dagen avslutades med lottdragning och prisutdelning.

Tuppkaka i Ljusne

Våra vänner i Bollnäs - Ovanåker, SKPF avd. 60, har varit på resa till Trollharens Fiskrestaurang söder om Ljusne. De rapporterar att fiskbuffén är underbart god. Särskilt avslutningen med Tuppkaka och kaffe uppskattades!

Sommarvikingar

I mitten av augusti fyllde SKPF avd. 58 i Skellefteå två busar för färd till Café Storudden. Musikern och underhållaren Åke Swahn hade lyckats få Vikingarna att under sin sista turné runt i Norden uppträda på hans kafé utanför Gravmark.

Vid 19-tiden, efter en smaklig tvårättersmiddag anträdde Vikingarna, Arvikas stolthet, scenen för två timmars utomordentlig sång- och musikunderhållning. Repertoaren utgjordes av en musikalisk tidsresa med magi och nostalgi från tidigt 1974 till dagens finalturné.

Med Christer Sjögren i spetsen inledde Vikingarna med låten "På världens tak" som gav inträde på Svensktoppen och som då sjöngs av Stefan Borsch.

Många av Vikingarnas mest kända låtar fick stora delar av publiken att klappa med. Bandet spelade även musik av bland andra The Beatles och Frank Sinatra. Publikens önskan om extranummer blev inte oväntat "Just dina guldbruna ögon" och publiken stampade och applåderade sig varma i den lätt kyliga aftonen.

Flera hann med både en varm korv och en sväng om på nya dansbanan innan vi åkte hemåt efter en trevlig resa med mat och högklassig underhållning på café Storudden.

TEXT: LARS NORMAN

VÄRKANDE

RYGG?
HÄNDER?
KNÄN?

SMÄRTSTILLANDE OCH VÄRMADE STÖD

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

BRA MOT

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

HÅLLNINGSVÄSTEN

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



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

ENDAST 299 Kr/St

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

RYGGSTÖD

Vårt ryggstöd ger ett extra stöd när du går står eller sitter. Perfekt som tillfällig hjälp vid promenader, matlagning, träning eller sittande framför TV eller datorn m.m. Ryggdelen är konstruerad som ett nät som låter luft och värme passera. Det gör den behagligare att använda än många andra modeller på marknaden. Du fäster det enkelt i midjan med kardborre. Stålfjädtrar 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!

ENDAST 399 Kr/St

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

VÄCK LIV I DINA FÖTTER!

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



- Masserar trampdynan!
- Bra för okänsliga fötter!

JUST NU ENDAST 129 KR/PAR

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

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

100% NÖJD KUND GARANTI!

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

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

RING OCH BESTÄLL
026-91 000

Besök vår webbutik!
moneodirect.se

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



Britta Andersson är en av 1 200 SKPF-medlemmar på Gotland.

Liza di Paolo-Sanberg delar ut vatten till törstiga besökare i SKPF:s tält i Almedalen tillsammans med Britta Andersson från SKPF:s lokalavdelning 16.

SKPF på plats i Almedalen

Solstekta medlemmar och andra nyfikna kunde släcka törsten i SKPF:s tält i Visby hamn.

– Vi kallar det ”champs för penschisar”, skrattade SKPF:s ordförande Liza di Paolo-Sandberg, som delade ut väbehövliga flaskor i värmen.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX

Flera seniororganisationer fanns på plats kring Almedalen i centrala Visby. Liza tycker att det är viktigt att SKPF:s perspektiv finns med. ”Vi kan välfärd!”, som det står på vattenflaskorna.

– De flesta medlemmar har varit med i Kommunal och har jobbat i välfärdsvårken, framför allt i vård och omsorg, så

vi vet vad vi pratar om när vi pratar välfärd. Därmed kan vi också lättare driva de frågorna, säger Liza som själv har en bakgrund som undersköterska.

– Vi vill visa att vi är att räkna med. Det har varit lyckat att vara här, många har kommit fram och pratat, berättar hon.

Det är dyrt att visa upp sig i Almedalen, konstaterar hon, men tycker att det är värt att synas med de egna frågorna och att stödja kamraterna på Gotland. Även Britta Andersson från avdelning 16 på ön fanns på plats. Hon lät nöjd med att få extra stöd från ordföranden från Stockholm. Britta sitter i styrelsen.

