

Är övervikt bra?
Var inte för smal,
så lever du längre

SID 8

Skördetid!
En hel meny med
säsongens mat

SID 40

Rak i ryggen
Använd rollatorn
rätt och må bättre

SID 28

här&nu

4/2023 • SKPF Pensionärernas medlemstidning • www.skpf.se

**HITTADE SIN
PAPPA MED
DNA-SLÄKT-
FORSKNING**



BYGG UPP HÄLSAN

Egenansvar vid sjukdom

HÅKAN BLEV TINA

Transvestit på gamla dar

BILAR OCH MUSIK

Pensionärer om EPA-dunken

VANDRINGENS DAG

10 nationalparker att besöka



**NALLEDOKTORN
I KOSTA**

SKPF delar ut rekordmycket i forskninganslag: 350 000 kr

SID 48



Jacka EKSJÖ ✓ Vattenavvisande ✓ Vindtät ✓ Varmfodrad
Mjuk jacka i hög kvalitet med värmande polyesterfoder – perfekt under höst och tidig vinter.

DAM - Art 6583 • Svart, Marinblå, Rosa. • Stl. 36-52.
HERR - Art 6582 • Svart, Marinblå. • Stl. C46-58.

HIGH MOUNTAIN

✓ Vattentät ✓ Vindtät ✓ Andas
Skaljacka FALKENBERG - Art 2710
Vind- och vattentät allroundjacka. Ställbar, inrullningsbar, avtagbar huva. Meshfoder i ryggen för bra ventilation. **Färg:** Marinblå, Royalblå, Svart, Plommon, Orange, Mörkgrön, Röd. (Plommon finns endast i damstl.)
DAM • Stl. 34-52. | HERR • Stl. C48-64.

HÖSTJACKOR TILL SUPERPRISER!



✓ Stretch
✓ Vattenavvisande ✓ Vindtät ✓ Andas
Softshelljacka ONTARIO

Otroligt mjuk, smidig och tyst jacka i stretchig softshell. Ventilationsdragkedjor med mesh under armarna.
DAM - Art 6208
Svart, Marinblå, Vinnröd, Mörkgrön. • Stl. 36-48.
HERR - Art 6207
Svart, Marinblå, Mörkgrön. • Stl. S-3XL.

✓ Stretch
✓ Vattenavvisande ✓ Vindtät ✓ Andas
Softshelljacka TRAIL PRO 4W

Otroligt mjuk, smidig och tyst jacka i stretchig softshell. Ventilationsdragkedjor under armarna.
DAM - Art 7713
Svart, Vinnröd, Grå, Terrakotta, Korall. • Stl. 36-48.
HERR - Art 7712 • Svart, Grå, Terrakotta. • Stl. S-3XL.

✓ Andas
✓ Vattenavvisande ✓ Vindtät
Softshelljacka

Mjuk och smidig softshelljacka för vardag och friluftsliv.
DAM - Art 2491 • Cerise. • Stl. 36-52.
DAM - Art 5529 • Orange. • Stl. 36-52.
HERR - Art 5528 • Orange. • Stl. S-5XL.
HERR - Art 2490 • Lime. • Stl. S-5XL.

Arbetet drar i gång

Ingenting går så fort som en sommar och nu gör hösten sig sakta beredd att ta över. Vädret i sommar har varit väldigt skiftande med hög värme i början och sedan åska, mycket regn med översvämningar och riktiga stormar. Men än har vi lite kvar av sommaren och skogen bjuder på både bär och svamp.

Nu när hösten gör sitt inträde börjar också alla aktiviteter att ta sin början. Många distrikt har nu sina medlemsfester och det är så trevligt för medlemmarna att få träffas och umgås på olika håll i landet.

Reformer behövs

Vi ska också börja jobba med de beslut som togs på vår kongress. Temat för kongressen var "Stark välfärd och jämlika pensioner. Det är också en bra sammanfattning av innehållet i vårt nya handlingsprogram. Avsnitt efter avsnitt syftar till att äldre ska kunna leva i ett land med stark välfärd och jämlika pensioner. Då behövs reformer som både stärker välfärdens verksamheter och förbättrar pensionärernas ekonomi.

Det är verkligen dags för en god äldreomsorg i hela Sverige. Jag är orolig för

Vi behöver därför en rejäl och långsiktig satsning på vården och omsorgen, både på de äldre och på personalen.

att det går i fel riktning just nu. Ständiga besparingar, allt ör dåliga arbetsvillkor och alltför lite pengar som satsas i äldreomsorgen. Av SKPF:s medlemmar säger nio av tio att de oroas över fortsatta nedskärningar i äldreomsorgen. Vi behöver därför en rejäl och långsiktig satsning på vården och omsorgen, både på de äldre och på personalen. Äldreomsorgen måste ha lika god kvalitet i hela landet. Det behövs ett bättre kvalitetsarbete där också pensionärsråden löpande får yttra sig över kvaliteten i den lokala omsorgen.

Nu sätter vi i gång

Besluten ska inte bara bli ord utan också handling. Vi börjar nu med att trycka upp handlingsprogrammet och stadgarna så de kan spridas ut till distrikt och avdelningar. Vi börjar också förbereda för en äldreriksdag som vi ska ha i september.

Förbundets nya styrelse kommer att påbörja sin planering för 2024. Fokus kommer så klart att ligga på medlemmarna och vår gemensamma vardag, en bättre vardag för oss pensionärer, där ålder inte spelar någon roll.



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

SKPF: pensionärerna

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

Telefontid:
Mån–tor 09.00–15.00
Lunchstängt 12.00–13.00
Fre 09.00–12.00

Hemsida: www.skpf.se



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

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

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

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

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

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



ILLUSTRATION: ROBERT NYBERG

Övervikt förlänger livet

8 Ny studie från Umeå universitet visar att undernäring och lågt BMI är kopplat till ökad risk för död.

Tryggare ekonomi på äldre dar

10 I september håller Finansinspek-
tionen en digital grundkurs i
privatekonomi för bland annat SKPF:s
medlemmar.

Egenansvar vid sjukdom

14 Det är aldrig för sent att börja
leva ett sunt liv menar paret som
driver en hälsoblogg tillsammans.

10 nationalparker

16 Den 9 september är det Vand-
ringens dag. Vi tar en titt på tio
nationalparker runt om i landet, som alla
kan vandra i.

Håkan blev Tina

22 Efter 25 års äktenskap fick Ann-
Marie veta att hennes man var
transvestit. Nu är både hon och Tina-
Håkan djupt engagerade i föreningen för
transpersoner.

Gåfotboll

24 Gåfotboll är en idrott för alla. För
Erikslunds KF är det sociala lika
viktigt som att få motion.

Bilar och musik

26 9 av 10 lyssnar på musik när de
kör bil. Men vad tycker dagens
äldre om EPA-dunken?

Gå rätt med rollator

28 En bra hållning bakom rollatorn
gör att smärtor i ryggen undviks
och balansen blir bättre.

Nalledoktorn

30 I Kosta driver Margaretha Elf-
ström Södergren sin mottagning
för trasiga nallebjörnar och dockor.

Fick en pappa efter 86 år

36 Under 86 år visste inte Lennart
Nilsson vem hans far var. Med
DNA-släktforskning hittade han honom.

Det är skördetid!

40 Vår egen kock bjuder på en meny
av det som vi kan skörda nu.

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

DEBATT

Delaktighet och inflytande – inte ålderism och utestängning

Ovanstående är en rubrik i vårt hand-
lingsprogram 2023-2026 som vår
kongress (där jag var ombud) ställde sig
bakom i juni.

I materialet kan vi läsa att ”SKPF
Pensionärerna är övertygade om att
åldersdiskrimineringen kan stävjas om
äldre släpps in i beslutande försam-
lingar. Att ge utrymme för detta innebär
att äldre finns med i samhälle och debatt
och får möjlighet att bidra med såväl
kunskap som erfarenhet.”

Beslutet blev att ”SKPF Arbetar för
att politiska partier tar sitt ansvar för att
äldre finns representerade i riksdagen.
Det är nödvändigt om demokratin ska
vara verklig och fungera.”

Jag hade som ombud inget eget för-
slag i denna fråga, men var ändå uppe i
talarstolen och sade att jag skulle åter-
komma med en debattartikel i denna
fråga. Skälet till det är att om vi verkli-
gen vill få fler äldre invalda i beslutande
församlingar så behöver vi följa upp
beslutet i handlingsprogrammet med en
plan på hur det kan förverkligas.

Förslag på åtgärder

Jag kommer här att skriva ner ett antal
inspel till en sådan plan som förbunds-
styrelsen kan använda i det fortsatta
arbetet. Jag gör det utifrån att ha varit
riksdagsledamot i 26 år och är fortfaran-
de aktiv ledamot i Västerviks fullmäk-
tige efter 50 år.

Till att börja med så vill jag att
uppgift utökas från att vara bara
riksdagen som är målet för fler äldre
ledamöter till också regioner och kom-
muners fullmäktigeförsamlingar.

Jag kan förstå bakgrunden till
skrivningen, men då kommuner och re-
gioner har stor egen beslutanderätt ska
äldre även vara med där, vilket vi inte
kan betrakta som en självklarhet. Det

måste därför uppmuntras från förbun-
dets sida.

Hur går vi då praktiskt tillväga?

Vi kan till exempel ha aktivitets/
arbetsgrupper i förbundet centralt och
regionalt som har till uppgift att leta
efter kandidater som är beredda att
arbeta politiskt. Dessa ska också vara
beredda att stötta de som blivit invalda
på olika sätt.

Att ha kontakter med partiets centrala
ledning är bra men det är inte där
som det bestäms vilka som kandiderar
på vallistorna. Det jobbet måste göras
regionalt och lokalt.

Där kan vi välja att stödja redan
befintliga ledamöter i deras arbete eller
söka efter äldre som vi kan uppmuntra
att kandidera.

SKPF Pensionärerna har en fördel
som man kan använda sig av i detta
arbete.

Vi har många medlemmar som har
erfarenhet av arbetet i riksdag, region
och kommuners beslutande försam-
lingar över hela Sverige.

Varför inte knyta dem närmare oss i
detta arbete och använda oss av deras
erfarenheter och kunskap så att vi får
fler äldre att både vara kvar men också
vilja komma in i de beslutande försam-
lingarna på olika nivåer?

Starta nu

Det här är ett jobb som behöver startas
nu. Nästa val är 2026. Partierna spikar
sina listor lite olika men en del gör det
redan på hösten året innan valet. Det
innebär att vi nu har knappt två år på
oss att hitta kandidater och förbereda
dem inför arbetsuppgiften samt få dem
presenterade inför valberedningar som
lägger förslag på listorna.

HÄLSNINGAR, KRISTER ÖRNFIJÄDER

Angående Översätt webbsidor i nummer 3

? Hej. Ett litet påpekande i all
välmening. Översättnings-
funktionen är bra, men man
måste se upp. Google översätter
(så vitt jag vet) via engelskan.

Danska till svenska går då via
engelskan. Danska ordet bang
(rädd) översätts till svenskans
smäll.

/ALF

! Den som har provat att över-
sätta med Google Översätt
inser raskt att översättningarna
inte blir perfekta. Ordföljden blir
ofta fel och tjänsten visar det
första översättningsförslaget för
ett ord även om ordet har fler
betydelser. Då kan man klicka
på det översatta ordet för att se
alternativa förslag.

Om man i det fall som du be-
skriver gör tvärtom, det vill säga
översätter rädd från svenska
till danska blir resultatet bange.
Kanske en förklaring till felöver-
sättningen av bang?

En sak är i alla fall klar, över-
sättningarna blir långt ifrån per-
fekta. Men det fina är ju att det
går att förstå vad som menas
om man har en text på ett språk
som man inte begriper.

MARKUS DAHLBERG

Korsordet igen

! Ibland känns tillvaron som om
man vore med i Dolda kame-
ran. Det är så snurrt att det
bara inte är sant.

Trots att vi har tagit upp detta
flera gånger fortsätter vissa att
skicka in flera svar på korsordet
– även personer som jag har
kontaktat direkt. Det är ett svar
som gäller per läsare av korsor-
det och andra tävlingar i tidning-
en. Nu vill jag inte tjata mer!

MARKUS DAHLBERG

Vården klarade sommaren

Det har varit lugnare än väntat på landets sjukhus under sommaren. Enligt Vårdförbundet har det varit en ovanligt lugn sommar, även om det stundom har varit pressat på vissa sjukhus och vissa avdelningar. Förbundets allmänna bild är ändå att sommaren 2023 har varit lugnare än tidigare somrar.

Den bilden förstärks av att även läget inom förlossningsvården har varit bättre än väntat. Enligt en enkät från TT före sommaren var bemanningsläget tufft, men hittills är den allmänna bilden att det inte har varit några större problem.

En viktig anledning till det är att det föds allt färre barn i Sverige. Under 2022 föddes det ungefär 104 000 barn i landet, vilket är den lägsta siffran på 17 år. Det har visserligen varit tufft på vissa håll i landet. I Sundsvall och Umeå har det varit extra hög belastning sedan förlossningsavdelningarna i Lycksele respektive Örnsköldsvik var stängda



Förlossningsvården har fungerat väl under sommaren, främst för att det föds allt färre barn i Sverige.

under fyra veckor, men enligt regionen har det inte varit någon katastrof.

I Stockholm var oron stor inför sommaren, men situationen har varit mindre ansträngd än vanligt. I Skåne var det hårt tryck i juni, men det lugnade ner sig senare under sommaren.

Läkarförbundet har dock en lite

annan bild av läget. De menar att det råder konstant brist på läkare och övrig sjukvårdspersonal, vilket alltid blir extra tydligt under sommaren. De medger emellertid att det inte har blivit så illa som befarat, men att få av deras medlemmar skulle hävda att sommaren har varit lugn.

Samlade välfärdsutbetalningar

Den 1 januari nästa år inrättas Utbetalningsmyndigheten. Den nya myndigheten har två huvudsakliga uppgifter: Dels ska den sköta alla utbetalningar från välfärdssystemet och från skattekontot, dels att genomföra systemövergripande systemanalyser och granskningar av alla utbetalningar.

Utbetalningsmyndigheten är en del av en omfattande kraftsamling för att förhindra och motverka organiserad brottslighet och välfärdsbrott. Syftet med den nya myndigheten är att förebygga, förhindra och upptäcka felaktiga utbetalningar från välfärdssystemen.

En av Utbetalningsmyndighetens uppgifter är att administrera ett system med transaktionskonton för utbetalningar från statliga myndigheter som Arbetsförmedlingen, Centrala studie-stödsnämnden, Försäkringskassan, Pensionsmyndigheten och Skatteverket.

Myndigheten ska också arbeta med granskningar baserade på dataanalyser och urval för att hitta felaktiga utbetalningar. Utbetalningsmyndigheten är skyldig att underrätta andra myndigheter och berörda aktörer om felaktiga utbetalningar, men också andra felaktigheter.



Utbetalningsmyndigheten börjar sitt arbete den 1 januari 2024.

Framåt för regionernas miljöarbete

I Sveriges 21 regioner minskar energianvändning medan andelen ekologiska livsmedel ökar kraftigt. Alla siffror pekar åt rätt håll utom en – antibiotikautskrivningen.

För tionde gången har SKR publicerat sin rapport Öppna jämförelser med information om det miljöarbete som pågår runt om i landets regioner. Rapporten visar resultaten mellan åren 2009 och 2022 och de flesta trender är positiva: Andelen ekologiska livsmedel har ökat från 13 till 43 procent. Mängden förnybara drivmedel i kollektivtrafiken har gått från 42 till 93 procent. Energi-användningen per lokalyta har minskat med 17 procent och den klimatpåverkan som medicinska gaser ger har minskat med hela 75 procent, vara 17 procent sedan 2021.

Det finns dock en siffra som är på väg åt fel håll. Förskrivningen av antibiotika har visserligen minskat med 36 procent under perioden, men sedan 2021 ökar förskrivningen igen med 9 procent. Störst är förändringen för luftvägsantibiotika till barn mellan 0 och 6 år. Det kan tolkas som en återgång till mer normala förhållanden efter den historiskt låga utskrivning som skedde under pandemin.



SKR:s nya rapport visar hur det går för regionernas miljöarbete.

När det gäller medicinska gaser står lustgasen för 92 procent av gasernas totala klimatpåverkan. Dessa gaser har betydligt större klimatpåverkan än koldioxid per viktenhet. Lustgas har till exempel 273 gånger så stor påverkan medan desfluran (används som bedövningsmedlen för inhalation) är en 2 590 gånger starkare växthusgas än koldioxid. Sedan 2004 har 36 anläggningar för lustgasdestruktion installerats runt om i landet. Under 2022 hade de sänkt utsläppen med över 80 procent.

Tävling!

Till kongressen tog vi fram ett speciellt SKPF-paraply. Det är vitt med förbundets logotyp på en sida. I hopfällt läge är det 27 centimeter långt. Det fälls upp och ihop med en knapptryckning.

