

**Född 1957?**

**Nu kompenseras  
alla 57:or**

SID 10

**EU-valet**

**Glöm inte bort det  
viktiga valet!**

SID 16

**Kattens status**

**Katter – lika värde-  
fulla som hundar**

SID 36

# här&nu

2/2024 • SKPF Pensionärernas medlemstidning • [www.skpf.se](http://www.skpf.se)



**Seniorerna som håller  
skoterlederna öppna**

**DÖSTÄDNING**

*Boken som blev en världssuccé*

**ATT LEVA PÅ LÅG PENSION**

*"Jättetråkigt att ha ont om pengar"*

**TANTJOURN**

*Norrköpings äldre kvinnor har egen jour*

**BLUFFEN SOM KOM AV SIG**

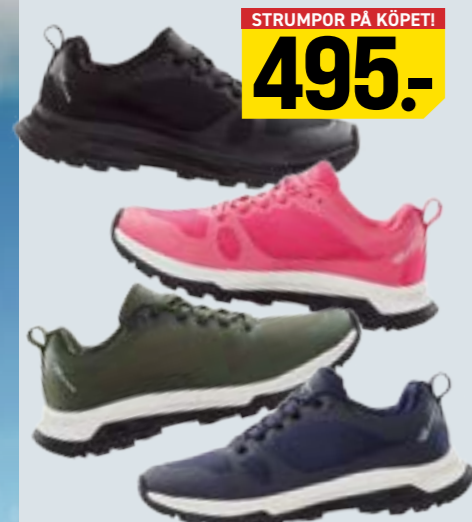
*Väninnan ordnade tillbaka pengarna*

**VÅRFIX I TRÄDGÅRDEN**

*Proffset ger sina bästa råd*

# SAGOBERÄTTAREN

*Hon får skolungdomar att lyssna*



STRUMPOR PÅ KÖPET!

**495.-****Walkingsko SUNNDAL**

Sköna allroundskor som passar lika bra för vardagslivet som för lättare vandring. Yttersula av **X-grip** ger riktigt bra grepp.

DAM/HERR • Svart - Art 7101

Grön - Art 7102 | Blå - Art 7103 • Stl. 36-46.

DAM • Cerise - Art 7104 • Stl. 36-42



Smidig snabbsnörning.

**499.-****Nätsko SKÄLVIK**

Luftig och sval sko - nätet ger foten ett skönt klimat. Snabbsnörning och skön, dämpande mellansula i EVA. Stl. 36-46.

DAM/HERR • Svart - Art 8086 | Blå - Art 8087  
Beige - Art 8088**KOLLA PRISET!****295.-****Sandaler GREBBESTAD**

Sportiga och mångsidiga outdoorsandaler med justerbar passform. Stötdämpande sula med riktigt bra grepp. Vikt: 255 g/sandal.

DAM/HERR • Stl. 36-46.

**Otroligt PRIS!**

- ✓ Stretch
- ✓ Vattenavvisande

**Fritidsbyxa TRAVEL**

Otroligt lätta byxor med 4-vägsstretch. Funktionell kvalitet som torkar snabbt. Sidficka, benficka och bakficka, samtliga med dragkedja. Färg: Svart, Marinblå, Beige.

DAM - Art 3481

Normal modell: 34-48.

Kort modell: 34-48.

Lång modell: 36-46

(lång finns endast i svart).

HERR - Art 3480

Normal modell: C46-58.

Kort modell: D96-120.

Lång modell: C148-154

(lång finns endast i svart).

**395.-****MYCKET FÖR PENGARNA!****FAVORIT!****BAMBU!****349.-**

- ✓ Stretch
- ✓ Vattenavvisande

**Kjolshorts - Art 4690**

Fritidskjol och shorts i ett och samma plagg. Stretchigt och lättskött material. Sidficka och bakficka med dragkedja. Längd 48 cm i stl. 38.

Färg: Antracitrå, Marinblå, Grön, Plommon, Beige.

DAM • Stl. 36-52.

FRÅN **100.-****SPARA PÅ PACKPRIS!****T-shirt BAMBU Dam - Art 1521**

Tunn och funktionell - känns extra mjuk och lyxig mot huden! Färg: Svart, Marinblå, Vit, Cerise, Grön, Aprikos, Mörkrosa. Stl. 34/36-50/52.

Finns även till Herr - se [engelsons.se](https://engelsons.se)

125.-/st • 3 för 300.-

**LIZAS SIDA****Stoppa bedragarna!**

**V**i har nu kommit till april och våren borde stå för dörren. Vår-dagjämningen har passerat och också påsken. Är det nåt jag är trött på nu så är det all snö som finns hos mig. Jag vet ju ändå att våren kommer även till mig.

Förbundet är i full gång med en massa olika aktiviteter och träffar med ministrar och andra beslutsfattare. Vi träffade civilminister Erik Slottner för att diskutera de bankbedrägerier som vi utsätts för. Det är inte klokt hur bedragarna kan fortsätta sin verksamhet. Vi framförde att det måste ställas högre krav på bankerna och att de tar sitt ansvar och inte låter kunden ta hela smällen. I samband med detta överlämnade vi ett dokument med åtgärder som vi kräver måste till.

**Många viktiga samtal**

Vi har också deltagit i riksdagen på ett rundabordssamtal gällande hur vi kan förbättra influensavaccineringen för äldre i Sverige. Spännande samtal där jag framförde att information och tillgänglighet är väldigt viktigt.

Hos SKR träffade vi deras arbetsutskott och vi framförde de krav och åtgärder vi vill se för att vården och omsorgen ska bli mer likvärdig i landet. Det ska inte bero på var i landet man

**” Ett ojämnt och ojämnt arbetsliv blir också ett ojämnt och ojämnt pensionärliv.**

**Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna****SVÅR-LURAD!**

Läs mer på sid 8

bor för att få den vård och omsorg man har behov av. Vi diskuterade också välfärdstekniken inom vården och vad som beslutsfattarna behöver tänka på vid införandet av all ny teknik som kommer.

På Sergels torg i Stockholm fick jag prata om lönegapet mellan kvinnor och män. Lönegapet försvinner nämligen inte när vi lämnar arbetslivet. Nej, det förföljer oss kvinnor, livet ut. När vi kvinnor går i pension blir lönegapet till ett pensionsgap. Ett ojämnt och ojämnt arbetsliv blir också ett ojämnt och ojämnt pensionärliv.

**Ännu inte lika lön**

Det är nästan 25 år sedan dagens pensionssystem sjösattes, och då framhölls att kvinnors löner snart skulle komma ikapp männens. Vi kan nu konstatera att det inte har hänt, trots att ett kvarts sekel har gått. Lönegapet består. Förra året växte det till och med. I år står det still. Skärpning!

Vårt firande av förbundets 75 års jubileum har också startat och olika aktiviteter runt om i avdelningar och distrikt har börjat så smått. Så kul och engagerande. Vi har också ställt om klockorna till sommartid och dagarna blir ljusare och ljusare. Passa på att njuta av ljuset och kom ihåg att vår tid är nu.

## 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](http://www.skpf.se)



Tidningen Här&Nu  
Box 30088  
104 25 STOCKHOLM  
E-post: [redaktionen@skpf.se](mailto:redaktionen@skpf.se)  
Hemsida: [www.harochnu.se](http://www.harochnu.se)  
Ansvarig utgivare: Liza di Paolo-Sandberg  
Redaktör: Markus Dahlberg  
Omslagsfoto: Anna-Lena Lundqvist

Annonser  
S&B Media  
Lars Öman  
Telefon: 08-545 160 60  
E-post: [lars@sb-media.se](mailto:lars@sb-media.se)  
Hemsida: [www.sb-media.se](http://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 ansvarar ej. Bilder och texter återsänds inte. På grund av platsbrist tvingas vi ibland att korta ned bidrag.

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

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

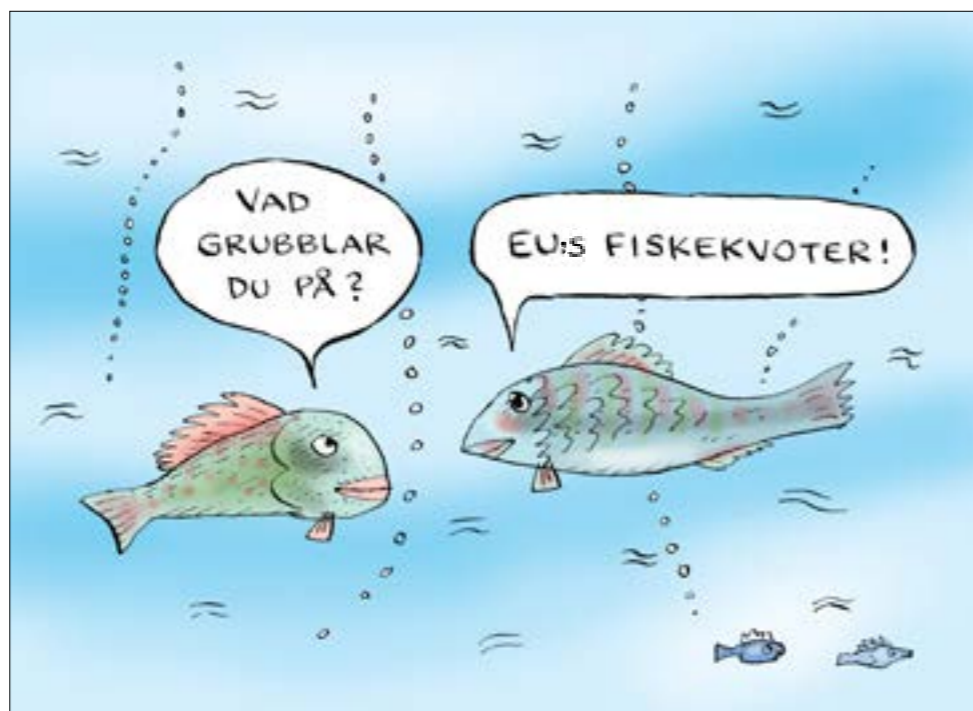


ILLUSTRATION: ROBERT NYBERG

### Då får 57:orna sina pengar

**10** Nu ska alla som är födda 1957 kompenseras för den uteblivna skattesänkningen.

### Att leva med låg pension

**14** När hyran och bostadslånet är betalda har Birgitta Schöning 5 000 kronor att leva på.

### Därför måste vi alla rösta i EU-valet

**16** Den 9 juni är det dags för det viktiga EU-valet. Läs om varför du ska rösta!

### Tantjouren i Norrköping

**18** Alla kvinnor i Norrköping som fyllt 65 kan få stöd av Tantjouren.

### Detektiven från Tingsryd

**22** När Annika blev lurad på 7 000 kronor såg väninnan Kerstin till att hon fick tillbaka pengarna.

### Inget sorgligt med döstädning

**24** Rensa medan tid är. Det är tesen i Margareta Magnussons bok, som nu blir amerikansk tv-serie.

### Sagoberättaren

**28** När 77-åriga Eva Törnqvist kliver in i klassrummet och börjar berätta, lyssnar ungdomarna.

### Seniorerna som sköter skoterleder

**32** En gång i veckan under säsong ger sig en grupp åsrika herrar ut för att sköta skoterleder i norra Dalarna.

### Kattens status

**36** Visste du att alla katter ska ID-märkas och registreras hos Jordbruksverket?

### Dags att vårstäda trädgården

**38** Nu är det äntligen trädgårdsdags! Trädgårdsdesignern Carina Adolfsson Elgestam ger sina bästa råd.

### Den nyttiga fisken

**42** Vår egen krögare ger oss tre goda och nyttiga recept på fisk.

### SKPF: Nyheter

**46** Förbundet skaffar ett nytt medlemsystem. Dessutom: Konsumenträtt!

## MUSIK & FILM & RETROSTEREO!

Du hittar många fler titlar på vår hemsida!



