

## **Aktuellt**

**Bostadstillägget –  
bortglömt stöd**

**SID 6**

## **Korsord**

**Möt vår egen  
korsordsmakare**

**SID 16**

## **Kultur**

**Musiksmaken sätts  
när man är 14**

**SID 24**

# **här&nu**

**5/2022 / SKPF Pensionärernas medlemstidning / [www.skpf.se](http://www.skpf.se)**

**SMAKER  
FRÅN  
VASA-  
SKEPPET**

## **ALLT OM SPOTIFY**

*Skivspelaren i mobilen*

## **FRÅGA JURISTEN**

*Butiker som vägrar kontanter*

## **66 OCH BRANDMAN**

*Ansvaret driver honom*

## **SOLEN LÄKER**

*Paret som tog solen till hjälp*

# **Skogen – möjligheternas skaffereri**



## REFLEXTIDER!

450.-



**Termokjol SJUNTORP reflex - Art 1955**  
Praktisk lättvadderad kjol med partier i reflextyg. Sprund med kil på ena sidan samt hel tvåvägsdragkedja på andra sidan underlättar på- och avtagning.  
**DAM • Stl. 34/36-50/52.**

2 PAR 100.-



**Ärmdamask LJUSDAL REFLEX - Art 5199**  
Gör dig extra synlig med dessa effektiva reflexer som du snabbt och enkelt trär på ärmarna. Vattenavvisande med resår i ändarna. Längd 43 cm. En storlek.  
**75:-/par • 2 par för 100:-**



**Fingerhandske REFLEX VUXEN - Art 5273**  
Stl. S/M, L/XL.

99.-



**Regnrock VIMMERBY fodrad Dam - Art 1019**

Otroligt varm och skön regnrock med mjukt och funktionellt pilefoder. Slitstark PU och garanterat vattentät. Reflex nedtill runt hela rocken samt på ärmarna. **Färg:** Svart, Plommon, Gul, Rosa, Blå. **Damstl. 34/36-50/52.**



**DAM HERR**

UPP TILL 54/56

**Regnrock VIMMERBY fodrad Herr - Art 1012**

Varm och skön regnrock med mjukt och funktionellt foder i fleece. Slitstark PU och garanterat vattentät. Reflex nedtill runt hela rocken samt på ärmarna. **Färg:** Svart. **Herrstl. S-3XL.**



**Fleecejacka FEGEN**

Mjuk och skön fleecejacka. Två sidfickor med dragkedja. **DAM - Art 2307 •** Mörkgrön, Grå, Marinblå, Röd, Svart, Plommon. **Stl. 34/36-54/56.**

**HERR - Art 2306**  
Mörkgrön, Marinblå, Grå, Röd, Svart. **Stl. S-5XL.**

SUPER-PRIS!

UPP TILL 5XL



✓ **8000 mm vattenpelare Vinterparkas FUNÄSDALEN**

Varmfodrad, vattentät parkas med andasfunktion. Mjuk fleece på insidan av kragen. Dragsko i midja och nederkant.

**DAM - Art 1005**  
Svart, Plommon, Marinblå, Mörkgrön. **Stl. 36-50.**

**HERR - Art 1004**  
Svart, Marinblå, Mörkgrön. **Stl. C46-60.**

895.-

FODRADE  
REGNKLÄDER!

595.-

# Våra frågor måste upp på bordet igen

Nu är hösten här på allvar. Höstdagjämningen har inträffat och det betyder ett farväl till sommaren. Vid höstdagjämningen är natten nästan lika lång som dagen överallt på jordytan. Hösten innebär också sprakande löv, varm choklad, mörkare kvällar och tända ljus. Det är den tid på året som det är helt tillåtet att krypa upp i soffhörnet med en bra bok.

## Kommer att driva på

I vårt land har vi precis haft ett val och en ny regering ska installera sig. Hur den kommer att se ut vet vi fortfarande inte. En sak vet vi och det är att vi kommer att driva på i våra viktiga frågor gällande bland annat äldreomsorgen och pensionerna. Det gör vi oavsett regering och vi kommer att uppvakta de nya statsråden i respektive frågor. Jag har också haft förmånen att delta vid Riksmötets öppnande och där träffade jag en del av riksdagsledamöterna, både nya och gamla. Naturligtvis påminde jag dem om att inte glömma de viktiga frågor som vi driver i förbundet.

Före sommaren stod pensionerna högt på dagordningen bland partierna men i

”vi kommer att driva på i våra viktiga frågor!”

slutet av valrörelsen försvann dessa frågor helt. Det hördes inga röster vare sig i pensionsfrågan eller i vård- och omsorgsfrågorna. Det ska vi se till att det blir ändring på.

## Snart kongress

Till de lokala och regionala pensionärsråden ska nya ledamöter väljas. Det är bland de viktigaste uppdragen man kan ha. Förtroendet att företräda medlemmarna i den lokala utvecklingen av äldrepolitiken i kommunen eller regionen. Det är vi själva som har kunskap och erfarenhet om hur det är att vara pensionär och det ska vi delge de politiker som sitter i de beslutande församlingarna.

Förberedelserna för kongressen nästa år har påbörjats. Vi hoppas på ett aktivt deltagande från alla avdelningar och distrikt i form av motioner. Är det nåt ni tycker vi ska jobba med i förbundet eller nåt som ni vill ha ändringar på, skriv en motion.

Plaska i vattenpölar eller hoppa i lövhögar, bara att välja för vår tid är nu.



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna



## SKPF pensionärerna

Box 30088  
104 25 STOCKHOLM  
Telefon: 010-222 81 00

**Telefontid:**  
Mån–tor 09.00–15.00  
Lunchstängt 12.00–13.00  
Fre 09.00–12.00  
**Hemsida:** www.skpf.se



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

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

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

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

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

**Distribution och upplaga**  
Tidningen SKPF Här&Nu distribueras i 165 000 exemplar till SKPF:s medlemmar sex gånger om året.



ILLUSTRATION: ROBERT NYBERG

### Det bortglömda bostadstillägget

**6** Tusentals svenskar kan ha rätt till ett bostadstillägg på flera tusenlappar i månaden, men få känner till det.

### Säg hej till kryssmakaren

**16** Korsordet i Här&Nu är uppskattat. Träffa mannen som skapar våra kryss och se hur han gör.

### Skogen ger oss billig mat

**20** Det finns mer i skogen än kantareller, blåbär och lingon. Mia Johansson tar med oss på en resa i skogens skafferi – en resa som pågår året runt.

### Musiksmaken sätts när man är 14

**24** Gillar du den musik du lyssnade på i tidiga tonåren? Vi har topp-listorna från 1971 – det år då dagens 65-åringar fyllde 14.

### Dina medlemsförsäkringar

**26** Du som är medlem i SKPF kan teckna minst sagt fördelaktiga försäkringar i Folksam. Vi kommer med några tips och avslöjar en stor nyhet.

### Lyssna på musik med Spotify

**29** LP- och cd-skivor i all ära, men i dag är det Spotify som gäller för den som vill lyssna på sin favoritmusik. Läs om hur du kommer i gång.

### 65 år och brandman

**30** Jan Magnusson har nått pensionsåldern, men fortsätter ändå som brandman.

### Solens läkande kraft

**34** Hon led av reumatism och han hade hudcancer. De trotsade doktors råd och flyttade till Spanien i stället. Nu är de friska.

### Maten ska smaka

**40** Det är viktigt att maten vi äter smakar gott, annars riskerar vi att äta för lite. Vår matexpert tipsar om vanliga rätter med kraftfulla smaker.

### SKPF:s unika seniorcenter

**48** Nu är SKPF:s första seniorcenter invigt. Vi var på plats i Sandviken när ordföranden klippte bandet och invigde de nya lokalerna.

## Vill inte ha några appar

Jag håller med Leif Kindblom och vad han skrev om i Här&Nu nummer 3! Jag har vid flera tillfällen tagit kontakt med Lidl, både per telefon och mejl, därför att jag blir synnerligen irriterad på Lidl:s system med så kallade appar för att kunna ta del av deras butikserbudanden.

Jag har inte och kommer INTE att skaffa en telefon där man kan ha appar! Nej, jag nöjer och klarar mig utmärkt med min knapptelefon.

Både Coop, ICA, Willys och City-Gross har system med medlemskort och med ett sådant kan jag utnyttja deras butikserbudanden.

Tyvärr kommer jag ingenstans i kontakt med Lidl, de vidhåller att de inte tänker ändra sitt system utan



fortsätter med Lidlplus kopplat till appar!

Jag är mycket, mycket irriterad och besviken.

GUNILLA LINDBLOM, GÄVLE

## Skumma matsiffror

Vi blev minst sagt förvånade över uppgiften i förra numret att maten "hamnar lätt över 70 000 kronor/år" för ett äldre par. Det skulle vara intressant att få kalkylen nedbruten och få veta hur den angivna summan är uppnådd.

Vi är ett par (86 resp 87 år) som inte alls känner igen kostnaden på cirka 6 000 kr/månad. Kan det möjligen vara så att paret i artikeln köper hem färdiglagad mat varje dag? Varför inte ange förutsättningarna?

Inväntar med intresse en specificerad matkalkyl som verifierar innehållet i artikeln. Lösryckta siffror är inte mycket värda om de inte motsvarar verkligheten.

Jag konstaterar att vi som prismedvetna matkonsument, samt det faktum att framför allt min fru är en osedvanligt duktig och att vi aldrig kastar mat, har en kostnadsbild som ligger avsevärt under de redovisade siffrorna. Kan detta vara

förklaringen till att vi anser oss ha en ordnad ekonomi som tillåter oss att vi ofta sätter "guldkant" på tillvaron?

Min "redovisning" vilar inte på någon vetenskaplig grund, men vi känner oss väldigt nöjda med att vi inte når upp till de där summorna.

2 SKPF-MEDLEMMAR

Siffrorna kommer från Konsumentverket. De anger matkostnaden för personer mellan 61 och 74 år (det finns inga siffror för äldre) till 2 570 kronor/månad för en person. Det blir 61 680 kronor per år för ett par. I artikeln har vi rundat av uppåt med tanke på den senaste tidens kraftiga prisökningar.

Jag har bett brevskrivaren, som inte vill ha sitt namn i tidningen, om en förklaring till hur de lyckas hålla nere matkostnaderna. Läs mer om det på sidan 42.

MARKUS DAHLBERG, REDAKTÖR

## Dubbla tidningar

Hej! Både min fru och jag är medlemmar i SKPF och vi får varsitt exemplar av tidningen, vilket vi tycker är onödigt. Jag är dessutom medlem i Unionen och får deras tidning Kollega. I det senaste numret fanns det en uppmaning att mejla dem om man får två exemplar men bara vill ha ett. Det tycker jag ni kan göra också.

ROLAND KRISTIANSSON, LIDKÖPING

I vårt medlemssystem är det fullt möjligt att avsäga sig tidningen. Det är dock inget som sker automatiskt när fler i samma hushåll får den. Det enda som krävs är att en av er hör av er till oss, så ser vi till att ta bort tidningen för en av er. Mejla oss på info@skpf.se eller ring till kansliet och meddela detta. Telefonnummer och tider står på sidan här intill.

MARKUS DAHLBERG, REDAKTÖR

## Arbetshundar

Jag vill gärna veta lite om olika arbetshundar. Vad jag menar är vårdhund, blindhund, polis-hund, knarkhund och liknande. Vad kostar det till exempel att utbilda en sådan hund?

Jag har funderingar på att det kanske kunde vara något att skriva in i mitt testamente. Mina barn har det bra ekonomiskt, så varför inte dela med sig till något som verkligen behövs? Jag tror det kan vara av intresse även för andra att ta del av.

ULLA AXÉN

Vilken spännande och vällovlig idé! Jag vill själv läsa om vilka typer av arbetshundar det finns och hur det går till att träna upp dem till att klara alla möjligt. Jag tar med mig din idé för en framtida artikel i tidningen.

MARKUS DAHLBERG, REDAKTÖR





Tusentals pensionärer kan vara berättigade till bostadstillägg utan att känna till det. Kolla hur det ser ut för dig på webbadressen ovan.

## Bostadstillägget – det bortglömda stödet

**EKONOMI** 100 000 svenska pensionärer kan ha rätt till ett bostadstillägg på upp till 7 290 kronor i månaden för ensamstående. Problemet är bara att många inte känner till detta. Nu kan nya regler göra den här gruppen ännu större.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Bostadstillägget är ett skattefritt tillägg till den allmänna pensionen. Det är en del av grundskyddet, precis som garantipensionen. Cirka 290 000 pensionärer har bostadstillägg i dag, men Pensionsmyndigheten beräknar att det finns ytterligare omkring 100 000 pensionärer som är berättigade till bostadstillägg, men som inte känner till att de är det. I tider när priserna går upp kan bostadstillägget vara det som behövs för att få en tryggare ekonomi. Den 1:a augusti skedde det dessutom en rad

regeländringar som innebär att ännu fler kan vara berättigade till bostadstillägg. Några av de regler som ändrades är att konsumtionsstödet höjs och att fribeloppet ändras.

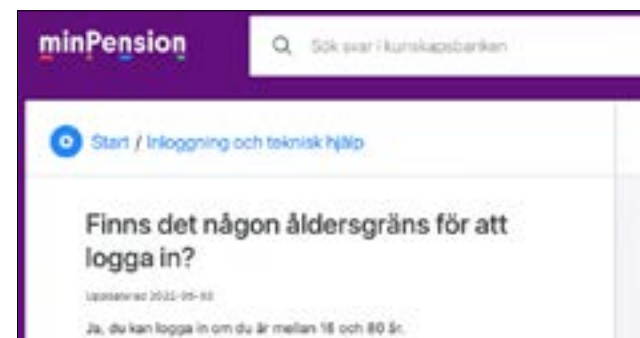
Vem som kan få bostadstillägg bestäms av en rad parametrar, till exempel inkomst, bostadskostnad och tillgångar, men även av familjesituationen. Eftersom reglerna är ändrade rekommenderar Pensionsmyndigheten att du som är pensionär gör en ny beräkning för att se om du också kan få bostadstillägg. Beräkningen sker på Pensionsmyndighetens beräkningstjänst på internet.

För den som har bostadstillägg sedan tidigare räknas det automatiskt om enligt de nya reglerna och därför behövs inte någon ny beräkning göras. Däremot behöver förändringar i den egna ekonomin anmälas till Pensionsmyndigheten, det vill säga när bostadskostnaden

ändras, om du flyttar eller får ändrade inkomster eller tillgångar.

### ORDLISTA

- **Allmän pension:** Baseras på alla inkomster som du har betalat skatt för. Den statliga pension som Pensionsmyndigheten ansvarar för.
- **Garantipension:** Ett grundskydd i den allmänna pensionen för den som inte har någon eller liten arbetsinkomst under livet.
- **Konsumtionsstöd:** Ersättning inom bostadstillägget som är lika stor för alla som har bostadstillägg.
- **Fribelopp:** Tak för den årsinkomst före skatt som ger maximalt bostadstillägg.



Den som är över 80 kommer inte in på sajten Minpension.se. Den är bara till för personer mellan 16 och 80 år.

## Åldersgräns på Minpension

Minpension är en internetbaserad tjänst som visar den egna pensionen, det vill säga allmän pension, tjänstepension och privat pension. Tjänsten är ett samarbete mellan pensionsbolagen och staten och nås på webbadressen minpension.se

Observanta medlemmar i SKPF har noterat att det finns en övre åldersgräns för att använda tjänsten. Den som är över 80 år tillåts nämligen inte logga in! Enligt information på hemsidan är det bara personer som är mellan 16 och 80 år som kan utnyttja Minpension.

– Det finns en förklaring till 80-årsgränsen, säger Maria Eklund som är kommunikationsansvarig på Minpension.se.

Bakgrunden till den uppenbara åldersdiskrimineringen är att tjänsten faktiskt är ganska gammal. Den startades 2004 när det visade sig att många hade svårt att överblicka hur mycket pension de kunde förvänta sig. Därför startades Minpension som ett samarbete mellan

Pensionsmyndigheten och pensionsbolagen i ett försök att tydliggöra för var och en hur den egna framtida pensionen ser ut.

Men när en person fyller 65 eller börjar ta ut sin pension upphör Pensionsmyndigheten och pensionsbolagen att leverera uppgifter till Minpension. Den som är pensionär får då vända sig till respektive bolag för mer information om sin kommande pension.

– Nu, 18 år senare jobbar allt fler längre och många kombinerar lön och pension, säger Maria Eklund. Därför pågår det nu ett arbete på Minpension för att bygga funktioner som ska göra det möjligt att se pensioner som är under utbetalning.

När den nya funktionerna finns tillgängliga är ännu så länge oklart. Det är inte bara Minpension som måste göras om, alla pensionsaktörer måste också ställa om för att kunna leverera informationen.

## Garantipensionen upphör för utlandssvenskar

Garantipensionen försvinner för den som har rätt till garantipension men som bor utomlands. Det beslutade riksdagen den 22 juni efter en dom i EU-domstolen som helt enkelt gör det olagligt för Sverige att betala ut garantipension till andra medborgare än de som bor inom landet.

De nya reglerna påverkar omkring 47 000 utlandssvenska pensionärer som

efter årsskiftet helt enkelt mister sin garantipension. Den som är född 1937 eller tidigare omfattas inte av de nya reglerna. Garantipension till änkepension berörs inte heller.

Utbetalningarna stoppas efter sista december 2022. Alla som berörs kommer att få ett brev från Pensionsmyndigheten i oktober, det vill säga tre månader innan beslutet träder i kraft.