Vi har fem stycken att lotta ut. För att vara med och tävla måste du svara på frågan här intill. Skicka svaret till **Här&Nu, Box 30088, 104 25 Stockholm**, eller mejla det till **tavling@skpf.se**. Märk vykortet/mejlet med **Paraply**. Sista tävlingsdag: 2 oktober 2023.



Vilket är ett finare ord för regnmoln?

- A: Pluvilus
- B: Cumulus
- C: Nimbostratus

Väntetid för yrkestitel

Den undersköterska som hos Socialstyreslen vill ansöka om att få ett yrkesbevis möts av beskedet att "det är lång väntetid på beslut...". En och en halv månad efter att undersköterska blev en skyddad yrkestitel har cirka 6 300 personer fått sin ansökan beviljad. Eftersom det finns runt 130 000 undersköterskor i vårt land (det är Sveriges vanligaste jobb), tar det med den takten två år innan alla som är berättigade har fått sina yrkesbevis.

C More blir TV4

TV4 slår ihop innehåll från alla sina kanaler i nya TV4 Play. Den har ett abonnemang på C More kommer i fortsättningen att länkas vidare till TV4 Play. Förändringarna sker löpande under hösten lite beroende på i vilket abonnemang man har. Kunder hos till exempel Telia och Tele 2 kommer att få mer information under hösten. I och med nyordningen byter C Mores alla kanaler namn till TV4. TV4 Play är i sin grundversion fortfarande gratis. TV4 Play+ Utan reklam för 149 kronor i månaden ger tillgång till TV4:s hela utbud, utom sportkanalerna som finns i separata abonnemang.

Färre trafikolyckor

Förra året var cirka 7 100 personer inskrivna på sjukhus till följd av trafikolyckor. Det är det lägsta antalet under sedan 2001 då mätperioden startade. Sedan dess har antalet personer som vårdas för trafikolyckor minskat med runt 5 000 personer. Den största anledningen är att antalet bilolyckor har gått ner kraftigt.

Övervikt hos äldre kan förlänga livet

Ät näringstät mat, ät ofta och gärna tillsammans med andra, rör på dig och var inte för smal. Då lever du längre.

TEXT: EVA BRECKKERT

Maria Burman, forskare vid Umeå universitet och ST-läkare i geriatrik har skrivit en avhandling som visar att övervikt hos äldre kan förlänga livet. Nu förbereder hon nästa studie.

– Befolkningen åldras och nu börjar en generation kvinnor som har bantat i hela sitt liv bli gamla. Den gruppen är svårare att motivera att gå upp i vikt. Många äldre tappar också matlusten för att de har sämre smaklökar. Då är det viktigt att krydda maten, lägga upp den aptitligt på faten, duka fint, göra måltiden till något trevligt, gärna äta tillsammans med andra om det är möjligt. Den sociala aspekten av att äta är viktig, säger Maria Burman.

För dem som är rädda för att gå upp i vikt är det bättre att fortsätta motionera och förbränna maten än att minska på maten.



Lågt BMI är dåligt när man blir äldre. Det visar en ny avhandling från Maria Burman vid Umeå universitet.

– Det är viktigt att försöka behålla muskelmassa så länge som möjligt. Tappar du musklerna förlorar du också balansen, säger Maria Burman.

För två år sedan doktorerade Maria Burman, Umeå Universitet, med en avhandling om undernäring och fetma hos äldre. Avhandlingen visade att de som har ett lågt BMI, Body Mass Index, riskerar en för tidig död. Maria Burman

visade i en studie med cirka 800 personer över 85 år, att undernäring och lågt BMI är kopplat till ökad risk för död. En annan studie i avhandlingen gjordes på 48 000 deltagare över 65 år, den visade att övervikt och även i viss mån fetma var kopplad till minskad risk för död.

När vi blir äldre är det också viktigt att äta näringstät mat, särskilt viktigt är att inte glömma proteinerna för att behålla muskler även om vi inte kan röra på oss längre.

– Det är bra att äta ofta, mellanmålen är viktiga. Brukar du äta en bulle till förmiddagskaffet så fortsatt absolut med det. Men behovet av näringsrik mat ökar med åldern. Ta en äggsmörgås till eftermiddagskaffet till exempel.

Nu planerar Maria Burman en ny studie.

– Det har nyligen publicerats förslag på enhetliga diagnostiska kriterier för undernäring som behöver valideras i fler studier. Förhoppningsvis kan dessa kriterier skapa en internationell konsensus kring hur vi definierar undernäring, säger Maria Burman.

Grattis till vinnarna av böcker i nr 4

I förra numret av Här&Nu hade vi två tävlingar där det gick att vinna signerade exemplar av böckerna "Åldrandets poesi" samt "Samtal med Louie".

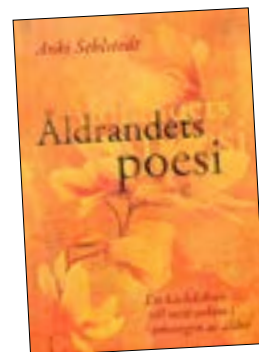
Responsen har varit överväldigande och vi har fått mängder med tävlings-svar. Vi har dock bara fem exemplar av varje bok.

För dig som är intresserad av böckerna, men som inte hade turen att vinna denna gång, finns båda böckerna på Bokus.se. "Åldrandets poesi" kostar 269 kronor och "Samtal med Louie" 314 kronor. Böckerna finns även hos Akademibokhandeln till lite högre priser.



"Samtal med Louie"

Barbro Arvidsson, Hägersten
Inga-Lill Eliasson, Vinön-Odensbacken
Maj-Britt Pettersson, Leksand
Airi Salomaa, Norrtälje
Kerstin Sandberg, Boden



"Åldrandets poesi"

Titti Bergström, Ängelholm
Marianne Karlsson, Bollnäs
Martta Laine, Alingsås
Lena Ljungqvist, Eslöv
Marie Niittylä, Eskilstuna

VANNONS ►

Nyhet! Julmarknad i Riga

Adventskryssa med Cinderella till Riga och upplev en av Europas bästa julmarknader. Du får en heldag i den vackra lettiska huvudstaden – och kan njuta av julbord, finmiddag och vintriga skärgårdsvyer längs vägen.

1920:-

Prisex per person med del i Insidehytt för två, måltider och transferbuss i Riga.

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



Seniorgrupper från 8 personer.
Avresa 10/12 och 17/12.



Östersjöns mest prisvärda resor

Tryggare ekonomi på äldre dar

Den 19 och 20 september kan du gå den digitala grundkursen i privatekonomi "Tryggare ekonomi på äldre dar". Kursen hålls av Finansinspektionen och Gilla din ekonomi, som är hemsidan för det Nationella nätverket för finansiell fortbildning. I nätverket samarbetar 95 myndigheter, organisationer och företag för folkbildning i privatekonomi. SKPF och de övriga pensionärsorganisationerna är också med i samarbetet.

Kursen är uppdelad på två halvdagar den 19 och 20 september mellan klockan 9 och 12. Kursen ger ökad kunskap om privatekonomin för äldre och tar upp bland annat bostadstillägg, garantipension, digitaliseringen, bankfrågor, bedrägerier, skulder, privata försäkringar, konsumentinformation samt juridiska ämnen som till exempel arvsrätt och bodelning.



För att anmäla dig till kursen kan du antingen läsa av QR-koden ovan med din mobiltelefon eller använda webbadressen: <https://bit.ly/tryggekonomi>

Kursen sker endast digitalt via zoom. Anmälan sker via länken här intill. Den som anmäler sig får då kursmaterial tillsänt sig via e-post.

Längre lastbilar tillåts



Snart blir det tillåtet med långa fordonståg.

Från den 1 december blir det tillåtet med längre lastbilar på vissa vägar i Sverige. Då får så kallade fordonståg på upp till 34,5 meter köras på några av de stora europavägarna i landet. Dagens gräns för lastbilar är 25,25 meter.

De längre lastbilarna får dock köra maximalt 80 kilometer i timmen och bara på vissa angivna sträckor: Det rör sig om vägarna E4, E6, E16, E18, E20 och E65. Totalt rör det sig om 450 mil

väg samt 140 mil anslutningsvägar som de långa fordonstågen får köras på.

De 160 kommuner som berörs av de nya reglerna har varit med och identifierat vilka mindre anslutningsvägar som är lämpliga för fordonstågen.

Enligt Trafikverket kommer de längre transporterna minska utsläppen från godstrafiken eftersom det krävs färre lastbilar för att transportera samma mängd gods.

Journaltrassel

När vårdcentralen i Hallsberg plötsligt fick drygt två tusen nya patienter efter konkursen av vårdcentralen i Pålshöda, var det inte patienttillströmningen som var problemet – det var journalhanteringen. De båda vårdcentralerna använde olika journalsystem, vilket medförde att journalen för varje ny patient måste skickas på papper, för att sedan hanteras manuellt i Hallsberg. Vissa journaler är på 200 sidor som måste gås igenom och sammanfattas.

Många äldre skuldsatta

Vid slutet av 2022 hade nästan 40 000 personer över 64 år skulder hos Kronofogden. Mer än hälften av dem registrerades hos myndigheten första gången för mer än 20 år sedan. Två tredjedelar av de skuldsatta äldre saknar känd adress. Median-skulderna bland äldre är nästan dubbelt så stora som för övriga åldersgrupper. Den vanligaste typen av skulder är enskilda skulder, det vill säga skulder till företag och enskilda. För de som saknar svensk adress är det dock skatteskulder som dominerar. En ljuspunkt är emellertid att allt färre äldre får sin första skuld.

Väljarnas viktigaste

Enligt Novus senaste mätning är följande väljarnas tio viktigaste frågor:

- 1 Sjukvården
- 2 Skola och utbildning
- 3 Lag och ordning
- 4 Invandring/Integration
- 5 Landets ekonomi
- 6 Äldreomsorg
- 7 Klimat
- 8 Energipolitik
- 9 Sysselsättning
- 10 Miljö

VET DU VAD SOM HÄNDER EFTER DÖDEN?

Testamentskolan® del 7

När en människa avlider är det mycket som måste ombesörjas. Anhöriga ska underrättas, begravning planeras, den avlidnes räkningar betalas, bostaden tas om hand och bouppteckning upprättas mm, mm.

Oftast är det en nära anhörig eller annan närstående som tar hand om allt efter en avliden person men vem gör det om man dör helt ensam?

När en person som helt saknar anhöriga dör anmäls dödsfallet till bl.a. kommunens Socialförvaltning vars boutredare gör hembesök hos den avlidne för att leta efter eventuella kontakter med släktingar i form av brev, vykort eller annat som kan ge vägledning. Finns det över huvud taget ingen som kan ta hand om allt efter den avlidne är det kommunen som förvaltar dödsboet och även finansierar begravningen om dödsboet saknar tillgångar.

BOUPPTECKNING

Inom tre månader efter dödsfallet skall bouppteckning förrättas. En bouppteckning är en uppteckning av den avlidnes tillgångar och skulder per dödsdagen. Om den avlidne var gift ska även den efterlevande makens tillgångar och skulder upptecknas. Bouppteckningen ska också innehålla uppgift om dödsbodeläggare, eventuellt testamente och annat som kan ha betydelse för arvets fördelning t.ex. gåvor som den avlidne givit under sin livstid. En bouppteckning ska ges in till Skatteverket för registrering inom en månad efter förrättningen och senast fyra månader efter dödsfallet.

DÖDSBOFÖRVALTNINGEN

Det är viktigt att dödsboet tas om hand och förvaltas direkt efter dödsfallet. Räkningar ska betalas, bostad säljas, bolån lösas, prenumerationer, abonnemang och sociala medier avslutas osv. Även en sista deklaration och slutredovisning ska upprättas.

BODELNING OCH ARVSKIFTE

När dödsboet är färdigutrett och eventuellt testamente vunnit laga kraft skall arvet fördelas mellan arvingarna. Detta görs genom ett arvskifte som är ett skriftligt avtal mellan dödsbodeläggarna om hur arvet ska fördelas dem emellan. Om den avlidne var gift eller sambo ska först en bodelning göras. Oftast görs bodelning och arvskifte i samma handling.



TESTAMENTE

Om en person har upprättat ett testamente är det oerhört viktigt att testamentet i original återfinns efter det att personen avlidit. Därför måste ett testamente förvaras på ett tillförlitligt sätt. Tidigare förvarades många testamenten i bankfack, men då allt fler banker upphör med att hyra ut bankfack till sina kunder, måste andra förvaringssätt erbjudas.

I Göteborg finns "Testamentsbanken" dit man kan skicka sitt testamente i original för förvaring och säkerställande av att det kommer i "rätta händer" efter dödsfallet.

Familjens Jurist och många begravningsbyråer erbjuder också en säker förvaring av testamenten.

Har du testamenterat till förmån för en ideell organisation erbjuder även dessa i allmänhet förvaring av ditt testamente.

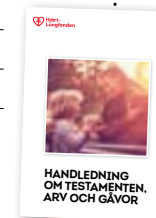


Carola Erixon Gyllenmyr, Jurist på Familjens Jurist i Stockholm – PS. Om man vill att en del av sin kvarlåtenskap ska gå till forskning måste man upprätta ett testamente. Vill du veta mer eller beställa vår handledning är du välkommen att ringa oss på 08-566 24 230.

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



© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.

Uppror från 57:orna!

Sveriges 57:or är på krigsstigen. De känner sig straffbeskattade och åldersdiskriminerade av Sveriges riksdag. Därför tänker de återigen demonstrera på Mynttorget utanför Riksdagen i Stockholm. Den 11 september klockan 11.00 kommer 57:or från hela landet att samlas för att protestera.

Det protesterna handlar om började den 31 maj 2022 när riksdagen klubbade igenom beslutet att höja pensionsåldern från 65 till 66 år. I januari 2023 upptäckte alla som är födda 1957 att de fick högre skatt än vad de hade räknat med. Därför startades Facebookgruppen ”Född 57- Ålders diskriminerad och straffbeskattad av Riksdagen”. Numera har den 5 500 medlemmar. Gruppen arrangerade sin första demonstration på Mynttorget i maj i år, och nu är det alltså dags igen.

FAKTA

2 000 kronor per månad i mindre pension. Det är den genomsnittliga effekten för de runt 100 000 svenskar som är födda 1957 och som plötsligt fick högre skatt efter ett beslut i riksdagen. De tvingas nämligen betala skatt som ickepensionärer trots att de betraktas som pensionärer.



Alla 57:or som känner sig orättvist behandlade av Sveriges riksdag kan vara med och protestera.

Många är ensamma

Mellan 10 och 15 procent av äldre svenskar upplever att de ofta eller nästan alltid är ensamma, det visar svensk forskning. Nu ska forskare vid Karolinska institutet och Högskolan Dalarna undersöka ensamheten i en ny satsning. Syftet är att kartlägga hur ensamheten ser ut, hur den upplevs och hur den psykiska hälsan påverkas. Ett annat mål är att utbilda vårdpersonal om ensamhet. Forskarna vill ta fram verktyg som ska hjälpa äldre-vården att se vilka behov olika personer har.

Reklam hos Disney

Disney+, som är en av de mer populära strömningstjänsterna för filmer och serier, höjer priserna och inför två nya typer av abonnemang, varav ett med reklam. Från och med den 1:a december ändras dagens konto till ett Premiumkonto för 119 kronor i månaden. Vill du fortsätta betala 89 kronor som i dag, får du nöja dig med lägre bildkvalitet och stereoljud. Det kontot får namnet Standard. Den som står ut med reklam kan få samma kvalitet som i standardkontot för 59 kronor i månaden.

ANNONS ►

Gör din vardag enklare – ring med Doro och Teleco!

Med seniorer i åtanke

Doro har enkla och smarta telefoner som anhängiga kan få access till vid behov. Trygghetsknappen, ”Response by Doro”, skapar ökad trygghet för både senioren och den anhängiga. Alla Doros telefoner är dessutom utrustade med extra högt och tydligt ljud, stora separerade knappar och hög visuell kontrast.

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

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

LÄGST PRIS!

Mobil 1 GB, 149 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 5861 - Med talande knappar

Högt och tydligt ljud

Kamera 2 MP

Trygghetsknapp



NYHET!

Mobil 3 GB, 199 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 6881 - Vikbar telefon

Utvändig skärm m. nr-presentatör

Högt och tydligt ljud

Trygghetsknapp



SÄNKT PRIS!
UTFÖRSÄLJNING

Mobil 20 GB, 279 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 8110 - Enkel smartphone

Kompatibel med BankID

WhatsApp

Facebook

Trygghetsknapp

13+2+2MP-trippelkamera

Ring
010-288 10 10
för att
beställa

ANNONS ►



HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast 21 kr per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.

Tel. 0243 - 20 41 43

www.horcentralen.se



JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG:

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

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

☐ Teleco Mobil 20 GB m. Doro 8110, 279 kr/mån

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

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

Teleco Mobile AB, 182 33 Danderyd | 010-288 10 10 | www.teleco.se

H&N_nr4_2023



Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST

20603619

182 20 Danderyd

Vi tar ansvar för vår hälsa

Det är aldrig för sent att börja leva ett sunt liv, det menar de aktiva pensionärerna Kristina Mårtensson och Björn Lantz som driver en hälsoblogg tillsammans. Att ha rätt motivation är den bästa starten för att komma i gång.