**ginza.se**

0512-299 50

Kolla in vår Elektronik-Rea på [www.ginza.se](http://www.ginza.se)!



Donnez:  
Hole in one 2024 (Digi)  
CD 29505.....179kr  
(Release 2024-05-03)



Conny Nilsson:  
Längs minnas alle 2023 (Digi)  
CD 20856.....179kr



Melodifestivalen  
2024  
2CD 12600.....179kr



Änglagård  
(Musikal/Originalmusiken)  
CD 12693.....159kr



Streaplers:  
65 2024 (Digi)  
CD 20800.....179kr  
(Release 2024-05-31)



Beck/Box 10/39-42/  
P Haber  
4DVD 408304.....149kr



Beck/Box 11/43-46/  
P Haber  
4DVD 410300.....149kr



Beck/Box 12/47-50/  
P Haber  
4DVD 17912.....249kr



Ett sista race/  
D Hellenius  
DVD 17758.....149kr  
BD 17759.....169kr



Roadstar Vintage Skivspelare, CD, BT HIF-1996  
Skivspelare för vinylskivor som spelar 33/45/78 varv. CD-spelaren läser MP3, Bluetooth, avkodning direkt från CD, vinyl och radio. FM-radio. USB-uttag. Hörlursuttag. 2 inbyggda högtalare. AUX-in för att ansluta t ex en MP3-spelare eller annan ljudkälla. Fjärrkontroll. Equalizer med förinställda lägen. Mått 51x25x35mm.  
Nr 78025.....3790kr



Roadstar Vintage Skivspelare CD & DAB-Radio HIF-8892  
Massor av funktioner! Frontmatad CD/MP3-spelare som stöder CD, CD-R och CD-RW. USB-spelare/inspelare/avkodare. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. Kristallklar digital DAB-radio. Bluetooth så du enkelt kan koppla t ex din telefon till ljudanläggningen för att lyssna på din favoritmusik. Automatisk tuning. Kassettspelare med autostop. Fristående högtalare. Hörlursuttag 3,5mm. AUX-in 3,5mm. Singeladapter. Fjärrkontroll. Drift 230V. PMPO 64W. Mått spelare 45x20x37cm. Mått högtalare 15x21x14cm.  
Nr 75390.....3490kr



Retro Line Skivspelare+FM-Radio  
Med Inbyggd Högtalare  
Härlig nostalgispelare med Bluetooth. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. FM-radio med analog ratt. Singeladapter. Hörlursuttag. Inbyggda högtalare. Line-out, röd och vit RCA för anslutning till förstärkare. 3,5mm AUX-in, för att ansluta exempelvis mobil. Mått 32x14x29cm.  
Nr 73524.....799kr

Nästan en halv miljon CD, DVD, SPEL, BÖCKER, ELEKTRONIK, RETRO-PRYLAR m m i sortimentet!  
**BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - Vi skickar den GRATIS!**  
Ginza AB • Fåglum • 465 81 Nossebro • [kundservice@ginza.se](mailto:kundservice@ginza.se) • Tel 0512-299 50

Med reservation för ev tryckfel.

**ginza.se**

## Äldreomsorg - men inte för alla

**En femtedel av Sveriges kommuner har utbildad personal inom äldreomsorgen om hbtqi under de senaste tre åren. En knapp tredjedel av kommunerna erbjuder äldreomsorg på minoritetsspråk och användningen av antidepressiva medel är lägst bland utrikesfödda utanför EU. Det visar Socialstyrelsens årliga rapport "Vård och omsorg för äldre", som precis har publicerats.**

TEXT: EVA BRENCBERT

Jämlik vård och omsorg är första rubriken i Socialstyrelsens rapport. Andelen utrikesfödda som är 66 år eller äldre beräknas vara 17 procent år 2030. Ett sätt att motverka rasism inom vården och tandvården är utbildning.

Socialstyrelsen har därför tagit fram ett material som riktar sig till all vårdpersonal – "Rasism och bemötande inom vården", för att vårdpersonal ska bli medvetna om vilka normer och värderingar som påverkar ens eget beteende och bemötande av patienter.

### Inget vidare för hbtqi-personer

Rapporten konstaterar också att kommunerna inte lyckas möta äldre hbtqi-personers behov. Socialstyrelsen har haft i uppdrag av regeringen att utreda hur kommunernas vård och omsorg ser ut för äldre hbtqi-personer. I intervjuer har många ur gruppen uttalat rädsla för diskriminering inom äldreomsorgen, rädsla för att inte bli respekterade och för att bli utpekade som avvikande.

Äldre hbtqi-personer har ofta vuxit upp i ett samhälle där de inte varit ac-

cepterade och har som en konsekvens haft sämre psykisk och fysisk hälsa genom livet även om deras situation blivit något bättre med stigande ålder. Minoritetsstress är en modell som används inom forskningen för att förklara detta.

Brister inom kommuner finns även vad gäller minoritetsspråk som reglerar minoriteterna judar, romer, samer, sverigefinnar och tornedalingars rättigheter. Enkätundersökningar visar att kommunerna inte gör tillräckligt för att undersöka behoven av att personalen behärskar minoritetsspråk och kunskap inom dessa. Det finns också kommuner som inte tillhandahåller det minoritetsspråk som de får statsbidrag för.

### Satsningar för att minska ensamhet bland äldre

Mellan 2020-2022 fördelade Socialstyrelsen 1,8 miljarder kronor till kommunerna för att minska ensamhet bland äldre. Kommuner har haft möjlighet att själva bestämma hur de ska använda pengarna och de tros främst ha gått till personalkostnader på demensboenden och till att förstärka och utveckla mötesplatser. Många föreningar har också fått pengar och arbetat uppsökande via internet och andra digitala kanaler, vilket knappt fanns före 2020.

För kvinnor över 65 år är depression den vanligaste diagnosen i öppen psykiatrisk vård och bland män är beroendesjukdomar vanligast. Antidepressiva medel för personer över 65 år ökade med 23 procent mellan 2006 och 2022. I åldersgruppen 18-64 år var ökningen 60



Socialstyrelsens årliga rapport visar på en rad brister inom svensk äldrevård.

procent. Utrikesfödda personer utanför EU använder mindre antidepressiva än svenskfödda äldre.

### Övrig fakta ur rapporten:

Äldres alkoholkonsumtion ökar till skillnad mot hos yngre generationer, som dricker mindre.

Äldres tandhälsa har utvecklats positivt, särskilt i gruppen 65-75 år, under de senaste tio åren även om tandvårdsbesök för basundersökningar har minskat generellt för alla åldersgrupper. Samtidigt ökar antalet personer över 65 år som avstår tandvård trots behov.

Enligt Boverket har nästan hälften av kommunerna, 40 procent, brist på särskilda boenden. Det är samma nivåer som före pandemin. ■

## "Får det lov att vara en specialare?"



Utvalda avgångar t o m 29/4.  
Anslutningsbuss från 100:- t/r.



### Kryssning och middag 655:-

Prisex per person med del i Insidehytt, middagsbuffé inkl dryck. (Ord pris 1 105:-). Boka på Vikingline.se

# SVÅR- LURAD!

## Låt dig inte luras

Dagligen läser vi om människor som blir lurade av skrupelfria bedragare som stjälar hela livsbesparingar utan att blinka. På tv har vi sett och hört hur de ringer upp framför allt äldre personer och låtsas vara från en bank eller något annat seriöst företag för att lura till sig så mycket pengar det bara går. Tyvärr är det enkelt att i efterhand känna igen alla tecken på ett bedrägeri, men i stunden – när samtalet sker – är händelsen uppskakande och så intensiv att det inte är lätt att varken tänka klart eller bara säga nej och lägga på luren.

Bedrägerierna sätter djupa sår i den som blir lurad. Sår som kanske aldrig läker. Alla är överens om att detta måste få ett slut, frågan är bara hur?

Sveriges banker gör ett försök med sitt initiativ ”Svårlurad”. Det är en gemensam informationskampanj för att uppmärksamma problemet och komma med konkreta tips och råd om hur man själv kan skydda sig och sina närstående mot bedrägerier. Initiativet ”Svårlurad” syftar till att alla ska bli just det – svårlurade.

Med kampanjen vill Sveriges banker sprida kunskap och information om hur man bäst skyddar sig mot bedrägerier, och samtidigt ge verktyg till närstående att hjälpa dem i sin närhet.

”Svårlurad!” är en hemsida med tips om vad du ska se upp med och hur du ska agera om du till exempel får ovanliga sms eller skumma telefonsamtal. Det enkla svaret är att inte svara på några sms och framför allt inte öppna några länkar som skickas till dig. Och ett telefonsamtal är alltid enkelt att avbryta genom att lägga på luren.

Gör som vi beskriver i ett par artiklar i det här numret: Lita inte på att ett telefonnummer som står i ett mejl eller sms går dit det ska. Ta i stället reda på det riktiga numret via Eniro.se eller Hitta.se. Var inte heller rädd för att kontakta din bank (VIKTIGT: slå upp numret själv) och fråga om hur de kan hjälpa dig mot bedragare. Tänk på att det inte finns några dumma frågor. Prata också om det här med dina nära och kära, med dina vänner och bekanta. Det kan underlätta om du känner dig orolig. ■

### Några grundläggande tips från Svårlurad

#### Ring inte upp

Bedragare kan försöka stressa fram ett beslut genom att göra dig orolig.

#### Klicka inte på länkar

Bedragare kan luras genom att till exempel utlova något fint.

