

Pensionsrapport

**Hög tid för
en gas**

SID 6

Nya recept!

**Kyckling på menyn
och tips om rester**

SID 38

Knyppling

**Trendigt igen –
bygger gemenskap**

SID 36

Skp & nu

5/2017 Seniorernas medlemstidning • www.skpf.se

**JUL-
MARKNADERNA
DRAR I GÅNG!**

BLODGIVARE I 50 ÅR

Görel 70 år uppmanar fler att hjälpa till

VÅLDET I SKOLAN

Som rektor utsattes hon för mycket våld

ANNORLUNDA BARNBARN

Mormor Carina hjälper sin dotterdotter

HON BACKADE ALDRIG

Möt en av Sveriges första kvinnliga poliser

DOCKHUSBYGGARNA

De bestämde sig för att göra något nytt

**KLIMAT-
AKTIVISTERNA**

Seniorerna som kämpar för vår miljö

OTROLIGT
POPULÄRA!SUPER-
PRIS!

750.-

CE

Reflexjacka Vinter ÅSELE

Varm jacka med 3M-reflexlyg som syns i mörkret. Kraftigt YKK®-tvåvägsdragkedja med vindslå. Fast, justerbar huva. Sidfickor med dragkedjor samt öppen innerficka.

DAM - Art 5004 • Stl. 36-52. HERR - Art 5003 • Stl. C46-60.

REFLEXKLÄDER TILL
OTROLIGA PRISER!

449.-

BELYST

DAGSLJUS

DAGSLJUS

Vindjacka
LJUSDAL REFLEX - Art 4684 CE

Vattenavvisande och vindtät reflexjacka. Meshfodrad för bra ventilation. Tvåvägsdragkedja, sidfickor med dragkedjor samt dold dragsko nedtill.

DAM • Stl. 36-52. HERR • Stl. C48-58.

750.-

REFLEXKAPPA
Dam - Art 1704 CE

Vindtät kappi i reflexmaterial. Lätt fodrad med mjuk fleece över bröst- och ryggparti samt i huvan. Tvåvägsdragkedja med vindslå, sidfickor med kardborrestängning samt innerficka med dragkedja.

DAM • Stl. 36-50.

99.-

BELYST

DAGSLJUS

Fingerhandskar/
Tumvantar REFLEX CE

Praktiska, värmande med reflekterande material. Vattenavvisande och slitstarkt material. Fodrade med mjuk och värmande fleece.

Fingerhandskar REFLEX - Art 5273
Tumvantar REFLEX - Art 5274
Stl. S/M, L/XL.FRÅN
125.-

BELYST

DAGSLJUS

Reflexväst LJUSBERG - Art 5198 CE

Gör dig extra synlig med en helreflekterande väst. UNISEX. XS, S/M, L/XL.

149,-/st • 2 för 250,-

STRUMPOR PÅ KÖPET!

550.-

BELYST

DAGSLJUS

Tjvskydd
REKORDT

Vinterskor LJUNGDALEN - Art 8001

Smidiga vinterskor med reflekterande partier och skosnören. Värmande Thinsulate™-foder och vattenavvisande membran. Gummisula med bra grepp. Vikt: 370 g/sko. Stl. 36-46.

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning. Frakt från 49,- och ev. fakturaavgift tillkommer.

Vart tog alla vallöften vägen?

Nu är hösten här på allvar. Höstdagjämningen har infallit och det betyder ett farväl till sommaren. Hösten innebär också sprakande lög, varm choklad, mörkare kvällar och tända ljus. Det är den tid på året som det är helt tillåtet att krypa upp i soffhörnet med en bra bok.

Vi har precis genomfört äldreriksdagen, den fjärde i ordningen. Samtliga riksdagspartier var inbjudna och temat var "Ett år efter valet. Vad hände med alla vallöften till de äldre?" Från förbundets sida pratade jag om äldres ekonomi och pensionerna. Före valet var alla partier överens om att de ville förbättra pensionerna. Trots det har inte mycket hänt.

Allt kärvare ekonomiskt

Det har blivit kärvare ekonomiskt för alla pensionärer med skenande priser på livsmedel, drivmedel och hyreskostnader. Ofta är det kvinnor som har de minsta marginalerna. Många har jobbat över 40 år i välfärdsyrken och ändå kan de knappt klara sig på sin pension. Det måste till en översyn av pensionssystemet

”Nu måste det till en översyn av pensions-systemet där pensionsavgiften höjs och att en så kallad gas införs.

där pensionsavgiften höjs och att en så kallad gas införs. Vi accepterar inte ännu ett förlorat år och uppmanade politikerna att agera och leverera.

De förslag till förbättringar som vi har kan alla läsa om i den nya pensionsrapporten som vi precis tagit fram tillsammans med PRO och Tankesmedjan Tiden. Den presenterades nyligen vid ett seminarium och ligger på vår hemsida.

Krav till äldreministern

Vi ska nu ha möte i pensionärskommittén. Där träffar vi äldreministern. Till henne kommer vi att framföra våra krav bland annat angående äldreomsorgen och de farhågor vi har med att det tillförs för lite pengar till kommuner och regioner. På totalen är stödet alldeles för litet och jag är rädd för att det blir ytterligare nedskärningar i vården och omsorgen. Löftet om att stärka äldreomsorgen byts mot uppmaningar att effektivisera.

Nu går vi ut i naturen och njuter av de vackra dagar som hösten erbjuder. Hoppa i lövhögen och kom ihåg att vår tid är nu.



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

SKPF pensionärerna

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

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

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
S&B Media
Lars Öman
Telefon: 08-545 160 60
E-post: lars@sb-media.se
Hemsida: www.sb-media.se
Tryck: Stibo, Katrineholm

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

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

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

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



ILLUSTRATION: ROBERT NYBERG

Ny pensionsrapport

6 Fler behöver kunna lita på pensions-systemet. Det slås fast i den nya pensionsrapporten.

Klimataktivisterna

14 76-årige Calle Karnerud är en aktiv klimataktivist som vill göra en insats för sina egna och alla andras barnbarn.

Hon har varit blodgivare i 50 år

18 1973 lämnade Görel Marne blod första gången. Fylla 70 år fortsätter hon att göra det.

Våldet i skolan

22 Möt Vesna Prekopic som berättar om det våld hon som rektor utsattes för av skoleleverna. Nu vill hon belysa ett ämne som ingen talar om.

Dockhusmakarna

26 När de gick i pension ville de ha något nytt att göra. Tillsammans bygger de nu på ett dockhus.

Annorlunda barnbarn

30 Alicia föddes med en allvarlig funktionsnedsättning. Mormor Carina har nu skrivit en bok om deras liv tillsammans.

En av Sveriges första kvinnliga poliser

32 Hon var en av de första kvinnliga poliserna i Sverige och mötte ibland motstånd från manliga kollegor, men hon backade aldrig.

Knyppling

36 Det har blivit trendigt att knyppla. Det kluriga skapandet av spetsar och gemenskapen lockar i Lund.

Den mångsidiga kycklingen

38 Prova Napoleons kycklingrecept och få tipsen som gör dig till en mästare i köket.

Julmarknader

40 Snart är det faktiskt dags igen – för julen alltså! Julmarknaderna har redan dragit i gång.

ANNONS ▶

Mer jul för slantarna

Cinderella fyller 20 år – det firar vi med ett pangerbjudande!

Häng med och njut av Kocklandslagets stora julbord och show i julig Motown-anda med The Fantastic Four.



Avresa Stockholm-Mariehamn kl 17.00, åter kl 14.00 dagen därpå.

Julbordskryssning med Viking Cinderella

540:-

Prisex per person när 2 delar Insidehytt. Julshow och Kocklandslagets julbord med dryck ingår. Gäller sö-to 20/11–26/12 2023. Anslutningsbuss från 100:- t/r.

Seniorgrupper från 8 personer



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

Ny pensions-rapport

Det krävs åtgärder för att fler ska lita på pensions-systemet. Det slås fast i den pensionsrapport som SKPF har tagit fram i samarbete med PRO och tankesmedjan Tiden.

Det svenska pensionssystemet är inte särskilt populärt bland medborgarna. I synnerhet ekonomiskt svagare grupper är missnöjda, men också många i mellanskiktet. Minst missnöjda är de grupper som är minst beroende av det allmänna pensionssystemet: Höginkomsttagare och högre tjänstemän. Det är tydligt att systemet inte fullt ut svarar upp mot medborgarnas förväntningar.

Att våra välfärdssystem lever upp till medborgarnas förväntningar har avgörande betydelse för systemens legitimitet. Men i SOM-institutet vid Göteborgs universitets mätning från 2020 framkommer att 52 procent av de svarande inte tror att de kommer att få en statlig pension som ger dem en acceptabel levnadsstandard som pensionärer.

I 2022 års nationella SOM-undersökning syntes ett minskat missnöje med pensionssystemet. Det var valår, och undersökningen sammanföll med valrörelsen och perioden närmast efter valet.

Pensionsfrågan diskuterades mer än i tidigare valrörelser och flera av partierna utlovade ökad kompensationsgrad, förstärkt finansiering av pensionssystemet och skattelättnader. Denna uppmärksamhet har sannolikt minskat missnöjet. Men fortfarande är bara knappt var tredje svensk nöjd.

Svagt stöd för höjd pensionsålder

En del i de förändringar som väntar i Sverige de närmaste åren är höjd riktålder för olika delar i pensionssystemet. Detta är inte väl förankrat i befolkningen. Endast 13 procent av de svarande i SOM-undersökningen 2022 tyckte att det var ett bra förslag att höja pensionsåldern.

Det finns fog för människors missnöje. I en analys av olika pensionssystemets utfall i termer av å ena sidan fattigdom bland pensionärer och å andra sidan ekonomisk ojämlikhet hamnar Sverige nära genomsnittet i Europa, medan övriga nordiska länder utmärker sig genom låg fattigdomsrisk och förhållandevis låg ojämlikhet.



SKPF, PRO och tankesmedjan Tiden har tagit fram en ny pensionsrapport som visar att förtroendet för pensionssystemet haltar.

Det pensionssystem Sverige fick på 1990-talet hade samma ambition som det tidigare ATP-systemet: 60 procent av slutlönen i allmän pension. Det når inte pensionssystemet upp till i dag. Inte ens med högre pensionsåldrar lyckas systemet nå det uppsatta målet.

I den rapport som presenteras i dag föreslår vi flera åtgärder för högre inkomstpensioner och därigenom högre kompensationsgrad. Här är våra viktigaste krav:

1. Inför en regel för automatisk utdelning av överskottet i inkomstpensionssystemet, en "gas" i pensionssystemet. Tillgångarna i pensionssystemet är i dag större än skulderna och prognoser tyder på att överskottet i systemet kommer att öka.
2. Höj pensionsavgiften från 17,21 till 18,5 procent som ett första steg.

Effekten av gasen och höjda avgifter bör komma både dagens och framtidens pensionärer till del. Detta är åtgärder som har potential att låta pensionssystemet leverera de pensioner som vi har blivit lovade – förslagen kan innebära tio procents högre inkomstpension inom ett antal år.



Matsvinnet på landets äldreboenden är omfattande.

Var tredje lunch slängs

En tredjedel av varje lunchportion på Sveriges äldreboenden kasseras. Det visar Livsmedelsverkets nya studie om matsvinnet på äldreboenden.

För tredje gången har Livsmedelsverket kartlagt matsvinnet inom äldreomsorgen. 60 av landets 290 kommuner har rapporterat in data från 2022 års matsvinnsmätningar. Resultatet visar att det i genomsnitt slängs cirka 108 gram per ätande vid lunchen – det vill säga uppemot en tredjedel av måltiden.

– Maten som slängs borde ha ätits upp. På äldreboenden är många sköra och undernäring är vanligt. Därför är det allvarligt att matsvinnet är så stort, säger Emelie Eriksson på Livsmedelsverkets Kompetenscentrum för måltider i vård, skola och omsorg.

Enligt Livsmedelsverket handlar matsvinnet som uppstår inom äldreomsorgen inte om att det lagas för mycket mat, mängden är noggrant beräknad för att de äldres behov av energi och näring ska täckas.

Delaktighet och trivsam miljö vid måltiden ökar mängden uppäten mat. Att den äldre fått vara delaktig i beslut kring måltiden och att måltidsmiljön är trivsam är faktorer som påverkar måltidsupplevelsen positivt.

– Måltider som utgår från individens önskemål och behov, där det finns en flexibilitet kring vad den äldre vill äta och när, har visat sig kunna bidra till både nöjdare matgäster, att mer mat äts upp och därmed minskat matsvinn, säger Emelie Eriksson.

Färre nya lägenheter

Det byggdes 14 550 lägenheter i Sverige under det första halvåret i år. Det är en minskning med hela 57 procent jämfört med samma period förra året. 71 procent av lägenheterna är hyresrätter. Siffrorna, som kommer från SCB, visar också att nybyggnationen är på samma nivåer som 2011.

Klorfritt kranvatten

När forskare undersökte vad som hände med vattenledningarna i Halland när det lokala vattenbolaget tog bort klor i vattnet fick de en överraskning. När bakterietillväxten tog fart växte även en ofarlig rovbakterie till sig och åt upp det mesta av de skadliga bakterierna. Forskarna vill nu ta reda på om väl fungerande filtrering av dricksvatten tillsammans med rovbakterier kan användas för att rena vatten tillräckligt mycket för att det inte ska behövas något klor alls. Studien utförs av Lunds universitet.

Sysselsättningen ökar

Antalet sysselsatta personer i åldrarna 15 till 74 år fortsätter att öka. Under andra kvartalet var siffran 5 202 000, vilket är en ökning med 63 000 personer sedan samma period förra året.

▼ANNONS►



Royal Rest®
MADE IN SWEDEN



Nackkudden med de unika stödkärnorna

Få bättre sömn och ökad livskvalitet med den ergonomiska kudden från Royal Rest! Över 15 års erfarenhet, samt flertalet "bäst i test". Svensktillverkad och CE-märkt.

Vill Du också sova som en kung? Läs mer på www.royalrest.se

REHABSHOP

Göran Sjödén Rehab Shop AB
031 711 99 14 info@rehabshop.com www.rehabshop.se

Sveriges bästa hundkommun

Om man är hund vill man helst bo i Varberg. I alla fall om vi får tro försäkringsbolaget Agria utsett Varberg till Sveriges bästa hundkommun 2023.

– Med god tillgång till veterinärvård, närhet till grönområden och ett rikt utbud av restauranger som välkomnar hundar har vi en inspirerande vinnare som går i bräschen för hundägarnas önskemål, säger Agnes Fabricius, vd i Agria.

Av landets 290 kommuner är det bara ett 40-tal som når över medelbetyget på tre poäng.

– För många kommuner och näringsidkare finns det gott om utrymme att



Glada hundar i Varberg – Sveriges bästa hundkommun.

TIO I TOPP

1. Varbergs kommun	4,610
2. Skövde kommun	4,608
3. Hallstahammars kom.	4,567
4. Sigtuna kommun	4,140
5. Västerås stad	4,110
6. Marks kommun	3,923
7. Knivsta kommun	3,916
8. Göteborgs stad	3,869
9. Sundsvalls kommun	3,794
10. Upplands Väsby kom.	3,720

förbättra förutsättningarna för ett gott och tryggt hundäggande. Med över en miljon hundar i landet är hundägare viktiga medborgare att lyssna på, säger Agnes Fabricius.