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN

Det gifta paret Kristina och Björn älskar att röra på sig och att äta sunt. För dem är det en självklar livsstil att på bästa sätt sköta om både kroppen och psyket, deras definition på hälsa är ett gott välbefinnande på det fysiska, psykiska och det sociala planet.

– Jag är utbildad civilekonom och jurist och har för det mesta arbetat inom business, men mitt stora intresse är och har alltid varit hälsa och personlig utveckling, säger Kristina.

Björn tränar i dag spinning, gympa och styrka tillsammans med sin fru Kristina tre till fyra gånger i veckan. Den fysiska hälsan innebär att kroppen mår bra, men lika viktigt är det att träna sin psykiska styrka, så att man fungerar i sin vardag. Under sin livstid kommer man att räkna på både livets upp- och

nedgångar. Vid sidan om den fysiska träningen ser de båda till att ta hand om och odla sina sociala relationer med andra människor, att känna samhörighet och gemenskap är viktiga ingredienser för att må bra.

Medicinbox

År 2012 drabbades Björn av sjukdom, och var tvungen att genomgå ett kirurgiskt byte av sitt hjärtas aortaklaff.

– Efter operationen var jag ordinerad en cocktail av sex olika mediciner. Men med stöd av Kristina och av mina läkare bestämde jag mig för att trappa ner dem så fort som möjligt och i stället börja träna för att komma tillbaka i bättre form snabbt, säger Björn.

Efter bara några månader började Björn känna sig som vanligt igen. Han hade ju sedan tidigare en bra grundkondition, och nu hade han lagt till fler träningspass och en förbättrad kost.

– Maten är viktig, flikar Kristina in, vi äter mycket grönsaker, gryn, bönor, frukt och fullkornsprodukter. Vi lagar den mesta maten själva, på det sättet undviker vi kemikalier. Målsättningen är att äta en så ren kost som möjligt. Lite kött, dock bara vilt, ingår i vår diet, och fisk såklart. Nyttig mat ska vara god och den behöver inte kosta mer.

Sporrade av varandra och av att Björn repade sig så snabbt efter sin hjärtoperation har paret gått flera kurser i hälso- lära både i Sverige och utomlands. De började prata om att starta en blogg för att på det sättet sprida sina kunskaper om de egna erfarenheterna.



Kristina Mårtensson och Björn Lantz lever efter devisen att man har eget ansvar för att hålla sig frisk och sund.

Men så år 2018 råkade Björn ut för en olycka, han trillade ner från en stege i garaget och spräckte flera kotor i halsen, bäckenbotten och den vänstra höften. I dag lever han med en höftprotes och hans bäckenbotten är hopskruvad med metallplattor.

– Här kommer det viktiga egenansvaret vid sjukdom in, säger Björn. Efter operationen ville jag bygga upp muskulaturen igen för att få den i

bra funktion. Jag måste säga att jag är mycket nöjd med hur jag har lyckats. I dag har jag full rörlighet och känner inte av några smärtor över huvud taget. Och då ska man tänka på att jag från början hade 18 mediciner ordinerade, bland annat oxycontin, och flera andra olika smärtstillande piller.

Efter operationerna har Kristina lagt sig vinn om att stötta och uppmuntra sin man att testa nya spännande sports-

liga aktiviteter och att prova nya hälsosamma maträtter. Nu för tiden väljer de för det mesta hälsosamma godsaker till kaffet. Kristina är en fena på att byta ut onyttiga livsmedel mot nyttiga varianter. I skafferiet hos Kristina och Björn på Särö finns rapsolja i stället för solrosolja, havremjöl i stället för vetemjöl, olika slags gryn och matvete i stället för potatis och vit pasta.

– Jag har turen att ha bra gener. Jag har aldrig haft problem med min hälsa och har alltid varit frisk. Mitt immunförsvar är väldigt starkt, jag blir aldrig förkyld ens, men jag har också förebyggt sjukdomar genom att träna och äta rätt, säger Kristina.

Surkål

Något Björn har tagit fasta på är surkålens positiva effekter på kroppen. Att äta surkål är enligt honom immunförsvarshöjande.

– Jag gör egen surkål och har ett bra recept som jag går efter. Som det verkar har det haft positiv effekt på min hälsa och så är det ju så gott också, men just i denna fråga får han inte medhåll av sin fru, som inte är förtjust i detta livsmedel.

Tryter inte energin även hos er ibland?

– Jo visst händer det, säger Kristina, det går upp och det går ner i ork och motivation, men när en av oss inte orkar då ger den andra sig iväg i alla fall. På det sättet peppar vi varandra, för det är inte så lätt att bli kvar hemma när den andra går iväg, tränar och kommer hem fylld av energi.

Både Björn och Kristina är övertygade om att det går att påverka det egna immunförsvaret till det bättre. Alla har

FAKTA

Namn: Kristina Mårtensson och Björn Lantz.

Ålder: 68 respektive 73 år.

Familj: Kristinas 2 döttrar och 6 barnbarn.

Bor: Särö.

Gör: Pensionärer, bloggar om hälsa.

Blogg: www.levsunt.se

visserligen olika förutsättningar och vi utsätts för olika virus och bakterier, och självklart drabbas vissa hårdare än andra, men Björn och Kristina har ett bra tips:

– Tänk utifrån din egen situation som just du befinner dig i: Vad är det bästa jag kan göra själv för min egen hälsa?

Något de har börjat intressera sig för är spännande forskning från Nobelpristagaren Yoshinori Ohsumi som klarlagt det kroppsliga maskineri som kallas autofagi (självätande). När vi blir äldre blir en del celler trasiga och det kan utvecklas tumörer.

– Men när T-celler aktiveras i en människas kropp kan de ta hand om problemen och det gör de bättre om man själv har aktiverat sitt eget immunförsvar, säger Kristina.

Paret Mårtensson Lantz ser till att njuta av livet genom att fylla kalendrar med kul saker. Det är ett bra sätt för dem att bli gladare, friskare och att öka energinivåerna.

– Det går att förbättra kvaliteten i sitt liv även om man är sjuk, avslutar Björn.

Bättre kost

Byt ut:

Solrosolja mot rapsolja.

Vetemjöl mot havremjöl.

Vit pasta mot fullkornspasta.

Recept på Björns surkål:

<https://bit.ly/sundsurkål>

Kristina och Björns bästa tips

- Det är aldrig för sent för förändring.
- Börja röra på dig i små steg och öka successivt gällande både tid och hastighet.
- Varaktig förändring sker bäst i små steg.
- Ha en tydlig målsättning med din träning.
- Promenera tillsammans med andra – det ökar den sociala hälsan.
- Träna ihop med din partner eller en god vän.

VANDRINGENS DAG
9 SEPTEMBER

10 nationalparker

Trolska urskogar, orörda myrar, skärgårdar, mäktiga fjäll och långa sandstränder. Sveriges trettio nationalparker bjuder på minst sagt varierande naturupplevelser.

TEXT: HELENA NILSSON

För några år sedan instiftades Vandrings Dag av Svenska Turistföreningen. Den andra lördagen i september uppmuntras vi svenskar att bege oss ut och vandra och upptäcka vår vackra och varierade natur.

I år infaller dagen den nionde september, ett perfekt tillfälle att besöka någon av Sveriges trettio nationalparker. De är öppna för alla och där finns ofta ut-

märkta vandringsleder och naturstigar. Idén med nationalparker kommer från USA och Yellowstone i de amerikanska Klippiga bergen. Området skyddades 1872 och sedan dess har många nyfikna letat sig dit för att titta på gejsrarna och få en glimt av det rika djurlivet. Nationalparken sträcker sig över nästan 9 000 kvadratkilometer och är därmed mer än fyra gånger så stor som Sveriges största park Padjelanta i Norrbotten.

Det dröjde inte många år innan forskare föreslog att liknande skyddsformer skulle införas i Europa. Här hemma i Sverige var Karl Starbäck den förste att föreslå det i riksdagen. År 1909 antog Sverige sin första naturskyddslag och de första parkerna kunde inrättas. I dag finns det hela trettio nationalparker utspridda över landet. I den här artikeln visar vi några av dem. Så, ut i naturen och upplev vårt fantastiska land!

Söderåsen

◀ Söderåsen har en spännande geologi. Bergåsen här började troligen bildas för flera hundra miljoner år sedan och har påverkats av flera nedisningar som bidragit till att skapa de väldiga rasbranterna. Det är inte bara det dramatiska landskapet som fascinerar, riktar man blicken ner mot marken kan man få syn på någon av de hundratal rödlisade växt- och djurarter som växer här: svampar, växter, mossor och landsnäckor. Här finns vandringsleder i olika svårighetsgrad, bland annat den fyra kilometer långa Kopparhattsrundan som går genom sprickdalen.

Bildad: 2001

Län: Skåne

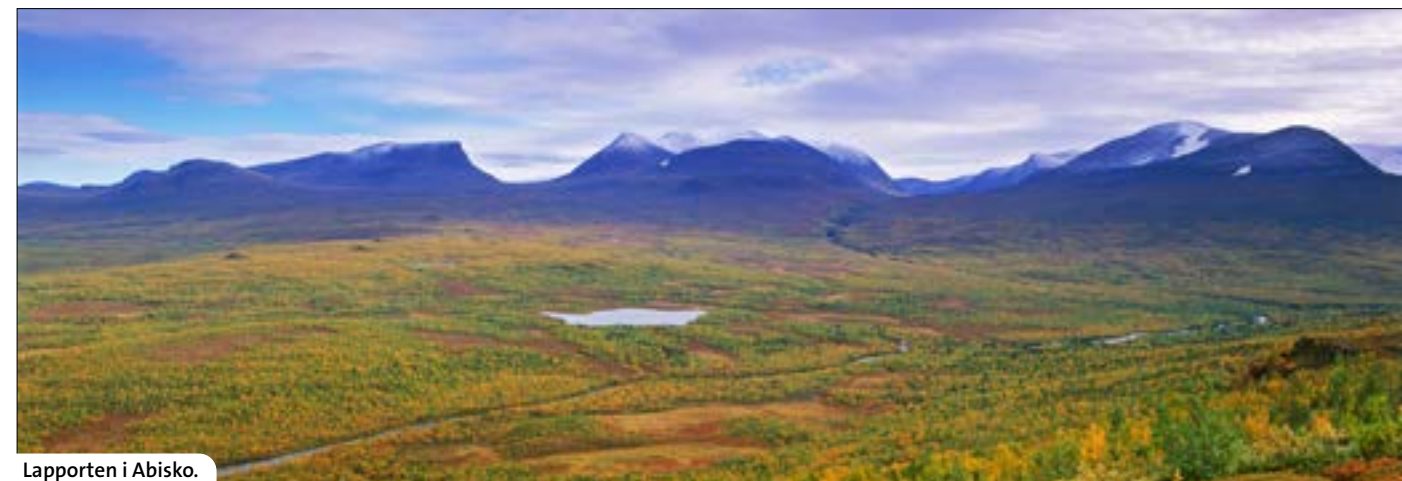
Abisko

▼ Flera av Sveriges nordligaste nationalparker är svårtillgängliga, både Sarek, Vadvetjåkka och Padjelanta/Badjeländan ligger i väglöst land. Abisko är en av de mest välbesökta parkerna i Norrbottens län, och den mest välbesökta. Delar av området är tillgänglighetsanpassat med turiststation, vägar in till parken, naturstigar och vandringsleder i olika svårighetsgrad. Parken sträcker sig över Abiskodalen och omgivande fjällen, och har en flora som är bland de artrikaste i fjällen. Här växer bland annat polarblåra, orkidéer och lapsk alpros.

Bildad: 1909

Län: Norrbotten

Soluppgång i Söderåsens nationalpark, som ligger i nordvästra Skåne strax öster om Helsingborg.



Lapporten i Abisko.

FOTO: CHAD EHLERS/NORDICPHOTOS

»» Björnlandet

► Björnlandets nationalpark bildades för att skydda en av Sveriges mest värdefulla urskogar och bjuder på en spännande naturupplevelse. Landskapet är kulligt och skogen sträcker sig flera mil i alla riktningar. Från entrén Angsjö, dit man kan köra ända fram, leder en 300 meter lång träramp fram till Guldstjärnan, en mäktig skulptur som finns i flera nationalparker. På sina ställen kan det vara svårframkomligt men det går att kombinera lederna till en lättare vandring. Med lite tur hittar du bär och svamp längs vägen, det går bra att plocka det för eget behov.

Bildad: 2017

Län: Västerbotten



Naturskog i Björnlandets nationalpark.

FOTO: ANDREAS GARPEBRING, LST

Färnebofjärden

◄ Limes Norrlandicus, den biologiska norrlandsgränsen, går vid Färnebofjärdens nationalpark. Det gör att både syd- och nordsvenskt växt- och djurliv samsas i området. Området har länge lockat ornitologer och fågelskådare, som hoppas att få se någon av de över 200 arter som finns i den drygt 10 000 hektar stora parken. Omkring 100 arter häckar regelbundet här. Det finns flera markerade vandringsleder i olika längder, och en cirka halvkilometer lång tillgänglighetsanpassad naturstig som avslutas med en trätrottoar över älvängen.

Bildad: 1998

Län: Gävleborg



Vacker natur i Färnebofjärden.

FOTO: NILS RYRHOLM/AZOTE

Fulufjället

► Om du vill se Sveriges äldsta träd ska du bege dig till Fulufjället mellan Sälen och Idrefjäll. Den mer än nio tusen år gamla granen Old Tjikko tronar uppe på fjället. Tekniskt sett är granen en trädklon och har haft många stammar genom åren, men alla har vuxit ur samma rotsystem. Det finns gott om vandringsleder i Fulufjällets nationalpark, bland annat Njupe-skärsleden som är en cirka fyra kilometer lång slinga som tar dig till ett av Sveriges högsta vattenfall, det 93 meter höga Njupe-skär. Vandringen är relativt lätt och delar av sträckan går på träddäck, längs vägen finns både dalgångar och gammelskog.

Bildad: 2002

Län: Dalarna

FOTO: PETER TURANDER/AZOTE



Tyresta

Det största urskogsområdet söder om Dalälven hittar vi i Tyresta. Nationalparken ligger bara två mil söder om Stockholm city och när man vandrar bland de flera hundra år gamla tallarna och skogssjöarna kan det vara svårt att föreställa sig att staden ligger så nära. Huvudentrén är tillgänglighetsanpassad, därifrån utgår också en relativt lätt men bitvis brant vandringsled på fem kilometer genom vad som beskrivs som ugglornas och hackspettarnas rike. Delar av parken brann 1999 och det gynnade både djur- och växtlivet där, flera insekter har nu hittat nya hem i den döda veden.

Bildad: 1996

Län: Stockholm

Hamra

► Hamra var en av Sveriges första nationalparker. Sedan bildandet 1909 har området utökats kraftigt och parken återinvigdes 2011. Att vandra här brukar beskrivas som att resa bakåt i tiden. Här finns nämligen stora områden gammelskog, med träd som är över 400 år gamla, vilda forsar och orörda myrar. Starta vid huvudentrén för bäst tillgång till toaletter, bänkar och leder. Från parkeringen leder en 500 meter lång trätrottoar fram till en utsiktsplats och Hamras egen Guldkronan.

Bildad: 1909

Län: Gävleborg



Långgrund sandstrand vid Stenshuvud.

FOTO: ANDERS GOOD/IBL



FOTO: TORE HAGMAN/IBL

Naturskog i Hamra.

Stenshuvud

◄ På Österlen, strax söder om Kivik, hittar vi Sveriges sydligaste nationalpark. I Stenshuvud finns sandhedar, det som kallats Skånes mest exotiska strand, knotig ekskog och självklart berget med samma namn. Stenshuvud sträcker sig 97 meter över havet och på toppen finns flera utsiktspunkter. Samtliga entréer till nationalparken är tillgänglighetsanpassade och det finns flera vandringsleder att välja mellan, bland annat den röda som tar dig upp till toppen av berget. Området har varit betesmark i hundratals år och än i dag går det betesdjur i delar av parken. Bli alltså inte förvånad om du stöter på några kor eller får längs vägen.

Bildad: 1986

Län: Skåne

Tiveden

Mitt emellan Vättern och Vänern ligger Tivedens nationalpark. Här i den cirka tjugo kvadratkilometer stora parken finns en av Sveriges mest mytomspunna skogar med en natur som hämtad ur en av John Bauers målningar. Att så många sägner och berättelser har spridits om platsen beror till viss del på att den varit så svårforcerad. Numera finns markerade vandringsleder genom skogen, de flesta är bitvis rätt krävande men det finns också en lättare slinga på knappt två kilometer som går mellan sjöarna Stora och Lilla Trehörningen och som bjuder på en vacker naturupplevelse.