## Kommunal sjunker i anseende

Årets anseendeindex är ingen rolig läsning för Svenska Kommunalarbetsförbundet. Tillsammans med Naturskyddsföreningen tappar de sju enheter, vilket är näst sämst. Mest tappar vårdförbundet. Därmed hamnar Kommunal sist i anseendelistan.

Sedan 2011 har Kantar Sifo årligen publicerat siffror som visar anseendet hos ett 40-tal kända organisationer. De mäter vilka egenskaper eller faktorer som påverkar en organisations anseende. Undersökningen gjordes under april i år och omfattar 23 490 slumpvis utvalda personer.

Högst anseende har Radiohjälpen följt av Friluftsrådet och RFSU. Årets mätning visar att de som har ökat mest i anseende är bland andra Polisförbundet och Hyresgästföreningen.

## Allt fler väntar på operation

Varje månad väntar omkring 183 000 personer på operation eller behandling inom den specialiserade vården. Det är 16 procent fler än under motsvarande period 2021. Patienterna får i snitt vänta 68 dagar på att få vård, det är en minskning med tio dagar sedan förra året. Å andra sidan har den grupp patienter som får vänta mer än 90 dagar ökat. Bland de som får vänta längst dominerar patienter som söker vård för ortopedi samt öron, näsa och hals. Siffrorna kommer från SKR, Sveriges kommuner och regioner.

## Nubbe från Vasaskeppet

När regalskeppet Vasa bärgades på 60-talet var det inte bara skeppet som hittades, även en rad andra välbevarade fynd av olika slag togs om hand.

Bland dem fanns nio tennflaskor, varav en i så gott skick att innehållet var orört. Den visade sig innehålla kryddat brännvin som faktiskt gick att dricka. Dykarna som var med vid bärgningen smakade också på spriten.

Under de första åren efter bärgning försvann en del av fynden, men lite av den snart fyrahundraåriga spriten finns emellertid fortfarande kvar. I den enda hela tennfaska borrades på 60-talet hål i botten för att tömma ur den opåverkade spriten. Än i dag finns det kvar cirka två deciliter av originalbrännvinet.

Redan efter bärgningen gjordes analyser, men sedan stiftelsen Vasa Rediviva fick idén att återskapa brännvinet

har det gjorts nya och mer noggranna utredningar.

Kemisten Daniel Borg har gjort kemiska analyser av innehållet och funnit flera eteriska ämnen, varav anis är det mest framstående. Basen i originalet har visat sig vara eau-de-vie. Brännvinet gjordes alltså på destillat av importerat vin från kontinenten. Det innebär att brännvin inte var något för folket på 1600-talet. Det var bara överhögheten som hade tillgång till sådana drycker och ombord på regalskeppet Vasa var det troligen bara de högre befälen som fick dricka av det dyrbara dropparna.

Efter tre års arbete och ett 30-tal destillationsexperiment på Norrtelje Brenneri är arbetet nu klart och den 33-procentiga drycken har återskapats.

Det 400-åriga brännvinet finns på Systembolaget under namnet Vasa 1628.



Flaskan inspireras av den medicinflaska som originalsprit hälldes upp i på 60-talet. Det avbildade myntet återfanns i Vasaskeppet.



Hearth ES-30 är ett svenskt el-flygplan som kan flyga upp till 800 kilometer.

## Svenskt el-flygplan

Att miljön inte mår bra av att allt fler flyger står helt klart och därför väljer många att ta tåget i stället. Flygindustrin ger dock inte upp och en lösning för att minska flygets utsläpp är att gå över till elektriska flygplan.

Ett exempel på framtidens teknik kommer från Göteborg, där den svenska flygplanstillverkaren Heart har sitt huvudkontor. Företaget uppdaterar nu sin teknik för elektriska flygplan med

det nya flygplanet ES-30, som är avsett för distanser på upp till 80 mil. Det är i flygsammanhang ansett som en kort distans för regionala flygrutter.

ES-30 är vad Heart beskriver som ett hybrid-flygplan. Det har fyra elektriska motorer och två turbogeneratorer som drivs av miljövänligt flygbränsle. De används dels som reservkraft, dels som hjälpsystem som kan kopplas in under lägre flygningar.

Flygplanet rymmer 30 passagerare och kan fullsatt flyga 40 mil. Med 25 passagerare klarar det 80 mil. Detta inklusive de reserver som är standard inom flygbranschen.

Air Canada och Saab tror uppenbarligen på ES-30 eftersom de båda företagen har investerat fem miljoner dollar var i Heart. Air Canada har dessutom lagt en beställning på 30 flygplan. Leverans beräknas ske 2028.

## Miljarder till kommuner med färre timanställda

För att förbättra äldreomsorgen behöver antalet timanställda bli färre och sjuksköterskorna fler, det har Coronakommissionen slagit fast.

Nu får de kommuner som lyckats med detta dela på hela tre miljarder i statsbidrag. Men det är bara en tredjedel av kommunerna som klarar kraven för andelen timanställda.

Covid-19-pandemin har satt ljuset på brister i äldreomsorgens bemanning. Därför har Socialstyrelsen fått i uppdrag av regeringen att betala ut två statsbidrag – ett för att minska andelen timanställd personal och ett för att öka antalet sjuksköterskor.

Nu betalas pengarna ut och det står klart att 90 av landets 290 kommuner klarar de villkor som gäller för timanställda. Endast 70 kommuner har minskat timanställningarna, medan reste-

rande 20 bedöms ha en god nivå sedan tidigare. Ingen av storstadskommunerna kvalificerar sig för bidraget.

– För att öka kontinuiteten och tryggheten för äldre personer med omsorg är det viktigt att minska andelen timanställd personal, säger Socialstyrelsens generaldirektör Olivia Wigzell i ett pressmeddelande.

Socialstyrelsen menar att det har varit en utmaning för kommunerna att få till bättre personalkontinuitet under pandemin.

När det gäller sjuksköterskor är det betydligt fler kommuner som klarar kraven. Totalt 231 kommuner, två tredjedelar, kan visa att de förbättrat eller redan har en god sjuksköterskebemanning. Vissa får också del av pengarna eftersom de har ökat antalet anställda som vidareutbildar sig till sjuksköterskor.

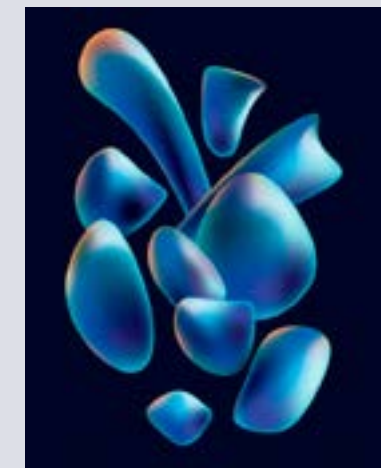
## Allt fler bor utomlands

Runt 685 000 svenskar bor utomlands. Det är en ökning med fyra procent sedan motsvarande mätning för sju år sedan. Det beräknas bo svenskar i 177 av världens 195 självständiga stater. 62 procent av dem har flyttat till ett annat europeiskt land, men det är USA som är i topp. Där bor cirka 179 000 svenskar för närvarande. Tvåa är Spanien (104 000) och trea Storbritannien (100 000). De vanligaste anledningarna är kärleken och klimatet.

Siffrorna kommer från organisationen Svenskar i världen och beräkningar har utförts tillsammans med svenska utlandsmyndigheter under perioden maj-juli 2022.



Nästan 700 000 svenskar beräknas bo utomlands. Varför? Kärlek!



## Svensk konst till månen

Snart är det dags för månfärder igen. Artemis är vår tids motsvarighet till Apolloprogrammet och ett samarbete mellan Nasa och Esa, de amerikanska och europeiska rymdorganisationerna. 2025 ska Artemis 3 ta människor till månen, drygt femtio år efter den senaste månlandningen. I ett projekt att utsmycka Artemis 3 har två verk valts ut, varav ett kommer från studenter vid Forsbergs reklamskola i Stockholm.

– Det är tio former som tillsammans bildar ett hjärta i rymden, säger eleverna Ellen, Johan, Fanny, Benjamin och Emanuel som har skapat verket.

## Sänkt skatt för arbetande pensionärer

Regeringen vill sänka skatten för arbetande pensionärer. Tanken är alltså att den som fortsätter att jobba efter 65 ska få mer kvar i plånboken. Förslaget handlar om att höja jobbskatteavdraget för personer som vid skatteårets början har fyllt 65. Regeringen vill på detta sätt kompensera personer som väljer att förlänga arbetslivet. Ändringarna föreslås träda i kraft den 1 januari 2023.





Ingemar tala öppenhjärtigt om sitt liv i ny dokumentär.

## Sagan Stenmark

I december sänds dokumentären Sagan Stenmark på TV4. I programmet blickar Ingemar själv, familjemedlemmar och andra i hans närhet tillbaka på hans unika karriär, med bland annat 86 världscupsegrar och två OS-guld.

– Jag har sällan funderat över min karriär, därför var det kul att blicka tillbaka på alla minnen och att träffa gamla kompisar som jag inte ser så ofta, säger Ingemar.

I dokumentären berättar Ingemar själv närgånget och ärligt om alla detaljer som banade väg för hans karriär och vad det var som gjorde honom till en av Sveriges mest älskade idrottare genom tiderna.

Förutom Ingemar och hans familj medverkar bland andra Stig Strand, Pernilla Wiberg och tidigare konkurrenter som till exempel bröderna Phil och Steve Mahre. Dokumentären är i tre delar och sänds även på TV4 Play.

## Smart seniorklocka

En smart klocka är i princip en liten dator i ett armbandsur. Skärmen är tryckkänslig och visar inte bara tid och datum utan även allt från puls och antal steg man har gått under dagen, till inkomna sms.

Doro släpper nu sin första smarta klocka, Doro Watch, som är anpassad för äldre användare. Enligt Doro är skärmen skarp med stora ikoner och tydlig text. Genom att svepa med fingret över skärmen går det att nå funktioner som larm, kalender och sms från mobiltelefonen, om en sådan är hopkopplad med



Äldre har varit med och utvecklat den nya smartklockan Doro Watch.

klockan. Den har även en trygghetsknapp som via en ansluten mobiltelefon påkallar hjälp.

Doro Watch kostar runt 1 500 kronor och fungerar med såväl iPhone som Android.

## Aktivt kol tar bort urinlukt

Aktivt kol kan användas för att ta bort kisslukt i blöjor. Det visar en ny avhandling från Göteborgs universitet. Isabelle Simonsson vid universitetet har studerat det organiska flyktiga kolvätet para-kresol, som är det ämne som gör att urin luktar. Eftersom kolvätet inte binds till vatten går det ut i luften, vilket vi känner som att det luktar kiss. Nu har Isabelle Simonsson upptäckt att aktivt kol, som innehåller mycket av kolvarianten grafen, binder para-kresol, vilket gör att urinlukten försvinner. Upptäckten kan komma att få betydelse i många sammanhang.

## Svenskar bromsar Alzheimer

Det svenska läkemedelsföretaget Bioarctis väcker uppseende med sin nya läkemedelskandidat Lekanemab. I en omfattande studie av 1 800 patienter med tidig Alzheimer sjukdom uppmättes en relativ bromseffekt på 27 procent hos de som fick Lekanemab jämfört med gruppen som fick placebo. Det blivande läkemedlet blockerar så kallade protofibriller som bildar det plack i hjärnan som vara anses drivande för utveckling av Alzheimer. Under våren 2023 ska en ansökan lämnas in för godkännande hos den europeiska läkemedelsmyndigheten EMA. Om Lekanemab blir godkänt är det det första läkemedlet som påverkar den underliggande inlagringssjukdomen av de proteiner som bildar plack i hjärnan.

VANNONS ►



# Nyponex

**Högonkoncentrerat 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 högakitva hälsoämnen ingår av vilka dom viktigaste är:

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

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

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

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

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

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



**Litium:** stabiliserar och förbättrar humöret.

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

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

**Magnesium:** minskar trötthet och utmattning.



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



## INTRODUKTIONSERBJUDANDE

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

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

## Altivo Hälsoprodukter AB

Box 138  
S-457 23 Tanumshede

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

på tel. **0525-601 005**

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

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



## Varning för tidigt pensionsuttag

**PENSIONER** Många företag lockar med att hög avkastning på pengarna för den som tar ut sin pension i förtid och låter företagen placera om dem. Nu varnar Pensionsmyndigheten för den här trenden.

Det går att ta ut pension från 62 års ålder och det finns många som gör det för att i stället placera pengarna i fonder eller aktier. Förhoppningen är att pengarna ska växa mer än om de hade legat kvar i pensionssystemet, samtidigt som man jobbar vidare till pensionsåldern.

Försäkringsbolag, banker och förmedlare uppvaktar personer som närmar sig den ålder då det går att ta ut sin pension för att erbjuda tjänster med just detta syfte.

Pensionsmyndigheten har därför gjort

beräkningar för att se hur det ligger till med detta. Ett resultat är att det kan vara befogat att ta ut sin pension tidigt om man tror att man inte kommer att leva så länge. Annars rekommenderar Pensionsmyndigheten att pensionen inte tas ut i förtid.

Enligt myndigheten beror det på att värdeutvecklingen vid tidigt pensionsuttag är mer osäker jämfört med att vänta med att ta ut pensionen. Risken är då att den totala pensionen minskar, inte bara beroende på lägre värdeutveckling utan också för att den som tar ut sin pension tidigt måste betala mer skatt fram till dess att personen fyller 66 år. Dessutom påpekar Pensionsmyndigheten att avgifterna för andra sparformer ofta är ganska höga.

Den som trots allt överväger att göra

ett tidigt uttag för att till exempel få en högre pension till en början, bör be den som kommer med förslaget om förtida pensionsuttag om en kalkyl. Där ska alla avgifter som sparandet innebär finnas med samt olika scenarier om börsen till exempel utvecklas negativt. Viktigt är också att få veta hur stor pensionen blir när de omplacerade pengarna är slut.

Andra saker att tänka på är om inkomsten av arbete och pension tillsammans överstiger gränsen för statlig skatt. Då kommer mer pengar gå åt till skatt. Dessutom kan ett tidigt uttag av pensionen påverka andra ersättningar, till exempel änkepension, arbetslöshetsersättning eller bostadstillägg. Tänk också på att pensionsinkomsten är precis som andra inkomster inkomstskattskyddad. Viktigt att tänka på för den som har skulder hos kronofogden.

VANNONS ►

### EL&FLEX

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.eloflex.se](http://www.eloflex.se) eller ring 010-18 33 100 för att hitta din närmaste återförsäljare.

VANNONS ►

## 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](http://Vikingline.se)





## Ingen mammografi – om du fyllt 75

**Oktober – den rosa månaden. En månad som särskilt uppmärksammar kampen mot bröstcancer. Men kvinnor över 74 år kallas inte till mammografi. Detta trots att var femte kvinna som diagnosticeras med bröstcancer är 75 år eller äldre.**

TEXT: MARKUS DAHLBERG

67 940 av SKPF:s medlemmar är kvinnor som har fyllt 75 år. Enligt dagens riktlinjer rekommenderar inte Socialstyrelsen att de ska kallas till regelbundna undersökningar för bröstcancer, det som i dagligt tal kallas för mammografi. Eftersom bröstcancer är den vanligaste cancerformen bland kvinnor, och det faktum att 20 kvinnor insjuknar i bröstcancer varje dag, undrar vi om det är rimligt?

Vi frågar Mattias Fredricson, som är enhetschef på Socialstyrelsen.

**Vad säger Socialstyrelsen till våra 67 940 kvinnliga medlemmar om att de inte behöver omfattas av mammografin?**

Vi arbetar just nu med att se över den nuvarande rekommendationen om screening för bröstcancer. I översynen ingår att, med hjälp av bland annat experter inom området, bedöma om det finns skäl att ändra den övre åldersgränsen. Sverige har i dag den högsta åldersgränsen i Europa och är nästan ensamma om att erbjuda screening efter 69 år, som är den internationella rekommendationen.

**Hur arbetar ni med åldersgränsen i den översyn av screeningen som görs nu? Kan våra läsare hoppas på att den höjs, och i så fall när?**

Alla våra bedömningar av screeningprogram utgår ifrån den nationella modell för screening som Socialstyrelsen har utvecklat. Det innebär bland annat att vi i den pågående översynen har anlitat SBU (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering) för att sammanställa de studier och vilken evidens det kan finnas för att screening efter 74 år skulle minska dödligheten i bröstcancer.

Då översynen pågår kan vi inte uttala oss om vilka ändringar som kan komma att bli aktuella.

**Finns det någon forskning på 75-plussare som visar att de inte behöver undersökas?**

Vad vi känner till så finns det inga studier som undersöker nyttan eller riskerna med screening efter 74 år.

## FRÅGA JURISTEN

### Anmäla kontantvägran?

**?** Det blir allt vanligare att kaféer, restauranger, butiker med flera vägrar att godta kontanta betalmedel, alltså svenska kronor.

I utlandet är detta inget problem. Är denna beskrivna kontantvägran laglig gällande näringsidkare som vänder sig till allmänheten, eller kan man polisanmäla detta ofog?

PETER F.

**!** Jag börjar mitt svar med ett citat från Riksbanken: "Enligt riksbankslagen är sedlar och mynt så kallade lagliga betalningsmedel som hushåll och företag ska kunna använda för att betala. Men det finns betydande undantag från skyldigheten att ta emot kontanter. För det första kan skyldigheten ofta avtalas bort."