Varberg kammade hem 4,610 poäng, vilket är 0,02 poäng mer än tvåan Skövde. Enlig Agrias undersökning hamnar Gullspångs kommun sist bland alla kommuner med ynka 0,458 poäng.

Undersökningen bygger på de kriterier som 700 hundägare har uppgett som viktigast för att trivas med hund i sin hemkommun.

KRITERIER

6 viktiga kriterier hos hundägare

- Närhet till skog och natur
- Veterinärkliniker som är öppet på dagtid
- Kurser för att träna och utbildar hunden
- Restauranger och fik som välkomnar hundar
- Veterinärkliniker som håller öppet dygnet runt
- Kommunala hundrastplatser

Äldreriksdagen 2023: Pensionsgrupp, gas och höjd pensionsavgift

Nu står det klart att regeringen tänker dra i gång pensionsgruppen. Alla riksdagspartier får nu vara med och bestämma hur det svenska pensionssystemet ska utvecklas när såväl Miljöpartiet som Sverigedemokraterna är med i gruppen.

Ett annat viktigt besked är att regeringen nu på allvar vill titta på hur en gas i pensionssystemet kan se ut och om pensionsavgiften behöver höjas.

En gas i systemet skulle innebära att

en del av det överskott som redan i dag finns i pensionssystemet kan komma dagens pensionärer till del tämligen omgående. Pensionsavgiften är den avgift som arbetsgivare och arbetstagare betalar in till pensionssystemet. Allt fler partier är nu överens om att den borde höjas från dagens faktiska nivå på 17,21 procent till 18,5 procent.

Ett krav från SKPF och de andra pensionärsorganisationerna är att pensionssystemet måste förändras och att olika

regeringar slutar lappa och laga med diverse skattebaserade bidrag.

Men någon skrotning av det befintliga pensionssystemet lär det inte bli frågan om. I stället tycks partierna vara överens om att det är en översyn av det befintliga pensionssystemet som behövs.

Äldreriksdagen hölls i Stockholm i slutet av september. Det var fjärde året i rad som alla riksdagspartierna bjöds in för att debattera med alla de stora pensionärsförbunden.

VANNONS



Livsstilen du förtjänar

I hjärtat av Rosendal, Uppsala, växer något helt unikt fram. Emiles Trädgård, ett nytt bostadsprojekt som omdefinierar boende för den dynamiska 50+ generationen. Vårt koncept är en hyllning till ett nytt sätt att leva – en kombination av komfort, aktivitet och gemenskap.

Ett Hem för en ny Livsfas

Många i 50-årsåldern och äldre står inför utmaningen med stora boenden som inte längre speglar deras aktuella behov. Med barnen utflyttade blir utrymmet en börda snarare än en komfort. Hos Emiles Trädgård erbjuder vi en elegant lösning på detta dilemma, där du kan skala ner utan att ge avkall på livskvalitet.

Aktivitet och gemenskap i centrum

Hälsa och social interaktion är grundläggande för välmående. Vår struktur uppmuntrar till en aktiv livsstil och personlig utveckling. Den uppvärmda saltvattenpoolen året runt, bastun och kallbadet ger fullständig avkoppling. Vårt moderna gym, bemannat med personliga tränare, fokuserar på balans, styrka och kondition – allt det som är viktigt med stigande ålder. Vårt restaurangkoncept erbjuder hälsosam mat och temakvällar för kulinarisk njutning. Det kommer att finnas en hel del tjänster såsom hjälp med städ, tvätt, vaktmästare, rumsservice och bokning av husets olika aktiviteter.

Miljömedvetenhet och skönhet

Vår byggnad är mer än bara ett boende – den är en harmonisk miljö. Den inglasade innergården med citrusträd, olivträd och vertikala odlingar ger en känsla av Medelhavet. Lägenheterna, från 60 m² till 180 m², är utformade med ljusa, hälsosamma material och högt i tak.

Dela din värld med de nära och kära

Vi förstår vikten av nära relationer. Därför har vi inkluderat tre gästlägenheter för vänner och familjemedlemmar att hyra när de kommer på besök. På detta sätt kan du dela din nya livsstil med dem och låta dem ta del av den gemenskapen som utvecklas på Emiles Trädgård.

Välkommen hem till Emiles Trädgård

Emiles Trädgård är mer än bara ett boende – det är en livsstil, en plats där du kan växa, njuta och skapa minnen. Med hållbar träkonstruktion och ljusa material är vår byggnad en oas av elegans och omtanke om miljön. Det är ditt nya hem och din nya gemenskap. Välkommen hem till Emiles Trädgård.

Skriv upp dig på vår intresselista på Rosendal Fastigheters hemsida, och ta det första steget mot att ansluta till Emiles Trädgård.

Varmaste hälsningar,



www.rosendalfastigheter.se



Många över 70 vet inte om att de lider av glaukom.

Grönstarr vanligare än man trott

Äldre kan ha grönstarr utan att veta om det. I en studie från Göteborgs universitet visade sig nästan fem procent av 70-åringarna ha grönstarr, eller glaukom som är det egentliga namnet. Hälften av de som diagnostiserades i studien visste inte om att de hade sjukdomen.

– De fick alltså sin diagnos för att de medverkade i studien, säger Lena Havstam Johansson, som är doktorand på Göteborgs universitet och den som har genomfört studien.

De som hade glaukom skattade sin generella livskvalitet som lika god som andra. De var inte tröttare eller mer nedstämda, de drack inte mer alkohol och de låg på ungefär samma nivå av fysisk aktivitet.

– Det var en positiv överraskning, och ett forskningsfynd som jag hoppas kan trösta många som har diagnosen glaukom. Det är svårt att leva med en sjukdom som successivt försämrar synen, men livet kan på många sätt ändå vara bra, säger Lena Havstam Johansson.

Glaukom är en vanlig ögonsjukdom som skadar synnerven och därmed synfältet. I värsta fall kan glaukom leda till blindhet. För de nydiagnostiserade innebar upptäckten av sjukdomen att de kunde påbörja behandling med dagliga ögondroppar som sänker trycket i ögat,

vilket saktar ned skadeprocessen vid synnerven.

I början av sjukdomen kan det friska ögat kompensera för synnedsättningen, vilket innebär att många upplever att synen är lika bra som tidigare. Dessa studier bekräftar att glaukom ofta initialt inte innebär försämrad synskärpa, något som kan försvåra upptäckten av sjukdomen.

Forskningen är genomförd inom den så kallade H70-studien, som sedan femtio år tillbaka bedrivs vid Göteborgs universitet.



Lena Havstam Johansson har forskat om grönstarr.

Växtgift kvar trots förbud

Naturskyddsföreningen har hittat det sedan 2018 förbjudna bekämpningsmedlet imidakloprid i svenskodlad Röd solhatt. Blomman såldes som bi-vänlig eftersom många insekter uppskattar den. Fallet är anmält till Kemikalieinspektionen. Ytterligare två förbjudna bekämpningsmedel hittades i basilika, som såldes som en ätbar växt. Båda växterna är inköpta i en handelsträdgård.

Fler hundar på krogen

Antalet krogbesökare som tar med sig hunden på krogen ökar dramatiskt. Många restauranger har därför börjat informera om att hundar är välkomna och enligt hemsidan Tamedhunden. se har antalet serveringslokaler som välkomnar hundar ökat med 160 procent sedan 2019. Fram till 2017 var det av hygieniska skäl förbjudet att ta med hundar på restaurang, men numera är det upp till restaurangägaren att bestämma om hundar är tillåtna eller inte.

Rekrytering med AI

AI, eller Artificiell Intelligens, används allt oftare av svenska företag vid rekryteringar. När Manpowergroup intervjuade 763 svenska företag svarade 28 procent att de redan i dag använder AI under rekryteringsprocesserna. Ytterligare 37 procent av de tillfrågade företagen säger att de tänker utnyttja AI för rekryteringar inom tre år. AI används för att matcha kandidaterna med rätt jobb, för att snabbt gå igenom alla ansökningar och för att på djupet analysera de sökandes potential.

VANNONS ►

Fastnat i ond sömncirkel?

Har du svårt att komma till ro på kvällen och känna dig utvilad på morgonen? Du är inte ensam. Det är ett allmänt dilemma med sömn som inte riktigt fungerar. Det är så mycket som påverkar vårt sömnmönster.

Nervös för dålig sömn?

En av de värsta fienderna till god sömn är just själva oron för att inte kunna somna. Det har till och med visats i studier att de som oroar sig mest för att inte kunna sova ofta dras med sömnproblemen under en längre tid.

Älta problem

Det är väl mer regel än undantag vid dålig nattsömn att man vid någon tidpunkt börjar älta vardagliga bekymmer och ofta förstoras dessa upp i vargtimman. Även om vår ambition är att koppla av när vi lägger huvudet på kudden så kan all denna stress göra det svårt att varva ner.

Svårt att somna om

Även svårigheter att somna om på natten är ett bekymmer för många. Man vänder sig, vaknar till lite lätt och vips är klarvakenheten ett faktum. Då är det lätt att stressa upp sig och oroa sig för att sömntimmarna blir för få.

Det finns knep

Det finns lite knep att ta till för att somna lugnt och sammanhängande.

• *Tänk på att ett svalt sovrum gynnar god sömn. Under vinterhalvåret kombinera gärna vädrings-springa i fönstret med ett varmt och gosigt täcke.*

• *Respektera att sömnbehovet är individuellt. Vissa människor behöver helt enkelt mindre sömn. Mår man bra och känner sig utvilad så är nattsömnen sannolikt tillräcklig.*

• *Tänk på din kosthållning. Influenser från kontinenten gör att vi äter allt senare. Då måste man också acceptera att man senarelägger hela sömncykeln. Koffein och alkohol bör också undvikas för nära sänggåendet.*

• *Vissa örter kan ha avstressande inverkan i förhållande till insomnandet. Örter som exempelvis citronmeliss och kamomill i form av te eller kosttillskott före sänggåendet hjälper många.*

• *Försök att hålla jämna rutiner så att du vänjer dig vid att somna och stiga upp ungefär samma tid varje dag.*



Varför är Melissa Dream™ så populär?

Melissa Dream är ett svenskt kosttillskott som gynnar en djup avslappning, som mildrar stress och får dig att känna dig naturligt sömning till kvällen. Du slipper känna dig yr och avtrubbad på morgonen och du blir inte beroende. Det är helt enkelt naturens egen avkopplingshjälp.

Citronmeliss bidrar till en normal sömn. Vitamin B6 och B12 bidrar till normal psykologisk funktion. Riboflavin bidrar till nervsystemets normala funktion.

En god natts sömn är inte bara viktigt för välmåendet. Dina sovvanor kan också påverka din aptitkontroll och vikt.

Du kan köpa Melissa Dream på apotek, i hälsobutiker och via www.newnordic.se. Om du har frågor ring New Nordics kundtjänst: 040-239520



Modellbild

”Att ständigt vakna på natten gjorde mig eländig och trött”

Alice plågades av sitt dåliga sömnmönster. Hon kunde vakna på natten och det var helt omöjligt att somna om. ”Jag vände och vred mig hela natten. Tankar och bekymmer snurrade i huvudet och stressade upp mig. Jag var klarvaken. Mycket sällan vaknade jag på morgonen och kände mig utvilad. Jag kände mig istället trött hela dagen.”

Hittade Melissa Dream™

”Jag läste en artikel om en produkt som heter Melissa Dream. Det är en produkt sammansatt av växtextrakt och mineral som hjälper till att varva ner för att man ska kunna sova hela natten. Kamomill hade jag hört talas om tidigare.

Och citronmeliss är omtalat för att vara avstressande. Jag beslutade mig för att prova – jag hade inget att förlora.”

Glad igen

”Innehållet i Melissa Dream fungerade verkligen perfekt för mig! Jag sov som en dröm och vaknade utsövd på morgonen. Jag har inte sovit så gott sedan jag var barn. Under dagen känner jag mig full av energi och jag har slutat stoppa i mig sötsaker. Jag har helt enkelt inte detta behov längre.

Efter en vecka med Melissa Dream tabletterna insåg jag hur viktigt god nattsömn är för välmåendet och livsglädjen.





FOTO: KRISTINA WIRÉN
Reportaget i nummer 4 av Här&Nu gjorde att många läsare över hela landet fick upp ögonen för Nalledoktorn Margaretha Elfström Söderström.

Populär nalledoktor

I förra numret av Här&Nu skrev vi om nalledoktorn Margaretha Elfström Söderström i Kosta. Efter artikeln har telefonen gått varm hos henne. Intresset från SKPF:s medlemmar att få hjälp med sina dockor och nallar har varit överväldigande.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON, MARKUS DAHLBERG

Plötsligt fick Nalledoktorn i Kosta, Margaretha Elfström Söderström, en hel massa nya patienter från hela landet.

– Det var jättemånga som ringde, och det var många som var jätteglada för att de fått reda på att det finns en Nalle-doktor, säger hon.

Först förstod hon inte varför det var så många som ungefär samtidigt hörde av sig – och sen kom hon ihåg att hon ju hade blivit intervjuad för Här & Nu.

Reportaget som publicerades i nummer 4, och där Margaretha är med på

framsidan, har väckt stort intresse, och redaktören Markus får många samtal från läsare som vill komma i kontakt med henne.

Hon kan inte lova att behandla alla patienter. En del är dessvärre hopplösa fall, även om hon har väldigt mycket reservdelar i sina stora lager.

– Jag måste ha en bild, så att jag kan se om jag kan laga dockan eller nallen, säger Margaretha.

Nalledoktorn, eller Margarethas dock-skåp, som företaget heter, finns på Stora vägen i Kosta – mitt i Glasriket. Huvud-inriktningen är dockor, nallar, dockhus och miniatyrer av god kvalitet.

Margarethas Dockskåp öppnades 1982 och flyttade till Kosta 2013. På margarethasdockskap.se finns mer information och en webbutik med allt från badkar till dockhus och klipp-dockor, speldosor, nallar och dockor.

2 624 melodier

Så många låtar har det skickats in till Melodifestivalen 2024. Det är 200 färre än förra året, men i paritet med hur det har varit de senaste åren.

En nyhet när Melodifestivalen drar i gång i början av nästa år är att det blir fem deltävlingar med sex bidrag i varje, alltså totalt 30 bidrag. Det är två fler än tidigare.

Efter den sista deltävlingen kommer treorna och fyorna från deltävlingarna att tävla om de två sista av de tolv finalplatserna på ett lite annorlunda sätt. SVT visar snabbrepsor av deras framföranden och de artister som samlat flest röster i deltävlingarna samt i denna snabb-omgång går till final.



Vinnare av paraplyer

I förra numret av Här&Nu hade vi en tävling där fem SKPF-paraplyer stod på spel.