#### Var uppmärksam

Bedragare kan få falska avsändare och hemsidor att se trovärdiga ut.

#### Tänk efter

Bedragare kan utnyttja aktuella händelser för att luras.

### Deklarera nordiska pensionsinkomster

En nyhet i årets deklaration för alla som har pension från något av våra nordiska grannländer, är att inkomsterna nu även finns med i specifikationen till inkomstdeklarationen. Allt fler svenskar måste själva lägga till uppgifter om utländska pensioner, men i år blir det alltså lite lättare för dem med pension från de nordiska länderna. Cirka 70 000 personer över 65 fick under 2023 pensioner utbetalade från Norge, Finland eller Danmark.

### Sveriges minsta kommuner krymper

Den 31 december 2023 hade Sverige sex kommuner med befolkningar under 3 000 personer. Antalet kommuner med så låga invånarantal ökar. År 2000 var det enbart en kommun som hade så få invånare.

– Vid millennieskiftet var det bara Bjurholm som hade färre än 3 000 invånare av Sveriges 290 kommuner. Nu är det ytterligare fem kommuner. Tillsammans har de tappat 35 procent av sin befolkning de senaste 40 åren, säger Stefan Svanström, expert på geografiska informationssystem på Statistikmyndigheten SCB.

Den senaste kommunen att halka under 3 000-strecket är Malå, som för 40 år sedan hade över 4 000 invånare.

Den kommun som sticker ut i statistiken är Dorotea. Det är inte bara Sveriges minsta kommun numera (2 339 invånare), det är också den kommun som har tappat flest invånare. På 40 år har invånarantalet sjunkit med 39,7 procent – mest i landet.

# SENIORTISDAGAR – MER LIVSNJUTERI FÖR ALLA 65+



Utöver fri guidad visning av pågående utställning får du ett rabatterat pris på både entré och fikabuffé varje tisdag på Fotografiska!



Fotografiska

## Särskild posttjänst för äldre

Den som är över 80 år kan få hjälp att hämta sin post om personen i fråga har svårt att nå sin postlåda. I det fallet går det att ansöka om "Särskild posttjänst". För att kunna ansöka måste alla personer i hushållet vara minst 80 fyllda eller ha en varaktig funktionsnedsättning som gör det svårt att hämta posten vid ordinarie postanordning, som Post- och telestyrelsen uttrycker det.

Tjänsten syftar till att hjälpa de personer som har svårt att ta sig till sin ordinarie postanordning, det vill säga sin postlåda. Med tjänsten kommer då

posten utdelad närmare bostaden, till exempel vid tomtgränsen.

För den som bor utanför tätort och uppfyller kraven för särskild posttjänst, kan lantbrevbäraren i vissa fall ta med paket eller hämta dina postförsändelser. Det gäller oavsett vilken operatör som delar ut posten och oavsett om du bor i eller utanför tätort.

Ansökan om tjänsten sker hos närmaste brevbeararkontor eller hos din lantbrevbärare.

Postnords kundservice kan hjälpa till med kontakttuppgifter via telefon



Har du fyllt 80 och har svårt att hämta din post? Då kan du ansöka om Särskild posttjänst.

0771-33 33 10 eller via mejl kundservice.privat.se@postnord.com

## Nu kompenseras 57:orna

Höjningen av pensionsåldern borde ha hanterats på ett bättre sätt. Det anser regeringen, som nu skickar ett förslag på lagrådsremiss om kompensation för personer som är födda 1957 och som har fått betala för mycket i skatt. Det som drabbat alla födda det året är att de har fått vänta ett år extra på det förhöjda grundavdraget efter höjningen av åldersgränserna i pensionssystemet och i vissa kringliggande regelverk, såsom inkomstskattelagen.

Därför har regeringen beslutat om en

lagrådsremiss som innebär en kompensation på sammanlagt över tre miljarder kronor ska utbetalas till alla drabbade 57:or. I lagrådsremissen finns det också förslag om ändringar i skattelagstiftningen så att personer födda 1959 inte drabbas av samma problem nästa gång pensionsåldern höjs. De skulle kunna råka ut för samma sak som personer födda 1957, det vill säga räknas som pensionärer men inte beskattas som sådana.

Enligt förslaget kommer kompensa-

# 1957

57:orna kompenseras nu för orättvis skatt.

tionen vara skattefri och Skatteverket ska hantera utbetalningarna. Det kommer inte att krävas någon ansökan för att ta del av kompensationen. Utbetalning ska göras via skattekontot från den 1 juli 2024.

VANNONS ►

## 25 % RABATT

Boka på **sparhotel.se** och uppge **rabattkod: SKPF**

Priserna gäller dig som är 65+. Gäller till 31/12 2024.

**DETTA INGÅR:**

- Tidig incheckning\*
- Frukostbuffé
- Parkering\*
- Bastu
- Gym

\*1 mån av plats.

VANNONS ►



– SVERIGES BÄSTA REDERI 2024 –

## OSLAGBARA Åååland

Åland ligger nära. Det är avslappnat och vackert med sina tusentals öar. Det finns många likheter med Sverige samtidigt som den åländska dialekten, maten och kulturen förstärker känslan av utlandssemester.

Gör en dagsutflykt med trivsamma M/S Eckerö, drygt fyra trevliga timmar tur och retur över Ålands hav. Under resan kopplar ni av med **förmånlig shopping**, **trevlig underhållning**, och riktigt **god mat** i någon av våra restauranger ombord.

Dagskryssning med M/S Eckerö!

**BUSS + BÅT T/R + UNDERHÅLLNING**  
webbpris **180:–** (ordinarie pris 210:–)



### Möt våren på Åland!

Läckra primörer, ljuvlig grönska och den härliga vårsolen. Det är underbart på Åland om våren. Med långhelger som 1 maj och Kristi himmelfärd så passar våren perfekt för en mysig weekendresa. Upplev småstaden Mariehamn med havet runt hörnet, nära till shopping, mysiga fik och många små gator att strosa runt längs.

### LILLEMESTER PAKET

prisexempel **1107:–/person**  
I **paketet** ingår person- och bilbiljetter t/r med M/S Eckerö, del i dubbelrum på Hotell Pommern, frukost, 3-rätters skärgårdsmeny.

Erbjudande!

**Boka ditt boende eller resepaketet via oss – få rabatterat pris på båtresan!**

### Tidtabell för M/S Eckerö

Från Grisslehamn dagligen 10.00, 15.00 och 20.00  
Från Eckerö dagligen 08.00, 13.30 och 18.30

# ECKERÖ LINJEN

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

Ny säsong för "Seniorsurfarna – Återträffen" på SVT1. I sex avsnitt åter ses elva kända seniorer för att se vad de minns från förra säsongen och för att lära sig mer. Programmen börjar sändas den 4 april. TEXT: EVA BRECKERT



## Seniorsurfarna är tillbaka

Hur har det gått för seniorsurfarna sedan de var med i tv-programmet? Det får vi reda på nu! I tidigare säsonger har de bland annat fått lära sig att använda mobilen för att betala med swish, skicka och ta emot mejl, skriva sms, använda Siri och testa Facebook och Instagram.

I finalsäsongen deltar Siw Malmqvist, Ewa Fröling, Claes Malmberg, Carl-Jan Granqvist, Johan Rabeus, Björn Hellberg, Marianne Mörck, Michael Segerström, Hasse Kvinnaböske Andersson, Viveca Lärn och Ann Westin i olika konstellationer.

– Jag jobbar med sociala medier hela tiden så det var väl inte så mycket nytt för min del, säger Ann Westin. Men vi hade fantastiskt roligt. Parkeringsapparna tycker jag fortfarande är omöjliga. Det måste finnas något sätt att förenkla dem, säger hon.

Ann Westin tycker att hon har fått med sig att vara källkritisk och inte lita på allt hon ser på internet. Hon vill också uppmuntra äldre att testa den digitala världen.

– Jag tycker att det är kul att lära mig nytt och att lyckas lösa saker. Det är inget att vara rädd för, gör man fel är det bara att hålla på tills det blir rätt. Det är bra att vara nyfiken, säger hon.

I de sex nya avsnitten får deltagarna både repetera moment från tidigare säsonger och lära sig nya saker, som till exempel att använda Apples digitala assistent Siri, hantera lösenord, emojis, AI, fallgropar på webben, Instagram, beställa varor på internet och att skydda sig mot bedragare.

– Jag kom ihåg hur man använder mejl och sms på mobilen sedan första gången för det använder jag hela tiden,

säger Siw Malmqvist. Jag lärde mig rätt mycket annat, men det försvann eftersom jag inte har använt det. Den här gången skulle vi lära oss molnet också, det var helt obegripligt. Då blev vi nästan osams, fortsätter hon.

Roligast var Siri tycker Siw Malmqvist.

– Vi skrattade så vi tjöt när vi frågade Siri en massa saker och hon inte förstod finlandssvenska. Jag lärde mig lite nytt som att skicka bilder och fota, men jag kan inte Instagram. Safari älskar jag! Det är bara att trycka på en knapp så öppnar sig hela världen, säger Siw Malmqvist.

