

Aktuellt

**SKPF stödjer
kontantupproret**

SID 6

Ulliga och gulliga

**Ölands alpäckor
ger värmande ull**

SID 22

Säkerhet

**Så blir du lurad
med ditt bank-id**

SID 32

här&nu

6/2022 / SKPF Pensionärernas medlemstidning / www.skpf.se

JULSPECIAL

- Per Harlings pepparkakor
- Extra dubbelkryss
- Goda julmaten
- Julklappstips

JURIDISKA RÅD

Förbättrad hemförsäkring

SLUTA HALKA

Gå som en pingvin!

VALBEREDNINGEN

Jobbet ingen bryr sig om

NYTT OM AVFALL

Alla måste sopsortera

Sticka och skicka!

Vi hjälps åt att bistå Ukraina

ÅRETS JULKLAPP Stickade plagg värmer både oss och människorna i Ukraina



Fleecejacka SJÖNEVAD
Varm och skön fleecejacka med mjukt pilefoder.
DAM - Art 1120 Stl. 34/36-50/52.
BARN - Art 1121 Stl. C100-170.
HERR - Art 1020 Stl. S-5XL.
Vårt pris 249:-



Ulltröja TRONDHEIM
En skön tröja i värmande ull till KANONPRIS!
DAM - Art 6536 • Stl. 34/36-46/48.
HERR - Art 6535 • Stl. S-3XL.



Mystofflor - Art 3378
Gosiga mystofflor med mjukt och värmande pilefoder. Grovstickad utsida. Halkskydd undertill.
89:-/par • 2 par 150:-



PRESENTKORT
- den bästa julklappen!
Köp & läs mer på engelsons.se

MER KLAPPAR FÖR PENGARNA!



Vinterjacka KALIX
Varm och skön vinterjacka till ett fantastiskt pris! Vattenavvisande med fluorfri impregnering. Ställbar huva samt dragsko i nederkant och resår i ärmslut.
DAM - Art 1803 Svart, Vinröd, Marinblå, Grön. • Stl. 34-54.
HERR - Art 1802 • Svart, Marinblå, Grön. • Stl. C46-58.

Skön fleece till
KANONPRIS!



Fleecejacka TÄLLBYN
Funktionell fleecejacka med stickad utsida och mjuk fleece på insidan.
Färg: Svart, Plommon, Marinblå. (Plommon endast i damstl.)
DAM - Art 6694 • Stl. 34/36-54/56.
HERR - Art 669 • Stl. S-3XL.

Tunnfodrad termobyxa
Tunn termobyxa med skönt, värmande polyesterfoder som har blank yta och är därför enkel att ta på och av. Vattenavvisande.
DAM - Art 3388 • Stl. 34/36-54/56
HERR - Art 3387 • Stl. S-5XL.

LIZAS SIDA

För lite pengar kan leda till nedskärningar

Efter några dagar med sol och värme har vi återgått till det gråa och mörka novembervädet. Några snöflingor har gjort oss påminda om att vintern är i antågande. Runt om i stugorna börjar adventsstakar och stjärnor lysa upp våra fönster och i stugorna bakas det saffransbullar och pepparkakor.

Förbundet har precis svarat på remissen om äldreomsorgslag. Vi uppmanar regeringen att se till att lagförslaget blir verklighet. Förslaget tydliggör kraven på äldreomsorgen och är ett viktigt verktyg för arbetet för en tryggare, säkrare och mer jämlik omsorg över hela landet.

Kraven borde skärpas

Utredningen bekräftar de problem som många av förbundets medlemmar själva har upplevt när det gäller bemanning, arbetsmiljö, kontinuitet och samordning.

Mycket i förslaget är positivt men vi anser att kraven borde skärpas ännu mer på några punkter. Det borde vara självklart att alla äldre har rätt till ett gott liv men enligt dagens bestämmelser ska omsorgen bara ge en skälig levnadsnivå. Enligt lagförslaget ska kommunerna varje år beskriva hur de arbetat med att förbättra äldreomsorgen i så kallade kvalitetsberättelser. I den delen vill vi att det ska finnas ett krav på att kvalitetsberättelserna ska behandlas i kommunernas och regionernas pensionärsråd. På så sätt skulle pensionärerna själva få insyn och kunna bidra med viktiga erfarenheter i arbetet med att utveckla äldreomsorgen. Kommunerna

behöver inte vänta på lagen utan se till att avsätta pengar för de förbättringar som krävs. De måste satsa på personalen så fler vill och orkar arbeta i omsorgen.

Så har regeringens första budget kommit. Vi befarar att den kommer att leda till försämringar och nedskärningar i kommunerna och regionerna. För lite pengar avsätts, 6 miljarder. SKR har tidigare meddelat att det behövs minst 20 miljarder i statsbidrag för undvika försämringar och för att kunna höja kvaliteten i vård och omsorg. Det behövs också fler åtgärder för att stärka pensionärernas ekonomiska situation. Det blir varken sänkt skatt på pension, höjd pensionsavgift eller gas i pensionssystemet. Vi får hoppas på att de kan infria sina vallöften och att vi kan se de förbättringar som vi är värda. Det som ändå är bra i budgeten är satsningen mot ofrivillig ensamhet. Vi vet att den ofrivilliga ensamheten kan leda till psykisk ohälsa och påverka människor negativt.

Önskar alla en god jul

När jag tittar ut dalar små snöflingor utanför. Det blir härligt när naturen bädas in i ett vitt snötäcke och vi kan kura ihop oss i soffhörnet med lite varm glögg.

När julen knackar på hoppas jag att alla får möjlighet att fira den med nära och kära och låta julefriden infinna sig så ses vi igen på andra sidan nyår.

En riktig god jul och ett gott nytt år önskar jag alla medlemmar. Var rädda om varandra och kom ihåg att vår tid är nu.

Se till att avsätta pengar för de förbättringar som krävs!



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
Öppettider runt jul och nyår:
Öppet 23/12 till kl. 12.00
Helgstängt 27-30/12, 1-5/1
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: Irene Nyquist

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

SKPF stödjer kontantupproret

6 SKPF:s vice ordförande Lars Bro-mander har skrivit en debattartikel om kontanter i vårt samhälle.

Allt om vår nya juridiska hjälp

14 Från årsskiftet får du som har din hemförsäkring hos Folksam via SKPF tillgång till juridisk hjälp.

Sticka och skicka

16 Här&Nu uppmanar förbundets alla medlemmar att ställa upp för krigsdrabbade Ukraina. Sticka sockor och skicka förnödenheter!

Julkappstips

24 De bästa och mest uppskattade julkapparna gör du själv.

SKPF:s stora julkorsord

26 Stort dubbelkryss att ta sig an när jullugnet lägger sig över landet och du tröttnar på lussebullar.

Valberedningen talar ut

30 Träffa den viktiga valberedningen som jobbar inför kongressen.

Var rädd om ditt BankID

32 Bedragare lurar överallt och de vill åt våra pengar. Läs om hur du skyddar ditt BankID från att komma i orätta händer.

Judiths pepparkakor

34 Prästen Per Harling har skrivit en rad kända psalmer. Nu delar han med sig av mamma Judiths pepparkaks-recept.

Sluta halka – gå som pingvinerna

36 Halkolyckor är dessvärre mycket vanliga. Men det finns sätt att undvika att halka. Lär av pingvinerna och bli tung i gumpen!

Goda julmaten med havstema

40 Julbordet hör till det mest uppskattade på året. SKPF:s egen kock Leif Kindblom bjuder på både klassiker och några alternativ.

Succé för Guldanten

48 Årets lotteri har gett SKPF ett rekordstort överskott. Och vinnaren av högvinsten är också glad!

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

Invandrad pensionär

Jag är från Argentina och jag får Här & Nu. Varför finns det aldrig några artiklar om oss pensionärer som kommer från ett annat land?

Det är inte bara det att vi får en ganska liten pension, ingen skriver över huvudet om oss. Man lyfter aldrig fram oss.

Jag hoppas att jag kan läsa i framtiden om olika pensionärer som har hjälpt till att bygga upp det här.

Jag gick från PRO därför att jag upplevde att det var bara för svenskar.

MED VÄNLIGA HÄLSNINGAR, PASCUAL DI PIETRO

Du har naturligtvis rätt. Vi vet ju att många som är medlemmar i SKPF har sitt ursprung i andra länder.

Sedan jag fick ditt brev har jag funderat mycket på det där och jag vill verkligen skriva om alla SKPF:are. Jag jobbar för att bli bättre på det.

MARKUS DAHLBERG

Hörnstenar i Skåne

Angående artikeln om 4 hörnstenar för gott åldrande. Alla de hörnstenarna, plus några till är inget främmande för oss i den lilla byn Arkelstorp i Skåne.

Vi bor på en mycket vacker plats med fina äppelodlingar, natur inpå husknutarna och en liten sjö som prickar över i. Efter många möten, workshops och brainstorming, kom vi fram till vad vi ville och vad som var relevant att göra runt Arkelstorpsviken.

I detta nu har mestadels ett gäng 70-plussare röjt, grävt, byggt vindskydd, fågeltorn, trappor, grillplatser, broar, spänger, markerat med skyltar m. m., och byggt två leder runt sjön på 7,7 km respektive 4,9 kilometer.

Vi påbörjade precis innan pandemin och kunde inte sluta då. Så vi fortsatte, höll distans, var ute i alla väder. Detta blev ett socialt projekt, som fortfarande fortsätter.

VÄNLIGAST, MONA MÅNSSON

Andra favoriter

Hej! Apropos 65-åringarnas favoriter. Som 16-åring, hösten 1970, började jag arbeta som vaktmästare på ett advokatkontor i Stockholm. Varje månad när avlöningen hämtades ut gick jag och köpte två lp-skivor för 25 kronor styck.

Det var i regel den amerikanska swingepoken som gällde – Glenn Miller och liknande.

Tio år senare blev det italiensk opera och då främst Jussi Björling. Båda dessa herrar är fortfarande mina musikaliska hörnstenar.

I dag köper jag sällan något. Fast för ett tag sedan var min snart 17-åriga son och jag i Köpenhamn, och då gick vi in i en stor musikaffär på Vesterbrogade. Där köpte jag en dubbel-cd med Ib Glindemanns storband och Gitte Henning. Riktigt bra!

HANS SÖDERLING SKARPNÄCK



Om två år ska vi i familjen besöka Glenn Millermuseet utanför London.

Tack vare Youtube går det att leta riktiga liveinspelningar där sångare och musiker sjunger och spelar inför kameran från förr.

Rabattbluff

I nummer 4 i artikeln "Spara pengar – utnyttja rabatter" står det att att ICA Maxi ger fem procents rabatt vid ett köptillfälle i veckan. Det stämmer tyvärr inte. Vissa av kedjans affärer har andra rabatter och vissa har ingen rabatt alls.

Jag vill gärna peka på ett annat problem. En del affärer har rabatterbjudanden där de samtidigt lägger varor som ser ut att ingå i rabattsystemet, men inte gör det. En tyvärr mycket ful metod, som dessutom verkar användas flitigt. Ett exempel kan vara "4 för 100 kr", men intill varorna som omfattas av erbjudandet ligger det liknande varor som inte ingår, och då får man betala ordinarie pris för alltihop. Det är mycket lätt ta fel.

ROLAND KRISTIANSSON, LIDKÖPING

Det är dåligt att vi publicerar fel siffror, vi ska försöka skärpa oss. Möjligen borde reportaget ha vinklats om och handlat mer om att vara vaken för de rabatter som finns i den lokala butiken. Det andra du nämner råkar jag också ut för titt som tätt. Mycket irriterande.

MARKUS DAHLBERG, REDAKTÖR

Ett svar per medlem

Vissa skickar in flera svar på krysset för att öka sina chanser att vinna. Ett exempel är den dam i en mellansvensk stad som till krysset i nummer 4 skickade in över 80 svar via e-post. Även om det inte uttryckligen står att det är förbjudet, hör det väl ändå till god ton att det är ett svar per medlem som gäller? Detta för att alla ska ha samma chans att vinna. Två medlemmar i ett hushåll får förstås skicka in var sitt svar.

MARKUS DAHLBERG, REDAKTÖR

Upprop för kontanter

– SKPF stödjer kontantuppropet

EKONOMI Många är bekymrade för att kontanta betalningsmedel är på väg att försvinna ur samhället. Allt fler betalningar sker digitalt och för vissa har det gått så långt att de inte ens känner igen de nya mynt som Riksbanken lanserade för sex år sedan. SKPF:s vice ordförande är med i Kontantuppropet för att göra något åt saken.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

”Sverige får inte bli ett kontantlöst samhälle”. Det är rubriken på den debattartikel som Aftonbladet publicerade den 19 november. En av dem som har undertecknat artikeln är SKPF:s vice ordförande Lars Bromander:

– Vi vill helt enkelt att det ska gå att använda kontanter som betalningsmedel i svenska butiker, säger han. När det inte går ställs vissa grupper, framförallt äldre, inför stora problem att ens kunna hantera så enkla saker som att köpa mjölk och bröd.

Det blir nämligen allt vanligare att butiker och andra näringsidkare vägrar att ta emot kontanter. Det kan tyckas märkligt när vi alla vet att en tryckt hundralapp är lika mycket värd som en digital. Anledningen är att det är bekvämare, billigare och säkrare för en butik att bara ta emot elektroniska betalningar. De slipper då hantera kontanter och risken för rån minskar avsevärt när det inte finns några fysiska pengar att stjäla. Och faktum är att det är fullt lagligt för en butik att vägra kontanter. Allt som

Så har vi till slut fått en ny regering under Kristerssons ledning. Bland allt som nu pockar på hantering finns en sak som är jämförelsevis enkel – kontantfrågan.

TEXT: BJÖRN ERIKSSON, ÅSA LINDESTAM, PETER THÖRN, LARS BROMANDER,

Att mängden kontanter minskat i Sverige har knappast undgått någon. Inledningsvis uppfattades detta som en naturlig utveckling. Digitaliseringen effektiviserade betalsystemen och det blev smidigare för såväl konsumenter som för handeln.

Med tiden upptäckte vi att en del grupper hamnar utanför när betalsystemen digitaliseras. Det är många äldre, personer med funktionsnedsättning, socialt utsatta och andra som inte har tillgång till digitala betalmedel. Utan möjlighet att använda kontanter kan de inte längre hantera sin vardag.

Förespråkarna för den fortgående digitaliseringen viftar ofta bort detta som att det är ett övergående problem eller med argumentet att de i så fall får anpassa sig.

En ganska cynisk inställning kan tyckas.

När sedan grannen i öster började mullra och osäkerheten i världen blev alltmer påtaglig hamnade kontantfrågan åter i ett nytt ljus. Om det inte finns ett backupsystem i form av kontanter står vi oss slätt den dag vi blir angripna. Det krävs inte ens regelrätta krigshandlingar, det räcker med att vi blir utsatta för en it-attack eller att elektriciteten slås ut. Människor kan då inte köpa det nödvändigaste – mat, drivmedel, apoteksvaror och liknande. Vi blir därför extremt sårbara om kontanterna försvinner.

Värdelösa kontanter

Här tror en del att det går att återinföra kontantbetalningar om det en dag skulle bli nödvändigt. Det är en illusion, har vi avskaffat kontanterna är de borta. Pengarna måste gå att handla för, annars är de lika värdelösa som pappret de tillverkas av. Det enda sättet att garantera att vi kan använda kontanter den dag det blir akut är att se till att de finns kvar och används som betalmedel idag.

Förutom detta finns en integritetsaspekt i kontanterna som kanske inte upplevs lika påtaglig, men som ändå är viktig för framtiden. Digitala betalningar kan alltid spåras och om det inte är möjligt att betala för någonting utan att det registreras är steget inte långt till olika slags sociala rankingsystem, alltså att vi bedöms av myndigheter eller försäkringsbolag efter hur ”välanpassade” vi är. Det må låta som science fiction, men Kina har redan kommit en bra bit på väg. Kontanter är med andra ord en garanti mot ett övervakningssystem som skulle beskära vår frihet.

Politiskt har kontantfrågan diskuterats flera gånger. Tyvärr har det blivit alldeles för svaga insatser. Den lag som trädde i kraft 1 januari 2021 och som innebär att bankerna ska ge möjlighet till uttag och insättningar av kontanter över hela landet har fått liten effekt. Det är till och med så att bankerna i praktiken struntar i butikernas rätt till insättning. Utredningen som förre finansmarknadsministern Per Bolund tillsatte och som leds av

krävs är att det finns en tydlig skylt utanför butiken som informerar om att de inte accepterar kontanter. I förra numret av Här&Nu svarade Familjens jurist på den här frågan, och där framkommer det att den som går in i en butik som tydligt visar att kontanter inte accepteras automatiskt godtar det.

– Detta är något unikt för Sverige, säger Lars Bromander. Något liknande finns inte i andra länder.

Kontantuppropet anser att frågan om kontantförsörjningen ska behandlas i en demokratisk process och inte överlåtas åt privata aktörer att besluta om.