Skyldigheten att ta emot kontanter går alltså att avtala bort. När ett café eller en restaurang med en tydlig skylt anger att de inte tar emot kontanter, anses den som går in där ha accepterat att det inte går att betala med kontanter, och ett avtal har därmed ingåtts. Många näringsidkare väljer bort kontanthantering och mängden kontanter som är i omlopp minskar snabbt, vilket innebär att det blir svårare och svårare för de som vill eller behöver betala med kontanter.

Men detta är faktiskt en utveckling som håller på att vända. Riksbanken har uttryckt en vilja att stärka kontanternas ställning som lagligt betalningsmedel och i den nu pågående så kallade Betalningsutredningen granskas bland annat kontanternas ställning som lagligt betalningsmedel. Vi har även sedan januari 2021 en lag som innebär att större banker har en skyldighet att tillhandahålla kontantjänster, det vill säga möjlighet för privatpersoner och företag att sätta in och ta ut kontanter.

En anledning till detta ökade intresse för kontanter är att systemen kring betalning med kredit- och betalkort har visat sig vara sårbara. Händelser i vår omvärld under det senaste året har också satt frågan på sin spets; om de digitala betalsystemen slås ut under en kris, riskerar ett samhälle utan kontanter att bli en bytesekonomi, där medborgarna är hänvisade till att byta varor och tjänster med varandra.

Staten och handeln har ett gemensamt ansvar för att utvecklingen mot ett kontantfritt samhälle inte går för långt. Men det är också upp till konsumenterna att börja använda kontanter i högre mån, så att ett behov av att kunna ta emot kontanter uppstår.

ARNE LARSSON  
WWW.FAMILJENSJURIST.SE

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

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

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



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

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

**Prova våra EXTRA mjuka stödstrumpor för endast 99:-/ par**  
**FRAKTFRITT\***  
(ord. pris 148kr)

### SÅ HÄR BESTÄLLER DU!



Gå in på  
[www.rsprodukter.se](http://www.rsprodukter.se)  
och beställ redan i dag!  
Använd kod: **HN99**

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

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

\*Gäller endast nya kunder, obegränsat antal strumpor, en gång, tom 18/11

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

☐ JA TACK! Jag beställer de mjuka stödstrumporna för endast 99 kr/par inkl frakt. Jag kan prova dem i 30 dagar. Om jag inte är 100 % nöjd kan jag skicka tillbaka dem. Jag blir INTE automatiskt prenumerant i och med detta provköp!

Sko-storlek? \_\_\_\_\_ (35–48)

SVART



GRÅ



MARIN



SVART/GRÅ



Antal: \_\_\_\_\_

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

E-post: \_\_\_\_\_

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

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

Porto  
betalt

**RS**  
PRODUKTER

Svarspost  
20671625  
793 20 Siljansnäs



## Ordflätaren kryssar vidare

**Mikael Wendeberg är mannen bakom de uppskattade korsorden i Här&Nu. Vem är han, och varför är det så många träslag på tre bokstäver i svenska korsord? Det är några av frågetecknen som rätas ut när vi besöker honom på hemmakontoret i Malmö.**

TEXT OCH FOTO: RIKARD JOHANSSON

Mikael Wendeberg är en av Sveriges mest anlitade korsordsmakare. Utöver kryssen i Här&Nu har han i över trettio års tid försett mängder av svenska tidningar med korsord, gärna av det lite klurigare slaget. Att detta skulle bli hans yrkesbana var det ovanliga yrket till trots ingalunda otippat. Hans mor är nämligen en av Sveriges stora korsordspionjärer.

– Det är till stor del hennes förtjänst, säger Mikael.

Han sitter bakom skrivbordet på hemmakontoret där tusentals kryss har konstruerats genom åren. Lägenheten, högt belägen i etage, bjuder på en slående utsikt över Malmö. En bit bort tornar Turning torso över staden. Framför honom ligger två påbörjade kryss som han har tagit paus från.

– Under 80-talet hade jag läst lite planlöst i Lund och jobbade med att köra patienter runt på sjukhuset. Mamma tyckte väl att jag behövde ta tag i tillvaron och sa att du kan inte hålla på så där, du måste skaffa dig ett riktigt jobb. Ja, men vad då för något undrade jag, som väl trivdes ganska bra med tillvaron egentligen. Korsord, så klart, blev svaret.

Det visade sig att Bonniers sökte nya korsordskonstruktörer. Mikael hörde



Mikael Wendeberg gillar svåra korsord. "Men de ska vara svåra på så sätt att man behöver tänka på rätt sätt, snarare än att det ska vara svåra ämneskunskaper."

av sig. Bonniers svarade snabbt och bad honom sätta ihop ett provkryss. Och med lite hjälp av sin mor skapade han där och då sitt livs första korsord, som antogs.

– Sedan blev det mer och mer. Andra tidningar ville också ha mina korsord, kanske för att jag var ung och ny, jag vet inte riktigt. Så jag gick ner i halvtid på sjukhuset, men behövde snart säga upp mig helt för att hinna med kryssmakandet.

Ända sedan dess har korsorden varit Mikael's heltidsarbete. Mer än heltid, till och med.

– Jag har ofta jobbat från morgonen till elva på kvällen. Så det har blivit lite

mycket ibland. Men det har varit kul. Det bästa jobb jag kan tänka mig.

### Evigt ordflätande

Korsordsmakandet är ständigt pågående i det Wenderbergska hushållet. Efter en typisk filmkväll i soffan med hustrun – som sedan starten har korrekturläst vartenda korsord han har konstruerat – är det inte helt solklart i efterhand vad filmen handlade om, erkänner Mikael. Halva uppmärksamheten har i stället ägnats åt rutpappret och det eviga ordflätandet. Men en halvt uppfattad film är inte bortkastad och resulterar gärna i en filmreferens i kryssrutorna.

– Över lag påverkas kryssen av vad

som händer runt omkring mig när jag skapar dem. Så här i valtider är det till exempel inte omöjligt att någonting om valet smugit sig in.

Mikaels favoritmoment i kryssmakandet är just själva ordflätandet, där orden fogas samman. Till sin hjälp hade han länge en baklänges-ordlista, där orden är listade efter sista bokstav i stället för första.

– De här var väldigt eftertraktade förr, säger Mikael och tar fram en väl tummad baklänges-ordlista ur bokhyllan. Jag hittade den på ett antikvariat.

Annars är det framför allt Svenska akademiens ordlista som konsulteras när ordflätandet kört fast. Men det var förstås mest förr, före internet.

### Teknisk utveckling

Den tekniska utvecklingen har påverkat förutsättningarna för korsordsmakande något enormt. Till en början enbart till det positiva, menar Mikael. Men på senare tid så till den grad att många korsord i dag görs genom att redaktionerna själva trycker på några knappar.

– Det är ingenting att kämpa emot, egentligen. Tekniken vinner alltid i slutändan. Men jag hoppas att läsarna ändå ser skillnaden mellan ett datorgenererat korsord och ett som är konstruerat av en människa. De datorgjorda blir lite plattare och enklare. Datorer är bra på synonymer, men ska det vara lite klurigare vridningar, lite personligt eller ett speciellt tema, är datorn än så länge sämre än människan, säger Mikael.

Branschen har på grund av teknikutvecklingen tyvärr mer eller mindre brakat ihop de senaste fem åren. Och

### Mikael Wendeberg

**Bor:** I Malmö.

**Ålder:** 63.

**Gör:** Korsordsmakare.

**Intressen:**

Resor, trav och snooker.

## 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 kvalitetsställen, madrasser och kuddar i finaste merino-, kashmir- och kamelull.
- Magnet- och örtprodukter.

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

Nu även tryckavlastande madrasser!



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

### Förhindra fallolyckor!

**Anti-halk-socka för vuxna**

**85:-/PAR**

### Ankelsocka med lös resår!

Sitter bra uppe utan gummi-resår. Handkettad 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 |
|-------------------------|-------------|---------|---------|---------|
| <b>SÄKER-sockan</b>     | grå marin   |         |         |         |
|                         | vit         |         |         |         |
| <b>Ankel-sockan VID</b> | 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 förskottsbetalning 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](http://www.lockostrumpan.com)



» även om Mikael med sina lite klurigare korsord har klarat sig bättre än de flesta så har även han känt av nedgången de senaste två-tre åren.

– Men det är samtidigt perfekt timing för mig som trappar ner inför pensioneringen. Fast för de yngre är det förstås en katastrof.

Att bli pensionär är också att bli ett med målgruppen för kryssen Mikael gör åt Här&Nu.

– För varje korsordsuppdag jag får

tänker jag alltid vem gör jag detta för. Vem är lösaren? Men gruppen pensionärer är ju en så oerhört stor och bred grupp. Fast lite äldre ord och klassiskt kunnande, det tänker jag bör ingå i alla fall.

## Bokstavskombinationer

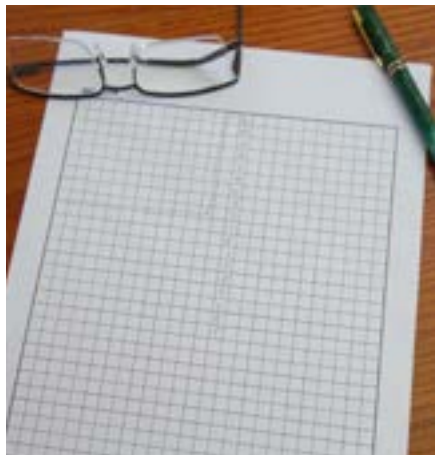
Om man har konstruerat korsord i över trettio år har man nog hunnit använda de flesta ord det svenska språket har att erbjuda, tänker jag. Kanske till och med

många varv. Blir det tjugigt?

– Om läsarna är trötta på ord som ”ask”, ”ene”, ”ale” och ”aga” och så vidare så kan de inte ana hur trött jag är, säger Mikael och skrattar.

– Det finns en del bokstavskombinationer där det inte finns så mycket att välja på. Man kämpar emot, vill ju inte använda de där orden igen, men de kommer in i alla fall, avslutar Mikael Wendeberg innan han fortsätter med nästa korsord.

## Ett kryss blir till – steg för steg med Mikael Wendeberg



Jag letar upp en bild och hittar på en bildtext. Det får gärna finnas något lite extra i bildtexten. Och, jodå, för min del gör jag flätningen med papper och penna.



Dags att börja fläta. Det är viktigt att få till en del långa ord, så att allt håller ihop. Vill få med en del ord som blir bra nycklar. Nycklarnas rutor måste man också tänka på.



Så? Får jag ihop det nedre högra hörnet? Något lite ligger det väl i att man ibland ser lite nödlösningar där. Suddgummit brukar kunna användas flitigt...



In med kryss i datorn, som är full av färdigjorda mallar.



Så skrivs det in ledord/nycklar. Bra med en stor skärm... Det är ett väldigt skiftande jobb, eftersom svårighetsgraden på krysset verkligen påverkar tid och ansträngning.



Slutligen läggs bilden in. Korsordet är nu redo för korrekturläsning av hustrun. Jag gör sedan en pdf och skickar iväg den. Plötsligt finns det ett nytt kryss på någon redaktion.

YANNONS ►

Är du gift eller sambo? Har ni särkullbarn? Det gör stor skillnad den dag någon av er avlider. Sambo har ingen arvsrätt efter varandra enligt lag. För att få det måste ni upprätta ett testamente. Och för särkullbarn gäller särskilda regler. Välkommen till andra delen av *Testamentskolan*.

## VEM HAR RÄTT ATT ÄRVA VEM?

Testamentskolan® del 2 av 8

|                                    | August       | Lotta        |
|------------------------------------|--------------|--------------|
| Enskild egendom:                   | 500 000 kr   |              |
| Giftorättstillgångar:              | 790 000 kr   | 1 200 000 kr |
| Giftorättsskulder:                 | 110 000 kr   | 0 kr         |
| Nettogiftorättsgods:               | 680 000 kr   | 1 200 000 kr |
| Sammanlagt nettogiftorättsgods:    | 1 880 000 kr |              |
|                                    | Bodelning    |              |
| Giftorättsandel (bodelningsandel): | 940 000 kr   | 940 000 kr   |
| + enskild egendom:                 | 500 000 kr   |              |
| Arvslotten:                        | 1 440 000 kr |              |
| Laglotten (=halva arvslotten):     | 720 000 kr   |              |

NÄR MAKE ELLER MAKAN AVLIDER GÄLLER ARVSORDNINGEN. SAMBOS HAR INGEN ARVSRÄTT.

**Särskilda regler för makar** Om du avlider och inte efterlämnar några arvingar i första eller andra arvsklassen (se Testamentskolan del 1) och inte har skrivit testamente, ärver din make/maka allt. Arvingarna i tredje arvsklassen har alltså ingen efterarvsrätt till kvarlåtenskapen om det finns en efterlevande make.

Finns det däremot arvingar i första eller andra arvsklassen ärver din make/maka hela kvarlåtenskapen med så kallad fri förfoganderätt. Det innebär att han eller hon inte kan testamentera bort den ärvda egendomen utan den ska fördelas mellan dina legala arvingar efter den efterlevande makas/makes bortgång.

### VIKTIGA SKILLNADER MED SÄRKULLBARN

Det finns ett viktigt undantag från denna huvudregel. Efterlämnar du barn som inte är gemensamma, så kallade särkullbarn, ärver dessa hela kvarlåtenskapen. Genom testamente kan du till viss del ”skriva bort” särkullbarns arvsrätt.

I Ärvdabalken finns en särskild regel som ger efterlevande make visst skydd mot särkullbarns arvsrätt, den så kallade basbeloppsregeln. Om den åberopas blir särkullbarnen efterarvingar och får vänta på sin rätt till arv tills den dag den efterlevande maken avlider.

### BODELNINGSANDEL, ARVSLOTT OCH LAGLOTT

Om varken du eller din make/maka äger enskild egendom är all egendom i äktenskapet giftorättsgods. Vid den förste makens död ska makarna dela lika på det samman-

lagda giftorättsgodset efter det att varje makes skulder dragits av från respektive tillgångar.

Den hälft av det sammanlagda nettogiftorättsgodset som den efterlevande maken erhåller kallas för giftoräts- eller bodelningsandel, medan den avlidnes andel kallas arvslott. Det finns undantag från huvudregeln om hälftindelning.

Laglotten är alltid halva arvslotten. En bröstarvinge har alltid rätt att få ut sin laglott i arv efter sin förälder oavsett vad det står i ett testamente.

### FÖRSKOTT PÅ ARV

Det är inte ovanligt att en person under sin livstid ger betydande gåvor till ett eller flera av sina barn eller kanske till välgörande ändamål. Om inte något annat föreskrivits betraktas gåva till barn eller annan bröstarvinge som förskott på arv. Det ska då avräknas på bröstarvingens arv till det värde gåvan hade vid gåvotillfället.

Gåva till annan arvinge än bröstarvinge anses inte utgöra förskott på arv under förutsättning att inget annat har kommit till uttryck.

I del tre av Testamentskolan behandlar vi vem som får upprätta ett testamente och hur bevittnandet går till. Läs hela skolan på [www.hjart-lungfonden.se/testamente](http://www.hjart-lungfonden.se/testamente)

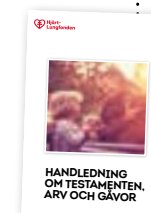


**Carola Erixon Gyllenmyr, Jurist på Familjens Jurist i Stockholm** – PS. Om man vill att en del av sin kvarlåtenskap ska gå till forskning måste man upprätta ett testamente. Vill du veta mer eller beställa vår handledning är du välkommen att ringa oss på 08-566 24 230.

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

NAMN \_\_\_\_\_  
ADRESS \_\_\_\_\_  
POSTNR \_\_\_\_\_ POSTADRESS \_\_\_\_\_ MSKPFTS \_\_\_\_\_

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



© Hjart-Lungfonden. All rights reserved.



# Skogen – möjligh eterernas skafferi

**MAT I NATUREN** Året om är Mia Johansson ute i skog och mark och plockar ätbara växter. Hon tar tillvara det som skogen bjuder och menar att det är ett stort slöseri att inte använda det som många av oss har runt knuten helt gratis.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON  
FOTO: KRISTINA WIRÉN

– Det finns otroliga resurser i skogen som vi inte utnyttjar, och det är ett enormt näringsbortfall att inte använda det som finns, säger Mia Johansson. Skogens skafferi är öppet för alla, alltid. Allemansrätten gör att vi fritt, med några undantag, får plocka blommor, bär och svamp i skog och mark. Det som finns i skogen är obesprutat, säsonganpassat och gratis. Som vildapel som växer lite överallt. Råa är äpplena sura och näst intill oätliga. Men det går utmärkt bra att koka äppelmos av dem. – Det är världens enklaste grej. Man bara lägger ner dem i grytan med lite vatten, låter de koka och sen kör man



Mia Johansson är kultur- och naturguide på Öland.

dem i en passervagga när de mjuknat och tillsätter socker. Det är otroligt rationellt och bra och kostar inte en krona. Eller vildhallon. Mia bjuder på sylt som hon kokat av skogshallon. Det doftar och smakar som om hela sommaren har koncentrerats i en enda liten sked.



Vildäpplen är små och sura, men ger utmärkt äppelmos.

