

Brandrisk i jul
Håll dig säker
bland juleljusen

SID 12

NYHET!
Gruppliv – ny
medlemsförsäkring!

SID 6

Julkorsord
SKPF:s stora
dubbelkryss

SID 26

här&nu

6/2023 • SKPF Pensionärernas medlemstidning • www.skpf.se

Julaftonsmeny

Fördrink
Crostini och vitvinslög

Förrett
Matjestarter
Konjaksgravad lax
Spritsig julsallad

Huvudrätt
Julfat med inspiration från Italien
Potatislåd från Åbo

Efterrätt
Äppeltårta med vaniljvisp

Tillbehör
Julost från Edam

Kvällslika
Festlig jultag

STÅUPPARE PÅ GAMLA DAR

Birgita blev ståuppkomiker vid 60

RACING I BLODET

Han har kört folkrace i 40 år

TÄVLAR VID 80

Hon har vunnit Lidingöloppet 24 gånger

GLASKONSTNÄREN

Bertil Vallien kämpar på med sitt glas

TEMA: RELATIONER
Dejta på internet

Kärlek sent i livet

Grå skilsmässor

Romansbedrägerier

DITT
ERBJUDANDE

50%
RABATT

4 st Guldkanten 160 kr*
2 st påslakanset 795 kr
TOTALT 955 kr
DITT PRIS 80 kr*



GULDKANTEN – SKPF's EGET LOTTERI

Genom att vara med i Guldkanten stöttar du oss så vi kan jobba med frågorna vi brinner för, att ge **bättre villkor för Sveriges pensionärer**. Vi hoppas att du vill stötta oss och samtidigt ge dig själv **chans till miljonvinsten!** Med hjälp av överskottet i Guldkanten ger SKPF Pensionärerna anslag till geriatrisk forskning, vetenskapliga studier om åldrandets sjukdomar. Ditt lottköp innebär därför inte bara **spännande vinstchanser**, utan också ett bidrag till forskning för ett friskt åldrande. Guldkanten är skraplotten som ger dig chans att **vinna upp till 1 000 000 kr** samtidigt som du stöttar SKPF. **Tack för ditt viktiga stöd!**

Guldkanten

Ett lotteri från och för:

SKPF
pensionärerna

LIZAS SIDA

Viktigt arbete om läkemedel

När första ljuset brinner står julens dörr på glänt, och alla är så glada att fira få advent. Så stod det i min adventskalender när jag var barn. I mitt vita vinterlandskap firades första advent.

Det doftar av saffransbullar och pepparkakor runt om i stugorna och i fönstren lyser stakar och stjärnor. Så underbart med alla ljuvliga dofter och smaken av glögg. Jag har bakat saffransbullar och pepparkakor tillsammans med de små. Vi lyckades också få till ett litet pepparkakshus!

I regeringens pensionärskommitté ska vi träffa sjukvårdsministern. Vi kommer att ta upp frågor om den ojämlika vården, vaccinationsprogram för äldre, tillgång till läkemedel och hur ser möjligheterna ut för att klara en fungerande hälso- och sjukvård med det svåra ekonomiska läge som vi befinner oss i. Det är en hel del som vi vill diskutera med ministern och vi hoppas på svar från henne.

Här behöver kunskaperna öka bland såväl läkare som personal inom äldreomsorgen.

I vårt projekt ”Koll på läkemedel”, som vi har tillsammans med Apoteket, PRO och SPF, har vi haft ett seminarium angående utfasning av läkemedel. Lika viktigt som det är att fasa in nya läkemedel är det att se över behandlingen och fasa ut de som är olämpliga eller inte längre behövs. Det är också viktigt att det sker på rätt sätt, för det kan ge symptom. Här behöver kunskaperna öka bland såväl läkare som personal inom äldreomsorgen, men även bland äldre själva.

Innan juluppehållet kommer jag också att delta på Socialstyrelsens äldreråd. Där kommer vi bland annat att få ta del av deras uppdrag med att ta fram en nationell plan för hälso- och sjukvårdens kompetensförsörjning.

När julen knackar på hoppas jag att alla får fira den med sina nära och kära och att vi ses igen på andra sidan nyår.

Jag önskar alla medlemmar en riktigt fin jul och ett gott nytt år! Var rädda om varandra och kom ihåg att vår tid är nu.



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

BESTÄLL – fyll i nedan och skicka in eller ring 08-4000 0167 eller på guldkanten.se/guld

☒ **JA TACK!** Jag beställer 4 st Guldkanten för 80 kr* och får dessutom 2 st påslakanset Hidcote värde 795 kr – helt utan extra kostnad. Jag får därefter mina lotter i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar då 160 kr* per månad med inbetalningskortet som medföljer utskicket. Prenumerationen har ingen bindningstid och jag väljer själv när jag vill avsluta min möjlighet till miljonvinster genom att kontakta kundservice.

Namn: _____ 2312GAHN

Adress: _____

Postnr./Ort: _____

E-post: _____ Telefonnr: _____

*15 kr fakturaavgift tillkommer om du inte betalar med Autogiro. Erbjudandet gäller en gång per person, längst till 2023-12-31 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige. Din gåva får du cirka 5 veckor efter att din betalning registrerats, vid slutförsäljning kan gåvan komma att ersättas av liknande vara. Vi kommer att lagra de personuppgifter du lämnar här och kan även komma att komplettera dessa i efterhand för att kunna fullgöra våra kundåtagande, leva upp till lagar och regler, samt för marknadsföring. Nordic Lottery på uppdrag av SKPF är personuppgiftsansvarig och hanterar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR). Mer om detta, fullständiga och allmänna villkor samt licensid och vinstplan kan du läsa om på guldkanten.se/ allmannavillkor. Förmånstagare är SKPF. Spelar du för mycket? Läs om spelansvar på guldkanten.se/spelansvar. Guldkanten står under Spelinspektionens tillsyn. Antal vinster: 271 794 st, vinstvärde: 15 300 000 kr, vinstandel: 38,25%, vinstchans: 1 på 3,68



Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Guldkanten

Guldkanten/
Nordic Lottery AB
SVARSPOST
20685777
162 20 Vällingby

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: Kristina Wirén

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.

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

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



ILLUSTRATION: ROBERT NYBERG

Uppdaterade försäkringar

6 Gruppliv och boendeförsäkring är två av årets medlemsnyheter.

Tänk på brandrisken

14 Visst är det trevligt med alla juleljus så här års, men tänk på brandfaran. Räddningstjänsten ger råd.

TEMA: Dejta på internet

16 Förr gick den som ville träffa en ny livskamrat ut och dansade. I dag letar de på internet.

TEMA: Kärlek sent i livet

18 Magdalena och Rolf träffades för ett drygt halvår sedan. Båda är i åttioårsåldern.

Glaskonstnären som inte ger sig

20 I 60 år har Bertil Vallien kämpat med sitt glas. Nu ställer han ut över hela världen.

TEMA: Grå skilsmässor

24 Var tionde skilsmässa sker mellan par som är över 65 och skilsmässorna ökar överlag. Varför?

Stora julkryset

26 Stort dubbelkryss att lugna nerverna med när julstöket känns övermäktigt.

Racing i blodet

28 Han började köra folktrace när sporten var ny. Nu som 72-åring håller han fortfarande på.

TEMA: Romansbedrägerier

32 För fem år sedan utsattes Violet Peterson för ett romansbedrägeri. Nu försöker hon hjälpa andra.

Ståuppare på gamla dar

36 När Birgita Klepke fyllde 60 utbildade hon sig till ståuppkomiker. Sedan dess är hon fast.

Julaftonsmeny med nya smaker

40 Följ med på en julmatsresa och avsluta med vår julaftonsmeny.

Hon älskar att springa

44 Hon har vunnit Lidingöloppet 24 gånger. Nästa år fyller Bibbi Lind 80 och ska springa det igen.

Fortsätt uppleva.

Fortsätt vara du.

Vi tycker att du ska fortsätta att bjuda grannen på kaffe, sprida visdom, passa barnbarn, gå en kurs, pegga upp, hissa segel, så ett frö och fortsätta bo kvar i ditt älskade hem. Så är du samma person (även om du nyss eller sedan länge blivit senior, pensionär, 60-plussare) kan vi hjälpa dig förverkliga dina planer.

Det speciella med vårt lån - Hypotekspension är att du slipper amortera varje månad. Räntekostnaderna läggs löpande på lånet och betalas först när bostaden säljs eller vid dödsfall. Du kan alltså plocka ut en del av värdeökningen på din bostad i förtid, utan att dina vardagsutgifter höjs.

Låter det intressant? Hör av dig till oss!



Använd QR koden så kan du ta reda på hur mycket du kan låna.

Svensk
Hypotekspension

www.hypotekspension.se

Här följer ett representativt exempel på en Hypotekspension för en ny kund: Vid ett lån på 700 000 kr med säkerhet i fastighet, tomträtt eller bostadsrätt och en räntesats om 8,20%, en uppläggningsavgift om 1 850 kr, samt en årlig aviseringsavgift om 190 kr och en löptid på 10 år, blir den effektiva räntan 8,60%. Detta förutsätter att inga avbetalningar görs under löptiden. Räntan läggs till skulden för att sedan betalas i sin helhet då lånet löses. Det sammanlagda beloppet att betala blir då 1 593 913 kr. Räntan är rörlig och justeras var tredje månad. Långivare är Svensk Hypotekspension AB, 556630-4985, Box 23124, 104 35 Stockholm. (2023-10-01).

Bättre medlemsförmåner Nya försäkringar

Under 2024 blir förbundets försäkringar ännu lite bättre. Med två nya tillskott får du som är medlem möjligheter att få ett ännu bättre försäkringsskydd.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Direkt på det nya årets träder en av de nya försäkringarna i kraft. Den heter "Boendeförsäkring för medlem". Den avser de tillägg som går att teckna till hemförsäkringen hos Folksam och innebär att du som har din hemförsäkring via oss hos Folksam får tio procents rabatt på några av de tillägg som finns till hemförsäkringen, närmare bestämt utökad hemförsäkring, villaförsäkring, bostadsrättsförsäkring och ägarlägenhetsförsäkring.

För att erhålla rabatten måste försäkringstagaren själv ta kontakt med Folksam för att aktivera den.

Observera att rabatten inte gäller själva hemförsäkringen, utan tilläggen. "Boendeförsäkring för medlem" börjar gälla direkt efter årsskiftet. I god tid före dess kommer det att finnas mer information på såväl SKPS:s som Folksam's hemsidor. Det går även bra att ringa Folksam's kundtjänst för mer information.

Gruppliv 60+

Grupplivförsäkring 60+ är en ny försäkring som från den 1 februari 2024 går att teckna via SKPF hos Folksam. För den som går i pension försvinner det efterlevandeskydd som finns inbakat i kollektivavtal och medlemskapet i ett fackförbund. Det rättar vi till nu genom att erbjuda en grupplivförsäkring för



FAKTA

Som medlem i SKPF går det att teckna en rad förmånliga försäkringar hos Folksam.

Populärast är hemförsäkringen, som medlemmar får betydligt billigare än vad som annars är möjligt. Den innehåller även fem timmar juridisk rådgivning utan extra kostnad per kalenderår, något som inte går att få på annat sätt.

Läs mer:

www.folksam.se/skpf

Alternativt ring Folksam's kundtjänst: **0771-950 950**

Våra försäkringar

- Hemförsökring
- Olycksfall 60+
- Diagnos 60+
- Medlemsbarn
- Gruppliv 60 + (från 1 feb 2024)

dig som är medlem i SKPF. Har du en partner kan även den personen teckna försäkringen.

Försäkringen går att teckna fram till 71-års ålder och gäller som längst till den månad då du fyller 85. Det finns två försäkringsbelopp att välja mellan, alltså det belopp som utfaller till efterlevande: 40 000 eller 80 000 kronor.

Värt att notera är att försäkringsbeloppet minskas med fem procent per år från det att du har fyllt 76. Vid dödsfall under försäkringstiden utbetalas försäkringsbeloppet i form av dödsfallskapital till den avlidnes dödsbo.

Observera att denna försäkring finns att teckna från och med den 1 februari 2024.

Diagnos 60+

Ytterligare nyheter finns i vår försäkring Diagnos 60+, som faller ut vid sjukdom. Årets nyhet är att den så kallade sex-

månadersregeln försvinner. Det innebär att alla som är med i SKPF kan teckna försäkringen. Tidigare gick det bara att teckna försäkringen inom sex månader efter att man blivit medlem i förbundet. Dock gäller att försäkringen måste tecknas före 75 års ålder. Hör med Folksam om vilka diagnoser som omfattas av försäkringen.

Andra förändringar i Diagnos 60+ är att diagnosbeloppet nu är 40 000 kronor för alla och att premien sänks till mellan 50 och 80 kronor i månaden.

ID-stöld

En liten påminnelse om en annan viktig del i hemförsäkringen, nämligen det skydd mot ID-stöld som finns inbyggt i hemförsäkringen. Om försäkringstagaren råkar ut för exempelvis oriktiga pengakrav täcker försäkringen juridisk assistans. Detta utan att det kostar någon självrisk.

Fast läkarkontakt en utopi

Endast var tredje svensk upplever att de har en fast läkarkontakt. Detta trots att alla egentligen har rätt till det.

Den uppgörelse som emellertid finns mellan Sveriges kommuner och regioner, SKR, och regeringen säger att 55 procent av befolkningen ska ha en fast, namngiven, läkarkontakt, men inte ens det när sjukvården upp till i dag.

– Det här är problematiskt, fast läkarkontakt är viktigt för både patienten och för vårdsystemet, säger Cecilia Dahlgren, som är utredare på myndigheten Vård- och omsorgsanalys som har till uppdrag att följa upp och analysera bland annat sjukvården.

Att siffrorna ser ut som de gör kan bero på en rad olika orsaker:

– Det kan handla om att man är tilldelad en viss läkare på vårdcentralen men när man kommer dit så får man ändå träffa en annan. Som patient

kanske man inte ens vet om att man har en namngiven läkare, säger Cecilia Dahlgren.

Målet att fler ska ha en fast läkare är en viktig del i det som kallas omställningen till nära vård där primärvården ska utgöra en viktig del. Men över tid visar all data det inte har skett någonting och att de flesta svenskar fortfarande saknar fast läkarkontakt.

För dem i befolkningen som bor på ett särskilt boende för äldre och som där får sin huvudsakliga hälso- och sjukvård ska andelen som har en fast läkarkontakt utgöra minst 80 procent.

Hur det står till med den saken är oklart eftersom det inte finns tillräckligt med data för att utföra en analys.

I mars 2025 lämnar myndigheten en slutredovisning till regeringen med samlade slutsatser och rekommendationer.

Bostadskaos

Kurvorna för bostadsbyggandet i Sverige pekar brant nedåt. Under årets första månader har byggandet av nya bostäder mer än halverats. Jämfört med samma period förra året är minskningen 55 procent. Fram till och med september började 20950 lägenheter att byggas runt om i landet. Även byggandet av småhus är nere på snart historiska nivåer. Siffrorna kommer från SCB.

Enligt Boverkets prognoser kommer det att bli ännu värre under 2024. Myndigheten spår att antalet nybyggda bostäder kommer att fortsätta minska med uppåt 30 procent nästa år.

Det är hushållens försvagade köpkraft i kombination med höga räntor och kraftigt ökade byggkostnader som enligt Boverket är orsaken.

ADRA förändrar världen

- Ett liv i taget

ADRA är närvarande vid katastrofer. Hjälp oss att vara redo när det händer!

Ge en gåva för liv!