Som vanligt har vi fått många svar, men det är också ovanligt många som har svarat fel på frågan vad ett regnmoln heter med ett annat namn. Rätt svar är Nimbostratus, det vill säga svar C. Många har också svarat rätt och bland dem har följande fem vunnit var sitt paraply:

Ing-Marie Johansson, Karlskrona
Stig Magnusson, Piteå
Lilian Thor, Åsarp
Lars Hegg, Lammhult
C. Engström, Ockelbo



Höst på Ålands hav

Gör en **dagskryssning** med **M/S Eckerö** och njut av drygt fyra trivsamma timmar tur och retur över Ålands hav! Koppla av med **trevlig underhållning** i baren och handla till **förmånliga sjöpriser**.

Höstens populära **viltbord** står uppdukat på M/S Eckerö **29/9–16/11**. Njut av alla goda rätter som våra kockar skapat av säsongens bästa råvaror! Mustiga höstgrytor, älgkorv, vildand i jägmästarsås, ölbräserat vildsvin och kräftlax är bara något av allt det goda som du kan välja från buffén. Den vackra havsutsikten ger båtresan en extra förmånlig krydda.

VILTBORD 385:–

vid webbokning (ordinarie pris 415:–)

BUSS + BÅT + TUR/RETUR 150:–

vid webbokning (ordinarie pris 180:–)

TA Bussen till BÅTEN

Du vet väl att vi har anslutningsbussar från flera olika orter i Sverige! Du hittar din närmaste hållplats på www.eckerolinjen.se/anslutningsbussar

Överraska någon med en lillsemester till härliga Åland!

Åland ligger nära och är mycket vackert med tusentals öar och skär. Det finns många likheter med Sverige men den åländska dialekten, maten och kulturen förstärker känslan av en utlandssemester. Det är hemester, bara lite mer. **Eckerö Linjen** har många olika resepaket till Åland, läs mer och inspireras på www.eckerolinjen.se

LILLSEMERESTER I MARIEHAMN

Prisexempel **1101:–**/person

I priset ingår person- och bilbiljett t/r, del i dubbelrum på Hotell Pommern, frukost, 3-rätters skärgårdsmeny i hotellets fina restaurang Kvarter5.

Boka och betala på webben för bästa pris!

ECKERÖ LINJEN

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



Klimataktivisterna

Red Rebels utför sin tysta protest medan Calle Karnerud, 76 år, och två personer till snabbt klättrar upp för en stege till ett tak fyra meter ovanför Sankt Eriksgatan i Stockholm. Under taket ligger ingången till SEB. Klättrarna är aktiva inom Extinction Rebellions och de protesterar mot storbankernas finansiering av den fossila industrin.

TEXT: EVA BRECKERT • FOTO: JOHAN MARKLUND

Allt är hemligt. Undertecknad ringer ett telefonsamtal klockan elva en bestämd dag för vidare instruktioner. Calle Karnerud som är aktiv klimataktivist sedan många år låter oss, mig och fotograf Johan, vara med i förberedelserna för en aktion. De möts i Kronobergsparken i Stockholm, bara några hundra meter från polishuset.

Fem personer sitter i en ring på gräsmattan. Några har gula västar på sig, byxor med många fickor och förstärkning över knän och bakar, kepsar. De fördelar roller, pratar teknik, vinkeln för hur en stege ska stå för bästa säkerhet när de ska klättra upp på ett tak, vem som ska ringa polisen, en tar hand om allas mobiler, hur ska de få kontakt från polisstationen om de blir gripna? funderar någon.

En kille bär en hoprullad banderoll som en väska snett över ryggen, en annan har en ryggskäck med tejp och andra verktyg som de kan komma att behöva. Innan de går ställer de sig i en ring och håller om varandra.

Några ord före aktionen

En i taget säger något om hur det känns. Allt ifrån bra och lugnt, till nervöst och någon snyftar till när hon pratar om hur klimatet förstörs. Så går de iväg, alla bär nu gula västar och ser ut som om

de ska utföra någon form av hantverk eller kroppsarbete. Två personer hämtar en stege som de bär mellan sig ner till Sankt Eriksgatan där ett SEB-kontor ligger. På bara några minuter har de ställt stegen mot ett litet tak som ligger ungefär fyra meter upp, Calle och två personer till har klättrat upp och dragit upp stegen. Nu hänger de ut en stor banderoll som de tejpar fast på taket där det står: 158 000 000 000 i dödliga investeringar och Extinction Rebellions logga.

– Vi ville göra en aktion som riktar sig mot finansieringen av fossila bränslen. Några storbanker ger lån till sökandet efter olja i Antarktis, men SEB är värstingen i sammanhanget och det är inga småsummor, utan det rör sig om många miljarder”, säger Calle.

Systrarna inspirerade

Calles engagemang började genom hans systrar som var engagerade i Grand Panthers. Sista onsdagen i varje månad går de till riksdagen och pratar med politiker för att rädda klimatet och framtiden för barn och barnbarn. Calle har själv tre döttrar, fem barnbarn och fyra bonusbarnbarn.

– Det här arbetet gör jag inte bara för mina egna barn och barnbarn utan för kommande generationer. Klimatkrisen märks inte så tydligt i Sverige än, men se



på Libyen och Pakistan. Här märks det kanske främst för äldre när värmen och luftföroreningarna ökar, det kommer att synas i folkhälsan.

När Greta Thunberg uppmärksammades 2018 anslöt en grupp äldre människor som kallar sig Gretas gamlingar. De möts varje fredag i olika lokala köpcentrum. Gretas gamlingar och Grand Panthers samarbetar kring bland >>>



- ▲ För att uppmärksammas gäller det att ta till olika knep. Orange rök lär till exempel märkas.
- Amelie Bendz gör sin röst hörd under protesterna.
- ◀◀ Snabbt kommer en steg på plats och aktivisterna klättrar upp på taket utanför banken SEB.
- ◀ Calle Karnerud kämpar för alla barnbarns framtid.



» annat sorgemarscher som de har gjort två gånger tillsammans.

Calle är besviken på politikerna.
– Jag ser ingen handlingskraft hos politikerna för att attackera klimatkatastrofen. Tvärtom har man gett upp klimatmålen.

Calle säger vidare att ingen vet vilka handlingar som ger resultat. Han tycker att man måste prova allt som är fredligt och inte skadar någon.

– Allt som görs är goda försök. Fredlig civil olydnad, föredrag, studiecirklar. Allt ska bejakas. Jag har medborgarrättsrörelsen i USA som förebild, där började man med att sätta sig på bussar som var enbart för vita. Det satte igång någonting, rörelsen växte och ledde till förändringar.

Vill lyfta klimatfrågan

Calle är medveten om att många är negativa till aktioner såsom att sätta sig på motorvägar men tycker att alla kreativa försök att påverka är viktiga.

– Vi gör inte det här för att bli omtyckta utan för att lyfta klimatfrågan. För tre år sedan var det inte många som kände till frågan om våtmarkerna, vi har satt den på kartan. Nu känner nog



Greta Thunberg dyker upp under protesterna för att ge sitt stöd.

80 procent av Sveriges vuxna befolkning till den.

Några ögonblick efter att Calle och hans vänner klättrat upp på taket ansluter andra grupper. Scientists Rebellions har en banderoll, Klimatbrott pågår, Our Future is not for Sale, tre polis-piketer är snabbt på plats och poliserna sprider ut sig utan att ingripa. Någon spelar trummor på en papperskorg. Även Greta Thunberg ansluter.

– Allt som kan öka opinionsbildningen är bra. Några av de häftigaste aktioner jag har varit med på var det pensionärer som arrangerade, säger Greta.

Fem kvinnor klädda i rött och med vitsminkade ansikten rör sig långsamt

runt taket och banderollerna. Det är Red Rebels, en tyst performance som använder sig av rött för att de anser att vårt blod är gemensamt och rött symboliserar både kärlek och vrede.

Aktionen pågick i cirka två timmar. Sedan klättrade Calle och de andra ner från taket, banderoller rullades ihop och folk skingrades.

– Vi tre som satt på taket blev förhörda under rubriken Skadegörelse, men inget skadades förutom lite färgat mjöl som vi hällde på fönstren. Sedan blev jag skjutsad till Fredhäll och de andra till Enskede för att inte kunna fortsätta aktionen. Poliserna var mycket hyggliga, en önskade oss till och med lycka till!

Mobiltelefoni ska vara enkelt. – ring med Doro och Teleco!

Med seniorer i åtanke

Doro har enkla och smarta telefoner som **anhöriga kan få access till vid behov. Trygghetsknappen**, "Response by Doro", skapar **ökad trygghet för både senioren och den anhöriga**. 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 **upp-märksam 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



LÄGST PRIS
SISTA CHANSEN!

Mobil 0 GB, 119 kr/mån
Doro 1362 - Extra bred display

- Alltid fria samtal och sms
- Högt och tydligt ljud
- Lättanvänd kamera (3 MP)
- Trygghetsknapp



HELT NY!
ENKLASTE VIKBARA!

Mobil 3 GB, 199 kr/mån
Doro 2821 - Oerhört enkel och smidig!

- Alltid fria samtal och sms
- Högt och tydligt ljud
- Lättanvänd kamera (3 MP)
- Trygghetsknapp



JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG: För- & efternamn _____
☐ Teleco Mobil 0 GB m. Doro 1362, 119 kr/mån Personnummer _____
☐ Teleco Mobil 3 GB m. Doro 2821, 199 kr/mån _____
☐ Teleco Mobil 20 GB m. Doro 8210, 319 kr/mån 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_nr5_2023

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
182 20 Danderyd

Blodgivare i 50 år

Görel Marne har varit blodgivare i 50 år. Hon kommer att fortsätta med det så länge hon kan:
– Det behövs fler blodgivare, säger Görel Marne som i oktober fyller 70 år.

TEXT: ANNA SMEDBERG • FOTO: KRISTINA WIRÉN

När Görel Marne i juli 2023 lämnade blod var det 50 år sedan hon började med det. Första gången var 1973 på sjukhuset i Karlskrona. Hon var 19 år och sjuksköterskestudent.

– Sedan har jag bara fortsatt. Man får inte lämna om man är gravid, ammande eller sjuk så det har blivit några uppehåll, berättar Görel Marne som numera bor i Sävsjö by utanför Kalmar och lämnar blod på blodcentralen i Kalmar.

Hon har slagit sig ned vid ett bord i huset där hon bor med sin man, två katter och en hund. Görel reser sig för att hämta två gamla blodgivarekort som använts under åren och som hon har sparat. Korten är numera historia. I dag är dokumentationen digital.

– Förut fick man skriva en hälsodeklaration på papper, men nu går man in i ett litet bås där det står en dator och skriver in hälsodeklarationen på datorn.

Just hälsodeklarationen är mycket viktig och personalen dubbelkollar därefter med blodgivaren att uppgifterna stämmer. Därefter lägger hon sig på en brits och får en nål i armen.

– Men får en liten stressboll att krama för att få lite bättre fart på blodflödet. Själva blodgivningen tar inte mer än tio minuter. Det känns ingenting, säger Görel.

Blodgivare får järntabletter att ta i några dagar efter blodgivningen. Detta eftersom de förlorar järn som behövs för att bilda nytt blod. De kan också få gåvor och det finns alltid fika med kaffe och en macka. När man är klar är det viktigt att vila några minuter.

Gåvorna är viktiga, tycker Görel, som fått diverse skålar, glas och annat genom åren.

– Jag känner att jag kan se på mina grejer och tänka att det här har jag fått för mitt blod. Den allra första gåvan har jag fortfarande kvar, säger Görel medan hon reser sig upp.

Det klirrar och ett skåp slås igen. Hon kommer tillbaka med en mugg i handen. Det är en vit Rörstrandsmugg, med mönster av röda bär. Under koppen står texten ”Många droppar små” och ”Blodgivare ger med hjärtat”.

– Jag hade många av de här, men en del har gått sönder efter hand. Jag tycker mycket om dem.

En blodgivare ger max 4,5 deciliter blod per tillfälle. Många liter har det förstås blivit genom åren som för Görel.

– Det är jättesvårt att uppskatta, men jag tror att det kanske kan vara en 35-40 liter, säger Görel.

Till en början lämnade hon blod hon tre gånger om året, ibland till och med fyra, men numera är det två gånger per år.

– Jag har ett läkemedel som gör att det är karens på sex månader. Så jag får inte lämna oftare.

Eftertraktad blodgrupp

Senast var det i juli 2023 och nästa gång blir i januari 2024. Görels blod kan ges till alla som behöver det.

– Jag har en blodgrupp som är eftertraktad. Jag kan ge till alla. Min blodgrupp är 0, Rh-negativ. Det är bara den som har 0 och Rh-negativ, och inte Rh-positiv, som kan ge till alla. Det känns jättebra. Det är bara sex procent av befolkningen som kan ge till alla.

Görel påpekar att blodgruppen står för noll, som i siffran och inte bokstaven O. Rh-systemet kommer från Rhesusapor där faktorn påträffades först.

– Jag brukar säga att jag har ingen apa i mig. Jag har inte någon Rhesusfaktor och ungefär 15 procent av befolkningen har ingen apa i sig utan är Rh-negativa.

Ofta kommer rapporter från regioner runtom i landet om att det behövs fler blodgivare och ibland är läget akut.

– Jag rekommenderar fler att bli blodgivare. Blod går ännu inte att framställa syntetiskt. Det är lustigt, för nu börjar det kunna odlas kött i laboratorier, men inte blod.

Gränsen för att bli ny blodgivare går vid 60 år (i vissa regioner 65 år), men Görel hoppas att de som är 60 plus fortsätter >>>

FAKTA

Blod och blodgrupper:

Vid blodtransfusion är det viktigt att blodgivarens blodgrupp stämmer överens med blodgruppen hos mottagaren. Annars kan det uppstå svåra komplikationer.

En vuxen människa har mellan fyra och sex liter blod i kroppen, beroende på kroppstorleken. Blodet består av röda blodkroppar, vita blodkroppar, trombocyter och plasma. Även om alla människors blod har ungefär samma innehåll, går det att dela in olika människors blod i 346 olika blodgrupper. Generna bestämmer vilken blodgrupp du har. A, B, O och Rh är de två viktigaste systemen för att dela in blodgrupperna.

I Sverige är blodgrupp A vanligast, följt av blodgrupp O. Blodgrupperna AB och B är ganska ovanliga.

RH-faktorn finns hos cirka 85 procent av landets befolkning och kallas för Rh-positiva (Rh+). Resten kallas för Rh-negativa (Rh-).

KÄLLOR: 1177, SWEDISH BLOOD ALLIANCE OCH GEBLOD.NU

» medan de får lämna blod, och givetvis att yngre tar chansen att bli blodgivare. Vad gäller blodgivningen kommer hon att fortsätta.

– Jag fortsätter så länge jag får. Så länge jag är frisk får jag lämna tills jag är 75 år.

Görel berättar gärna om vikten av att ge blod. Hon har fått personer i sin omgivning att bli blodgivare. Som trogen blodgivare och med sin speciella blodgrupp fick hon en gång akut lämna arbetet för att lämna blod till en gravid kvinna som blödde och behövde färskt blod. Hon arbetade som barnmorska vid mödravården och mammorna i väntrummet fick snällt vänta.