Efter varje avsnitt av Seniorsurfarna kommer det att läggas upp utbildningsmaterial på hemsidan [www.urplay.se](http://www.urplay.se): Klicka på **Seniorsurfarskola** och sedan på **Pedagogiskt material** för att ta del av materialet. ■

- **Digitalhjälp**: En webbplats med guider och instruktionsfilmer. Sidan är framtagen av Post och telestyrelsen. [www.pts.se/sv/digitalhjalpen](http://www.pts.se/sv/digitalhjalpen)
- Hos **Internetstiftelsen** finns manualen "Introduktion till internet för äldre. [www.internetstiftelsen.se/kunskap/rapporter-och-guider/introduktion-till-internet-for-aldre/](http://www.internetstiftelsen.se/kunskap/rapporter-och-guider/introduktion-till-internet-for-aldre/)
- Föreningen **SeniorNet** arbetar ideellt med att hjälpa och stötta äldre med it och digital teknik. [www.seniornet.se](http://www.seniornet.se)

- **Digidelcenter**: Kommunalt projekt för att på plats ge kostnadsfritt digitalt stöd till kommunens medborgare. Finns på ett antal orter i landet, ofta på bibliotek. [www.digidel.se/digidelcenter](http://www.digidel.se/digidelcenter)
- **Studieförbunden**: Flera studieförbund har kurser i it-kunskap, datorer, mobil och internet, varav flera riktar sig specifikt till seniorer.
- **Våga be släktingar, barn och barnbarn om hjälp.**

VANNONS

**DITT ERBJUDANDE 50% RABATT**

*Guldkanten*

Ett lotteri från och för: **SKPF pensionärerna**

4 st Guldkanten 160 kr\*  
2 st påslakanset 1 099 kr  
**TOTALT 1 259 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!**

### DIN GÅVA

Två st påslakanset Windsor i en djup mörkblå färg. Det ingår två örngott och två påslakan med öppningar i hörnen för enkel bäddning. Svanen-certifierat så att du kan sova gott med vetskapen om att viktiga kvalitets- och miljömässiga kriterier uppnåtts i tillverkningen av ditt påslakanset. Premium cotton bomull i 144 TC. 100 % BCI bomull. OEKOTEX Standard 100. **Värde 1 099 kr**

**BESTÄLL - fyll i nedan och skicka in eller ring 08-4000 0167 eller på [guldkanten.se/rea](http://guldkanten.se/rea)**

**JA TACK!** Jag beställer 4 st Guldkanten för 80 kr\* och får dessutom 2 st påslakanset Windsor mörkblå värde 1 099 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: \_\_\_\_\_ 2404GAHN

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

Postnr./Ort: \_\_\_\_\_

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

\*15 kr fakturaavgift tillkommer om du inte betalar med Autogiro. Erbjudandet gäller en gång per person, längst till 2024-06-15 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](http://guldkanten.se/allmannavillkor). Förmånstagare är SKPF. Spelar du för mycket? Läs om spelansvar på [guldkanten.se/spelansvar](http://guldkanten.se/spelansvar). Guldkanten står under Spelinspektionens tillsyn. 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**



**Som pensionär får man ofta mindre pengar att röra sig med. En genomsnittlig pension år 2024 ligger på ungefär 21 000 kronor före skatt. 76-åriga Birgitta Schöning's pension når inte upp till den summan, men tack vare bostadstillägget klarar hon sig – trots stigande matpriser.**

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN



Birgitta Schöning är ingen fattigpensionär enligt definitionen, men ändå är det knappt att pengarna räcker.

## Att leva med låg pension

Om ens totala pension ligger under 13 300 kronor i månaden efter skatt per månad räknas man som fattigpensionär. Dit hör inte riktigt Birgitta, som Här&Nu har träffat för att prata om ekonomi och levnadsvillkor – men nästan. Birgitta, som har ett långt och spännande arbetsliv bakom sig, ligger knappt två tusen kronor över fattigdomsgränsen.

Vid fyllda 50 skilde sig Birgitta och paret delade lika på ansvaret för de tre barnen. Hon har haft en mängd olika jobb, och är utbildad fritidspedagog. Allra bäst har hon trivts med det tuffa och viktiga jobbet att arbeta med utåtagerande ungdomar på behandlingshem.

– Jag är en tuff kvinna och det har passat mig bra att försöka uppfostra tonåringar med problem, i mitt jobb har jag varit lite som deras förståndiga

extramamma, säger Birgitta.

Lönen som fritidspedagog/behandlingsassistent var inte något att hurra för, men hon klarade sig och lärde sig redan i unga år att vända på slantarna.

– När jag var yngre brydde jag mig inte alls om att tänka på framtiden och på min pension. Jag har aldrig pensionsparat, och det är något jag ångrar i dag. När folk pratade om pensionssparande med mig när jag var ung då skrattade jag bara åt dem.

I dag uppmuntrar hon alla och framför allt sina tre barn att tänka på sin framtid och spara så mycket de någonsin kan. Själv var hon tvungen att jobba tills hon fyllde 70, vilket har varit positivt för hennes sammanlagda pensionsutbetalningar.

I Sverige ligger en normal pension på i genomsnitt 21 000 kronor per månad före skatt. För Birgittas del har hon

hamnat under den summan och hon har ibland haft svårt att få det att gå ihop.

– Det var jobbigt och kännbart när min tjänstepension försvann, den hade

### TIPS

**Birgitta har några tips om hur man kan spara pengar.**

- Laga gärna mat från grunden, det är nyttigare och det blir billigare.
- Laga mycket mat på en gång och frys in.
- Försök ha lite roligt, även om du har ont om pengar.
- Ett bra sätt att spara pengar är att inte dricka alkohol – det funkar för henne.
- Sluta röka – det gjorde hon!

jag bara mellan 65 och 75 år, vilket var ett val jag gjorde själv när jag började plocka ut min pension. Att bli av med 2 500 kronor i plånboken varje månad var inte kul. Men i gengäld har bostadstillägget höjts, utan det hade jag inte klarat mig, säger hon.

De utgifter som Birgitta har återkommande är avgiften för bostadsrättslägenheten, räntan på lånen, hem- och bilförsäkring, kostnader för bilen, boendeparkering och mat. Och det är just matkostnaderna som hon gör allt för att minska så gott det går.

– Jag tar bilen och handlar mat den dag då pensionen kommer in på mitt konto. Under de senaste åren har mina utgifter för maten fördubblats, fast jag är sparsam och lagar från grunden. Kläder har jag inte köpt på fyra år. Jag handlar inte ens second hand.

### Bilen kvar – än så länge

Bilen har hon behållit för att kunna hälsa på sina barn som bor långt bort, och eftersom hennes nära vänner finns på 15 mils avstånd, är bilen viktig för henne. Nu har hon dock planer på att snart sälja den, det har helt enkelt blivit för dyrt för henne att ha den kvar.

Något som Birgitta knappt unnar sig alls nu för tiden är att gå ut och äta på restaurang eller gå på klubb och lyssna på musik, något som hon egentligen älskar att göra.

– Sådant har jag inte råd med, för så fort jag planerar att göra något kul och gå ut och roa mig då dyker det upp oförutsedda räkningar. Häromdagen betalade jag min tandläkarräkning på 9 000 kronor. Jag håller på att få en ny brygga i underkäken så det kommer bli ännu dyrare. Under den senaste månaden har min tv, dator, dammsugare och diskmaskin gått sönder.

Som väl är har Birgitta snälla vänner och barn. Hon har fått låna en tv av en granne tills hon har råd att köpa en egen och datorn klarar hon sig utan. Det

Inkomster	Belopp	Utgifter	Belopp
Pension efter skatt	15 300	Hyra brf	5 300
Bostadstillägg	4 000	Ränta bostadslån	4 700
		Ei	600
		Hemförsäkring	900
		Bilförsäkring	150
		Bilkostnader	800
		Bilskatt	150
		Boendeparkering	450
		Gåvor välgörenhet	200
		Streamingtjänst	100
		Tele/bredband	500
		Mediciner	1 000
		Tandläkare	1 500
		Mat	2 500
<b>SUMMA</b>	<b>19 300</b>		<b>18 850</b>

Birgittas ekonomi under en genomsnittlig månad.

mesta i hennes fina lägenhet har hon ärvt eller fått i gåva.

– Jag skulle gärna vilja träffa en trevlig man. Mig skulle det passa bra att vara särbo, men de flesta karlar jag har dejtat på dejttingsajten "HappyPancake" är bara ute efter min kropp, säger Birgitta och skrattar, men fortsätter med mer allvar i rösten:

– Det som händer när jag möter en man är att jag ofta blir hans psykolog fast jag egentligen är en rock- och blues-tjej som vill vara ute och ha kul.

Birgittas målsättning är att kunna spara 1 000 kronor varje månad, att ha som en buffert till oförutsedda utgifter. Ibland funkar det, men ofta finns inte ekonomiskt utrymme att spara på banken.

– Jag är en utåtriktad person som säger rakt ut vad jag tycker. Räntan går

upp, avgifter höjs, maten blir bara dyrare och dyrare. Mitt råd till alla yngre är att börja pensionsspara i god tid! Det är jättetråkigt att som äldre hela tiden ha ont om pengar!

### FAKTA

**Det finns hjälp för pensionärer med låga inkomster. De finns tillägg utöver eller i stället för intjänad pension.**

- Garantipension för den som har låg pension eller inte har tjänat in någon pension alls. Garantipensionen kan uppgå till högst 10 631 kronor per månad.
- Inkomstpensionstillägg för den som har arbetat många år med låg lön.
- Bostadstillägg för den som har höga boendekostnader och låg inkomst. Man måste ha fyllt 65 år.
- Äldreförsörjningsstöd för den som har låg eller ingen pension alls. Storleken på stödet beräknas utifrån en skälig levnadsnivå.

KÄLLA: 60PLUSBANKEN.SE

### OM BIRGITTA

**Namn:** Birgitta Schöning.

**Ålder:** 76 år.

**Familj:** Singel, 3 barn, 4 barnbarn.

**Bor:** I lägenhet i centrala Malmö.

**Gör:** Pensionär.



# Rösta den 9 juni!

**Söndagen den 9 juni är det EU-val i Sverige. Vi ska tillsammans välja 21 svenska ledamöter till Europaparlamentet. Runt i Europa ska 350 miljoner människor rösta på kandidater från sina länder. Det är ett viktigt val som alltför många helt enkelt struntar i. Det är dumt.**

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Nästan varannan röstberättigad svensk valde att inte rösta vid förra EU-valet år 2019. Det är ganska konstigt med tanke på att mycket av det som bestäms inom EU har betydelse för oss. Det berör oss på många sätt i vardagen. Därför är det också viktigt att ta chansen att påverka, precis som när vi har riksdagsval.

## EU-parlamentet

Det vi gör i EU-valet är att välja vilka politiker som ska arbeta i EU:s riksdag, det som kallas för EU-parlamentet. Det är en viktig institution eftersom politikerna där bestämmer många av de lagar som gäller inom EU, och därmed även i Sverige. Det sitter 705 politiker i EU-parlamentet. 21 av dem kommer från Sverige, och de är dessa 21 som vi alltså ska välja den 9 juni.

Precis som i vår riksdag finns det en rad utskott i EU-parlamentet. Ett utskott är i praktiken en grupp människor som jobbar med frågor som exempelvis miljö, energi eller jordbruk. Tillsammans med Ministerrådet går EU-parlamentet igenom de förslag på nya lagar som kommer från EU-kommissionen innan de röstar Ja eller Nej till dem.

## Tre viktiga grupper till

**EU-kommissionen** kan liknas vid vår regering. Där arbetar det en politiker från varje land. Denna politiker utses av varje lands regering. EU-kommissionens ordförande är ledare för EU. För närvarande är det Ursula von der Leyen från Belgien.

I **ministerrådet** träffas ministrar från medlemsländernas regeringar. De talar om för varandra vad deras respektive länder tycker i olika frågor. Länderna turas om att leda arbetet i ministerrådet i sexmånadersperioder. I Sverige har vi bestämt att regeringen alltid måste tala om för riksdagen vad ministerrådet arbetar med.