Bild: Från ADRA i Ukraina



Swish: 900 72 12

ADRA är en internationell hjälporganisation som arbetar med utveckling och katastrofinsatser. Med 120 kontor runt om i världen finns vi på plats när kriser uppstår.

www.adra.se | Pg: 90 07 21-2



Socialtjänsten är ojämställd

Den ojämställdhet som råder i samhället präglar också socialtjänsten. Det visar SKR:s nya sammanställning av aktuell forskning.

Kunskapsöversikten, som tagits fram av forskarna Maria Andersson Vogel och Birgitta Persdotter, visar bland annat att socialtjänsten ställer högre förväntningar på mammor än pappor, att män erhåller aktiveringsinsatser i högre utsträckning än kvinnor och att kvinnor får frågor om psykisk ohälsa på ett helt annat sätt än vad män får.

Den visar också att socialtjänsten är bättre på att fånga upp allvarlig utsatthet hos flickor än hos pojkar och att flickor görs mer delaktiga i utredningar.

Studier om handläggning inom ekonomiskt bistånd visar på tydliga skillnader mellan män och kvinnor. Män ses som självständiga och aktiva

familjeförsörjare, medan kvinnor ses som relationella omsorgsgivare i behov av stöd och hjälp.

Sammanställningen visar att könsstereotypa föreställningar i handläggning av ekonomiskt bistånd drabbar såväl kvinnor som män negativt, men på olika sätt. Det är mer sannolikt att kvinnor beviljas ekonomiskt bistånd, men härkomst och familjesituation påverkar. Både svenskfödda män och svenskfödda kvinnor har större sannolikhet att få ansökan beviljad än utrikesfödda. Samboende pappor och ensamstående mammor har större sannolikhet att få ansökan beviljad.

SKR:s pilotprojekt för en jämställd socialtjänst har pågått sedan 2021 och utgångspunkten är att socialtjänsten inte bara ska främja jämlika utan också jämställda levnadsvillkor.



SKR:s rapport om ojämställdhet i socialtjänsten. Rapporten finns som pdf via QR-koden ovan.

Ny tandvårdsreform utreds

Regeringen vill att tandvårdens högkostnadsskydd ska efterlikna det som finns i övrig hälso- och sjukvård. Därför tillsätts nu en utredning.

– Äldre får inte den tandvård de behöver för att de inte har råd. Det ger ohälsa och det påverkar deras sociala liv negativt. Så inledde socialminister Jakob Forssmed tillsammans med Sverigedemokraternas gruppleadare Linda Lindberg, presskonferensen om regeringens nya tandvårdsreform.

Därför tillsätts nu en utredare som får i uppdrag att ta fram ett förslag på hur högkostnadsskyddet inom tandvården ska närma sig det högkostnadsskydd som finns inom sjukvården.

Utredaren ska även ta fram en nationell modell för riskbedömningar, så att de med de största tandvårdsbehoven också får mer tillgång till tandvården.

– I budgetpropositionen har vi aviserat förändringar där vi går från ett system där 19-23-åringar har rätt till gratis tandvård. Det är någonting som vi vet tränger ut tandvård för de som har större behov än dagens 19-23-åringar, som har en relativt sätt mycket god munhälsa, säger Jakob Forssmed.

Regeringen vill också se en informationsinsats riktad till tandvårdens patienter för att ge dem större makt i relation till prissättningen. Kontrollen över tandvårdssektorn föreslås också stärkas för att inte oseriösa vårdnadsgivare ska kunna tillskansa sig medel ur systemet.

Utredningen ska också titta på de ekonomiska särregler som finns för tandvård för asylsökande och vissa personer utan uppehållstillstånd, med syfte att de ska tas bort.

– I dag gäller det att asylsökande och papperslösa som har fyllt 18 år har rätt till tandvård för endast 50 kronor. Utredningen ska titta på om denna särregel kan tas bort, säger Linda Lindberg.

Utredningen ska titta över vilka de ekonomiska och hälsomässiga effekterna blir om den så kallade 50-lappen tas bort.

Utredningen om tandvårdsreformen ska vara klar i oktober 2024.



Om ett knappt år ska utredningen om en ny tandvårdsreform vara klar.

Bättre koll på läkemedel

Tio procent av alla 80-plussare tar läkemedel som ger hög risk för biverkningar och för tidig död.

Skillnaderna i landet är emellertid stora. I exempelvis Skinnskatteberg har närmare 25 procent av alla över 80 år läkemedel med erkänt hög risk för biverkningar, motsvarande siffra i Torsås är fem procent.

Det blir dock sakta bättre. För tio år sedan hade 23 procent av all 80-plussare i Sverige denna typ av läkemedel på recept.

– Det är positivt att det är allt färre äldre som får olämpliga läkemedel. Samtidigt är skillnaderna fortsatt stora över landet, så det finns mycket mer att göra, säger Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande för SKPF Pensionärerna.

Felaktig läkemedelsanvändning beräknas kosta 10–20 miljarder kronor per



SKPF jobbar för bättre läkemedelshantering till äldre.

år, och här är olämpliga läkemedel till äldre en av orsakerna.

– Tack vare dagens läkemedel kan många leva aktiva liv långt efter pension. Men på samma gång kan läkemedel göra stor skada om de används fel. Tiotusentals sjukhusinläggningar varje år beror på att äldre blivit sjuka av sina mediciner, bland annat för att läkemed-

len är direkt olämpliga för äldre, säger Liza di Paolo-Sandberg.

Inom områden som smärta, diabetes och oro finns det ett stort antal läkemedel att undvika för äldre. Exempel är Tramadol, Treo Comb och Paracetamol/Kodein.

– Lika viktigt som det är att fasa in nya läkemedel är det att se över behandlingen och fasa ut de som är olämpliga eller inte längre behövs. Det är också viktigt att det sker på rätt sätt, för det kan ge symtom. Här behöver kunskaperna öka bland såväl läkare som personal inom äldreomsorgen, men även bland äldre själva, säger Liza di Paolo-Sandberg.

Den 30 november var SKPF med i ett webinarium tillsammans med bland andra Apoteket. Sändningen finns på förbundets hemsida samt på Apoteket.se

▼ANNONS►



Forskning visar att sociala aktiviteter där man har roligt tillsammans är viktigt för att förebygga kognitiv sjukdom. Genom att också äta hälsosamt, motionera både kroppen och hjärnan samt hålla koll på sina blodvärden är det även möjligt att bromsa sjukdomsförloppet för personer som fått en diagnos.

Demensfonden delar varje år ut pengar till olika forskningsprojekt kring demens. Fokus ligger på att utveckla värden för att fler ska få möjlighet att leva det liv som håller oss friska. Genom att bidra stödjer du inte bara forskningen, du bidrar också till insatser för att sjuka och anhöriga ska må bra och få dagar med livskvalitet.

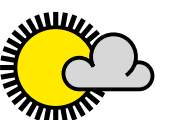
Stöd forskningen om kognitiv sjukdom.

Swisha din gåva här ▶

(Skanna koden med mobilen och Swish appen.)



123 900 85 82



Demensfonden
– DEMENSFÖRBUNDETS INSAMLINGSSTIFTELSE



Ny engelsk studie visar på farorna med att vara alltför ensam.

Ensamhet farligt

Ensamhet ökar risken att dö i förtid visar ny engelsk studie. De som aldrig får några besök löper 77 procent högre risk att dö i förtid. Bara ett besök i månaden gör stor skillnad.

TEXT: EVA BRECKERT

Alla former av social isolering ökar risken för att dö för tidigt, enligt studien.

Med hjälp av data från en långsiktig studie, UK Biobank-studien, har forskare vid Glasgow Universitet studerat fem aspekter av sociala kontakter. De fann att alla sorters upplevelser av social isolering, som att ofta känna sig ensam, att bo ensam eller att sällan få besök av vänner eller familj, var kopplade till en högre risk att dö.

Enligt studien löpte personer som aldrig fick besök 53 procents större risk att dö i hjärt- och kärlsjukdomar och hade 39 procents högre risk att dö i förtid än de som fick dagliga besök. Personer som levde ensamma och aldrig träffade vänner eller familj hade en 77 procents högre risk att dö av någon orsak och en ännu högre risk att dö av hjärtsjukdom eller stroke, jämfört med dem som levde med någon eller träffade närstående, vänner eller familj dagligen.

Enligt studien minskade denna risk avsevärt genom ett besök i månaden.

Studien undersöker inte varför social isolering och ensamhet höjer risken att dö i förtid. Studiens huvudförfattare, Dr Hamish Foster, klinisk forskare inom allmänmedicin och primärvård vid Glasgow Universitet, ser några tänkbara orsaker:

– Det kan vara så att människor som är mer socialt isolerade kan ha mer ohälsosamma beteenden som till exempel rökning eller högt alkoholintag.

Även att inte ha någon som kan hjälpa till att ta dem till läkare eller uppmuntra dem att söka läkare kan vara bidragande orsaker tror Dr Hamish Foster.

FAKTA

UK Biobank-studien har gjorts på vuxna över hela Storbritannien med fokus på hälsa och genetik. I studien har 458 146 personer medverkat och de har följts i 12,6 år. När studien startade var genomsnittsåldern på deltagarna 57 år.

Usel spannmålsskörd

Årets svenska spannmålsskörd beräknas till 4,2 miljoner ton, vilket är 29 procent sämre än förra året. Anledning är framför allt den torra försommaren och sensommarens rekordhög regnmängder, men också det faktum att stora arealer av höstsådden 2022 utvintrades. När det gäller årtor och åkerbönor har det gått ännu sämre. Skördarna är 36 respektive 38 procent sämre än 2022.

Lågkonjunkturer är här

Den svenska ekonomin krymper och enligt Statistikmyndigheten SCB är vi nu inne i en lågkonjunktur. Arbetslösheten ökar och antalet arbetade timmar i ekonomin minskar. Det går även allt sämre för detaljhandeln som efter sommarens avstannande nedgång återigen säljer allt mindre. De flesta av SCB:s så kallade indikatorer visar att avmattningen i ekonomin fortsätter.

Vinnare av boken

I förra numret av Här&Nu hade vi en tävling om boken "Att göra skillnad – som mormor till ett annorlunda barnbarn".

Som alltid har vi fått in många svar. Rätt svar är A. Alicia var fyra år när mormor Carina blev hennes personliga assistent.

Vi gratulerar följande tre vinnare:

Inger Andersson, Lindesberg

Jonny Persson, Göteborg

Maj Vestman, Örnsköldsvik



Kryssa med nya Viking Glory, från 425:- /pers

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

SKPF använder Kivra

Nu använder SKPF Kivra. Det innebär att du som har ett konto hos Kivra kommer att få din årsavisering dit för 2024. Det innebär också att ditt medlemsbevis finns lätt tillgängligt hos Kivra, antingen via appen i din mobil eller via deras hemsida.

Den som inte är ansluten till den digitala brevlådan Kivra kommer att

få årsaviseringen med posten precis på samma sätt som i dag.

Vi hoppas att fler ska kunna få nytta av sitt medlemskap i SKPF Pensionärerna när medlemsbeviset alltid finns med i digital form i mobiltelefonen. Att vi sedan skonar miljön med minskad pappersanvändning och sparar pengar är andra fördelar.

SKPF: +
pensionärerna
KIVRA
= sant

FOTO: ISTOCK

Tänk på brandrisken i jul

Årets bästa julklapp kan var nya batterier till brandvarnaren eller åtminstone hjälp att kontrollera att den fungerar.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN



Britt-Marie Andersson på Räddningstjänsten ger tips om hur du minskar risken för brand.

Nu närmar sig julen då vi tänder många ljus och lagar mer mat. Därför är det livsviktigt att vi påminner oss om vad vi kan göra för att förebygga bränder i våra hem. Äldre personer är överrepresenterade bland förolyckade i bostadsbränder. Varje år sker mellan 20 000 och 24 000 bränder i svenska hem.

Britt-Marie Andersson är senior-samordnare inom Räddningstjänsten Syd, hon vill att äldre ska förstärka sitt brandskydd.

Hur ska man som äldre skapa sig ett riktigt brandsäkert boende? Den frågan kan Britt-Marie Andersson besvara och hon vill sprida informationen.

– Över hälften av dem som omkommer i bränder i Sverige är över 65 år. Personer över 80 år är kraftigt överrepresenterade, säger hon.

I statistiken visar siffrorna entydigt att kvarboendeprincipen medför fler brandolyckor för äldre. Att de äldre i större utsträckning ska bo kvar hemma i stället för att bo på vårdhem innebär en del tuffa utmaningar.

Bästa julklappstipset

– Många äldre saknar helt och hållet brandskydd i sina hem. Det är fastighetsägarens skyldighet att se till att det finns brandvarnare, men det är hyresgästens eget ansvar att ha koll på att de fungerar. Man måste själv testa den och byta batterier. Mitt bästa tips är att önska sig tillsyn av de egna brandvarnarna i julklapp av barn och barnbarn, tipsar hon.

Britt-Maries arbete går ut på att vara de äldres företrädare och att uppmana

och upplysa kommuner om hur deras brandskydd bör se ut. Det som ökar riskerna för brand är inte bara en hög ålder utan också nedsatt syn, hörsel eller svårigheter att röra sig.

– Vi vet också att ett sämre minne kan vara en riskfaktor.

Att glömma kastruller på spisen så att de kokar torrt är en vanlig orsak till brand och en köksfläkt som inte är rengjord, den göder branden genom att förse den med olja och fett.

– Använd aldrig vatten för att släcka en eld som uppstått på spisen, varnar Britt-Marie, vatten göder också eld när det har börjat brinna. I stället ska man

släcka genom att placera ett grytlock på grytan som fattat eld.

De vanligaste orsakerna till bränder i de äldres boende är rökning, levande ljus, bränder i elektronik, som till exempel spis, kyl, frys och datorer, Ipadar och mobiltelefoner.

– Ladda aldrig din mobiltelefon nat-tetid när du sover. Och lägg inte heller din dator, mobil eller Ipad i sängen. Det kan börja brinna om teknikprylarnas ventiler täpps till. Så tänk på att alltid ladda dagtid när du är vaken och att placera sådant som behöver laddas på hårt underlag.

Ett annat tips är att dammsuga bakom kylan, frysen och tvättmaskinen. Sätter dammet igen ventilationshål eller kylflänsar finns risken för överhettning. Kanske också ett julklappstips!?

TIPS

Britt-Marie bästa tips.

- Ring kommunens fixartjänst och be dem komma och byta batterierna till dina brandvarnare.
- Önska dig batteri och byte av batteri till dina brandvarnare i julklapp.
- Undvik att ha glödlampor intill gardiner och andra textilier. Ledlampor är bäst eftersom de inte blir varma.
- Rengör spisfläkten regelbundet.
- Skaffa spisvakt.
- Byt till batteridrivna ljus.

MER INFORMATION:
WWW.BRANDSKYDDSFORENINGEN.SE

Levande ljus

Numera finns det batteridrivna ljus som är naturtroga, de är ett säkrare alternativ till levande ljus och den trygghet som de skapar kan vara lika mycket värd som värmen levande ljus sprider. Om man ändå vill tända levande ljus ska de hållas under uppsikt och de ska inte placeras nära textilier. Ljustakarna ska vara stadiga och man ska inte använda ljusmanschetter i tyg eller plast.

– Seniorer är en av räddningstjänstens prioriterade målgrupper. Jag vill uppmana alla att kontrollera att man har rätt brandskydd därhemma. Och om man är osäker ska man be någon om hjälp. Nästan nio av tio dödsbränder sker i bostaden, avslutar Britt-Marie. ■

BRANDSKYDD

Teknik för bättre brandskydd.