– Det är tolv gånger mer smakämnen i skogshallon än i odlade hallon. Det är jättehäftigt med näringsinnehållet i vilda växter. Mia Johansson bor på Öland. Hon är 57 år och arbetar inom äldreomsorgen i Kalmar och Nybro. Hon läste etnologi som ung, och sedan arbetade hon i många år som produktutvecklare i

företaget Trelleborg Rubore som grundades av hennes pappa. Hon slutade när företaget såldes efter pappans död. Mia har alltid varit naturintresserad och varit mycket ute i skog och mark. Hon är utbildad kultur- och naturguide, och guidar både i Glasriket och på Öland. – När jag var 20 år blev jag uppringd för att guida en grupp studenter från dåvarande högskolan i Kalmar. Hon har kurser om ätliga växter, lagar mat tillsammans med deltagarna, föreläser om väsen och folktro på Öland och ordnar häxvandringar.

**Knyttefröken**

Mia Johansson har i många år varit verksam som knyttefröken, naturledare för de allra minsta, och pratar engagerat om hur det är att gå i skogen med en grupp tvååringar. – De ser och upplever naturen på ett helt annat sätt än vi vuxna. Naturen är inte bara ett skafferi fullt med gratis mat. – Det är så mycket mer. Man kom-

mer ut i naturen, man skapar minnen, man får gemenskap. Och när man äter kommer man ihåg hur det var när man plockade. Dessutom är det bra för miljön att ta tillvara på det som växer nära oss, säger hon. – Det är bättre att vi odlar det vi ska äta i vårt eget hemland, och att vi äter efter säsong istället för att flyga hit frukt och grönsaker. Det är bra både för ekonomin och

miljön att satsa på aronia, blåbär, cikoria, daggkäpa, enbär och fläder och att torka, safta, sylta och ta tillvara på allt som skogen ger. Ett vanligt år växer det mer än 500 000 ton vilda bär i de svenska skogarna. Bara en bråkdel plockas. Skogsstyrelsen har gjort uppskattningen att det bara är fem procent av blåbären som tas om hand. Resten ruttnar bort. Sak samma med svampen. Många vågar bara plocka gula kantareller och missar fjällskivlingar och champinjoner, musseroner och trattkantareller.

**RECEPT**

**Mos på vildäpplen**

Koka äpplena, med skal och kärnhus kvar, mjuka i lite vatten. OBS! Ta bort skadade delar först!

Kör moset i mosvaggga.

Koka upp med socker, 5 dl socker/kilo äpplen.

Moset håller en-två veckor i kylan och upp till ett år i frysen.

**Ute varje dag**

Mia Johansson är ute i naturen mest varje dag och ofta äter hon något som hon själv skördat i skog och mark. Hennes växtplockarår börjar i januari med stensöta och aronia och slutar i december med enbär och trattkantareller. Däremellan plockar hon bland annat kirskaal och gulplister, harsyra och ramlök, löktrav och grankåda. Stensötans rötter kan ätas råa som godis, de smakar lakrits. Rötterna kan också vara smaksättare till sås, te,

Ett år i skogens skafferi

Det här är en ungefärlig lista av vad Mia Johansson plockar under året, och hur hon använder det hon plockar.

| JANUARI<br>FEBRUARI                                                                                                                                                                                                               | MARS<br>APRIL                                                                                                                                                                                          | MAJ<br>JUNI                                                                                                                                                              | JULI<br>AUGUSTI                                                                                                                                                                                                                                       | SEPTEMBER<br>OKTOBER                                                                                                                                                                                       | NOVEMBER<br>DECEMBER                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Stensöta</b> , smaksätt-<br>ning av socker med rot-<br>bitarna till exempelvis<br>våfflor och pannkakor<br><b>Trattkantareller</b><br><b>Enbär</b> , till enbärsmust<br><b>Aroniabär</b> till sylt<br><b>Slånbär</b> till saft | <b>Spansk körvel</b> , till<br>soppa, går bra att<br>frysa<br><b>Backlök</b> till krydda,<br>torkas<br><b>Skogslök</b> (kajplök)<br>till soppa, kan frysas<br><b>Backtimjan</b> till<br>krydda, torkas | <b>Kråkvicker</b> , färsk<br><b>Kirskål</b> , färsk<br><b>Humle</b> kokas<br><b>Gulplister</b> , färsk<br><b>Maskros</b> , färsk<br><b>Rödplister</b> , används<br>färsk | <b>Tusensköna</b> ,<br>blommor<br><b>Löktrav</b> , färsk<br><b>Ängssyra</b> , färsk<br><b>Ängsbräsma</b> , färsk<br><b>Vårklynne</b> , färsk<br><b>Våtarv</b> , färsk<br><b>Vårlök</b> , blommor<br><b>Almfrö</b> , färska<br><b>Bokfrö</b> , groddas | <b>Harsyra</b> , färsk<br><b>Fläder</b> , torkas,<br>medicinal<br><b>Skogsviol</b> , färsk<br><b>Sommargyllen</b> ,<br>färsk/frys<br><b>Ramslök</b> , färsk/<br>frys<br><b>Vårmusseron</b> ,<br>färsk/frys | <b>Kärleksört</b> , färsk<br><b>Kamomill</b> , torkas<br>medicinal<br><b>Lindblomma</b> , torkas<br>medicinal<br><b>Cikoria</b> , blad och<br>blommor<br><b>Blåbär</b><br><b>Hallon</b><br><b>Strandaster</b> , blad | <b>Kummin</b> , krydda<br><b>Champinjon</b> , färsk/<br>frys<br><b>Kungsmynta</b> ,<br>krydda<br><b>Humlekottar</b> ,<br>krydda | <b>Lingon</b> , till sylt<br><b>Nypon</b> , torkas müsli<br><b>Oxelbär</b> , torkas<br><b>Älggräs</b> , saft<br><b>Mjölke Rallaros</b> , saft<br><b>Fjällskivling</b> , färsk/<br>torkas<br><b>Champinjon</b> | <b>Trattkantarell</b> , torkas<br><b>Enbär</b><br><b>Slånbär</b> |



## RECEPT

### Enbärssdricka – must

1 liter krossade enbär, (ej malda)  
10 liter vatten  
4 dl socker  
50 g jäst  
1 dl torkad humle

Koka upp 1 liter vatten, håll över bären. Rör om och låt dra i ett dygn.

Koka upp 9 liter vatten och koka i en timme.

Sila av och tillsätt humlen och sockret, koka 30 min.

Häll upp i kärl, till exempel livsmedelsgodkänd plasthink.

Låt svalna till 37 grader, tillsätt jästen utrörd i lite av drickan. Blanda noga.

Täck över kärlet med nästan påsatt lock och ställ varmt med filt över att jäsa i två till tre dygn.

Skumma och slå på kutting eller flaskor. Obs! ställ svalt annars kan flaskorna spricka.



Slånbär ska plockas efter första nattfrosten, och kan användas till saft, sylt och likör.

mycket effektiv salva. Johannesört är blodstillande.

Johannesört kan också användas till växtfärgning och brännvinskrydda.

– Men man får inte använda johannesört om man äter mediciner för den renar kroppen från alla mediciner.

### Mycket ätbart – trots torkan

Vi går en rejäl skogspromenad med Mia en het augustidag när torkan varit svår, särskilt på Öland. Många växter har farit illa. Men Mia hittar ändå mycket ätbart.

Nässlorna står höga i sensommarhettan. De ska plockas tidigt på året när de är späda.

– Jag använder aldrig handskar. Man ska ta dem underifrån, så slipper man att bli bränd. Jag torkar nässlor och blandar i müslin och i bröd.

Nyponen glöder röda. Hon halverar dem, låter dem torka och använder i müslin, de med. Däremot kokar hon inte nyponsoppa, det är inte värt besväret, tycker hon.

Slånbären har börjat mörkna, men än är det långt kvar tills de är mogna att plockas. Mia väntar tills efter nyår, när det säkert varit flera frostnätter. Knepet att lägga slånbären i frysen fungerar inte menar hon, och hon är helt övertygad om att det finns slånbär hela vintern så det räcker för alla.

Av slånbär kan man göra saft, likör och sylt.



Oxelhår. Som torkade kan de användas ungefär som russin.

– Eller så steker man dem i stekpannan så att det smälter och tillsätter lite honung och äter. Man kan också göra en kräm som blir ganska lik plommonkräm.

Av rönnbär gör hon gelé, även om det verkar vara dåligt med rönnbär just i år.

Fläder använder man traditionellt för att koka saft av.

– Men fläderbärssylt är supergott, det är en helt annorlunda upplevelse.

Vi går förbi en gammal björk med en sprängticka. Sprängtickan är en svamp som lever som en parasit. Under namnet Chaga säljs tickan i hälsokostbutiker för över 1000 kronor i kilot. Genom att mala knölarna till pulver, eller koka som te får man en hälsobrygd som innehåller vitaminer, mineraler och antioxidanter.

Sprängtickan omfattas inte av allemansrätten, eftersom det inte är möjligt att ta loss den utan att skada trädet. Äger man däremot marken går det bra.

Lite överallt växer det vildapel, som ger små mycket syrliga frukter.

– Apel, krikon och hassel odlades redan på stenåldern, säger Mia

### Se upp med hasselnötter

Apel och krikon går bra att plocka. Däremot omfattas inte hasselnötter av allemansrätten, om de är kvar på busken. Nedfallna nötter får man dock plocka. Sak samma gäller bokollon och ekollon. Ollon har varit viktiga

## RECEPT

### Torkade trattkantareller

Torka bara hel och felfri svamp. Lägg svampen plant och i enkla lager. Sätt ugnen på 50 grader. Svampen är helt torr efter 8-10 timmar.

Ett alternativ är att lufttorka svamp, helst på nät för bättre cirkulation.

Svampen är torr när den kan brytas av.

Svampen kan förvaras i glasburk. När den ska användas ska den blötas i 50-gradigt vatten i en kvart. Man kan göra pulver av svampen genom att mossa den med mortel eller matberedare.

som grisföda, grisarna gick själva och plockade.

– För länge sedan fick man plocka en vante full med ekollon, men då blev det ju diskussion om hur stor en vante är, så numera är det förbjudet. Ollon ger ett extremt gott fläsk. Pata Negra, som kommer från Spanien, är den dyraste skinkan i världen. De grisarna är matade med ekollon, säger hon.

Förr kapade man hasselbuskarna ordentligt för att stimulera tillväxten.

– Numera finns det nya sorter att köpa som ger stora nötter. Färska nötter har högt näringsvärde.

Oxelhår kallades förr i folkmun för ”fesbär”. Carl von Linné skrev att ”bären äro smakeliga at äta, men hafwa den olägenheten, at de förorsaka myket wäder”.

– Man kan torka dem, och sedan steka dem i stekpannan och sen håller man på pannkakssmet, så blir det prickiga pannkakor!

Men innan man sätter igång pannkaksgörandet får man kolla att man verkligen har plockat goda oxelhår.

– Oxelhår smakar nämligen olika beroende på vilket träd de kommer från. De kan vara sura, beska eller söta, det beror på genetiken. Man måste testa.

Getrams är bra om man vill få bort kirskalet i trädgården, tipsar hon.

– Man sätter den i rabatten och låter den vara.

Getrams har också andra egenskaper.

– Förr hade prästerna ofta en speciell lund, en liten hörna, i trädgården där de satt och kontemplerade och skrev bra predikningar. Där växte getrams, som är lugnande.

Harsyra var förr en viktig näringskälla.

– Tack var den klarade man våren.

Myskmdra kan man lägga i dricks-

vattnet, i stället för gurka eller citron.

Salmbär, eller blåhallon, är en halvbuske som är släkt med björnbär.

– Det är en exklusiv sak, små stenhårda frukter som trivs i kalkhaltig jord.

Salmbären är sura att äta, men ger en god sylt, och används traditionellt till den gotländska saffranspannkakan.

Enligt gammal folktro ska blåbären vara plockade före Larmsmäss, den 10 augusti. ”För sen pinkar Lars på bären!”

### God dricka

Enbär ger god dricka och smaksätter gin. Enbuskar är taggiga, och ska man plocka enbär krävs ett lakan.

– Man lägger ett lakan under busken och tar en käpp och slår på grenarna. Då faller bara de enbär som är mogna av. När man kommer hem tar man fram hårfönen och blåser bort barren. Sen blötlägger man enbären och kokar dem till god och läskande dryck.

För bara några generationer sedan utnyttjades skogens resurser på ett annat sätt än nu.

Under andra världskriget samlade Medicinalstyrelsen in växter. I en broschyr från 1943 framgår det att det var stor efterfrågan på baktimjan, enbär, fläderblomma, kamomillblomma, lindblomma, mjölonrisblad, spansk körvel och svartvinsbärsblad.

– Det var lönsamma sommarlov för barnen.

VANNONS ►

# STÄRKEVÄSTEN® MINI

NY OCH SMIDIG modell för en bättre hållning.  
Motverkar problem i rygg och nacke.



WWW.REHABSHOP.SE 031 711 99 14

Khaddi Sagnia





## 65-åringarnas favoriter?

**MUSIK** Det sägs att man livet ut tycker om den musik som man gillade som tonåring. En ny undersökning visar att så faktiskt är fallet.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

En brittisk-fransk forskningsstudie visar att vår musiksmak sätts när vi är 14 år gamla. Forskarna ville undersöka ett psykologiskt fenomen som kallas för minnespuckeln, det vill säga den tid av ungt vuxenliv i tonåren som präglar oss resten av livet.

500 personer i åldrarna 18 till 82 år fick lyssna på 111 låtar från den franska singeltopplistan från åren 1950-2015. Testdeltagarna fick sedan svara om de kände igen en låt, de fick recensera den och berätta om den väckte några speciella minnen.

Resultaten visar på en stark koppling mellan just 14-årsåldern och association till musik. Äldre deltagare tyckte i större omfattning än de yngre om musik från tiden när de var 14 år gamla.

En bieffekt av undersökningen visar att låtar släppta mellan 1975 och 1985 gillades i högre grad av alla, oavsett åldersgrupp.

### Spellistor på Spotify

Vi på Här&Nu kan inte bedöma om detta är sant, annat än att redaktör Dahlberg (född 1965) gillar disco, som ju är musik som hade sin storhetstid i slutet av 70-talet. Vad vi däremot vet är hur svensktoppen såg ut 1971, det vill säga det år när dagens 65-åringar fyllde 14. Därför har vi satt ihop ett par spellistor på Spotify med topplåtarna från



det året. Den första spellistan innehåller låtarna på Svensktoppen från 1971, och den andra de singlar som låg på singel-listan samma år.

Använd länkarna i faktarutan för att lyssna på musiken. Nästan alla låtarna finns på Spotify, med något undantag.

Den låt som toppade Svensktoppen 1971 var "Är det konstigt att man längtar bort någon gång" med Lena Andersson, som vi har intervjuat!

### FAKTA

Vi har satt samman två spellistor med det mest omtänkta melodier från 1971, det år då dagens 65-åringar var 14 år gamla och deras musiksmak sattes, allt enligt vetenskapen!

Skriv in länkarna nedan i adressfältet i din webbläsare för att spela musiken via Spotify, eller läs av QR-koderna med din mobiltelefon. På sidan 27 kan du läsa mer om hur du gör.

Svensktoppen 1971:  
spoti.fi/3RFdhwB  
Singellistan:  
https://spoti.fi/3BIUjQg



### SKPF möter Lena Andersson Hubbard

Svensktoppen 1971 toppas av stjärnor som Benny Andersson och Björn Ulvaeus, Family Four och Hootenanny Singers. Men överst på listan finns den då 15-åriga Lena Andersson. Hur kommer det sig?

– Det gick snabbt. Jag skickade in ett rullband till Janne Forsell på Sveriges Radio. De ringde och frågade om de fick spela det, vilket de gjorde.

Sedan gick allt fort. Så fort Lenas låt spelades i radion började det ringa hemma. Bland alla som hörde av sig fanns Stikkan Andersson, som Lena och hennes familj valde att samarbeta med. Det blev folktopsturné och Lena gjorde raketkarriär.

– Min musiksmak formades väldigt mycket när jag som 12-åring började spela gitarr. Jag lyssnade mycket på typ amerikanska folksångare som Joan Baez, Judy Collins och Pete Seeger för att nämna några, säger Lena.

När vi hörs har hon precis gått en kurs i hur man som artist kan använda Spotify.

– Nu när ingen köper cd-skivor måste vi lära oss hur man gör i vår tid, skrattar hon.



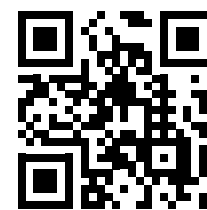
Lena Andersson Hubbard bor numera i USA och har precis släppt sina nya cd-skiva "Winding Road".

FOTO: PRIVAT

## 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



## ...om våra försäkringar

**FÖRSÄKRINGAR** En av de stora fördelarna med att vara medlem i SKPF är de försäkringar som vi erbjuder tillsammans med Folksam. Vi har träffat Folksam för att ta reda på mer om försäkringarna och om det är något särskilt som är värt att fundera på.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

ILLUSTRATION: SUSANNE NORDQVIST/JAN MAGNUSSON OCH ANNA SJÖLIN

Vad är egentligen en försäkring? En titt i uppslagsverket ger lite vägledning: "Grunden för en försäkring är att sprida risken mellan ett tillräckligt stort antal individer för att gemensamt kunna täcka kostnader som en enskild individ inte kan klara av." I klartext betyder det att många betalar en liten summa varje månad för att några få ska få hjälp när det händer något som kostar mycket pengar. Vi delar alltså på bördan av oförutsedda utgifter – vi hjälps åt tillsammans när någon av oss råkar illa ut. Det är en vacker tanke.