– Det var inte länge sedan MSB, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, gick ut med propän att alla bör ha kontanter hemma som säkerhet när det blir kris. Varför? Jo därför att elektroniska betalningssystem kan slås ut vid strömavbrott eller attacker av olika slag, säger Lars Bromander.

tidigare M-ledaren Anna Kinberg Batra har inte heller kommit med något förslag för att säkra kontanterna. Tvärtom har signalerna därifrån varit starkt avvisande. Utredningstiden har nu dessutom förlängts till 31 mars nästa år. Det händer med andra ord ingenting på den fronten.

Politisk fråga

I våra grannländer är kontantfrågan i högsta grad en politisk fråga. I Danmark finns en lag som innebär att alla bemannade butiker är skyldiga att ta emot kontanter. Vissa undantag görs, bland annat nattetid. Kontantuppropet presenterade i somras ett lagförslag som är snarlikt den danska modellen.

I Norge har regeringen nyligen lagt ett förslag på skärpning av deras lagstiftning om kontanter. Där har politikerna reagerat på att regelverket kring kontanter inte efterlevs överallt och föreslår därför skarpare krav på handeln. ”Det ska vara tillgängligt för alla”, säger ansvarig minister Emilie



Debattartikeln från kontantuppropet publicerades första gången i Aftonbladet den 19 oktober i år.

Kontantuppropet har som långsiktigt mål att alla näringsidkare som säljer produkter till konsumenterna ska vara tvungna att hantera kontanter. Läs mer i debattartikeln nedan.

Enger Mehl från Centerpartiet.

Det är dags för svenska politiker att, precis som sina danska och norska kollegor, ta ansvar för kontanterna. Om inte annat borde de högljudda varningsklockorna från Riksbanken och Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, vara skäl att agera.

Vår bild är att handeln också förstår denna problematik, men att de i dessa tuffa tider tvingas dra ner på alla kostnader som går. En lösning behöver därför inkludera ansvaret för infrastrukturen runt kontanterna.

Lagstiftning är det enda sättet att garantera att kontanterna finns kvar i Sverige. Det är bara regering och riksdag som kan se till att vi får en sådan. Men tiden är på väg att rinna ut och infrastrukturen blir allt svagare för varje dag som går. Det duger inte att i efterhand försöka komma undan med att ”vi har varit naiva”. Här har vi en omedelbar och konkret uppgift för Kristerssons nya finansmarknadsminister.

Äldre handlar mat i butik igen

Under pandemin ökade e-handeln av mat kraftigt. Även 70-plussare tog till sig den nya tekniken för att minska risken att bli smittad under fysiska besök i den vanliga matbutiken.

Nu visar nya siffror att e-handeln av livsmedel sjunker och att det främst är personer i äldre åldersgrupper som överger internet till förmån för den traditionella matbutiken. Enligt forskare vid Göteborgs universitet finns det flera orsaker till detta:

– Besöken i matbutiken spelar en viktig roll i vardagen för många äldre och fungerar som en utflykt och en social mötesplats. Seniora konsumenter vill dessutom kunna välja produkter som frukt och grönt, och uppskattar kampanjer som provsmakningar eller andra event i butiken, säger konsumtionsforskare Anna Post.

Åtta miljarder människor på jorden

Den 15 november blev vi åtta miljarder människor här på jorden, allt enligt beräkningar från FN. Det tog tolv år för världens population att växa från sju miljarder till åtta, men FN bedömer att befolkningsökningen nu mattas något och att det därför dröjer 15 år tills vi är nio miljarder på vår planet. Befolkningsökningen kommer sig främst av längre livslängd tack vare förbättrad folkhälsa. Siffrorna visar också att det fortsatt är länder med de lägsta inkomsterna som har den högsta befolkningstillväxten – framför allt då i länder söder om Sahara.



Ett sätt att sortera avfall är att använda olika färgade påsar, en färg för varje typ av avfall. Påsarna slängs i samma behållare och sorteras sedan automatiskt i avfallsanläggningen.

FOTO: LINA ÖSTLING

Inom fem år: Avfallssortering för alla

Det ska bli enklare att sortera förpackningar. Inom fem år ska alla kunna lämna avfallet i anslutning till den egna bostaden.

TEXT: YLVA BERLIN

– Alla hushåll ska få insamling av plast, papper, glas och metall i närheten av hemmet, säger Anna-Carin Gripwall på Avfall Sverige

Den 1 januari 2024 tar kommunerna över ansvaret för att samla in förpackningsavfall från hushållen. Två år senare gäller det även insamlingar på offentliga platser, torg och parker. Från 2027 ska en insamling finnas nära bostaden.

– Alltför många förpackningar slängs i den soppåse som går till förbränning. Det kan vara svårt och besvärligt att sopsortera om man inte har en återvinningsstation i närheten, menar Anna-Carin Gripwall.

Redan 2018 lämnade regeringen ett förslag på fastighetsnära insamling av förpackningar. FTI (Förpacknings- &

Tidningsinsamlingen) deklarerade att det var omöjligt och Naturvårdsverket konstaterade att det inte gick att genomföra. Enligt en EU-förordning ska insamlingen vara klar senast i december 2022, vilket resulterade i ett nytt förslag.

Vad innebär det här för hushållen, och hur ska det gå till?

– När den fastighetsnära insamlingen är fullt utbyggd kan hushållen sortera förpackningar nära bostaden, i likhet med där man nu slänger rest- och matavfall, förklarar Magdalena Salomonsson på Naturvårdsverket.

I sopkärl kan det finnas fack för papper, metall, plast, och glas, ibland även farligt avfall och batterier. Vissa kommuner har varierande färg på påsarna för olika material – och alla påsar läggs då i samma kärl.

– I så fall måste det finnas en teknisk lösning efteråt, för sortering av påsarna, uppger Magdalena Salomonsson.

En stor utmaning framöver är att få

folk att sortera mer plastförpackningar, ett material som ökat kraftigt, enligt Anna-Carin Gripwall.

– Många tycker att det är kladdigt och svårsorterat. När producentansvaret infördes 1994 var ett av huvudskälen att få fram bättre förpackningar – mindre, mer lättsorterade och inte minst miljövänliga material, säger hon.

Kommunalt ansvar

Varför ska kommunerna ta över insamlingsansvaret?

– För att utveckla servicen, samt för enkla och öka sorteringen och miljönyttan. Materialen återvinns i stället för att gå till energi. Kommunen kan hämta förpackningar, tidningar, mat- och restavfall på ett och samma ställe – vilket sänker utsläppen och tidsåtgången. Hushållen slipper köra förpackningarna till en återvinningsstation.

– Undersökningar visar att restavfallet i de hushåll som saknar fastighetsnära

insamling har 30 procent förpackningar i restavfallet, säger Anna-Carin Gripwall. För dem som redan har fastighetsnära insamling är siffran betydligt lägre.

Vad tror du kan bli det största problemet med det här?

– Den absolut största utmaningen är tiden, att kommunerna bara har drygt ett år på sig att ta över producenternas ansvar för insamlingen av förpackningar. Också infrastrukturen i Stockholms innerstad är en stor utmaning, liksom de långa avstånden mellan hushåll i glesbygd.

Osby är bäst

Osbyborna är bäst i Sverige på att sortera ut förpackningar och matavfall, vilket ger en hög materialåtervinning och mindre mängd restavfall. 78 kilo restavfall per person ligger långt under riksgenomsnittet som är 157 kilo/person 2021.

– I Osby har alla villor och flerbilshus haft fastighetsnära insamling i tjugio år. Inledningsvis i säckar och hinkar, och sedan fem år tillbaka i fyrfackskärl, berättar Per Erlandsson på renhållningsföretaget Ögrab.

Kommunen var bland de första i landet med fastighetsnära insamling. Även flerbostadshusen har en väl utbyggd sortering som tillsammans med olika kommunikationsinsatser ger ett gott resultat och nöjda kunder.

Ögrab besöker varje år alla kommunens förskolor och skolor upp till årskurs 6. De unga medborgarna är väl medvetna om värdet av att sortera sopor.

– Sedan satsar vi mycket på information och rådgivning till alla fastighetsägare, lägenheter och villor. Obemannade återvinningsstationer har ersatts med bemannade återvinningscentraler. Det gör att vi har en bra kontroll över hur sorteringen går till, förklarar Per Erlandsson.

Kan du se någon ökning eller minskning av insamlat material under de här åren?

– Plast har ökat väldigt mycket, men även papper och metall, medan glas visar en mindre ökning. Tidningar, som nu kallas för returpapper, har minskat ordentligt.

Osby kommun har en miljöstyrande taxa som innebär att hushållen betalar mer för restavfall och mindre för förpackningar – ett sätt att öka viljan att sortera förpackningar.



FOTO: OHLSSON SE

I Osby används soptunnor med fyra kärl för olika typer av avfall.

FAKTA

Insamlad mängd förpackningar och returpapper från hushåll till materialåtervinning 2021.

	Antal ton	kg/pers
Returpapper	148 950	14,3
Papper	217 220	20,8
Metall	21 860	2,1
Plast	104 870	10,0
Glas	252 420	24,1
Totalt	745 320	71,3

Källa: Avfall Web och Förpacknings- och tidningsinsamlingen (FTI). Uppgifterna avser endast det som samlats in från hushåll via återvinningsstationer och sk. fastighetsnära insamling.



Detaljhandelsjätte till Sverige

Amerikanska detaljhandelsjätten Costco har öppnat sitt första varuhus i Sverige. Företaget säljer allt från bildäck och glasögon, till kläder, mat och kontorsmaterial. För att handla på Costco krävs det ett medlemskap som kostar 500 kronor om året. Det nya varuhuset ligger i Arninge norr om Stockholm och företaget planerar att öppna ytterligare ett varuhus i Malmö.

Costco är världens tredje största detaljhandelskedja med runt 840 varuhus runt om i världen. I Europa finns företaget i Storbritannien, Frankrike, Spanien, Island och nu Sverige.

Skönhet påverkar betyg

Under pandemin försämrades vackra kvinnliga studenters högskolebetyg i vissa ämnen. När studenterna inte var fysiskt närvarande på skolan utan i stället deltog i digital undervisning sjönk betygen. Det visar ny forskning från Ekonomihögskolan vid Lunds universitet. Utseendeeffekten syntes mest i ämnen där lärare och studenter vanligtvis lär känna varandra. Manliga studenters studieresultat förblev dock oförändrade under samma omständigheter.

För att genomföra undersökningen fick en jury bestående av 74 personer rösta på vilka studenter, både kvinnliga och manliga, som ansågs vackra.

Studien har genomförts av doktoranden Adrian Mehic.



Grattis Rolf!

Vi säger ett varmt grattis till Rolf som i mitten av november vann 500 000 kronor i SKPS:s eget lotteri Guldkanten!

Han har länge prenumererat på lotter och när han skrapade fram att han vunnit en högvinst sa han... ingenting.

– De därhemma vet inte om att jag har vunnit, skrattar Rolf.

När vi träffar honom vet han fortfarande inte hur mycket han har vunnit.

För att få reda på det måste han välja ut en av 100 vinstlotter och skrapa den på plats hos Nordic Lottery, som sköter om Guldkanten. Det sker under överinseende av noggranna kontrollanter som håller koll på alla de hundra lotterna. När de kontrollerat att alla de övriga 99 lotterna är godkända stod det äntligen klart att Rolf har vunnit en halv miljon kronor!

Kvarskatt för många 65+

November betyder kvarskatt för många skattebetalare. I år berörde det cirka 1,3 miljoner svenskar, och av dem är omkring 400 000 över 65 år. Det innebär att runt 30 procent av alla som får kvarskatt är 65 år eller äldre.

Enligt Pensionsmyndigheten beror det på att pensionen ofta kommer från flera utbetalare. Regeln är den att huvudutbetalaren ska dra skatt enligt skattetabellen, medan övriga utbetalare drar 30 procent.

– Det är viktigt för alla pensionärer att se över sin skatt, säger Pia Blank Thörnroos, rättslig expert på Skatteverket.

Ett tips för att undvika den otrevliga extrautgift som kvarskatt ofta innebär är att be alla eller någon utbetalare att dra

mer skatt. Det går att be Pensionsmyndigheten att dra ett större skattebelopp, antingen genom att logga in på myndighetens hemsida eller genom att ringa dem på telefon 0771-776 776. Ett annat sätt att undvika kvarskatt är att ansöka om skattejämkning hos Skatteverket.

Tänk på att din skatt påverkas av hur gammal du är. Nya regler gör att den som fyller 65 får vänta längre än tidigare på det förhöjda grundavdraget.

– Det förhöjda grundavdraget som innebär lägre inkomstskatt gäller först för dem som fyller 67 år nästa år. I år gäller det från 66 år. Det är en sak som nya pensionärer behöver vara förberedda på, säger Pia Blank Thörnroos.



Sveriges mysigaste hem har utsetts

Sveriges mysigaste hem ligger i Sjuntorp utanför Trollhättan. I alla fall om man får tro tävlingsresultatet i tidningen Villalivet.se. Helena och Lenart Specht förälskade sig direkt i huset när de gick på visning 2019 och de fick köpa det trots att de inte la de högsta budet. De föll för det lilla vita pepparkakshuset med sin fantastiska trädgård och det faktum att många gamla detaljer fanns kvar trots omfattande renoveringar.

Carolina Klüft blir hedersdoktor

Carolina Klüft har utsetts till medicine hedersdoktor på Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet. Utnämningen belyser Sahlgrenska akademins strävan att främja befolkningens hälsa genom en fysiskt aktiv livsstil. Carolina Klüft var den yngsta friidrottaren genom tiderna som blev både Europa-, världs- och Olympiamästarinna. Efter elitidrottskarriären har Carolina Klüft fortsatt sitt engagemang inom idrotten. I sin roll som generalsekreterare för Generation Pep verkar hon för att barn och ungdomar ska få vara fysiskt aktiva och ha ett hälsosamt liv.

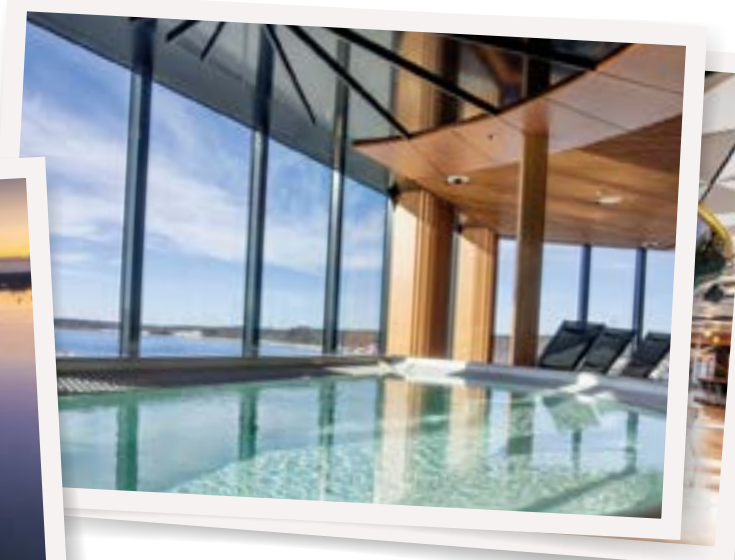
ANNONS ▶

En ny värld öppnar sig

Vill du uppleva Viking Lines nyaste fartyg? Östersjöns modernaste kryssningsfartyg och ett av världens klimatsmartaste.



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



Kryssning med Viking Glory

För grupper med minst 8 personer

780:-

Prisex per person när två personer delar en Insidehytt, buffé inkl dryck och frukost. Gäller avresa söndag–torsdag. **50% rabatt på bussanslutning, 195:- t/r vid avresa söndag t o m 5/2 2023.**

Boka din gruppresa: 08-452 40 40 eller mejla till senior@vikingline.com, uppge kod SENIORB

Kryssning med Viking Glory

1025:-

Prisex per person när två personer delar en Insidehytt, buffé inkl dryck och frukost.

Bussanslutning t/r torsdag–söndag 390:-



Östersjöns mest prisvärda resor

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

Allt fler saker anslutna till internet



Många saker i våra hem är nu anslutna till internet.

Antalet prylar som är direkt anslutna till internet tar en allt större plats i svenskarnas vardag. Nya siffror från Statistikmyndigheten SCB visar att antalet vardagsföremål som är anslutna till internet blir allt fler. Sju av tio har till exempel en tv som är ansluten till internet och tolv procent av alla svenskar har en bil med trådlöst internet. Under de två år som SCB har mätt det som kallas för sakernas internet, har antalet internetanslutna tv-apparater ökat från

59 till 66 procent. Ett annat exempel är att var tredje svensk numera använder internetanslutna ljudsystem eller smarta högtalare. 30 procent av alla svenska män har också en spelkonsol ansluten till internet, medan motsvarande siffra för kvinnor är 18 procent.

– Generellt är användningen av sakernas internet för privat bruk något mer utbredd bland män än bland kvinnor, säger Alija Markiewicz som är statistiker på SCB.