– Blodcentralen ringde mig och frågade om jag kunde komma på stört. Jag stack iväg och lämnade blod, och var tillbaka på 20 minuter.

Görel har själv fått blod en gång, vid en operation av godartade tumör i hjärnan 2006. På frågan hur det känns att hon själv fått ta emot blod, svarar hon:

– Jag tänker på att det förr fanns en slogan som löd: ”Sätt in på blodbanken, du kan själv behöva ta ut”.

Görel tror att hennes jobb inom sjukvården går hand i hand med att hon vill hjälpa andra människor och ge av sig själv, vilket hon gör som blodgivare. Hon värnar även djur.

– Jag älskar djur. Jag lämnar gärna lite bidrag till hemlösa katter och sådant.

Hennes två katter är utomhus. Inomhus vilar blandrashun-

FAKTA

Du kan bli blodgivare om du är frisk, väger minst 50 kilo, har svenskt personnummer, förstår och talar svenska, är 18-60 år (på vissa orter 18-65 år).

Blodet måste vara fritt från smitta och sjukdomar. Läkemedel och resor påverkar om du kan lämna blod. Både givare och mottagare garanteras anonymitet.

Män kan ge blod högst fyra gånger per år och kvinnor kan ge tre till fyra gånger per år.

Blod lämnas på blodcentraler eller i blodbussar.

LÄS MER PÅ GEBLOD.NU ELLER 1177.SE

den Pincus – uppkallad efter biologen Gregory Pincus, en av personerna som låg bakom p-pillret. Hundnamnet förklaras så klart med att Görel arbetade som barnmorska i 40 år. Hon arbetade med mödravård, och sista åren med ultraljudsundersökningar, fram till 2022 när hon gick i pension.

Hon jobbar fortfarande med vaccinerings- och cellprovtagning inom ett HPV-projekt. Övrig tid ägnar hon åt familjen och olika aktiviteter.

– Jag har massor med intressen. Jag tycker allt är kul, säger hon, skrattar och tänker efter.

– Pensionärlivet är faktiskt underbart. Mycket roligare än jag någonsin trodde, säger hon och ser glad ut. ■

VANNONS ►

Erbjudande från

Datumlotteriet

GÅ MED I LOTTERIET SOM GÖR SKILLNAD

31 01 22 Datum Lotteriet

Få en
gåva värd
798 kr

Svara inom 7 dagar
– och få en fantastisk
välkomstgåva
värd 798 kr!

Spelinspektionen Stödlinjen för spelare och anhöriga Telefon 020-81 91 00

Ett gott ändamål och många vinstchanser!

Stöd vår kamp mot cancer.

Förutom att du själv kan vinna är du med och skapar bättre förutsättningar för många människor – via Bröstcancerförbundet och Prostatacancerförbundet.

Bröst- och prostatacancer är de vanligaste cancersjukdomarna i Sverige: varje halvtimme får en person någon av dessa diagnoser. Datumlotteriets lottköpare betyder oerhört mycket för våra förbunds viktiga arbete med forskning, opinionsbildning och patientstöd. Som lottköpare gör du skillnad – samtidigt som du har chans att vinna 2 miljoner kronor. Varje lottköpare spelar roll!

Tack för att du väljer att gå med i vårt lotteri!

Förmånstagare är Bröstcancerförbundet och Prostatacancerförbundet



Olov Berggren, generalsekreterare på Prostatacancerförbundet och Marit Jensen, generalsekreterare på Bröstcancerförbundet.

Total vinstsumma per lotteriår:

64 452 000 kr

Totalt antal vinster per lotteriår:

242 022 st

Högsta vinst:

2 000 000 kr

ett lotteri med hjärta från



Leta upp bilagan som medföljer tidningen för att

SE HELA DITT ERBJUDANDE!

SeatUp

Fåtölien som hjälper dig upp



NYHET ! SeatUp i tyg Gute
(Fårskinnsliknande tyg)

www.SeatUp.se

Tel: 0140-170 00

E-Post: info@seatup.se



SeatUp hjälper dig som har svårt att själv ta dig i och ur en sittmöbel.

SeatUp dämpar din rörelse då du sätter dig och lyfter dig varsamt då det är dags att resa sig.

Den patenterade tekniken är helt mekanisk.

Utan motorer eller sladdar.

Våldet i skolan Kramar ersätter inte ramar

Vi läser dagligen om ungdomar som utför obegripliga våldshandlingar. 15-åringar skjuter med skarpladdade vapen medan bomber exploderar i våra trapphus. Men våldet har krupit ännu längre ner i åldrarna än så. Före detta rektorn och läraren Vesna Prekopic utsattes för hot och våld på sin arbetsplats. Nu har hon skrivit en bok om barns våld mot vuxna på Sveriges största arbetsplats – skolan.

TEXT: BEATA KONAR • FOTO: MIKO LAZIC

Min ledning gav fel sorts hjälp när jag som rektor sökte stöd. De ansåg att det behövdes mer ”kramar än ramar” när jag krävde mer konsekvens för oacceptabla normbrytande beteenden. I stället för att backa upp mig med att tydligt markera rätt och fel varnade de mig för att anmäla elever.

”Om vi inte reagerar i tid och med nolltolerans mot kränkningar, trakasserier, våld och hot om våld kommer

det att normaliseras”, varnade Vesna Prekopic och fortsatte ringa hem till föräldrar, anmäla till socialen och polis trots hot om repressalier från den lilla grupp elever som redan från terminsstart kom att skapa en hotfull stämning på skolan.

Innan läsåret var slut hade situationen blivit ohållbar och Vesna Prekopic ombads av ledningen att arbeta hemifrån eftersom de var oroliga för

hennes säkerhet. En elev hade gått bakom Vesna Prekopic i korridoren med en tändare mot hennes huvud. Detta var bara en i raden av dagliga hotfulla situationer hon mötte.

– Skammen över att ha misslyckats med mitt uppdrag som rektor och att som vuxen bli förhindrad att sköta mitt jobb på grund av våld eller hot från barn var fruktansvärd. Det krockade med hela min världsbild,

men öppnade också upp mina ögon för att jag inte var ensam och att situationen på vår skola inte var unik, berättar Vesna Prekopic som hösten 2022 skriver en uppmärksam text i DN om den stora skammen att som vuxen bli utsatt för våld av barn.

Texten följs av två slags reaktioner: Dels de som får upp ögonen om att våld från barn mot vuxna förekommer i svenska skolor. Dels från skolpersonal och rektorer runt om i landet som själva är drabbade och som nu tackar henne för att någon äntligen synliggör deras verklighet. Även personal på skolor utan den klassiska segregationsstämpeln känner igen sig i det som Vesna beskriver.

Rektorshatten

Vesna Prekopic identifierar sig med andra generationens invandrabarn är stark när hon tackar ja till att vara med och starta upp en ny skola och ta på sig rektorshatten i ett av Sveriges så kallade utsatta områden – Järva i norra Stockholm.

Familjerna i området kommer från olika kulturer, vilket hon känner sig bekväm med och det får henne att reflektera över hur hennes egna föräldrar kommit som arbetskraftsinvandrare från forna Jugoslavien på 70-talet. Hur stolta de var över sina jobb och hur hoppfulla de var inför framtiden för sina två barn – förutsatt att barnen sköter skolan och ser den som en möjlighet till en bra framtid.

Vesna Prekopic är övertygad om att hon med sin bakgrund och sin mångåriga kompetens inom skolans värld som lärare och skolledare kommer att kunna göra skillnad. Tidigare positiva erfarenheter från arbete i Fryshuset och Tumba gymnasium är framgångsrika meriter hon lutar sig mot.

Det är ur engagemanget att stötta unga människor utan privilegier – att genom bildning ta sig in i samhället – hon en gång utbildat sig till lärare. För att ge vidare sin mammas uppbackning ”du ska tro att du är någonting och veta att du kan”.

– Vem skulle jag själv ha blivit utan allt stöd i form av kärlek och tillit till

min förmåga att göra något bra av mitt liv och mitt läshuvud, engagerade lärare och välfungerande skolor? Det har hon ofta frågat sig.

Vesna Prekopic är övertygad om att bara rätt förutsättningar finns, så kan alla lyckas bli sitt bästa jag. Rättvisepatoset får henne att vilja bidra med det hon kan; sin kunskap och sin erfarenhet. Och att som vuxen ta ansvar och lära ut rätt och fel och våga stå fast vid det.

När Vesna Prekopic våren 2015 tackar ja till uppdraget har hon egentligen redan lämnat skolans värld för skrivandet. Men året som skribent på Dagens Arena, med opinionsbildande texter om hur man kan komma åt problem i skolan, kräver något mer av henne än tyckande om vad andra bör och inte bör göra.

Att bygga upp en liten högstadieskola från grunden är en utmaning hon inte kan tacka nej till; ”en skola för alla som inte gör skillnad mellan barn oavsett bakgrund”. I den nya skolan ska alla elever känna sig trygga och få sin lagstadgade rätt till utbildning tillgodosedd.

Det går fort. För fort konstaterar Vesna Prekopic i efterhand.

– Vi skulle behövt ett år till för att förbereda uppstarten, med allt från praktiska saker som rörde lokalen till att utifrån en analys av elevunderlaget rusta personalen kompetensmässigt.”

Hösten 2015 står skolan klar

– Vi var inte förberedda med rätt kompetens att ta emot elever med svår psykosocial problematik där pedagogisk kompetens inte var tillräcklig för att möta unga människor med redan ”tungt bagage”.

48 elever hälsades välkomna. Av dessa kom en mindre grupp att bli en utmaning i ordningsstörande beteenden redan första dagen, varav några få kom att skapa en så pass hotfull stämning i skolan att ledningen efter tio månader kände sig tvungna att sätta Vesna Prekopic i karantän då hon konsekvent vägrat skrämmas av hot om repressalier från elever, utan fortsatt kontakta föräldrar, gjort orosanmälningar till Socialen och

kontaktat polisen vid normbrytande beteenden som våld, hot om våld, trakasserier och skadegörelse.

”Allt fler barn i högstadieåldern begår brott och allt fler vuxna drabbas”

Vesna skriver den tidigare nämnda texten i DN om skammen att utsättas för våld från barn som vuxen och som skolpersonal. En text i tidningen Läroaren publiceras om en lärare vars elev tagit stryptag om hennes hals.

Något står inte rätt till

– Texter som tillsammans med en allt oftare förekommande nyhetsrapportering om våld, hot om våld och allvarliga incidenter i skolmiljön skvallrar om att något inte står rätt till i samhället, men utan att leda till verklig förändring, menar Vesna Prekopic.

Likt andra samhällsproblem att lyfta fram i ljuset ur den drabbades perspektiv, inser Vesna Prekopic att hon inte är ensam vare sig om att vara drabbad eller ansvarig att lösa det och att det hon måste göra närmast är att lyfta fram problemet med hur barns våld mot vuxna påverkar läromiljön och gör skolan till en otrygg plats där tystnadskultur och rädsla för repressalier riskerar att förstöra elevers skolgång och får skolpersonal att säga upp sig.

Inför skrivandet av boken ”Brottsplats: Skolan” går hon igenom anmälningar till Arbetsmiljöverket, BRÅ rapporter, nyhetstexter och intervjuar skolpersonal, rektorer, forskare och andra runt om i landet. Ofta med en stark igenkänningskänsla. Material som tillsammans med fragment ur hennes egen historia sammanställs till boken med undertiteln ”Vittnesmål från en pågående kris.”

De centrala frågor som Vesna Preskovic ställer är hur våld utfört av barn och unga riktat mot skolpersonal ska hanteras? Vilka kompetenser behöver de vuxna i skolan ha? Vilka ska jobba med dessa problem i skolmiljön och på vilket sätt? Samverkan, lyder hennes svar.

Våldet i skolans värld är som en spegel av hur samhället ser ut i dag, där barn hotar, liknas vid barnsoldater när de värvas in i kriminella gäng. De hotar



» jämgamla och vuxna till livet och i yterligheterna även begår grova våldsbrott utan att varken samhälle, föräldraskap, skolpersonal eller andra vuxna har verktyg att hantera problematiken på egen hand.

– Skolan är ett miniatyrsamhälle. När våld och trakasserier normaliseras i samhället återspeglas detta även i skolan och vice versa. För att vi ska få bukt med problemen måste vi alla ta ansvar som föräldrar, lärare, socialen, polisen, vården men också ställa krav på barnen. Vi kan inte tro att någon annan ska lösa det åt oss, utan måste stå upp för vad som är okej och inte okej att göra mot varandra och reagera när någon beter sig illa. Och det är här Vesnas (själv)kritik kommer in.

– Vi var inte förberedda på den destruktivitet en liten grupp elever bar med sig och på hur det kunde påverka hela verksamheten. I många fall rörde det sig om destruktiva hemmiljöer, destruktiva kompisgäng eller både och. Det är svårt för en skola att vara förberedd om man inte räknat med dessa problem; När våld normaliserats och blivit till ett kapital där det saknas spärar mot vuxenvärlden.

Skolan är en spegel av samhället
Det stora problemet enligt Vesna uppstår när man blundar för problemen och inte sätter gränser.

– Jag har funderat mycket på vad som hänt i samhället. Vad var brytningspunkten? När blev det så här? När slutade vi sätta tydliga gränser för barn om rätt och fel och se konsekvenser som en naturlig del i fostran? När passerades gränsen för att 13–14 åringar börjar spotta på sin rektor, säga hora till lärare, kalla varandra för skällsord och könsord och inte förstå att de kränker varandra? Om ingen sätter stopp är det som att signalera att man inte bryr sig och då fortsätter beteendet, säger hon.

Vesna har gått igenom anmälningar till Arbetsmiljöverket. Mörkertalet är stort för hur många som faktiskt är drabbade av knivhot, knuffar, sparkar, slag, spott och annat våld från barn i skolan. Många förminskar våldet genom

tystnadskultur eller vi sköter det själva-kultur och kallar inte saker vid dess rätta namn, såsom mordbrand när skolans papperskorgar sätts i brand för att det gjorts av barn eller misshandel när barn slår lärare. Skolan undviker att anmäla för att inte få dåligt rykte. Ingen vågar eller orkar anmäla utan uppbackning från kollegor.

Allt fler anmälningar

– Men det syns i statistiken att fler är benägna att anmäla och på så sätt uppmärksamma att det inte är okej, berättar hon och lyfter fram siffror, som att 2022 inkom det 858 anmälningar till Arbetsmiljöverket. Dubbelt så många som för tio år sedan.

” Vi måste kräva nolltolerans mot våld, hot och kränkningar även när de utförs av barn mot vuxna.

Samtidigt med att högstadieelever på hennes egen skola riktade hot mot henne, blev hon medveten om hur stora kontrasterna var i de olika skolverkligheterna. Där föräldrar i hennes medelklassområde skrev arga brev när fritidspersonal inte hade gula västar på sig under rasterna, medan hon själv jobbade i en miljö där våld, hot och trakasserier var vardag med föräldrar som kände sig maktlösa och inte kunde hantera sina barn.