- Brandvarnare, som ska vara testade och ha fungerande batterier.
- Blixtljus och vibrationsplatta, för dem som har svårt att höra sin brandvarnare, särskilt på natten när man tagit ur sin hörapparat.
- Trygghetslarm som är kopplat till brandvarnaren, en tidig indikering gör att hemtjänstpersonal och räddningstjänst kan vara på plats snabbt.
- Timer eller spisvakt, en spisvakt är en elektronisk utrustning som bevakar spisen och bryter strömmen vid risk för brand. De finns med flera olika funktioner som till exempel värme och rörelsesensor.

FÖR RÖKARE

Att tänka på för dig som röker:

- Försök skapa säkra rutiner.
- Rök aldrig i sängen eller nära sådan inredning som kan börja brinna.
- Använd askfat som står stadigt.
- Fukta askan innan den slängs.
- Ha tillgång till en brandfilt.

VANNONS ►



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



Nya tidens kontaktförmedling Att dejta på internet

Om man förr gick ut och dansade eller satte in en kontaktannons i tidningen för att hitta en partner, är det internet som gäller i dag. Internet har på några år blivit den främsta kontaktförmedlingen för såväl gammal som ung. Sociologen Marie Bergström är expert på det som kallas för nätdejting.

TEXT OCH FOTO: YLVA BERLIN

Dejtingsajter ger motstridiga känslor. Det är en relativt ny möjlighet att träffa en partner, men medför också risker och osäkerhet. Vem är det jag har kontakt med? Tänk om det är en kriminell eller till och med farlig person? Hela upplägget är väldigt anonymt till den dagen man bestämmer sig för att visa korten och träffas i verkligheten. Sedan

till osäkerheten, hur många träffar hen samtidigt med mig?

Marie Bergström har ägnat sexton år av sitt liv åt att försöka förstå vad dejtingssajterna är till för, om de förändrar vårt val av partner och vad dejting i slutänden leder till. I vårt uppkopplade samhälle träffas de flesta par numera via internet, speciellt om de är lite äldre.

Har du någon personlig erfarenhet av dejtingsajter?

– Nej, det har varit ett forskningsobjekt sedan 2007, först en uppsats och sedan en doktorsavhandling. Jag är konstigt nog ganska ensam om att intressera mig för det här ämnet, säger Marie Bergström och skrattar.

Själv är hon sedan ett tiotal år sambo

med en fransman, och hennes forskning utgår från Paris.

Förra året kom hon med en uppmärksam bok i ämnet med titeln "Kärlekens nya lagar", som nyligen gavs ut även på svenska.

– Det som varit viktigt för mig är det vetenskapliga perspektivet. I Sverige är numera nätdejting det vanligaste sättet att träffa en partner på. På andra plats kommer studier och arbetsplatser och på tredje genom bekanta, vänner och familj. De som bildar par är ofta äldre, vilket kan bero på att det finns färre möjligheter att mötas på när man fyllt 50. Bekantskapskretsen är väl känd, och man har testat möjliga partner. För unga människor är det annorlunda. De har betydligt fler mötesplatser, som fester, barer och klubbar.

Nätdejting är en anonym arena för möten, vilket kan locka just äldre. Man träffas på internet utan att vänner, barn och barnbarn känner till vad man håller på med.

Redan på 1800-talet

Att annonsera efter en partner är inte nytt, utan förekom redan på 1800-talet. Det är, enligt Marie Bergström, bara antalet användare och mötesplatser som har förändrats – från tidning till internet. Från ett fåtal personer till väldigt många.

– Som forskare ville jag ta fram ett underlag för att se hur det här fungerar. Det intressanta är hur de sexuella relationerna förändrats över tid, samt hur kvinnor och män i olika åldrar använder dejtingsajterna.

Hon tror att nätdejting säger ganska mycket om de förväntningar som finns i vår tid, den bild vi har av kärlek och sexualitet, våra förhoppningar och föreställningar – information om vart samhället är på väg och hur det håller på att förändras.

Vad är det bästa respektive sämsta med nätdejting, enligt din uppfattning?

– Jag har inte ställt de frågorna, utan tittat på vad människor gör, varför de

gör så och vad det får för konsekvenser. Vilka stora samhällsförändringar är på gång? Jag har frågat människor vad de själva anser är positivt respektive negativt med dejtingsajter.

Förändrat socialt liv

Vilka för- och nackdelar kan du se?

– Jag har tittat på statistik och gjort djupintervjuer. Den stora gåtan är varför nätdejting blivit så stort, att så många människor tar den möjligheten. Många verkar se fördelar. En stor förändring är att de flesta säger att det blivit svårare att träffa en partner i vardagen. Vinsten med plattformarna är att det blivit betydligt lättare att träffa människor utanför bekantskapskretsen. Vårt sociala liv har förändrats, mötesplatserna är färre och människor är mycket mer hemma. Det sociala livet är tätare och snävare, och mycket kretsar kring familjen och de nära vännerna. Man umgås inte så mycket med okända människor, så om man saknar familj hamnar man lätt utanför det sociala livet. Föreningslivet var tidigare en möjlighet att lära känna nya människor, men betydligt färre är med i en förening i dag.

Många människor är ensamma i vårt land, speciellt de som inte har en arbetsplats.

– Ja, där skiljer sig Sverige från andra länder. Många har inte ens kontakt med sina grannar – vilket är främmande för människor i andra länder.

Är det därför nätdejting blivit så stort i Sverige?

– Troligen, men också för att många inte vill inleda en parrelation med

”Dejting-plattformarna är frikopplade från vardagen och ger därför en slags frihet.”

någon i bekantskapskretsen, på arbetsplatsen eller liknande. Dejtingsajten är ett anonymt ställe som inte har med det vanliga livet att göra. Om du träffar någon på nätet, en person du inte känner, så behöver du inte träffa den personen igen – om du inte vill. Och dina vänner, barn eller barnbarn känner inte till vad du håller på med. Dejtingplattformarna är frikopplade från vardagen och ger därför en slags frihet. Man kan träffa olika partners, flera samtidigt, utan att någon lägger sig i – våga testa, experimentera, kanske leva ut sin sexualitet på ett sätt som inte skulle funka om det handlade om vänner, fester eller andra etablerade sammanhang.

Kan det inte vara otryggt eller kanske till och med farligt att träffa en partner på det här sättet – en person som man inte vet så mycket om?

– Det är framförallt kvinnor som oroar sig för det och vill ha säkra möten i den mån det går. Dejtingplattformarna kan ju användas i andra syften än att träffa en partner, vilket man bör vara medveten om.

Vissa gillar att flörta, men inte gå vidare, och försöker undvika att träffas



Boken "Kärlekens nya lagar" kom ut på engelska 2022 och nu finns den även på svenska.

» på riktigt. Man vill ha bekräftelse, se hur attraktiv man är, ha lite trevligt och fördriva tiden. Det finns folk som tycker att det är intressant och spännande att träffa okända över ett glas öl på en pub. Så vad är skillnaden? Bland väldigt unga och fränskilda finns det en tendens att vilja testa attraktionsförmågan. Duger jag, kan jag spela det här spelet? Sedan kanske man träffar en partner på ett helt annat sätt.

Svårt med signaler

Marie Bergströms erfarenhet är att det finns mycket frustration kring dejtingplattformarna - för att vissa är där av andra skäl än att träffa en partner. Det kan vara svårt att läsa av signalerna, och den person man inlett en relation med beter sig inte enligt förväntningarna. Det kan handla om att inte vilja ses, utan bara chatta, eller bara träffas tillfälligt - och sedan blir det inget mer. Den största irritationen finns bland dem som letar efter en livspartner och träffar personer som vill ha tillfälliga förbindelser. Det finns en enorm spänning mellan de olika intressena.

- Det som är intressant är att människor är otydliga med vad de vill och kan komma till en dejt eller en middag i helt

olika syften. De är omedvetna om att det är så och har aldrig pratat om det. Det kan leda till stor besvikelse hos båda. Könrollerna är oerhört starka även på dejtingplattformarna, och rollerna väldigt traditionella. Mannen förväntas ta första steget, och dessutom betala.

- Jag har tittat på statistik från olika plattformar och jämfört olika länder. I Frankrike och Sverige, till exempel, är det nästan alltid mannen som tar första steget. Det är traditionella dejtingnormer. På krogen till exempel förväntas det att mannen betalar för den kvinna han gått ut med. Det beteendet försvinner inte för att man träffas på nätet.

Hur vanligt är det att träffa flera partner samtidigt?

- Väldigt vanligt, både bland kvinnor och män. Det som gör dejting annorlunda är att kulturen kommer från USA, där är det mer regel än undantag att träffa flera samtidigt - och att ha flera sexuella relationer parallellt. Men så småningom kommer man till samtalet där man bestämmer att nu slutar vi träffa andra. Nu är det bara du och jag. Dejtingkulturen har funnits länge i USA, men i många europeiska länder är det ett nytt sätt att träffas på - en amerikansk kultur som nu implementeras i Europa. Vi är inte vana vid det här, men det är så dejting går till enligt amerikansk modell.

Kan det här bli den romantiska kärlekens fall?

- Den narrativa kärleken är ödesbestämd, icke materialistisk, inte förutbestämd, utan mer magisk. Nätdejting utmanar våra klassiska förväntningar, sättet vi tänker att vi ska träffas på - och vem vi träffar. Det är dock inte en slump vem vi dejtar, utan det finns sociala och ekonomiska preferenser - fast vi har tidigare inte varit så medvetna om det. Nätdejting lyfter bort den romantiska beklädnaden, och kvar blir ett slags

skelett. Man plockar bort det romantiska, inte minst skimret kring den man träffar. Det som blir kvar är det råa maskineriet, det egentliga skälet till varför människor bildar par. Men det ser inte så annorlunda ut rent statistiskt sett om man jämför par som träffats på nätet eller på andra ställen. Samspelande par med en liknande social bakgrund är en tendens som varken är starkare eller svagare på dejtingsajter. Traditionen att han är något äldre än hon är något som också finns på nätet. Paret är ganska lika, oavsett var de träffats. Men den stora skillnaden är att det hela blir väldigt tydligt på dejtingsajterna - hur vi bildar par, vilka vi blir kära i, att vi faktiskt gör ett urval, samt sorterar människor noga. Det är inte nytt, men blir plötsligt väldigt tydligt.

Dejting används olika av kvinnor och män, och olika i olika åldrar. Ungdomar kopplar upp sig på Tinder, flirtar och

dejtar, medan äldre är mer inställda på att träffa en livspartner. Kärlekslivet skiljer sig åt i olika åldrar, äldre män blir mer uppvaktade än yngre, och yngre kvinnor mer uppvaktade än äldre. Att män har kortare medellivslängd, och det faktum att separerade män ofta blir tillsammans med yngre kvinnor, gör att överskottet på kvinnor ökar med åldern.

Kan det vara så att dejtingsajter är ganska bra när man är lite äldre, för att man vet vad man vill ha?

- Äldre skiljer sig mer än förr, och bildar par sent i livet, vilket är något helt nytt. Kärlekslivet och sexlivet är viktigt även långt upp i åldrarna. Till och med 90-åringar är sexuellt aktiva i dag. Det är tillåtet med hjälpmedel och vännerna driver på, att man inte ska nöja sig med att vara ensam utan försöka hitta en partner. Få ifrågasätter att äldre är ute på dejtingsajterna. Det man kan se är att äldre män vill flytta ihop, och till och med bilda

en ny familj, medan äldre kvinnor är rädda om sin frihet, värnar om vänner, barn och barnbarn. Kvinnor söker en relation, men vill kanske inte bli sambo igen.

Finns det speciella dejtingsajter för äldre?

- Match seniorsajt Ourtime är den största, en dejtingplattform för 50+. Dejtingsajter drar till sig alla möjliga sorters människor, så det kan finnas en brokighet som kan provocera.

5 SAJTER

<https://se.ourtime.com>
<https://www.50plusmatch.se>
<https://www.motesplatsen.se>
<https://se.match.com>
<https://tinder.com/sv>



Marie Bergström, född 1982, är sociolog och verksam vid Institutet för demografiska studier i Paris (Ined). Hon medverkar flitigt i franska och engelsktalande medier som expert på nya relationsmönster och nätdejting.

VANNONS ►

SeatUp

Fåtölen som hjälper dig upp



NYHET ! SeatUp i tyg Gute
 (Fårskinnsliknande tyg)

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.

www.SeatUp.se

Tel: 0140-170 00

E-Post: info@seatup.se



Kärlek sent i livet

Magdalena Ginste, 78 år, och Rolf Erikson, snart 80 år, träffades på en dans för ett halvår sedan. De märkte ganska direkt att de trivdes bra tillsammans och nu tillbringar de så gott som all ledig tid med varandra.

TEXT OCH FOTO: EVA BRECKERT

Magdalena Ginste har dansat i hela sitt vuxna liv. Sedan hon blev pensionär har hon gått på eftermiddagsdanser flera gånger i veckan.

– Bara i Stockholm finns det fyra föreningar för eftermiddagsdanser, alltså dans för dem som är lediga på eftermiddagar. Jag är väldigt engagerad och har suttit i styrelsen i en av dem, säger hon.

På eftermiddagsdanserna dansas det foxtrot, bugg och gammeldans. Varje träff brukar pågå i två timmar med en fikapaus mitt i. För ett halvår sedan bjöd Rolf Erikson upp Magdalena.

– Vi hade trevligt och tyckte om att prata med varandra, säger Rolf.

Hoppades båda två

Nästa gång Magdalena gick till dansen tänkte hon på Rolf och hoppades att han skulle vara där. Även Rolf hoppades på sitt håll att Magdalena skulle komma. Efter dansen tog de en promenad till Kungsträdgården där körsbärsträden blommade och sedan promenerade de vidare till restaurang Moldau och åt Stockholms största wienerschnitzel med österrikisk sallad till. Under lunchen frågade Rolf om Magdalena ville följa med på en resa med Viking Line när Leif Kronlunds orkester, som båda tycker, om skulle spela.

– Till min förvåning och glädje sa hon ja! Vi bokade två hytter förstas och vi hade jätteroligt, dansade hela kvällen. På den vägen är det, säger Rolf.

Rolf har tre barn och sju barnbarn,

Magdalena har två barn och sex barnbarn.

– När man var ung var det föräldrarna som skulle godkänna en. Nu är det barn och barnbarn. I midsomras träffade jag alla Rolfs barn och barnbarn, det var lite

ordet förälskelse.

– Det är klart att det finns en attraktion och vi vill ta vara på tiden. Man vet ju aldrig när något kan hända. Det är som om två pusselbitar har ramlat ihop.

Ingen brådska

Det är nu ett halvår sedan de dansade med varandra första gången och har redan hunnit titta på några lägenheter.

– Men vi har kommit fram till att det inte är någon brådska.

Eftersom jag vill ta morgondopp varje dag måste lägenheten ligga nära ett bra badställe, det begränsar utbudet. Dessutom trivs jag så bra där jag bor, säger Magdalena och skrattar.

Rolf vill gärna tipsa om dans för äldre, både om man vill träffa någon men också för att umgås och ha trevligt.

– Det är mycket bättre än nätdejting. Du märker ju direkt om du trivs ihop eller inte. Reglerna är att man dansar en dans sedan byter man direkt på dansgolvet till någon annan, säger Rolf.

– De flesta hoppas nog innerst inne på att träffa någon, även om man inte erkänner det ens för sig själv, säger Magdalena.

Rolf blev änklings för sju år sedan och Magdalena har levt ensam i 30 år.