– Vi är ungefär 1 200 medlemmar på Gotland. Vi gör lite av varje – ordnar ut-

flykter, har föreläsningar, studiebesök på intressanta ställen. Lite kulturevenemang. Vi har också en egen hjärtstartare.

Föreningen har ingen fast återkommande agenda, men ordnar bland annat kompisbord då och då, där medlemmar kan träffas och dricka kaffe och ta en pratstund.

På årsmötet hade lokalföreningen besök från hälsofrämjande enheten från Region Gotland som presenterade sin verksamhet för medlemmarna.

I planen för hösten finns bland annat en vandring, föredrag om våld i nära relationer och om pensioner och försäkringar. Brandsäkerhet i hemmet och äldre i trafiken är andra teman.

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 väninnor. 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



Den 13-15 juni 2023 är det dags för kongress. Var med redan nu och tyck till om SKPF:s framtid! Vi vill ha debattartiklar, åsikter, önskemål – ja vad som helst som rör framtiden för förbundets medlemmar. Den 13 december är sista dag för inlämning av motioner till distrikten, men debatten kan fortsätta i tidningen ända fram till juni!

KONGRESS 13-15 JUNI

MIKAEL

Möt vår egen kryssmakare, som berättar om hur han skapar krysset i Här&Nu och varför han tycker att det är så roligt att arbeta med tidningskryss.

WENDEBERG

HON & HAN

av Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin



ANNONS ►

ÄNTLIGEN STOCKHOLM!

4-6 oktober kommer vi till er!

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

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

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

Läs mer på www.seniormassan.se och ta gärna med jackan, Rolfs Flyg och Buss bjuder på garderobsavgiften!



SUZANNE AXELL



DAVID LINDÉN



BIRGITA KLEPKE



JOHAN MOLANDER



SATU BERMELL



JOHN MELLKVIST

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



VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ
40% RABATT

Denna kupong berättigar till 40% rabatt på entrén på valfri Seniormässa 2022. Entrén varierar beroende på ort och mässa. Se seniormassan.se för vad som gäller. Max två personer per kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

ROLFS FLYG & BUSS
bjuder på garderoben



ANNONS ►

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

RÖDA KORSET TESTAMENTE

Testamentera en gåva

Gör skillnad även efter din bortgång

Visste du, att om du inte har skrivit något testamente och saknar arvsberättigade släktingar, går all din kvarlåtenskap till Allmänna Arvsfonden? Om du däremot skriver ett testamente kan du själv bestämma var dina tillgångar hamnar. Det är din chans att säkerställa att det du lämnar efter dig fördelas enligt din sista vilja.

Gör skillnad även efter din bortgång genom att testamentera en gåva till Röda Korset. Med hjälp av de gåvor vi får kan vi fortsätta att ge hopp och rädda liv i Sverige och världen. Låt din gärning leva vidare.

Två flickor har med hjälp av Röda Korset fått tillgång till rent vatten i Mitrodanga community, Bangladesh.

Fotograf: Agostino Pacciani/Röda Korset



Svenska Röda Korset

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

VANNONS ►

KAMPANJ!

KÖP ORIGINALT V VAGNER PREMIUM
RETRO 7-I-1 STEREO MUSIKCENTER
NOSTALGISK UTANPÅ – HIGHTECH INUTI
DAB+ / FM RADIO + SKIVSPELARE + KASSETT + CD + USB + BLUETOOTH

-45%
SPARA 2.290:-



VAGNER PREMIUM 940

- DAB+ AM/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 lagring av musik från radio, skiva, CD, kassett, Mp3-disk och Bluetooth
- Stor, stabil och vibrationsfri tallrikplatta • Efter uppspelning av LP återgår tonarmen automatiskt
- Integrerade stereohögtalare 2 x 10 Watt RMS (2 x 80 Watt PMPO)
- Equalizer med 5 olika valmöjligheter för ljudlägen • Externa uppselningsenheter 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

VÅR BÄSTSÄLJARE!

VAGNER 940 PREMIUM:	4.195:-
EXTRA STIFT:	99:-
VAGNER HÖRLURAR:	795:-
	5.089:-

-45%	2.290:-
DU FÅR ALLT FÖR:	2.795:-



Köp nu.
Betala senare
med Klarna.



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

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