Vesna Prekopic berättelse utgör på så sätt sinnebilden för den krok som skilda verkligheter speglar i ett land som sedan 1958 har förbud mot barnaga i

skolan, men som 2023 saknar en samsyn kring hur våld från barn mot vuxna ska hanteras.

Vesna Prekopic tycker att för mycket fokus läggs på de som stökar, på de som utövar våld och att det sker på bekostnad av det stora flertalet som sköter sig, och hur det går ut över deras säkerhet och trygghet och därav förmåga att ta till sig utbildningen.

– Vi måste på allvar diskutera och komma fram till hur rätten till utbildning ska kunna tillgodoses oavsett hur man beter sig. Var och hur ska utbildningen gå till? Hur ska lärare som hotas av sina elever kunna undervisa dem? Ska de våldsamma barnen lyftas ut ur klassrummet, förpassas till speciella skolor, undervisas i mindre grupper eller stanna kvar? Vi saknar samsyn kring hur vi ska lösa problemen med våldet. Och utan samsyn blir det godtyckligt hur man ska agera.

Glöm inte andras skolgång

Vesna tycker att fokus är fel när man tänker utbildning till varje pris. För man glömmer de andras skolgång i denna otrygga miljö. Hon tycker inte att det är en kontroversiell tanke att lyfta bort elever. Det ger lugn och ro.

– Men det får inte ske utan att man tar reda på vad som är orsaken till stöket, på vilken nivå har vi stök och utgå från det. Det måste finnas tid att kartlägga och verkligen veta vilka åtgärder som ska sättas in och när, förtydligar hon.

Vesna Prekopic efterfrågar att problematiken tas på största allvar och inte stannar vid ett uppseendeväckande nyhetsinslag. Att vi alla inser vad det innebär för dem som är på plats och frågar oss om det är meningen att skolpersonalen ska acceptera våldet?

– Jag har öppnat mig för att jag hopas på att min historia och de jag lyfter fram i boken, gör så att alla berörda tillsammans kan bidra till ett Metooliknande uppmärksammande för våldsutsatt skolpersonal. Vi måste kräva nolltolerans mot våld, hot och kränkningar även när de utförs av barn mot vuxna och mot skolpersonal. Ingen ska acceptera detta. ■

ANNONS ►

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



FOTLEDSTÖD
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!

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

ENDAST 499 Kr/St

HÅLFOTSINLÄGG

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



Art.nr 70-10

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



ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSVÄSTEN

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



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

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

ENDAST 299 Kr/St

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-format med ett hål i mitten för att minimera trycket på hälen. Finns i storlekarna Medium och Large.



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

ENDAST 199 Kr/Par

100% NÖJD KUND GARANTI!

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

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

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.

Dockhuset

I hörnan ut mot gatan finns en pub. Peter och Lisa bor i barnkammaren tillsammans med barnsköterskan. I köket stökar kokerskan. Holger och Elna har kaffekalas, hunden tittar längtansfullt på. Maths och Eva-Lisa Magnusson har klart för sig hur det viktorianska dockhuset ska bli när det är klart. Men än är det långt kvar.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON
FOTO: KRISTINA WIRÉN





När Maths och Eva-Lisa Magnusson i Växjö gick i pension häromåret beslutade de sig för ett gemensamt projekt.

– Det är väldigt roligt, man kan inte bara gå och glo, säger Maths.

Maths har arbetat som snickare och både byggt hus och möbler. Nu har han gått ner i skala. Eva-Lisa har bland annat arbetat på kontor och som post-och tidningsbud och jobbar fortfarande en del. Båda är 67 år i år.

– Jag har älskat leksaker i hela mitt liv, och jag har sparat mina Barbiedockor, säger Eva-Lisa.

Hon hade redan en stor samling miniatyrer så valet att bygga ett dockhus var enkelt.

– Vi jobbar med det på lediga stunder. När vi är klara? Vet inte. Det går i vågor och ibland tar det stopp. Det är mycket kvar att göra, men man ser hur det växer fram, säger Eva-Lisa.

Maths bygger och Eva-Lisa står för inredningen, hon köper saker och handarbetar. Planeringen gör de gemensamt.

Huset, både exteriört och interiört, ska vara någonstans i tiden mellan 1880 och 1920, ett högreståndshus med tjänstefolk.

Dockhuset, som är ett rejält bygge i skala 1:12, 110 centimeter brett, 40 djupt och 140 högt, tre våningar plus en vind, står på en höj- och sänkbar ställning i vardagsrummet. Arbetet pågår både

Kockmössan var det första Eva-Lisa sydde. Det var väldigt pilligt berättar hon.

Puben är mörk och ombonad. Här kan byggjobbarna ta sig en öl.



Sjömannen José har tagit med sig spännande saker från sina resor över världshaven, bland annat det japanska lackskåpet.



Kocken vilar sig lite i köket. Spiskupan över vedspisen är inte riktigt klar.



andra väntar på sina tapeter. Det är många detaljer som ska på plats, som gardiner, lampor, dörrar och handtag, fönsterbrädor och blommor och tavlor. Eva-Lisa visar en miniatyrtavla i biskviporslin.

– Den är från 1840-talet, av engelsk tillverkning.

Puben är klar

Längst har arbetet kommit i bottenvåningen där puben är klar, med belysning och bardisk med svängda dörrar. Inredningen är mörk och ombonad, precis som en pub ska vara. Barflickan Elin i rutig klänning och vitt förkläde torkar av disken. Byggjobbarna Hugo och Karl tar varsin välförtjänt paus. De har västar och kepsar som Eva-Lisa har sytt, ett minst sagt pilligt jobb.

Köket har vedspis. Köksinredningen är i plåt, från ett tyskt företag, förutom hörnskapet som är tillverkat i Gemla, i leksaksfabriken, några mil från Växjö.

Längst upp i huset finns vindsförrådet med korgar och kistor, en kikare och en kamera på stativ.

Lite speciellt är att huset har ett japanskt rum, med bland annat ett lackskåp och en futon, alltså en låg bädd. Eva-Lisa hittade ett litet fint japanskt lackskåp med lådor på auktion och senare kompletterat med fler japanska föremål. Maths har byggt en futon, alltså en låg säng, och till den har Eva-Lisa sytt sängkläderna. Den runda kudden är ett treorör som hon klätt med tyg. I det rummet ska José bo. Han är en gammal sjöman som tagit med sig saker hem från sina resor. Eva-Lisa är på jakt efter en fru till José, men har inte hittat någon än.

Följ arbetet med dockhuset på Eva-Lisas och Maths blogg: <https://dockhusbygget.wordpress.com>



Maths och Eva-Lisa Magnusson i Växjö startade ett gemensamt projekt när de blev pensionärer. De bygger ett viktorienskt dockhus i tre våningar.

Eva-Lisa plockar upp ur lådorna hon samlat med allt som behövs i ett hem, från det emaljerade badkaret till den goda frukttårtan, och så mängder av stolar, sängar, leksaker till barnen, en hel köksinredning i plåt, en kakelugn, allt i miniatyrformat. Många av miniatyrerna kommer från tyska tillverkare. Eva-Lisa har samlat på sig en massa saker på auktioner och mässor.

Köper och säljer

– Man köper ett helt lass och sedan säljer man vidare. Det är inte gratis att bygga ett dockhus, man måste köpa och sälja, och det som blir över när huset är färdigmöblerat ska jag sälja vidare. Det finns jättemycket miniatyrsaker, det är en hel värld.

En del av alla de prylar som behövs i huset har hon tillverkat själv, som böckerna i bokskalet och mycket av textili-

erna. Mormors gamla handvirkade och broderade spetslakan har blivit överkast till sängarna. Vaggan har fått en ny sänghimmel och nytt täcke.

I huset finns också två hundar, en schäfer och en skotte.

Redan innan de började med dockhusprojektet hade de ett annat. Inför varje jul bygger Maths och Eva-Lisa upp ett Tomteboland, som de sedan plockar ner när helgerna är över.

– Det blir större för varje år, skrattar Eva-Lisa

Från början hade de tänkt att huset skulle vara klart hösten 2023, men allt tar mycket längre tid än de trott.

– Kanske till våren eller nästa sommar, säger Maths.

Mitt annorlunda barnbarn



Tävling!

Var med och tävla om Carina Kristensens bok "Att göra skillnad - som mormor till ett annorlunda barnbarn". Allt du behöver göra är att svara rätt på följande fråga:

Hur gammal var Alicia när hennes mormor blev hennes personliga assistent?

- A: 4 år.
B: 13 år.
C: 15 år.

Skicka svaret till adressen **Här&Nu, Box 30088, 104 25 Stockholm**, eller mejla det till **tavling@skpf.se**. Märk vykortet/mejlet med **Barnbarn**. Sista tävlingsdag: 20 november 2023.

När Carina Kristensens första barnbarn föddes för 15 år sedan förändrades hennes liv. Lilla Alicia visade sig ha en allvarlig funktionsnedsättning. Lyckan över att ha blivit mormor blandades med oro och ångest. När Carina upptäckte att det saknades en bok för mor-och farföräldrar med barnbarn som inte är som andra bestämde hon sig för att skriva en själv.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

Med boken "Att göra skillnad - som mormor till ett annorlunda barnbarn" vill hon stötta andra i samma situation.

När Carina Kristensens barnbarn var tre månader fick hon diagnosen MPPH, en svårartad och mycket ovanlig hjärnskada. Alicia var den första patienten i Sverige som fick diagnosen och än i dag finns bara ett fåtal kända fall i hela världen.

– När hon föddes märkte vi att något inte stämde, men jag trodde att det bara handlade om en försening i blickutvecklingen, säger Carina.

När Alicia döptes vid tre månaders ålder fick hon sitt första epilepsianfall och sedan rullade allt på i snabb fart, läkaren kunde nästan genast ställa diagnos och därmed förändrades Carinas och hela hennes familjs liv för alltid. Att se sin egen dotters förtvivlan och sorg och att själv drabbas av maktlöshet inför det faktum att hennes lilla barnbarn led av en grav hjärnskada var tufft.

– I dag tänker jag knappt på hennes syndrom längre. Hon är bara Alicia. Hon är mitt barnbarn och jag älskar henne så som hon är. Hon har en flerfunktionsnedsättning, synsvårigheter

som gör att hon ser lite grand utan att förstå det hon ser, hon sitter i rullstol, men hon reagerar på våra röster och är en glad och positiv tjej som kämpar på utifrån sina förutsättningar.

Alicia kan inte prata, men kan några få tecken. Familjen vet inte med säkerhet exakt hur mycket hon förstår, men de märker att hon känner igen sig i vissa situationer och hon gör sig förstådd när hon vill något särskilt.

– Jag har under hela mitt yrkesliv arbetat som specialpedagog med inriktning mot barns språkutveckling. När Alicia var fyra år gammal blev jag hennes personliga assistent på deltid. Många ansåg att jag gav upp mitt eget yrkesliv, men jag tyckte tvärtom att det var det viktigaste jag kunde göra. Alla mina kunskaper kunde jag använda för Alicias bästa.

Personlig assistent

Carina vill lyfta det viktiga arbetet som personlig assistent. Runt Alicia finns det ständigt flera personliga assistenter och de gör ett fantastiskt jobb. Till sin egen hjälp har Carina haft Alicias morfar Allan, som är ett stort stöd.

– Alicia gillar att bada, att vara utomhus, att gunga och så älskar hon musik. Jag har tyckt om att jobba med hennes språkutveckling. Att Alicia ska kunna uttrycka sig och påverka sin situation utifrån sina förutsättningar är väldigt viktigt för mig. Det är varje människas rättighet att få tillägna sig ett språk.

Alicia befinner sig på en tidig utvecklingsnivå både fysiskt och intellektuellt. Hon har en allvarlig form av epilepsi och en hjärnsynskada. Hon är annorlunda och speciell och har nu hunnit fylla 15 år.

Vid 62 års ålder, år 2019, slutade Carina arbeta som personlig assistent. Hon och Allan bestämde sig för att göra sig av med sin lägenhet och skaffa husbil. Numer kör de husbilen ner till värmen i Portugal eller Spanien under vintrarna, men när de är hemma under sommarhalvåret går Carina in och blir personlig assistent för Alicia igen, som vikarie.

– Det var svårt att lämna Alicia i början, men vi ringer henne varje vecka. Hon har fått ett band med snäckor på av oss som hennes mamma ger henne att hålla i när vi pratar i telefonen. På det sättet blir det lättare för henne att känna igen oss när vi kommer hem igen framåt sommaren.

Kände sig ensam

När Alicia var liten kände sig Carina ensam i sin roll som mormor till ett barnbarn med grav funktionsnedsättning. Lyckan och glädjen över att ha blivit mormor blandades med ångest, oro och sorg.

– Livet stannade plötsligt upp och förändrades, men en ny livsresa startade. Med min bok vill jag ge andra mor- och farföräldrar som går igenom liknande situationer ett stöd och en känsla av att de inte är ensamma. Det är så viktigt att känna att man kan bidra.

TIPS

Carinas 6 bästa tips till anhöriga.

- Gå med i föreningen NKA – Nationellt kompetenscentrum anhöriga. (Det finns en speciell avdelning för anhöriga till personer med flerfunktionsnedsättning).
- Prata med andra om din situation.
- Sök hjälp hos kurator eller psykolog.
- Tänk på att du är viktig som anhörig.
- Stötta så gott du kan.
- Våga fråga om sådant du inte förstår.
- Visa dig intresserad.

FAKTA

Namn: Carina Kristensen

Ålder: 66 år.

Familj: Gift med Allan, 3 barn, 6 barnbarn.

Bor: I husbil.

Gör: Pensionär, vikarie som personlig assistent under sommarhalvåret.

Kontakt: carina45@hotmail.com





Hon var en av Sveriges första kvinnliga poliser

Kvinnliga poliserna får batong



År 1963 fick kvinnliga poliser sitt nya tjänstevapen – den vita batongen.

Hon var en av de första kvinnliga poliserna i Sverige och mötte ibland motstånd från manliga kollegor, men backade aldrig. – Jag var ung och kaxig, säger Inger Johansson som började som polis i slutet av 1950-talet.

TEXT: ANNA SMEDBERG • FOTO: KRISTINA WIRÉN

År 1957 antogs de första kvinnorna till samma polisutbildning som män. Året efter började Inger Johansson att studera till polis. Fem månader senare var hon i tjänst. Hon patrullerade Stockholms gator där hon dirigerade trafik, tog hand om berusade personer och bevakade säkerheten vid Nikita Chrusjtjovs statsbesök 1964. Inger Johansson var polis fram till pensionen 2004.

– Jag har aldrig ångrat mitt val och jag grät den dagen jag gick i pension, berättar Inger Johansson.

Hon arbetade i Stockholm, Oskarshamn och Kalmar. Sedan 1970-talet bor hon i Kalmar, men är född och uppvuxen på Gotland. Det hörs tydligt när hon med gotländsk dialekt berättar om sitt liv.

– Jag var aldrig polis på Gotland, men jag var den första kvinnan därifrån som utbildade mig till polis, säger Inger och visar en artikel

från en lokaltidning som uppmärksammade henne.