### Hemförsäkring

Den viktigaste försäkringen i SKPF:s paket är förstås hemförsäkringen. Precis som alla andra liknande försäkringar ger den ett skydd för det egna hemmet. Om det till exempel brinner, blir inbrott eller om hemmet skadas på något annat sätt täcker försäkringen det.

Det finns några detaljer som är speciella med den hemförsäkring som du får som SKPF-medlem: Den innehåller en allriskdel, kanske mer känd som drulle- eller oturförsäkring; Sätter du dig på glasögonen så att de går sönder eller om du tappar bort mobilen får du hjälp av försäkringen.

En annan specialare är det utökade reseskyddet. Det gäller i 60 dagar i stället för som i andra fall 45 dagar. Försäkringen täcker sådant som stöld, skador och läkarvård under resor.

Ännu viktigare är kanske det utökade stöldskyddet som också ingår i hemförsäkringen. För den som får hjälp av exempelvis hemtjänsten i sin bostad är denna del mycket viktig. Försäkringen ersätter nämligen eventuella stöld i hemmet även om utomstående har nycklar till bostaden, något som annars anses vara så oäktsamt att hemförsäkringen inte gäller vid en stöld.

– Det finns ytterligare en sak som många glömmer när de tecknar en hemförsäkring, säger Matthias Seel på Folksam. Den som bor i en bostadsrätt bör skaffa Bostadsrättstillägget. Det skyddar dig om det till exempel i din lägenhet blir en vattenläcka som påverkar andra lägenheter i fastigheten.

### Olycksfall

Om hemförsäkringen tar hand om dina prylar, tar olycksfallsförsäkringen hand om dig. Den som någon gång har halkat till i badkaret vet hur lätt det är. Tack vare försäkringen får du hjälp med kostnader som uppkommer om du råkar slå i badkarskanten och har sönder en tand. Slår du också sönder glasögon eller hörapparaten, hjälper försäkringen till med det också. Olycksfall 60+ är en extra trygghet för oförutsedda utgifter.

### Diagnos 60+

Detta är helt enkelt en sjukdomsförsäkring som hjälper den som drabbas av sjukdom under längre tid. Den gäller upp till 85 års ålder, men måste tecknas innan man fyller 75 och inom sex månader efter inträdet i SKPF. En unik detalj i vår försäkring är att det inte krävs någon hälsodeklaration för att teckna försäkringen.

### Medlemsbarn

En barnförsäkring för dig som har barn upp till 25 års ålder, men den måste tecknas innan barnet fyller 18. Det behövs inte heller någon hälsodeklaration.

### Juristförsäkring

Det här är vår nya försäkring som finns tillgänglig från och med den 1 januari 2023. Det är en unik försäkring som bara finns tillgänglig för förbundets medlemmar. Läs allt om den nya försäkringen i nästa nummer av Här&Nu.



VANNONS ►

# Trygga i ur och skur.

**LET'S SHOP** En ny unik utomhusrollator, designad som en shoppingvagn. Lättmanövrerad, både ute på trottoaren och inne i affären. Let's Shop är internationellt belönad med Red Dot Award 2019 för sin design. **4.095:-** INKLUSIVE FRAKT. Finns som svart och grå.



**LET'S FLY** Utomhusrollatorn som hyllades för sin design och funktion i TV-programmet Fråga Doktorn "Lätt, modern och stabil" var några av lovorden. Finns som beige, vit, grå, röd samt svart. **4.298:-** INKLUSIVE FRAKT.

**LET'S MOVE** Elegant och smidig utomhusrollator. Väger endast 5,4 kg. Den låga vikten och att den lätt fälls ihop gör den enkel att lyfta in och ut ur bil eller buss. Vi har inte bara hållit nere vikten. Se på priset!

**EXTREMT LÅG VIKT 5,4 kg**



**2.835:-** INKLUSIVE FRAKT

**PRAKTISK VÄSKA** VÄRDE 410:- GÄLLER TOM 31/11

Beställ idag på [www.trustcare.se](http://www.trustcare.se)

Du kan även ringa 040-15 61 20 eller besök din återförsäljare.

**TRUST CARE**



# KAMPANJ!

## MODEL ODA

Klassiskt, stilrent bestick  
i bästa 18/10  
höglanspolerat ädelstål

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

**-35%**  
**SPARA 871:-**

BÄSTSÄLJARE  
FRÅN GASTROPLUS

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

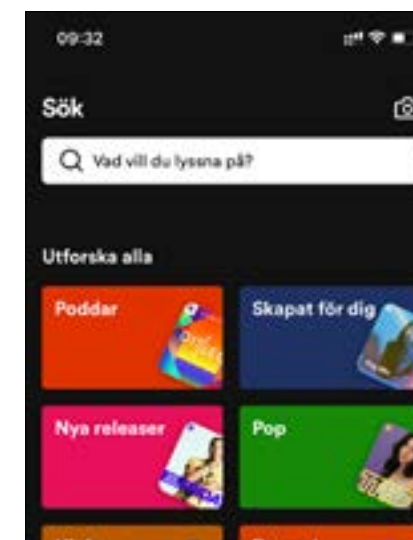
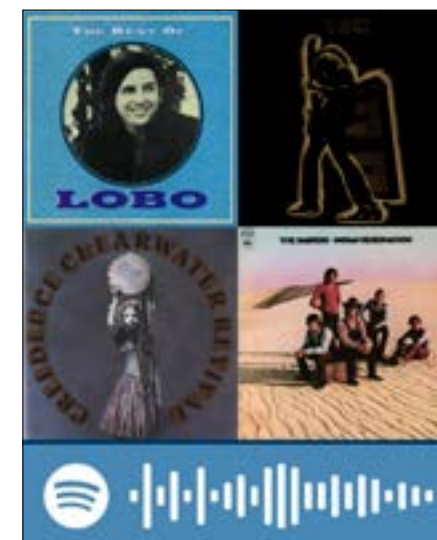
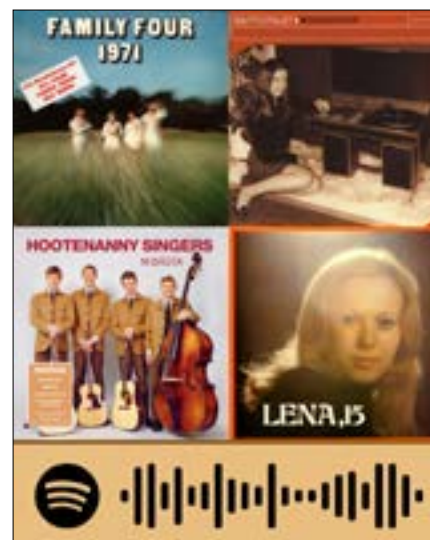
**72 DELAR!**

Köp nu.  
Betaala senare  
med Klarna.

Enkel beställning - snabb leverans Telefon: 0526 60340 - [www.postshop.se](http://www.postshop.se)

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

## DIGITALT TIPS



I appen Spotify trycker du på sökikonen och sedan på den lilla kameraikonen. Rikta mobilkameran mot bilderna här intill för att öppna SKPF:s spellistor.

## Kom i gång med Spotify

**Tack vare internet är det enklare än någonsin att lyssna på musik, gammal som ny. Svenska dundersuccén Spotify har blivit den nya de facto-standarden för hur vi i dag lyssnar på musik. Här går vi igenom hur du använder Spotify.**

TEXT: MARKUS DAHLBERG

1971 var det lp-skivan som gällde för den som ville spisa sin favoritmusik. Minns skivbutikerna med långa rader av skivbackar och kunder som bläddrade bland lp-skivorna.

Men redan 1974 började Philips jobba med ett nytt system för att distribuera musik. Det resulterade fem år senare i cd-skivan, eller Compact Disc. 1982 dök de första cd-skivorna upp i butikerna och den allra första kommersiella cd-skivan innehöll svensk musik! Nämligen Abbass album The Visitors. Grattis till dig som har den kvar i originalpressning hemma i gömmorna! För samlare är den skivan värd mycket pengar.

Cd-skivan var framtiden. Rent ljud utan knaster. Men när nästa revolution i hur musik distribueras kom, var det slut även med cd-skivan. 2001 lanserade

nämligen Apple iTunes, som distribuerade musik digitalt till datorn eller Apples nya musikspelare iPod. Men det var inte förrän sju år senare som cd-skivan fick se sig slagen på allvar. 2008 är ett nyckelår för hur vi lyssnar på musik i dag. Det var nämligen då som den svenska musiktjänsten Spotify lanserades. Numera är det i USA börsnoterade företaget ledande på det som kallas strömmande musik, det vill säga musik som finns lagrad hos Spotify och som kan spelas upp via internet när användaren vill.

### 80 miljoner låtar

Spotify erbjuder i dag över 80 miljoner låtar från hela världen. Chansen att en låt som du söker finns på Spotify är därför stor. När vi sammanställde de två spellistor som vi skriver om på sidan 24 i det här numret är det bara en låt som för tillfället inte finns på tjänsten.

För att lyssna på musik från Spotify behövs det en dator eller en mobiltelefon. Genom att i en webbläsare öppna hemsidan [www.spotify.com](http://www.spotify.com) når man all musik, som sedan kan spelas upp direkt i webbläsaren. Det går även att instal-

lera programmet Spotify i datorn och spela musiken via det. I en mobiltelefon behövs appen Spotify för att spela musiken.

Programmet och appen är gratis och det kostar faktiskt ingenting att lyssna på musiken heller. Står du bara ut med reklam mellan låtarna är det gratis att använda Spotify.

Det krävs dock ett konto, som visserligen inte kostar något det heller. Du kan registrera dig med ditt Facebook- eller Googlekonto, alternativt skapa ett nytt konto hos Spotify. Du behöver inte uppge någon kreditkortsinformation, men däremot måste du ange din ålder. Har du inget konto kan du lyssna i 30 sekunder på en låt.

Vill du slippa reklamen måste du betala för att använda tjänsten. Spotify är en prenumererad tjänst som kostar 109 kronor i månaden för ett konto. Är ni två som vill ha varsitt konto kostar det 149 kronor. Det finns även ett familjekonto för upp till sex personer. Det kostar 189 kronor i månaden. Förutom att slippa reklamen går det till exempel att spara låtar lokalt för att kunna lyssna utan att vara ansluten till internet.



## Jan Ingemarsson är pensionär – och brandman

**Han har varit deltidbrandman i över 30 år. Trots pension och 65 år fyllda har han jour, redo att rycka ut på larm. Jan Ingemarsson vill fortsätta att göra en viktig samhällsinsats.**

TEXT: ANNA SMEDBERG  
FOTO: KRISTINA WIRÉN

Han är deltidbrandman i Voxtorp, ett samhälle på landsbygden 2,5 mil söder om Kalmar. Här är han född och uppvuxen.

– När en lantbrukare tragiskt gick bort i en olycka kom de andra och sa att nu behöver vi dig. Så jag var väl headhuntad, med modernt uttryck, berättar Jan Ingemarsson där han sitter i en soffa på räddningsstationen.

Det är inte för pengarna han gör det. Som deltidbrandman har det aldrig rört sig om höga ersättningar. Idag har han idag en jourersättning på 33 kronor i timmen. Ändå har han varit brandman i 30-talet år.

– Betalningen är ändå nu den bästa någonsin. I och med att jag bor så nära och kan uppfylla kraven känner jag nästan lite att jag måste. Det är väldigt viktigt att vi har en deltidsskär här ute på landet.

### ”Ett stort ansvar”

Räddningstjänsten har han haft på deltid bredvid sina huvudsakliga sysslor. Han har arbetat som lärare i många år, mestadels som idrottslärare. Sista åren i yrkeslivet var han handledare på Kalmar kommuns arbetsmarknadsenhet. Han hjälpte också sina föräldrar med svinproduktion på gården som han tog över 1988 och körde produktion i tio år.

Det är på kvällar och helger, eller när han jobbat på gården som han har haft



Jan Ingemarsson har erfarenheter från många trafikolyckor och bränder. Han tycker det är bra med blandade åldrar hos räddningsmanskapet.

jour. Den som har jour ska kunna vara på stationen inom fem minuter.

– Det går inte att smita iväg till affären eller något sådant. Det är ett stort ansvar man har för det är människors väl och ve det handlar om.

Idag gör han byten med kollegor genom kontakt i en sms-grupp och i ett datasystem.

– När jag började var det att ringa en 7,8 samtal tills man hittade någon som kunde byta. Det var mycket krångligare.

Förutom att kunna hjälpa människor, genomföra räddningstjänst i bygden är det också en god gemenskap i kåren som gör att han trivs. Om det på andra håll kan vara svårt att rekrytera brandmän har de i Voxtorp klarat det bra.

– Mycket tror jag hänger på att vi är ett bra gäng och har bra sammanhållning. Man märker att när den yngre generationen flyttar hit, och vi värvar dem till brandkåren, får de ett umgänge och ett kontaktnät här.

Fyra personer har jour åt gången. Kåren har 20-talet deltidbrandmän. Jan Ingemarsson är platschef.

– Det innebär att jag ska vara mellanhanden mellan bemanningen på stationen och arbetsgivaren. Jag ansvarar bland annat för att fordonen är okej, att underhållet sköts, att fel rapporteras och att bemanningen är rätt.

Med 30 års erfarenhet har han betydelsefull kunskap och erfarenheter från olika typer av larm.

– Jag har inte det där pulspåslaget när jag åker på larm längre, för jag har varit på många. Jag kan vara lite cool jämfört

med kanske vad de yngre är. Visst är det bra med erfarenhet, men det är också bra med nyutbildade, för de har fått lära sig det nyaste. En blandning av gammalt och nytt är det allra bästa.

### Människor i nöd

Jan Ingemarsson känner att han har kunnat göra skillnad för människor i nöd. Som när han åkte ut som befäl i brandbilen till en singelolycka med motorcykel.

– När vi kom dit stod det ett par tyska turister på vägen och personen som hade kört av vägen låg i diket. Turis-

terna var precis redo att börja släpa upp honom på vägen.

Det satte Jan Ingemarsson stopp för och förklarade för dem att personen skulle ligga kvar i diket tills ambulansen kom.

– Vi plockade upp honom med konstens alla regler. Han hade kraschade ryggkotor. I och med att han behandlades väldigt försiktigt är han tillbaka och kör motorcykel igen.

Vid trafikolyckor och sjukdomsfall kan det hända att brandkåren, med sitt geografiska läge, kan vara på plats före ambulansen.



YANNONS ▶

### BILLIGA HÖRAPPARATSBATTERIER - Enkelt och Fraktfritt!

**BATTERIEKPERTEN**

| Jag vill beställa 10:                                                                             | Jag vill beställa 13:                                                                             | Jag vill beställa 312:                                                                            | Jag vill beställa 675:                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 15 fp<br><input type="checkbox"/> 10 fp<br><input type="checkbox"/> 5 fp | <input type="checkbox"/> 15 fp<br><input type="checkbox"/> 10 fp<br><input type="checkbox"/> 5 fp | <input type="checkbox"/> 15 fp<br><input type="checkbox"/> 10 fp<br><input type="checkbox"/> 5 fp | <input type="checkbox"/> 15 fp<br><input type="checkbox"/> 10 fp<br><input type="checkbox"/> 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)

Plastslang 50 cm, ø2,0x3,0 mm

antal å 59:-/fp

antal å 29:-/st

✓ Faktura: 0 kr! ✓ Alltid fri frakt!

Fyll i uppgifter markerade med \*

\* Personnummer (vi skickar till folkbokföringsadressen)

• 3-4 års bäst före datum.  
• Fraktfritt.  
• 30 dagars öppet köp på alla öppnade förpackningar!  
• Fakturan kommer att skickas med leveransen (ingen avavgift).

☎ 035-777 07 66

🌐 [www.batterieexperten.com](http://www.batterieexperten.com)

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

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

\* Postnr: \_\_\_\_\_

\* Telenr: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

\* Ort: \_\_\_\_\_

**BATTERIEKPERTEN**

SVARSPOST  
20543621  
308 01 Halmstad

Villkor: Beställningen måste vara korrekt och fullständigt ifyllt. Vi kan komma att göra en kreditprövning och neka faktura, varvid ordern makuleras. Batterieexperten 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 prenumarer två månader i förväg. Erbjudandet gäller inskickade talonger, längst t o m 31/01 2023. Avslut av prenumeration görs skriftligt eller via telefon. Reservation för slutförsäljning och feltryck.

HN\_M02Y21





Jan Ingemarsson har i ett 30-tal år varit deltidbrandman i Voxtorp, Kalmar kommun, där han bor.

## PERSONFAKTA

**Namn:** Jan Ingemarsson.  
**Ålder:** 66 år.  
**Familj:** Sambo och vuxen son.  
**Bor:** Voxtorp i Småland.  
**Gör:** Pensionär, deltidbrandman och tar hand om gården som han bor på.  
**Intressen:** Köra motorcykel, cykla mountainbike, skidåkning utför, vara på sjön med motor- och segelbåt.

» – Det som har kommit in på senare tid är IVPA, i väntan på ambulanslarm, därför att ambulansen finns i Kalmar och Torsås och vi är mitt emellan. Många gånger är vi snabbare på plats än ambulansen. Det kanske inte skiljer mer än 3,4 minuter, men det är väldigt viktiga minuter vid ett hjärtstopp till exempel.

### Röd tråd att hjälpa

När Jan Ingemarsson ser tillbaka på livet ser han en röd tråd i att vilja hjälpa människor – som lärare, på som handläggare för arbetslösa och som brandman. Till viss del har han jobbat med ledarskap och utvecklar tankarna kring hur han har jobbat.