Solcellsparker allt vanligare

En av norra Europas största solcellsparker håller på att projekteras vid Tönersjöheden utanför Halmstad. På ett runt 500 hektar stort område kommer det att byggas solceller som ger en total effekt på minst 450 megawatt.

– Värdefulla naturmiljöer i området skyddas och delar av det förlorade hedlandskapet kommer att återskapas, säger Karl Danielsson på Silvestica som arrenderar ut marken.

Bakom solcellsparken står det finländska kraftbolaget Ilmatar, som

har fler liknande projekt på gång runt om i landet. Ett exempel är en gammal torvtäckt utanför Älmhult där Ilmatar vill bygga en 372 hektar stor solcellspark som också ska ge omkring 450 megawatt årligen.

I Olivehult i Motala kommun har företaget arrenderat mark från Wästanå Gård, som planerar att låta gårdens gotlandsfår beta gräs och sly i solcellsparken. Fåren hjälper till att hålla solpanelerna skuggfria samtidigt som landskapet inte växer igen.

Många äldre stoppas från att jobba

Många äldre väljer att inte jobba efter pensionen eftersom skatterna då kan bli så höga att det inte lönar sig, allt enligt en undersökning som Sifo har gjort på uppdrag av Collectum. Det beror på att tjänstepensionen inte kan skjutas upp, vilket leder till dubbla inkomster för den pensionär som vill fortsätta jobba. Risken finns då att den enskilde kommer över gränsen för statlig skatt, varpå den totala skatten blir så hög att det lönar sig bättre att inte arbeta. Nu höjs allt fler röster för att reglerna ska ändras.

Valdeltagandet sjönk

Enligt SCB sjönk valdeltagandet i riksdagsvalet i alla kommuner utom två. Minskningen var störst i kommuner där valdeltagandet redan var lågt. Valdeltagandet var i snitt 84,2 procent. Högst var det i Lomma (92,4%) och minst i Haparanda (69,1%)

Matt lack problem

Den uppmärksamme har kanske noterat att det dyker upp allt fler bilar med matt lack. Det må vara snyggt, men bilverkstädernas branschtidning Motor-magasinet varnar nu för att det i princip är omöjligt att reparera skador i matt lack utan att det syns. Det är inte bara problem med att få exakt samma färg, även den matta lackens struktur ställer till det – särskilt eftersom det inte går att polera bort partiklar som fastnar i lacken. Kostnaden för att laga skador i matt lack är därför betydligt högre än i vanliga fall och det finns frågetecken huruvida försäkringsarna täcker alla kostnader.

VANNONS ►



Nyponex

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



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

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

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

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

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

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

Betakaroten: skyddar cellerna mot oxidativ stress.

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

Järn: ger bättre prestationsförmåga och uthållighet.

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



Litium: stabiliserar och förbättrar humöret.

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

Zink: bidrar till att bibehålla normal benstomme.

Magnesium: minskar trötthet och utmattning.



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



INTRODUKTIONSERBJUDANDE

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

förpackning för

endast **129:-**

ordinarie 258:-

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

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

**Altivo
Hälsoprodukter AB**

Box 138

S-457 23 Tanumshede

Beställning kan göras via telefon helgfria vardagar
08.00-16.00

på tel. **0525-601 005**

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

...om nya tillägget till hemförsäkringen:

Juridisk rådgivning

FÖRSÄKRINGAR Nästa års stora nyhet för dig som är medlem i SKPF och som har hemförsäkringen hos Folksam är att den från och med första januari 2023 innehåller juridisk rådgivning. Det är en försäkring som alla faktiskt kan ha nytta av – både i förebyggande syfte och när någonting redan har hänt.

TEXT: MARKUS DAHLBERG
ILLUSTRATION: SUSANNE NORDQVIST/
JAN MAGNUSSON OCH ANNA SJÖLIN

Handen på hjärtat – när tänkte du på din hemförsäkring senast? Antagligen senaste gången du betalade den. Kanske kändes det dyrt och vi har nog alla någon gång funderat på om det inte skulle kunna gå att komma billigare undan.

Men hemförsäkringen är ett av de mest grundläggande skydden vi kan ha som privatpersoner. Den är visserligen inte obligatorisk som till exempel en trafikförsäkring för fordon, men utan den skulle ens liv kunna bli ren misär på ett ögonblick. Tack vare försäkringen får vi hjälp om någonting händer med den säkraste platsen på jorden – vårt hem.

Ens hem är den plats där man ska känna sig som tryggast. Det är ett ställe som vi alltid ska kunna återvända till med förvisningen att det finns kvar i samma skick som vi lämnade det. Det spelar ingen roll om man går till Konsum för att handla eller åker jorden runt på semester: När vi kommer tillbaka förväntar vi oss att vårt hem finns där för oss.

Nu kan ju dock saker hända. Någon kan bryta sig in för att stjäla värdesaker. Värmesystemet kan ha gått sönder och alla vattenrör ha frusit. Har man riktig otur kan ett bortglömt ljus sätta i gång



en brand. Det finns mycket som kan gå fel och för att man inte ska bli helt utlämnad och utblottad finns hemförsäkringen där som ett skydd när vi behöver hjälp för att återställa vår trygga plats.

Nästa nivå av försäkringar

Tillsammans med Folksam och Sveriges största juristbyrå, Familjens jurist, tar vi nu medlemsskapet i SKPF till en ny nivå. Du som har din hemförsäkring hos Folksam via ditt medlemskap i SKPF får från och med 2023 den utökade med en helt unik juridisk rådgivning. Hemförsäkringen i övrigt gäller precis som tidigare, den juridiska rådgivningen är ett kraftfullt tillägg som de flesta faktiskt kan ha riktigt mycket nytta av.

Den juridiska rådgivning du får som tillägg till hemförsäkringen kostar ingenting extra. I själva verket är det en variant av den juristförsäkring som Kommunal erbjuder sina medlemmar för 45 kronor i månaden.

Rådgivningen omfattar de flesta former av familjejuridik, det vill säga exempelvis testamenten, bouppteckningar, framtidsfullmakter, samboavtal, äktenskapsförord, gåvobrev, skuldbrev och så vidare. I en tid när äktenskapen tenderar att bli allt kortare och många lever ihop på nya sätt, till exempel som sambor, är fortfarande lagstiftningen rigid och tydlig vad gäller sådant som arv, äganderätt och vårdnad. Allt kan ställas på sin spets när någon går bort

och det finns en sambo, gemensamma barn och barn från respektive tidigare äktenskap. Att reda ut ett arvskifte i sådana fall är något av en utmaning som i sämsta fall kan ge upphov till bittra konflikter och mycken olycka.

Detta är ett typexempel på fall där det är viktigt att få ordning på allt innan det är för sent. Här kommer då den nya delen i hemförsäkringen in. Du får hjälp med testamenten och alla dokument som behövs för att det inte ska uppstå några arvstvister.

Framtidsfullmakt

Det finns många andra fall där förebyggande åtgärder kommer att underlätta i framtiden. Ett sådant exempel är framtidsfullmakter. Med en sådan kan du som privatperson bestämma att en av dig utsedd person får representera dig längre fram i livet. Hur sorgligt det än må vara är det en god idé att ta tag i just detta innan en person blir för sjuk eller på annat sätt oförmögen att ta hand om sin ekonomi eller andra personliga angelägenheter. En framtidsfullmakt kan då ersätta en så kallad god man.

Viktiga dokument

Vi kan inte gå in på alla fall där det behövs juridisk hjälp i det dagliga livet, men alla som någon gång har varit inblandad i en tvist av något slag förstår säkert hur bra det hade varit om det hade funnits dokument som hade löst problemet innan tvisten uppstod. Det är här som Familjens jurists juridiska rådgivning kommer in i bilden.

Det finns dock några saker att tänka på när det gäller det här tillägget till hemförsäkringen: Den avser endast familjejuridik. Den kan alltså inte användas för brottsmål eller liknande.

En annan viktig detalj är att hemförsäkringen omfattar fem timmars fri rådgivning per kalenderår. Det kan låta lite, men Familjens jurist har en omfattande tjänst för självhjälp på sin hemsida. Här går det att själv skapa giltiga dokument

av olika slag. Det rör sig om allt från testamenten och äktenskapsförord till skuldbrev, fullmakter och gåvobrev. Du får hjälp av en digital coach för att själv skapa dokument. I princip går det ut på att du svarar på ett antal frågor. När det är klart får du dagen efter e-post med information om Juristkollen. I brevet finns det en länk för att boka ett möte med en jurist. Tillsammans går ni sedan igenom dokumentet och ser till att allt är korrekt i fyllt och att dokumenten har juridisk bäring.

Telefon, e-post eller internet

För att utnyttja den nya försäkringen ska du ta kontakt med Familjens jurist direkt. Du behöver inte kontakta Folksam eller SKPF.

Uppge att du är medlem i SKPF när du anmäler dig till tjänsten. Kontakten ska ske via telefon eller webb, inte via något av Familjens jurists lokalkontor som finns runt om i landet.

FAKTA

Den nya juridiska rådgivningen är en del av den hemförsäkring du kan teckna genom SKPF i Folksam. Den börjar gälla den första januari 2023.

Du får fem timmars fri juridisk rådgivning av en jurist per kalenderår. Fem timmar under 2023, fem nya timmar 2024, och så vidare. Det går inte att spara timmar från ett år till ett annat.

Tillgång till Familjens jurists digitala coach för att själv skapa legalt giltiga dokument, som du sedan går igenom med en jurist.

Den juridiska rådgivningen gäller familjerätt.

Tjänsten nås via hemsidan www.familjensjurist.se eller via e-post bokning@familjensjurist.se. alternativt via telefon: 0770-33 93 90.

Juristen tipsar

Den juridiska rådgivningen innebär fem timmar juristtid hos Familjens Jurist som inte bara du utan även andra i din familj kan utnyttja för juridiska ärenden och rådgivning inom till exempel familjerätt, fastighetsrätt och konsumenträtt. Du kan få hjälp med i stort sett all vardagsjuridik.

Det kanske allra bästa med den juridiska rådgivningen är att du kan skriva en mängd olika avtal och dokument utan att förbruka någon tid alls från de juristtimmar som ingår i den juridiska rådgivningen. Du har nämligen utan kostnad tillgång till alla de avtal och dokument som du själv kan skriva genom Familjens Jurists digitala onlinetjänst; framtidsfullmakter, testamenten, samboavtal, bodelningar och många andra avtal och dokument samt även Familjens Jurists unika digitala bouppteckning bouppteckna.se.

När du nu själv helt kostnadsfritt upprättar dina avtal och dokument, kan du i stället använda din juristtid om du vill få dokumenten kontrollerade. Genom Familjens jurists tjänster Juristkollen och Bouppteckningskollen kan du få sådan hjälp. I bouppteckna.se kan du också lägga till Hjälp med förrättningsmöte. Du får då hjälp av en jurist som kontrollerar att allt har blivit rätt och som också undertecknar bouppteckningen.

Familjens Jurist har också en helt kostnadsfri Digital coach, som du kan kontakta om du stöter på tekniska problem eller svårigheter när du vill utnyttja de digitala tjänsterna.

Du kan alltså på detta sätt själv skriva alla de avtal och dokument som du behöver, medan du sparar dina juristtimmar för framtida behov. Och kom ihåg att de kostnadsfria digitala dokumenten inte bara kan utnyttjas av dig, utan även av alla i din familj.

Mer information om din juridiska rådgivning kan du få genom Vägvisare juristförsäkringskunder på www.livspusslet.se/vagvisare/juristforsakring-5

ARNE LARSSON, JURIST

TEXT: MARKUS DAHLBERG

förråd för batterier!

Tel. 0243 - 20 41 43 www.hörcentralen.se



Behovet av varma kläder är stort i Ukraina. Inger Strandberg, Anna Jarås och Birgitta Grundis visar upp några av de sockor som ska skickas.

Kalmar stickar för Ukraina

Inger Strandberg i Kalmar har fyllt tre bananlådor med handstickade sockor till frusna soldater i Ukraina. Den fjärde är snart full, den med.

Inger efterlyste sockor på sin FB-sida, och gensvaret blev stort.

– En 85-årig kvinna kom hit och lämnade tre kassar. Det var 75 par stickade sockor och vantar.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON
FOTO: KRISTINA WIRÉN

Köksbordet är fullt med stickade plagg i alla tänkbara färger och mönster. Mest sockor, men också mössor och halsdukar. Runt bordet sitter också vännerna Anna Jarås och Birgitta Grundis. Inger,

Anna och Birgitta Grundis är med i Stickklubben i Kalmar, och träffas regelbundet för att sticka tillsammans.

Stickat på löpande band

Anna håller på med ett par tunna restgarnssockor. Under oktober, av stickare också kallad "socktober" har hon stickat sockor på löpande band, både till sig själv och för att ge bort. Hon stickar mycket, ett par tjocka raggsockor tar ungefär en dag att göra för henne.

– Det är ett behjärtansvärt ändamål, och det är inte bara sockor som behövs. Jag funderar på att sticka vantar också. Och man kan inte behålla allt man stickar, säger hon.

Inger menar att ett handfast sätt att stödja det kämpande folket i Ukraina är att sticka värmande plagg. Den som inte vill eller kan sticka kan köpa raggsockor och skicka dem.

"En helvetes vinter"

– Det kommer att bli en helvetes vinter i Ukraina, säger Birgitta.

Inger påpekar att många har tvingats fly hals över huvud från kriget.

– De har ingenting. Det är för jävligt. De har bara det de går och står i.

Sockorna från Kalmar har körts till Nybro, där organisationen Nybro för Ukraina skickat ner dem, tillsammans med annat material.

Ann-Maries hobby värmer behövande i vinterkylan

Vintern är här och elen är dyrare än någonsin – det gäller att hålla värmen utan att slösa energi. Här & Nu har hämtat härlig inspiration från en fingerfärdig stickfantast: Ann-Marie Jönsson, 64, stickar värmande raggsockor, mössor och vantar till hela sin stora familj – och till hemlösa och behövande i organisationen Hjälpstickan.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

För tio år sedan fick Ann-Marie ett tips av sin storsyster Gunbritt, som liksom hon själv är stickfantast och vill göra gott för andra, om att börja sticka för hjälporganisationen Hjälpstickan. Sedan dess har hon stickat och skänkt bort hundratals värmande småplagg. Hon är en flitig stickerska som ända sedan ungdomsåren skämt bort sin stora familj med unika presenter i form av värmande och vackert mönstrade halsdukar, mössor, tröjor, vantar och sockor. Hennes skapelser är som färgglada konstverk.

– Att sticka är som att spela ett instrument. Jag behöver inte titta på mina händer, fingrarna känner och vet vad de ska göra automatiskt, säger Ann-Marie.

Flera sinnen aktiva på en gång

Hon kan till och med läsa böcker medan hon stickar. Hon berättar skrattande att hon läst en hel del av sin kurslitteratur i beskattning tack vare att hon samtidigt stickade.

– Det är bra att ha fler sinnen inblandade samtidigt. Då koncentrerar jag mig bättre.

Hjälpstickan har funnits sedan 2008. Idén kläcktes av initiativtagaren Ulrica Loeb i Stockholm och sedan starten



Ann-Marie Jönsson har stickat och skickat i tio års tid. Observera SKPF:s blomma på vantar!

PERSONFAKTA

Namn: Ann-Marie Jönsson.

Ålder: 64 år.

Familj: Gift, 4 biologiska barn, 2 bonusbarn, kontaktfamilj för en ung vuxen, 5 barnbarn, 2 bonusbarnbarn.

Gör: Redovisningskonsult.

Därför stickar jag: För inspiration, nytta, att det är kul och avkopplande.

Hemsida: hjalpstickan.se

Facebook: Hjälpstickan.

»» stickar människor över hela Sverige raggsockor och mössor till behövande i Hjälpstickan. I Skåne skänks de värmande plaggen till Stadsmissionen, Fryshuset – för hemlösa ungdomar, Jalla jalla – en jul för alla, Röda Korset, olika härbärgen och till det nyare initiativet Matkärringarna. Under 2021 samlade Hjälpstickan in cirka 3 000 plagg över hela landet, och av dessa kom 1 200 från Skånefilialen.

– Vi är en politiskt obunden organisation, vars grundpelare är att folk som gillar att sticka bidrar med små varma plagg. Allt ska vara hemstickat och nytt och allt ska delas ut lokalt till behövande. När jag stickar här hemma känns det bra att veta att mottagaren kommer att bli glad och varm över att få det jag har skapat.

Ingen ska stå i skuld

Ann-Marie förtydligar med att berätta att hon ser det som viktigt att ingen som tar emot de stickade plaggen ska behöva känna tacksamhet, eller stå i skuld.

– Jag stickar för att det är kul och jag bestämmer själv hur ofta och hur mycket jag tillverkar. Det är fint att möta mottagarna, för det hjälper mig att förstå vad som efterfrågas. Många vill till exempel ha höga skaft på sockorna så att det inte blir en glipa mellan bootsen och sockans slut, då fryser man mindre. Och jag vet att många uppskattar att kläderna är nya, och inte begagnade.