De skrattar och smågnabbar under tiden vi ses och tittar samtidigt på varandra med glittrig blick.

– Vi diskuterar mycket, säger Rolf. Hon är ju så envis.

– Precis som du, säger Magdalena. ■



pirrigt men det gick bra! Rolf har träffat mina också, säger Magdalena.

När jag frågar om dom blev förälskade direkt, vill ingen av dem använda ordet förälskad.

– Jag vet inte vad jag ska sätta för ord på vad jag känner men vi dras till varandra och vill tillbringa så mycket tid som möjligt tillsammans. Det är väldigt naturligt och enkelt, vi har roligt ihop och skrattar mycket, säger Magdalena.

Rolf tvekar också över att använda

ANNONS ▶
BOKTIPS!
UPPTÄCK LÄTTLÄSTA FAKTABÖCKER!

Med tydliga steg-för-steg-beskrivningar i text och bild.



Laga julmat

I *Laga julmat* bjuder Jessica Frej på klassiker som köttbullar och Janssons frestelse, men också på nya favoriter som krämig grönkålsallad och kladdkaka med saffran.



Börja yoga

Yoga kan utövas på många olika sätt och ger oss det vi alla mår bra av: styrka, rörlighet, balans, fokus och avslappning. I *Börja yoga* presenteras yogans grunder och hur du lätt anpassar dem efter dina behov.



Lindra oro och ångest

I *Lindra oro och ångest* förklarar psykologen Helena Kubicek Boye vad oro och ångest är, hur och varför känslorna uppstår och hur det kan kännas i kroppen när oron och ångesten tar över. I boken presenteras många sätt att minska oro och ångest – saker du kan göra själv hemma.



Årstiderna

Vinter, vår, sommar, höst. I *Årstiderna* får vi följa med och plocka den första tussilagon, vila i en hängmatta, grilla i skogen och titta noga på en snöflinga. Det är en bok med korta betraktelser över året, en bok att långsamt bläddra i för att minnas och längta tillsammans.

Läs mer på ll-forlaget.se. Finns att köpa i nätbokhandeln.

LL-FÖRLAGET
Lätt att läsa. Lätt att förstå.

Bertil Valliens 60-årsjubileum: Kampen med glaset fortsätter

**I 60 år har Bertil Vallien arbetat med sitt älskade material
– glas. 85 år fyllda fortsätter han att jobba och han ställer
ännu ut sin konst världen över.**

TEXT: KARIN ASMUNDSSON • FOTO: KRISTINA WIRÉN

1963 flyttade en ung ambitiös man till det lilla samhället Åfors i Småland. Nu firar Bertil Vallien 60-årsjubileum som konstnär och formgivare. Några planer på att sluta jobba har han verkligen inte.

– Om jag ska sammanfatta 60 år tror jag att det viktigaste för mig har varit nyfikenheten att jobba med det här materialet, att hitta nya effekter. Det är en kamp med materialet som varit jättespännande, att försöka uttrycka något konstnärligt utöver det dekorativa och ytliga. Det är något med det sandgjutna glaset som har med evigheten att göra. Glas är så definitivt, man kan frysa ett ögonblick. Det som är inglasat är oförstörbart, säger Bertil Vallien.

Han har sin ateljé i Kosta, vägg i vägg med hyttan. Ateljén kan beskrivas som ett välorganiserat kaos. Det

är saker överallt. I en pepparkaksburk i plast ligger sandgjutna små huvuden i blandade kulörer, på det stora arbetsbordet trängs båtar och landskap, papper, pennor, och böcker, på väggarna hänger färdiga verk och skisser, i hyllorna ryms både Göteborgs Rappé, servisglas och unika grejer och tester.

– Jag får väl snart börja döstäda, skrattar han.

Bertil Vallien är en av världens mest betydande glaskonstnärer. Under de år han verkat i Glasriket har han gjort allt från små fönstersmycken till gigantiska sandgjutna båtar. Störst av dem alla är "the million boat", båten som räddade Kosta Boda. När glasbruken i Åfors och Orrefors lagts ner och Kosta var hotat kom den amerikanska miljardärskan Patricia Duggan och beställde just en miljarddollarbåt till sitt museum i Florida.

Nyligen kom mastodontverket på nästan 500 sidor "Har jag >>>



Bertil Vallien är kanske mest känd för sina glasbåtar, som är fyllda med symboler.

Den röda baskern är på, beviset på att Bertil Vallien denna dag är konstnär. Han är en av världens ledande glaskonstnärer och han har ställt ut och är representerad över i stort sett hela världen. När han arbetar som formgivare bär han svart basker.



» gjort allt det här» av Björn Boode och Caroline Boode om hela hans väldiga produktion.

Under hösten visas hans verk på NK i Stockholm, i Berlin, i New York och i utställningshallen i Kosta. Under tre veckor ska han vara i USA.

– I New York blir det en utställning i gamla Soho. Det ska bli jättekul. USA har varit min marknad, även om det har varit ett uppehåll nu under pandemin.

Staffan Bengtsson, som är filmare och författare, har följt Bertil under många år för att göra en dokumentärfilm.

Bertil Vallien skiljer på sina roller som konstnär och som formgivare.

Hantverket ska överleva

När vi träffar honom bär han sin röda basker, den har han när han är konstnär. När han är formgivare har han svart basker. Båda rollerna är lika viktiga för honom.

– Jag har försökt få hantverket att överleva, att rita grejer som går att sälja. Att samarbeta med duktiga yrkesmän är en väldigt stor inspiration och glädje, och att delta i gänget är betydelsefullt för mig. Jag tror inte att jag skulle ha trivts lika bra i min egen ateljé om jag inte haft den dagliga kontakten med arbetet i bruket. Jag tycker att det är roligt med bra recensioner för mina utställningar, men att gå genom hyttan och se att det tillverkas grejer som jag har ritat ger ännu mer tillfredsställelse.

Bertil började rita serviser på 1960-talet, och då var det inte ovanligt att han lanserade tre-fyra olika varje år.

Som formgivare har han inte bara sett till att göra saker av god kvalitet i stora upplagor, han har också ansvarat för att skapa arbetstillfällen och bidragit till att det fortfarande glöder i Glasriket, även om ugnarna i Åfors släcktes för drygt tio år sedan.

Det räcker inte med en bra design, det handlar också om tillverkningskostnader och arbetsmetoder, och han citerar ibland



Bertil Vallien har utvecklat nya tekniker för att arbeta med sandgjutna glasskulpturer. Själva gjutningen går fort. Sedan kan det ta flera veckor innan verket svalnat så att det går att se det färdiga resultatet.

Nils Ferlin "Gud må förlåta mig somliga rader".

– Jag jobbar högt och lågt. Vissa saker har jag glömt bort att jag gjort.

Som konstnär har han utvecklat glaset som konstnärligt material, och han har ett eget bildspråk fyllt av symboler. Bertil Vallien har haft en stor rad utställningar över hela världen och är representerad vid en lång rad museer och andra institutioner. Han har också gjort mängder av offentliga utsmyckningar runt om i Sverige. Den senaste är en åtta meter hög järnsulptur kallad Gavle, en jätte från fantasins värld. Gavle ska placeras utanför konserthuset i Gävleån.

– Jag vill inte göra utomhuskulpturer i glas. Vandaler älskar dem och de är svåra att underhålla. Med Gavle får Gävle en permanent bock som inte går att elda upp och som kan stå i evärdliga tider.

Måste han välja de två saker han är mest stolt över från sin långa karriär så är det Chateau och altarskåpet i Växjö domkyrka.

1981 kom dundersuccén Chateau, ett munblåst servisglas med optiskt mönster som fortfarande tillverkas, och som sålt i över en miljon exemplar.

– Men det går ju egentligen inte att göra glas som kostar 600 kronor styck när Ikea säljer glas för fem spann.

Altarskåpet i Växjö är det största han gjort som konstnär. Det är speciellt att göra en utsmyckning i en kyrka, särskilt ett altarskåp som är i centrum. Konstnären måste förhålla sig till både den kristna symboliken och kyrkans arkitektur och historia. Altarskåpet är en monumental skapelse, ett nyskapande mästerverk, och det är väl värt en omväg. Det är inte bara kyrkobesökarna som uppskattar det.

– Någon har smugit sig in i kyrkan och stulit döskallen. Inte bara en gång utan två gånger.

Tidigare i år göts ett nytt huvud.

– Det har skruvats fast ordentligt. Nu krävs det svets om man ska få loss det.



Åke Edvardsson, till vänster, har jobbat med Bertil Vallien i många år.

ANNONS

Julklappstips!

Mys-
deckare



Historisk
roman



Familje-
drama



Mys-
deckare



Grå skilsmässor

Ungefär tre gånger fler par skiljer sig i dag än för 20 år sedan och en tiondel av skilsmässorna utgörs av människor över 65 år. Ylva Berg, auktoriserad socionom och leg. psykoterapeut, tror att ökningen delvis beror på att vi lever längre och att levnadsstandarden har höjts.

TEXT: EVA BRECKERT

Ylva Berg har praktik i Västervik och träffar ofta par som funderar på skilsmässa.

– Det är lättare för kvinnor att skilja sig i dag än tidigare och också lättare för män att lämna ett äktenskap när ekonomin har blivit bättre. Men det är ändå fortfarande en klassfråga, alla kan inte skilja sig, säger Ylva Berg.

Skilsmässor kan vara ojämlika. Män har fortfarande högre inkomst och kvinnor är oftare hemma mer med barnen och får då en lägre pension.

– Tidigare i livet kanske man inte tänkte på skilsmässa över huvud taget och planerade inte för det ekonomiskt. Då kan en skilsmässa drabba kvinnan väldigt hårt. Det är viktigt att planera för ekonomisk jämlikhet tidigt i ett äktenskap.

Men det är inte bara ekonomin som påverkar skilsmässostatistiken, enligt Ylva Berg. Även det faktum att vi blir äldre och är friska längre än tidigare spelar roll.

”Det är lätt att hamna i otakt, att inte ha samma rytm längre.”

– Vi har inte heller samma generationstänkande som tidigare som tex hur påverkar en skilsmässa våra barn och barnbarn inför framtiden och hur blir det med våra vänner? Vi lever mer här och nu och har högre krav på livskvalitet. Vi ska vara lyckliga, livet ska vara bra och trevligt, inte tråkigt.

Par i alla åldrar, även i 80-årsåldern, söker i dag familjerådgivning.

– Man funderar över om man ska separera eller göra något åt relationen. Det är positivt att man vill ha ett gott äktenskap och inte finner sig i något halvdant, det är lätt att fastna i slentrian och vanor som inte alltid är hälsosamma i ett långt äktenskap.

Behoven ändras

I och med att vi lever längre ändras våra behov och kraven på äktenskapet ökar.

– Precis som vi inte har bara ett jobb hela livet längre kanske man kan se det som att vi inte behöver ha bara ett äktenskap. Man kanske har växt ifrån varandra, det är bra att ta temperaturen på äktenskapet.

Ett annat ord Ylva Berg återkommer till under vårt samtal är takt.

– Det är lätt att hamna i otakt, att inte ha samma rytm längre. Den ena kanske vill vara väldigt aktiv och den andra kanske varken orkar eller har lust. Då är det viktigt att prata om det.

Ylva Berg menar också att det förr sågs som ett misslyckande att skiljas men i dag har de flesta av oss sett goda exempel på skilsmässor runt omkring oss. Hur mår vi och hur har vi det? är bra att fråga sig lite då och då, tycker Ylva Berg.



Att bli gamla tillsammans, sitta i soffan och hålla varandras händer bland kuddarna. Många har en romantisk bild av hur den perfekta ålderdomen ska se ut. Men inte alla. Grå skilsmässor har blivit allt vanligare. Cecilia Ceder, 76 år, valde skilsmässa efter ett nästan 40-årigt äktenskap med tre barn.

TEXT OCH FOTO: EVA BRECKERT



Cecilia Ceder är född och uppvuxen i den lilla byn Övermörjärv vid Kalix älv men flyttade till Stockholm för att gå på dåvarande Bildlärarinstitutet, nuvarande Konstfack, och studera till bildlärare.

– Jag träffade min blivande man under studietiden, vi pluggade båda två. Vi blev ett par, gifte oss och fick tre barn tillsammans, berättar Cecilia.

Äktenskapet var länge levande, familjen bodde utomlands, i Afrika, London, Bangladesh.

– När jag tänker tillbaka på mitt äktenskap tycker jag att vi hade det bra de flesta åren, vi gjorde mycket tillsammans och jag älskade familjelivet.

Cecilia menar att det är så många delar i en skilsmässa, det går inte att peka ut bara en orsak. Mycket förändras under 38 år och att även människor förändras är inte konstigt. När Cecilia träffade sin man 1968 fanns varken internet eller mobiltelefoner.

– Världen har förändrats och vi med. Våra samtal var inte levande längre, vi hade glidit ifrån varandra. Vi började i

familjerådgivning och gick i ett år. Till sist sa terapeuten att problemet vi hade inte låg i relationen utan bland annat i min mans historia. Han blev nedstämd varje höst, jag ska inte säga deprimerad men nedstämd. Det finns ju alltid sidor i en relation som man lär sig leva med men det påverkade oss ändå.

Cecilia tycker att det var bra med familjerådgivningen, de behövde få hjälp utifrån att kommunicera med varandra. Men det hjälpte dem inte att hitta tillbaka till den tidigare närheten i relationen.

Familjen flyttade tillbaka till Sverige runt år 2000. Cecilia har alltid varit yrkesverksam, utom när barnen var små. Nu blev maken arbetslös. Det tärde på relationen.

– Han sa till mig: Jag har försörjt familjen under hela vår relation. Nu är det din tur. Jag blev oerhört pressad, jag var ju bildlärare det tjänar man inte så mycket på. Och försörja hela familjen på bara min lön gick inte.

Den ekonomiska stressen ledde till att Cecilia började arbeta som konsult åt företag och höll kurser i att höja kreativiteten. Där använde hon måleri och färg och kurserna var mycket uppskattade. Men tiden för Cecilias egna skapande försvann så gott som helt.

Fick smyga

– Om jag målade hemma kunde min man säga: Vad tjänar du på det där? Han var inte snäll. Jag fick smyga mig till stunder för mitt eget måleri. Det gjorde jag egentligen under hela äktenskapet. Samtidigt fixade jag det mesta hemma, städning, matlagning, ja, markservicen.

Cecilia hade i flera år funderat på äktenskapet och sitt liv, skulle det se ut så här? Till sist var hon klar inombords, hon pratade med sina barn, berättade att hon tänkte skilja sig. De hade förstätt att något var på gång, så det kom inte som någon överraskning. De förstod.

– När jag väl bestämde mig var det en befrielse. En skilsmässa är ju alltid svår på många sätt, men jag kände ändå en lättnad samtidigt. Det var spännande,

utmanande, jag skulle skapa ett nytt liv. Mitt liv.

Cecilia var fattigpensionär och orolig för ekonomin, hon tog en fast lärartjänst och då kunde hon låna till en liten tvåa.

– Jag har alltid fått kämpa för att både få in pengar och hitta stunder till mitt skapande. Nu kunde jag styra upp mitt liv och få tid för min kreativitet.

Inspirera andra

Cecilia var 60 år när hon tog steget ut ur äktenskapet. Hon vill inspirera andra att våga.

– Många stannar på grund av rädsla för ekonomin, rädsla för att vara ensam. Men att känna sig ensam i ett äktenskap är mycket värre än att känna sig ensam en stund om man lever ensam.

De flesta av vännerna fanns kvar efter skilsmässan men det blev en stor skillnad på middagsinbjudningarna.