Kvinnliga poliser var något nytt och hon var en av Sveriges första. Inger sitter i sitt kök och bläddrar i ett stort album med fotografier och tidningsurklipp från sitt liv som polis i 45 år. I år är det 65 år sedan hon började utbildningen.

– Min äldre syster bodde i Stockholm och hade läst att Stockholms stad skulle anställa kvinnliga poliser på prov eftersom det var polisbrist.

Skälen var flera till att den unga bondflickan från Eskelhem på Gotland blev nyfiken.

– Man skulle få lön under utbildningen och jag tänkte att det blir väl lite tufft att utbilda sig till polis. Det låg en viss spänning i ett nytt yrke.

Familjen stöttade henne i hennes planer, men det hände att andra i omgivningen var desto mer kritiska.

– Jag fick frågor om hur sjutton kan du tänka dig bli polis, då blir du inte gift, säger hon och skrattar i dag åt kommentarerna och minns att hon på den tiden inte brydde sig särskilt mycket om omgivningens farhågor.

– Jag slog ifrån mig. När man var ung var man lite mer kaxig. Jag ansökte och blev antagen.

Inte riktigt välkommen

Det var spännande för 21-åriga Inger, som bara varit i huvudstaden en gång tidigare. Hon var en av 20 kvinnor och 20 män som började att studera samtidigt. Utbildningen började med en kurs om Stockholm.

– Polisen på den tiden var också en vandrande turistinformation. I två månaders tid pluggade vi Stockholms gator, spårvägslinjer, tunnelbanelinjer, statyer, vem som hade gjort dem och de offentliga byggnaderna. Det skulle vi kunna den dagen vi kom ut på gatan. Det är lite svårt att tänka sig i dagens läge, säger Inger.

Det var också en annan tid för att vara kvinna och polis. Som andra kullen kvinnor på polisutbildningen märkte Inger att det väckte reaktioner.

– Det blev väl lite av en kalldusch när man upptäckte att man inte var riktigt välkommen inom skräet. De manliga poliserna gick emot oss. Tänk dig stora starka poliser och plötsligt kom det in kvinnor som skulle göra samma jobb.

Det märktes tydligt att kåren var allt annat än redo för båda könen och de möttes av protester. Under utbildningen blev kvinnorna kallade till fackföreningen.

– Vi fick frågan ”Tycker ni att ni passar till poliser?” Ja, svarade vi. Det var naturligtvis påtryckningar från de manliga som redan var poliser och var ute på fältet. De blev rädda att kvinnor skulle ta deras plats och att kvinnor skulle kunna göra det mest manliga som fanns, och på den tiden var det att jobba som polis.

Inger ryckte bara på axlarna åt protesterna. Hon skulle minsann visa att hon klarade av jobbet. Våren 1959 var hon färdigutbildad polis och redo att börja arbeta.

– Man skulle börja med gå ihop med en kollega som var äldre i tjänst och det var en kille som hade gått ut två månader tidigare. Det var inte så mycket till erfarenhet, men han var äldre och man, säger hon och skrattar.

För de kvinnliga poliserna var det kjol som gällde och de kallades ibland för kjolpolis.



Inger Johansson har många fina minnen från möten med allmänheten efter alla år som polis. Speciellt gillade hon de sista åren när hon arbetade i passkontrollen på en flygplats.

Endast på vintern fick de ha byxor. Att arbeta i kjol var opraktiskt, tycker Inger.

– Tänk att ligga och rulla runt med en fyl-lerist i kjol, säger hon och skrattar.

Tjänstevapen ingick också. Efter klockan 15 fick de bära pistol.

– Mina manliga kollegor hade sabel. Det var också ett forntida verk, men en bit in på 60-talet försvann sabeln.

Svart batong blev vit

Inger minns också en svart gummibatong som kvinnorna hade i en kjolficka. Batongen slog mot benen varje steg de tog. När de manliga kollegorna fick vita batonger i ett hölster tyckte Inger att det skulle kvinnorna också ha.

–Så jag stegade upp där i polishuset ett par trappor och knackade på hos den högste chefen och berättade om mitt dilemma. Efter ett par dagar utrustade de oss kvinnliga poliser med den vita batongen som fästes i ett bälte.

Efter några års patrullerande fick Inger och hennes kvinnliga kollegor sluta att arbeta i yttre tjänst.

– 1964 skulle alla kvinnliga uniformerade poliser tas bort från gatorna i Stockholm.

Orsaken sades vara att det fanns uppgifter i inre tjänst som var mer lämpade för kvinnor än patrullering.

– Det var de högre herrarna som satte stopp för att vi skulle vara ute. Det var väl inte direkt någon som pratade för vår sak heller. Vi hade en som ställde upp och det var Fredrika Bremer-förbundet som gick emot det och tyckte att varför skulle kvinnorna tas bort från gatan. Det blev aldrig något riktigt besked



Motståndet mot kvinnliga poliser blev omskrivet.

» utan det som skedde det skedde och så småningom under 60-talet försvann vi från gatan och vi fick tjänstgöra på krim med utredningar och sådant.

Visst var det intressant med inre tjänst. Inger hamnade på kriminalavdelningen där hon arbetade med utredningar, men att bli bortplockade från tjänsterna för att de var kvinnor kändes orättvist.

– Vi tyckte att vi blev styvmoderligt behandlade. Å andra sidan hade det varit lite grann så hela tiden. Vi fick klara oss själva på något sätt. Jag tror att myndigheten var dåligt förberedda på att anställa kvinnor. De såg bara polisbristen, inte det andra.

Hon fick jobba i motvind många gånger, speciellt som nyutbildad och de första åren inom kåren. Inger tackar sin envishet och kaxighet. Kvinnorna i klassen höll ihop under utbildningen och sedan i jobbet.

– Vi stod på oss och tog oss igenom det. Ibland accepterade de manliga oss och ibland inte.

Av alla 20 kvinnor som började studera samtidigt gick en del vidare till andra yrken.

– Vi var väl ett tiotal som blev kvar ända till pensionen.

Hon blev visst gift

Tvärtemot en del människors farhågor, att hon som polis skulle bli ogift, fann hon kärleken och gifte sig. Med en polis.

– Han började lite senare som polis och vi träffades när vi patrullerade ihop.

Maken kom från Småland och ville tillbaka dit. Därför lämnade de Stockholm 1967. Inger fick en tjänst i Oskarshamn. Där var hon den första kvinnliga polisen och väckte än en gång uppmärksamhet.

– Allmänheten var snäll och pratade med mig. Jag kände mig väldigt väl mottagen i Oskarshamn. Många tog fel på polis och lapplisa för samtidigt hade de kvinnliga trafikvakterna kommit.

Högertrafikomläggningen 1967 var en av de första uppgifterna hon fick arbeta med. Tillsammans med en kollega åkte de runt i en Volvo duett och kontrollerade att trafikanterna skötte sig.

– De körde sakta, för det var hastighetsbegränsning och det gick bra. Vi hade inte en enda incident.

När året var 1969 fick hon jobb i Kalmar, där också maken arbetade. Det var praktiskt att båda hade samma yrke. Framför allt hade paret en förståelse för varandras arbeten.

– Jag behövde inte gå hem och förklara någonting och vi kunde prata lite jobb hemma. Vi hade samma jobb ett tag och när barnen var små kunde det hända att jag gick ner och tog ett pass för honom och han var hemma och såg till barnen.

När hon ska sammanfatta vad hon bär med sig från yrkeslivet blir hon först tyst en stund, för att sedan konstatera.

– Det är med en viss glädje jag ser tillbaka och jag har väl gjort någon nytta i alla fall. Jag är glad att jag inte är polis i dag, med allt som de upplever.

Samtalet glider in på sprängningar, skjutvapenvåld och gängkriminalitet som hon aldrig upplevde under sin tid.

– Narkotikan började komma in i bilden de sista åren när jag jobbade i Stockholm, och man märkte att det blev lite annorlunda, men den våldskapaciteten som har blivit de sista tio åren, den trodde jag aldrig att jag skulle uppleva.

Dagens situation för poliser är på en helt annan nivå än den typen av brottslighet som hon arbetade med.

– Jag tror de blev väldigt tagna på sängen när det började. Det ser man på olika sätt hur det hanterades, men att de börjar bli mer och mer tränade och får mer verktyg till det och utrustningen blir bättre. Det verkar väl som att kollegorna blir lite förberedda nu.

De sista åren som polis arbetade Inger

bland annat med brottsofferjouren och hon var också stationerad på flygplatsen i Kalmar.

– Med anledning av 11 september skulle det finnas polis i säkerhetskontrollen i fall det blev någon incident. Det hände inget allvarligt, men man hittade saxar och knivar som låg gömda i fodret på väskorna och folk kunde säga att "jaså ligger den saxen här, den som jag letat efter", säger Inger och skrattar.

Föregångare

Hon gick i pension 31 mars 2004. Hennes intresse för att jobba med människor fortsatte efter pensionen, genom att bli god man och hon var med och startade en förening för gode män och förvaltare i Kalmar län. Maken gick bort tidigare i år. Dagarna fylls till stor del av släktforskning och bokläsning. Hon bor nära en träffpunkt som har olika föreläsningar och hon har nära till biblioteket. Hon är också med i olika föreningar.

– Jag försöker se till att polisens veteraner träffas.

Inger är glad för att hon och andra kvinnliga kollegor stod upp för kvinnorna inom kåren, trots ett stundtals tufft motstånd.

– Vi gick lite i bräsch för kvinnorna i dag. På 90-talet såg man att kvinnorna, trots att de var likvärdiga med männen, aldrig fick några chefsposter. Man startade ett nätverk för kvinnliga poliser och jag blev utvald till att vara med i nätverket. Vi fick utbildningar för att kunna stärka vår yrkesroll och våga ta för oss tjänster. Jag ser att det är kvinnor nu som kommer upp i ledande positioner, säger Inger. ■



KAN MAN UPPRÄTTA FLERA ORIGINAL AV ETT TESTAMENTE?

Testamentskolan® del 8

Det finns ingenting som hindrar att två eller flera originaltestamenten upprättas och det förekommer att en testamentsgivare vill ha det så för att kunna förvara ett exemplar hos en ideell organisation och ett exemplar hos exempelvis betrodda grannar.

Jag vill dock bestämt avråda från att upprätta flera originaltestamenten. Anledningen till det är att om man vill upphäva sitt testamente genom att riva eller på annat sätt förstöra det kan det hända att man förbiser att det finns flera original och då uppstår frågan om testamentet gäller eller inte, vilket sannolikt kan leda till en infekterad testamentstvist mellan arvingarna. I en tingsrättsdom från 2017 var just denna fråga föremål för tvist och domstolen fann att testamentet var gällande då det original som förvarades hos en ideell organisation ej hade återkallats.

Jag vill också passa på att påminna (se tidigare avsnitt av "Testamentskolan") om vikten av att man iakttar formkraven vid upprättandet av sitt testamente. Har ett testamente bevitnats på ett felaktigt sätt kan det bli förklarat ogiltigt och detta medför att testamentsgivarens "sista vilja" inte kan uppfyllas.

I ett rättsfall från Högsta Domstolen från år 1994 hade ett av vittnena, som var närvarande när testamentsgivaren skrev under sitt testamente, först tre år därefter undertecknat vittnesmeningen. Testamentet förklarades ogiltigt.

"RÄTTVISA" VID GÅVOR TILL BARN

Gåva som någon ger till ett barn (s.k. bröstarvinge) ska enligt lag avräknas som förskott på barnets arv efter givaren. Många gånger har givaren inte möjlighet att ge alla sina barn en värdemässigt lika stor gåva samtidigt och detta ger i många fall upphov till tvister mellan syskon när givaren avlidit. För att undvika en sådan tvist kan givaren i ett testamente förordna att de syskon som inte fått en gåva ska kompenseras med ett bestämt värde innan den resterande kvarlåtenskapen fördelas mellan samtliga syskon.

FRAMTIDSFULLMAKT

Många drabbas förr eller senare av en sjukdom eller olycka som gör att det är svårt att fatta egna beslut

i ekonomiska och personliga angelägenheter. Med en framtidsfullmakt kan du, medan du är frisk och vid dina sinnens fulla bruk, bestämma vem som ska fatta beslut åt dig i dessa frågor den dag när du själv inte klarar det längre. En framtidsfullmaktshavare kan dock aldrig fatta beslut i tand-, hälso- eller sjukvårdsfrågor och inte heller upprätta eller återkalla testamente för fullmaktsgivarens räkning.

Framtidfullmakten är således en fullmakt med framskjutet ikraftträdande och börjar gälla först när du blir oförmögen att fatta egna beslut och det är, som huvudregel, fullmaktshavaren som bestämmer när fullmakten skall träda i kraft.

En framtidsfullmakt kan ges till en eller flera fysiska personer och skall upprättas skriftligen och undertecknas av fullmaktsgivaren. Fullmakten skall bevitnas av två personer och bevitningen skall ske på samma sätt som gäller för bevitning av testamente.

Eftersom framtidsfullmakten träder i kraft först vid en oviss framtida tidpunkt är det viktigt att man upprättar en vanlig fullmakt som gäller fram till denna tidpunkt om man behöver hjälp med sina ekonomiska och personliga angelägenheter dessförinnan.



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, Svarspost, Kundnr 205 115 01, 941 52 Piteå.
Beställ eller läs mer på vår hemsida www.hjart-lungfonden.se



© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.





TIPS

Var inte rädd för att prova på knyppling.

Börja med ett fåtal knyppelpinnar och med en smal spets.

Om du tidigare har knypplat, tänk på att det sitter i fingrarna. Det går lätt att komma igång.

Nya trenden knyppling – Logisk hjärngympa

Föreningen "Gillet skånska spetsar" i Eslöv får hela tiden nya medlemmar – att knyppla har blivit trendigt. Gillets kassör Gunilla Wahlgren är pensionär och har knypplat i mer än 40 år. För henne och vännerna i föreningen är det den starka gemenskapen och det kluriga skapandet av spetsar som är charmen med hobbyn.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

Knyppling är en månghundraårig tradition, som innebär ett kreativt arbete med flinka fingrar för att forma vackra spetsar. Många anser att knyppling både är en stimulerande och avkopplande sysselsättning som minskar stress och ökar välmåendet.

Till viss del påminner själva handarbetet lite om avancerad flätning. Trådarna är lindade på små spolar, så

kallade knyppelpinnar. Spetsarna alltså eftersom de växer fram är fästa vid en knyppeldyna.

– All slags knyppling handlar om de två momenten korsning och vridning och hur man kombinerar dem på olika sätt. Det kräver logik och när man väl har lärt sig att förstå logiken i det går det mycket lättare, säger Gunilla.

Bredvid henne, med en vackert grön

knyppeldyna framför sig sitter den pensionerade ekonomen Kerstin Bjerkborn, 63 år. Hon tycker att tjusningen med knypplingen är när polletten trillar ner och handarbetet plötsligt går rätt på alla sätt.

– Då blir det en härlig Aha-upplevelse. För mig är hantverket en slags "här och nu-terapi", ungefär som mindfulness, säger Kerstin.