I år hjälps vi åt med att hålla värmen med stickor och ullgarn, och årets julklapp 2022 är såklart det hemstickade plagget!

SÅ KAN DU HJÄLPA UKRAINA

Postnord gör det möjligt att skicka paket med humanitär hjälp utan kostnad. Paketerna lämnas in på något av Postnords företagscenter och transporteras till en central i Polen. Därifrån kör ukrainska posten in hjälpen till medborgare som är kvar inne i Ukraina och har ett stort behov av hjälp.

- Privatpersoner kan skicka paket med förnödenheter på upp till 20 kg och med max storlek som en "vanlig flyttkartong". Max 2 paket per inlämningsstillfälle.

- Det går inte att lämna in dessa paket hos ombud eller till lantbrevbäring.

- På paketets utsida ska innehållet framgå för att underlätta sorteringen.

Det som efterfrågas är bland annat mat, barnmat, djurmat, varma kläder, sovsäckar, hygienprodukter, medicinprodukter och elektronik som powerbank och batterier.

Sockor kan även skickas till:

Union for Ukraine/Smeder utan gränser
c/o Michael Maasing
Tornvägen 7
612 71 Rejmyre

Här är några av de humanitära organisationerna på plats:
Act Svenska kyrkan,
PG 90 01 22-3, swish 900 1223,
skriv AKUT i meddelandefältet.

Action Aid,
PG 90 00 83-7, BG 900-0837,
swish 900 0837
Barnfonden,
PG 90 13 02-2, BG 901-3022,
swish 901 3020

Diakonia,
PG 90 33 04-4, BG PG 903-3044
swish 903 3044

Djurskyddet,
PG 90 01 06-6, BG 900-1066,
swish 900 1066
Human Bridge,
PG 90 04 18-5, BG 900-4185,
swish 900 41 85

Läkare utan gränser,
PG 900603-2, BG PG 900-6032,
swish 900 60 32

Rädda barnen,
PG: 90 2003-3, BG 902-0033,
swish 902 0033

Röda Korset,
PG 90 0800-4, BG 900-8004,
swish 900 8094

UNHCR,
PG 90 0-16 45, BG 900-1645
swish 900 16 45

Unicef:
PG 90 20 01-7, BG 902-0017
swish 902 00 17

SÅ STICKAR DU FÖR HJÄLPSTICKAN

- Sticka eller virka något värmande; mössa, vantar, sockor, halsduk... Både dam- och herrstorlekar behövs.

- Posta ditt bidrag till någon av filialerna, eller lämna in dina bidrag på ett inlämningsställe nära dig. Kolla

på hemsidan www.hjalpstickan.se. Bidragen lämnas till en hjälporganisation som Hjälpstickan har överenskommelse med.

- Hjälpstickans filialer finns i: Göteborg

Halmstad
Linköping
Malmö/Österlen
Stockholm
Uppsala
Västerås
Örebro/Kumla



Gunnar Jämtin och Sara Österberg har alpackorna som sällskapsdjur. Mössorna är av alpackauil.

Värmande ull från ängarnas delfiner

De kallas ibland för ängarnas delfiner, alpackorna. Sedan 2010 har en flock alpackor betat i Vedborm på norra Öland. Det är fredliga djur, men inte särskilt sällskapliga.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON
FOTO: KRISTINA WIRÉN

– De gillar att vara där vi är. Några är mer sociala, men de är otroligt måna om sin integritet, säger Sara Österberg, 48, som tillsammans med Gunnar Jämtin, 76, har en flock om 21 alpackor. Stona går ofta fritt i trädgården när

Sara och Gunnar har visningar. Alpackorna gillar päron och äter både fallfrukt och direkt från träden, och skulle gärna ta för sig från allt som växer i kökstråden om den inte vore väl inhägnad. Hingstarna håller till i en separat hage. Alpackorna är inte särskilt sällskapliga.

– De är de snällaste djur som finns, men de vill egentligen inte bli klappade, säger Sara.

Men efter ett tag tar nyfikenheten över för några av dem. Vilma och Alva kommer fram och nosar och låter sig nådigt

klappas. Ullen är mjuk, len och varm. Gunnar Jämtin har bott på gården i Vedborm sedan mitten av 70-talet, Sara Österberg i drygt tio år. Sommartid har de öppet i trädgården, året om har de privata guidningar där de berättar om de udda djuren, som härstammar från Anderna.

– Det kommer kanske tusen personer under sommaren, alpackorna har blivit en sevärdhet, säger Sara.

– Det är inget man blir miljonär på, skrattar Gunnar.

Det började med att Gunnar tidigare

STICKA OCH SKICKA

» hade haft får på gården, och ville åter ha betande djur. Han började med en flock om fyra dräktiga ston. Sedan dess har flocken vuxit och i dag finns det 21 alpackor, 15 ston och sex hingstar på gården. Den äldsta är 20 år, den yngsta tre.

Hemkärt flockdjur

Alpackan är ett utpräglat flockdjur, och de håller sig till varandra. De är också ganska hemkära, och ger sig sällan ut på äventyr utanför den egna gården.

– De är gräsätare, och äter också blad och buskar. I grunden är de ullproducenter, men vi har dem som sällskapsdjur, säger Gunnar.

De har ett karaktäristiskt hummande läte, ungefär som delfiner. När de vill komma in i stallet på kvällarna står de och hummar vid grinden, och de låter lite som en sång.

Djuren är personligheter. Wilma är gårdens drottning, hon och kompisen Alva är de mest sällskapliga i flocken. När Wilma blir lite väl sällskaplig först med besökarna, och sedan med alpackan Mimmi blir Alvas dotter Siri lite sur och vill ha mammans uppmärksamhet. Wilma och Alva har varit på uppskattade besök på ålderdomshemmet i Lötterp.

Sara och Gunnar har visat sina djur på utställningar.

– Det som bedöms är kroppsbyggnad, proportioner och ullens kvalitet, säger Sara.

Konkurrensen är tuff, säger Gunnar, som samtidigt tycker att det är roligt att träffa andra ”alpacka-nördar”.

De klipper djuren en gång om året, på våren. Då är ullen 13-14 centimeter lång. Den bästa kvaliteten finns på ryggen. Sara använder den sämre ullen som täckmaterial i odlingarna, både för att hålla fukten och för att hindra ogräset.

Tidigare har de låtit spinna ullen, men det blir ett väldigt dyrt och exklusivt garn, 350 kronor per hekto.

– Det finns för få djur i Sverige och



FAKTA ALPACKAULL

- Alpackaull är mycket fin och mjuk, varm, stark och glansig och kan ofta tolereras av allergiker, eftersom den är nästan fri från lanolin till skillnad mot fårull.
- En finess med alpackaull är den breda färgskalan. Det finns 22 basfärger med minst 250 nyanser.

Ullen låter sig lätt färgas.

• Alpackaull är naturligt smutsavvisande. Därför behöver plaggen inte tvättas lika regelbundet som plagg av andra material. Ofta räcker det med att vädra plagget. Enstaka fläckar avlägsnas enklast med en fuktig trasa.

marknaden är fortfarande för liten i kommersiellt syfte, säger Gunnar.

I början hade han planer på att tova av alpackaullen.

– Jag gjorde skosulor. De var jättevarma, och jag tänkte mig en storproduktion. Men efter ett tag upptäckte jag att sulorna var tunna framme i tårna och tjocka under foten... det är svårt att tova tillräckligt hårt.

Fantastiskt att sticka med

Alpacka är fantastiskt att sticka med, säger Sara.

– Det flyter bättre i fingrarna än fårull, och det går att spinna tunt.

Gunnar och Sara har en liten butik

där de säljer plagg som tröjor, mössor, sjalar och handledsvärmare i alpackaull – Rättvisemärkta produkter från småföretag i Peru, säger Sara.

På husfasaden, och vid stallet finns skyltar med alpackor som motiv. Det finns en särskild historia om dem:

– Vi var med på en temadag, en familjedag på kungens sommarslott Solliden. Folk fick komma och klappa alpackorna, och så kom det några tyskar och visade bilder på sin gård, och på de skyltar de hade gjort själva. Vi bytte adresser och till jul det året kom det en jättestor skylt till oss, säger Gunnar.

Nu går det inte att missa att det är här som alpackorna i Vedborm finns!

VANNONS ►

Gör din vardag enklare – ring med Doro och Teleco!

Med seniorer i åtanke

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

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

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

Alltid fria samtal till Norden



teleco

doro

Mobil 1 GB, 149 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 6038 - Oerhört enkel och vikbar

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



Nu ingår Wallet Case*

Känn dig trygg med att dina värdesaker är i säkert förvar. Trendig design och plats för tre kort.



Ring

0771-40 45 40
för att beställa

Mobil 20 GB, 319 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 8110- med Wallet Case*

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



* Gäller när du beställer senast 23-01-06

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG:

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

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

(Beställ senast 2023-01-06 så ingår ett Wallet Case utan extra kostnad!)

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

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

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

H&N_nr6_2022

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST

20603619

182 20 Danderyd

Tomtens julverkstad

Julklappsjakten är igång och i år kan det bli en ganska dyr historia med stigande priser och krympande plånböcker. Och ja, det är mysigt med klappar under granen men är det verkligen mer prylar vi behöver? Här får du tips på klappar du kan göra själv och som passar både nybörjare och pysselproufs. Så sätt igång och förvandla ditt hem till tomtens julverkstad.

TEXT: CAMILLA JANZON

Att det hemstickade plagget blev årets julklapp har väl knappast undgått någon vid det här laget. Utmärkelsen, som startade 1988 då bakmaskinen vann, har under åren kommit att bli en uppskattad (och ibland lite hånad) tradition. För att en produkt ska bli årets julklapp måste den vara en nyhet eller ha fått ett nyväckt intresse under året. Och den måste säljas i stort antal och representera den tid vi lever i, enligt HUI Research som ägs av Svensk Handel och som varje år utser årets julklapp.

Men. Det är nog mer än en bakmaskin som samlat damm genom åren. Då kan man hoppas och anta att det hemstickade plagget får desto större nytta. Inte minst med tanke på att elpriserna gjort att många sänkt värmen i sina hem, på arbetsplatser och i skolor.

Det hemstickade plagget skänker inte bara fysisk värme. Det är också ett sätt att visa omtanke eftersom det ligger både tid och arbete bakom klappen. Och de flesta av oss vet också att det inte är en prislapp som avgör om en gåva blir uppskattad eller inte. Gör det Själv-trenden kan dessutom anpassas efter alla plånböcker.

Omtanke kostar inget

Att göra egna presentkort med upplevelser är en annan uppskattad julklapp. Mer personligt än så kan det knappast bli och det är bara fantasin som sätter gränserna. Ett sådant presentkort kan vara allt från att man ställer upp som barnvakt en heldag (eller ett par timmar om orken tryter...), ta med någon ut på

promenad till ett personligt smultronställe, bjuda på en hemgjord picknick eller varför inte bjuda hem någon på hemlagad middag eller fika?

Sådana personliga paket kan lyfta vilken stressad och ledsen själ som helst. Det viktiga är alltså inte att ett paket behöver vara dyrt för att bli uppskat-

tat. Tvärtom kan det som du själv har lagt ner i tid och möda på vara det som uppskattas mest av allt i julklappshögen. Och när du ger bort en klapp av något du skapat själv, och sådant som du redan har hemma, får vi dessutom en mer hållbar planet. Se där - en julklapp till Tellus själv!



Hemmagjord växtnäring

Växtnäring gjord på kaffesump, bananskal och äggskal gör att dina plantor överlever den mörka vintern. Kaffesumpen innehåller bland annat kalium, fosfor och magnesium. Varför inte skämma bort dina växtvänner med hushållets matrester?

<https://www.ica.se/recept/hemmagjord-blomsternaring-724507>



Gör en pocketkrans

Rensa ut dina gamla pocketböcker och gör en snygg krans av dem. Tipset kommer från bloggaren Helena Lyth som gjorde den medan hon tittade på Bondfilmen "Mannen med den gyllene pistolen". När filmen var slut var också kransen klar!

<https://helenalyth.se/2014/11/25/pysseltips-gor-en-pocketkrans-krans-av-en-pocketbok>

hemma!

Badbomber

Egna badbomber kan du göra i till exempel pepparkaksformar och ge bort i julklapp. Tillsätt valfri doft och färg och förpacka dem i cellofanpåsar med en fin rosett!

<https://diysweden.se/skonhet/tvalar/diy-badbomber>



Egenmålade ljus

Köp en ljusvaxpenna och måla direkt på färdigköpta ljus. Ett annat pyssel är att göra gylor av gamla varmeljusbehållare.

<https://www.ica.se/artikel/varmeljus-atervinning-pysel>

Årets julklapp

Glöm inte bort årets mest självklara och uppskattade julklapp - hemstickat! De som kan sticka kan titta på tv medan de skapar en vante eller socka. Vill du hänga på trenden kan du också lära dig sticka!

<https://stickskolan.se/lar-dig-sticka>



Personliga handdukar

Gör en handduk i egen design och anpassa mönstret efter den person som ska få den. Du kan göra potatistryck eller måla med textilfärg. <https://www.lanared-studio.com/2012/11/diy-tea-towel.html>



Kakburk med recept

Har du ett kakrecept som alla älskar? Blanda de torra ingredienserna i en burk och klistra på en lapp med receptet.

Lingonremmar



Gör eget godis och ge bort! Ett lite mer udda tips är lingonremmar, eller remmar med andra smaker. <https://evelinasekologiska.femina.se/sotsyrliga-lingonremmar/>

																																	
ÄR DOPPARE-DAN I BULLAR				ÄR EN DEL ÄR GAMLA ÄR SMÅ BILAR				BLI TUNNA		DEL FÖR MILJÄRD-DEL		FÅR ELEVET ATT SVETTAS		HACK I HÅL		KALLA-DES EPIDEMI		HAR KORT SNABEL		SNO TOMTE		SKRIVS SOM INTYG		BYTE		SAMFUND SOM DE ADERTON		FÖLJER HIPPI LAGAS		GER SÅ EXAKT UR DET GÅR			
										GER MAN LÖFTEN VID KORTARE DAGAR				ÄR EN ADELSMAN GER DÄLIG SÖMN?														SANNNA I TOPPEN ÖSTERUT					
VÄL-STÄND SKAKAR MAN VID												SÄTTS I TERRINER? VITT PÅ LAGER										RÖR SIG KOI											
FÅR VI KRAFT FRÅN																		FÖLJER I FÖR OAV-BRUTET						EN BLAND MUSER ÄR PACKLIKT				BRIS-TANDE		INNAN PREMIÄR STILLA		ÄR LÅNG PÅ LÅNGA	
				ÄR INGET RIKTIGT LJUS-HUVUD		TJUSA OST		BRUKAR ÄVEN DEN SKYLDIGE				SLOK-ORAD		SER MAN OPERA PÅ						KUPIDON								FÅR MAN FISK VID GAV MER TILL ÄLDRE				GLAD I NATU-REN	
				GÅR MAN ÖVER ÄN VID						PIGG AGGRES-SIVT BITTER										SEÅ PÅ RÖDA MATTAN						FÖR-BAND		SKRIVER LÄKARE DEN ÄR SOM KULL					
KÄNDE MIG NALLA						ROS		FLYTER FRÅM VID VINGÅRDAR PRONOMEN						SOM LÄCKER						HÄLLER RÖRA SIG RUNT								ÄR LYSAN-DE		FÅR MAN HJÄLP ATT TRAMPA PÅ			
				SAMLAS MED SKOLANS SO		LEDDE OMSKRIVEN RESA BRUK		FLERA I STRIPP ÄR EN BITVARG						EN AV MÅNGA PÅ HISTORISK PORT				HAR FLÄCKAR I NACKEN		DRICKER MAN UR VISAR DEN PIGGE		BILDAT INNEBÄR PROBLEM		TOTALT ÄR EN BABIAN				MINSKAR SMARTAN LUGN EFTER JOBB					
																												HÖRS I KÖR ÄR POLE-RATI I KÖR					
ÄR EN BAKTE-RIE										FART GÅR PÅ TVÄREN				FALSKT INTRYCK				STÅR X FÖR						SÄMRE VANA VÄXEL-SYSTEM		HAR DIRIGENT BÄRA BÄST				KAN VARA SOM STIM		KANADA TRÄFF PÅ BOLLEN	
								FÅSTER I FALG SOM MED EN RÖST														FÖR-TJUST HÖRS				HUND-SPORT ORG. FÖR EKONOMI				BETER SIG LÄRVIKT			
TAR MAN EMOT MATERIAL VID				HÖR MAN INFORM-A-TÖR		HÖRS PÅ FLUST-RET				KAN HA VASSA TÄNDER				SIMMAR MAN IHOP I		JOBBIGT SÄLL-SKAP		HÖR MAN EN DEL SKALL PÅ		SER MAN KORSTECK-EN VID VRÅNG				TIDS-ENHET GER KONTAKT?				ÄR VÄL BRA PÅ TOPPEN FÄGLAR					
						HELT HELT MÄRSMÄN-NISKA																				FORMAR VID STÄD		DRÄR PÅ MUN					
KAN MAN FÅ EFTER ETT SLAG				EN AV TOLV GER TJÖCKA SÄMRE						HAMNA MED AV								STRÅLE FÖR FART						GÅREN SOM BRÄKAR LITE		SPELAR FÄRRE VAR-JE OMGÅNG OS-STAD		YRA ÄR DET DÄ DET GÄLLER					
BLIVIT PLACERAD FISKAR MAN MED										DEN HAR EN STOR DUK MÄRR				SER MAN ALLTID ÄT PÅ SYD-POLEN		BLOMMAR ROTT? ÄR MINDRE PÅ SKÄR		BETER SIG IDIOTISKT BLOMMAR GULT		MELLAN JA OCH HÖN I HYLLNING		OMODERN ÄR EN APA I BÄREN				HÖGSTÄMD LYRIK GÅR TVÄRS ÖVER		LÄMNAR MAN VÄL FRÄSCHA-RE		REPA			
								INTE SÅ TROLIGA SPANIEN										HAR SOM AYSIKT RÄKNAR MAN MED						ERSÄTTER ARBETARE PASSERAR REGENÄRER		ÄR SÄLLAN DEN KVICKE FÄRSK							
FÖRS TALÄN FÖR										RÄCKER IBLAND						BARA ATT DRÖMMA OM								REGLE-RÄR FÖR SKYTAR				FLASKA					
BÄR I BYGGET																		PÅVLIGA SÄNDE-BUD								KOMMER EFTER SENT FIRANDE							

Julkryss 2022. Skriv ner svaren i de rosa rutorna och skicka dem antingen på ett vykort till adressen **Här&Nu, Box 30088, 104 25 Stockholm**, eller mejla dem till **korsord@skpf.se**. Märk vykortet/mejlet med **Julkryss**. Glöm inte att uppge din adress. 50 pristagare får SKPF:s speciella julpenna! Vi behöver ditt svar senast den 13 januari 2023.