– Inbjudningarna minskade, jag blev ju inte bjuden på några parmiddagar längre. Men jag älskar att bjuda på middagar så jag började bjuda in mer själv.

Vid 65 års ålder bestämde sig Cecilia för att gå i pension. Hon förlorade lite pengar men tackade ändå nej till att fortsätta arbeta som lärare.

– Jag var tvungen att gå i pension medan jag fortfarande hade lusten kvar att skapa.

Att skaparlusten finns kvar syns tydligt i Cecilias hem som är både färgglatt och luftigt, varje möbel, bild och detalj känns som om den har hittat precis sin rätta plats.

– Mitt hem är det viktigaste för mig, jag måste trivas hemma och eftersom jag älskar färg och form så förändras det hela tiden.

Cecilias lust till att undersöka och experimentera med färg har inte minskat, hon har fortfarande uppdrag och ställer ut ibland.

– Jag har aldrig ångrat att jag skilde mig. Det blev bättre än jag hade vågat hoppas, hade aldrig trott att jag skulle kunna skapa ett så bra liv. Jag har fortfarande lusten och nyfikenheten kvar, den är faktiskt starkare än någonsin.



KURSORDSMAKARE: MIKAEL WENDEBERG

**Missa inte chansen att vinna
SKPF- pennan i vinnrätt och roséguld!**





Racing i blodet

Det är en av höstens allra finaste dagar trots att det blåser en hel del. Solen lyser från en klarblå himmel över motorbanan på Kyrkbacken utanför Storvik. Ljudet av motorer som mullrar i gång hörs genom hela depån när förarna gör sig klara för det första heatet för dagen. Det är dags för folktrace.

TEXT OCH FOTO: MALIN WESTLING

–Det är en skön känsla att stå på startplattan, det är jättekul att tävla.

Anders Eriksson-Glad förbereder sig för sitt första race. Han är lugn och samlad när han hoppar in i bilen och drar på sig en naturvit balaklava innan han drar på sig hjälmen. Det syns att han är en van tävlingsförare.

Vi befinner oss strax utanför Sandviken och den sista tävlingen i Nya X-Cupen som Gestrike Racing Team anordnar. Anders Eriksson Glad som bor i Sandviken är en av hemmaförarna.

Anders är sjuttiofå år gammal och började tävla i folktrace i början av åttiotalet när sporten var en helt ny tävlingsgren.

– Då tävlade jag mycket här på Kyrkberget, säger Anders. Redan då var motorklubben här duktiga på att anordna tävlingar.

Anders tävlingskarriär inom folktrace höll i sig i några år på den tiden. Men när han och frun Carina skaffade hus och fick barn la han folktracehjälmerna på hyllan i många år. Trots det har intresset för motorsport alltid funnits där även om han inte tävlade själv under en lång period. I stället åkte han runt och tittade på olika tävlingar inom olika grenar både i Sverige och utomlands.

– Jag har varit medlem i Sandvikens Motorklubb sedan 1972 så det är ju några år.

Men suget efter att få tävla själv kom tillbaka och efter ett uppehåll på runt trettiofem år kände han att det var dags att börja igen.

– 2017 gjorde jag i ordning en bil för skojs skull och började tävla igen, berättar Anders. När pandemin kom fanns det ju heller inte så mycket att göra, så då gjorde jag i ordningen ännu fler folktracebilar.

Intresset för att tävla inom motorsport har gått i arv inom familjen. Anders son Niklas har också tävlat i folktrace och när han slutade tävla var det dags för hans son Love att ta licens.

När vi möter upp Anders i depån efter hans första race gör samtidigt sonso-

nen Love sig i ordning för att ställa upp bredvid startplattan och vänta på sitt heat.

De båda står uppställda bredvid varandra och det ligger reservdelar, verktyg och däck bredvid bilarna för att de snabbt ska kunna byta något mellan heaten om det behövs.

Både Anders och Loves bil är målade likadant i svart och grönt, och det är barnbarnets namn som står på sidan på båda bilarna

– Det är kul att vara med och tävla men man kör ju inte riktigt på samma villkor längre säger, Anders och skrattar.

Han är nämligen runt 20 år äldre än de flesta i hans klass. För att få köra i veteranklassen som den kallas måste du fyllt 50 år. Anders visar ändå var skåpet ska stå och tar sig runt som tvåa i sina två första heat.

–Det är mycket tur i den här sporten, säger han. Det är lika lätt att komma tvåa som att komma sist. Den här gången var jag ju först upp för backen så då var det ju enkelt.

I folktrace kör man sex bilar mot varandra i ett heat, det kan också vara fem bilar om det inte är tillräckligt många startande. Varje heat är tre varv och det gäller att komma först över mållinjen. Tar du dig hela vägen till final kan du köra om pokaler i både C, B och A-final. Bilen kostar 8000 kronor och efter varje tävling är det fritt fram för vem som helst att lägga ett anbud på en bil.

Enligt statistik från Svenska Bilsportförbundet är det över sju tusen personer över 65 år som har en tävlingslicens. Tillsammans har de över tolv tusen licenser inom någon av de sexton grenar som finns inom bilsporten. >>>

” Det är inget stillasittande lugnt pensionärsliv när man vill hålla på med motorsport.

▲ Anders Eriksson-Glad gör sig redo för ännu en tävling i folktrace.

▼ Hjälmen och skyddskläder är ett krav för att få köra.

▼► Bilarna får inte vara för fina. Efter varje tävling får vem som helst lägga bud på dem.





– Det är kul att tävla säger Anders. Men det är en hel del jobb runt omkring. Det är mycket skruva för lite åka egentligen, säger han.

Det är inget stillasittande lugnt pensionärsliv när man vill hålla på med motorsport. Man får jobba mycket säger Anders.

Bilen han tävlar med nu är en Saab 900 från tidigt 90-tal med 16-ventilers motor med 130 hästkrafter. Den är helt standard förutom att han bytt avgasrör på den. Egentligen behöver man trimma bilen lite om man ska ha chans att vinna säger Anders.

– Men om man åker som jag med en standardbil så håller det i stället lite bättre. På många banor är det ju många som vill in i första kurvan samtidigt. Då gäller det ju att ha tur att komma ut först eller att ha en bra bil som håller om man inte gör det. Det är hårda bud i första kurvan, det smäller på rätt bra i första sväng.

Den största skillnaden på att tävla i dag, i alla fall inom folkrace, mot när Anders började för ungefär 40 år sedan är att det går mycket fortare ute på banan.

– Banorna är mycket bättre byggda numera, säger han. När vi tävlade här på Kyrkberget runt 1982–83 då var banan kringel-krokig och man kunde åka med en gammal Saab V4 som hade två bra stötdämpare. I dag krävs det lite mer för att vara med och vinna, säger han.

Det är inte så många som var med på den tiden och körde som precis som Anders fortfarande hänger i och tävlar.

– Jag är ju typ farfar till alla som är här, säger Anders och skrattar. I min klass är det ju två generationer. Det roligaste med att vara med och tävla är ju depålivet och allt som är runt omkring. Det är bra sammanhållning och alla hjälper varandra även om man är konkurrenter på banan.

På frågan vem som ger tips och råd till vem vad det gäller Anders och hans barnbarn Love får Anders erkänna att han kanske får mest råd av den yngre generationen.

Anders kör runt fem sex tävlingar per år och visar trots allt att gammal är äldst. Innan dagen är slut kör han hem en heatseger och tar sig till A-finalen i Veteranklassen där han slutar trea och får åka hem med ytterligare en pokal till samlingen. ■

FAKTA

Seniorer i motorsporten

Det finns 7 000 licenserade personer i kategorin 65+. De har tillsammans närmare 12 000 licenser. Något som tydligt visar att man är bred i sin utövning och tävlar inom flera av de 16 sportgrenar som finns inom Svensk Bilsport.

KÄLLA: SVENSKA BILSPORTFÖRBUNDET

Bilsportens 16 grenar:

Backe: Korta hastighetstävlingar, i regel uppför knixiga vägar på sträckor mellan 800 och 1 600 meter.

Bilcross: Bantävlingar med korta och täta heat om tre eller fyra varv. Bygger på samma principer som Folkrace, men bilarna är till salu efter tävlingarna för 23 000 kronor.

Bilorientering: Orientering med bil där kartläsarens skicklighet har stor betydelse. Av tradition körs de flesta tävlingar i mörker.

Crosskart: Korta heat i specialfordon. I den lägsta motorklassen kan 9-åringar vara med.

Dragracing: Den snabbaste motorsporten. Två bilar tävlar om att komma först i mål på en rak bana.

Drifting: Bantävling där tre domare bedömer hur väl förarna följer banans linje, vilken stil de kör med och vinkeln de sladdar runt med.

Enkel bilsport: Tävlingar med vanliga bilar. Allt som krävs är att de är besiktigade och skattade.

Esport: Digital motorsport där den som är bäst på att köra i datorspel. Det finns simulatorer för en rad motorsportgrenar.

Folkrace: Bantävlingar med billiga bilar som får köras i maximalt 80 km/h. Efter tävlingarna får vem som helst lägga anbud på bilarna, som alltid kostar 8 000 kronor.

Historisk bilsport: Tävlingar med äldre fordon. Bilarna ska i princip vara som de var när de tillverkades och tävlades med från början.

Karting: I folkmun kallat gokart. Specialbyggda bilar som bara får köras på speciella banor. Tävlingar förekommer från åtta års ålder.

Racing: Omfattar över 100 klasser, från Formel 1 och Indy 500 i USA till långloppet LeMans.

Radiostyrd bilsport: Det finns en mängd tävlingsklasser för radiostyrda fordon.

Rally: Snabba och långa tävlingar på tid som ofta går på allmän väg. Föraren har en kartläsare som talar om hur vägen framför ser ut.

Rallycross: Bantävlingar på tre-fyra varv med fem-sex bilar i varje kort heat. Banorna är max 1 200 meter.

Regularity: Tävlingsform som handlar om precisionskörning i olika former med klassiska bilar.

Romans- bedrägerier

Lurad på både kärlek och pengar, så kallade romansbedrägerier har blivit allt vanligare. Diakon Violet Petersson i Orust drabbades sommaren 2018. I dag är hon ordförande i stödföreningen Stoppa Romansbedrägerier och vet att de här brotten drabbar både män och kvinnor, yngre som äldre.

TEXT: EVA BRECKERT • FOTO: CHRISTIAN FORSLUND

Violet brinner för att informera både myndigheter och privatpersoner om hur bedragarna arbetar.

– Kruxet var att jag hade jobbat med människor hela livet och tömt ut mig själv. Dessutom hade jag levt ensam i sju år. Jag tyckte att nu var det dags att tänka på mig själv, berättar Violet Petersson.

Violet svarade på en vänförfrågan från en ingenjör i Skottland på Facebook. Ganska snart skrev hon att hon kunde komma och hälsa på, men då blev det tyst. Strax därefter dök en andra vänförfrågan upp som hon också sa ja till. Den andre utgav sig för att vara ingenjör på en oljeplattform utanför Italien, där det fanns en sådan. Men Violets son hjälpte henne och såg att hemsidan inte var äkta och att hans företag inte existerade.

– Jag skrev till honom att han var en bedragare, säger Violet.

Violet bestämde sig för att gå in på en

seriös dejtingsajt i stället för Facebook, Our Time. Där fick hon kontakt med en officer från Kanada som hon tyckte var väldigt trevlig. De skrev till varandra morgon och kväll. Han skrev att hans mamma var svensk, att han hade hus i Sverige och tre bilar i Göteborg. Violet skulle få en av hans bilar.

– Han var så skicklig på att formulera sig så jag skrev till honom att han skulle kunna vara min partner i parsamtal. Jag är utbildad i parsamtal och har arbetat med det i många år. Han var bra på att smöra, jag blommade ut och kände att jag fick vara precis den jag är. Men bilen kom aldrig.

Mannen skrev att han arbetade i Afghanistan, berättade något som var sant därifrån, sedan var resten påhitt. Han skulle flytta till Sverige och Violet lovade att ta emot hans flyttlass. Men så uppstod ett problem. Flyttlasset fastnade i tullen i England och en man som utgav

sig för att vara en dansk diplomat kontaktade Violet och bad henne betala en större summa pengar för att få loss det.

– De arbetar ofta i grupp. Alla var de högt utbildade människor. Jag fick inte loss tillräckligt med pengar men banken gav mig ett lån på 30 000 kronor som jag skickade. Flyttlasset kom ju aldrig och det var där jag blev lurad på mina pengar.

Mer och mer pengar

Mannen behövde mer och mer pengar, det var hotellräkningar, tullkostnader, vid något tillfälle sa han att han inte hade mat.

– När han sa att han var hungrig och inte hade mat sa jag till honom att gå till Frälsningsarmén, de finns i London. Det ville han inte. Han visade mig en bokad flygbiljett som han behövde pengar till, då sa jag till honom att han kunde åka färja. Men det gick inte för han led av

sjösjuka. Det dök upp nya hinder hela tiden och jag började känna att något inte stämde.

Violet pratade med sin son igen. Han ringde upp bedragaren från ett anonymt nummer och sa att han skulle komma över med pengarna. Då svarade bedragaren att han befann sig i Ghana, alltså inte i London. Där avslöjades hela bedrägeriet.

Lätt att kapa identitet

Violet gick igenom fotografierna på alla som arbetar i den kanadensiska armén. Han fanns inte där. Identiteten var kapad från en sekreterare på utrikesdepartementet. Mannen på utrikesdepartementet lade ofta upp bilder på sig själv på olika plattformar, det var lätt att ta del av hans liv, hans inredning på kontoret, vilken konst han hade på väggarna.

– När min son avslöjade bedragaren sjönk mitt hjärta till tårna. Men jag fungerar så att när det händer mig något förfärligt så handlar jag, jag blir inte ett offer utan vänder på det och gör något av situationen.

Violet polisanmälde bedrägeriet, såg till att få en och samma polis att vända sig till. Hon arbetar inom Svenska kyrkan och där hade hon både kollegor och en präst att prata med. Snabbt förstod hon att det inte var hon som skulle skämmas eller känna skuld, utan skulden ligger helt och hållet hos bedragaren.

– 80 romansbedrägerier polisanmäls i månaden. Men det finns ett stort mörkertal eftersom många som har råkat ur för den här sortens bedrägeri skäms för mycket för att polisanmäla. Det är fler kvinnor som anmäler än män, trots att även många män blir lurade. Kruxet är hemligheter, det är bättre att berätta vad man har varit med om så hamnar

Violet Petersson blev romansbedragen. Nu jobbar hon för att stoppa brotten.

När min son avslöjade bedragaren sjönk mitt hjärta till tårna.

skulden där den ska vara. Hos bedragaren.

Violet gick med i en facebookgrupp i Skåne och under en träff i Hässleholm bestämde de sig för att starta en hjälpförening som också skulle ha till uppgift att informera om hur romansbedragarna arbetar. Föreningen Stoppa Romansbedrägerier var född.

– Vi försöker få banker att reagera när någon plötsligt börjar föra över större summor utomlands. Det finns en lag som säger att man inte får vara bidragande till bedrägerier. Vi anser att bankerna är det när de inte reagerar.

Föreningen Stoppa Romansbedrägerier reser runt och håller seminarier och föredrag.

– Det handlar ofta om ensamhet, en så kallad subjektiv ensamhet. Man kan leva i ett äktenskap och känna sig ensam, det handlar inte om ifall man är ensamstående eller inte. Den här ensamheten kan drabba alla. Enligt polisen är det välutbildade kvinnor mellan 25 och 55 år som anmäler flest romansbedrägerier.