– Någon sa det att chef är en position, medan ledarskap är en relation. Det ligger något i det. Om man ska leda människor måste man ha en relation med dem. Du måste ha dialog men du måste också kunna ge en uppgift och låta dem sköta det själva, och ändå ha känsla för att det blir lite lagom. Det har jag haft nytta av på arbetsmarknadsenheten, som lärare, och inom brandkåren. Till exempel är det inte längre bara vi som är befäl som håller i övningarna utan de nyutbildade brandmännen gör det.

Jan Ingemarsson, som är 66 år, gick i pension första maj. Han har inga problem med att fylla tiden med sysslor.

– Så stressigt som jag har det nu har jag aldrig haft det. Det är förskräckligt

rent ut sagt, säger han och skrattar.

Ett visst allvar ligger det i det, för hemma på gården där han bor har han fullt upp med reparationer och husmålningar. Sådant som han har skjutit upp till att göra när han blir pensionär. Dessutom fortsätter han som deltidbrandman.

När det är dags för fotografering tar han snabbt på sig skyddskläderna, och hoppar upp i brandbilen. Han är i nuläget äldst på stationen.

– Jag kör väl på så länge som brandkåren tycker att jag håller måttet. Vi har krav på oss att vi ska klara viss fysisk kapacitet. Hittills har jag klarat det. Jag har tur. Min kropp vill vara med än så länge, säger Jan Ingemarsson och kör med 30 års vana ut brandbilen från stationen.



Från det att larmet går har ska Jan Ingemarsson vara på stationen inom fem minuter när han har jour.



Han har stor vana att snabbt hoppa i arbetskläderna efter 30-talet år som deltidbrandman.

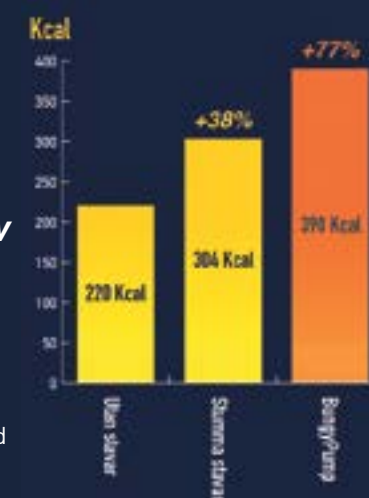


## Trött på övervikten?

*BungyPump fjädrande stavar ger upp till 77% högre kalorigörbränning 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](http://www.bungypump.se) ♦ [www.webbshop.bungypump.se](http://www.webbshop.bungypump.se)  
[info@bungypump.se](mailto:info@bungypump.se) ♦ Tel: 0660-585 89



# Läkande sol – så blev deras liv bättre i Spanien

**SOLEN LÄKER** Hon led av långt gången reumatism och skulle troligen hamna i rullstol. Han hade hudcancer med svåra utslag i ansiktet. Även hunden var sjuk med smärta och svårt infekterade tassar. I dag sex år efter flytten till solen i Spanien är alla så gott som helt friska. Makarna Bernards förklaring: vädret och den minskade stressen.

TEXT&FOTO: PETER OLOFSSON

Sista backen upp till familjens villa på solkusten i Andalusien är brant, 25 procents lutning berättar Marc innan han styr bilen upp mot huset. Här går Dominique numera obehindrat upp eller ned, om än långsamt. Från att ha haft svår smärta i hela kroppen varje dag har hon i dag ont högst två gånger i månaden. Hon visste redan hemma att vädret spelar roll. Det var ju därför de för sex år sedan bestämde sig för att sälja av allt de hade och flytta till Spanien. Utmattningen är det värsta med reumatismen. Här har jag en helt annan energi.

– Jag har blivit 90 procent bättre, säger Dominique.

## Renoverade lyxbilar

Hemma i Belgien renoverade Marc gamla lyxbilar som han sedan sålde till välbemedlade kunder. Han har mekat sedan han var tio år. Man förstår att han har tjänat pengar. Villan strax ovanför Algarrobo är över 300 kvadrat. Garaget över 100. Jag räknar till sex bilar och tio mycket speciella cyklar som hänger på väggen. Här hittade Marc sitt drömhäus.

– Dominique åkte ner, men jag kunde inte komma med. Så jag köpte huset utan att ha sett det.



– För den som har svåra hälsoproblem kan det tveklöst vara värt att flytta hit, säger Marc och Dominique som tycker att livet är lättare att leva i Spanien.

Han känner sig i dag frisk. Utslagen i ansiktet är helt borta. Läkarna hemma i Belgien slog fast att han hade högst tio år kvar att leva, om han inte till hundra procent följde deras råd: undvik allt dagsljus, smörj in dig med solkräm med maximal solskyddsfaktor dygnet runt även när du sover, och kom på tre laserbehandlingar var sjätte månad för att bli av med utslagen i ansiktet.

– Olika läkare sa exakt samma sak: Jag löpte risk att få metastaser. Jag fick absolut inte vara ute i solen. Beskedet

slog ner som en bomb. Tanken att flytta till Spanien skulle jag överge helt.

## Deprimerad av mörkret

Han var redan deprimerad av allt regn och mörker och förstod att hans mentala tillstånd skulle förvärras ytterligare om han lyssnade på läkarna. Dessutom var Dominique helt beroende av sin man. Så fort Marc kom hem från arbetet tog han hand om sin fru.

– Okej, tio år kvar att leva, det ska i alla fall bli tio bra år, tänkte jag och

bestämde mig för att göra tvärtemot vad läkarna sa, säger han. Det strikt reglerade livet i mörker och regn, med ständiga laserbehandlingar var inget alternativ för mig.

När de väl köpt drömkåken, med utsikt över medelhavet i Spanien, gick det fort. Huset hemma var också stort, och pengar var därför inget problem. Marc startade cykelaffären Biciterraneo i Torre del Mar och fortsatte direkt med sina bilprojekt i det gigantiska garaget. Han flyttade ner sina ögonstenar, två

Mercedes årsmodell 69, till Spanien.

Nu är han ständigt ute i solen, även om han inte steker sig på stranden i timmar. Han använder aldrig solkräm och han går aldrig på laserbehandlingar.

– Det är inte normalt att smörja in sig med hög solskyddsfaktor. Folk lever så kliniskt avskilda från faror att de har blivit tvångsmässiga. Läkaren hemma tog handsprit tre gånger under mitt korta besök, trots att han inte rörde någonting.

## Pengar styr

Marc tror att läkarna styrs av pengar.

– Om de säger att jag ska åka till solen förlorar de en patient. Lasern hjälpte för stunden, men snart kom alla utslagen tillbaka. I dag känner jag mig som 30 och jag har inga symptom alls, säger han och uppmanar mig att inspektera ansiktet.

Depressionerna han upplevde hemma i mörkret existerar inte här nere.

– När jag besökte min mamma hemma i Belgien var det så grått att jag inte såg skillnad på havet och himlen. Här är dagarna längre och det är nästan alltid sol. Värmen är fantastiskt bra för Dominique. På vintern är det 16 grader i genomsnitt i skuggan och sol, säger Marc nöjt och pekar på de väldiga fönstren som genererar värme inomhus på vintern.

På sommaren täcker enorma markiser fönstren för att hindra värmen att tränga in.

– Politiken är inte perfekt i Spanien heller, men nu har vi ljuset och värmen. Folk lever utanför sina bostäder och umgås naturligt här nere. Hemma satt alla inne, förklarar han från sitt andra kök – uteköket med ugn, grill och rinnande vatten.

Det är lätt att förstå att Marc behövde

## FAKTA

### Lindring vid reumatism

- Lagom hård fysisk aktivitet (både styrketräning och konditionsträning), försiktig stretchning, minskad stress, bra mat och förbättrad sömn kan minska smärtnivån för reumatiker.
- Värktabletter och anti-inflammatorisk medicin, varma eller kalla paket som läggs på kroppen, är också vanlig behandling vid reumatism.
- Vädret inklusive lufttryck, luftfuktighet och vind kan minska värken avsevärt och förbättra rörligheten. Dock blir en del reumatiker bättre i kallt klimat.

KÄLLOR: REUMATIKERFÖRBUNDET, DIGITAL MEDICINE, ARTHRITIS FOUNDATION

invänta rätt ögonblick för att kunna berätta om framtiden och sin cancer.

– Den kanske finns kvar i kroppen, jag har inte undersökt mig sedan jag kom hit, säger han och ser för ett ögonblick allvarig ut.

Marc säger att en flytt till solen inte var förhandlingsbar för makarna. Dominique var så dålig att hon inte kunde resa sig från golvet. Marc var tvungen att avbryta arbetet för att komma hem och hjälpa sin fru till toaletten. Hon kunde inte stå på benen. Troligen väntade ett liv i rullstol. Hennes arbete som sjuksköterska hade börjat knaka i fogarna.

– Jag hade så ont och var så stel att patienterna fick hjälpa mig med sådant





» jag inte klarade av. Jag tvingades hålla glaset med två händer. I dag kan jag diska, laga mat, bära hem matkassar och duscha själv. Och jag rör mig obehindrat, säger hon.

## Vädermässigt bra läge

Hon bär fram mat och sträcker sig efter hunden. Den väger 20 kilo och är inga problem för Dominique att lyfta.

När de tog över hunden Blanche hade den haft ett svårt liv med misshandel och vanvård. De kunde omöjligen röra den, Blanche var livrädd för kroppskontakt. När de lämnade henna ensam grät hon tills de kom tillbaka. Grannarna klagade och berättade om ylandet. Blanche hade också svårt infekterade tassar och problem med att röra sig. Den höga luftfuktigheten hemma var problemet, menar Dominique och Marc.

– I dag hoppar hon upp på alla kunder i butiken och älskar att bli kelad med. Snälla, rör vid mig, säger hon varje dag. Och hon kan vara ensam i fem timmar utan att bryta ihop, säger Dominique.

De kom till Spanien för Dominiques



Marc startade cykelaffären Biciterraneo i Torredel Mar och flyttade hela familjen till Spanien för att må bättre.

skull eftersom de från entydig forskning och läkarexpertis visset att vädret skulle göra henne gott.

– Vi valde huset för att det ligger perfekt vädermässigt för henne: två hundra femtio meter över havet, cirka en mil från kusten. Lufttrycket, luftfuktigheten och temperaturen passar en reumatiker som handsken, förklarar Marc.

På kuppen blev även han och hunden friska. Framför allt är hela familjen

mycket gladare nu. Det sägs att dåligt väder och brist på ljus stressar. För makarna Bernard har flytten varit bingo för hälsan.

– Många människor ser hinder. Våra kompisar talar om familj och vänner som de vill vara nära. Men till vilket pris? Många stannar kvar hemma för att de inte vet hur bra de kan få det. För den som har så svåra hälsoproblem som vi hade kan det tveklöst vara värt att flytta hit, säger Marc.

## Klarade sig inte utan varandra

Dominique fick reumatism för 15 år sedan. Hennes svårt sjuka mamma höll dem kvar i Belgien. Nu är båda hennes föräldrar döda. Marc har kvar sin gamla sjuka pappa, som är allt för dålig för att klara av en resa till Spanien. Den vuxna adoptivdottern arbetar i Marcs butik. Marc berättar om när han och Dominique träffades för 30 år sedan. De ser på varandra och ler.

– Jag hade bestämt mig för att flytta till USA, men efter två veckor stod jag inte ut utan Dominique. Så jag flyttade hem igen.

# Läkare oense om solandets effekter

– Många åkommer med hudutslag blir bättre av sol, och prognosen vid cancer förbättras vid ökat solande samt vid D-vitamin tillskott, enligt professor och överläkare Pelle Lindqvist, Södersjukhuset i Stockholm.

Han säger också att om utslagen är borta är sannolikt cancern borta – om det rör sig om icke-melanom cancer som nästan aldrig ger metastaser.

Han har i media varnat för riskerna med "undersolande" och "översolande", bland annat i SVT. I DN 4 juli i somras framförde han hypotesen att aktiva solare har högre nivåer av D-vitamin och därför bättre immun-

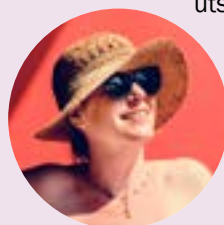
försvar mot sjukdomar. De som solar har bättre chans än icke-solarna att överleva ett malignt melanom.

## Delade meningar

Han har mött stort motstånd i debatten om solning. John Pauli, professor och överläkare vid hudkliniken, Sahlgrenska sjukhuset, Göteborg, säger att sol och värme varken kan ta bort utslagen eller cancern.

Vad ska man då tro på? Nästan alla forskare är överens om följande råd:

Undvik att vara ute i solen länge mitt på dagen. Använd täckande



kläder och sola extra försiktigt i början när du är blek. Personer med ljus hy och många födelsemärken är särskilt utsatta.

Apotekets solkräm kan skydda, men sola ändå försiktigt. Solens UV-strålning är den främsta riskfaktorn för att utveckla hudcancer.

Risken för vissa cancerformer, såsom basalcellscancer och skivepitelcancer, ökar om du vistas ofta och länge i solen, även om du inte har bränt dig. Malignt melanom drabbar främst den som bränt sig i solen upprepade gånger.

# SKIVVREA!

## MASSOR AV CD & LP

# 5-99kr!

Se [www.ginza.se](http://www.ginza.se)  
eller beställ  
**GRATIS katalog!**



Ginza AB • Fåglum • 465 81 Nossebro • [kundservice@ginza.se](mailto:kundservice@ginza.se) • Tel 0512-299 50



# VÄRKANDE

RYGG?  
HÄNDER?  
KNÄN?

## SMÄRTSTILLANDE OCH VÄRMADE STÖD

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

### BRA MOT

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



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



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



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

## 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**  
Small  
Medium  
Large

**Omkrets på  
Bröstkorgen**  
60-80 cm  
80-100 cm  
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. Stålfjädrrar i ryggdelen ger stabilitet. Höjd: 20 cm i bak och 14 cm fram. Vikt 300 gram. Tjocklek: 7 mm.



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

**STORLEK**  
Medium  
Large  
XL  
XXL  
XXXL

**MIDJEMÅTT**  
65-80 cm  
81-95 cm  
96-110 cm  
111-125 cm  
126-140 cm

**ENDAST 399 kr/St**

## VÄCK LIV I DINA FÖTTER!

Med massage-sulorna. Sulorna har piggar som masserar och stimulerar trampedynan. 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 trampedynan!
- Bra för okänsliga fötter!



**ENDAST 169 KR/PAR!**

**KÖP 2 PAR ELLER FLER OCH  
BETALA ENDAST 149 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.**

Betaling 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.

## SUPPORT PLUS RYGGSTÖD

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



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

**STORLEK**  
Small  
Medium  
XL  
XXL  
XXXL

**MIDJEMÅTT**  
70-82 cm  
78-90 cm  
90-102 cm  
96-108 cm  
105-120 cm

**ENDAST 499 Kr/St**

## HÅLFOTSINLÄGG

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



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

**ENDAST 149 Kr/Par**

**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.

## DIN EKONOMI

# Utökad flytträtt för pensionsförsäkringar

**PENSIONER** Från den 1 juli i år har en lagändring trätt i kraft om att den lagstadgade flytträtten utvidgas till att omfatta fond- och depåförsäkringsavtal, oavsett när i tiden avtalet har ingåtts.

TEXT: SOFIA NOAKSSON

Tidigare omfattade den lagstadgade flytträtten fond- och depåförsäkringar tecknade från och med den 1 juli 2007, men med en ny lagändring omfattas nu även försäkringar tecknade före den 1 juli 2007 av samma flytträtt.

Den utökade flytten har tillkommit för att öka dina möjligheter som försäkringstagare att kunna flytta ditt sparkapital om dina personliga förutsättningar förändras eller om du inte är nöjd med de tjänster eller produkter som försäkringsbolaget tillhandahåller.

Att flytta en försäkring handlar inte bara om att flytta en påse pengar. Det innebär rent praktiskt att du säger upp ett gammalt avtal och tecknar ett nytt avtal med nya villkor. Därför bör du innan beslut om flytt ta reda på vilket försäkringsskydd som ingår i din nuvarande försäkring i form av efterlevan-

deskydd eller återbetalningsskydd, samt även vilket kapital du får flytta, vilka avgifter som gäller och vilket livslängdsantagande som gäller för försäkringen.

All information om dina pensionsförsäkringar hittar du på den neutrala webbplatsen minpension.se, som du kan ta del av om du loggar in på tjänsten.

## FAKTA

- Depåförsäkring innehåller fonder, enskilda aktier och/eller obligationer.

- minPension är en tjänst som idag främst riktar sig till yrkesverksamma som tjänar in till sin pension. För att stötta de som tar ut pension pågår en utveckling av en ny funktion, Uttagsplaneraren, som visar pensioner som är under utbetalning. minPension finansieras av staten och pensionsbolagen.

## 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 garanti-pension, inkomstpensionstillägg och bostadstillägg.

**Svar:** Olika regler gäller för olika typer av pensioner. Uttag av tjänstepensioner och privata pensioner kan du inte ändra på eller stoppa. Däremot är den allmänna pensionen mycket mer flexibel. Den kan du ändra uttagsnivå på eller stoppa uttaget av om du så önskar. Allmän pension, både inkomstpension och premiepension, kan du ta ut i 100, 75, 50, 25 procent, eller inget alls. Ändringar av uttagsnivån av den allmänna pensionen gör du på Mina sidor på Pensionsmyndighetens hemsida. Efter ungefär en månad är ändringen genomförd. Detta kan du göra hur ofta du vill.