Missa inte chansen att vinna SKPF:s unika julpenna!



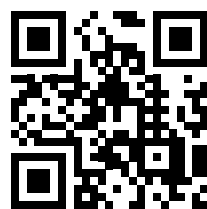
Folkhälsomyndigheten rekommenderar alla som fyllt 65 år att vaccinera sig mot pneumokocker.

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.



msd.se



pneumo.se

SE-PNX-00073 02-22

FRÅGA JURISTEN



FOTO: ISTOCKPHOTO

Förstärkt laglottsskydd kan ge arvingar rätt till delar av tidigare gåvor.

Kräva sin laglott

? Min mans bror och hans fru har två gemensamma söner.

Barnens mamma gav för några år sedan bort en jordbruksfastighet till den yngste sonen. I gåvohandlingen står det att sonen ska betala ett stort kontant vederlag och att gåvans värde därefter, beräknat på taxeringsvärdet, är 100 000 kronor. Gåvan ska inte utgöra förskott på arv.

Gåvans marknadsvärde är minst dubbla taxeringsvärdet. Föräldrarna bor fortfarande kvar i mangårdsbyggnaden. Kontakten mellan äldste sonen och föräldrarna har sedan dess varit bruten.

Mina frågor är:

Jag har läst om att man alltid har rätt till sin laglott. Har även läst om "förstärkt laglottsskydd". Hur kan äldste sonen få ut sin laglott? Är det efter moderns död (gåvogivaren) eller efter att båda föräldrarna är döda?

Vilket marknadsvärde ska beaktas? Är det värdet vid gåvotillfället eller värdet vid mammans död eller vid båda föräldrarnas död?

! En bröstarvinge har möjlighet att kräva sin laglott, vilken är hälften av arvsförlåten, om föräldern har skrivit ett testamente till någon annan. För att förhindra att föräldern går runt denna regel genom att i stället ge bort sina tillgångar före dödsfallet, finns regeln om förstärkt laglottsskydd.

Denna regel innebär att en bröstarvinge under vissa förutsättningar kan kräva att få sin laglott även ur gåvor givna före dödsfallet. Efter att givaren har avlidit måste bröstarvingen i så fall väcka talan mot gåvotagaren vid tingsrätt, inom ett år från det att boupteckningen avslutades. Om mamman avlider först är det alltså då som äldste sonen kan väcka talan mot sin bror och det är det värde som gåvan då har, och inte värdet vid gåvotillfället, som lagloten beräknas efter.

Gåvans värde i förhållande till kvarlåtenskapen efter föräldern är också av betydelse.

Ovanstående är en mycket förenklad genomgång av regeln om förstärkt laglottsskydd. Det är alltid omständigheterna i det enskilda fallet som avgör om det kan vara aktuellt att kräva sin rätt enligt denna regel.

OROLIG FASTER

HÄR & NU 6/2022

PENSIONSFRÅGAN

Bostadstillägg

Fråga: Min mamma saknar e-legitimation/BankID och kan inte ansöka om bostadstillägg via Pensionsmyndighetens hemsida. Hur ska hon göra för att ansöka om bostadstillägg?

Svar: Om din mamma saknar e-legitimation/BankID kan hon ansöka om bostadstillägg via en blankett som hon kan få på något av Pensionsmyndighetens servicekontor eller hämta från Pensionsmyndighetens hemsida. Hon kan också kontakta Pensionsmyndighetens kundservice och få hjälp.

Om din mamma inte längre har förmågan att ha hand om sin ekonomi själv kan du som anhörig företräda henne och ansöka om bostadstillägget åt henne via Pensionsmyndighetens webbtjänst "bostadstillägg för en anhörigs räkning" med din e-legitimation. Det ska dock vara uppenbart att hon inte klarar av sin ekonomi själv för att du ska ha rätt att företräda henne och den bedömningen gör du själv som anhörig. Oförmågan ska till exempel bero på sjukdom eller försvagat hälsotillstånd.

Anhörigbehörighet är inget du behöver ansöka om eller registrera någonstans. Du behöver inte heller fullmakt från din mamma, som närmast anhörig har du enligt lag behörighet.

Vid ansökan om bostadstillägg är det bra att tänka på att lämna aktuella uppgifter, då en komplett ansökan ger snabbare beslut.

SOFIA NOAKSSON,
UTREDARE, SKPF PENSIONÄRERNA

...om SKPF:s valberedning

Kämpar i skymundan

SKPF:s valberedning jobbar för fullt inför kongressen i juni 2023. Deras roll är att samla in medlemmarnas nomineringar och presentera kandidater till de förtroendeuppdrag inom förbundets ledning som ska röstas fram på kongressen. Missuppfattningarna om vad valberedningen gör och hur ledningen för förbundet väljs tycks vara många. Därför träffar Här&Nu dem under ett av deras möten inför kongressen.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Vad betyder allt det där som står i den här ingressen? I grunden är det hela ganska enkelt: Förbundet drivs av sina medlemmar: Medlemmarna bestämmer vilka som ska leda förbundet genom att föreslå personer som de anser vara mest lämpliga att leda förbundet. Varje enskild medlem har rätt att föreslå kandidater till alla förtroendeuppdrag inom förbundet. Ju fler personer som föreslås, desto större är chansen att SKPF får den ledning

som medlemmarna anser är bäst. Det är demokrati i sin finaste form. Varför vill då valberedningen att vi ska skriva om det här i tidningen?

– Medlemmarna, avdelningarna och distriktet måste förstå att om vi ska få någon styrelse så måste de ju nominera. Och vi måste synas, för det har vi inte gjort förut, säger Lennart Sandgren.

Processen är uppbyggd i flera steg och den börjar hemma hos dig som är medlem. Fundera på vem du vill ha i styrelsen! Vilka tror du är bäst lämpade att leda förbundet genom nästa treårsperiod?

Men hur sjutton ska man veta det?

– Prata, prata, prata, säger Reidar Jönsson. Skriv att medlemmarna måste prata med varandra. Och lägg till tre utrops-tecken efter!

Ta kontakt med din avdelning för att få de blanketter som ska användas för alla nomineringar. Blanketterna finns också att hämta från SKPF:s hemsida under rubriken Kongress.

Avdelningarna tar emot nomineringarna och skickar in dem till sitt distrikt. Distriktet samlar ihop alla nomineringsblanketter och gör en sammanställning innan de skickar både nominerings- och sammanställningsblanketterna till valberedningen. Valberedningen går sedan igenom alla nomineringar och pratar med alla som har föreslagits av avdelningarna.

– Det är lite som en anställningsintervju, säger Reidar Jönsson. Vi vill veta vad de tycker, men även deras erfarenheter från föreningslivet.

Avdelningar och distrikt kan stödrösta på andra kandidater än inom det egna distriktet. Det viktiga är att valberedningen får ett antal namn att jobba med för varje förtroendeuppdrag i förbundet. Valberedningen måste ha alla blanketter senast den 1 maj 2023 för att hinna med. Nomineringar som inkommer efter detta datum är ogiltiga.

Så tänk till och tyck till. Din röst är viktig för förbundets framtid!

Valberedningen. Från vänster Lena Augustsson, Reidar Jönsson, Berit Ericsson, Lennart Sandgren och Solveig Hansson.



VANNONS ►

Ginza Retro!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



0512-299 50



Roadstar Vintage Skivspelare CD & DAB-Radio HIF-8892
Massor av funktioner! Frontmatad CD/MP3-spelare som stöder CD, CD-R och CD-RW. USB-spelare/inspelare/avkodare. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. Kristallklar digital DAB-radio. Bluetooth så du enkelt kan koppla till din telefon till ljudanläggningen för att lyssna på din favoritmusik. Automatisk tuning. Kassettspelare med autostop. Fristående högtalare. Hörlursuttag 3,5mm. AUX-in 3,5mm. Singeladapter. Fjärrkontroll. Drift 230V. PMPO 64W. Mått spelare 45x37x20cm. Mått högtalare 15x14x21cm.
Nr 75390.....2990kr



Retro Line Vintage Skivspelare/CD/Kassett/Radio
Ny förbättrad modell med equalizer, kraftigare förstärkare samt Audio Technicastift och tonarm för kristallklart ljud! Succéspelaren, en retroprodukt som har alla funktioner du kan behöva! Avkodning från vinyl, CD och kassett till MP3 på USB-sticka. Dessutom utrustad med ingång så du kan koppla in din telefon och utgång så man kan koppla till ytterligare förstärkare och högtalare. Har dessutom inbyggd bluetooth för trådlös uppspelning från mobil/surfplatta. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. AM/FM-radio. MP3. CD-spelare. Läser CD, CD-R och CD-RW-skivor, MP3-skivor. Kassettspelare. Inspelning till USB från CD, vinyl, kassett och radio. Fjärrkontroll med bl a volym och Equalizer medföljer. Line-out (RCA) så du exempelvis kan koppla till externa aktiva högtalare med förstärkning eller koppla till befintlig stereoanläggning. AUX-in för att koppla in t ex din telefon eller MP3. Repeat- och randomfunktion. Bluetooth. 2 inbyggda högtalare 2x50W. Mått 51x22x35cm.
Nr 71595.....2990kr



Paketpris: 4790kr!



Retro Line Vintage Skivspelare DeLuxe DAB NY
Helt ny uppdaterad modell av vår succéspelare "Retro Line Vintage Skivspelare/Kassett/CD/USB" (71594). Kraftig bas genom en subwoofer, dubbelt så kraftig förstärkare, Audio-Technicastift och tonarm för kristallklart ljud, samt DAB-radio. Större fjärrkontroll med fler funktioner, samt möjlighet till spårseparering vid inspelning. Avkodning från vinyl, CD och kassett till MP3 på USB-sticka. Ingång så du kan koppla in din telefon och utgång så man kan koppla till ytterligare förstärkare och högtalare. Bluetooth för trådlös uppspelning från mobil/surfplatta. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. AM/FM-radio (med preset 20 FM och 20 DAB-stationer). MP3. CD-spelaren läser CD, CD-R, CD-RW-skivor och MP3. Repeatfunktion. Inspelning till USB från CD, vinyl, kassett, bluetooth och radio. Kassettspelare. Line-out (RCA). RCA-kabel medföljer. AUX-in. Hörlursuttag 3,5mm. Bluetooth. Equalizer. Högtalare 4x fullrange, tweeter, subwoofer och passiv subwoofer. Högtalareffekt 2x50W. Klocka. Mått 51x22x35cm.
Nr 71706.....3990kr



Retro Line Skivspelare Med CD-Brännare TCDR-3860
Retrostereo med bra ljud och tidstypiska funktioner som dubbelkassettdäck och digital inställning av radion (PLL). Dessutom massor av moderna funktioner. Förflytta din musik från vinyl-skivor och kassett till USB. Bränn det du vill med CD-brännaren! Pickup/tonarm från Audio-Technica. Skivspelaren spelar 33/45 varv. USB/SD-inspelning från CD/Grammofon/FM-radio/AUX-in/Kassett. Spela in på kassett från vinylspelare/CD/AUX/Radio/USB/SD. Radio med autoscanning och förinställda stationer. MP3-uppspelning från CD/USB/SD. PMPO 32W. Externa högtalare. Hörlursuttag. Fjärrkontroll. Bluetooth. Svensk bruksanvisning. Mått spelare 29x32x29cm. Mått högtalare 14,5x21,5x14,5cm.
Nr 74392.....3490kr



Crosley Voyager Portable
Nu med bluetooth-out. Remdriven skivspelare som spelar 33/45/78 varv. Inbyggda stereohögtalare. AUX-in. RCA-out. Hörlursuttag. Pitch control. Inbyggd bluetoothförstärkare. Mått 46x20x36cm. Vikt 2,5kg.
Nr 76149 Black.....1595kr
Nr 76150 White/Sand.....1595kr



Crosley Cruiser Deluxe Portable
Ruggigt cool remdriven skivspelare som spelar 33/45/78 varv. 2 inbyggda 3" högtalare. NP6-nål. Pitchcontrol. Bluetooth input AUX-in. Hörlursuttag. RCA-output för att koppla skivspelaren till din stereo. AC poweradapter. Mått 36x26x10cm. Vikt 2,5kg.
Nr 100040.....990kr



Skivspelare GPO Attaché
Skivspelare som gör det enkelt för dig att spela din vinyl var du än är. Gjord av trä och klädd i elegant konstläder. Inbyggda högtalare. Levereras med ett USB-minne så att du kan konvertera dina vinylskivor till MP3. Spelar 33/45/78 varv. Autostop. AUX-in 3,5mm. AUX-out RCA (röd/vit). USB- och AUX-kabel medföljer. Mått 36x28x14cm. Vikt 2,5kg.
Nr 72571.....Förr 1590kr...Nu 999kr



Skivspelare GPO Attaché Pillarbox
Snygg portabel skivspelare som gör det enkelt för dig att spela din vinyl var du än är. Tillverkad av trä och klädd i elegant konstläder. Den har dessutom inbyggda stereohögtalare. Levereras med ett USB-minne så att du kan spela in dina vinylskivor. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. Autostop. AUX-in 3,5mm. AUX-out RCA (röd/vit). USB- och AUX-kabel medföljer. Mått 36x28x14cm. Vikt 2,5kg.
Nr 72574.....1590kr

Kolla in alla retroartiklar vi har på vår hemsida! • Följ oss på Facebook - facebook.com/ginzaretro

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

BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - Vi skickar den GRATIS!

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

Du kan även ringa och beställa!

0512-299 50

Undvik att bli lurad med BankID

SÄKERHET Bedrägerier över telefon och internet blir allt vanligare. Ibland utger sig avsändaren för att komma från någon organisation som du normalt litar på, till exempel pensionsmyndigheten eller din bank. Just därför är det ganska lätt att tro på det och lämna ut sina personuppgifter och koder – gör inte det! Här kan du läsa hur du skyddar dig.

TEXT: PETER SANDBERG

Bedragarna har som utgångspunkt alltid samma mål – nämligen att stressa dig så att du inte hinner tänka efter i lugn och ro.

Det kan handla om falska sms som ser ut att komma från "BankID" eller "banken". I sms:et uppmanas du som kund att klicka på en länk eller ringa ett telefonnummer, ofta med förevändningen att det krävs för att stoppa ett pågående bedrägeri och att det därför är ont om tid.

Det kan vara bedragare som ringer upp och säger sig vilja hjälpa till med "säkra investeringar", låtsas vara från inkassobolag, polisen eller bankens säkerhetsavdelning. Vad de än luras med, är det alltid mycket brådskanie.

Vad är e-legitimation och BankID?

E-legitimation står för elektronisk legitimation och är en personlig handling som du kan använda för att legitimera dig på internet. BankID är jämförbart med ditt pass eller körkort. Du behöver därför behandla ditt BankID på ett säkert sätt. Det är en värdehandling.