I december förra året träffade några representanter för föreningen justitieminister Gunnar Strömmer för att informera.

– Strömmer hade inte hört talas om detta förut, så vi informerade honom. På BUS, Budget och Skuldrådgivare, årsmöte föreläste vi om ensamhet.

Violet berättar att ibland vill inte en drabbad förstå att hen är utsatt. Personen tycker så mycket om samtalen att hen hellre fortsätter att betala.

– Men vissa kan samtala i flera år innan den första frågan om pengar kommer.

Violet menar att romansbedragarna följer ett visst mönster. De är alltid ensamstående, änkor eller änklings, har ofta barn och vill ha en vän att prata med. De berömmar din profil, säger att den är spännande, att du är vacker, börjar prata om något intresse de ser att du har.

– De har inte mycket fantasi, sättet de arbetar följer nästan alltid samma mall.

Och det verkar ju fungera. I snitt lyckas bedragarna komma över 400 000 kronor per offer. Med 80 anmälningar i månaden blir det mycket pengar.

FAKTA

Om du är drabbad:

Att inleda en kärleksrelation med någon i syfte att lura personen på pengar är brottsligt och kallas romansbedrägeri. Romansbedrägerier drabbar både kvinnor och män i alla åldersgrupper. Om du misstänker att du har blivit utsatt för ett romansbedrägeri rekommenderar polisen dig att:

- Kontakta din bank direkt. Om en transaktion nyss har genomförts kan banken ha möjlighet att stoppa den.
- Anmäl till polisen.
- Ta hjälp och stöd av personer i din omgivning. Du kan även kontakta Brottsofferjouren.
- Avbryt all kontakt, även med personer som påstår att de kan hjälpa dig att få tillbaka pengarna.

KÄLLA: POLISEN.SE

Rekord i lingonskogen

Leif och Gunnar älskar att plocka lingon. Det kan de göra hela dagarna under säsongen. De har bildat Lingonklubben och tävlar med varann om vem som kan plocka mest på kortast möjliga tid. TEXT OCH FOTO: KG MATSSON

Med stora kliv går Leif Bylin ut i lingonriset, iförd träningsoverall, keps och långa stövlar. Regnkläderna har han kvar där hemma. En titt på SMHI visar att det ska vara soligt i dag.

– Ja ska man ut och plocka lingon så ska det helst vara vackert väder, säger han.

Färden har gått till någonstans i södra Närke. Bara några mil norr om hemmet i Motala. Närmare än så vill han inte beskriva sina favoritställen. Plockarvännen Gunnar Andersson är några steg bakom.

I dag kommer det plockas mycket lingon tror de båda herrarna. Sedan starten 2006 har de faktiskt plockat 8 200 liter, det motsvarar nästan sju ton.

Det är roligt

– Jo, vi älskar att plocka lingon, säger Leif. Det är så skönt att komma ut i skog och mark. Och så får man ju fin motion också.

De är egentligen cyklister. Leif har cyklat Vätternrundan 57 gånger. Gunnar 24. Annars var det i motionsspåret de träffade varandra första gången. När Leif då kommenterade ett lingonris med ”Oj kolla Gunnar, vad roligt det är” upptäckte de att de hade samma intresse: Lingon. Nu plockar de lingon tillsammans varje år. Från mitten av augusti till början av oktober. Rekognosering sker dock redan i juni då man kollar blomningen och ser var det blir bra med lingon.

Leif och Gunnar har dessutom bildat en klubb. Lingonbärklubben, LBK, med mottot ”Det är roligt”.

– Än så länge är vi bara fyra medlem-



Leif (ovan) och kompisen Gunnar tycker om att plocka lingon. De tävlar om vem som plockar mest.

mar, två aktiva och två passiva. Passivitet hos halva klubben beror på att de bor i USA.

Sommaren började bra i år, med sol och värme. Men sen torkade den bort. Annat var det 2015. Det har aldrig varit så mycket bär som då och Leif slog ett rekord, som troligen är ganska svårslaget.

– Jag plockade en liter lingon på 14 sekunder.

Avfärden till skogen brukar ske efter förmiddagskaffet kl 10. Är dagen lyckosam kan de hålla på långt fram mot eftermiddagen. Men däremellan fikar de naturligtvis. Lunch består av de medhavda, och mycket gedigna, smörgåsarna.

– Gunnar brukar fixa dem dagen innan, med stekta ägg. Själv står jag för kaffe och bullar, säger Leif.

Bärplockare och lingonkorgar hör naturligtvis till standardutrustningen. Men plasthinkar hålls de inte med.

– Nej, usch för plasthinkar. De vippar ju omkull när man sätter ner dem i lingonriset. Vi har alltid med oss en 35-liters korg, den står stadigt.

Skulle några envisa mygg dyka upp är gubbarna också välförsedda med becksolja och becksalva.

Ingen större förtjänst

Någon större ekonomisk förtjänst har de inte dragit av sin hobby.

– Nej det vi inte har tagit själva har vi gett till släkt och vänner. Det är inte mycket att tjäna på det här. Kanske man skulle kunna få en hundring för en hink, säger de båda herrarna.

Skogens djur har de dock inte sett mycket av. Mest spillning. Leif och Gunnars samspråk avskräcker nog både älg, varg och räv från att komma nära

– Jo, djuren finns nog där i närheten. Men det bryr vi oss inte om, det räcker med att se den vackra naturen. Då blir man lycklig, avslutar Leif.

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



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



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



HAND/HANDLEDSSTÖD
18 cm långa.
Art.Nr 800
Pris 149 Kr/St

SUPPORT PLUS RYGGSTÖD

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

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

ENDAST 499 Kr/St



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

HÅLFOTSINLÄGG

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

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



Art.nr 70-10

ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSVÄSTEN

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

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

ENDAST 299 Kr/St



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

RYGGSTÖD

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

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

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

ENDAST 399 kr/St

HÅLKOPP

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

- Kan vara bra mot smärta i hälarna t.ex. vid hälsporre, hälseneinflammation och 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.

Ståuppare vid 60

Den 67-åriga före detta journalisten sadlade om och blev ståuppkomiker. Hennes skrivande ledde henne in på den nya banan som komiker.

TEXT: EVA BRECKERT

Birgita Klepke gick en utbildning till ståuppkomiker när hon var 60 år och sedan dess är hon fast.

– För mig är det en politisk handling varje gång jag ställer mig på scen. Jag vill slå hål på alla föreställningar om att vi gamla är tråkiga och tröga, säger Birgita Klepke.

Lokalen är mörk, alla stolar är upptagna, utmed väggarna och i baren hänger folk med ett glas i handen. Publiken är ung, runt 30 år. En kille i jeans och rutig skjorta kliver upp på den låga scenen som är ett par meter lång och kanske en meter bred, publikens ben nuddar vid scenen om de sträcker fram dem. En spotlight lyser upp mannen på scenen och publiken klappar i händerna och jublar. Han är kvällens konferencier och en av arrangörerna. Han skämtar lite med publiken, småpratar och presenterar kvällens första ståuppkomiker. De tre första komikerna är ungefär jämgamla unga män. Så när den fjärde och sista komikern före paus kliver upp på scenen breder en förvånad tystnad ut sig efter applåder. Birgita Klepke, 68 år, ser sig om i lokalen innan hon säger:

– Som ni nog förstår är jag inkvoterad här ikväll. Jag är kvinna, gammal och snygg.

Skrattsalvorna bryter ut och Birgita har brutit igenom de första lagren av fördomar om att hon är gammal och tråkig. Publiken är nu uppmärksam och positivt inställd.

Av en tillfällighet

Birgita Klepke är journalisten som blev ståuppkomiker efter 60. Egentligen hade hon aldrig drömt om att bli komiker eller att stå på en scen innan hon av en slump fick syn på en rubrik till en kurs på en folkhögskola.

– För ungefär 20 år sedan åkte jag på en Alla kan sjunga-kurs på Fridhems folkhögskola. Jag ville bara testa något nytt, då såg jag i kursförteckningen att de hade en nybörjarkurs i ståuppkomedi. Av någon anledning fastnade den där rubriken i mig, tror att det var formuleringen att få folk att skratta.

Efter att ha skrivit reportage och artiklar i många år visste Birgita att hon kunde vara rolig.

– När jag kom tillbaka från ett reportage kunde jag berätta om det för mina kollegor. Jag överdrev och skrevade och de skrattade, men när jag skrev reportaget blev det inte alls roligt eftersom jag måste vara saklig och hålla mig till vad som faktiskt hänt.

Det dröjde några år innan Birgita anmälde sig till komikerkursen.

– Jag blev helt besatt på kursen, det var så kul att få äga sin egen berättelse, skriva till vardagsanekdoter. Och slutuppspelet var otroligt häftigt, att stå på scenen och folk skrattade åt det man sa.

En av åskådarna till slutuppspelet på kursen var Babben Larsson, som såg att Birgita hade något. Det ledde till att Birgita fick Babben Larsson som coach under något år i början.

– Då kunde jag ju inte sluta. Hon var tuff men det var lärorikt.

Birgita hade inga kontakter i ståuppvärlden men



Birgita har lärt sig av Babben Larsson och nu river hon ner skratt efter 30 sekunder på scen.

Ett schysst mobilabonnemang – samma pris varje månad!

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

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

Alltid fria samtal till Norden



teleco

doro

Doro 1881 - Extra bred display

Mobil 1 GB, 149 kr/mån

- Alltid fria samtal och sms till Norden
- Högt och tydligt ljud
- Belyst knappsats
- Trygghetsknapp



Doro 2821 - Enkel och smidig

Mobil 3 GB, 199 kr/mån

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



Ring
010-288 10 10
för att
beställa

Doro 8210 - Doros flaggskepp

Mobil 20 GB, 319 kr/mån

- Alltid fria samtal och sms
- Kompatibel med BankID
- 13+2+2MP-trippelkamera
- Doro ClearSound

- WhatsApp
- Facebook
- Trygghetsknapp

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG:

- ☐ Teleco Mobil 1 GB m. Doro 1881, 149 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 3 GB m. Doro 2821, 199 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 20 GB m. Doro 8210, 319 kr/mån

För- & efternamn _____
Personnummer _____
Telefonnummer _____

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

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

HON_nr6_2023

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
182 20 Danderyd



ställd upp i en talangtävling på en restaurang på Södermalm i Stockholm. Där blev hon uttagen som en av tio att underhålla under resten av den hösten.

– Det gick bra från början. Jag var den enda i mitt slag, nybörjare, kvinna och gammal.

Obehagligt att tala inför grupp

Om någon hade sagt till Birgita att hon skulle bli ståuppkomiker när hon var 13 år hade hon svarat: Aldrig!

– Jag var jättebleg, har alltid tyckt att det var obehagligt att prata inför en grupp. I början när jag undervisade satte jag på mig skärmglasögon för att de skapade som ett tunt filter mellan mig och eleverna. Kanske att det fortfarande är en kick, att komma över den där barriären.

Birgita är i dag trygg i sin roll som komiker på scenen, hon har hållit på i nästan åtta år.

– Jag har ungefär 30 sekunder på mig att få publiken att ändra sitt första intryck. Jag vet att de tänker, det här blir pinsamt, vad ska den där gamla tanten säga? Det gäller hela tiden att vara före publiken. Och man behöver ha power, utstråla självsäkerhet.

Men det finns fortfarande situationer som är jobbiga, som när publiken inte skrattar på ställen som alltid har gått hem tidigare. Då ligger det och gnager i bakhuvudet under resten av uppträdandet. Efteråt lyssnar Birgita igenom föreställningen och letar efter felet, det kan vara att hon har glömt en nyckelmening och då försvinner hela poängen eller att hon har varit lite för stressad och inte pauserat tillräckligt, då hinner inte innehållet sjunka in hos publiken.

Varje sommar åker Birgita en vecka till Fridhems folkhögskola på fördjupningskurs.

Jag har ungefär 30 sekunder på mig att få publiken att ändra sitt första intryck

– Då nördar jag in totalt och spånar ihop nytt material. Det är vardagsanekdoter eller påhittat, jag skriver ner, sedan ändrar jag och hittar på igen. Drivkraften är att det är så himla kul när jag lyckas få en ung publik att skratta och när någon kommer fram efteråt och säger att jag var grym. Det är värt allt.

I Stockholm arrangeras ett seniorevent varje höst där Birgita har uppträtt flera gånger.

– Jag brukar alltid avsluta med att säga: Har du ett gammalt akvarellblock liggande hemma, ta fram det! Eller har du en gitarr på vinden, ta ner den och sätt igång! Det är så mycket lättare att låta bli men så mycket roligare att göra det.

Uppträdandet blir lyckat, publiken skrattar åt allt från en anekdot om att Birgita firar ettårsjubileum för sin höftledsoperation till att hon får hjälp med att ta bort en fästing.

Efter föreställningen kommer en ung tjej

fram till Birgita och säger just: Du var grym!



HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **21 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.

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



B-Cure Laser (808 nm)

B-Cure laserterapi ger mjukvävnaden energi som bidrar till cellernas normala funktion. Fotobiomodulerings-processen, som börjar på cellulär nivå, förbättrar cellens regenerativa kapacitet, ökar den naturliga produktionen av kollagen, elastin och endorfiner. Bloddunkulationen och ämnesomsättningen förbättras och näringsämnen överförs till cellerna. Denna process har kliniskt studerats att påverka förstärkningen av vävnaden och initiera återhämtningsprocessen.

Priset per behandling endast några öre!

Det finns inga kontraindikationer, men man bör inte behandla ögonen, områden med cancersulster eller magområdet hos gravida.

Låt inte smärtan hindra dig!

B-Cure Laser för hela familjen

Laserterapi har kliniskt bevisat att lindra olika smärtor och initiera återhämtningsprocessen, vare sig det är fråga om inflammation eller vävnadsskada. Idag lindrar B-Cure Laser smärta i hundratals svenska hushåll och den används även på smärtkliniker, av fysioterapeuter och inom sårvård.

Det har gjorts tusentals kliniska undersökningar om laserterapi, som visar att laserterapi lindrar smärta omedelbart och på lång sikt. Kliniska undersökningar har gjorts om akut- och kronisk smärta, sår, inflammationer, TMD, sportsskador och fibromyalgi.

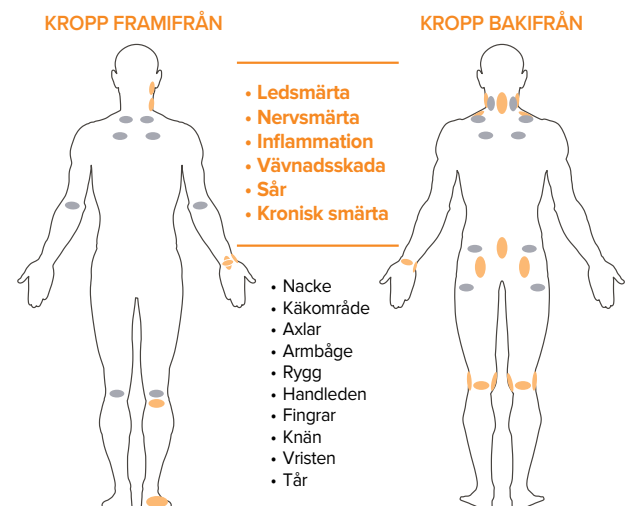
Användarna tackar

De användarupplevelser publicerade på Hälsovetnologis websida stöder den mångsidiga effekten av B-Cure Laser. Användare berättar hur laser har lidrat smärta vid artros och diskbråck, nervsmärta och hjälpt

läka gamla sportsskador och återhämtning efter operation. Även proffsen berättar hur dom utnyttjar B-Cure Laser i sitt jobb.