SOFIA NOAKSSON,  
UTREDARE, SKPF PENSIONÄRERNA

VANNONS ►



**HÖRCENTRALEN.SE**

# Betala mindre för hörapparatsbatterier!

**Endast 21 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.

Tel. 0243 - 20 41 43

[www.horcentralen.se](http://www.horcentralen.se)



# Smaken är A och O

**GODA SMAKER** Smaken har alla gånger störst betydelse för måltiden och för att maten ska ätas upp och därmed ge tillräcklig näring. Annat kan vara nog så viktigt, som konsistens, dukning, uppläggning, och sällskap men utan att smaken sitter hjälper det inte mycket.

TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLÖM

Det finns många olika smakbärare. Syran från citron och sötman från apelsin till exempel. Riven pepparrot med sin karaktäristiska utstickande smak som passar till både gädda och plattfisk. Senap som kan vara sötstark, söt eller stark eller spetsig som i fransk Dijon, som passar bra i såser. Lingon med sin blandning av syra och sötma, sardeller med sälta och tydlig karaktär, buljong med ofta både sälta och koncentrerade smakämnen, sötman från honung. Styrkan från riven Västerbottenost eller parmesan ger bra smak åt gratänger.

Ibland räcker det dock med goda råvaror och ett minimum av tillsatta smaker. Gräddor till exempel innehåller i sig så mycket smakämnen så om man kokar vispgräddor i 15 minuter eller längre så kan man få till en underbar sås. Lite salt bara och vatten i beredskap om det blir för tjockt. Denna sås kall-

las flötgröt i Härjedalen och den passar fint till ugnstekt röding. En gäst frågade mig en gång om han kunde få receptet på denna underbara sås. Han var beredd att skriva ner allt men häpnade när han direkt fick det enkla beskedet.

Som äldre tappar man lätt en del av sin känslighet för smak och doft. Därför är det bra att tänka på att smaken ska vara tydlig. Inte vräka på kryddor men se till att smakerna finns där. Kanske den som äter inte kan säga exakt vilken smak som framträder utan får leta lite i minnena.

När man fortsätter jakten på smakbärare ska man naturligtvis inte glömma bort traditionella kryddor och örter. Timjan, rosmarin och basilika har tydliga smaker. Också muskotnöt som passar bra i potatismos eller gratänger. Men den får man riva i mycket små mängder annars tar den över hela kalaset. Dill och persilja förstås! Lök i olika former är också smaksättare

av hög klass. Peppar, eller piper nigrum som den heter på latin, är en trädartad buske som ger den omogna färska och starka grönspepparen och de fullödiga soltorkade omogna bären som är svartpepparen, stark och lite bitter. Givetvis den aromatiska vitpepparsmaken som kommer från de skalade, torkade och mogna bären. Rosépeppar är de övermogna oskalade pepparfrukterna. Kryddpeppar har ju en annan karaktär och är också en helt annan art liksom den starkare cayennepeppar.

Kombinationer är ofta givande i matlagning. Sött och surt tillsammans som i bruna bönor och dillkött där ättika och socker ger tydlig karaktär. Citron ger en frisk syra till många rätter med både kött och fisk. Kryddpeppar, kryddnejlika och lite sylt kan höja en höstgryta till skyarna. Sötstarkt är en klassisk kombination.

MÅNGA SMAKER Ingredienserna till en Biff à la Lindström samlade.



VANNONS ►

## Fria samtal till hela Norden – från endast 94 kr i månaden

### Välj ett prisvärt abonnemang för din mobil hos Teleco!

Regeringen har beslutat att **alla oregistrerade kontantkort ska upphöra senast februari 2023**. Det innebär att du som har ett oregistrerat kontantkort **måste identifiera dig med BankID** alternativt **legitimera dig hos en återförsäljare** för att kunna fortsätta använda din telefon.

### Därför har Teleco tagit fram fina erbjudanden på abonnemang.

Med **Telecos abonnemang slipper du ladda kontantkortet varje månad**, i stället har du **helt fria samtal och sms** och får en fast avgift på en månadsfaktura – oavsett hur mycket du ringer.

**Just nu får du 25 kr rabatt** när du tecknar ett bundet abonnemang hos oss. **Se våra erbjudanden nedan.**

### Alltid fria samtal och sms till Norden

**Abonnemang mobil 0 GB**  
– 94 kr/mån (Ord pris 119 kr)

**Abonnemang mobil 1 GB**  
– 124 kr/mån (Ord pris 149 kr)

**Abonnemang mobil 3 GB**  
– 174 kr/mån (Ord pris 199 kr)

**Ring**  
0771-40 45 40  
för att  
beställa

Lägg till  
25 kr/mån  
så får du  
Doro 7011

(värde 1 390 kr)

teleco

VANNONS ►

## Vill du få smarta vardagstips?

### Välkommen som medlem!

srf.nu/blimedlem • ring: 08-39 91 20

**Synskadades  
Riksförbund**

### JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG

- ☐ Abonnemang mobil 0 GB 94 kr/mån  
☐ Abonnemang mobil 1 GB 124 kr/mån  
☐ Abonnemang mobil 3 GB 174 kr/mån  
☐ Jag vill lägga till 25 kr/mån och få Doro 7011 (Värde 1 390 kr)

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](http://www.teleco.se)

H&N\_nr5\_2022

Frankeras ej  
Mottagaren  
betalar portot

teleco

**SVARSPOST**  
20603619  
182 20 Danderyd





**MUMS FILIBABA** Köttfärsjärpar med en doft av kanel med rätt tillbehör blir en festmåltid.

## » Kött, sås och potatis – laddade med många smaker

I våra vanligaste rätter av köttfärs, potatis och i såser är det tacksamt att ladda med smaker, här följer ett par exempel:

### Biff à la Lindström extra

Blanda in i 3 hekto nötfärs salt och peppar, 1 ägg och gärna en äggula extra, 2 msk inlagda rödbetor, 2 msk inlagd gurka och 1½ msk lök som alla hackas, 1 msk kapris, lite gräddde, 1 tesked vardera av fransk senap och tomatpuré.

Vill man ta i lite mer så kan man finhacka ett par sardellfiléer (men minska då på saltet).

Blanda alla ingredienser väl. Stek till fin yta på bägge sidor. Till det passar råstek potatis och lite steksky med en klick smör i.

### Kaukasiska köttfärsjärpar med kanel och vitlök:

Utgå från 250 g blandfärs eller lammfärs, som räcker till fyra avlånga bullar för två personer.

Tillsätt 1 rejäl vitlöksklyfta som finhackas och pressas med knivbladet med lite salt (alternativt använd en vitlökspress), 1 tsk malen kanel, svartpeppar och salt efter smak samt 1 ägg. 2 msk hackad persilja att fylla in i mitten.

Blanda alla ingredienser utom persiljan väl och forma avlånga järpar, platta ut lite och lägg en nypa persilja i mitten. Vik ihop och stek sedan i panna till fin färg. Efterstek i pannan på svagare värme tills de är genomstekta.

Till det passar en kall vit krämig sås av smetana eller crème fraîche med lite svartpeppar, salt och citron i samt små potatisar i ugn: små nykokta potatisar som trycks till lite med en gaffel så att de spricker upp. Smör, fetaost i små bitar, timjan och flingsalt läggs på potatisarna som får gå ca 10 minuter på en plåt eller eldfast form i 225 graders ugn.

Smaklig spis!

## Brevskrivarens bästa sparråd

Insändarskribenten på sidan 5 i det här numret har skickat in följande som förklaring till att parets matkostnader är så låga:

1) Vi är ytterst prismedvetna konsumenter. Dock vill vi inte kalla oss snåla, men vi ställer alltid pris i förhållande till kvaliteten och gör sedan en (oftast) snabb utvärdering. Vilken vara/produkt är i våra ögon mest prisvärd?

2) När det gäller extraerbjudanden utnyttjar vi dem till fullo. Dagligvaror, till exempel kaffe, matfett, frysvaror och liknande, köper vi ofta i större kvantiteter för successiv förbrukning, och sparar därmed åtskilliga slantar.

3) Onyttiga produkter såsom läsk, vatten, juice, godis och liknande avstår vi ifrån. Det finns ingen anledning att transportera hem litervis med vatten när man kan få friskt vatten ur kranen praktiskt taget gratis.

4) Lagar nästan all mat från grunden, vi har den tid som går åt. Godast, men också billigast. Tack till min hustru!

5) Matsvinnet är försumbart, näst intill noll. Man läser ofta hur mycket användbar mat som kastas i soptunnan – mat som inköpts till fullpris och som av lättja eller oförstånd hamnar i slasken. Pengar som drabbar hushållskassan.

## Frys in Bregott

Om man inte kan nöja sig med ett annat alternativ än Bregott att bre på smörgåsen, går det att spara pengar genom att köpa den största förpackningen och sedan frysa hälften. Precis som smör kan nämligen Bregott frysas i cirka tre månader.

VANNONS ►

## FOKUS PÅ SYNTILLSKOTT!

# ”Ögonen kändes trötta och oskarpa”

## Stig hittade en lösning!

Stig är en mycket aktiv senior och verksam som konstnär. Dessutom är han en ivrig golfspelare och kör gärna på bilutflykter med sin sambo. Naturligtvis är synen viktig för hans aktiva livsstil och därför var Stig lite bekymrad när han upplevde att skarpan blev sämre under perioder.

–När jag målar är det i högsta grad relevant att mina ögon är med mig, förklarar Stig. Både färg- och detaljseende och uthållighet är avgörande. Jag kunde ibland känna att jag helt enkelt blev trött i ögonen och inte kunde fortsätta med mitt skapande så länge som jag önskade.

### Fick tips om Blue Berry

En god vän tipsade Stig om svenska kosttillskottet Blue Berry Plus Ögonvitamin.



*Vaccinium myrtillus är en specifik vildväxande art av blåbär med ursprung från norra Europa och som mycket allmänt förekommande i Sverige. Det är skillnad på de vilda blåbärena och de odlade blåbär som man köper i livsmedelsaffären. Det amerikanska blåbäret är större och vitt inuti. Den svenska typen av blåbär är mindre och har mörk färg rakt igenom hela bäret. Det är just färgämnet i det svenska blåbäret som den moderna forskningen intresserar sig för. New Nordic Blue Berry™ plus ögonvitamin tabletter innehåller det mindre och riktigt blåa blåbäret, Vaccinium myrtillus.*

–Jag hade tidigare hört positivt om företaget New Nordic, som tillverkar produkten. Produkten kändes seriös och jag visste sedan tidigare att blåbär är känt för sina egenskaper för att bibehålla hälsosamma ögon och med de ytterligare ingredienser som finns i produkten; lutein, ögontröst och vitaminer så kändes det intressant att prova, berättar Stig vidare.

### Positiv erfarenhet

Efter någon månads användning märkte Stig att någonting förändrats till det bättre.

–Jag upplevde en förändring när jag målade, det kändes mindre tröttsamt för ögonen och jag kunde hålla på så länge jag önskade, fortsätter Stig nöjt. Vid en rutin-kontroll för att bedöma synens lämplighet för att kunna fortsätta köra bil kände sig Stig ännu mer övertygad.

–Omdömet var att ”det var inga problem att fortsätta köra bil”. 86 år ung och fortfarande okey som bilförare, det får man väl var nöjd med, avslutar Stig med ett leende.

**BESTÄLL FRAKTFRITT**  
**newnordic.se**

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

**Eller ring New Nordic**  
**040 - 239520**

## Varför Blue Berry är så bra!

Blue Berry Plus Ögonvitamin är ett svenskt, prisbelönt ögontillskott med blåbär och lutein. Lutein är ett naturligt pigment som inte kan tillverkas av kroppen själv utan måste tillsättas via kosten.

Med Blue Berry Plus Ögonvitamin vet du att du får i dig lutein varje dag tillsammans med för synen viktiga vitamin och mineral tillsammans med extrakt av det värdefulla blåbäret och den historiskt värenommerade örten ögontröst.

Vitamin A och zink bidrar till att bibehålla normal synförmåga. Blåbär bidrar till hälsosamma ögon och dess funktion.

Blue Berry Plus Ögonvitamin kan köpas på apotek, utvalda hälsobutiker samt via [www.newnordic.se](http://www.newnordic.se)

För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-239520





|                                 |                                    |                            |  |                           |                               |                                 |                            |                              |                                     |                 |  |
|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------|--|---------------------------|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-----------------|--|
|                                 |                                    | BETALAS FÖR BACKAR         |  | HAR MINDRE KÄNDA SKÅDISAR |                               | GÖRS FALAFEL AV                 |                            |                              |                                     |                 |  |
|                                 |                                    | GANSKA OKEJ                |  |                           |                               | ÄR GRÖNT SOM OJÄST              |                            |                              |                                     |                 |  |
|                                 |                                    | EN FILATELISTS DRÖM        |  |                           |                               |                                 |                            |                              |                                     |                 |  |
|                                 |                                    | GÖRS ANSÖKAN OCH PROV FÖR  |  | HÅLLER EN ATT LITA PÅ     |                               | MÅNGA I BRYSEL                  |                            |                              |                                     |                 |  |
| GÖR VÄL LYSANDE AFFÄRER         | ELVIRA GÅR DET I ALLA FALL         | GICK OCH VAGGADE KORT MODE |  |                           | SMILAR I TRÅD MED LAPP?       | LEVER VID BJÖRKAR SES SOM SKALL | FICK DUKTIGA ELEVER        | KALLAS TURKU DÅR             | ICKE SPRÄNGT                        | STYRT           |  |
| HATT-LAND ATT ÅTA I RING        |                                    |                            |  |                           |                               |                                 |                            | DIKTTYP FÄTTAS FÖR ATT STYRA | EGYPTEN HAR BLAD ATT SÄTTA I JORDEN |                 |  |
| ÄR BRA PÅ KORT INTE ATT LITA PÅ | VÄNDER SEGLARE VID HÖLL IHOP       |                            |  |                           |                               | STÖTTAR OM-BORD                 | KÄRVE                      | SKOPADE ÄMNE FÖR KRAFT       |                                     |                 |  |
|                                 |                                    | HÖLL VÄL PIPPI VARM I PALM |  |                           |                               |                                 |                            |                              |                                     |                 |  |
| BLI FAST-SURRAD                 |                                    |                            |  |                           | ÄR RÄDD OM KONSERVE-RAR MAN I |                                 |                            | MISS-TÄNKA                   |                                     |                 |  |
|                                 | MÅLAR MAN I ÄR FRJARE PÅ           |                            |  |                           |                               | RYMMA KVINNO-NAMN               | SÅGER EN SOM PEKAR ÄR ONDA |                              |                                     |                 |  |
| ROMANS RÖDE                     | KORT OM PARTIFÖRRÄNGPANNFÖRENINGEN |                            |  |                           | VEM SOM HELST SOM             | ÄR PÅ OLIKA SIDOR ANKARET       |                            |                              |                                     | GER FIN RÖM     |  |
|                                 |                                    |                            |  | KAN SÄTTAS SOM PORT       |                               |                                 |                            | ÄR SOM CENTRUM               | GAMMAT BLIR ÄPPLE MED MARIE         |                 |  |
| EN RÖDGUL DEL                   |                                    |                            |  |                           |                               | ÄTTE-LÄGG                       | KRUT-BRÄNNARENS KNÖLAR     |                              |                                     |                 |  |
|                                 |                                    |                            |  |                           | TINAS MAT MOTI BÖRJAN         | SAMLAS PAPPER I                 |                            |                              | UTBILDAS BRITTER VID                |                 |  |
|                                 |                                    | BEKVÄMLIGHETER             |  |                           |                               |                                 |                            |                              |                                     |                 |  |
|                                 |                                    | BARN METALL-STÅNG          |  |                           |                               | PÅ HUGGET                       |                            |                              |                                     | FÖR FRÅN I NAMN |  |
|                                 |                                    | GÖR RESERV                 |  |                           |                               |                                 |                            | ANALYSERAS VID BRÖTT         |                                     |                 |  |

Korsord nummer 5. Skriv ner svaren i de gula rutorna och skicka dem antingen på ett vykort till adressen Här&Nu, Box 30088, 104 25 Stockholm, eller mejla dem till [korsord@skpf.se](mailto:korsord@skpf.se). Märk vykortet/mejlet med Korsord nr 5. Glöm inte att uppgi din adress. Tio pristagare får var sin skraplott Guldanten. Vi behöver ditt svar senast den 9 november 2022.

KORSORDSMÅKARE: MIKAEL WENDEBERG

VANNONS ►

## I VÅR WEBSHOP

hittar du smarta julklappar till alla

Butiken Hjälpmedel SAM [hjalpnu.se](http://hjalpnu.se)

|                                                          |                                                               |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <p>Motståndsträning för lungorna</p> <p><b>149:-</b></p> | <p>Talande "klocka"</p> <p><b>1795:-</b></p>                  |
| <p>Stabilt ryggstöd</p> <p><b>495:-</b></p>              | <p>Tubklämma för plast och metalltuber</p> <p><b>25:-</b></p> |

Johanneslövsvägen 22 Gävle, 026-15 35 01

VANNONS ►

## Vi bjuder alla läsare på ett par **stödstrumpor** och ett par **sköna boxerkalsonger i bomull!**

### Stödstrumpor

- Förbättrar blodcirkulationen i benen.
- Motverkar trötta och ömma ben.
- Bidrar till piggare och snyggare ben.