Banker erbjuder oftast e-legitimationen BankID till sina kunder. Freja heter en annan e-legitimation, men BankID är vanligast.

Det finns tre sorters BankID:

1. Med Mobilt BankID kan du legi-

timera dig via din mobiltelefon eller padda

2. Med BankID på kort kan du legitimera dig via en dator och en kortläsare

3. Med BankID på fil kan du legitimera dig via en dator där filen lagras säkert i din dator.

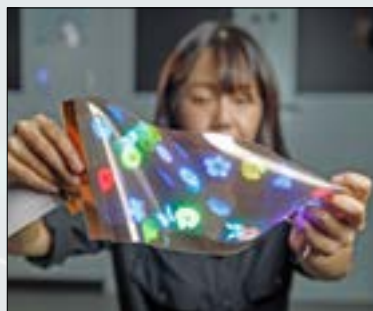
Livet blir enklare med BankID

När du väl har BankID kan du sköta din legitimering digitalt på distans och slippa administrativt krångel. Du behöver inte skriva ut saker på papper, underteckna, posta och vänta på svar, eller åka till ett kontor för att legitimera dig. BankID sparar dig massor med tid och möjliggör många praktiska digitala tjänster. Till exempel bokning av resor, shopping, skattedeklaration, kontakter med vården och pensionsmyndigheten, med mera.

I BankID-appen kan du se historik över de BankID-händelser som är knutna till ditt personnummer. Öppna BankID-appen och välj Min historik.

SÄKERHETSTIPS

- Ge aldrig bort koder och lösenord till en person som ringer upp dig eller kontaktar dig i sociala medier som Facebook/Messenger. Det kan vara en bedragare som försöker beställa ett BankID i ditt namn och stjäla det.
- Läs alltid noga de texter som visas i BankID-appen: Var loggar du in? Vad skriver du under? Vem är mottagaren?
- Om du misstänker att du är utsatt för bedrägeri så bör du spärra alla dina konton hos din bank och göra en polisanmälan.



Tänjbar bildskärm

Sydcorenska LG har tagit fram den mest tøj- och vridbara skärmen hittills. Det rör sig om en skärm på tolv tum som kan dras ut hela 20 procent. Skärmen kan följa böjda ytor på exempelvis kläder eller möbler. Skärmen baseras på samma typ av silikonmaterial som används till kontaktlinser, vilket gör den extra tålig. Enligt LG är tekniken färdigutvecklad och redo för kommersiell användning.

Ta tåget i helgerna

Jul- och nyårshelgerna hör till de mest reseintensiva dagarna på hela året. Över hela landet är det fullt av folk som vill åka till nära och kära för att fira jul och nyår. Väntar du på någon som kommer med tåg kan du i realtid se var tåget befinner sig. Tågkartan på Trafikverkets hemsida visar var alla tåg befinner sig just nu. <https://tagkartan.trafikverket.se>

Epson slutar med laserskrivare

Från år 2026 kommer den japanska skrivartillverkaren Epson inte längre att tillverka laserskrivare. I stället kommer företaget att satsa på den egna bläcktekniken eftersom de anser att den är mer miljövänlig. Enligt Epson drar bläckskrivare mindre energi och innehåller färre delar. Epson har redan slutat med laserskrivare på alla marknader utom Europa och Asien.



DORO 8110 & WATCH DEN PERFEKTA DUON!

Doro Watch räknar dina steg, mäter din puls och ser över din sömn. I mobiltelefonen sätter du upp dina hälsomål och håller koll på dina framsteg. Klockan har, precis som telefonen, en trygghetsknapp för att du snabbt ska kunna larma en anhörig.* Det här är den perfekta duon för dig som vill känna dig trygg med att vara aktiv.

Besök din lokala återförsäljare eller www.doro.se för mer information.

ELGIGANTEN | elon LJUD & BILD | neton | Telia | MediaMarkt | Kjell & Company

*Doro Watch trygghetsknapp fungerar tillsammans med Doro 8110 på avstånd upp till 10 meter.

Doro Watch är även kompatibel med andra smarttelefoner (Android och iOS). Vid koppling till dessa ersätts trygghetsknappen med funktionen "hitta min telefon".



Prästen Per Harling är känd som programledare i tv och radio och för de psalmer som han har skrivit.



Per Harling bakar Judiths pepparkakor

Per Harling är präst, sångförfattare och tonsättare. Boende i teologins högberg Uppsala. Här avlöser traditionerna varandra kring jul. Det är mässor, oratorium, julotta, midnattsmässa och nyårsbön. Men när det drar mot julen struntar han i alltihop och drar till Hälsingland. Men först efter att ha bakat mamma Judiths pepparkakor

TEXT OCH FOTO: KARL-GUSTAF MATTESSON

– Hennes kakor kan man inte vara utan i jul, säger Per medan han gör om köksbordet i köket till ett bakkbord. Men först efter ha knådat till degen och låtit den stå till sig över natten. Mjöl-påse, kavel, bunke, kniv och hjärtformen står redan framme. Per stansar nämligen alltid ut sina pepparkakor med hjärtan. Julbockar, tomtefigurer och granar förekommer icke på detta bord.

Efter ha mjölat bordet, kavlat ut degen så tunn som möjligt, präglat sina hjärtan och fyllt den smorda plåten, skjutsar han in dem ugnen i 225 graders värme. Efter en stunds väntan tas de ut och läggs upp på diskbänken. Till synes helt vanliga pepparkakor. Tills man smakat på dem. Föredömligt knapriga med ljuvlig smak av nejlikor, ingefära, kanel och sirap.

– Jo det är verkligen något visst med mamma Judiths pepparkakor, säger Per och mumsar förnöjsamt i sig några stycken

Mamma Judith var inte konditor utan sjuksköterska hemma i barndomens Bromma. Receptet hade hon fått i unga år, troligen ärvt. Hur gammalt receptet kan vara är det ingen som vet. Bara att resultatet är väldigt gott. Något som sonen Per och hans tre äldre syskon kunde intyga under sin uppväxttid.

Om det var ljuv musik som uppstod vid intaget är osäkert.

RECEPT

300 gram smör
6 dl socker
1 ägg vispat i 4 msk vatten
2 msk sirap (mörk)
1 liter mjöl (spara en del av mjölet till utbakningen)
4 tsk nejlikor
2 tsk kanel
2 tsk ingefära
3 task bikarbonat (rörs i kallt vatten)

Rör smör och socker. Vispa ägget med vatten och tillsätt det. Blanda sedan i sirapen, det mesta av mjölet (spara lite till utbakningen) och kryddorna. Rör ut bikarbonat i lite kallt vatten och tillsätt även detta.

Kavla ut degen riktigt tunt. Ta ut kakor med mått, placera ut dem på plåtar med bakplåtspapper och grädda dem i 225 graders värme

Men faktum är att Per kom att arbeta med musik nästan hela sitt vuxna liv. Han sjöng ihop med kompisar, nynnande fram låtar han kom på, funderade på texter, sammanförde noter på partitur, översatte utländska sånger han tyckte var bra och skapade musikalier, körverk och över tusen sånger. En del blev så omtyckta att de hamnade i sånghäften och psalmböcker. Vilken kyrkobesökare har inte sjungit ”Må din väg gå dig till mötes” och ”Du är helig, du är hel” eller ”Dansa med änglarna”? Den sistnämnda blir snart rubrik i en ny bok.

Helgmålsbön och psalmböcker

Det har blivit en hel del böcker för Per också, liksom radio- och TV-program. Kyrkoherde är han därtill, något han drog nytta av när familjen bodde några år i Lausanne.

Nu är han 74 år och ”njuter sitt otium” som de gamle prästerna sa förr när de blev pensionärer. Enligt uppslagsverket innebär det ”Lugnt och hedersamt privatliv efter väl förrättat livsverk”. Men ibland far han ut på resa, i musikens och evangeliets tjänst.

– Men helst i trakterna kring Uppsala, man trivs ju bäst hemi-kring numera.

I juletid lämnar han och frun Ingrid dock den vackra lärdoms-staden och far norrut. Men först efter att ha bakat och packat kakburkarna fulla. Upp till Hälsingland och stugan i Holmsveden. I grannstugan bor en av deras döttrar med familj. Då kommer kaffepannan strax på bordet.

– Och Judiths pepparkakor förstås, för dem kan ingen av oss vara utan i julens tid, avslutar Per Harling

VANNONS ►

Bungy Pump
of Sweden



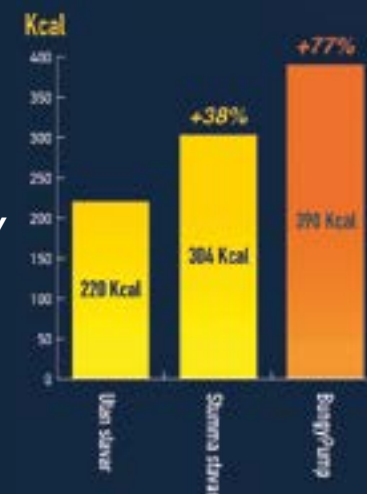
Trött på övervikten?

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

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

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

Testrapport i samarbete med
Modo Sports Academy



Testa BungyPump-stavar i välsorterade sportbutiker nära dig!

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

Gå som en pingvin – undvik att halka



Vinter och halka är en farlig kombination! Det gäller att inte trilla. Professorn i fysioterapi Lillemor Lundin-Olsson forskar kring fallskador och människors rörelseförmåga. Hon tipsar om hur man kan göra för att undvika fallolyckor ute i halt väglag – Det bästa är att gå som en pingvin.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

– När vi säger att det är bra att gå som en pingvin menar vi att den bästa gångstilen när det är halt ute är att ta korta, långsamma steg, säger Lillemor Lundin-Olsson.

Enligt kunskapsbaserad på forskning och vetenskap går det att minska risken att falla genom att röra sig på rätt sätt. Dels är det viktigt att placera hela foten på underlaget istället för att börja med att sätta ner hälen. Och dels ska man undvika att stoppa händerna i fickorna eller bära tung väska. Armarna ska vara fria och kunna viftas med, precis som pingvinerna gör.

FAKTA

- Varje år behöver närmare 70 000 personer läggas in på sjukhus för vård på grund av en skada efter en fallolycka, merparten av de inlagda är 65 år eller äldre. Fallrisken ökar med stigande ålder, bland annat på grund av muskelsvaghet, syn- och hörselnedsättning, försämrad balans och gångförmåga, samt sjukdom och medicinering.
- Fall är den vanligaste orsaken till att äldre skadar sig och en av de tio vanligaste dödsorsakerna bland svenskar 70 plus.

Källa: folkhalsomyndigheten.se

– I vår forskning har vi studerat fallprevention på äldreboenden där vi satte in flera åtgärder samtidigt utifrån varje individs behov. Det kunde vara träning, läkemedelsöversyn och gångstöd. Det visade sig att åtgärderna gav positiva resultat, säger Lillemor.

De senaste tio åren har fokus varit på att äldre personer ska få stöd genom en app att träna i hemmet. För den gruppen av äldre som inte har kognitiv nedsättning som påverkar vardagen, och som klarar det mesta av sina dagliga aktiviteter, har tidigare forskning visat att träning är A och O.

– Vi människor skapar balans med hela kroppen. När vi halkar behöver vi ta hjälp av såväl armar som nacke. När vi halkar till åker armarna uppåt och utåt automatiskt, vilket är bra, menar Lillemor.

Läs av underlaget

Den vanligaste bristen vi gör är att vi inte läser av underlaget tillräckligt noga.

Vi är heller inte uppmärksamma på var vi sätter ner fötterna. När man är ovan att gå på is och snö är det extra viktigt att fokusera på underlaget för att lära sig vad som innebär en ökad risk att halka.

När väglaget plötsligt slår om till vinter behöver vi påminna oss om hur det ser ut i vår geografiska omgivning. Och fundera över vad vi kan göra för att kunna ta oss ut, eller på vilket annat sätt vi kan vara fysiskt aktiva, för daglig fysisk aktivitet är otroligt viktig för hälsan.

Böj på knäna

När du går nerför en slänt eller backe, böj gärna lite på knäna, då sänks nämligen kroppens tyngdpunkt och det blir lättare att sätta i hela foten.

Med ökad ålder och fysisk inaktivitet får vi sämre balans, och långsammare reflexer, därför är det extra viktigt att tänka efter före. Gör en riskbedömning av vädret och försök gärna ändra din gångstil.

– Vi har talat med personer med demens och utan demens på äldreboenden. De med demens var mindre rädda och de föll mer. Vi har också frågat



Lillemor Lundin-Olsson.

70-plus-kvinnor och män. Färre män svarade att de var rädda, det var ingen skillnad på fallfrekvens mellan kvinnor och män, säger Lillemor och fortsätter:

– Många berättade att de upplevt det som pinsamt att trilla och skada sig. Så min tanke är att för att undvika fall och pinsamma känslor är det viktigt att gå långsammare och att vidta rätt åtgärder utifrån väglaget så att man undviker att trilla.

TIPS

- Lär dig läsa av underlaget, tänk på att vissa ytor är halare än andra.
- Ta det extra försiktigt i nedförsbackar.
- Sätt ner hela foten på underlaget.
- Se till att ha armarna fria.
- Flaxa med dina armar om du vinglar till.
- Träna din balans.
- Använd broddar.
- Skaffa appen Säkra steg:



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





PERSONFAKTA

Namn: Lillemor Axelsson.
Ålder: 83 år.
Familj: Man, 90 år, 3 vuxna barn, 7 barnbarn.
Bor: I Malmö.
Gör: Pensionär.

Lillemor lärde sig pingvingång

Den viktigaste träningen är att förbättra balansen, det menar Lillemor Axelsson, 82 år, som själv aldrig har ramlat och skadat sig. Inför den här vintern tänker hon förebygga risken att falla genom att medvetet börja gå som en pingvin.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

Två gånger i veckan dansar Lillemor afrikansk dans enligt grounding-principen. Det handlar om skonsamma dansrörelser till afrikansk musik, och tanken är att träningen ska leda till förbättrad balans. Varje dag promenerar Lillemor dessutom fem kilometer.

– Tack vare träningen har jag lärt känna min kropp bättre. Under uppvärmningen står vi bland annat med benen lätt isär och försöker hitta lodlinjen från topp till tå, då är det lättare att

förnimma när kroppen står stadigt mot underlaget. Den övningen skapar bättre kroppskänedom.

Lillemor har arbetat som ekonom, men är också utbildad massör, att träna har alltid varit viktigt i hennes liv. Varje morgon inleder hon med att stiga upp och ställa sig på ett ben, med blicken på en punkt rakt fram, långt bort.

– Jag räknar till 60 och gör om samma sak med att stå på det andra benet. En enkel övning som övar upp min balans.

Känns naturligt

Nu är vintern här och Lillemor har bestämt sig för att skapa bättre stadga när hon är ute och går genom att sätta ner hela foten på underlaget direkt, istället för att börja med hälen. Hon vet också hur betydelsefullt det är att gå långsamt när det är risk för halka.

– Innan jag går ut på promenad brukar jag kolla hur väglaget är genom att jag går ut och ställer mig på trappan.

Någon väska bär hon aldrig med sig på sina vandringar. Det hon behöver ha med sig har hon i sina fickor.

– För mig känns det faktiskt väldigt naturligt att gå som en pingvin med armarna lätt utåt. Det är ju så småbarn gör när de lär sig gå.

TIPS

Lillemors bästa tips:

- Öva upp din balans.
- Stå en stund barfota varje dag med rak kropp i en lodrät linje, låt armarna vara fria, blunda.
- Lär dig gå likt en pingvin.

VÄRKKANDE RYGG? HÄNDER? KNÄN?

SMÄRTSTILLANDE OCH VÄRMADE STÖD

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

BRA MOT

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



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



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



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

SUPPORT PLUS RYGGSTÖD

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

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



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

ENDAST 499 Kr/St

HÅLFOTSINLÄGG

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

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



Art.nr 70-10

ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSVÄSTEN

Rättar upp dig och förbättrar din hållning. Motverkar gammacke 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 gammacke och slokande axlar
- Rättar upp dig och förbättrar din hållning

ENDAST 299 Kr/St

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

RYGGSTÖD

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



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

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

ENDAST 399 kr/St

VÄCK LIV I DINA FÖTTER!

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

NYHET



- Masserar trampdynan!
- 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.

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

RING OCH BESTÄLL
 026-91 000

Besök vår webbutik!
moneodirect.se

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



Havsstänkt julbord

JULBORDET Skaldjur och fisk från hav och sjö kommer väl till pass på ett julbord. Julmaten består ofta av en del från hav och sjö, en del grönt, en del kött och en del sött. Kombinationen ger upplevelsen av ett julbord.

TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLOM

Däremot kan man gärna begränsa antalet rätter, tycker jag. Satsa på några favoriter och lägg mer tid på dem. Tänker vi på näring och nytta så finns

det all anledning att intressera sig för sill, fisk och skaldjur. Och de flesta gillar nog dessa. Ägghalvor med räkor i god röra till exempel. Ett par sorters goda sillinläggningar. Rimmad lax och en strömmingsrätt.