Nyttig och förmånlig i hemmabruk

Eftersom smärtlindring grundar sig på att källan till smärtan läks ska området laserbehandlas i form av en kur. Med effektiva professionella laser behandlar man 2–3 gånger i veckan, men med hemmalaser når man liknande resultat med en jämn daglig behandling. Den trygga och lättanvändbara



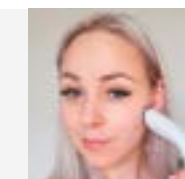
B-Cure Lasern lämpar sig som smärtlindring för hela familjen. Terapin har inga kontraindikationer och kan användas i samband med olika implantat och pacemaker.

Trots att priset är några tusen kronor ger lasern cirka 30 000 instruktionsenliga behandlingsgångar utan underhållskostnader. Sålunda är priset för en enskild behandlingsgång endast några öre. Dessutom kan man även hyra lasern. ■



Sjukskötare, lymfaterapeut
ASTA SAARIO

”Lasern ger extra energi för vävnaden, förstärker funktionen och föryelseförmågan.”



IDA OKSANEN
Nervsmärta

”Jag kunde inte vara lyckligare av att hitta ett alternativ för mediciner.”



RAIJA KALLIO
Artros

”Jag trodde inte att den smärta som räckte i årtal kunde försvinna. Rekommenderar!”



Det har publicerats **6 dubbelblinda studier** om B-Cure Laserns effektivitet. Studierna visar t.ex. att apparaten är jämförbar med smärtstillande läkemedel i smärtbehandling samt att den främjar sårsläkning.



B-Cure Laser finns nu **redan i hundratals svenska hem**. Många användarupplevelser publicerade på Hälsovetnologis websida stöder även den mångsidiga effekten av B-Cure Laser.



Årets hälsoprodukt
B-Cure Laser valdes som **Bästa Apparat** med följande kommentarer: ”Laserbehandlingen lindrade smärtan i fingrarna orsakad av artros, redan på en vecka. Tack vare den avbröts inte nattsömnerna längre.”



Ytterligare verifierade användarupplevelser och undersökningar samt onlineshop:
www.halsoteknologi.se | tfn. 08 5250 7055

Hälsovetnologi

Julmat från olika tider och platser

Var vi bor i landet avgör i viss mån vad vi förväntar oss på ett klassiskt julbord. Vår restaurangchef Leif Kindblom tar oss med på en julmatsresa runt om i landet och ut i världen, för att sluta i ett lite annorlunda julbord med italienska undertoner. Vågar du prova?

TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLOM

Julen är av tradition en tid för festmat. Samtidigt var det i gamla jordbrukssamhället dags att ta hand om alla delar av den gris man gött upp och som slaktades vid luciatid. Det blev många olika rätter av den. Fjälster, fett och inälvor blev grund för korvar av olika slag. Syltor och pastejer bakades och revbensspjäll stektes. Skinkan som kokades länge gav ett mycket gott spad. Efter ett sådant kok fanns det en extra god grund i form av en kraftig buljong, användbar för att laga vanliga rätter som piffades upp till festen.

I Småland gjorde man årets bästa ärtsoppa av det spadet och åt den till lunch på julafton ända in till mitten av 1900-talet. Bruna bönor var ett måste på julborden i Sörmland, med lagerblad, kryddnejlika och kanel, julen till ära. Grönkålen som odlades i Halland blev en paradrätt på julborden där i form av långkål kokad i skinkspad och sedan stekt i smör kryddad och inkokt med grädde.

I Roslagen och i skärgården intog julgäddan en central plats. Med pepparrotssås! Där gösen var vanlig tog den samma plats. En färgglad och god sallad från Medelpad har blivit känd. Den gjordes på kokta rotsaker som rödbeta och morot tillsammans med äpple och lök. Strömming var naturligt nog bas för flera julbordsrätter, åtminstone i skärgården. I Bohuslän tog deras kända äggost en given plats på julbordet liksom salt makrill. Kroppkakor av en särskilt god variant toppade julen på Öland.

Blodkorven, den som Röde orm under sina färder längtat så efter, blev så småningom omtyckt även till julen. Drängar och pigor, torpare och indelta soldater och deras familjer såg kanske mest fram emot julhögen. Det var godsaker som skänktes av bonden till

alla på gården. Nybakat bröd, lussekatt, ost och kanske ett äpple i en vacker hög kanske med en trästicka mitt i.

Världens julbord

Kålrotslåda och potatislåda är kända från Åland och Österbotten. Knaprig fläskstek eller fylld fågel som anka eller kalkon är vanliga julbordsrätter i Danmark. I Norge är "ribber", knaperstekt fläsk, populära på julen och även "pinnekött", lammrevben. Lutfisk och torsk behöver man väl knappt nämna. I England njuter man av Christmas Pudding.

Så småningom kopplades de gamla rätterna i Sverige ihop med brännvinsbordet som i sin tur utvecklades till ett



Julaftonsmeny

Fördrink
Crostini och vitvinsglögg

Förrätter
Matjestartar
Konjaksgravad lax
Spritsig julsallad

Huvudrätter
Julfat med inspiration från Italien
Potatislåda från Åbo

Efterrätt
Äppeltårta med vaniljvisp

Tillbehör
Julost från Edam

Kvällsfika
Festlig julhög

Fördrink

Crostini

4 personer

Crostini. 8-10 små italienska rostade brödkex som man köper i påse

Valfri smakfull ost

Färska fikon

Rosmarin

Skär halvcentimeter tjocka skivor av ost, som gruyère, en grönmögelost eller kanske Gorgonzola. Lägg en bit på varje bröd och toppa med en bit helst färskt fikon och lite rosmarin eller annan grön krydda.



Hemmagjord glögg och små munsbitar med god ost, fikon och rosmarin är en bra start medan man tillsammans lagar maten.

Glögg

5 dl saft

Glöggkryddor

Vatten

Ev. några cl vodka

Gör en egen glögg på 5 dl saft som får småkoka en stund med en påse glöggkryddor. Tillsätt lite vatten och spetsa med några centiliter vodka eller annan ren sprit. Alternativ är färdig vitvinsglögg.

Lite vin som blivit över duger också bra med en sked honung, några kryddnejlikor, citronskal och kardemumma.

Förrätter

Matjestartar

4 personer

1 hel matjessillfilé (eller ca 8 bitar)

1 kokt kall potatis

1/2 gul lök,

1 litet äpple

1 tsk kapis

Svartpeppar

Dill eller gräslök

1/2 dl yoghurt

Salt efter smak

Skär ingredienserna i små bitar och blanda allt. Ta ut 4 större rundlar av en kavring eller 8 små med en form eller ett glas. Lägg på en hög av röran på varje brödrundel och snygga till kanterna. Röran kan förvaras i kylan en dag.



Konjaksgravad lax

4 personer

3 hg laxfilé av den tjockare delen

2-3 msk konjak

1 msk grovt krossad vitpeppar

2 msk salt

2 msk socker

1/2 tsk korianderfrön

Dill

Dela laxfilén i två lika stora bitar och ta bort alla ben och ev. fenor men behåll skinnet. Blanda alla ingredienserna, fördela över laxbitarna och lägg ihop dem i en djup tallrik eller plastpåse och låt stå framme ett par timmar och därefter 1-2 dygn i kylskåp. Vänd bitarna ett par gånger.

Skrapa bort kryddorna och skär upp laxen i tunna skivor.

Färdigköpt gravlax kan ligga ett par timmar i kylan med några droppar konjak och krossad vitpeppar för att få extra smak.

Julsallad

4 personer

100 g rödbetor

150 g morötter

75 g palsternacka

1 äpple

1 liten gul lök

Salt

Socker

1/2 tsk krossad kryddpeppar

1 kryddmått ingefära

Saften av en 1/2 citron

Finhackad dill

Koka rotfrukterna, skala och hacka tillsammans med lök och äpple och blanda med kryddorna och saften av citron. Spritsig och överraskande god till laxen. Kan göras i förväg.



Huvudrätter

Julfat

Med inspirataion från Italien
Diverse charkuterier som julsinka,
gärna med apelsinsmak, salami
eller andra korvar

Brysselkål

Rödlök

Oliver

Skär gärna skinkan i lite tunnare
skivor än normalt.

Stek skivad rödlök sakta i olja,
krydda med vinäger och en nypa
socker.

Koka brysselkålen i saltat vatten
nästan färdiga. Dela dem på mit-
ten och fräs upp dem i olivolja och
krydda med svartpeppar.

Lägg upp vackert på ett fat
tillsammans med det kallskurna,
rödlök och oliver.



Imelletty perunalaatikko, den sötade potatis-
låd, kommer förstås från vårt östra grann-
land Finland. Lådor av olika slag hör verkligen
till det finska julbordet. Detta recept kommer
från Christina Erola i Åbo.

Sötad potatislåda

1 1/2 kg potatis av mosig sort

2-3 msk vetemjöl

5 dl mjölk

50 g smör

1 1/2 tsk salt

Eventuellt lite sirap

Koka potatisen oskalad och skala
fortfarande varma. Mosa och häll
på 2 dl av mjölken. Rör ner mjölet i
det fortfarande varma moset. Ställ
på ett varmt ställe med lock på,
dock max 40 grader, i 4-5 timmar
eller över natten för att få till en söt
smak.

Blanda sedan i resten av mjölken
(3-4 dl), salt, det mjuka smöret och
eventuellt sirap. Smaka av. Häll
upp moset i en smord eldfast form
grädda i ugnen ca 140-150 grader
i ca 3 timmar. Täck eventuellt med
bakplåtspapper mot slutet).

Kvällsfika



Festlig Julhöj: Var och en får en hög
av exempelvis en saffransbulle, en
kaka, ett äpple och en chokladboll,
eller vad man råkar ha tillgång till.

Efterrätt

Äppeltårta

Deg

150 g smör

3,5 dl vetemjöl

1 msk florsocker

Ca 2 msk vatten

Fyllning

3-4 äpplen, gärna syrliga

75 g smör

1 dl strösocker

3 uppvispade ägg

150 g mandelmassa

Rivet skal av 1 citron

Kör smör delat i bitar med vetemjöl
och florsocker i matberedare. Till-
sätt vattnet och kör snabbt ihop till
en deg och ställ svalt.

Smält i en kastrull smöret till fyll-
ningen och rör ner sockret och ägg-
gen. Ställ på svag värme och vispa
hela tiden tills smeten tjocknar, får
inte koka! Ta av från värmen och rör
ner den grovrivna mandelmassan
och det rivna citronskalet.

Klä en pajform med degen och
nagga i botten. Ta ur kärnhusen från
äpplena men låt skalerna vara kvar.



Många vinteräpplen är syrliga och passar utmärkt till äppeltårta.

Dela i klyftor och sedan på hälften
och fördela jämnt över formen. Häll
över smeten och fördela. Grädda i
225 grader till en fin färg, ca 25-30

minuter. Vispad grädde, vaniljvisp
eller vaniljglass passar bra till. Görs
den någon dag tidigare så ljumma
upp den.



Ett sätt att reducera matsvinnet är att göra färdiga tallrikar med blandad
god mat till julbordet. En annan fördel är att man då inte äter för mycket!
Ofta är för stora portioner en orsak till övervikt.

» smörgåsbord. Maten från grisen och de
uppfärdade vardagsrätterna satte prägel
på det smörgåsbord som utvecklades
till vårt stora julbord med sill, kalla
fiskrätter, kalla köträtter, småvarmt och
desserter.

Traditionerna är många. En del vill
inte vara utan lutfisk medan andra
sparar den till juldagen. Några vill ha
julbord mitt på dan uppdukat i köket
att äta stående medan julmiddagen blir
sittande på kvällen. Själv var jag med

om ärtsoppa på lunchen och julbord
på kvällen på småländska landsbygden.
I Finland blev det att anpassa sig efter
traditionen med visiter hemma hos
äldre släktingar följt av besök på krigs-
kyrkogård när det mörknade och senare
ett välförtjänt julbord med lådor på
kålrot, morot och potatis samt julsinka.
Barndomsminnenas jular var mest för-
knippade med dopp i grytan samt röd-
kål, brunkål och långkål med mamma
från Skåne och pappa från Halland.

Men när vi serverade julbord första
gången i Sörmland frågade en gäst var
vi gjort av bruna bönnorna. Det gäller att
ha koll på de lokala traditionerna.

Alla vill väl ha sina favoriter på ett
julbord men varför inte pröva en an-
norlunda julmeny i nordisk stil med
italiensk accent? Färre rätter, mindre
svinn, går att förbereda och smakar!
Passar menyn inte på julafton kan hela
eller delar kanske dyka upp en annan
dag i juletid.

Att springa är att leva

Bibbi Lind har vunnit Lidingöloppet 24 gånger i rad i sin åldersklass.

I årets lopp blev hon tvåa för första gången på 25 år.

– Hade det inte varit 25:e gången och att du skrev hade jag brutit.

Det var tungt för hjärtat”, säger hon två dagar efteråt.

Hon fyller 80 till våren.

TEXT: PETER OLOFSSON • FOTO: ANNA-LENA LUNDQVIST

Bibbi Lind går spänstigt med raska steg och figur som en vältränad tonåring. Hennes bländande leende är drabbande. Hon tränar och tävlar ofta. Men tävlingsmänniska har hon egentligen aldrig varit.

– Jag sprang mitt första maraton för att jag ville göra något som var ouppnåeligt, inte för att vinna. Jag springer för att jag mår bra av det. Om jag inte tränar blir jag på väldigt dåligt humör, jag blir nedstämd. Att träna är för mig lika viktigt som att äta och vila, säger hon och slår sig ner i Solvikingarnas klubbstuga i Göteborg.

Hennes pappa var alkoholist och de svåra minnena har följt henne genom livet. Ingen satte gränser och press på honom att sluta dricka. Pappan dog när Bibbi var 13 år. Hon hade svårt att koncentrera sig i skolan och tonårstiden med en ensam mamma med dålig ekonomi var tuff.



Träningen är viktig för Bibbi Lind, som inte klarar sig utan att få löpträna.

– Uppväxten har bidragit till min rastlöshet. Jag behöver träna för att andra ska stå ut med mig, säger hon och skrattar. Jag kan bli irriterad om jag inte får träna.

Alkohol har aldrig varit en lösning för Bibbi. Första glaslet vin drack hon vid 60 år fyllda.

– Då först vågade jag prova, för då förstod jag att jag inte skulle bli alkoholist. Mitt krav på en man var att han inte skulle dricka alls, och min man dricker inte överhuvudtaget.

Hon tvekar först om hon verkligen ska vara med i en tidning. Hon vill inte framstå som förträfflig och mallig.

– Alla människor som tar selfies och postar tycker jag är obegripligt självcentrerade, säger hon och skrollar lätt motvilligt fram sina resultat på telefonen.

Första maraton vid 60

Bibbi sprang sitt första Stockholm Maraton när hon fyllt 60. Hon slutade tvåa. När hon var 65 ställde hon upp i New York Maraton och vann på tiden 3.29.59.

– Men de sa att jag bara blev tvåa. Då frågade jag vem det var som vann och jag fick till svar att det var en man, säger hon och storskrattar åt minnet.

Hon blev världsmästare i Växjö Maraton 2011 på tiden 3.31. Då vid 67 års ålder sprang hon även Lidingöloppet, 30 km, på 2.36. En miltid på 52 minuter över tre mil är tufft även för många 20-åringar. Så vitt hon vet har hon vunnit sin åldersklass 24 år i rad på Lidingö (de första åren räknade de inte åldersklasser).