Bildad: 1983

Län: Örebro, Västra Götaland



FOTO: GUNILLA LINDBLADH, LST

Åsnen

◄ Sveriges trettionde och yngsta nationalpark sträcker sig över flera kommungränser i Småland. Åsnen kallas ibland för ett Sverige i miniatyr, parken består nämligen av fler än tusen öar och varierade miljöer - barrskogar, stränder, myrar och en av Sveriges artrikaste bokskogar. Nationalparken har flack terräng och det finns flera strövstigar och slingor av varierande längd och svårighetsgrad, fem av dem är tillgänglighetsanpassade. Bland annat den 1,7 kilometer långa Bokslingan som startar vid Bjurkärrs parkeringsplats och går genom den gamla bokskogen med sitt rika djur- och växtliv.

Bildad: 2018

Län: Kronoberg

Efter 25 års äktenskap blev Håkan Tina

Ann-Marie Jönsson, 65, fick efter 25 års äktenskap veta att hennes man var transvestit. Under en kvällspromenad berättade Tina-Håkan, 67, sitt livs hemlighet för sin fru. I dag lever paret fortfarande i en kärleksfull och stabil relation – med den skillnaden att båda är djupt engagerade i föreningen för transpersoner.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

Både Ann-Marie och Tina-Håkan Jönsson har varit ordförande i föreningen FPES som står för ”Full Personality Expression Sweden”.

Sedan 13 år tillbaka arbetar de ideellt med målet att alla som har en könsidentitet eller ett könsuttryck som skiljer sig från den traditionella samhällsnormen ska ha rätt att ge uttryck för hela sin personlighet.

– Att vara transperson är inte helt enkelt, inte i Sverige och inte någon annanstans heller. Men vi har känt att det under de senaste decennierna ändå har blivit lite bättre, säger Ann-Marie.

Det är enklare i dag att komma ut än det var förr och när man väl gör det så möts man av större förståelse.

– Men tyvärr upplever många av oss att den positiva trenden delvis bröts för några år sedan då flera debattörer i svensk media började ifrågasätta vår rätt till vård och faktiskt vår rätt att vara dem vi är, säger Tina-Håkan.

De svenska lagarna hänger inte riktigt med i utvecklingen. Att ändra sitt juridiska kön har varit möjligt i vårt land sedan 1972. Men fram till 2013 krävdes det att den som ansökte skulle sterilisera sig. Det förfarandet visade sig strida mot Europakonventionen, och en ny lag har diskuterats länge. Alla våra nordiska grannländer har mer moderniserade lagar som utgår från självbestämmande och som också skiljer den medicinska processen från den juridiska.

– Från FPES sida ser vi positivt på en ny lagstiftning och precis som hela hbtqi-rörelsen hoppas vi på att den nya lagen ska utgå helt från självbestämmande. Nu är det osäkert om det blir så. Det senaste förslaget har kvar en formulering om att någon form av vårdkontakt måste tas innan en ansökan kan beaktas, säger Ann-Marie.

Att komma ut som transperson är en ständigt pågående process. Den tar aldrig slut. Numera är Tina-Håkan och

FAKTA

Namn: Ann-Marie och Tina-Håkan Jönsson.

Ålder: 65 respektive 67 år.

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

Gör: Redovisningskonsult, respektive pensionär.

Bor: I villa i Malmö.



Ann-Marie så vana vid att berätta om sig själva och sina liv att de knappt ens reflekterar över det, men det ska ändå varje gång det kommer in en ny person i deras närhet ske något slags förklaring.

– 80 procent av dem vi möter bryr sig inte alls om att jag är trans, tio procent tycker att det är spännande och de resterande tio procenten tycker att det är avskyvärt, säger Tina-Håkan.

Varje gång något av deras fyra barn, två bonusbarn eller andra i deras nätverk presenterar en ny partner eller god vän, måste deras sätt att leva klargöras. Det gör de såklart gärna, och för det mesta är det helt okomplicerat.

Gifte sig för 43 år sedan

Ann-Marie var 22 när hon mötte kärleken i Håkan, 24, på puben Gondolen i

Malmö. De upptäckte genast att de hade samma värderingar och att de trivdes mycket bra ihop. Två år senare gifte de sig och ytterligare fyra år senare föddes första barnet. Med två års mellanrum mellan alla de fyra barnen blev det åtta år av blöjbyten. När barnen började skolan blev kvällarna upptagna av föräldramöten, utvecklingssamtal, och att skjutsa omkring på alla aktiviteter.

Livet gick sin gilla gång fram till den 5 februari år 2005.

– Vid den tidpunkten hade jag en längre tid funderat på att berätta om min könsidentitet för Ann-Marie. Ett år tidigare hade jag börjat söka på Internet efter information och hittade SaraClaes Schmidt. Jag tog kontakt och det ledde till att jag bestämde mig för att komma ut som transvestit, säger Tina-Håkan. >>>

»» SaraClaes Schmidt är en populär föreläsare och inspiratör som kom ut som transvestit år 2003.

– Jag hade vetat om sedan jag var en liten kille på fem sex år att det kändes rätt för mig att klä mig i tjejkläder. Men könsnormen är stark, jag visste redan som barn att man inte får lov att prata om sådant. De flesta transpersoner jag möter har ungefär samma historia att berätta, säger Tina-Håkan.

Åldern då de flesta kommer ut

Enligt Ann-Marie och Tina-Håkan kommer de flesta transpersoner ut ur garderoben i 40-50-årsåldern. Det stämmer på Tina-Håkan, som var närmare 50 när han vågade berätta. Han hade nyligen gått igenom en period av utbrändhet, hans arbete var på väg att förändras då Barsebäcks kärnkraftverk där han jobbade som underhållsingenjör höll på att läggas ner. Det ledde till att han börjat pendla för att konsulta vid Ringhalsverket i Varberg. På väg upp till Halland stannade han ofta bilen och bytte om till kvinnokläder, resorna blev hans ventil.

Men så kom kvällen i februari 2005 då han till sist bestämde sig för att avslöja sin hemlighet för sin fru.

– Jag bad Ann-Marie hänga med ut och gå en runda och så berättade jag allt om mitt liv för henne. Min tanke var att om hon inte ville fortsätta leva med mig så skulle jag flytta upp till Ringhals och jobba där, medan Ann-Marie och barnen kunde bo kvar i villan i Skåne.

Men så blev de inte. Ann-Marie fattade ett helt annat beslut. Visst var det en chock att få veta att den man hon levte med i snart 30 år hade klätt sig i kvinnokläder i smyg därhemma utan att hon hade haft en aning om det.

Överraskad

– Min första reaktion var att jag blev väldigt överraskad. Jag frågade honom om han berättade det för mig för att han ville bryta upp från vår relation. När jag fick klart för mig att det inte alls hade med mig att göra utan bara om att han ville må bättre som människa genom att öppet få klä sig i damkläder, då kändes



Ann-Marie och Tina-Håkan är överens om att livet blivit roligare sedan Tina-Håkan kom ut som transvestit. De har fått fler vänner och är gladare!

det okej, men jag ville inte bli inblandad, säger Ann-Marie.

De följande veckorna var allt upp och ner hemma hos familjen Jönsson. Ann-Marie kunde inte koncentrera sig på sitt jobb, tankarna malde i hennes huvud.

– Min man är transvestit och jag har inte vetat om det! Jag hade massor med

FAKTA

Vårt samhälles normer kan ibland begränsa möjligheten att vara sig själv. De som inte passar in i könsnormen kan få svårigheter. Att kunna leva sitt liv som precis den man är hör till de mänskliga rättigheterna.

Ordet transperson används ofta som ett paraplybegrepp för personer vars könsidentitet och/eller könsuttryck skiljer sig från den traditionella samhällsnormen. En transperson kan identifiera sig som man, kvinna, både och, mitt emellan, varken eller – oberoende av det kön som registrerats vid födseln. En del vill förändra sin kropp – andra inte.

KÄLLA: FÖRENINGEN FPES

frågor och Tina-Håkan tog sig tid att svara. Han gjorde klart för mig att jag fick fråga om precis vad som helst. Vi gav varandra tid att prata färdigt.

Unisont berättar de att de alltid har haft mycket att tala om, deras gemensamma grund är stark och stabil. De känner ömsesidig tillit till varandra och har aldrig haft anledning att misstro den andre. De är ett bra team som alltid lagt sig vinn om att vårda sitt förhållande.

– Vi har medvetet byggt vår familj genom att ge allt som händer oss den tid som behövs. Hos oss går allt ganska långsamt, säger Ann-Marie.

Hittat nya sidor

Tack vare den nya öppenheten hittade paret nya sidor hos varandra. I dag är de överens om att de absolut inte skulle vilja vara utan allt det positiva som följde med i och med att Tina-Håkan kom ut som transvestit.

– Vi har växt som människor och vi har fått många nya härliga kontakter. En gång på våren och en gång på hösten är det transträff. Det brukar vara fantastiska upplevelser.

Och barnen, hur berättade ni för dem?

– En av våra döttrar hade råkat komma hem och få syn på mig i kvinno-

Jag bad Ann-Marie hänga med ut och gå en runda och så berättade jag allt om mitt liv för henne.

kläder. Efter det samlade vi alla barnen utom ett som bodde i Kanada då. Deras reaktion var ”klart att han ska få vara den han är”. Alla har landat bra i det nya och alla är trygga med situationen.

– Vår yngsta tackade för att han fick veta något som han inte ville veta, men några år senare bad han mig föreläsa vid

ett åttonde mars-event som han var med och fixade, säger Tina-Håkan stolt.

Ann-Marie och Tina-Håkan har fått ett roligare liv. Ann-Marie har fått den bekräftelse hon har behövt bland annat tack vare sitt engagemang i föreningen FPES. Hon är en riktig föreningsmänniska och har ägnat mycket tid och energi åt att jobba för att förbättra situationen för transpersoner, ja för alla som tillhör en marginaliserad grupp.

Män och känslor

– Det varierar om jag klär mig i kvinnokläder eller inte. I manliga strukturer känner jag ett större behov av att få uttrycka mig kvinnligt. Det finns en logik i det, som kille blir man sällan uppmuntrad att uttrycka känslor.

Att Tina-Håkan klär sig i kvinnokläder är det inte längre någon i familjen som tänker på. Ann-Marie skämtar lite om att det bara väcker uppmärksamhet om Tina-Håkan missmatchar en rutig kjol med en randig tröja i fel färger.

Deras liv har blivit mycket roligare tack vare Tina-Håkans könsuttryck, de har fått ett större umgänge med fler spännande människor. Och bäst av allt är att Tina-Håkan är mycket gladare.

– Det finns inget svar på varför det här hände mig, säger Tina-Håkan, jag gick en könsidentitetsutredning och kom fram till att det var som transvestit jag hör hemma. Fast att gå till logoped och göra rösten kvinnligare struntar jag i. Alla är vi olika och vi befinner oss alla någonstans på en könsskala.

TIPS

Ann-Maries och Tina-Håkans tips!

– Den som ännu inte har kommit ut (vilket vi har stor respekt för att det kan ta tid) kan ha stor hjälp av att leta upp en transförening, som exempelvis FPES, för att få stöd.

VANNONS ►

EL&FLEX

Saknar du att resa? Eloflex elrullstolar möjliggör ett aktivt liv både på semestern och i vardagen.

- ✓ Låg vikt
- ✓ Ta med i bilen
- ✓ Ta med på flyget



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

Fotboll hela livet

Allt fler börjar spela gåfotboll, en idrott för alla. Här&Nu har besökt Erikslunds KF där det sociala är lika viktigt som att få motion.

TEXT OCH FOTO: JOHANNA LUNDEBERG

De uppmuntrande ropen ljuder över konstgräsplanen i Täby utanför Stockholm.

– Kom igen, snyggt passat! Neeeeej! Vi försöker igen. Bra spelat!

Engagemanget är stort bland seniorerna som upptar ena hörnet av den stora fotbollsplanen. Men de är inte här för att stå vid sidan av planen och heja fram sina barnbarn eller bekanta, utan för att själva spela gåfotboll. En variant av fotboll där man – precis som namnet antyder – inte får springa utan alltid måste ha en fot i marken.

Sedan Erikslunds KF i våras startade sin gåfotbollsverksamhet har de blivit ett återkommande gäng – både damer och herrar – som varje vecka träffas för att spela boll och umgås. Några kände varandra sedan tidigare, till exempel genom sina fotbollsspelande barn, men de flesta har lärt känna varandra på fotbollsplanen.

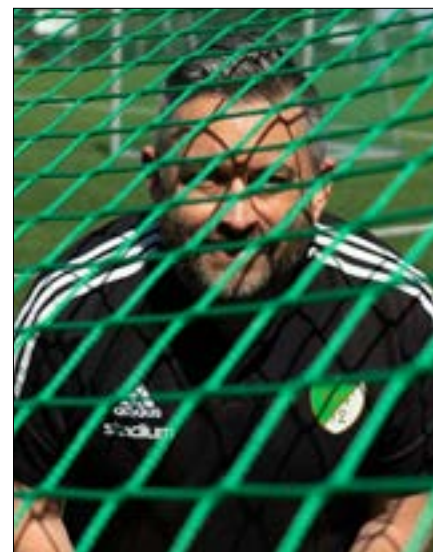
– Jag är faktiskt lite smått kär i den här sporten, för den ger så mycket tillbaka! Det är helt fantastiskt hur den kan få äldre att börja röra på sig och även ge ett socialt sammanhang, säger tränaren och organisatören Simon Barrington som i våras drog i gång gåfotbollen i klubben.

Efter uppvärmning och en kort stund av balansövningar fortsätter träningen med tvåmålsspel, och även om alla är överens om att de egentligen är där för att ha kul så dröjer det inte länge innan tävlingsdjävulen gripit tag i dem. Ibland glömmar någon av spelarna de specifika regler som finns för gåfotboll och lobbar bollen högt

upp i nättaket, vilket inte godkänns. För att minimera skaderisken får inga bollar skjutas över höfthöjd, och därmed förekommer varken nickdueller eller inkast i spelet. Det, liksom att man går i stället för springer, minskar skaderisken och gör också att steget inte blir så stort för den som tidigare aldrig har spelat fotboll.

Från England

Konceptet gåfotboll startade i England 2011 och kom till Sverige och Borens IK i Motala 2016. I Stockholm började två föreningar spela gåfotboll 2018, i dag har antalet växt till 30 föreningar i distriktet. Totalt i hela Sverige finns några hundra aktiva föreningar som erbjuder gåfotboll, men exakt hur många är svårt att veta eftersom det inte finns någon officiell statistik. Grovt räknat handlar det kanske om 300 föreningar, gissar Marie-Louise Dahlberg, ansvarig för motionsfotboll på Svenska Fotbollförbundet.



Simon Barrington tränar och organiserar gåfotboll i Erikslunds KF.

– Antalet personer som är över 65 år ökar, och många har en koppling till fotboll sedan tidigare, så detta är ett sätt att kunna spela fotboll hela livet, men också att bli en del av en gemenskap, säger hon.

Det finns inga krav på att man ska ha fotbollsbakgrund och det är inte bara motionen som lockar, minst lika viktigt är det sociala, konstaterar Simon Barrington när han efter träningen dukar upp kaffe och mazariner och tillsammans med deltagarna avrundar med en stunds småprat, om idrott och om livet i allmänhet.

– Det handlar lika mycket om att umgås som om att spela fotboll, säger han.

Bra effekt på hälsan

Det är ett konstaterande som också stöds av forskningen. Flera studier utförda på gåfotbollsspelande män i andra länder visar att verksamheten har en bra effekt på äldres hälsa. En svensk studie som genomfördes av Gymnastik- och idrottshögskolan, Göteborgs universitet och Svenska Fotbollförbundet i fjol, och som inkluderar både män och kvinnor, visar att aktiviteten främjar såväl

fysisk som psykisk hälsa. Förutom tester av bland annat kondition, styrka och balans fick deltagarna i undersökningen också skatta sitt välmående – och där var värdena högre efter genomförd träning.

Enligt studien är de främsta skälen för att delta i gåfotboll dels det sociala umgänget, dels att få motion. Det bekräftar av de spelare som den här sommardagen har tagit sig till Erikslunds KF:s träning. Roger Moe spelade fotboll som ung kille och som senior ville han börja röra på sig igen:

– Jag ville både få motion och ha något att göra. För oss som är lite äldre är det också viktigt att vara med i ett socialt sammanhang, säger han.

Lurad till motion

Flera av deltagarna nickar instämmande och konstaterar att gåfotbollen både ger dem trevligt umgänge och lurar dem att motionera – för nog blir det en hel del steg under träningen. Gps-data från den nämnda svenska studien visade att spelarna går i snitt 2,4 kilometer under 40 minuters spel. Marja Richson, som lockades hit av en vän i laget, lyfter också att träningen är något man gör just för sitt eget välbefinnande:

– Jag snör på mig skorna och går hit för min egen skull, det är verkligen något jag gör bara för mig. Det är ju viktigt att röra på sig, och då är ett bra sätt att komma hit och träffa kompisar, men också att få nya kompisar.