**FRAKTFRITT 79:-**

60% Bomull  
40% Polyamid

**Enkel att ta på sig!**

Utmärkt för långa flygresor, bil-, buss- och tågresor och vid stillasittande eller stående arbete. **För Kvinnor & Män**

Jag vill prova på 1 par bekväma stödstrumpor! (Jag betalar endast 79 kr för provpaket med 1 par stödstrumpor)

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå  
Välj bland 5 olika färger ☐ Beige ☐ Marinblå

### Supersköna boxerkalsonger

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



**FRAKTFRITT 69:-**

95% Bomull  
5% Elastan

**Kalsonger i bomull**

Jag vill prova på 1 par bekväma kalsonger! (Jag betalar endast 69 kr för provpaket med 1 par kalsonger)

Storlek: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

☐ Svart ☐ Grå ☐ Gylf ☐ Utan gylf

- 2 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan!
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser var 3:e månad eller så ofta du själv önskar, utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra eller avbryta leveranser.
- Väljer du att fortsätta efter provet blir ditt pris: Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 89 kr/st + frakt 39 kr. Boxerkalsonger: 2 par i ett paket för 69 kr/st + frakt 29 kr.

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

Övriga gåva följer med i varje provpaket!

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

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

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

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

Paketet levereras direkt hem, fakturan medföljer!

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

Frankeras ej!  
mottagaren betalar portot

SKPF Här&Nu 5 - 2022.11.01



# Dramatik i Dalarna

**När SKPF:s avdelning 30 ger sig ut på sin dalaresa händer det saker när bussen fastnar under en för låg bro. Ingen kom till skada, men Nusnäs får vänta till nästa gång.**

TEXT OCH FOTO: BO SANDHOLM

Ett trettiotal medlemmar steg upp i ottan den 9 augusti för att följa med på SKPF:s Dalaresa.

Efter att ha plockat upp resenärer i Brunflo och Svenstavik fortsatte vi till Sveg, där vi fikade på Caféet Cineast – ett trevligt ”retrofik” med utställning av teman från olika kända filmer.

Sedan bar det av till Mora och en lunchbuffé som hade något gott för alla. På väg till nästa stopp, Trådspira, hände det som inte får hända: En kraftig smäll och takluckor som for iväg blev resultatet av att bussen var för hög för en viadukt. Vi blev stående där, men som tur i oturen var vi ganska nära Trådspira så det gick att promenera dit. Ägarinnan, Kristina, tog emot och berättade om Trådspiras verksamhet och affärsidé.

## Respass Nusnäs

Medan vi fick vänta en halvtimme på den nya bussen hann vi med ett besök i grannbutiken, som bland annat säljer Dalahästar. Så det fick ersätta det planerade besöket hos Dalahästtillverkning i Nusnäs.

Eftermiddagsfika på Fricks café i Rättvik och sedan ett kort besök i Nittsjö keramikfabrik.

Övernattning på Hotell Rättvik, vars inredning och meny inspirerats av 50-talets Amerika.

Efter en god natts sömn, frukost och utcheckning bar det av till en av resans huvudattraktioner – Hildasholm i Leksand, som var Axel Munthes gåva till sin engelska hustru Hilda. En intressant guidad tur av bostaden inledde och därefter fick vi gå runt i alla fantastiska



Roland och Nina Sparr visar upp handarbeten gjorda av människohår. Nina är hårkulla.

trädgårdar som Hilda skapat. Många med en engelsk förebild.

Sen bar det av till lunch. Restaurang Moskogen bjöd på en god lunchbuffé som vi lät oss väl smaka. Innan vi lämnade Leksand hann vi med ett snabbstopp på Leksands Knäckebrödsfabrik och sedan var det förrådet fyllt.

## Hårkullor

Mätta och belåtna fortsatte färden till resans andra huvudattraktion, Hårkullan Nina på Sparrgården i Vämhus. Hon och hennes man Roland tog emot oss i gårdens trädgård där hon efter välkomnade berättade kort om gårdens historia. Hon fortsatte att informera om Hårkullornas historia och bakgrund. Nina är 5:e generationens hårkulla. Hon började redan som sjuåring och arbetade tillsammans med sin mamma medan hon levde.

Sedan var det dags för demonstration av hur det hela går till. Medan halva gruppen fikade i trädgården demonstrerade Nina för den andra halvan hur arbetet går till. Där visade hon smycken, brudkronor och armband som har tillverkats av hår under det senaste århundradet.

Klockan hade hunnit bli 18.00 när vi satte kurs mot Sveg och en god middag på restaurang Mysoxen. Därefter hemåt mot målet Östersund.

## Varning för bedrägerier

SKPF Avd. 44 Växjö. Den 22 september samlades ett åttiotal medlemmar för att lyssna på Robert Loeffel från polisen som pratade om hur bedrägerier mot äldre går till. Uppmaningen från honom är att aldrig logga in på internetbanken när någon annan ber dig göra det, och att aldrig släppa in någon som inte är väntad i bostaden. Efter en lugnande kopp kaffe tog Bo Ronnebring från NTF över för att prata om trafiksäkerhet. Med all önskvärd tydlighet beskrev han hur hastigheten påverkar utgången av en olycka. Bo berättade även om hur olika mediciner kan påverka körförmågan, bland annat genom ökad trötthet.

## Sommarfest i Trollhättan

SKPF AVD. 12 Borås. Avdelning 12 har haft sommarfest i Trollhättan. Dagen började med kaffe och fralla. Distriktets ordförande Barbro Westergren hälsade alla medlemmar, cirka 500 stycken, välkomna till dagens program. Förbundsordförande Liza de Paolo-Sandberg talade om vår välfärd. Sedan talade Trollhättans kommunrepresentant om Trollhättan och hur det såg ut förr jämfört med hur staden är i dag. Efter det var det dags för tipspromenad ute i det fina vädret. Därefter lunch och vinstutdelning på tipspromenaden med fina vinster. Underhållningen stod lokaltalangen Niklas Gårdelid och det gjorde han mycket bra. Det serverades kaffe och kaka som avslutning. På det hela fick vi en mycket trevlig sommarresa!

*Guldkanten*

SKPF's eget lotteri

**SKPF**  
pensionärerna

**ETT BRA ERBJUDANDE!**

Du får två påslakanset värde 795 kr

Köp 4 Guldkanten för 80 kr\* — ordinarie pris 160 kr\* och du får två påslakanset, värde 795 kr.

För endast 80 kr\* (till ett värde av 955 kr) får du alltså:

- 4 skraplotter Guldkanten,
- 2 påslakanset Hidcote vintage green.

Hidcote - Mönstrat påslakanset i lugna och jordnära färger som består av två örngott och två påslakan, storlek 150x210 cm och 50x60 cm. Svanen-certifierat. Premium cotton bomull i 144 TC. 100 % BCI bomull. OEKOTEX Standard 100.

\* 15 kr tillkommer i fakturaavgift utan Autogiro



**Inga vann Guldvinsten**  
– och fick välja vinstkuvert



Du kan vinna 1 000 000 kr, 120 000 kr, 50 000 kr, 25 000 kr, 10 000 kr och ännu fler vinster!

**Sätt lite Guldkant på tillvaron!**



Spelinspektionen



Spelar du för mycket?  
Ring stödlinjen 020 - 81 91 00

Guldkanten är SKPF Pensionärernas eget lotteri som ger oss möjlighet att jobba mer med frågorna vi brinner för. Vill du stötta oss och samtidigt ge dig själv chans till miljonvinsten? Gå med i Guldkanten idag! Senast blev överskottet från Guldkanten 308 124 kronor och pengarna kommer som vanligt medlemmarna tillgodo.

## SVARSKORT — stöd SKPF Pensionärerna du också!

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

2209GAHN

Namn:

Adress:

Postnr./Ort:

Telefonnr:

E-post:

Erbudandet gäller nya kunder, en gång per person, längst till 2022-12-30 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige. Fakturaavgift på 15 kr tillkommer om du inte väljer att betala dina lotter med Autogiro. Vi kommer att lagra de personuppgifter du lämnar här och kan även komma att komplettera dessa i efterhand för att kunna fullgöra våra kundåtagande, leva upp till lagar och regler, samt för marknadsföring. Nordic Lottery på uppdrag av SKPF är personuppgiftsansvarig och hanterar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR). Mer om detta, fullständiga och allmänna villkor samt licenstid och vinstplan kan du läsa om på [guldkanten.se/allmannavillkor](http://guldkanten.se/allmannavillkor). Förmånstagare är SKPF. Spelar du för mycket? Läs om spelansvar på [guldkanten.se/spelansvar](http://guldkanten.se/spelansvar). Guldkanten står under Spelinspektionens tillsyn.

Frankeras ej  
Mottagaren betalar  
portot

*Guldkanten*

**Guldkanten/  
Nordic Lottery AB  
SVARSPPOST  
20685777  
162 20 Vällingby**

Använd svarskortet eller ring vår kundservice på 08-4000 0167 eller beställ på [www.guldkanten.se/hidcote](http://www.guldkanten.se/hidcote)





**SENIORCENTER** Alla äldre i Sandviken, SKPF-medlem eller inte, är välkomna till vårt nya aktivitetscentrum.



Rose-Marie Lindberg sköter om den dagliga verksamheten.



SKPF:s ordförande Liza di Paolo-Sandberg tillsammans med avdelningsordförande Hans Lundgren vid invigningen.

## Trivsamt i Sandviken

**Sandviken 29 september. Trivsamt Seniorcenter i Sandviken är efter ett halvårs hårt arbete av medlemmarna i SKPF:s avdelning 41 äntligen klart. Den unika satsningen, som är möjlig tack vare stöd från Allmänna arvsfonden, invigdes av SKPF:s ordförande Liza di Paolo-Sandberg tillsammans med lokalavdelningens ordförande Hans Lundgren.**

Det var en riktigt skruttig lokal som mötte styrelsen i avdelning 41 när de första gången öppnade dörrarna till det som de såg framför sig skulle kunna bli en samlingsplats för alla pensionärer i Sandviken. De före detta kontorslokaler som hade stått tomma i många år var tämligen nedgångna. Men med gemensamma krafter tillsammans med den nya hyresvärden, och inte minst det stora ekonomiska bidraget på 3,4 miljoner från Allmänna arvsfonden, är nu lokalerna

totalt förvandlade. Väggar och tak är skinnande vita, golven är polerade och delvis utbytta, toaletterna är helt ombyggda och handikappanpassade. Allt är tipp-topp, utom köket som blir klart i mitten av oktober.

Här finns allt som behövs för den verksamhet som kommer att erbjudas på Trivsamt. Det finns ett större rum avsett för till exempel föreläsningar, ett vardagsrum där man kan samlas och prata över en kopp kaffe, ett litet sammanträdesrum för mindre studiecirkel samt, för första gången i avdelningens historia, ett kontorsrum. Allt är möblerat med moderna och fina möbler som avdelning 41 har fått till skänks.

Spindeln i nätet på Trivsamt är Rose-Marie Lindberg, som är anställd på halvtid för att sköta rulljangsen.

– Jag planerar den dagliga verksamheten och ser till att allting fungerar, säger hon.

Bland de aktiviteter som är planerade än så länge finns bokcirkel, lättgympa, cirkel om datorteknik och hur exempelvis en iPad kan underlätta i vardagen, föreläsningar om olika resmål, matlagning tillsammans och mycket mer.

– Vi planerar att ha föreläsningar ett par gånger i månaden och även månadsträffar, säger Rose-Marie.

Trivsamt Seniorcenter är ett aktivitetshus för äldre där alla är välkomna, även om man inte är medlem i SKPF. Pengarna som avdelning 41 har fått från Allmänna arvsfonden räcker för att driva verksamheten i tre år. Satsningen är unik och den första i sitt slag där SKPF har skapat en egen mötesplats för pensionärer.

– När vi kom på den här idén var det många som sa att det var omöjligt, säger avdelningens ordförande Hans Lundgren. Men det gick och nu är engagemanget stort bland oss medlemmar här i Sandviken!

Testamentera en gåva

# Rädda ett liv

Malak bor i stridernas Jemen. I mer än halva hennes liv har krig varit en vardag. Hon har tvingats se mer än många andra har gjort i hennes ålder. Och kanske är det därför som hon drömmer om att bli barnläkare i framtiden – för att själv kunna hjälpa alla de barn som kommer till skada i krig och väpnade konflikter.

Med ett testamente kan du påverka var dina tillgångar hamnar när du dör, även om du har arvsberättigade släktingar med rätt till sin laglott. 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.



I krigets Jemen kan Malak tack vare Röda Korset fortfarande gå i skolan. Hon måste också hjälpa familjen att hämta vatten varje dag.



Svenska Röda Korset

Beställ vår kostnadsfria Testamenteshandbok på  
[www.rodakorset.se/testamente](http://www.rodakorset.se/testamente) eller ring 0771-19 95 00.



**kommer den  
9 december**



Det stundar vinter och med den kommer kylan krypande. Så här i dyrtider när elen kostar hutlösa summor och vi måste spara är det en sak som gäller för att hålla värmen – ull. Häng med till Vedborm på norra Öland där Gunnar och Sara föder upp Alpackor. Ulligare och gulligare djur får man leta efter. Av ullen de ger blir det värmande plagg av alla de slag.



Från och med 1 januari 2023 utökas din medlemsförsäkring med en helt ny och unik juristförsäkring. I nästa nummer går vi igenom den nya medlemsförmånen i detalj.

# HON & HAN

av **Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin.**



▼ANNONS►

**ERFARENHET • TRYGGHET • KUNSKAP**

**– Jag levererar ditt batterifordon hem till dig gratis!**

**Hopfällbara elrullstolar  
som ökar din frihet!**

## Eloflex S1 Hybridskoter

## Eloflex F Hopfällbar elrullstol



**Upptäck alla våra prisvärda promenadskoters!**

**Batterifordon AB, 0705-582810, [info@batterifordon.se](mailto:info@batterifordon.se), [www.batterifordon.se](http://www.batterifordon.se)**

▼ANNONS►

SVARA NU OCH SPARA ÖVER 100:-

Personlig almanacka  
**med ditt  
namn!**

Omslaget till almanackan är i äkta skinn som håller år efter år. Du byter bara kalenderdel inför varje år. Extra personligt med präglad namn i guldfärgad folie.

Almanackan har sydda kanter och vackert skodda hörn i gyllene metall vilket skyddar omslaget och gör det extra hållbart. Välj mellan svart, vinrött och cognac. Storlek 10x17 cm.

Kalenderdelen kan du byta ut inför varje nytt år. Kalendern är spiralbunden, vilket gör att sidorna ligger plant när du skriver.

- 1.** Fyll i önskat namn för prägling, max 22 bokstäver inklusive mellanslag.
- 2.** Kryssa för vilken färg du önskar.
- 3.** Kryssa för Dagkalender eller Timkalender.

**OBS!** Beställ via Internet  
så får du en  
passande världsatlas  
**UTAN EXTRA KOSTNAD!**

Beställ dina kompletta almanackor på Internet, så får du en 24-sidig världsatlas utan extra kostnad. (Värde 30:-)

# VÄRLDSATLAS

0:-  
värde 30:-

**www.fritzell.com**

Ring eller maila vår kundservice  
om du undrar över något.

**042-151135**  
info@fritzell.com

Fritzell Nordic AB, Box 57,  
263 21 Höganäs.

# SVARSKORT

**UNDER HALVA PRISET**  
Beställ redan idag!

☒ **Ja tack, jag vill beställa kompletta almanackor för 2023.**

Välj Dagkalendern om du vill ha mer plats att skriva.

■ Välj Timkalendern om du har  
■ många tider att passa.

Fyll i önskat namn för prägling (stora bokstäver), max 22 bokstäver inklusive mellanslag.

☐ Svart    ☐ Vinröd    ☐ Cognac    ☐ Dag    ☐ Tim

☐ **Ja tack,** jag vill gå med i er prenumerationsservice och får då ovanstående kalenderdel (ar) å 69-/st inkl. porto löpande för kommande år. Tillsammans med aktuell kalenderdel (ar) får du varje år ett nytt inbetalningskort. Du kan när som helst avsluta prenumerationen.

Namn

Adress \_\_\_\_\_

Postnr/ort

Tel:

**Frankeras ej**  
Mottagaren betalar  
portot



## Svarspost

20580852

263 20 Höganäs

HÄR/NU V42



# KAMPANJ!

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

**-40%**  
**SPARA 1.794:-**



## VAGNER LUX 930

- 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
- Integrerade stereohögtalare 2 x 5 Watt RMS (2 x 50 Watt PMPO)
- Equalizer med 5 olika valmöjligheter för ljudlägen • Externa uppspelningsenheter kan kopplas till
- Anslutningsmöjlighet för externa högtalare (förstärkare krävs)
- Fjärrstyrning • Svensk bruksanvisning • Massiv låda i ekfanér • Mått (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 öppen) cm

### BÄSTSÄLJARE!

|                  |                |
|------------------|----------------|
| VAGNER LUX 930:  | 3.495:-        |
| EXTRA STIFT:     | 99:-           |
| VAGNER HÖRLURAR: | 795:-          |
|                  | <u>4.389:-</u> |

**-40%**  
**DU FÅR ALLT FÖR:** 1.794:-  
**2.595:-**



Köp nu.  
Betala senare  
med Klarna.

Enkel beställning - snabb leverans Telefon: 0526 60340 - [www.postshop.se](http://www.postshop.se)

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