Fyra damer i föreningen "Gillet skånska spetsar" har i dag mötts i Lund för att knyppla tillsammans. Föreningen som har sitt huvudsäte i skånska Eslöv har funnits sedan 1981 och har i dag drygt 60 medlemmar. De berättar unisont att de märker av ett ökat intresse för hantverket. Under en symassa i Malmö nyligen fick man förfrågningar från flera yngre personer. Medlemsantalet växer sakta men säkert. Det tycker de fyra är roligt och de anar att det kan handla om att knyppling är en behaglig metod att motverka stress, samtidigt som det ger nyttig hjärngymnastik.

– Hur man placerar nålarna är avgörande, de används för att fixera spetsen, säger ekonomen Malin Stråby, 55 år. Man kan säga att mönstren är geometriska former och geometri är ju en del av matematiken.

Marianne Greinsmark, 65, pensionerad ingenjör, håller med om att knyppling till stor del är matematik. Hon har knypplat sedan hon var sex år gammal, men känner sig fortfarande som en nybörjare trots att hon lärde sig hantverket skånsk knyppling av sin mamma redan som liten flicka och gick en kurs i Vadstena-knyppling som 20-åring.

– Det krävs uträkning kring hur man ska placera nålarna. För mig är det fascinerande att skapa med tråd, och en utmaning att få hålen runda och spetsen rak. Det krävs tålamod och är ganska utmanande att komma vidare när man upptäckt att något gått fel.

Som tur är går det att knyppla baklänges, men det går inte att bara riva upp en knypplad spets. Det krävs ihärdigt arbete att göra om och göra rätt. På frågan om vad de använder slutresultaten till, alltså de vackra spetsarna, uppstår först en betänksam tystnad. Sedan svarar Gunilla så här:

– Vi är lite trötta på den frågan. Det är inte nödvändigt för oss som knypplar att använda slutresultaten på något sätt. Det är resan som är målet. Att knyppla nya mönster och olika varianter av spets är en utmaning, och när man lyckas är spetsarna vackra att se på, det räcker.

Föreningen "Gillet skånska spetsar" möts tre lördagar under höst och vår. I juli månad är det en veckas sommarkurs, då bor de som kommer längre ifrån på bed & breakfast.

– Det är härligt att vara en nörd bland andra nördar, säger Malin och skrattar. Ålder, yrke, bakgrund eller levnadssätt saknar betydelse. Vi umgås bara för att vi har ett gemensamt intresse för knyppling. Allt handlar om det på kurserna.

Trots att de sitter upp till 20 personer tillsammans i ett rum vid kurstillfällena och knypplar kan det vara alldeles knäpptyst. Alla är fokuserade på sitt handarbete. Kreativiteten flödar. Eller också är det ett väldigt pratande och diskuterande.

– Vi inspirerar varandra, det är så roligt att uppleva gemenskapen och att få inspiration av andra. Att knyppla är att utvecklas, säger Gunilla.

FAKTA

Man tror att knypplingen har sitt ursprung från tidigt 1500-tal i Italien. Knypplingen kom till Sverige i början av 1700-talet.

I Vadstenatrakten blev knypplingen en viktig inkomstkälla som utvecklades i takt med modet. I slutet av 1800-talet knypplades framförallt kragar och manschetter.

I början av 1900-talet var det stor efterfrågan på kraftigare spetsar ämnade för lakan och örngott.

Traditionell svensk knyppling har genom tiderna använt blekt eller halvblekt lingarn av olika grovlekar.

I dag knypplas det med alla möjliga material och färger.

De mest kända knypplings-traditionerna är Dalknyppling, Vadstenaknyppling och Skånsk knyppling. Dalknyppling och Skånsk knyppling är så kallad frihandsknyppling.

Två par pinnar används åt gången och två olika förflyttningar av pinnarna är möjlig; "korsning" och "vridning". De två slagen kan kombineras i "enkelslag", "vävslag" och "dubbelslag".

Nålar används för att spänna fast spetsen.

Oftast knypplas det med stöd av ett mönster – en schematisk bild som beskriver trådarnas rörelser.

Det går också att knyppla på fri hand - frihandsknyppling. Då sätter man nålarna med hjälp av sitt eget ögonmått.



Kerstin, Malin, Gunilla och Marianne knypplar gärna tillsammans. Ibland sitter de tysta och fokuserar på handarbetet, men ofta samtalar det om både högt och lågt.

Den mångsidiga kycklingen

Kyckling är bra mat som är lätt att variera. Vår egen köksmästare tar oss med på en resa med kycklingen i fokus, från Asien via Cajsa Warg till Napoleon.

TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLOM

Kyckling, som vi mest säger hos oss, står för hönsfåglar av olika slag. Det är en viktig föda för människor sedan flera tusen år. Den tros härstamma från djungelhöns i Sydostasien. Hos oss i Skandinavien har den funnits i runt två tusen år. Numera finns den över hela världen och uppskattas för sitt goda kött och mängden sätt den kan tillagas på.

På vikingafärder och senare på Ostindienfararna till Kina förde man ofta med sig levande höns, som blev färsk mat när det behövdes.

Cajsa Warg har recept på frikassé på höns eller kyckling i sin kokbok från 1700-talet. Efter slaget vid Marengo den 14 juni år 1800 var segraren Napoleon så hungrig att hans köksmästare fick rida ut och spetsa ett par ungtuppar med sin värja, få med sig några ägg och ett par kräftor ur en bäck och vips hade rätten ”Kyckling Marengo” sett dagens ljus.

För inte så länge sedan var just ungtupp en lite sällsynt delikatess hos oss som söndagsmiddag, medan kokt höns med ris och curry var mer av

vardagsrätt. Vårkyckling med gräddsås och pressgurka gjorde sitt intåg först som restaurangmat och sedan i hemmen. (Se recept i Här&Nu nr 3/2022). Kycklingklubbor eller hela färdiggrillade butikskycklingar ses ofta i utflyktskorgar tillsammans med potatissallad och bröd.

Visst, kycklingen har blivit utskälld också. Först som snabbväxande broiler. Sedan som bärare av farliga bakterier om man inte ser upp.

Numera saluförs både större och mer långsamt uppvuxna fåglar, som majs-kyckling till exempel, men också billigare magrare varianter. Och som lår-filéer, bröstfiléer, klubbor, vingar, halvor och helor, grillade och marinerade, på spett, på pizza, som fajitas i Mexiko eller i thai-wok. Utbudet av den kära fågeln är stort och det trots att vi inte skiljer ut kapuner, tuppar, poularder, pärlhöns och andra hönsindivider i våra kyldiskar så som man gör i exempelvis Frankrike.

Kyckling är nyttig mat, inte minst för äldre, eftersom den är proteinrik. Glöm bara inte att rengöra skärbrädor och redskap efter hantering av rå kyckling!

Tips: Om du inte har tillgång till en biffbult så använd gärna en tjockbottnad kastrull med handtag för att banka ut filéerna men slå jämnt så att det inte går håll. Fäst med 3-4 tandpetare och ta inte bort dem förrän rullarna har kallnat.

Och så var det ju det där med hönan och ägget, vad kom först egentligen? Det kan man grubbla på medan några filéer ligger i marinad i receptet här intill.

Det som bli över

Då kanske kokt höns med ris och curry kan bli en extra rätt!

Fräs hackad lök och fint tärnade morötter i smör eller olja i en panna.

Pudra över med curry och lite vetemjöl och vispa ihop med hönsbuljong. Koka tills morötterna är mjuka. Tillsätt gärna även bitar av äpple.

Krydda vid behov med mer curry, salt och vitpeppar och kanske en gnutta tomatpuré för färgens skull.

Lägg i rester av kyckling i mindre bitar fria från ben och sjud en stund så att allt blir genomvarmt.

Koka ett gott ris till.

Rullar med kycklingfilé

4 personer

2 kycklingbröstfiléer. Räkna med 1/4-1/2 filé per person vid buffé tillsammans med andra rätter och en mindre filé per person som ensamrätt.

Marinad

1/2 citron eller lime

1 dl vitt vin

Peppar

Dragon

Fyllning

50 g hackad eller riven keso

1 vitlöksklyfta

Salt

Peppar

Lite fint hackad chili om man så vill

10 blad färsk spenat per kycklingfilé.

Banka ut kycklingfiléerna försiktigt till cirka 1 cm i tjocklek och 10x20 cm stora.

Blanda i marinaden och håll den i en plastpåse. Lägg i kycklingfiléerna och förvara i kylan några timmar eller gärna över natten.

Blanda keso med krossad eller pressad vitlök, en gnutta salt, peppar och ev. lite fint hackad chili och bred ut över filéerna, Täck med spenatblad.

Rulla ihop filéerna längs den kortare delen och fäst med ett par tandpetare.

Stek i ugn 15-20 minuter i 200 grader eller 175 grader i varmluftsugn. Snitta försiktigt för att kontrollera att de är genomstekta.

Låt svalna av eller kallna helt och skär med vass kniv 5-7 skivor per filé. Servera med en matig sallad. Som förrett, huvudrätt eller på buffé.



Prova Leifs annorlunda kycklingrätt.



Kyckling Marengo – Napoleons nödmat i fält!

Kyckling Marengo

Fyra personer

1 kyckling på drygt 1 kg. Alternativt ett par kycklingfiléer och ett par kycklingklubbor eller lårben.

4 tomater

1 stor gul lök

2 vitlöksklyftor

Några champinjoner

4-8 kräftstjärter av havs- eller sjökräftor eller något fler ur en burk (kan utelämnas)

Gröna kryddor (persilja, dragon, salvia, timjan, rosmarin eller vad man har)

2 skivor vitt bröd, gärna gårdagens, skurna i tärningar som brödkrutonger

Olja

2 dl vitt vin

2 dl hönsbuljong

Salt

Peppar

(Friterade ägg – som förlorade i frytyrolja - fanns med i originalet och lades ovanpå anrättningen men har uteslutits här.)

Dela en hel kyckling i 8 delar, alternativt köp färdiga kycklingdelar och dela filéer och klubbor i vardera två delar.

Stek delarna i panna till fin färg och krydda med salt och peppar.

Tillsätt löken i bitar och håll efter någon minut på vinet. Låt koka ihop tills ca hälften av vinet är kvar.

Skålla och skala tomaterna, dela i bitar och tillsätt tillsammans med lätt krossade vitlöksklyftor samt en bukett grönkryddor.

Låt allt koka vidare under lock ca 15 minuter. Späd med buljong. (ca ½ tärning i 2 dl kokande vatten).

Tillsätt svampen, hela eller delade om de är stora. Koka i ytterligare 5 minuter.

Tillsätt skaldjuren någon minut så att de hinner bli varma men absolut inte mer.

Hacka nytt kryddgrönt under tiden och stek brödkrutongerna i lite olja och salta dem.

Ta upp kryddbuketten och kasta bort. Ta upp kycklingdelarna och lägg upp i en serveringsskål. Tomatsåsen hälls över och kryddgrönt på, skaldjuren och brödkrutongerna runt om.

Slaget är över, njut som ”Nappe”!



Liseberg är Sveriges största julmarknad.

Liseberg 100 år

◀ Under Göteborgs jubileumsutställning 1923 öppnades grindarna till Liseberg. Tanken var att parken skulle vara öppen under firandet av stadens 300-årsjubileum men den blev så populär att man beslöt att behålla den. Utöver åkattraktioner ryms bland annat Lisebergs Trädgårdar och flera mysiga picknickplatser och grönområden på området. Inför jul förvandlas parken till ett sagolikt vinterlandskap med en egen tomteby, skridskobana och Sveriges största julmarknad.

Info: Entré 100 kr med Lisebergspasset Senior

När: Varje helg 18/11-30/12

Var: Göteborg

Nu är det jul igen!

Det är faktiskt den tiden på året nu. Redan i slutet av oktober drar årets julmarknader i gång och slott, gårdar, parker och torg runtom i Sverige förvandlas till små vintervärldar. Marknadsstånden fylls av hemslöjd och mathantverk, marschallerna tänds och granarna pyntas. Julmarknader har anordnats i Sverige åtminstone sedan 1800-talet och i dag finns det många att välja på. Här är tio marknader – från norr till söder – som bjuder på det där lilla extra med vackra omgivningar och spännande historia.

TEXT: HELENA NILSSON

Gammaldags jul

► Teaterföreställningarna brukar locka många besökare till Fredriksdal under sommarhalvåret, liksom den botaniska trädgården och parkerna. Men museiområdet, som ligger på gångavstånd från Helsingborg centrum, är väl värt ett besök även under vintersäsongen. På området finns ett litet stadskvarter där man kan få en känsla för hur Helsingborg såg ut en gång i tiden, och längs kullerstengatorna hålls i december vad som kallas en av Skånes vackraste julmarknader.

Info: Entré 150 kr

När: 8-10 december

Var: Helsingborg



Vacker julmarknad i Fredriksdal.

Storgodset i Julita

Vid sjön Ölaren norr om Katrineholm ligger Julita gård och dess vidsträckt park. Sedan 40-talet vårdas området av Nordiska museet och miljöerna i och kring herrgården har bevarats så som de såg ut kring förra sekelskiftet. Storgodsets siste ägare Artur Bäckströms donerade allt till museet och i dag kan man ta en guidad tur genom hans privata hem. I slutet av oktober inleds nedräkningen till jul då omkring 80 hantverkare säljer sina varor. Julita gård är ett av Sveriges till ytan största museer.

Info: Entré 100 kr

När: 27-29 oktober

Var: Julita, Katrineholm

Friluftsmuseet Gammlia

► Inspirerade av Skansen i Stockholm beslöt Västerbottens museum i slutet av 1910-talet att skapa ett friluftsmuseum som skulle visa hur Västerbotten kunde ha sett ut förr. Namnet Gammlia kom av ordet Gamli, "den gamla liden". I dag rymmer friluftsmuseet flera historiska byggnader och de bildar en vacker fond till julmarknaden. Passa på att besöka museet eller ta en titt på Umeåkonstnären Ludwig Franzens utställning.

Info: Fri entré. Begränsat antal P-platser

När: 9-10 december

Var: Umeå



Julmarknad vid Falu koppargruva

Falu gruva

▲ Enligt sägnen upptäcktes platsen för Falu gruva på 1000-talet av bocken Käre. En dag kom han hem med röda horn och hans bonde bestämde sig för att ta reda på var färgen kom ifrån. Han följde efter bocken ut i skogen och såg att han skrubade hornen mot marken, efter att ha undersökt platsen hittade bonden en rik malmåder. Vare sig det är bocken Käre vi har att tacka för upptäckten eller inte, så var gruvan under flera hundra år i drift och var ett tag modernast i Europa. Sedan 2001 är gruvan en del av världsarvet Falun och ett populärt utflyktsmål. Andra söndagen i advent bjuds det in till julmarknad på gruvområdet, med gammaldags julstämning, god mat och musikunderhållning.

Info: Entré 40 kr.

När: 10 december

Var: Falun



Gammlia är en perfekt plats för en julmarknad.