För många föreningar innebär också gåfotbollsverksamheten att de får in fler ideella krafter i sin verksamhet och att seniorer och juniorer kan mötas kring ett gemensamt intresse. Marie-Louise Dahlberg på Svenska Fotbollförbundet konstaterar att det blir en win-win-situation genom att många också ser det som ett sätt att bidra till samhället och föreningen genom att vid sidan om träningen hjälpa till i föreningen.



– Gåfotboll bryter också de åldersfördomar som finns. När vi drog i gång trodde vi att det skulle handla just om träning, men även om det fortfarande är så för de flesta så ser vi nu att de som varit i gång i flera år börjar se det mer och mer som en tävlingsform. Allt fler vill ta nästa steg och spela match, och det är klart att man ska kunna göra det oavsett ålder, säger hon.

Dit har man ännu inte nått i Erikslunds KF, men Simon Barrington bekräftar att de som hittar hit också blir kvar, ett tecken på att aktiviteten som den är i dag har träffat rätt.

– Det är inte omöjligt att vi också utvecklar verksamheten och åker på en turnering i höst eller nästa år, men det viktiga är att laget sätter ambitionen och trivs med att komma hit och spela och umgås, för det är främst det som gåfotboll handlar om, säger han.

FAKTA

I gåfotboll får man inte springa på planen – en fot ska alltid vara i marken. Inga bollar får skjutas ovanför höfthöjd och man spelar utan målvakt. Många spelar bara för att få motion men i Sverige finns också flera turneringar och det arrangeras även VM i gåfotboll, indelat i olika åldersklasser.

Bilmusiken vi älskar och hatar

Tillhör du skaran som lyssnar på musik när du kör ett fordon? Då är du inte ensam. Flera studier visar nämligen att nio av tio förare som kör bil lyssnar på musik under färden. Den vanligaste musiken vi lyssnar på är popmusik. Musik och motor går hand i hand, inte minst inom raggarkulturen.

TEXT: MALIN WESTLING

De allra flesta väljer radion som källa till musik när de kör bil. Många använder säkert Spotify även i bilen. Näst efter pop är hårdrock den mest populära genren att spela under bilfärden.

Musikgenren som vi helst inte lyssnar på i bilen är punk, allt enligt en undersökning som gjordes 2018 av marknadsundersökningsföretaget Kantar SIFO.

För bara något år sedan smög sig en helt ny genre in i motorvärlden. Det kanske främst är ungdomar som fastnat för den, men du har säkert hört talas om EPA-dunk. Faktum är att många av låtarna har en hel del år på nacken även

om de kommer i en helt ny tappning med mycket bas och diskodunk. Till exempel görs många dansbandslåtar om för att passa den motorburna publiken, och dansbandsmusik med Lasse Stefanz i spetsen verkar gå hem i bilarna.

EPA, eller A-traktor är alltså ett långsamtgående fordon som byggts om av vanliga bilar så de går i en maxhastighet av 30 km/h.

EPA-dunken kännetecknas ofta av kontroversiella texter som kan få de flesta att höja på ögonbrynen. Texter som kan uppfattas som mycket provocerande och som innehåller texttrader med

båda grova svordomar, könsord och alkohol och våld.

Frågan är ju om texterna egentligen skiljer sig så mycket i dag jämfört med för 30-40 år sedan. Flera radiokanaler bannlyste till exempel låten "Relax" med Frankie goes to Hollywood som släpptes 1980 eftersom att den ansågs anspela för mycket på sex. Andra artister som troligtvis fick många att lyfta på ögonbrynen förr är till exempelvis Lou Reed, Wasp eller olika punkband.

Vi har frågat några pensionärer om vad de lyssnar på i bilen och vad de tycker om den nya genren EPA-dunk.

Irene Sjögren, 70 år, från Avesta:

– Jag lyssnar gärna på gamla godingar som femtio- och sextiotalsmusik. Jag lyssnade mycket på Beatles men det fanns så väldigt många bra band på den tiden. I övrigt tycker jag om det mesta som spelas på radion i dag. När jag kör bil lyssnar jag gärna på rockiga låtar från 60-70 talet, säger Irene.

– Som jag har läst verkar ju EPA-dunket vara lite blandat. Det låter ju som om de gärna lyssnar på dansband nu för tiden. EPA-kulturen var inte så stor när jag var ung. Jag kan inte uttala mig om EPA-dunket som musik då jag inte upplevde sådant i min ungdom. Jag tror heller inte att genren verkar vara så kontroversiell då de lyssnar på dansband med mera nu för tiden.

Stefan Dangardt, 70 år, bor i Gustafs utanför Borlänge

– Jag är mycket intresserad av musik och jag spelar själv kultis (kulturell dans, reds. anm.) i Dalapolisens spelmän. Jag lyssnar gärna på Refreshments och Eric Clapton bland annat. Jag har alltid lyssnat på musik när jag har kört bil tidigare i livet. Nu uppskattar jag tystnaden för det mesta, men om jag lyssnar på något så blir det gärna Beach Boys, Dr Hook och Creedence Clearwater Revival som är några favoriter, säger Stefan.

– Vad jag anser om EPA-dunk... Det är hänsynslöst oväsen från öppna bil-dörrar tycker jag. Samtidigt är all musik som engagerar bra musik, även om alla inte uppskattar den. Jag tycker inte att musiken i dag är mer kontroversiell nu än vad den var tidigare. Men kanske mer opolitiskt frispråkig. Varje generation har väl ondgjort sig över "dagens ungdom" och dess musik tänker jag.

Ingela Gardemyr, 64 år, Bjästa utanför Örnsköldsvik

– Jag promenerar mest men lyssnar gärna på musik när jag går. Jag gillar det mesta, allt från Metallica och Sven-Ingvars till Country och Bach. EPA-dunk är inte att förakta, det är en jäkla bra takt tycker jag. Jag förstår också att kidsen tycker att det är häftigt att rulla runt med sina EP:or och låta resten av värld-

den lyssna på deras musik, säger Ingela.

– Jag tycker inte att musiken i sig är så provocerande, men det kan helt klart provocera om man glider runt med en jäkla hög volym och kör runt och runt och om igen. Om man är riktigt gammal tror jag inte att man reagerar på den engelska texten på låtar från förr för man lyssnar nog mest på musiken tror jag.

Musikens påverkan

Det finns också studier som visar att vi blir både bättre och sämre bilförare av olika typer av musik. Enligt tidigare nämnda SIFO-undersökning är det rockmusik som får oss att gasa lite extra medan opera, jazz och klassisk musik gör att vi kör lugnare.

Men att köra för fort kan bli ganska dyrt. Dels kan du riskera att få böter på flera tusen kronor eller i värsta fall bli av med ditt körkort om du är riktigt gasglad. Även kostnaden för drivmedel ökar om du kör för fort. Enligt en uträkning baserad på siffror från Trafikverket skulle svenskarnas drivmedelskostnader minska med över två miljarder kronor per år om alla höll hastigheten.

Just därför har drivmedelsbolaget St1

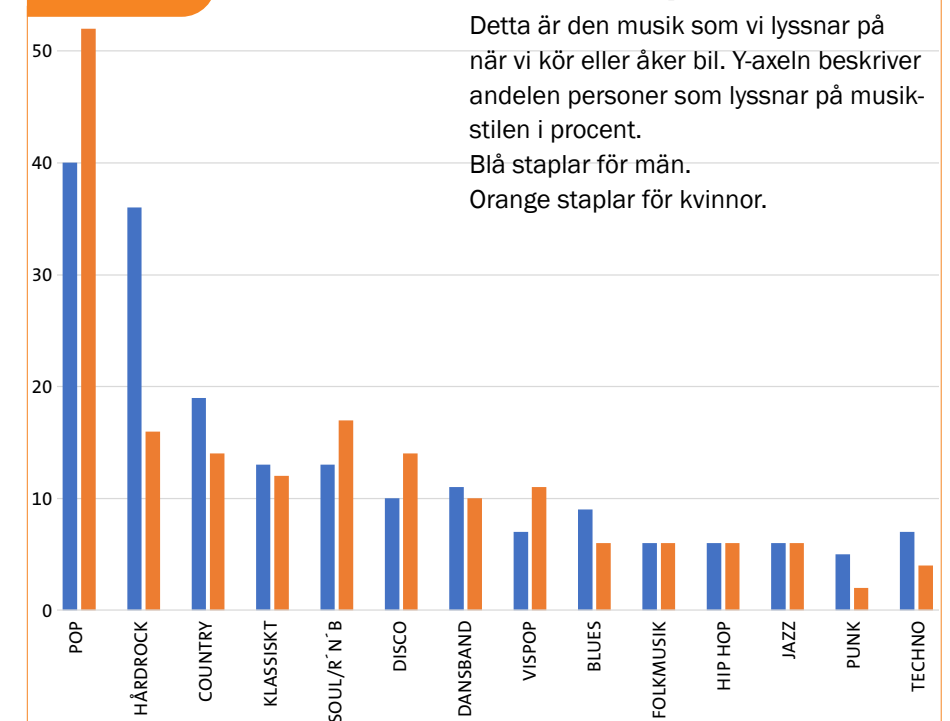
tagit fram en musiktjänst som spelar musiken för fort om du kör för fort. Tjänsten heter Sound Driving och fungerar genom att appen kan se var du är via din mobiltelefons GPS. Den läser också av vilken hastighetsbegränsning som gäller där du är och hur snabbt du färdas. Om du kör över den tillåtna hastigheten kommer musiken att börja spelas för fort.

– Initiativet är sprunget ur begreppet nudging, ett verktyg som kan användas för att på olika kreativa sätt förändra människors beteende. Det går att jämföra med pipet man hör om man inte satt i bilbältet. Musiken blir en tydlig och viktig påminnelse om att det är dags att låtta på gasen", säger Björn Hedensjö, beteendevetare och psykolog.

Än så länge finns inga vetenskapliga undersökningar som visar vad EPA-dunken har för inverkan på vår bilkörning.

– Det finns väldigt mycket att vinna på en lugnare körstil, både för plånboken och klimatet. Vi hoppas Sound Driving har en positiv inverkan på hur vi alla kör, säger Faisal Ouahid, Marknads- och informationschef på St1 Sverige.

FAKTA



Gå rätt med



Många som använder rollator går med krökt rygg, vilket blir tröttsamt och kan vara ergonomiskt skadligt. En bra hållning bakom rollatorn gör att smärtor i ryggen undviks och balansen blir bättre. Helén Kroon, som är arbetsterapeut, tipsar om vad rollator-användare kan göra för att må bra.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

När en äldre person får balansproblem är en rollator en bra möjlighet för att kunna fortsätta ett aktivt liv både inomhus och utomhus. Den är ett utmärkt hjälpmedel för att ta sig fram på ett smidigt sätt. Att livskvaliteten ökar när man får fortsätta röra sig på egen hand är det många som vittnar om.

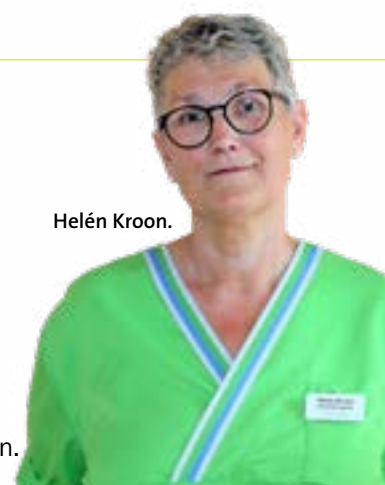
En lättviktsrollator kan vara tillräcklig inomhus, men det är människans behov av stöd som bestämmer om man är i behov av en lättare eller en mer stabil variant. Det är viktigt att veta i vilka sammanhang man behöver hjälpen, säger Helén Kroon som är arbetsterapeut vid Sjöstjärnans korttids- och vårdboende i Limhamn.

En rollators smidighet är viktig inomhus medan stabilitet med rejäla hjul som fungerar på ojämna underlag är av stor betydelse utomhus. Att det ska gå att sitta på sin rollator är viktigt framförallt för utomhusbruk. Man kan bli trött i benen, bli yr och behöva vila.

Ofta skaffar man en rollator för balansproblem efter en skada eller på grund av hög ålder. Och det vanligaste är att man börjar med en utomhusrollator, eftersom olika väder kan göra att det blir svårt för äldre att ta sig ut på egen hand. Många är också oroliga över att snubbla över trottoarkanter, stenar eller skräp.

Att röra på sig gör att man får en bättre blodcirkulation. Det är en viktig del av livet att man som äldre ska kunna fortsätta att leva ett självständigt liv, att gå till affären för att handla innebär att man själv får fortsätta välja vilka varor man vill ha.

Jag tycker personligen att det är viktigt att skaffa en rollator med stadig sitttyta. Jag vet att det innebär en stor



Helén Kroon.

ARBETSTERAPEUTENS TIPS

- Gå nära rollatorn (skjut inte rollatorn långt framför dig).
- Gå med rak rygg.
- Lägg inte all din tyngd på armarna, utan lägg i stället mer tyngd på benen.
- Ta gärna lite längre steg.
- Lås rollatorn innan du sätter dig på sitttytan.
- Ställ in rätt höjd för just dig, din längd och dina armar.
- Skaffa rätt typ av rollator för dina individuella behov. Den kan behöva bytas under livets gång.

En bra hållning bakom rollatorn gör att du får:
Bättre balans.
Mindre ryggont.
Minskad skaderisk.
Mindre trötthet.
Mindre huvudvärk.
Förbättrad andning.
Bättre cirkulation i kroppen.

rollator

trygghet för en användare att man har "stolen" med sig när man ger sig ut. Blir man trött sätter man sig. Men glöm inte att låsa rollatorn innan du sätter dig ner, tipsar Helén.

Ett viktigt råd som arbetsterapeuten kommer med är att gå nära sin rollator i stället för att skjuta den en bit framför sig. Tänker man på det så får man ett bättre och mer stabilt stöd, utöver de ergonomiska fördelarna med bättre kroppshållning.

Det är viktigt att gå upprätt, och att se till att ha en bra hållning när man går med rollator, på så sätt undviks smärtor i ryggen och balansen blir bättre.

Hållningen är hur din kropp är positionerad när du står, går och sitter. Bra kroppsställning när man går med rollator skapar mindre belastning på rygg, muskler och leder. En rollatoranvändare som går med krökt rygg blir trött snabbare och det är också ergonomiskt skadligt, då det kan skapa ryggvärk.

98 och går lite kaxigt

Tack vare rollatorn fortsätter Ingegärd Bresäter, 98 år, att leva ett självständigt liv. Sedan ett år bor hon i en lägenhet på



äldreboendet Sjöstjärnan i Limhamn. Hon har levt ett aktivt liv som lärare, nu tar hon det lite lugnare men hon tränar dagligen för att hålla sig i form.

Hon är noga med sin hållning. En dag bad hon sin dotter att fota henne när hon gick bakom rollatorn. Hon ville se med egna ögon hur pass rak i ryggen hon var.

– Jag tränar med arbetsterapeut för att må bra. Jag vet hur viktigt det är att inte gå med böjd rygg, säger Ingegärd.

Självständigt liv

Exakt hur länge hon har haft sin rollator är oviktigt, men att den har hjälpt henne att få ett mer självständigt liv, det är hon väldigt medveten om.

– Inomhus använder jag den bara när jag ska gå lite längre, som bort till matsalen. I min egen lägenhet klarar jag mig utan den, säger hon.

Ingegärd är en nätt och pigg 98-åring,

Fakta om rollatorn

Det var svenskan Aina Wifalk (1928-1983) som uppfann rollatorn. I ungdomsåren drabbades hon av polio och nödgades avbryta sin studier till sjuksköterska. I stället läste hon senare till kurator och arbetade länge med handikappade i Västerås.

Vid sidan som sitt arbete som kurator var hon uppfinnare. Hon uppfann bland annat manupeden – ett träningsredskap för rehabilitering av armar och ben.

När Aina själv längre fram i livet var tvungen att gå med käpp tyckte hon att det slet ut hennes axlar. I slutet av 1970-talet fick hon så plötsligt en snilleblist – hon kom på tanken att skapa en så kallad rollator, alltså ett gånghjälpmedel med stora hjul.

Sedan 2015 finns hennes porträtt på "Wall of fame" på Aros Congress Center i Västerås, år 2018 fick hon en gata uppkallad efter sig i Västerås.

hon är pratglad och gillar att träffa folk. Här på äldreboendet är hon gärna med på alla aktiviteter, hon läser tidningen, spelar bingo, lägger pussel eller går ut på promenader vid havet med sin rollator.

– Jag går inte ut ensam längre, i så fall blir det bara en liten sväng runt i trädgården, men jag tränar cykling inomhus och har fått träningsuppgifter av min arbetsterapeut som jag försöker göra dagligen. Jag tycker det är roligt att röra på mig, skrattar hon.