Fyra gånger om året träffas medlemsländernas statsministrar i **Europeiska rådet**. Under dessa så kallade toppmöten bestämmer de vad EU ska göra i framtiden.

## Små och stora saker

EU bestämmer massor av små och stora saker som vi stöter på i vardagen. EU måste till exempel godkänna många produkter så att de inte är farliga för oss konsumenter. På allt från leksaker och cykelhjälmar till elektriska apparater ska det finnas en CE-märkning för att varorna ska få säljas inom EU.

EU har också regler för frukt, grönsaker och mat, men även för exempelvis lekplatser. Som EU-medborgare kan vi också ringa och sms:a inom hela EU till samma pris som hemma. Vi kan gå på universitet eller högskola i vilket EU-land vi vill. Och snart kommer EU att fatta de första lagarna i världen som reglerar hur AI, Artificiell intelligens, får användas.

Alla medlemsländer betalar en avgift till EU. Hur mycket beror på hur rikt landet är jämfört med andra EU-länder. Det går inte att i förväg säga hur mycket

vi ska betala till EU under ett år, men sedan 2018 har Sveriges avgift varierat mellan 35 och 52 miljarder kronor. Hur mycket Sverige tjänar på att vara med i EU är svårt att veta. Enligt EU-kommissionen rör det sig om flera hundra miljarder kronor årligen. Vissa länder får tillbaka mer än de betalar. Tanken är att vi ska hjälpas åt så att alla människor inom EU har det ungefär lika bra.

## Var med och påverka!

Tycker du att det är bra att vi fått ursprungsmärkning av kött eller att engångsmuggar i plast har försvunnit? Det kan du tacka EU för – men bara om du röstar för det! Är du tveksam till att fossildrivna bilar ska fasas ut till 2035, då måste du rösta nu för att kunna påverka det beslutet.

SKPF uppmanar alla medlemmar att rösta i EU-valet. Ditt röstkort kommer snart i din brevlåda. Var rädd om det!



Mer information om EU-valet finns i boken "Dags att rösta. EU-valet 2024", som är utgiven av förlaget 8 sidor. Boken finns i handeln och kostar 87 kronor.

# Nu slipper jag alla mina kom-ihåg-listor!



Modellfoto

**V**eronica njuter av sitt självständiga liv. Hon beskriver med ett leende att hon har ett stort kontrollbehov och tycker om att fatta sina egna beslut. Mycket av sin tid lägger Veronica på att sticka, virka och måla tavlor. Ibland kunde hon tidigare känna att hon hade svårt att fokusera på just det hon höll på med.

–Jag hade ibland lite svårt att minnas namn och var jag lagt saker och ting. Jag var tvungen att skriva listor för att komma ihåg vad jag skulle göra, berättar Veronica

## Kände sig frustrerad

Veronica kände sig frustrerad över sin vimsighet och oförmåga att fokusera. Hon

ville hitta någon möjlighet att själv påverka situationen och hjälpa sig själv komma tillbaka till sin tidigare kapacitet. Jag ville verkligen fortsätta med min aktiva livsstil.

## Läste om Clear Brain

I en artikel läste Veronica om kosttillskottet Clear Brain och blev intresserad.

–Jag kände att jag ville prova. Och det har jag sannerligen inte ångrat. Nu har jag ätit Clear Brain sedan hösten 2018. Jag upplevde verkligen att jag fick tillbaka min förmåga att fokusera och mitt goda kom-ihåg. Jag kan fortsätta med alla mina aktiviteter och nu klarar jag mig dessutom bra utan alla mina listor, avslutar Veronica glatt.



**D**u kan tillfälligt känna att du tappar kontrollen när du är stressad. Du kan ha svårt att komma ihåg namn, adresser eller vart du är på väg. Det kallas åldersrelaterad tillfällig minnesförlust och är ofarligt men störande i det dagliga livet. Tusentals svenskar är drabbade av detta normala åldersrelaterade symptom. Många söker stöd för att bevara hjärnans normala funktioner. Det svenska kosttillskottet Clear Brain har blivit en succé i alla länder där det lanserats.

## Hjärnan i fokus!



## Varför Clear Brain™

Clear Brain innehåller extrakt från valnöt, granatäpple, tallbark och peppar samt vitaminer och mineraler.

Vitamin B6 och B12 bidrar till nervsystemets normala funktion, till att minska trötthet och utmattning samt till normala psykologiska funktioner. Pantotensyra bidrar till normal mental prestationsförmåga och jod bidrar till normal kognitiv funktion.

## Var köper man Clear Brain™

Clear Brain säljs på apotek, i hälsoutiker, och via [www.newnordic.se](http://www.newnordic.se)

För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-23 95 20



# Tantjouren - stöd för våldsutsatta kvinnor

**Kvinnor som inte får träffa barnbarnen om de inte ger pengar till sina vuxna barn. Kvinnor som far illa när vuxna barn med missbruk eller psykisk ohälsa flyttat tillbaka till mamma. Kvinnor som misshandlas av sin partner, eller före detta partner. Våld i nära relationer försvinner inte när man blir äldre. Tvärtom kan det bli värre. I Norrköping finns Tantjouren, en unik kvinnojour som främst vänder sig till våldsutsatta kvinnor över 65 år.**

TEXT: KARIN ASMUNDSSON



Tantjouren i Norrköping arbetar lokalt med att hjälpa kvinnor över 65 som utsätts för våld i sina hem och i sina relationer. Du som inte bor i Norrköping kan kontakta Roks. Se information till höger.

**V**i pratar med Ann-Marie Isacsson, som är en av fem volontärer som jobbar med Tantjouren i Norrköping. Hon berättar om vad de gör och varför det är viktigt att det finns ett stöd för en i mångt och mycket bortglömd grupp – äldre kvinnor som utsätts för våld.

– Man får prata med en årstrik kvinna vilket uppskattas av de stödsökande som har lättare att identifiera sig med en äldre kvinna. Man blir trodd och får tala till punkt. Vi kan lyssna. Vi kan inte utföra mirakel. Många har aldrig blivit bekräftade. De allra flesta har blivit påputtade av någon annan för att söka hjälp, det är nästan ingen som gör det på eget initiativ, utan de tycker att det kanske inte är så farligt, säger Ann-Marie.

### Svårt att erkänna för sig själv

Ingen vill vara offer, och ingen vill vara förövre. Det gör att man ofta förnekar eller förminskar det man varit utsatt för eller utsatt andra för. Många äldre och även yngre har svårt att förstå och ta in att de blivit våldsutsatta, och har svårt att identifiera sig med "den gruppen" som en del uttrycker det.

– Det fysiska våldet läker. Men det psykiska våldet är ofta det värsta, det är alldeles förskräckligt. Kvinnan blir alldeles nedtryckt, och det kan pågå ett helt liv. Jag pratade med en kvinna i somras som blivit änka. Hon hade aldrig blivit slagen, men psykiskt misshandlad av sin man som var jättetrevlig mot andra, och nu hade hon fått ett mycket bättre liv. Andra råkar ut för barn som klämmer gamla mamma på pengar, eller har missbrukande eller psykiskt sjuka vuxna barn. De barnen har ofta ingen egen bostad utan flyttar in till gamla mamma och kräver hjälp. Mammorna vill oftast ha hjälp för barnen men då finns det inte mycket stöd att hämta från samhällets sida.

Ann-Marie Isacsson berättar om kvinnan som drabbades av att hennes missbrukande son tog hem sina kamrater, och kvinnans lägenhet förvandlades till en knarkarkvart. Kvinnan hade hemtjänst men blev av med den. Hennes hem, som var hemtjänstens arbetsplats, stängdes av arbetsmiljöskalet eftersom den ansågs vara för farlig.

– Jag vet inte vad som hände sedan, men jag vet att det var eländigt.

Ett särskilt problem för äldre våldsutsatta kvinnor är ålderism, alltså att man blir diskriminerad på grund av ålder.

– Ofta vänder sig personalen till mannen, eller till kvinnans vuxna, barn så att kvinnan blir osynliggjord. En kvinna som var trött och slutkörd sökte upp oss. Hon hade tagit kontakt med hemtjänsten för att få hjälp i hemmet och med sin man som börjat bli dement och blivit svår och rent elak. En tjänsteman kom hem, men pratade bara med mannen som sa att "nej, vi behöver ingen hjälp, min hustru är så duktig, hon klarar allt". Kan du tänka dig hur hon kände sig?

### Del av Kvinnojouren

Tantjouren i Norrköping är den äldsta i landet. Den startade 2013 och är en gren av Kvinnojouren. Tantjouren erbjuder samtal, stöd och skydd till kvinnor som utsätts för våld, och ger stöd vid kontakter med myndigheter, sjukvård och vid polisanmälan. Tantjouren i Luleå startade några år senare.

Förra året hade Tantjouren knappt hundra samtalskontakter.

– Det är viktigt att ha kvinnan och hennes villkor i centrum, och att hjälpa henne att upptäcka sina val och sin egenstyrka, att diskutera vad man kan göra.

2011 upptäckte Roks, Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige att av de 10 000 som fått stöd under året var det bara en procent, eller 100 kvinnor, som var över 65 år. Av de 100 kom 25 från en enda jour från en glesbygdskommun.

– Man fann att det var jourkvinnor som hittat sina med-systrar. Kvinnor söker ofta inte hjälp själva, utan behöver bli hittade.

En viktig del av Tantjourens verksamhet är att upplysa och informera. Under 2023 har Tantjouren gjort 20 föreläsningar om våld mot äldre kvinnor för att uppmärksamma att våldet inte upphör för att man går i pension.

– För många blir det en aha-upplevelse. Det har blivit större uppmärksamhet på problemen de senaste åren, men man undrar var sjutton alla kvinnor är som vi vet finns där ute.

Ann-Marie Isacsson har varit engagerad i Tantjouren sedan 2015.

– Det är frågor som alltid intresserat mig. Det är så fel det som pågår där ute, man måste försöka göra något.

## FAKTA

Våld och övergrepp mot äldre personer är vanligt förekommande. Ungefär 15 procent av personer över 65 år uppger både i internationella studier och svenska rapporter att de blivit utsatta för någon typ av emotionellt, fysiskt, sexuellt eller ekonomiskt övergrepp det senaste året, alternativt försummelse. Äldre personer blir utsatta av partners, andra anhöriga och/eller vård- och omsorgspersonal. Det finns bara ett fåtal studier av utsatta äldre personers egna upplevelser av att vara utsatt för övergrepp.