Allt pryder sin plats, smakar gott, är nyttigt och om man anstränger sig kan det bli till ett hyggligt pris dessutom.

Plats på scen alltså för den näringsrika och läckra julmaten med havet som utgångspunkt.



Ägghalvor

”Se alltid till att det finns tillräckligt med ägghalvor, potatis och bröd på ditt julbord”, sa min företrädare till mig inför mitt första julbord på nya restaurangen. Om man då menar ägghalvor med god räkröra, en bra potatissort rykande nykokt och en härlig slät och tung kavring så är jag med och grunden lagd.

Jag kokar ägg i 7 ½ minut och använder färska eller frysta räkor alternativt så kallade handskalade räkor i lag.

Röran ser ut så här för 4 ägghalvor:

- 1 msk smetana eller crème fraiche
- 1 msk majonnäs
- ½ röd lök, hackad
- 1 msk hackad dill + några vippor till dekoration
- Ett par varv med kvarnen fylld med svartpeppar
- 1 tsk pressad citronsaft
- 8 skalade räkor varav 4 skurna i bitar och 4 hela

Blanda till röran, lägg i dill och räkorna i bitar och blanda runt, klicka på räkröran på äggen och sätt en hel råka överst, garnera med en dillkvist. Enkelt men gott med en smakfull röra på en lätt krämig äggula.



Sherrysill

Minst en sill på julbordet ska enligt min smak vara röd. Det blir jullekt och festligt av rödlök, tomat och sherry. Utgå från urvattnad inläggningssill.

Det här behöver man:
Ca 200 g urvattnad inläggningssill eller 4 sillfiléer
Lag: **1 dl ättika 12%, 2 dl socker, 3 dl av lika delar vatten, tomatpuré och ketchup samt 2 msk torr sherry.** (Med s.k. 5-minuters sill kan man utesluta ättika, socker

och vatten och använda spadet istället)
½ röd lök, hackad
5 grovt stötta kryddpepparkorn
Skölj och torka av sillfiléerna och skär dem i bitar. Rör ut lagen så att sockret smälter. Tillsätt lök och peppar och håll lagen över sillen och låt dra i kylan något dygn. Fiska upp sillbitarna och lägg upp dem på ett serveringsfat och håll över en del av den röda lagen, garnera gärna med röd lök.

Rimmad lax i bitar

Rimmad lax är som gravad fast tvärtom. Man byter mängderna så att det blir 1 del salt och ½ del socker.

Dela fin färsk lax eller fryst och tinad i två lika delar. Till 1 kg lax av mellanbiten behövs:

- 1 dl salt
- ½ dl socker
- 1 ½ matsked stött vitpeppar
- 1 ½ dl hackad dill.

Grovt krossad vitpeppar blandas med salt och socker och fördelas jämnt över de två bitarna fisk. Fördela dillen och klappa in allt. Lägg köttssidorna mot varandra med skinnsidorna ner och upp på ett fat med höga kanter, täck med plastfolie och låt stå en stund i rumstemperatur så att sockret smälter och sedan in i kylan. Två dygn räcker mer än väl. Vänd på fisken ett par gånger och håll bort vätska som bildas. Det går inte snabbare och blir inte bättre av att ösa på mer kryddor.

Inför serveringen skrapar man



bort kryddorna, skär bort skinnen och skär därefter fisken rakt igenom som större sillbitar. Kan med fördel serveras med friterad eller fräst grönkål i stekpanna. Vitpeppar, salt och saften av en citronklyfta ger kålen smak. Alternativt skär man upp tunna skivor med en laxkniv. Skinnet kan gärna strimlas och halstras i torr stekpanna och vara med i dekorationen. (God att knapra på dessutom.) Laxen går att frysa efter rimningen.

TIPS

- Fem tips för billigare julmat**
- Planera inköpen noga
 - Handla till extrapriser och satsa på livsmedel som inte ökat så mycket i pris
 - Begränsa antalet rätter på julbordet – satsa på dina favoriter
 - Tillaga och lägg upp mindre och få mindre rester
 - Ta ändå hand om de rester som blir och slå in direkt, kyl eller frys in
- Fem tips på nyttigare julmat**
- Sill och fet fisk som lax har bra omega-3 fetter och många nyttigheter, liksom räkor
 - Satsa på minst ett par gröna rätter som grönkål, rödbetssallad eller finsk kålrotslåda
 - Gör rätter själv istället för att köpa färdigmat och slipp alla onyttiga tillsatser.
 - Ät dig mätt på nyttigheter
 - Se till att ha god variation på julbordet; kött och fisk och grönt men varför inte avrunda med färsk frukt i en god fruktsallad.

Fler tips till julbordet från hav och sjö

Strömmingsrullader i tomatsås

Strömmingen tryter i Östersjön men finns den så är den given på julbordet. Sill heter den söder om Kalmar sund och tillgången har blivit bättre när vi närmar oss Öresund. Kräftströmmingen är en klassiker som många av oss har med sig hemifrån: Rullar av strömmingsfiléer, salt, dillfrön och tomatsås gräddas täckt ca 20 minuter i ugnen och äts nästa dag kall.

Inlagd sill

Inlagd sill med gott om kryddpeppar, kryddnejlika, lagerblad och lökringar i en 1-2-3-lag (1 del ättika, 2 delar socker

och 3 delar vatten). Sill har nyttiga fetter och protein och är rimlig i pris även om den som så mycket annat gått upp en del. Det finns otaliga recept men en inlagd och en röd sill är minimum, tycker jag.

Kallrökt lax i rullar

Kallrökt lax i rullar med en vit sås som fyllning, (gräddfil, citron, dill och ev. vitlök).

Paté

Fiskpaté och hel inkokt fisk gör man nog bara om man är många kring bordet och dessutom har tid och ork att tillaga. Annars är det rätt snabbt gjort att i en

matberedare finfördela en bit färsk och en bit rökt fisk, lite gräddfil, ett par ägg, citron och kryddor och baka en fiskpaté i en form i vattenbad i ugnen.

Lutfisk

Lutfisk med vit senapssås, krydd- och vitpeppar, smält smör, kokt potatis och gröna ärtor. Det blir en hel middag och när jag var barn var det stående rätt på juldagen.

Jansson

Janssons frestelse, gräddig med tunna strimlor potatis, mycket ansjovis och spadet, gul lök, smör och skorp mjöl överst. >>>

Alternativa räkrätter



Kreolsk panna

För 4 personer:
400 g oskalade räkor
20 Musslor, färska alternativt 200 g fisk, t.ex. fryst och tinad torskfilé
I burk krossade tomater
1 paprika, gul, grön eller röd
1 schalottenlök eller gul lök
1 bit rotselleri
1 stor vitlöksklyfta
2 msk olja
1 ½ dl vitt vin
Timjan, färsk eller torkad
Cayennepeppar, svartpeppar eller pepparmix
Hackad persilja ca 2 msk
2 msk smör
8 dl buljong av fisk eller höns
3-4 dl ris
Gör så här:
Hacka lök, vitlök och selleri och fräs i olja ett par minuter och tillsätt kryddorna (spara lite persilja till garnering) samt tomaterna och rör om. Tillsätt riset och buljongen och låt koka sakta under lock i ca 15-20 minuter beroende på vilken sorts ris man har. Tillsätt paprikan i mindre bitar. Lägg i de färska musslorna i kokande vatten några minuter och kontrollera att de öppnat sig, tag upp och tillsätt dem till pannan, några kan ha skalet kvar. Alternativt låt fisken skuren i tärningar koka med i 5-10 minuter.
Tillsätt därefter de skalade räkorna så att de blir varma och garnera med persilja.



Räksockpa

Räksockpa för 2 personer, en rätt att väl jämställa med den betydligt dyrare hummersoppan!
1 ½ hg oskalade räkor, ca 12 st stora
1 gul lök eller schalottenlök
1 bit morot, ca 5-10 cm beroende på tjocklek
1 bit rotselleri, lika mycket som morot
2 msk smör
1 tsr tomatpuré
5 krossade vitpepparkorn
5 dl vatten + 1 fiskbuljongtärning
1 dl grädde och helst även 1-2 msk konjak, den fyller upp smaken
Gör så här:
Skala räkorna och fräs skalen tillsammans med en hackad lök, finhackad morot och rotselleri i smör. Tillsätt krossad vitpeppar, tomatpuré, vatten och smula ner buljongtärningen och koka allt i 15 minuter. Sila bort skal, rotsaker och kryddor i durkslag.
Tillsätt grädden och koka upp igen i ca 10 minuter. Tillsätt cognac och smaka av med peppar och salt om det behövs. Fördela räkorna i tallrikar och håll på soppa och servera.

Mer om räkor

Alla som varit på västkusten och köpt en påse färska räkor vet hur läckert det kan vara. Att sitta på en brygga och spana ut mot havet, skala räkorna, äta och njuta, ger minnesbilder värda att plocka fram då och då.
För det mesta och vid den här årstiden får vi oftast nöja oss med en påse djupfrysta räkor, men det kan bli några mycket minnesvärda rätter av det också.
På en skiva bröd med salladsblad ett hårdkokt ägg i skivor, en rejäl klick smetana eller majonnäs med lite svartpeppar och så en rejäl hög skalade räkor ovanpå, en dillkvist och en citronklyfta som pricken över i. Det kan vara värt att pröva även om räkorna har varit djupfrysta.
Räkfisket är reglerat och enbart vissa redskap är tillåtna och på vissa djup. Man kan titta efter MSC-märkning för att vara säker på att köpa hållbart.
Räkor innehåller mycket protein men nästan inget av kolhydrater eller fett. Av vitaminer sticker framför allt B12, B3, D och E ut och dessutom finns det en del mineraler i räkor. Förr sa man att räkor hade nackdelen av att ge en hel del kolesterol men det har man omvärderat idag eftersom de nyttiga kolesterolen överväger de onyttiga.
Räkor har liksom sill och fisk sin givna plats på julbordet. Men varför inte pröva ett par varma rätter med räkor. En festlig och mustig soppa och en smakfull kreolsk panna från Louisiana. Det finns ju flera helgdagar kring jul och nyår för lite alternativ till julmaten. Det man får se upp med är att räkorna inte får ligga i längre än att de blir uppvärmda, i annat fall blir de lätt lite gummiliknande.

VANNONS

Det kan vara viktigt att skriva ett testamente. Och det är alltid viktigt hur det sker. I den tredje delen av Testamentskolan behandlar vi vem som får upprätta ett testamente och hur bevittnandet går till.

HUR SKRIVER JAG ETT TESTAMENTE?

Testamentskolan® del 3 av 8

För att vara giltigt måste ett testamente upprättas enligt reglerna i Ärvdabalken. Anledningen till de strikta kraven är att testamentet blir gällande först efter testamentsgivarens (testators) död och då kan denne själv inte bevaka att testamentsföreskrifterna efterföljs. Det finns tre formkrav:
• Testamentet ska upprättas skriftligen.
• Testamentet ska undertecknas av testamentsgivaren.
• Testamentsgivarens egenhändiga namnteckning ska bevittnas av två samtidigt närvarande vittnen.

DEM FÅR UPPRÄTTA ETT TESTAMENTE?

Det krävs normalt att man är myndig, det vill säga har fyllt 18 år, men även den som är yngre kan i vissa fall få upprätta testamente. En myndig person vars egendom förvaltas av god man eller förvaltare får upprätta testamente om det inte skett under påverkan av psykisk störning. En förmyndare kan inte upprätta testamente för omyndig.

DEM KAN VARA TESTAMENTSTAGARE?

Både fysiska personer och juridiska personer kan vara testamentsstagare. Som fysiska personer menas människor. Djur kan således inte vara testamentstagare även om många skulle önska det. Den fysiska testamentstagaren ska vara född eller avlad (och senare levande född) vid testatorns bortgång.

TESTAMENTSVITTEN

Följande personer får inte bevittna ett testamente: Person under 15 år, person som inte är kapabel att förstå innebörden av sitt bevittnande, testaments-tagaren själv, syskon, make, sambo eller den som står i rakt upp- eller nedstigande släktskap till testator eller testamentstagaren.

Vidare får inte ledamot av styrelse för bolag, förening, stiftelse etcetera bevittna ett testamente som är skrivet till förmån för den juridiska person som den personen företräder.

Det är viktigt för testamentets giltighet att bägge vittnena är samtidigt närvarande när testamentet undertecknas. Vittnena ska känna till att det är ett testamente de bevittnar men de behöver inte veta vad som står i det.

FÖRVARING AV TESTAMENTE

Eftersom ett testamente inte registreras någonstans, är det viktigt att det förvaras på ett betryggande sätt. Originaltestamentet, som bör upprättas i endast ett exemplar, förvaras med fördel i bankfack. Många begravningsbyråer och juristfirmor erbjuder förvaring av testamenten vilket är ett bra alternativ. Det kan vara klokt att ha en kopia där du antecknar var originalet förvaras.

TESTAMENTE

Jag, Claes Nilsson, 19200312-1234, Stockholm, bestämmer härmed såsom min yttersta vilja och mitt testamente följande:

... fysiska personer (människor, ej djur) ...

... juridiska personer (aktiebolag, stiftelser, ekonomiska eller ideella föreningar) ...

Testamentsgivarens signatur

Under tecknade testamentsvittnen har särskilt tillkallats för att bevittna detta testamente. Vi intygar att testamentsgivaren, i vår samtida närvaro, egenhändigt underskrivit testamentet. Vi intygar också att detta skett av fri vilja och vid sunt och fullt förstånd.

Ort och dag som ovan.

Berit Johansson, 19641127-1234, Kungsvägen 15, Göteborg

Benny Eriksson, 19770129-1234, Drottningvägen 20, Malmö

Detta är en kopia. Original finns i mitt, Claes Nilssons bankfack.

VISSA FORMALIA MÅSTE UPPFYLLAS FÖR ATT TESTAMENTET SKA GÄLLA.

ÄNDRING OCH UPPHÄVANDE AV TESTAMENTE

Ett testamente är färskvara. Du bör se över det med jämna mellanrum så att det inte, på grund av exempelvis ändrade familjeförhållanden, får oönskade konsekvenser. Ändra inte i det befintliga testamentet utan upprätta ett nytt och förstör det gamla. Det räcker att riva originalet, men förstör helst även kopiorna.

I del sex av Testamentskolan tar vi upp frågor som är extra viktiga att tänka på när du vill upprätta ett testamente. Läs hela skolan på www.hjart-lungfonden.se/testamente

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

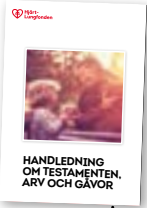
Ja, skicka mig kostnadsfritt "Testamentshandledningen" som informerar om hur jag upprättar ett testamente och hur jag kan testamentera till forskningen.

NAMN _____

ADRESS _____

POSTNR _____ POSTADRESS _____ MSKPPTS _____

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



© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.







BETALAS FÖR BACKAR		HAR MINDRE KÄNDA SKÄDISAR		GÖRS FALAFEL AV	
GANSKA OKEJ				ÄR GRÖNT SOM OJÄST	
EN FILATELISTS DRÖM					
GÖRS ANSÖKAN OCH PROV FÖR		HÅLLER EN ATT LITA PÅ		MÅNGA I BRYSSSEL	
GÖR VÅL LYSANDE AFFÄRER	ELVIRA GÅR DET I ALLA FALL	GICK OCH YAGGADE KORT MODE		FICK DUKTIGA ELEVER	KALLAS TURKU DÅR
			SMILAR I TRÄD MED LAPP?		ICKE SPRÄNGT
				LEVER VID BJÖRKAR SES SOM SKÄLL	
HATT-LAND ATT ÅTA I RING				DIKTTYP FATTAS FÖR ATT STYRA	
			INTE SÅ INBJUDANDE	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 FRIARE PÅ			RYMMA KVINNO-NAMN	SÄGER EN SOM PEKAR ÄR ONDA
ROMANS RÖDE	KORT OM PARTIFÖRRÄNGPANNFÖRENINGEN		VEM SOM HELST SOM	ÄR PÅ OLIKA SIDOR ANKARET	
		KAN SÄTTAS SOM PORT			ÄR SOM CENTRUM
EN RÖDGUL DEL				ÄTTE-LÄGG	KRUT-BRÄNNARENS KNÖLAR
		TINAS MAT MOT I BÖRJAN		SÄMLAS PAPPER I	
	BEKVÄMLIGHETER				UTBILDAS BRITTER VID
			PÅ HUGGET		FÖR FRÅN I NAMN
	BARN METALL-STÄNG		INLEDS MED TEKNING		
	GÖR RESERV			ANALYSERAS VID BRÖTT	

KORSORDSMÅKARE: MIKAEL WENDEBERG

Korsord nummer 6. Skriv ner svaren i de gula rutorna och skicka dem antingen på ett vykort till adressen **Här&Nu, Box 30088, 104 25 Stockholm**, eller mejla dem till **korsord@skpf.se**. Märk vykortet/mejlet med **Korsord nr 6**. Glöm inte att uppgive din adress. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten. Vi behöver ditt svar senast den 13 januari 2023.