Bibbi förstår att hon måste haft bra hjärta och lungor. För hon har aldrig tränat extremt mycket som 15 mil i veckan. Innan 30 fyllda tränade hon knappt alls. Tävländet började hon med vid 59 års ålder för att en peppande klubbmedlem i Solvikingarna ville se henne i resultatlistorna.

Hon har varit läkare och vet bättre än att säga att alla måste springa.

– Hitta det som du tycker är roligt, det som är fysiskt och psykiskt tillfredställande. Det kan lika väl vara dans som är en

utmärkt social aktivitet. Men jag skulle önska att jag såg mer folk ute i naturen i Änggårdssbergen än på stora köpcentra.

Viktigt med sociala samvaron

Hon säger att den sociala samvaron med veteran-gänget i Solvikingarna är viktigt. I dag har de sin onsdagsträning. En smal man i 70-årsåldern skymtar i bara kalsongerna i herrarnas omklädningsrum och hojtar ”stäng dörren”. Klubbens allt-i-allo erbjuder saft och kaffe i den gemytliga stugan, byggd under 60-talet. Det var en period då vegetarianerna lade grunden till klubben genom sund kost och extremt långa löppass. Bibbi kom med i klubben för 20 år sedan och har aldrig varit extrem.

– Jag har annat som också är viktigt i mitt liv. Mina tre barn och sju barnbarn betyder mycket för mig eftersom jag aldrig hade någon egen riktig familj, min syster var 13 år äldre och pappa dog ju tidigt.

Det var hennes man som drog med henne ut på en löprunda första gången när hon hängde över böckerna som student.

– Han tränade mycket själv och märkte att jag hade bra kondition efter en cykeltur till Varberg. Jag minns att jag tyckte det var väldigt tråkigt att springa redan efter två kilometer.

Men Bibbi fortsatte springa och snart gillade hon träningsformen. Som läkare blev det ett nödvändigt inslag i vardagen.

– Det var ett sätt att bearbeta dagens alla beslut. Jag bar inte med mig jobbet hem.

Jobbade som läkare till 75

Hon sprang fem till sex mil i veckan fördelat på fyra pass. De tre barnen, som kom i olika omgångar i livet med mannen hon fortfarande är gift med, tog sin tid. Genom att springa från bostaden vid Slottsskogen till arbetet på Hisingen hann hon med träningen. Jobbet som läkare fortsatte hon med tills hon fyllde 75, även om hon drog ner något mot slutet. Nu är stressen från jobbet över, men träningen har andra fördelar.

– Om jag vilar en dag sover jag sämre. Fysisk aktivitet är mycket bra för sömnen, menar hon.

Hon säger att äldre som har tid visst kan ta sig en tupplur mitt på dagen, men att den kan

störa nattsömnen om den blir för lång och är återkommande.

Lagom är ett återkommande ord för Bibbi. Hon äter det mesta och bakar gärna kakor. Och det är inga pyttebitar hon sätter i sig. Men hon är noga med att börja med mat så det inte blir kakor i stället för mat.

Tre huvudmål och mellan mål

Hon tycker man ska äta tre huvudmål och gärna något mellanmål dessutom. Det är bra att röra på sig ofta, inte minst för att muskelmassan minskar för äldre. Då behövs proteiner som bland annat finns i kött, eller bönor och linser för den som föredrar vegetariskt. Ägg och havregryn ser hon också till att få i sig ordentligt av. – Jag har sett exempel på äldre som glömmer att äta. De magrar och drabbas av undernäring och

blir ännu mer glömska. Samtidigt ökar fetman i alla åldrar, bland annat för att folk inte rör sig tillräckligt.

Bibbi är 154 cm lång och väger som alltid under 50 kg. Hon tillstår att den lätta kroppen kan ha bidragit till att det har gått fort i spåret.

Hon tycker att den som aldrig har tränat, men vet att den är frisk, inte behöver vara rädd för att ta i uppför i backarna. Men en otränad kropp behöver öka träningen successivt. >>>



– Sitta mycket och ligga still är inte bra. Det är också viktigt att träna styrka och balans för äldre. Den som är överviktig kan simma eller motionscykla för att skona knäna.

Hon vill inte framstå som någon hälsoguru och vill hellre prata om vad man ska lägga till än undvika. Att rökning bör slopas helt och alkohol skäras ner till lite eller inget är dock inte särskilt kontroversiellt. Men smör och annat fett från djur vill hon inte förbjuda, det är okej så länge det inte blir enorma mängder.

Intellektuell och kulturell stimulans får hon bland annat i löparklubben. Nästa dag ska de på fotoutställning i Borås. Museibesök och vandringar i ett tempo som inbjuder till samtal är andra återkommande inslag som varvas med löpträningarna i Skatås.

Lagom med allt har bidragit till att Bibbi aldrig har varit skadad, eller helt slutkörd. Med två undantag:

– En gång fick jag en stressfraktur i smalbenet, och en gång gick jag ”in i väggen” för att jag hade druckit för lite efter att ha legat i solen en hel dag innan tävlingen.

Tränar annorlunda efter besked

Nyligen fick hon dock ett tråkigt besked. Det började för ett år sedan. Hon fick obegripligt hög puls när hon sprang. Pulsen var också ojämn. Bibbi sökte för det och diagnosen blev hjärtarytmi och högt blodtryck. Men hon tränar som vanligt, fast lite annorlunda.

– Om man anpassar träningen till sin ålder och sin kropp kan det bli väldigt skönt



Efter att hon fyllt 75 går det markant långsammare, men nästa år tänker Bibbi ställa upp i Lidingöloppet igen.

”Hitta det som du tycker är roligt, det som är fysiskt och psykiskt tillfredställande

i alla fall. Det är okej att gå upp för de branta backarna om pulsen går upp mycket. Numera springer jag efter pulsen i stället för efter tiden. Det blev gåjogging under Lidingö den här gången, bekänner hon utan att skämmas.

Förra året vann hon sin åldersklass på tiden 3.27. Den som var tvåa då var en timma långsammare. Som vanligt förberedde Bibbi sig i år genom att toppa träningen sju till tio dagar före loppet, med ett 29 km pass som avslutning.

– Sedan cyklar och rör jag på mig, men jag springer nästan inte alls under den här perioden. Då vill benen verkligen springa under tävlingen. För jag blir rastlös under vilan.

Hon säger att hjärta och lungor antagligen blivit sämre från 75 år och framåt, för då daldade tiderna markant, från 4.11 på maraton till fem timmar vid 79 års ålder. Musklerna har också blivit stelare. Hon tror att sjukdomen i covid 19 sänkte henne ytterligare.

Blodtrycksmedicin

Blodtrycket har hon fått ner genom blodtrycksläkemedel som i hennes fall inte ger några biverkningar alls, och hon tror inte heller att det skadar.

– Det är mycket bättre att ta medicin än att gå med högt blodtryck.

Men på tävlingsdagen tar hon bort pillren för att inte få för lågt blodtryck. Annars kan trycket nämligen gå ner till 110 genom 60 efter ett långt och hårt pass. Konceptet tävling utan blodtrycksmedicin fungerade även i 2023-års Lidingölopp då hon alltså blev tvåa i sin åldersklass: 75–79 år. Men hon vill inte prata om tider och jämföra sig med

vinnaren. Det är inte Bibbis drivkraft.

– Hjärtat slog för fort under loppet. Jag var tvungen att dra ner på rytmen och jag gick mer än jag brukar. Den känslan var inte så bra och inte särskilt rolig. Det var ganska varmt och många kollapsade. 500 meter innan mål stannade jag för att påkalla vård åt en vinglande ung kvinna. Hon var omedveten om sitt tillstånd.

Nästan omgående efter målgången blickade Bibbi framåt. – Jag bestämde mig för att springa nästa år igen, säger hon med ett leende. ■

VANNONS ►

Ewas historia!

Hair Volume är fantastiskt!

”äntligen har jag fint hår igen”

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

–Mitt hår kändes trist och tunt, berättar Ewa.

Svenska Hair Volume

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

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

Vännerna imponerade

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

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

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

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

Hair Volume i Swedish Beauty Awards!

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



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



TRYGG. OCH TORR.

Vi tar inkontinens på allvar och därför har vi tagit fram Wundies.

Underbyxor med ett insytt, diskret skydd som går att tvätta i 60° om och om igen. bra för dig och bra för miljön.

WUNDIES. *everyday relief*

Välkommen till www.wundies.se



LOCKÖ STRUMPAN

VID - ankelsockan utan gummiressår.
med eller utan antihalkfunktion. **Från 59 kr**
Svart, grå, beige och marinblå

www.lockostrumpan.com
Storlekar: 36-39, 40-44, 45-48, 0320-390 04 Fraktfritt från 300 kr

SÄKER - vår trotjänare med antihalkfunktion
Marinblå eller mellangrå **95 kr**

STÖD - stödstrumpor med en skön ullblandning
INTRODUKTIONSERBJUDANDE: **Från 195 kr**
med eller utan antihalkfunktion.
Svart, grå eller marinblå **NYHET!**



Ser du dåligt? Vi också.

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

Synskadades Riksförbund

Klipp gärna ur och spara. de andra delarna finns upplagda på vår hemsida www.hjart-lungfonden.se

FUNDERAR DU PÅ ATT SKRIVA ETT TESTAMENTE?

Att skriva testamente är för många ett bra sätt och enkelt sätt att berätta vad man vill. Att tala om hur man önskar att de efterlämnade tillgångarna ska användas när man själv inte finns och kan bestämma längre.

Många skriver in Hjärt-Lungfonden i sitt testamente för att de vill ge sitt stöd till svensk hjärt- och lungforskning. De vet att hjärtsjukdom är vår tids stora folksjukdom. Ibland är de själva drabbade. Ofta har någon

släkting eller nära vän drabbats och kanske räddats till livet av forskningens framsteg. Om du också vill bestämma över din kvarlåtenskap och tycker att hjärt- och lung-forskning är viktigt så kanske testamente är en bra idé för dig också?

Beställ vår handledning med kupongen här eller ring 08-566 24 230. Du får den helt kostnadsfritt och kan läsa hur du gör för att ditt testamente ska bli rätt och riktigt.



Carola Erixon Gyllenmyr, Senior 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.

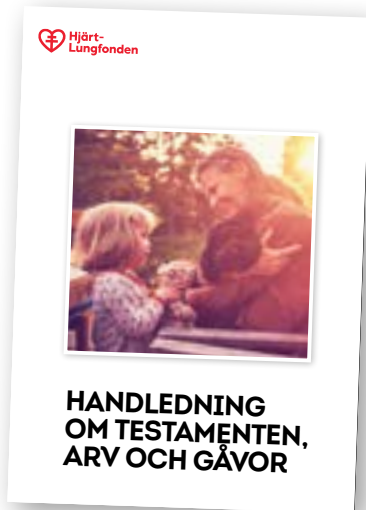
NAMN _____

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.



Minnet

Att vi mår bra av träning vet vi, men det är lätt att glömma en av kroppens viktigaste delar – hjärnan. Med enkla tekniker kan du lära dig att minnas bättre i vardagslivet och få bättre koncentration på köpet.



Och så...

... besöker vi Kalmar, som är årets e-hälsokommun och som letar nya lösningar i Japan.
... träffar vi Karin Öberg som tröttnade på att det inte fanns något bra stickgarn i lin och därför tog fram ett eget.
... kollar vi in Violas snygga vrållåk som hon mekar med själv.
... är det faktiskt dags att börja tänka på trädgården! Tips, råd och förslag inför våren.

HON & HAN

av Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin.



ANNONS ►

ULL I SÄNGEN

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

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

Högsta kvalitet
Pensionärs-
rabatter
Nu även web-
butik!

Nu även tryckavlastande madrasser!



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

ANNONS ►

MELODIER MAN MINNS

Alla de gamla folkkära artisterna samlade på 3 nya CD-skivor med "GULDKORN" från 40, 50 o 60-talen.

Anders Börje, Thory Bernhards, Harry Brandelius, Lisbeth Bodin, Bertil Boo, Ulla Billquist, Edvard Persson, Karin Juel, Carl Holmberg, Sonja Sjöbeck, Åke Grönberg... med flera.

3 CD-skivor med totalt 69 melodier
för endast **378:-** (porto 24:-)

**Den bästa gåvan
till alla äldre!**

För beställning kontakta oss på
E-post: info@svenskafavoriter.nu / Tel: 018-51 07 07



Redaktionen önskar

God Jul och Gott Nytt År!

Medlemstelefonens öppettider under helgerna:
25-29 december: Stängt
1-5 januari: Stängt
Från vecka 2 har vi öppet som vanligt igen.

Testamentera en gåva Rädda ett liv

Anowara bor i Bangladesh. För en tid sedan förlorade hon sitt hem och sin försörjning när hennes by drabbades av en översvämning. Genom Röda Korset har hon fått hjälp med nytt boende, en symaskin och möjlighet att gå en sykurs.

– Människor kommer och köper kläder av mig och jag har fått en inkomst igen. Nu kan jag försörja familjen och ge barnen mat och utbildning, berättar hon

Många kontakter 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.

Anowara är en av miljontals kvinnor som får hjälp av oss 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.



ANNONS ▶

ENGELSONS

Beställ dygnet runt på engelsons.se
För personlig service ring 0346-71 38 40

ALLTID 60 DAGAR
ÖPPET KÖP

2 PAR 150.-



Halkskydd skor - Art 1651

Diskreta halkskydd med utbytbara dubb som ger ett bra grepp när du tar dig fram på is, snö och halt underlag. Extra dubbar medföljer.

Stl. M=36/39, L=40/43, XL=44/46.

99:-/par • 2 par 150:-

4 PAR 140.-



Otroligt
PRIS!

Mönstrade ullsockar 2-pack - Art 6052

Tjocka och varma strumpor med julinspirerat mönster.

Färg: Beige/Röd. (En av varje i 2-pack.) **Stl.** 37/39 40/42.

2 par 79:- • 4 par 140:-

FLANELL!



SUGILITE
FLANELL
Art 6567

2 FÖR 590.-

SJÖNEVAD
FLANELL
Art 6526

Påslakanet FLANELL

Påslakan med hörnhål, örngott med kuvertöppning. 100% bomull. **Mått:** Påslakan 150x210 cm.

Örngott 50x60 cm. **Tvåpackspriset** gäller vid köp av två av samma artikelnummer.

Rek pris 795:- 349:-/st • 2 för 590:-

GOD
JUL

295.-

Fleecejacka FEGEN

Mjuk och skön fleecejacka.

Två sidfickor med dragkedjor.

DAM - Art 2307

Mörkgrön, Marinblå, Röd, Svart, Plommon.

Stl. 34/36-54/56.

HERR - Art 2306

Mörkgrön, Marinblå, Röd, Svart. • **Stl.** S-5XL.

MER JULKLAPPAR

FÖR PENGARNA!

Jul-
klapps-
TIPS

295.-

**Stickad tröja
ÄLVDALEN**

Varm, mjuk och skön stickad tröja med ett dekorativt mönster. 100% akryl.

DAM - Art 5474 • Stl. 34/36-46/48.

HERR - Art 5473 • Stl. S-3XL.

2 PAR 250.-



Perfekt mot
kalla golv.

Ulltofflor - Art 3451

Varma och klassiska tofflor i kraftigt ullfilt till FANTASTISKT PRIS! Mjuk och inbjudande innersula med dämpning samt greppsäker yttersula i gummi.

Färg: Mörkgrå, Ljusgrå. **Stl.** 36-46.

149:-/par • 2 par 250:-

Beställ på engelsons.se eller ring 0346-71 38 40