Tyvärr har Ingegärd drabbats av gikt i händerna och för ett tag sedan fick hon en höftfraktion. Fast det är inget hon vill prata om, hon talar hellre om hur roligt det är att bli intervjuad av Här&Nu och hur viktigt det är att gå rak i ryggen.

– Jag försöker gå lite kaxigt både med och utan min rollator, då blir ryggen rak och jag mår bättre. För mig betyder rollatorn att jag känner mig trygg och säker. Det är värt mycket.

Nalledoktorn

I Kosta driver Margaretha Elfström Södergren sin mottagning för trasiga nallebjörnar och dockor. I 40 år har hon hållit på och hon har inga planer på att sluta.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON
FOTO: KRISTINA WIRÉN





Margaretha har patienter från hela landet. Många är svårt skadade, som dockan som är i delar. Ena benet är delvis borta och kroppen är skadad.

Paddington har fått sitt namn efter Paddington station i London, där familjen Brown hittade honom.



”Män vill laga nallar och kvinnor vill laga dockor.”

Det ena örat är söndertuggat. Fyllningen läcker. Huvudet har lossnat. Nosen saknas. Benen har ramlat av. Den blå nallen är under intensivvård.

Nalldoktorn Margaretha Elfström Södergren tar ut lite av fyllningen av träull för att kunna komma åt att sätta fast benen i kroppen där hon först monterat en ny höftled. Hon jobbar inifrån och det är ett pilligt och tidsödande jobb. Det stora problemet med den här nallen är att den har ett stort hål i ansiktet.

– Jag måste hitta något att ha till nosen.

Nallen tillhör en äldre man, och den är verkligen välanvänd.

– Den var nästan på väg att ge upp. Den hade tappat ena benet och öronen satt lös och skinnet är rätt sprött. Jag vill inte göra för mycket, det ska synas att den varit älskad, säger Margaretha Elfström Södergren.

Hon har noterat att det är män som vill låta laga nallar, och kvinnor som vill laga dockor. Förr hade man en enda docka, eller en nalle, säger hon.

Får nytt liv

Margaretha Elfström Södergren har sin mottagning i småländska Kosta och här får misshandlade och sönderälskade nallar och dockor nytt liv. I lådor och väskor väntar patienterna på behandling. Ett ensamt dockansikte ska få en ny kropp. I en låda ligger en docka i delar. Höften är trasig, underbenet saknas. En del patienter är i bättre skick.

– Det vanligaste är att dockan eller nallen saknar ögon.

Det ska vara rätt öga till rätt docka eller nalle, och det finns otroligt många olika varianter.

Ett annat vanligt problem är att dockorna och nallarna blivit lösa i resåren som håller armarna och benen.

Få av patienterna är så allvarligt skadade att de inte kan lagas, men ibland krävs omfattande åtgärder.

– Det är mycket fixande och folk fattar inte att det tar sin tid.

Många celluloiddockor har skallskador. För att laga ett trasigt dockhuvud

limmar hon först sprickorna, om det går. Hon förstärker från insidan med tunn gasväv. Det ska torka ett par veckor. Håligheterna fylls i med en skulpteringsmassa som hon sedan slipar och putsar. Efter det målar hon med vattenbaserad akrylfärg och lackar, tre gånger. Till sist limmas peruken fast.

Svårt med reservdelar

På mottagningen har Margaretha Elfström Södergren reservdelar som ögon, platta och runda, ben, armar, kroppar, peruker, skor och kläder både till dockor och nallar. Här finns skridskor och strumpbyxor, bruna snörskor och svarta slejfskor och i källaren har hon ännu större lager. Men reservdelar i storlek 53 går inte att uppbringa, säger hon. Ibland måste hon leta delar i flera år.

– Ibland har folk svårt att förstå att det är svårt att hitta delar.

En del av patienterna har spår av att ägarna själva försökt laga dem. Men gamla celluloiddockor är sköra, och Karlssons Klister är rena fördärvet.

– Det är det värsta man kan använda.

Margaretha inte bara renoverar dockor och nallar, hon tillverkar också. Under 80 och 90-talet var det många som samlade på dockor, men det har i stort sett upphört. Nu är det i stället dockskåp som gäller.

Nu är det dockskåp som gäller

– Min teori är att i dockskåpet kan man förverkliga sina drömmar. Man kan sätta upp nya tapeter eller köpa nya möbler. Har man inte plats för en samling kan man ändå ha ett dockskåp.

I affären finns allt som kan tänkas behövas i ett dockskåp, inte bara möbler, mattor, tavlor och serviser utan också trädgårdsredskap och vävstolar.

– Pandemin har satt sina spår. Många håller i sina pengar, och det här är onödiga saker. Men dockskåp är bra för själen, säger hon, och visar minimala grillspett, klädnypor, kanelbullar, pinsetter och glasvaser.

Margaretha Elfström Södergren har ägnat hela sitt yrkesliv åt dockor och



Den största nallen är både längre och bredare än Margaretha Elfström Södergren. I hennes kombinerade affär och mottagning för trasiga nallar och dockor finns nallar och andra gosdjur i alla storlekar och färger.

nallar. Margaretha är född i småländska Kosta. Som ung flyttade hon till Malmö. 1976 fick hon jobb hos den välkända docktillverkaren och textilkonstnären Charlotte Weibull. Där lärde hon sig att tillverka och laga dockor och nallar.

– Jag som inte ens lekte med dockor. Och jag skulle jobba med turism! Jag hade planer på att flytta till USA men så träffade jag en man.

1982 startade Margaretha egen verksamhet, och för några år sedan flyttade hon hem igen till Småland där hon driver både sjukhus och affär.

– Att flytta hit är det bästa jag gjort.

Margaretha Elfström Södergren har nyligen fyllt 70 år, och tänker jobba åtminstone fem år till.

– Jag älskar mina nallar, säger hon och tittar ut över sin verkstad.

PENSIONSFRÅGAN

Så blir pensionen nästa år (kanske)

? Kommer det att ske några förändringar gällande den allmänna pensionen nästa år?

! I nuläget finns det inga beslut om höjda pensioner. Regeringen har dock lagt fram ett förslag om sänkt skatt på både arbetsinkomst och pension inför höstbudgeten. Det är dock inte givet att det kommer att införas.

Vid årsskiftet sker den årliga automatiska uppräknings av den allmänna pensionens olika delar. Uppräkningen görs mot olika basbelopp som speglar både pris- och löneutvecklingen i samhället.

Inkomstpensionen och tilläggs-pensionen (som ersatte ATP och folkpensionen från det gamla pensionssystemet) räknas om mot ekonomin och löneutvecklingen, det vill säga mot förändringen av inkomstbasbeloppet. Detta basbelopp beräknas om varje år av Pensionsmyndigheten och presenteras längre fram i höst. Så här och nu går det tyvärr inte att säga med hur mycket inkomst- och tilläggs-pensionen kommer att höjas vid årsskiftet.

Däremot har Statistikmyndigheten (SCB) presenterat prisbasbeloppet. Detta basbelopp används för att räkna om bland annat garantipen-

sionen, bidragsdelen inom den allmänna pensionen och det förhöjda grundavdraget. Prisbasbeloppet baseras på inflationen. Eftersom inflationen har varit hög även i år föreslår SCB att prisbasbeloppet ska höjas med 4 800 kronor till 57 300 kronor. Med föreslagna höjning kommer garantipensionen att höjas med cirka 1 000 kronor per månad om du är ogift och med 880 kronor om du är gift. Med justeringen av det förhöjda grundavdraget sänks dessutom skatten på pension, men med hur mycket beror på din inkomst.

Regeringen fastställer de föreslagna prisbasbeloppen under hösten.

SOFIA NOAKSSON,
UTREDARE, SKPF PENSIONÄRERNA

VANNONS ►

FOKUS PÅ SYNTILLSKOTT!

”Ögonen kändes trötta och oskarpa”

Stig hittade en lösning!

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

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

Fick tips om Blue Berry

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



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

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

Positiv erfarenhet

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

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

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

BESTÄLL FRAKTFRITT
newnordic.se

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

Eller ring New Nordic
040 - 239520

Varför Blue Berry är så bra!

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

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

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

Blue Berry Plus Ögonvitamin kan köpas på apotek, utvalda hälsobutiker samt via www.newnordic.se

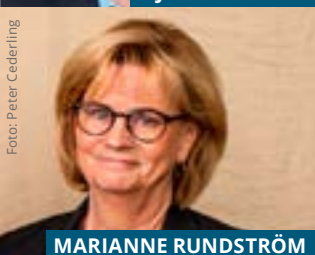
För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-239520



VANNONS ►



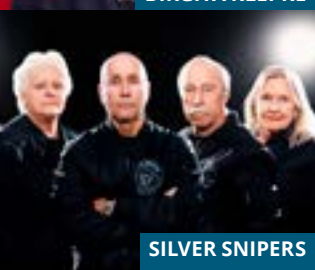
BJÖRN RANELID



MARIANNE RUNDSTRÖM



BIRGITA KLEPKE



SILVER SNIPERS

UPPLEV MER STOCKHOLM!

3-5 oktober kommer vi till er!

Varmt välkomna att lyssna på intressanta föredrag, träffa ett brett utbud av utställare, ta del av fina mässeerbjudanden och prova på olika aktiviteter på plats!

Vår stora scen leds av konferencier **Linda Rapp** som gästas av kända ansikten och där du kan lyssna på många spännande föreläsningar med intressanta ämnen.

Seniormässan är för dig som är eller vill vara aktiv som senior, 60+. Hos oss möter du utställare med tjänster och produkter inom resor, fritid, kultur, boende, hälsa, skönhet, och mycket mer. Missa inte heller Golden Age Models modevisningar, glasprovningarna med Riedel eller prova på olika sporter med Riksidrottsförbundet.

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

DATUM: 3-5 oktober 2023

PRIS: 100 kr med kupong (ord pris 160 kr)

ÖPPETTIDER: Kl 10–16 alla dagar

PLATS: Stockholmsmässan

ROLFS FLYG & BUSS
bjuder på garderoben

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

**FÖRKÖP DIN DIGITALA BILJETT
OCH FÅ 60 KR RABATT**
RABATTKOD: HARONU1

För mer information, besök gärna vår hemsida:

www.seniormassan.se

VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ

60 KR RABATT

Denna kupong berättigar till 60 kr rabatt på entrén på valfri Seniormässa 2023. Entrén varierar beroende på ort och event. Se seniormassan.se för vad som gäller. Max två personer per kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

MÅNAD 23 AUGUSTI

SENIOR
MÄSSAN

apoteks
gruppen

APOTEK

apoteket

APOTEK

HÄLSOKRAFT

life

DOZ APOTEK

Han fick en pappa efter 86 år

Under 86 år visste inte Lennart Nilsson vem hans far var. Men när han en kväll för några år sedan besökte en föreläsning om DNA-släktforskning, ett så kallat DNA-kafé, på biblioteket i skånska Osby, fick han hjälp att hitta honom. Han fann inte bara sin far utan också två syskon.

TEXT: JAN MAGNUSSON
FOTO: SUSANNE NORDQVIST



När Lennart var i tjugooårsåldern började en misstanke gro inom honom att den man som dömts vara hans far inte var hans biologiska far.



Lennarts okände far Oskar Persson i unga år (ovan) och som äldre (nedan).



FOTO: PRIVAT

FOTO: PRIVAT

När Lennart föddes, för snart 90 år sedan, fattade en domstol beslut om att en utpekad man var far till Lennart. Lennarts påstådda far dömdes att betala ett månatligt underhåll på 15 kronor under sexton år.

Lennarts mor hade svårt att få jobb på hemorten, därför flyttade hon till Göteborg och tog anställning på ett bageri. Under hela sin uppväxt bodde Lennart kvar hos sina morföräldrar och sin morbror, som drev en bondgård i norra Skåne. Modern besökte dem bara några dagar på somrarna när hon hade semester. Hon bodde kvar i Göteborg, gifte sig så småningom och fick en son och en dotter, Lennarts halvsyskon.

– Min mor och jag ringde varandra varannan vecka. Vi hade bra kontakt och jag tycker att jag hade en bra barn-dom, men min mor ville aldrig berätta vem min far var, säger Lennart som anser att domstolen begick ett justitiemord när de dömde fel man till att vara hans far.

– De dömde väl så som de tyckte var roligt, säger han krasst.

Men när Lennart blivit vuxen, började tankar om att fel man dömts i faderskapsmålet gro inom honom.

– Det fanns ingen likhet mellan min påstådda far och mig. Han var inte smal och mager som jag, förklarar Lennart.

Lennart ville veta om domstolen verkligen hade fattat rätt beslut och fick hjälp av dåvarande socialchefen i Bjärnum, där Lennart då arbetade på ett möbelföretag. Socialchefen rådde Lennart att ta ett blodprov och skicka in det till Rättsmedicinska laboratoriet för att få svar på sina misstankar. Även Lennarts mor och den man som dömts vara hans far fick lämna in ett blodprov.

– Det kostade 400 kronor. Det var mycket pengar på den tiden, men jag tyckte att det var värt det.

Besannade misstankar

Blodproven besannade Lennarts misstankar, hans utpekade far var inte hans far. Och nu började Lennarts egen jakt på fadern.

– Jag sökte efter flera ”offer”. Jag kontaktade bland annat en man som hade en fin sommarstuga i Höör och en man i Danmark, berättar Lennart.

Men Lennarts egna efterforskningar gav inget resultat.

– Jag lade ner projektet i slutet av 1950-talet efter några års letande, säger han.

Lennarts far hade förmodligen förblivit okänd för honom om han inte för lite mer än tre år sedan genom Seniorakademien, där han är medlem, hade fått en inbjudan till ett DNA-kafé som

FAKTA

Den som bedriver traditionell släktforskning kan framför allt söka svar i kyrkoböckerna, men också i domstolsprotokoll och i arkiv hos kommunernas barnavårdsnämnder.

De flesta av dessa källor står att finna i Digitala Forskarskolan på Riksarkivet, riksarkivet.se

Andra digitala källor är diva-portal.org och svar.se.

Är du av adlig börd kan du finna svar på dina frågor i Riddarhusets arkiv och i Adelskalendern.

Du kan också, mot en avgift, få hjälp av olika DNA-analysföretag. De största är de amerikanska Family Tree DNA, My Heritage och Ancestry.

Göinge släktforskare arrangerade på Osby bibliotek.

Ute rådde full storm, men Lennart begav sig ändå iväg till biblioteket. Hans hopp om att hitta sin far hade på nytt tänts.

DNA-test

Efter föreläsningen passade några av deltagarna på att DNA-testa sig, så också Lennart. Han fick hjälp av släktforskaren Hjärdís Nilsson att topsa sig på båda sidor i munnen. Hon skickade sedan iväg testet till det amerikanska DNA-analysföretaget Family Tree DNA (FTDNA). Efter en knapp månad kom beskedet att analysföretaget hade mottagit testet. Och efter ytterligare två veckor kom det efterlängtnade svaret att analysen var klar.

Den innehöll en lista på omkring 2 500 namn. Alla dessa var släktingar till Lennart men hur de var släkt med honom, det visade inte analysen. En ledtråd som man kan gå efter när det



Lennart på kärt besök hos sin halvsyster Inga-Britt i halländska Eldsberga.



gäller DNA-analys är att ju mer DNA man delar med någon, desto närmare släkt är man.

Under tiden som Lennart väntade på provresultatet hade Hjärdi Nilsson byggt upp Lennarts släktträd i ett digitalt program som heter Disgen. Där lade hon in hans mors släkt. Hon sparade ner tolv släktträd med lite fler än 1 200 personer – och nu började hon leta efter kopplingar mellan dem.

Ganska snart såg hon ett mönster, flera av träffarna visade på två återkommande namn. Hjärdi Nilsson delade träffarna i två olika fönster i det digitala programmet Disgen och tryckte på funktionen ”Sök gemensamma avkomlingar”. Sex syskon dök upp: fyra män och två kvinnor. Två av de äldre männen hade varit gifta när Lennart kom till 1933, så Hjärdi Nilsson koncentrerade sig på de två yngsta. Den ene dog ogift medan den andre, Oskar Persson, hade varit gift och fått barn.

Beställa testkit

Hjärdi Nilsson kontaktade nu en av Oskars döttrar, Inga-Britt Ekelund, och frågade om hon kunde tänka sig att testa sig. Inga-Britt svarade glatt ja och beställde ett testkit hos My Heritage, som är det andra stora amerikanska DNA-analysföretaget. Ancestry är det tredje stora.

Hjärdi Nilsson hade nämligen redan tidigare laddat upp resultatet av



Hjärdi Nilsson började släktforska på 1990-talet. Nu håller hon kurser för intresserade.

” Den man som dömts vara min far var inte alls lik mig. Han var inte lång och smal som jag.

Lennarts analys på My Heritage för att ytterligare bredda chansen att få en träff.

Nu började en ny lång väntan. Men i början av juli, nästan fyra månader efter det att Lennart hade topsat sig, kom så äntligen resultatet. My Heritage skrev klart och tydligt i rutan för uppskattat släktskap – HALVSYSSTER.