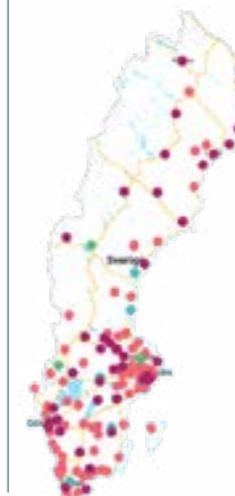
Socialstyrelsen har tagit fram en webbaserad utbildning som riktar sig till personal inom äldreomsorgen eller andra som kommer i kontakt med äldre i sitt arbete.

2022 kom boken "Äldre personers utsatthet för våld i nära relationer". Boken är skriven för högskoleutbildningar inom socialt arbete, vård, omsorg och medicin. Boken tar bland annat upp riskfaktorer, historisk tillbakablick, ansvarsområden för olika samhällsfunktioner, utsatthet hos personer med demenssjukdom. Den belyser det ansvar som olika myndigheter har, och den innehåller konkreta råd för hur personal kan ge råd och stöd.

Roks menar att äldre kvinnor är en undanskymd grupp som har svårt att hävda sina rättigheter och saknar starka företrädare. Också inom kvinnojourerörelsen är äldre kvinnor något av en osynlig kategori helt enkelt för att de sällan kommer till jourerna. Men äldre kvinnor löper förhöjd risk att utsättas för våld av anhöriga eller vård- och omsorgspersonal. Dessutom utsätts även äldre kvinnor för våld av sin partner.



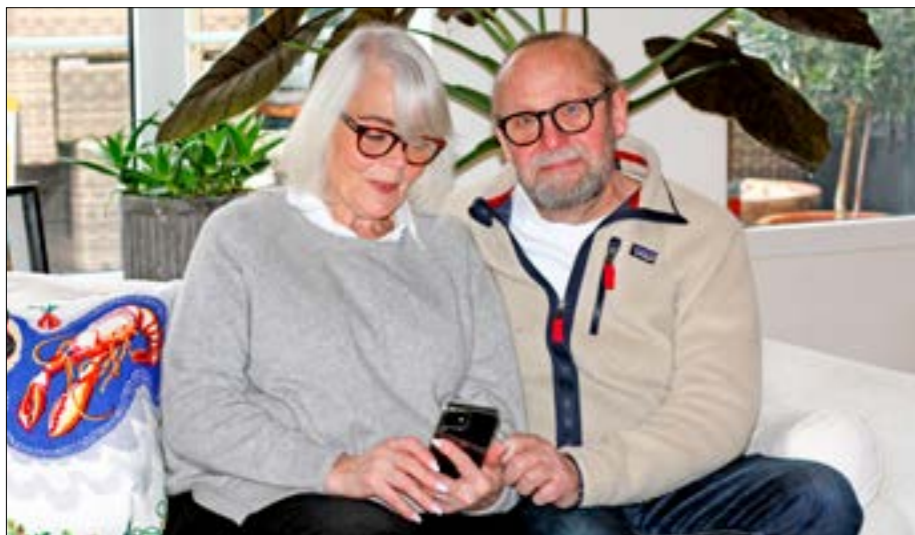
Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige



Det finns kvinnojourer över hela landet. Du som är i behov av hjälp kan ta kontakt med din lokala kvinnojour. Kartan visar var i landet Roks har verksamhet.

Varje kvinnojour har egna telefonnummer. Mer information finns på organisationens hemsida eller på telefon 08-442 90 30.

WWW.ROKS.SE



## FAKTA

**Namn:** Lena och Jörgen Andersson.  
**Ålder:** 75 respektive 70.  
**Familj:** 5 barn, 8 barnbarn.  
**Bor:** I Falsterbo.  
**Gör:** Båda är "after workare", Lena är före detta medicinsk sekreterare och Jörgen är egen företagare.

# Digital koll på varandra

**Delar du lösenord med den du lever tillsammans med? Kan ni varandras pinkoder? Har du gett en närstående ditt lösenord till telefonen? Det här är frågor som det är bra att fundera på, särskilt när man blir äldre. Jörgen och Lena Andersson har levt tillsammans i mer än 40 år och delar det mesta.**

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN

Lösenord ska ses som en värdehandling och bör inte delas med andra om det inte krävs av särskilda orsaker. Det här är en av informationssäkerhetens grundprinciper. Enligt en marknadsundersökning gjord av Ipsos, år 2020, delar ungefär 30 procent lösenord och pinkod till sin telefon och e-post med sin partner.

Jörgen, 70, och hans fru Lena, 75 år, ser det som en fördel att ha insyn i varandras digitala liv.

– Jag tycker man ska ta ställning till hur man vill ha det med säkerheten kring telefoner och datorer i god tid för att undvika akuta situationer. När olyckan är framme måste ändå räkningar betalas och abonnemang avslutas, säger Jörgen.

De har levt tillsammans i mer än 40 år och delar det mesta, så varför ska de inte dra nytta av sin tillit till varandra?

## Kommer åt varandras konton

De kan varandras inloggningar till telefonen och pinkoderna till deras respektive bankid.

Nyligen utsattes Jörgen för ett bedrägeriförsök via sms.

– De ville att jag skulle godkänna ett köp via Klarna med mitt bankid, vilket jag naturligtvis inte gjorde. Men jag har sparat sms:et, för jag ville googla telefonnumret, säger Jörgen.

Eftersom det skrivs mycket om bedrägerier har Jörgen och Lena pratat en hel del om hur de kan skydda sig.

– Min bror som har Alzheimer har blivit lurad på 250 000 kronor. Han blev uppringd och godkände en inloggning på banken. Sedan var det bara för bedragarna att ta ut pengarna i hans namn, säger Lena.

## Viktigt med trygghet

Jörgen har koll på bådars lösen till telefoner och deras gemensamma koder till datorer och streamingtjänster, han är noga med att inte anteckna något där obehöriga kan komma åt informationen. Något han undviker för bådars del, är ansiktsigenkänning på mobilen. Han menar att det lätt kan utnyttjas av en bedragare om man har otur.

– Lena vill gärna lyfta frågor om framtiden, om vad som händer om olyckan är framme. Hon oroar sig för vad som ska ske den dagen en av oss dör. Hon vill gärna tala om de existentiella frågorna. Så vi har pratat igenom sådana saker ordentligt, säger Jörgen.

Lena har en mängd olika lösenord, medan Jörgen håller sig till ett som han förändrar när det behövs genom att han ändrar på två variabler. Ibland krävs det att man kombinerar siffror och bokstäver, ibland ett visst antal tecken.

## Ser var den andra är

Under samtalets gång kommer paret Andersson fram till att de nog ska använda appen "Hitta", Apples app för platsbestämning på mobilerna.

– Jag skulle tycka det var bra om vi lägger in varandras uppgifter i telefonerna så att jag kan se var Jörgen är om han är ute och far, säger Lena.

De har inga hemligheter för varandra, och tycker ändå att de behåller sin integritet. Det viktiga är att vara säkra, känna trygghet och ha tillit. ■

## Svar på frågor om att ha digital koll

**Marcus Peterson, familjeterapeut med företaget Relationsfokus i Malmö, svarar på frågor om digital koll.**

### Hur mycket digital koll ska man ha på sin partner?

– Det kan finnas olika anledningar till att man önskar ha digital koll på sin partner. Det beror på vilken form av relation vi talar om, säger Marcus Peterson.

– Gällande en vuxen parrelation ska beslut om digital koll tas av båda parterna och då behöver dessa även ha en gemensam tanke om varför det behövs.

– Anledningen till att ett par vill ha digital koll på varandra är viktig att vara enig om. Skulle den digitala kollen ske utan ett godkännande av den som blir "kollad" kan det ses som integritetskränkande och det är inte okej.

– Det finns egentligen inget direkt rätt eller fel, så länge båda två är eniga. Motsatsen till en kontrollerande funktion är att paret väljer en ömsesidig insyn för att skapa trygghet och tillit.

För äldre personer kan digital koll vara en fördel om man exempelvis har en partner som är dement, eller håller på att utveckla demens, säger han.

### Är det bra att dela med sig av lösenord?

Anledning bör vara det som styr beslutet om att dela med sig av sina lösenord till sin partner eller annan.

Om man inte vill dela lösenord med sin partner bör man ställa sig frågan varför. Men jag anser att någon bör ha tillgång till de olika lösenorden. Antingen har man ett säkerhetsskåp där dessa kan ligga och någon har kod till säkerhetsskåpet alternativt att någon annan tillitsfull person har tillgång till senast uppdaterade lösen/kod i eget förvar.

Även om de flesta av oss har en tilltro till att livet blir långt, kan vi aldrig veta vad som kommer att ske i morgon. Om man skulle råka ut för en olycka, eller i värsta fall avlida underlättar det om någon tillitsfull person har tillgång till ens lösen/koder. Och för att kunna komma i kontakt med myndigheter och företag, samt ges möjlighet att stänga konton kan det underlätta att ha tillgång till uppdaterade lösenord och koder.



Marcus Peterson menar att så länge båda parter är överens är det vettigt att ha koll på varandras digitala liv.

## TIPS

### Jörgen och Lenas tips!

- När man har uppnått en viss ålder är det bra att dela lösenord och pinkoder med varandra. Det är en trygghet.
- Prata med varandra om digital säkerhet.
- Hjälp varandra, ofta är den ena i ett par mer intresserad av teknik – då är det bra att dela kunskaperna med sin partner.

VANNONS ►

Hjälpmiddelscentralen.se

## Alltid låga priser på rollatorer!

Let's Go Out  
Trust Care utomhusrollator

3250 kr

Se hela vårt sortiment och beställ på [hjalpmiddelscentralen.se](https://hjalpmiddelscentralen.se), eller ring 0243-24 90 20.



# Bedrägeriet som kom av sig

**Annika Runhellen trodde hon swishat över 7 000 kronor till sin dotter. Men det var en bedragare. Då ryckte väninnan Kerstin Möcander in, letade rätt på bedragaren och Annika fick tillbaka sina pengar. Nu vill de varna andra.**

TEXT: KARIN ASMUNDSSON • FOTO: KRISTINA WIRÉN



Annika Runhellen fick ett sms som hon trodde var från hennes dotter. Det var det inte, det var en bluff.

**D**et var en söndagskväll i början av november som Annika Runhellen i småländska Tingsryd fick ett sms från sin dotter, som bor i Stockholmstrakten. Trodde hon.

”Hej mamma jag har bytt mobil, Det är blir mitt nummer från och med nu. Kan du skicka ett sms när du får detta kram” stod det.

– På måndagen undrade jag varför hon bytt. Jag ville inte ringa, hon var väl på jobbet, och fick svar att den andra gått sönder.