Traditionell jul i Hägnan

► Gammelstads kyrkstad nordväst om Luleå togs 1996 upp på UNESCO:s världsarvslista. Det är den största och bäst bevarade kyrkstaden av de 16 som finns kvar i Sverige, och på området finns drygt 500 skyddade byggnader. I närheten av kyrkstaden ligger Friluftsmuseet Hägnan som byggts upp som en norrbottensk radby. Där bland träbyggnaderna hålls varje år en julmarknad med traditionellt hantverk. Marknaden brukar vara välbesökt så det rekommenderas att man köper entrébiljett i förväg.

Info: Fököp entré 30 kr

När: 9-10 december

Var: Gammelstad, Luleå



Jul i världsarvet.

Selmas Sunne

◀ 1909 lyckades Selma Lagerlöf äntligen köpa tillbaka Mårbacka och marken kring gården, som tillhört hennes familj under större delen av 1800-talet. Ett drygt årtionde senare tog hon hjälp av arkitekten Isac Gustaf Clason för att bygga om huset till den herrgård vi kan besöka i dag. Om väggarna kunde tala skulle de säkert ha många spännande berättelser om de kända gäster som bott här. Under julmässan, då nära 80 mat- och konsthantverkare samlas i ekonomibyggnaderna kring herrgården, hålls visningar av hemmet varje timme, med tillhörande glögg och pepparkaka.

Info: Entré 100 kr

När: 2-5 november

Var: Mårbacka, Sunne



»» Anrikt på Skansen

► Skansen på Djurgården i Stockholm är i dag världens äldsta friluftsmuseum och skapades för att samla och levandegöra svensk natur och kultur. Redan 1903 anordnades den första julmarknaden i parken och sedan dess har det vuxit till en Sveriges populäraste marknader. I marknadsbodarna på Bollnästorget säljs lokalproducerat hantverk, delikatesser och mat, och ute i parken brukar det anordnas aktiviteter som traditionell dans kring granen och julpyssel.

Info: Entré 225 kr (pensionärspris)

När: Varje helg 24/11-17/12

Var: Stockholm



Skansens julmarknad fyller 120 i år.



Jamtli är Östersunds populära julmarknad.

Jul på Jamtli

◀ Den andra adventshelgen varje år samlas omkring 200 lokala hantverkare och försäljare på Jamtli, friluftsmuseet som invigdes 1912 på Villa Björkhem. Sedan dess har museet blivit ett centrum för traditionell folkkultur och julmarknaden i december brukar locka tiotusentals besökare. Behöver du en paus kan du titta in på Nationalmuseum Jamtli, som är en filial till museet i Stockholm där man visar verk ur Nationalmuseums samlingar.

Info: Entré 130 kr. Inträde till museet ingår.

När: 8-10 december

Var: Östersund

Heldag i Huseby

► I mitten av 1900-talet avslöjades en stor bedrägeriskandal i Sverige. Fröken Florence Stephens, ägare av Huseby Bruk, hade av sina ekonomiska rådgivare blivit lurad på större delen av sin förmögenhet. Självaste prins Carl Bernadotte åtalades - men friades - för sin inblandning. Efter sin död testamenterade Florence bruket till svenska staten och hemmet har bevarats som det lämnades. På området hålls varje år en av landets största julmässor med omkring 130 utställare. Utöver besök på marknaden kan man också passa på att besöka Gamla Smedjan eller slottet som håller öppet varje dag under mässan.

Info: Entré 80-120 kr

När: 11-19 november

Var: Huseby, sydväst om Växjö



En av Sveriges största julmarknader hålls i Huseby utanför Växjö.

FOTO: ISTOCKPHOTO

Testamentera en gåva Rädda ett liv

Roda från Sydsudan blev änka för fem år sedan och stod då ensam med åtta barn som hon inte kunde försörja. Hon vände sig till Röda Korset för att få hjälp. Idag driver hon en egen liten butik som hjälper familjen att gå runt. Hon berättar:

– Stödet jag får från Röda Korset betyder allt för mig. Nu har vi mat på bordet och mina barn kan också gå i skolan.

Många kontaktar oss för att fråga 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.



Roda är en av miljonerna kvinnor som får hjälp av Röda Korset att skapa sig en framtid.



Svenska Röda Korset

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



							
				SES IGEN	ÄR NAGOT RIKTIGT DUMT	BYGGER SPRÅKET'S DELAR UPP	ARG BERÄT-TAR
ÄR PAGE							
ÅSIKTER PÅ ANDRA SIDAN?							
FULL-STÄNDIG TAXI							SKAL-BAGGE
ÄKTE FÖR-LORARE SER MAN RÖTT VID					KÄNNA VÄL-BEHAG	ÄR VI INTE SÄKRA VID FÄSTER BLAD VID	SPELAR KONCERT-MÄSTARE
							KOM KQL FRÅN
ANTAL I LAGEN				SJUNGER GONDOL-JÄRER	EN BIT ATT BRUKA		VARA MED SERVERAR BARISTA
BETA-LAS	SOM SKYN	FINNS I SLÄK-TEN	OFFERE-RA				SKYNDAT PÅ BÅL
BLÅ-LUSERN	TAR SILVER				CURLAS BARN VID	FORMAR FILMEN SÄTT'S LJUS I	PRAT UTAN STÖRRE INNEHÅLL
			BLIR DYRKAD			VAPEN	PÅ HUGGET
GITTER DÄR MAN FICK SPRINGA	KICKA SOM SOCKER				KOM AVTAL TILL PÅ		HURSA SYSSLAR LOGOPED MED
			BETER SIG STOL-LIGT	FÖR-LORA IBLAND		ÄR JU SJUTTQN OCKSA PRATA	
I BITAR TRÄFFAS TROENDE TIDIGT FÖR					SKAR ÄR ETT RIKTIGT KAP		
			ÄNGSLAN KÄMPADE ÄNGSGAR MOT		STÖRRE KUNGS-FISK	ÄR EN SOM ÄR HELT FÄRDIG	
PRO-NOMEN	ÄR VASST HÖRS PÅ KENNEL					FÖLJER BANTARE? VÄRLDS-VAN	SKRIVS MED RIM
		MUSIK-STIL KAN VARA SJUNKET			TILLTALA PÅ ETT SÄTT TUNN		FÖR M I M.M. ÄR KLIBBIGT
STÅ OCH VÄNTA	GÅR LÖPARE RUNT I			KOLLAR RYSK FLOD		RYSNING KAN STÅ PÅ SPIGEN	ANTAL
ÄLSKAT GER BALANS PÅ HAV			TÄCKER HUVU-DET		TYNGER I SJÖ-FARTEN		
			HÄST OCH RYTTARE			ÖPPNING I VÅRT YTTRE	
HÄR FJÄLL PÅ TRÄD					EN SENARE FÖRE-STÄLLNING		

Korsord nummer 5, 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 5/2023**. Glöm inte att uppge din adress. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten. Vi behöver ditt svar senast den 20 november 2023

Ser du dåligt? Vi också.

Välkommen som medlem!
srf.nu/blimedlem | tfn 0920-22 98 20



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

EL&FLEX
en helt ny typ av elrullstolar

ÅTERTA DIN FRIHET

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

Provkör Eloflex: Besök www.eliflex.se eller ring 023-383 33 01 för att hitta din närmaste återförsäljare

Grattis till ettåringen Trivsamt!

■ Den 29 september 2023 firade SKPF:s projekt Trivsamt Seniorcenter i Sandviken ett år! Under förmiddagen informerade ordförande Gunnar Fahlander om året som gått och alla aktiviteter som bedrivits i lokalen:

"Under första året har cirka 3 900 personer besökt Trivsamt för att ta del av olika aktiviteter, föreläsningar och cirklar, eller så har de bara fikat i vårt "vardagsrum".

Vi glädjer oss åt att många ensamma pensionärer hittat till oss och vår gemenskap. Varje dag kommer pensionärer in och fikar för att träffa gamla och nya vänner.

Våra volontärer, värdar och värdinnor är mycket värdefulla eftersom de sköter om kaffekokning, bakning och tar emot besökande."

Ett hundratal gäster besökte Trivsamt Seniorcenter denna jubileumsdag och våra värdinnor serverade soppa och



bröd till lunch. Vi hade även hjälp av ABFs projekt Hand i Hand som finns i samma lokaler. De hade även bakat brödet till soppan.

TEXT: GUNNAR FAHLANDER

Runt 100 gäster firade Trivsams 1-årsjubileum.



Soppan det bjöds på gick åt i rasande fart.

Rock'n'roll i Linköping

■ Den 8:e september bjöd vi i avdelning 20 in till en träff i Trädgårdsföreningen, Linköping. Vi hade tur med vädret och många seniorer kom och njöt av medhavda picknickkorgar i solskenet.

De fick lyssna till Boxholmsbon Johan Birath som berättade anekdoter och underfundiga berättelser. Musiken stod Åtvidabergs gitarrorkester för. Det blev fullt ös när de drog i gång med gamla rockklassiker. Då var det inte många som kunde sitta stilla!

TEXT: INGER LARSSON

Glad stämning på Trädgårdsföreningen i Linköping med Åtvidabergs gitarrorkester.



Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

4 olika provpaket fraktfritt!

Beställ: mkcollection.se

Boxerkalsonger



95% Bomull 5% Elastan

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

Jag vill prova på 1 par kalsonger i bomull!
(Jag betalar endast 79 kr för provpaket med 1 par boxerkalsonger)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL **Gylf:** ☐ Med ☐ Utan
Färg: ☐ Svart ☐ Grå

Stödstrumpor



Ger benen extra energi



Ger benen utmärkt stöd



Motverkar ömma ben

• Stödstrumpor förbättrar blodcirkulationen i benen.

• Motverkar trötta och ömma ben.

• Bidrar till piggare och snyggare ben.

• Motverkar åderbräck och stockningar.

FRAKTFRITT 89:-

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

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

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger ☐ Beige ☐ Marinblå

BOMULL

- 4 provpaket att välja, skickas direkt hem i brevlådan.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser var 3:e månad eller så ofta du själv önskar. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina bekväma leveranser. Fakturan följer med i paketet. Önskar du inte få fler paket efter provet måste du meddela oss om detta inom fyra veckor.
- Väljer du att fortsätta efter provet blir ditt medlemspris:
Boxerkalsonger: 2 par i ett paket, 79 kr per par + frakt 29 kr.
Stödstrumpor: 2 par i ett paket, 89 kr per par + frakt 39 kr.
Leggings: 1 par i ett paket för 109 kr + frakt 29 kr.
Trosor med ben: 2 par i ett paket för 79 kr per par + frakt 39 kr.

Beställ: 018-700 33 00
eller på mkcollection.se

Liten överraskande gåva följer med i varje paket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

SVARSPOST - SKICKAS TILL:

Frankerat ej!
mottagaren
betalar
portot
Här & Nu 5
23.10.20

MK Collection
206 050 94
758 53 UPPSALA

Leggings

Prova på en fin och superskön leggings i bomull av hög kvalitet med mjuk resår i midjan.

High Quality FRAKTFRITT 98:-

65% Bomull 35% Elastan **Matt modell. Endast svart färg.**

Jag vill prova på 1 par leggings!
(Jag betalar endast 98 kr för provpaket leggings)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Trosor med ben

Bekväma trosor i utmärkt kvalitet med mjuk resår i midjan.

Trosor i bomull

FRAKTFRITT 79:-

95% Bomull 5% Elastan

Jag vill prova på 1 par sköna trosor i bomull!
(Jag betalar endast 79 kr för provpaket med ett par trosor)

☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

High Quality

Äldremässa i Vadstena

■ Lördagen den 30 september deltog avdelning 51 som utställare vid Vadstena kommuns Äldremässa vid Slottet i Vadstena. Cirka 300-400 besökare kom till Äldredagen och aktiviteten var mycket uppskattad.

Utöver SKPF deltog en mängd utställare, till exempel kommunen, Korpen, olika handarbetsföreningar, en restaurang som bjöd på en hälsoshot samt de andra pensionärsorganisationerna PRO och SPF.

Besökarna bjöds även på musikunderhållning under dagen. Vadstena Sparbank höll föredrag om farorna kring bedrägerier eftersom det är något som tyvärr alltför ofta riktar sig mot våra åldersgrupper. I sitt föredrag betonade Sparbankens representant att banken eller någon myndighet aldrig ringer till folk och ber dem att till exempel logga in med bankdosan. Föredraget var mycket uppskattat.

Från SKPF Pensionärerna avd. 51 var fem styrelseledamöter på plats och bemannade vårt bord. Vi lämnade information om förbundet och samtalande med besökare.

Avdelning 20 i Linköping bakom SKPF:s nya mässbord och broschyrställ, som det är meningen att alla distrikt och avdelningar ska använda för att förbundet ska få en gemensam profil över hela landet.



Äldremässan vid Vadstena slott lockade hundratals besökare.



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

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

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

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



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

Prova våra EXTRA mjuka stödstrumpor som hjälper mot svullnader, åderbräck, kryp i benen, trötta ben mm.
61% bomull, 32% polyamid och 7% elasthan.

109:– / par
FRAKTFRITT*
(ord. pris 158kr)

SÅ HÄR BESTÄLLER DU!

Gå in på
www.rsprodukter.se
och beställ!
Använd kod: H23

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

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



*Gäller endast nya kunder, obegränsat antal strumpor, en gång, tom 30/11

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

☐ **JA TACK!** Jag beställer de mjuka stödstrumporna för endast 109 kr/par inkl frakt. Om jag inte är 100 % nöjd kan jag skicka tillbaka dem. Jag blir INTE automatiskt prenumerant!

Ringa in storlek
35-37, 38-41, 42-44, 45-48

Exempel
35-37

Skriv hur många par du vill beställa av varje färg

SVART GRÅ MARIN NATUR



Exempel
3 par

Namn:

E-post:

Adress:

Mobil/Tel:

Frankeras ej
Mottagaren betalar portot

RS
PRODUKTER

Svarspost
20671625
793 20 Siljansnäs

VANNONS ►

KAMPANJ!



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

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

-40%

SPARA
1794,-



VAGNER LUX 930 SVART

- FM radio med vacker stereoklang
- Bluetooth för avspelning av ljudfiler från smartphone och surfplatta
- Skivhastigheter 33, 45, 78 (stenkakor) varv/min.
- Kassettspelare • CD-spelare för audio-CD och Mp3-CD
- Anslutningsmöjlighet för hörlurar
- USB-ingång för avspelning och lagrande av musik från radio, skiva, CD, kassett, Mp3-disk och Bluetooth
- Integrerade stereohögtalare **2 x 5 Watt RMS (2 x 50 Watt PMPO)**
- Equalizer med 5 olika valmöjligheter för ljudlägen
 - Externa uppspelningsenheter kan kopplas till
 - Anslutningsmöjlighet för externa högtalare (förstärkare krävs)
 - Fjärrstyrning • Svensk bruksanvisning
 - Massiv låda i ekfanér
 - Mått (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 öppen) cm

DAB+
Digital Audio Broadcasting

Bluetooth



VAGNER LUX 930 BRUN

BÄSTSÄLJARE!

VAGNER LUX 930:	3.495,-
EXTRA STIFT:	99,-
VAGNER HÖRLURAR:	795,-
	4.389,-

-40%	1.794,-
DU FÅR ALLT FÖR:	2.595,-



**Köp nu.
Betala senare
med Klarna.**

Klarna

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

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