Lennart hade äntligen efter 86 år ”fått” en far och han hette Oskar. Men Lennart hade inte bara fått en far, han hade också fått, inte bara en utan två nya halvsysstrar Inga-Britt och Yvonne.

Då när Lennart fick det glädjande beskedet, grasserade coronapandemin som värst, så han hann bara träffa sin halvsyster Yvonne en enda gång i hennes hem i skånska Tyringe.

Husbil smyger förbi

Men Inga-Britt, som då bodde i småländska Unnaryd med sin sambo, tog husbilen till Osby för att hälsa på Lennart. Medan Lennart satt hemma i sitt hus i Osby och som vanligt drack eftermiddagskaffe med en granne, såg han en husbil smyga förbi, vända tillbaka och sedan parkera utanför huset.

Ut ur husbilen kliver Inga-Britt och säger glatt till Lennart:

”Känner du inte igen mig?”

Efter det att Inga-Britts sambo avlidit förra året, flyttade hon till Eldsberga söder om Halmstad. Numera träffas Lennart och Inga-Britt så gott som varje vecka, för Lennart hälsar på hemma hos henne på väg till Halmstad, där hans särbo Elsa bor.

Medan Lennart aldrig har bedrivit någon släktforskning, har Inga-Britt släktforskat alltsedan hon blev änka i början av 1980-talet. Hon har bedrivit traditionell släktforskning, men på senare tid också använt sig av digitala plattformar som Diva portal, SVAR och Digitala forskarskolan på Riksarkivet. För snart tio år sedan skrev hon in så kallade matchningar på det amerikanska DNA-analysföretaget My Heritages hemsida. Det var tur det, för det var där släktforskaren Hjärdi Nilsson fick träff i sin jakt på Lennarts okände far Oskar Persson.

KOM I GÅNG

Hjärdi Nilssons bästa råd om hur du börjar släktforska.

Hjärdi Nilsson satte själv i gång att släktforska på 1990-talet. Hon har en rad handfasta råd att ge till den som vill börja släktforska:

– Det allra viktigaste är att intervjua äldre släktingar. De finns inte kvar alltid, men det gör kyrkböckerna, säger hon.

Själv började hon med att intervjua sina föräldrar och titta på gamla fotografier i deras fotoalbum.

– Där finns foton på personer som du känner igen eller inte känner igen, och som du inte vet vilka de är. För det mesta står det ingenting berättat om vilka personerna på foton är.

Gå sedan en kurs i släktforskning. Studieförbunden anordnar sådana kurser, liksom många släktforskningsföreningar.

– Där får man lära sig släktforskning lite från grunden. Idag är det betydligt enklare, när allting finns på nätet.

Hjärdi började med att skriva ner sina resultat på papper, men sedan en tid använder hon ett digitalt släktforskningsprogram.

Testamentera en gåva

Rädda ett liv

Malak bor i stridernas Jemen. I mer än halva hennes liv har krig varit en vardag och hon har tvingats se mer än många andra har gjort i hennes ålder. Tack vare Röda Korset kan Malak fortfarande gå i skolan. Hennes dröm är att bli barnläkare i framtiden – för att själv kunna hjälpa alla de barn som kommer till skada i krig och väpnade konflikter.

Många kontaktar oss med frågor om arv och hur man gör om man vill testamentera en gåva till Röda Korset. I vår testamenteshandbok hittar du svaren på många av de vanligaste frågorna. På vår hemsida kan du även kostnadsfritt upprätta ett juridiskt korrekt testamente via ett digitalt verktyg och boka ett samtal med en jurist om du behöver rådgivning. Med hjälp av de gåvor vi får kan vi fortsätta att ge hopp och rädda liv i Sverige och världen.



Varje dag efter Röda Korsets skola hämtar Malak vatten åt sin familj.



Svenska Röda Korset

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



Skördetid, en god tid!

Nu är det mycket som är redo att plockas och skördas i trädgården. Nu är vi inne i den härligast tiden för fina svenska råvaror och det är läge att köpa närodlad. Det tar vår egen köksmästare fasta på denna gång när han presenterar en hel meny med svenska råvaror.

TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLOM

När kvällarna åter blivit mörkare och skolorna startat höstterminen då börjar det mogna ordentligt i trädgårdslanden. Det blir dags att skörda både grönsaker och frukt. Rotsaker har vuxit till sig och äpplen och päron på träden har mognat och väntar på att sköras.

Utbudet av inhemska produkter ökar i livsmedelsaffärernas grönsaks- och fruktdiskar. Har man tur så finns det torghandel eller "bondens egen marknad" i närheten. Några har kanske egna odlingar eller barn och vänner som

odlar i trädgårdar eller kolonilotter. Kanske på balkong. Passa på och håll dig framme med korgen och fyll på. Priser kan vara förmånliga på rotsaker, mangold och squash. Äpplen, plommon och päron från trakten bjuder in till både efterrätter och inläggningar. Likaså gurkor. Det är med andra ord skördetid!

Det är en härlig tid, tycker jag, säsommaren. Kräfter och surströmming har efterträtt semestrade barn och skollediga barnbarn. Lugnet återvänder till täppan och köket. För en del är det kanske tidig höst och dags att ta itu med annat. Men kanske också tid att stanna upp en stund, laga något gott av nyttiga

rotfrukter, använda mangold till något annat än man brukar och ta hand om en förhoppningsvis god skörd av äpplen.

Skördetiden inbjuder till rätter där råvarorna glänser av egen kraft. Prova rödbetor eller de färgglada polkabetonerna, mangold, squash och äpplen med lite tillbehör och gör en trerätters skördemeny. Enkelt, billigt, nyttigt och gott! Både förrätten och varmrättens båda delar kan samsas i ugnen. Här kommer ett förslag för fyra personer men som lätt kan delas på hälften för två.

TILLAGNINGSTIPS

Laga både rödbetor, formen med dolmarna och squash tillsammans i ugnen i 175 grader men lite olika tid. Rödbetorna längst och sedan dolmarna. Låt squashen vara med en kvart på slutet. Ta ut dem och lägg på svampstuvningen. När betor och dolmar gått färdigt så höj ugnstemperaturen och gratinera squashen några minuter i övervärme till fin färg.

Skördemeny

Förrätt: Ugnsbakade rödbetor med ostsås

Varmrätt: Mangolddolmar med svamp i squash

Dessert: Äppelklyftor med kanel, socker och vaniljglass

Ugnsbakade rödbetor med ostsås

1 rödbeta eller polkabeta/gulbeta per person

Borsta och baka rödbetorna i ugn i ca 35-45 minuter, beroende på storlek. Lite olja och flingsalt på skadar inte. Känn med sticka så att betorna blir genomkokta.

Ostsås:

1 dl Philadelphiaost eller annan färskost

1 matsked smör

1 vitlöksklyfta

Salt

Rör ihop ost och smör och blanda i salt och krossad och mosad vitlök (eller pressad). Skala och servera betorna varma med ost- och smörsåsen till. Det duger också bra med smör och lite salt.

Äppelklyftor

2-3 stora äpplen, gärna fasta och syrliga

1 msk socker

1/2 msk kanel

1 1/2 msk smör

Kärna ur äpplena men behåll gärna skalen på, dela i klyftor och fräs en stund i smör i en stekpanna. Äppelklyftorna ska bli mjuka men inte falla sönder.

Strö över blandningen av socker och kanel. Om äpplena inte är så syrliga kan man klämma på lite citron.

Servera varma eller ljumma. En sked vaniljglass till smakar bra men är inte nödvändigt.

Mangolddolmar med svamp i squash

8 stora mangoldblad till 8 dolmar

250 g blandfärs

2 msk smör eller annat matfett

1 ägg

1 dl grädde eller mjölk

1 finhackad gul lök

1 msk tomatpuré

1/2 msk fransk senap, salt, peppar

Skär bort den grövre stjälken på mangold och doppa hastigt bladen i kokande vatten, ta upp och låt rinna av på hushållspapper.

Blanda färsen med övriga ingredienser till en jämn och något lös smet och dela i åtta delar och lägg dem på var sitt blad av mangold. Vik in flikarna och rulla ihop till fina paket. Lägg i en smord eldfast form och lägg på några smörklickar.

Squash:

2 squash – inte så stora

Salt och peppar

Dela squashen på längden till fyra halvor. Gröp ur halvorna något, krydda med salt och peppar och förbaka 15 min i ugnen.

Svampstuvning:

1/2 liter färsk svamp

Smör

Grädde

Salt och peppar

Riven ost

Stek svampen i smör eller matfett, salta och peppra och tillsätt lite grädde. Koka ihop till en ganska fast stuvning.

Fyll squashen med svampstuvning och strö över riven ost.





Med sjuttioåriga tåg genom Sverige

440 resenärer från hela Sverige åker tåg ihop under året. De är med i föreningen Kalmar veteranståg och älskar tåg och resor. Men det ska vara tåg som kördes på sjuttioåret!

TEXT: KARL-GUSTAF MATTSO

Ett tåg rullar sakta ut från Kalmar järnvägsstation. Lok och tio vagnar långt. Ombord finns hundra passagerare. Men det är inget vanligt tåg. Inget flott X 2000, ingen stilig dubbeldäckare, inte något pendeltåg. Tåget är från sjuttio-talet och drivs av föreningen Kalmar veteranståg.

I dag är de ute på årliga resan till Nordkalotten. Tåget går västerut mot Växjö och Emmaboda innan de vänder norrut mot Nässjö och Hallsberg för att hämta fler medlemmar.

Föreningen Kalmar veteranståg bildades 1974 och har 440 medlemmar. Men

här finns inte bara plats för smålänningar och kalmariter.

– Nej då. Medlemmarna kommer från hela Sverige, säger Carl-Axel Johansson, 79 år.

Mest 65-plussare

Carl-Axel själv har varit med sedan 1989. Dock inte med egen erfarenhet från järnvägen utan i Kungliga Postverkets tjänst. I föreningen finns det folk med en mängd olika yrkesbakgrunder: Före detta tåganställda, allmänt tågin-tresserade, tåggluffare eller folk som bara vill ut och resa. De flesta är 65-plussare,

några är ungdomar. Tågnostalg och reslust har de dock alla gemensamt.

För Carl-Axel började intresset när han gick med i föreningen. Där har han suttit som både sekreterare, kassör och ordförande. Numera är han ansvarig för underhållet av vagnarna.

– Vi i arbetsgruppen har ganska mycket att göra med tåget. Allt från maskinskötsel till städning och rengöring. Både före och efter resan

Nej det var i stället i samma veva som Kalmar-Bergbanan lades ner på sjuttio-talet som föreningen bildades.

– Några tågförare tyckte nedlägg-

ningen var ledsam och beslutade sig för gå ihop med några likasinnade för att samla ihop tågvagnar och ordna Sverigeresor.

I dag har föreningen ett lok av modellen MA 828. Det väger 105 ton och har sittvagnar med vakuumtoaletter, två sovvagnar med plats för 72 personer, förrådsvagn med duschutrymme, kupévagn, clubvagn med bardisk samt en restaurangvagn av äldre modell – komplett med bordslampor och gardiner i fönstren. Här serveras mat under hela dagen. Frukost, lunch, fika och kvällsmat. Utbildad personal finns ombord – allt från lokförare till tågmästare, städare och kockar.

Sidospår

Ute på banan kör föreningen som vilket tåg som helst. De följer tidtabeller och har kontakt med tågledningscentraler. Dock går det lite lugnare för Kalmar veteranståg.

– Vi kör i högst 100 km i timmen och tvingas ibland växla in på sidospår för att hålla undan för dagens mer snabbgående tåg, som håller hastigheter uppåt 180 km i timmen, säger Carl-Axel.

Carl-Axel föredrar nog den gamla goda tiden när Statens Järnvägar hade monopol på spåren.

– Då var det ordning och reda på banorna. I dag kan det bli ganska långvariga banarbeten och man kan få vänta länge innan tidtabellerna är färdigskrivna. Det är krångligare nu för tiden, tycker han.

Varje år gör föreningen fyra långa

resor runt om i Sverige. I februari blir det Jokkmokks marknad. Kring midsommar går resan till Nordkalotten och under hösten bär det av till Björkliden. Vid juletid står det Huseby i tidtabellen.

Under resan norrut blir det stopp i Hallsberg, innan färden går vidare. Tåget passerar Polcirkeln och Gällivare. Det rullar genom Lapplands mäktiga fjällvärld och åker längs Torneträsk till Abisko.

– Där byter vi färdstätt och tar buss till Solver i Norge där vi bor tre dygn i fiskestugor, säger Carl-Axel.

Efter en vecka lämnar man Abisko



Restaurangvagnen av äldre modell, med dukade bord och gardiner i fönstren.



Vickning i Clubvagnen.

och åker söderut igen. Den som följer med ända till Kalmar har rest 390 mil genom Sveriges vackra natur.

Resorna kan tyckas dyra. De kostar mellan 15 000 och 20 000 kronor. Men då ingår allt: Mat och logi, reseledare, hotellvistelse och en underbar färd i sköna tåg. Priset till trots görs allt på ideell basis, ingen får någon som helst ekonomisk ersättning

– Det är en lugn och skön resa som väl uppfyller vår slogan. Det vill säga: ”Åk avspänt men inte fastspänt”, avslutar Carl-Axel Johansson.

FAKTA

I resans pris ingår

- Tågresor tur och retur enligt färdplan i 1: a klass med reserverad sittplats.
- Logi i sovvagn två nätter i 2-bäddskupé med komplett bäddutrustning i våningssäng. Gemensam toalett i korridoren. Den som reser ensam kommer att bli inkvarterad med någon annan dam/herre. Om de inte köper egen kupé
- Måltider i restaurangvagnen, frukost, lunch och middag inkl. vatten/lättöl.
- Helpension i Solver - 4 frukost, 3 lunch och 3 middag, (dryck ingår ej) på Abisko Kungsleden.
- En kväll serveras det en 2-rätters middag (dryck ingår ej) på restaurang.

VANNONS ►

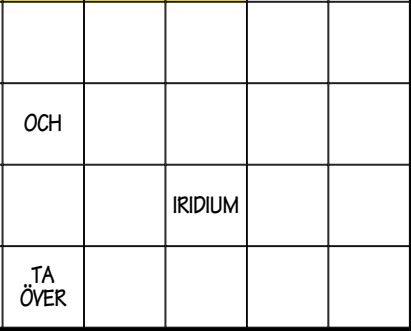
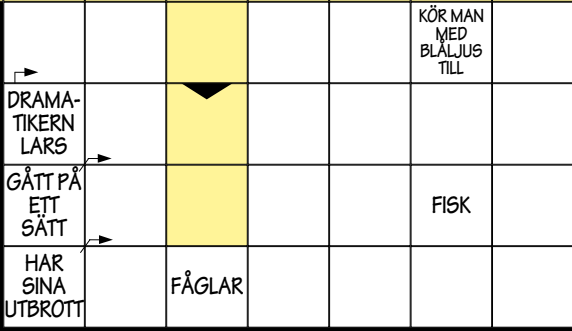
Pigga ben med kompressionsstrumpor



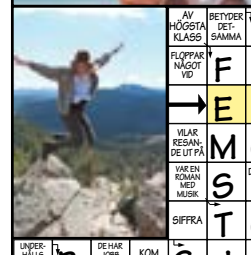
REHABSHOP
25 år!
1995 - 2020
DIN FRISKVÅRDSBUTIK

WWW.REHABSHOP.SE 031 711 99 14

																			
GER NYA KRAFTER										LÄR HÄSTAR DROG RUNT OCH DREV									
DE ÄR TÄTA										SPISAR									
BE-SEGRAR										FORMAS I SLOJD DRABBADE CAINE									
TRÄD HÅR IHOP										BEDÖMER RÄTT ELDORADO									
TRÄNAR MUSIKER PÅ										UTAN FJÄDRING HAR TUR-KIET I NORR									
KOMPRO-MISSA SÖKS STÖD FÖR										HETA									
HAR STOCK MOT AXEL										VARLIGT									
MINSKA-DE										ORD I FÖR-VÄNING FORMAR PÅSEN									
FALLER FRÅN FURAN										MÖBEL									
HÄRT JOBB										BETER SIG AV-SKYVART SAND IHOP									
SEGLAR MAN SNABBT MED										KAN SES SOM DIA-METER									
TUNNA										HANS SYSTER									
FLAK PÅ FLAK VID FLAK										ÖL									
LÅTA YNKLI										ÄR EN DEL BE-SVÄRLIGA MARKER									
GRUND-ÄMNE DEL AV DRAMA										FORD-BOK-STAV									
GÖR SÅ DET INTE ÄR TÄTT STJÄRNA										BACKAR VID VATTEN?									
BLIR DET OM DET ÄR MÄLLOST KVAL										KÖRS MED VIND I HÄRET HAR FANGS									
INTE SOM										ÄR OCKSÅ EN KVADRAT ÄRTVÄXT									
HISSADE UPP SYSTEMEN										NAMN FÖR EN ONKEL GREN									
KÖR MAN MED BLÅJUS TILL										OCH									
FISK										IRIDIUM									
TA ÖVER										FÅGLAR									
HAR SINA UTBRÖTT										FÅGLAR									



Korsord nummer 4, 2023. Skriv ner svaren i de gula rutorna och skicka dem antingen på ett vykort till adressen **Här&Nu, Box 30088, 104 25 Stockholm**, eller mejla dem till **korsord@skpf.se**. Märk vykortet/mejlet med **Korsord nr 4/2023**. Glöm inte att uppge din adress. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten. Vi behöver ditt svar senast den 2 oktober 2023.