Annika Runhellen trodde verkligen att det var dottern hon messade med. När dottern bad om hjälp med en räkning på 7 323 kronor för att hon ”dumt nog glömt föra över banken till nya mobilen innan jag bytte mobil. Skulle du kunna betala nu så swishar jag tillbaka imorgonbitti kram.

### Lovade att betala tillbaka...

”Dottern” lovade betala tillbaka omgående och att pengarna skulle vara tillbaka dagen efter. Men det kom aldrig några pengar.

– Jag gick här och var arg varje dag över att hon inte skickade pengar, och jag tyckte att det var konstigt att hon inte hörde av sig. Till sist ringde jag. Först skrek min dotter rakt ut, sen blev

hon förbannad. Sjutusen kronor är mycket för en pensionär.

I efterhand förstår hon inte riktigt hur hon kunde gå på bluffen, och varför hon inte ringde dotterns gamla nummer för att kolla.

– Men jag blev stressad och ville hjälpa min dotter. Nej, hon har aldrig bett om pengar tidigare. Hade det varit en större summa hade jag nog blivit misstänksam. Det verkade så riktigt, det var med lite gulliga emoji, precis som min dotter brukare skriva

Hon läste i sin lokala tidning Smålandsposten att det varit många bedrägerier mot äldre, och berättade vad som hänt för sin bästa väninna Kerstin Möcander. Hon gjorde också en polisanmälan medan Kerstin började leta.

– Jag hade inte stort hopp, men jag hittade telefonnumret, som ett av fem som stod på samma namn, säger Kerstin.

Det visade sig att numret gick till en 21-årig man i en helt annan del av landet.

Kerstin Möcander fick kontakt med en man som hade ett familjeabonnemang. Numret användes av hans bonusson, som är dömd för misshandel

## Så skyddar du dig mot bedrägerier

På Polisens hemsida, [polisen.se](http://polisen.se), finns information om hur man kan skydda sig mot bedrägerier:

### Bedrägerier på stan

- Håll för med handen när du slår in pin-koden till kortet.
- Stoppa kortet i din plånbok som du lägger i innerfickan i väskan eller jackan.
- Var uppmärksam när du handlar. Någon kan försöka ta ditt kort.
- Förvara inte bankkortet tillsammans med pin-koden i plånboken.
- Om du drabbas – polisanmäl och ta stöd av personer i din närhet.

### Bedrägerier hemma:

- Var kritisk när du blir kontaktad av okända personer, tveka inte att stänga dörren eller lägga på luren om du känner oro.
- Släpp inte in okända personer i ditt hem innan du fått

kontrollera att personerna är de som de utger sig för att vara.

- Inga seriösa företag som besöker dig hemma kräver betalning på plats. Be om en faktura.
- Om du drabbas – polisanmäl och ta stöd av personer i din närhet.

### Bedrägerier på nätet:

- Använd aldrig e-legitimation eller lämna ifrån dig koder från din bankdosa på uppmaning av någon annan. Ofta ber bedragaren om upprepade identifikationer.
- Lägg på luren om du blir osäker på vem som ringer. Ring i stället tillbaka på ett nummer som du själv tar reda på.
- Klicka aldrig på länkar som kommer via e-post eller sms, om du inte känner igen avsändaren.
- Om du blir osäker på vem som skickat en bifogad fil till dig, klicka inte. Den kan innehålla virus.
- Om du drabbas – polisanmäl och ta stöd av personer i din närhet.

och ringa narkotikabrott. Någon dag senare ringde mannens morfar upp. Han beklagade, sa att det var en kompis som ”lånat” numret som pengarna hade swishats till. Han betalade tillbaka pengarna, och bad Annika Runhellen att ta tillbaka polisanmälan.

Just det behövdes inte, för bara några dagar senare fick hon besked om att polisen lagt ner förundersökningen.

Konstigt, tycker Annika Runhellen, eftersom hon ju både har namn, kontaktuppgifter och ett erkännande.

När hon fått tillbaka pengarna tog hon kontakt med Smålandsposten för att varna andra.

### Försökte igen

Kerstin Möcander och Annika Runhellen är inte så imponerade av bedragaren. Några dagar efter att Annika Runhellen insett att hon blivit lurad kom ett nytt sms, från ett annat nummer, med önskemål om mer pengar.

– Det numret gick till någon som heter Frida. Han trodde väl att det inte skulle gå att spåra numret, eller att vi var dumma. Han trodde väl inte att gamla kärringar kan lösa sånt här, säger Kerstin.



När Annika (till vänster) blev lurad kollade kompiserna Kerstin upp telefonnumret.

Både hon och Annika Runhellen är vana vid datorer och smarta telefoner. Ändå blev Annika grundlurad.

– Man är så korkad, suckar hon.

Men så berättar hon om den gången hon blev uppringd av en man som påstod att någon höll på att ta ut pengar från hennes bankkonto.

– Men precis då hade min man blivit getingstucken och vi väntade på ambulansen så jag sa ”kan jag få ditt telefonnummer så jag kan ringa upp” och då lade han på.

Hennes råd är att man ska vara lite

misstänksam, och tänka efter och försöka kolla om man blir kontaktad.

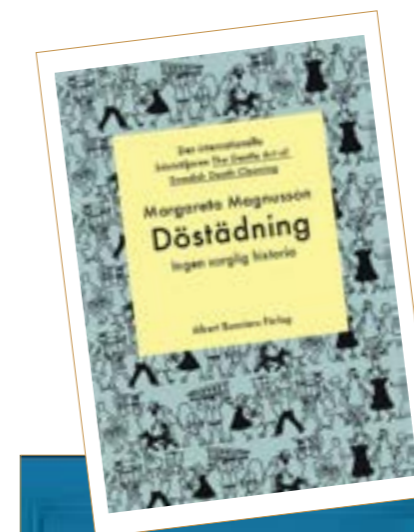
– Men det är inte lätt att ge råd, bedragarna hittar hela tiden på nya saker, säger hon.

– Man ska inte klicka på länkar. Och e-postadressen kan bli kapad, säger Kerstin Möcander.

Hon visar på fejkade mejl hon fått från en vän, med uppmaning att hon ska lägga ut pengar. När hon klickar på avsändaradressen är det inte alls vännen, utan mejlet kommer från ett konto utomlands.

83 år fyllda skrev hon sin första bok – ”Döstädning: Ingen sorglig historia”, som har blivit en stor succé över hela världen. För två år sedan släppte Margareta Magnusson sin andra bok – ”Levnadsråd från någon som troligtvis kommer dö före dig” och nu funderar hon på om hon inte ska skriva en tredje.

TEXT & FOTO: YLVA BERLIN



Margaretas första bok kom 2017. Den har översatts till flera språk och givits ut i 32 länder. Nu har boken blivit en amerikansk tv-serie som går att se på SVT Play.



# Hon skrev en världssuccé

**V**i hälsar på hos författaren Margareta Magnusson där hon bor nära Södra station i Stockholm. Hit flyttade hon från en rymlig villa i Göteborgs skärgård för ungefär 15 år sedan. Knappt tio år senare, vid 83 års ålder, blev hon klar med sin första bok ”Döstädning: Ingen sorglig historia”. Boken har blivit en stor succé och den har översatts på flera språk och givits ut i 32 länder.

I USA ledde boken till realityserien ”The Gentle Art of Swedish Death Cleaning”, som finns på SVT Play. Serien går ut på att tre svenska döstädare, Katarina Blom, Ella Engström och Johan Svenson hjälper amerikaner att rensa bland sina ägodelar för att få mer tid att leva i nuet.

– Den här, säger Margareta stolt och håller upp en av översättningarna, är full av tecken som jag inte begriper. Men den har sålt bra i Kina.

När boken var klar tog förläggaren Susanna Lea, som verkar i New York, London och Paris, med sig den till bokmässan i Frankfurt.

– Två böcker fick stor uppmärksamhet: Den här och en bok av Elton John. Min köptes in av många länder, och i Sverige av Bonniers. I USA har den sålt väldigt bra, säger Margareta och visar alla översättningar som står uppställda på rad i bokhyllan.

För några år sedan blev det en andra bok – ”Levnadsråd från någon som troligtvis kommer att dö före dig”. En ganska krass titel, men på nyårsafton fyller Margareta 90 år.

– Vem vet, det kanske blir en tredje bok! Det är inget jag planerar för, men den som lever får se, säger hon och skrattar.

För enligt Margareta pågår livet tills det tar slut.

– Ja, så enkelt är det. Det gäller att ha trevligt hela tiden, för sedan blir det inget mer. Jag har varit nära döden och tror inte på någon fortsättning. När ljuset slocknar är allt över säger hon.

För några veckor sedan gick en god vän till henna bort och en annan bästis har blivit dement.

– Det blir lite ensamt så här i slutet, en slags avslutning av allt liv och det man tycker är roligt. Man tappar takten helt enkelt, men målar och tecknar gör jag fortfarande. Det tycker jag är roligt, och kreativiteten är det inget fel på.

Boken om vikten av att döstäda (innan det är för sent) kom till för att skona nära och kära. För att barn och barnbarn inte ska behöva ägna dagar, veckor, månader åt att städa upp efter Margareta och hennes liv.

– De har inte tid med sådant, säger hon.

Margareta har en del råd om hur man kan underlätta för sina efterlevande:

– Det smidigaste är att börja med de stora sakerna, som möbler eller annat skrymmande. Till sist tar man det lättaste, och svåraste, det vill säga alla foton och brev. Gör man tvärtom är risken stor att man fastnar i alla känslor och minnen som kommer upp. När man har levt ett långt och spännande liv, som jag har gjort, är det lätt att gå vilse bland minnena...

Margareta Magnusson har fem barn. Familjen har bott utomlands i omgångar, flyttat 17 gånger, och efterhand tvingats göra sig av med allt möjligt ”onödigt”. Kvar finns sakerna som hon sätter värde på, fast inte mer än att barnen kan ta hand om det den dagen det blir dags.

Några fina saker i hennes hem skvallrar dock om tidigare generationer: De gröna stolarna i bondrokoko runt

bordet i köket och ett vackert handmålade hörnskap i mörkblå nyanser, dekorerat med blommor i alla möjliga färger.

– Det stämmer och kan du tänka dig att när jag träffade min man visade det sig att våra familjer hade likadana stolar, dessutom ommålade i samma gröna färg. Är det inte konstigt?

## Barnen lärde henne

Som ung ville inte Margareta ha några barn. Men barnen blev hennes stora glädje. Fem små roliga individer lärde henne hur viktigt det är med ordning och reda. Varje barn hade sin krok och sin plats i ett skåp i tamburen för mössor, vantar och så vidare. Alla flyttar som familjen har varit med om har förstås satt sina spår.

– Sju personers packning... Jag satte en gräns vid några få leksaker, vilket det till slut tyckte var okej.”