VANNONS ►



I VÅR WEBSHOP

hittar du smarta julklappar till alla

Butiken Hjälpmedel SAM hjalpnu.se

Varma ulltofflor **295:-**

Gelsocka för torra fötter **95:-**

Värmedjur för micron fr **195:-**

Ryggkliare - när du har svårt att nå **65:-**

Johanneslövsvägen 22 Gävle, 026-15 35 01

VANNONS ►



Köp din Eloflex hos Batterifordon!

Vi hjälper dig att hitta den modell som passar dina behov med provkörning i din hemmiljö. Vi erbjuder alltid hemleverans och personlig service. Du är trygg när du köper ett batterifordon hos oss – service, kvalitet och engagemang är våra tre ledord.

Slå oss en signal på 0705 - 582 810 eller besök www.batterifordon.se på webben.



Få din frihet tillbaka med Eloflex

Har du fått svårt att gå? Fortsätt leva ett aktivt liv med promenader, shoppingturer, utflykter och resor. Eloflex hopfällbara elrullstolar och elscootrar kan tas med i en vanlig personbil och på flyget.



Ring 0705 - 582 810 och boka provkörning

KRYSSET 5/2022



EN FILATELISTS DRÖM	H	A	B	I	L	K	L	M	N	O	P	R	S	T	U	V	X	Y	Z
EN FILATELISTS DRÖM	U	N	I	K	A	T	E	R	O	L	D	E	A	D	E	B	O	R	
EN FILATELISTS DRÖM	I	N	T	R	Ä	D	E	R	O	L	D	E	A	D	E	B	O	R	
EN FILATELISTS DRÖM	R	U	L	T	A	D	E	R	O	L	D	E	A	D	E	B	O	R	
EN FILATELISTS DRÖM	P	A	N	A	M	A	L	E	R	K	O	R	V	O	D	E			
EN FILATELISTS DRÖM	M	E	D	I	S	T	E	R	K	O	R	V	O	D	E				
EN FILATELISTS DRÖM	S	P	R	I	N	T	E	R	A	V	O	G	T	O	E				
EN FILATELISTS DRÖM	F	G	I	P	P	E	R	K	A	R	V	E							
EN FILATELISTS DRÖM	H	A	L	A	L	Ä	N	G	S	T	R	U	M	P	O	R			
EN FILATELISTS DRÖM	B	I	N	D	A	S	A	K	T	A	R	A	N	A					
EN FILATELISTS DRÖM	O	R	M	A	T	E	L	J	E	T	A	D	E						
EN FILATELISTS DRÖM	I	K	D	S	A	F	I	E	N	D	E	R							
EN FILATELISTS DRÖM	S	K	A	N	E	E	K	D	Ö	R	R								
EN FILATELISTS DRÖM	F	F	Ä	L	T	H	E	R	R	E									
EN FILATELISTS DRÖM	O	A	G	N	S	O	N	E	R										
EN FILATELISTS DRÖM	U	A	G	R	E	M	A	N	G	E	R								
EN FILATELISTS DRÖM	T	E	N	P	E	R	I	O	D										
EN FILATELISTS DRÖM	I	N	H	O	P	P													

Vinnare Kryssset 5/2022

Gunnar Ahlgren, Laholm
 Göta Andersson, Sveg
 Bibbi Hagestad, Borås
 Barbro Lindmar, Arvidsjaur
 Birgitta Nordin, Hägersten

Lena Orrgren, Ronneby
 Gerd Ragvald, Tranås
 Margareta Sundström, Norrtälje
 Göran Torkelsson, Hishult
 Ingrid Wallbom, Eskilstuna



Trivseldag i Värmland

17 augusti hade SKPF distrikt Värmland en trivseldag i Ransäters Hembygdsgrd för alla sina medlemmar i hela distriktet

TEXT OCH FOTO: IRENE RUNKVIST KARLSSON

Medlemmar bussades till hembygdsgrden från alla avdelningar i Värmland. Det kom cirka 300 personer, inräknat utställare och busschaufförer.

Från SKPF:s förbundsledning deltog ordförande Liza di Paolo-Sandberg.

Det bjöds musik av Gamla Polare som består av bland andra Ingvar Karlsson (Sven-Ingvars) och Kalle Forsgren, före detta Göran Zetterlunds orkester.

Det bjöds på fika när gästerna anlände. Till lunch fanns det tre rätter att välja mellan: Motti (värmländsk gröt som görs på skrädmjöl) och fläsk, råa- kor och fläsk eller en sallad. Efter detta kaffe med kaka.

Bland utställarna denna trevliga dag kan nämnas Folksam, ABF Värmland, Fonus, Familjens Jurist, Rehabenheten Hagfors kommun; som bland annat visade digitala hjälpmedel, Länsstyrelsen, Pensionsmyndigheten och Hjälpmedelsboden från Filipstad; som sålde olika typer av hjälpmedel.

Ransäters hembygdsgrd har många museer som är öppna dagtid för besök.

Pensionsprat

Distrikt Stockholms län Än en gång har SKPF:s egen pensions- expert Sofia Noaksson varit ute och rest bland distrikten för att prata pensioner.

Denna gång var det distrikt Stockholm som träffades för att få information om pensionssys- temet. På plats fanns represen- tanter för Norrtälje, Stockholm och Nynäshamn. Södertälje kunde dessvärre inte vara med denna gång.

Som så ofta ställdes det många frågor om det inte alltför lättförståeliga svenska pensions- systemet.

I debatten som följde Sofias genomgång dök det upp en hel del förslag om att förbundet måste bli ännu bättre på att informera medlemmarna om pensionssystemets alla kringeli- krokar. Ett förslag var att vi kan ha en pensionsskola i Här&Nu, vilket många ansåg var bra tills vi kom på att många skulle be- höva information om pensioner- na innan de går i pension – det vill säga innan de blir medlem- mat i SKPF. Annars är det ju till viss del för sent att göra något åt sin pension. Hur när vi blivande pensionärer? Förslag önskas!

Debattartikel om mat

”Doften av nylagad pannbiff med lök eller av stekt fläsk och kanske nybakat bröd väcker minnen och väcker aptiten. Smaken är viktig och även uppläggning, dukning och sällskap. En matlåda vid dörren är en mycket svag aptitretare.”

Det skriver Leif Kindblom, som är distriktsordförande för SKPF Pensionä- rerna i Sörmland, den 22 november i en

debattartikel i Katrineholms-kuriren. Han fortsätter:

”När man vill spara pengar och inrättar centralkök istället för lokala kök skjuter man kanske sig själv i foten. Visst kan man då satsa på goda råvaror och bra tillagning men man missar det där med dofter från nylagad mat. Och man missar den viktiga lyhördheten för

vad gästerna just där önskar sig för mat. Och kanske får man mera rester som måste kastas.

I hemtjänsten finns goda exempel från Munkedal, Vällingby och andra platser där man avsatt tid för personalen att laga mat hemma hos mottagaren i stället för att lämna över en matlåda.”

LEIF KINDBLOM

SKPF's eget lotteri

Du kan vinna:

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

Sätt lite Guldkant på tillvaron!

Erbjudande!

- 4 Guldkanten
- 2 Påslakanset

Ordinarie pris 160 kr
4 delar, värde 798 kr

Just nu för endast 80 kr*!

Du sparar 878 kronor!

Påslakanset i fräscht blå/vitt mönster — ränder på ena sidan och blommor på andra. Påslakanset (2 örngott och 2 påslakan) är i 100 % BCI-bomull. De är Svanen-certifierade. Värde 798 kr.

***15 kr tillkommer i fakturaavgift utan Autogiro**

Guldkanten är SKPF Pensionärernas eget prenumurationslotteri, det 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 vårt lotteri Guldkanten du med! Senast blev överskottet från Guldkanten 1.145.134 kronor och pengarna kommer som vanligt medlemmarna tillgodo.

SVARSKORT — stöd SKPF Pensionärerna du också!

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

JAG TACK! Jag beställer 4 skraplotter Guldkanten för 80 kr* och får, ca 5 veckor efter mitt första betalda lottpaket, två påslakanset "Brooks", värde 798 kr, helt utan extra kostnad. Jag får mina 4 Guldkanten i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar då 160 kr/månad* med inbetalningskortet som medföljer utskicket (*15 kr tillkommer i fakturaavgift om jag inte betalar med Autogiro). Vinsten 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.



Frankeras ej
Mottagaren betalar portot

**Guldkanten/
Nordic Lottery AB**

**SVARSPOST
20685777
162 20 Vällingby**

2211GAHN

Erbjudandet gäller nya kunder, en gång per person, längst till 2023-02-28 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 dataskydds-förordningen (GDPR). Mer om detta, fullständiga och allmänna villkor samt licenstid och vinstplan kan du läsa om på guldkanten.se/allmannavillkor. Förmånstagare är SKPF. Spelar du för mycket? Läs om spelansvar på guldkanten.se/spelansvar. Guldkanten står under Spelinspektionens tillsyn.



Idel glada miner när Rolf skrapade fram sin högvinst på 500 000 kronor.

Lars-Inge Larsson och Liza di Paolo-Sandberg från SKPF fick ta emot en rekordsumma från årets lotteriförsäljning.

Succé för Guldkanten

Årets utdelning från SKPF:s lotteri blev den största någonsin. Långt över en miljon kronor går nu till förbundets verksamhet och till forskning.

TEXT: MARKUS DAHLBERG
FOTO: CAMILLA JANZON

Det var idel glada miner i början av november i Nordic Lottery's lokaler på Sveavägen i Stockholm när det var dags för årsredovisning av SKPF:s eget lotteri Guldkanten.

Gladast av alla var vinnaren av högvinsten, Rolf, som inte vill avslöja sitt efternamn eller var han bor. Nästan lika nöjda är SKPF:s ordförande Liza di Paolo-Sandberg och förbundets kassör Lars-Inge Larsson, som fick med sig över en miljon kronor, eller närmare bestämt 1 145 134 kronor, hem till förbundet.

– Det är ett fantastiskt resultat, säger Lars-Inge Larsson när han lugnat ner sig lite efter rekordutdelningen. Det är

bra för förbundet och för den geriatriska forskningen.

Guldkanten startade första gången den 1 april 2015. Lotteriet pågick sedan i ett år, alltså till den sista mars 2015, innan nästa lotteriår började. Och så håller det fortfarande på. Det innebär att lotterna som har lett fram till årets rekordöverskott har sålts mellan den 1 april 2021 och den sista mars 2022, och med tanke på rekordvinsten har det sålts fler lotter än någonsin.

– Vi har ovanligt trogna lottköpare, säger Lars-Inge Larsson. Det som också är lite ovanligt med SKPF:s medlemmar är att de är med och prenumererar på lotter under ovanligt lång tid.

Vinsten används av SKPF för att hålla nere medlemsavgifterna. Runt 25 procent går dock till geriatrisk forskning – den exakta summan bestäms av förbundsstyrelsen i december varje år. De bestämmer också vart forskningspengarna ska

gå. Vem som får del av rekordöverskottet denna gång är med andra ord inte klart när detta skrivs.

För att få bedriva lotteriverksamhet krävs det tillstånd av Spelinspektionen (tidigare Lotteriinspektionen). SKPF sökte tillstånd under 2014 för Guldkanten och när det beviljades kunde lotteriet dra i gång i början av 2015.

Lotteriet sköts av Nordic Lottery, som handhar ett flertal andra lotterier. Säkerheten är rigid och under mycket ordnade och noggranna former kontrolleras först den vinnande skraplotten, som i detta fall köptes av Rolf. När han skrapade sin lott fick han inte veta något vinstbelopp, utan bara att han hade vunnit en högvinst. För att få själva vinsten måste han ta sig till Stockholm och skrapa ytterligare en lott. Den lotten dras ur en bunt om hundra lotter som alla är vinstlotter, men med olika vinstbelopp. Lägsta beloppet är 400 000 kronor och det högsta en miljon.

ANNONS ▶

Ewas historia!

Hair Volume är fantastiskt!

"äntligen har jag fint hår igen"

Ewa, snart 60 år, bor i Mellansverige och arbetar som sekreterare. Hon är en glad och utåtriktad kvinna som är mån om sitt yttre och sin hälsa och tycker om att vara ute och röra på sig med sin hund Melwin. För fyra år sedan började hon få problem med sitt hår som alltid varit tjockt och välmående. Periodvis tappade hon mycket hår och hon upplevde att kvaliteten försämrats.

–Mitt hår kändes trist och tunt, berättar Ewa.

Svenska Hair Volume

Av en slump hittade Ewa en annons för kosttillskottet Hair Volume i en tidning och bestämde sig för att prova.

–Efter några månader började jag äntligen få tillbaka den hårkvalitet jag tidigare haft, berättar Ewa.

Vännerna imponerade

Ewa har nu ätit Hair Volume i drygt fyra år och har bättre kvalitet på håret än någonsin. Många i hennes närhet har också kommenterat hur fint hennes hår blivit. Och flera av hennes vänner och kollegor har också blivit trogna användare.

–Det började med min dotter som inte kunde tro hur bra mitt hår blivit – nu är även hon en trogen användare av Hair Volume.

–Jag har blivit lite av en ambassadör för Hair Volume, berättar Ewa glatt. På min nuvarande arbetsplats får jag ofta höra vilket fantastiskt hår jag har trots att jag snart är 60. Hair Volume är en fantastisk produkt som verkligen fungerar, avslutar Ewa glatt.

Hair Volume finns i 30-, 90- och 180-förpackning. Endast 1 tablett om dagen. Det finns även en internationell version av produkten; tuggisar med äpplesmak. Biotin och zink bidrar till att bibehålla normalt hår. Koppar bidrar till hårets normala pigmentering.

Hair Volume i Swedish Beauty Awards!

Nya produkterna schampo och conditioner i Hair Volume-serien har nominerats till Swedish Beauty Awards. Nyheterna kompletterar det flerfaldigt prisbelönade hårtillskottet Hair Volume. Hårvårdsprodukterna är baserade på flera av de värdefulla ingredienser som ingår i tabletterna. Produkterna är naturliga och veganska och tillverkas i Sverige.



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



Glasögon

Vi tar en titt på optikermarknaden för att ta reda på varför glasögon är så himla dyra.

Kvinnlig vänskap

Ny forskning visar hur viktigt det är att ha goda vänner även på äldre dar.



Och så...

... ger vi bästa råden om hur du skyddar dig från bränder.
... följer vi upp hur det går för valberedningen.
... hoppas vi att många har ställt upp och efter bästa förmåga hjälpt människorna i Ukraina.
... blir det lugnyoga i Falun.
... hittar vi de bästa råden för att klara sig efter alla utgifter till jul och nyår.

HON & HAN

av Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin.



VANNONS ►

ULL I SÄNGEN

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

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

Högsta kvalitet
Pensionärsrabatter
Nu även webbutik!

Nu även tryckavlastande madrasser!



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

Redaktionen önskar God Jul och Gott Nytt År!

Medlemstelefonens öppettider under helgerna:
23 december: öppet till kl. 12.00
27-30 december: stängt
1-5 januari: stängt

Från vecka 2 har vi öppet som vanligt igen.

Din sista vilja

Vad vill du efterlämna?

Att skriva ett testamente betyder att du kan påverka var dina tillgångar hamnar när du dör. Dina bröstarringar har alltid rätt till sin laglott, det vill säga hälften av dina tillgångar. Men det vet du säkert redan. Vad du kanske inte vet är att du bestämmer hur resten av kvarlåtenskapen ska fördelas. Ett testamente är din möjlighet att säkerställa att det du lämnar efter dig fördelas enligt din sista vilja.

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

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



Foto: Donald Bostrom / Röda Korset



Svenska Röda Korset

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



KAMPANJ!

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

-45%
SPARA 2.290:-

DAB+
 Digital Audio Broadcasting

Bluetooth™



VAGNER PREMIUM 940

- DAB+ AM/FM radio med vacker stereoklang
- Bluetooth för avspelning av ljudfiler från smartphone och surfplatta
- Skivhastigheter 33, 45, 78 (stenkakor) varv/min.
- Kassettspelare • CD-spelare för audio-CD och Mp3-CD • Anslutningsmöjlighet för hörlurar
- USB-ingång för avspelning och lagrande av musik från radio, skiva, CD, kassett, Mp3-disk och Bluetooth
- Stor, stabil och vibrationsfri tallrikplatta • Efter uppspelning av LP återgår tonarmen automatiskt
- Integrerade stereohögtalare 2 x 10 Watt RMS (2 x 80 Watt PMPO)
- Equalizer med 5 olika valmöjligheter för ljudlägen • Externa 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

VÅR BÄSTSÄLJARE!

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

-45%	2.290:-
DU FÅR ALLT FÖR:	2.795:-



**Köp nu.
 Betala senare
 med Klarna.**

Klarna

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

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