STRESS IGEN KÄRRESEN	VÄNTAR RESAN DE PÅ	SKADA	GER SVAR PÅ TAL	B	ÄR VÄN FLYGER I LUFTEN	SPELADE BOK MARLEY	HÄLLER DEN PÅ LUTIGE	A	GAMMAL UTE	UTAN PASS	SKA POSTEN	SPRIT- VÄSTER SOM TUSAN	Ä	FÖLJER BRUDEN	E	BALT OXOLUR	GIORDE RUTER	HÄRCH HÄR PÅ LUTIGE BANA
KLARAS FÖR KÖRT	HÄR GÄLLER	PROV	SVARTS	JUKA	DET	TÄT	ÄT	AF	ORT									
HAR BEHÅLLIT FÅS DRIVA AT SOM	VRAK	AGDA	AKTER	ETT TECKEN I TEXTEN	KOMMA													
FÖRE BETAS DET PÅ	PLOGNING	NYTTA	SANNA	ROPET														
ÄNG	RÄGE	ALL	BÄTTER AN BRÄ															
AV HÖGSTA KLASSEN	BETED	ODIÖS																
FLÖPPAR NÅGOT VID	FIASKO	MOR	MU															
VILAR RESAN DE UT PÅ	MOTELL	ALNAR	REX															
VÄR EN KOMAN MED MUSIK	TONS	ÄTTARE	VISBOK															
UNDER- HÄLLS DET FÖRAN FATTAS	R	SJUA	PSI															
ÄR VÄRDE DET HÄRT	FELA	ÄTT	P															
ÄR VÄRDE DET HÄRT	VÄDERSTRECK																	
TYRANNI	ELIA																	
SAMTID	AKT	FÖDA																
CRIGEL	ARMRÖRELSER																	
ZENIT	RETROAKTIV	ÅTA																
NASARNA	TNT	AVANS	LEKMAN															

Vinnare Sommarkrysset

Karin Eriksson, Malung | Margaretha Holm, Katrineholm | Maud Lagnevik, Söderköping | Britt-Marie Wiklund, Järfälla | Gun Norberg, Kovland
Birgitta Grahn, Grödinge | Siv Johansson, Sävar | Solweig Nilsson, Kolmården | Gunhild Östby, Östersund | Margareta von Wachenfeldt, Arvika



EXTRA SVÅRT

		9	7					1
8			2				6	
5		4	3			6	1	9
							8	
			6	4	1			
							5	3
		5				8		6

VI LEVERERAR HEM TILL DIG!

REDO FÖR SOMMAREN?



ELRULLSTOL ELOFLEX C 49 990 KR

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

BATTERIFORDON FRIHET PÅ HJUL!

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

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

Vid Storforsens brus

■ I disigt och storslaget panorama visade dånande vågor upp forsens krafter för oss, cirka 50 pensionärer, som vandrade runt i lätt regn, någon snöflinga och frisk vind. Varmt och gott att sen få gå in i shoppingboden där hantverk av olika slag fanns att beskåda och handla.

På Hotell Storforsen avnjöts god lunchbuffé innan det var dags att åka till nästa anhalt, Alterhedens gårdsbutik och rabarberi. Där berättade makarna Tord och Maria Nilsson om företagets tillblivelse och utveckling fram till i dag. God rabarberpaj, vaniljsås och kaffe serverades som njutbar avslutning på denna guidade tur i ord och bild. I gårdsbutiken fanns företagets hemkokta delikatesser och även många andra varor i välfyllda hyllor.

En trevlig dag och idel glada miner, trots att vädret inte var det bästa. Väl hemma glimmade solen mellan molnen.

TEXT: GUNNEL ÖBERG



SKPF avd. 107 Norsjö-Malå, på besök vid Storforsen i Älvsbyns kommun.

FOTO: BIRGITTA REHNSTRÖM

Avdelningar besöker varandra

Jag vill berätta om våra häftiga medlemmar Pia och Essy. Båda har bott i Leksand och känner varandra, men i dag bor båda två i Norrköping. De ville visa hur trevligt och fint det är i Leksand och bjöd in till en cirkelstart om staden och att eventuellt resa dit.

17 personer träffas hösten 2022. På träffarna fördjupar vi oss i sevärdheter i Leksand och dess omgivningar. Vi delger varandra kunskapen. Pia kollar upp tågtider och pris för boende på Folkhögskolan. I januari bokas allt.

Under våren görs ett program upp för dagarna vi ska vara där: Stadsguidning, lunch på ankomstdagen, visning

av Hildasholm och räkkryssning med Gustav Wasa på Siljan. Pia har kontakter i Leksand och ordnar så att vi får spelmän som kommer och underhåller en kväll. Vi får visning av Leksandsdräkten med alla tillbehör, blir hembjudna på fika med hembakat hos väninnan Ann Marie.

Kontakt med SKPF avd. 90 Nedansiljan resulterar i att de kommer och möter oss på stationen och kör våra väskor till boendet samt även hämtar dem när vi checkat ut. Denna underbara avdelning bjuder oss på lunch innan hemresan i ABF-huset.

TEXT: INGRID KLASSON



Räkkryssning på Siljan.



Myrsloken Walma håller i nyckeln till Leksand.

VANNONS ►

SMÄRTSTILLANDE OCH VÄRMADE STÖD

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

BRA MOT

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



KNÄSTÖD
30 cm långa.
Art.Nr 400
Pris 149 Kr/St



FOTLEDSSTÖD
25 cm långa.
Art.Nr 200
Pris 149 Kr/St



HAND/HANDLEDSSTÖD
18 cm långa.
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!

ENDAST 499 Kr/St



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

HÅLFOTSINLÄGG

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

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



Art.nr 70-10



ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSVÄSTEN

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



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

ENDAST 299 Kr/St

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

RYGGSTÖD

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



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

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

ENDAST 399 kr/St

HÄLKOPP

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



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

ENDAST 199 Kr/Par

100% NÖJD KUND GARANTI!

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

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

RING OCH BESTÄLL
070-259 32 20

BESÖK VÅR WEBBUTIK!
moneodirect.se

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

SKPF:s forskningsanslag 2023

Under årets kongress delades två forskningsanslag ut. De utvalda projekten heter SAFE, trygg vård för äldre och Reagera, som handlar om att vården ska bli bättre på att upptäcka våld mot äldre. Maria Johansson och Johanna Simmons var på plats och tog emot var sin check på 175 000 kronor.

TEXT: EVA BRENCERT • FOTO: JOHAN MARKLUND

SAFE

Forskningsprojektet SAFE, som pågår mellan 2023 och 2025, har vuxit fram ur studien Riktad Primärvård. I den första studien undersöktes ett nytt arbetssätt: Att arbeta proaktivt med patienter som är 75+, multistjuka och som riskerar att läggas in på sjukhus. Resultatet utvärderas fortfarande, men det tycks visa att arbetsmodellen ger 17 procent lägre sjukvårdskostnader och 22 procent färre dagar på sjukhus. Studien visade dock ingen skillnad i livskvalitet.

– Livskvalitet är svårt att mäta, men det är klart att vi hade hoppats att det skulle ha blivit ett synligt positivt resultat, säger Maria Johansson, som är arbetsterapeut och adjungerad universitetslektor samt ansvarig för rehabiliteringsperspektiven i studien.

SAFE har nu utvidgat arbetsmodellen som studerar ett proaktivt arbetssätt inom primärvården. Vissa förbättringar i arbetsmodellen testas nu i större skala i Region Östergötland och Region Jönköpings län. Metoden innebär att man arbetar utifrån ett helhetsperspektiv. De utvalda patienterna bjuds in till ett hälsosamtal med en sjuksköterska. Under det första samtalet görs även vissa tester, så kallade funktionsskattningar. Patienten får också ett direktnummer till samma sjuksköterska, som blir en personlig kontaktsjuksköterska till patienten. Kontaktsjuksköterskan fungerar som spindeln i nätet och er-



Maria Johansson (till vänster) och Johanna Simmons (till höger) får SKPF:s forskningsanslag för sina projekt om att förbättra äldreomsorgen.

bjuder patienten hjälp av fysioterapeut, arbetsterapeut eller annan profession som finns i nätverket, utifrån vad som framkommer i det första hälsosamtal.

– Förväntade vinster med modellen är bland annat bättre livskvalitet, större trygghet och möjlighet att bo kvar längre hemma. Om resultaten blir positiva finns det redan nu intresse i övriga regioner för att införa modellen, och blir det samtidigt ekonomiska vinster är chanserna större att politikerna också intresserar sig för spridning av modellen, säger Maria Johansson.

– Vi är jättetacksamma för pengarna från SKPF. De ger oss tid till möten, utbildning av sjuksköterskor, tid att skriva artiklar till vetenskapliga tidskrifter och mycket annat, säger Maria Johansson.

Reagera

Det andra projektet som fick ta emot ett forskningsanslag är Reagera. Syftet med projektet Reagera är att utveckla metoder som kan hjälpa personal inom hälso- och sjukvård samt äldreomsorg att uppmärksamma när individer över 65 år blivit utsatta för våld, samt att förbättra det stöd som ges till utsatta personer.

Projektet består av flera delar. I ett av dem har ett frågeformulär, Reagera S, tagits fram för att det ska bli lättare för personal inom kommun och äldreomsorg att identifiera personer över 65 år som är våldsutsatta. Frågeformuläret finns för gratis nedladdning på Linköpings universitets hemsida. Formuläret har testats på personer som inte har

någon kognitiv sjukdom. Det visade sig att cirka 18 procent av de som deltog i studien hade varit utsatta för någon typ av våld efter att de fyllt 65 år.

Har en person varit utsatt för våld finns en ökad risk för psykisk ohälsa. Runt hälften av dem som varit utsatta efter 65 år hade även varit utsatta tidigare i livet. Man vet att de som utsätts för våld som barn löper större risk att även utsättas senare i livet, säger Johanna Simmons, som är läkare och docent samt projektledare för Reagera.

Första versionen av frågeformuläret är en självskattning, patienterna fyller i det själva. I en nyare del av projektet som pågår mellan 2021 och 2025 arbetas nu två nya frågeformulär fram. Det ena frågeformuläret riktar sig till människor som har en kognitiv sjukdom och det andra till anhöriga.

– De nya formulären är tänkta att kunna användas som ett stöd när frågor om våld ska ställas inom såväl sjukvård som inom kommunal omsorg och är mer anpassade efter ett intervjuformat, säger Johanna Simmons.

Johanna Simmons säger att våld och övergrepp är stora ord. Hon tycker att det är viktigt att allt uppmärksammas, även de mindre företeelserna och att man sätter in stöd och hjälper de inblandade för att minska risken för att våld ska ske.

– Det kan ibland vara oerhört ansträngande att vårda en nära anhörig med kognitiv sjukdom. Målet är naturligtvis att det inte ska förekomma våld. För att komma dit behöver vi uppmärksamma problematiska och svåra situationer tidigt och tillsammans med både patient och anhöriga försöka hitta nya sätt att hantera svåra situationer, säger Johanna Simmons. Det är det som projektet går ut på.

Pengarna som projektet Reagera fick av SKPF Pensionärerna ska användas till att fortsätta utveckla formulären, undersöka hur arbetet med att ställa frågor om våld inom äldreomsorgen kan utvecklas samt att arbeta med implementering av studiens fynd inom vård och omsorg, avslutar Johanna Simmons när vi träffar henne på kongressen.



SKPF:s ordförande Liza di Paolo-Sandberg delar ut checkarna på vardera 175 000 kronor. Pengarna kommer från överskottet av SKPF:s eget lotteri Guldanten.

Specialnummer av Här&Nu

Under sommarens tre dagar långa kongress gjorde vi ett åttasidigt specialnummer av Här&Nu för varje dag. Tidningen innehöll hållpunkter för dagens program, intervjuer och bilder, men även ett nytt halvsideskrävs varje dag samt kommenterande teckningar av teamet bakom Här&Nu:s egen serie Hon&Han.

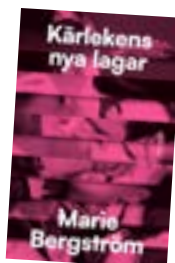


NÄSTA NUMMER

kommer den
20 oktober

Nätdejting

Sociologen Marie Bergström, som har skrivit boken "Kärlekens nya lagar", berättar om hur nätdejting förändrar våra relationer.



Och så...

... träffar pensionärerna som har blivit klimat-aktivister.
... pratar vi med Görel som har varit blodgivare i 50 år.
... får vi följa med Lingonklubben ut i skogen på jakt efter det röda guldet.
... möter vi en av Sveriges första kvinnliga poliser med 46 år i yrket.
... glömmmer vi inte bort stödet till Ukraina!

Trendig knyppling

För medlemmarna i föreningen Gillet Skånska Spetsar i Eslöv är gemenskapen lika viktig som själva handarbetet.

HON & HAN

av Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin.



ANNONS ▶

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

Högsta kvalitet
Pensionärs-
rabatter
Nu även web-
butik!

Nu även tryckavlastande madrasser!



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

ANNONS ▶

Ankelsocka med lös resår

Sitter bra uppe utan gummiresår. Handkettlad tåsöm för bästa komfort. Finns vit, ljusgrå, beige, svart och marin.

Alla sockor är i finaste kvalitet av 75-80% bomull med polyamid. Storlekar 36-39, 40-44, 45-48.

49:-
per par

Förhindrar fallolyckor Greppsäker socka för vuxna

Halkskyddande stjärnor under foten och mjuk, vid krage. Finns marinblå och grå.

85:-
per par

Beställ de bästa strumporna från

www.lockostrumpan.com

Ring 0320-39004 eller mejla kontakt@lockostrumpan.com
Lockö-Strumpan AB, Box 8001, 501 18 Borås

ANNONS ▶

SKAND
ELDRIVEN FRIHET

VÄLJ ELDRIVEN RÖRELSEFRIHET! RING: 08-525 039 49

2år
SKAND
GARANTI

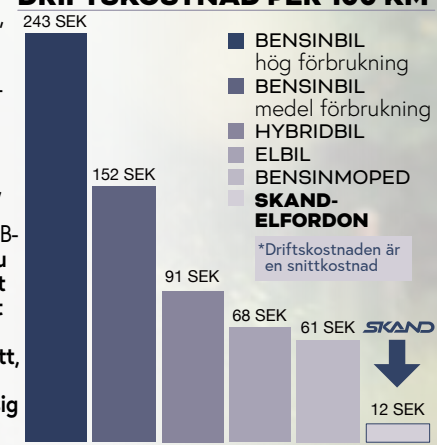
KÖR FÖRMÅNLIGT MED EL!

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

LEIJONA 1400

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

DRIFTSKOSTNAD PER 100 KM*



DAGLIGA ÄRENDE

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



TRANSPORT TILL HOBBYER

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



PENDLA TILL JOBBET

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



PÅ FRITIDEN

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



FYRHJULIG
LEIJONA
1400

fr. **32 900 kr**
1028 kr i mån

KÖR FÖRMÅNLIGT MED EL

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

Läs mera om våra produkter på www.skand.com



LEIJONA
1300

fr. **25 900 kr**
816 kr i mån



GRATIS
FRAKT!
TILL NÄSTAN HELA
SVERIGE

ÄNTLIGEN EN PRAKTISK OCH TYST MOPED!

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

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

★ Trustpilot ★★★★★

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

YANNONS ►

KAMPANJ!



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

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
2290:-**



VAGNER PREMIUM 940 SVART

- **DAB+ AM/FM radio** med vacker stereoklang
- **Bluetooth** för avspelning av ljudfiler från smartphone och surfplatta
- **Skivhastigheter** 33, 45, 78 (stenkakor) varv/min.
- **Kassettspelare • CD-spelare** för audio-CD och Mp3-CD
- Anslutningsmöjlighet för hörlurar
- USB-ingång för avspelning och lagring av musik från radio, skiva, CD, kassett, Mp3-disk och Bluetooth
- Stor, stabil och vibrationsfri tallrikplatta
- Efter uppspelning av LP återgår tonarmen automatiskt
- Integrerade stereohögtalare **2 x 10 Watt RMS (2 x 80 Watt PMPO)**
- Equalizer med 5 olika valmöjligheter för ljudlägen
- Externa 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%
DU FÅR ALLT FÖR: 2.290:-



DAB+
Digital Audio Broadcasting

Bluetooth™

VAGNER PREMIUM 940 BRUN

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