Det handlar om att vara välorganiserad och ha koll på sina prylar. Lyckas man inte med det har man för många saker, konstaterar Margareta. Hon menar att man ska döstäda medan man fortfarande orkar, för att bespara nära och kära det besväret. Men det tar tid, så det är lika bra att sätta i gång direkt.

– I min ålder mäktar man inte med stora förändringar...och mina barn, de är till åren komna – mer eller mindre pensionärer. De behöver göra sig av med saker, inte fylla på. Det enda jag ville ha efter mina föräldrar var en gammal malmkrona, som numera finns hos ett av mina barn. En av de få saker som är med från den tiden, säger hon eftertänksamt.

Flytten från ett stort hus i Göteborgs skärgård till en liten tvåa i Stockholms innerstad blev ett kraftprov. Det var efter att hennes man gått bort. Det blev

» helt enkelt för tungt att bo kvar i bortfallet av en älskad och kär livskamrat.

– Vi hade en lada med en massa seglargrejer. Där brukade barnen dumpa allt möjligt. Det var prylar överallt. En dag sade jag att efter ett visst datum kommer ingenting av detta att finnas kvar. Det tog skruv och de hämtade allt, skrattar hon.

– Det är lustigt, säger Margareta, men när jag hittade den här våningen möblerade jag den med hjälp av millimeterpapper, små kvadrater och trianglar, tills allt jag ville ha med fick plats. Sedan gjorde jag mig av med resten. Allt passade perfekt, och så har det sett ut i alla år. Vissa saker måste man ha, men när gästerna inte längre är många, vad ska man då med alla bestick, tallrikar och glas till? Nej, det är underbart med få saker. Livet blir liksom lättare...

I Margaretas källarförråd står det ett enda föremål – en cykel, medan grannens är proppfullt med gamla madrasser, stövlar, blomkrukor, kläder, leksaker, böcker och så vidare... från golv till tak.

– Vad ska du med allt detta till frågade jag henne. Släng! Du kommer aldrig att ångra dig. Och alla gamla leksaker som hon sparar... Dagens barnbarn vill ha moderna saker.

### Minimera det materiella

– Många kanske tänker att städa betyder att man måste försaka annat. Men i själva verket är det precis tvärtom menar Margareta. Det är när du döstädar och minimerar det materiella som du får tid över till annat. Och när du ger bort, kastar eller återvinner det du kan avvara infinner sig en inre frid.

Margareta tror att människors känslomässiga band till tingen gör att det kan bli svårt att slänga. Men det kan också handla om lättja, att skjuta upp något som är jobbigt för att göra sådant som är betydligt roligare. Men då växer berget av saker, och det blir garanterat värre med åren...



”När man skriver öppnas helt nya dörrar, det dyker upp något man inte haft en aning om.”

Hon tycker att alldeles för många bor kvar i sina stora våningar och hus på tok för länge.

– Har du en åttarumslägenhet och är en gammal tant, som jag, vad ska du då med allt detta till? Det är förvånansvärt många äldre som sitter i gigantiska hem och inte får ändan ur vagnen.

– Efter 80 måste man ha ork nog för att bara klara vardagen. Att göra en kopp te och en macka kan ta en halv dag – kanske inte riktigt, men det som tidigare tog en kvart tar numera en timme, säger hon.

– Det går väldigt mycket tid till spillo, på något sätt. Man snor sig så gott man kan, men det hjälper inte. Jag är väldigt irriterad på att allt jag företar mig tar så lång tid. Det blir liksom ingen tid över till annat, det man egentligen vill göra...

– Jag fattar inte hur det kunde bli så här, säger Margareta och skakar på huvudet. Jag måste tacka nej till mycket. Jag har inte orken att vara med längre. Och jag är ju så gammal att ingen miss tror mig när jag säger att jag är trött.

### Viktigast att ha roligt

– Att ha roligt är nummer ett, helst hela tiden. Dagarna går alldeles för fort. Och när man är gammal får man hitta något annat än framtiden att glädjas åt.

Hennes böcker är skrivna med humor, många goda råd och levnadsvisdomar.

– När man skriver öppnas helt nya dörrar, det dyker upp något man inte haft en aning om. Det bara händer i huvudet, vilket är magiskt.

### Vad saknar du mest från ditt tidigare ganska intensiva liv?

– Ett djur, en katt eller en hund. Men en katt trivs inte om den inte får vara ute, och en hund kräver att man måste gå ut även när det regnar. Så tyvärr, det får nog vara för min del. Men det vore trevligt att ha lite mer liv omkring sig. Jag har under alla år haft hundar, katter, marsvin, fåglar... så det är klart, det är lite tomt. Numera är det ganska tyst.

Margareta brukar använda Facebook för att ta en gin & tonic tillsammans med äldsta vännen sedan åttaårsåldern, Lola, som är gift och bosatt i södra Frankrike.

– Vi kan se varandra och talas vid via kameran på datorn. Vi dricker våra drinkar och pratar och pratar hur länge som helst. Det är väldigt lyxigt, säger hon förnöjsamt.

Allt som oftast plockar hon fram staffliet som står i kökshörnan bredvid spisen.

– Ibland blir det något, ibland ingenting. Inspiration låter sig inte tvingas fram, den kommer när den kommer.

Om det blir en bok till kommer den att handla om segling.

– Det roliga är inte bara att skriva, utan även att få göra illustrationerna i mina böcker. Jag älskade att rita redan som lite, avslutar hon.

### STÄDTIPS

Börja med det som betyder minst för dig, där du inte har så många känslor förknippade. När man inte kan komma i kläderna längre finns det inget att tveka på – kasta eller ge bort. Tänk i säsonger. När du inte har saknat ett klädesplagg eller en sak under hela vintern, våren, sommaren eller hösten - då behöver du inte detta mer.

VANNONS ►

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

# VEM HAR RÄTT ATT ÄRVA VEM?

## Testamentskolan® del 2

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

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

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

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

### VIKTIGA SKILLNADER MED SÄRKULLBARN

Det finns ett viktigt undantag från denna huvudregel. Efterlämnar du barn som inte är gemensamma, så kallade särkullbarn, har dessa rätt enligt lag att ärva hela kvarlåtenskapen. Genom testamente kan du till viss del "skriva bort" särkullbarns arvsrätt.

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

### BODELNINGSANDEL, ARVSLOTT OCH LAGLOTT

Om varken du eller din make/maka äger enskild egendom är all egendom i äktenskapet giftorättsgods. Vid den förste

makens död ska makarna dela lika på det sammanlagda giftorättsgodset efter det att varje makes skulder dragits av från respektive tillgångar.

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

En bröstarvinge har alltid rätt att få ut sin laglott i arv efter sin förälder oavsett vad det står i ett testamente. Laglottan är hälften av arvslottet.

### FÖRSKOTT PÅ ARV

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

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

I del tre av Testamentskolan behandlar vi vem som får upprätta ett testamente och hur bevittningen ska gå till.

Läs hela skolan på [www.hjart-lungfonden.se/testamente](http://www.hjart-lungfonden.se/testamente)



Carola Erixon Gyllenmyr, Senior jurist på Hjärt-Lungfonden

Om du vill att en del av din kvarlåtenskap ska gå till forskning måste du upprätta ett testamente. Vill du veta mer eller beställa vår testamentshandledning är du välkommen att ringa oss på 08-566 24 230.

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

NAMN \_\_\_\_\_

ADRESS \_\_\_\_\_

POSTNR \_\_\_\_\_

POSTADRESS \_\_\_\_\_

MSKPPTS \_\_\_\_\_

Posta kupongen till Hjärt-Lungfonden, 110 05 Stockholm.

Skriv FRISVAR på kuvertet så slipper du portokostnader.

Beställ eller läs mer på vår hemsida [www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se)

© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.



Klipp gärna ur och spara. de andra delarna finns upplagda på vår hemsida [www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se)

# Sagoberättaren

**När Eva Törnqvist kliver in i klassrummet blir även de mest stökiga av elever nyfikna. Med sitt medryckande sätt att berätta fångar hon elevernas uppmärksamhet. Vi hängde med henne en dag och fick veta hemligheten som gör att ungdomarna lyssnar.**

TEXT: PETER OLOFSSON • FOTO: ANNA-LENA LUNDQVIST

**E**va Törnqvist, 77 år, arbetar som berättare. Hon reser runt och pratar för ungdomar, vuxna och äldre och gräver ur vår litteraturskatt. Hon säger att ett säkert kort alltid är Herr Arnes Penningar av Selma Lagerlöf.

– Då brukar även de tuffaste ungdomarna på de stökigaste skolorna lyssna.

Denna dag besöker Eva Törnqvist Nygårdsskolan i Hovås utanför Göteborg. Klassen är fulltalig trots att det är fredag eftermiddag och eleverna egentligen skulle gått hem.

Hon spelar Selma Lagerlöfs Herr Arnes penningar och gör alla rollerna själv. Berättarrösten modererar och följer händelserna.

Kroppsspråket är intensivt när hon gestaltar det gnisslande ljudet av knivar som slipas på håll i närheten av Marstrand, och det efterföljande blodbadet då de skotska banditerna just mördat alla utom den unga kvinnan som lyckats gömma sig.

När huvudpersonen fattar en kniv och stöter den i sitt eget hjärta för att mördaren inte ska kunna fly med henne som sköld i famnen, då ackompanjerar Eva Törnqvist med ett krampaktigt, stoiskt ansiktsuttryck.

Hon tar en paus med blicken försjunken mot golvet, men uttrycker ändå fullständig närvaro.

Några elever kommer sent och bankar förtrivlat på dörren, som de gärna gör, enligt de ursäktande lärarna som deltar.

– Hej, hej, jag heter Eva och är här för att berätta i dag, säger hon naturligt till eftersläntrarna.

Hon ursäktar sig med att det var länge sedan hon berättade Herr Arnes penningar och frågar eleverna var hon var.

– Har jag berättat det här?

– Ja, det har du, får hon till svar.

Ett par killar som snackar och stör en stund senare säger hon barskt till direkt.

Efteråt får hon applåder.

**”Här kommer en gammal kärning och ska berätta om en ännu äldre kärning, fy fan vad tråkigt.”**

– Ni måste applådera Selma Lagerlöf som skriver så spännande. Dessutom, hon ville helst leva med kvinnor och det var svårt att vara lesbisk på den tiden. Det var inget hon någonsin kunde berätta om offentligt.

–Har det här hänt på riktigt, frågar någon?

## Okej att ligga över bänkarna

Eva Törnqvist berättar att hon har en utmärkt hörapparat, men nu hör hon ändå inte frågan. Eleven upprepar.

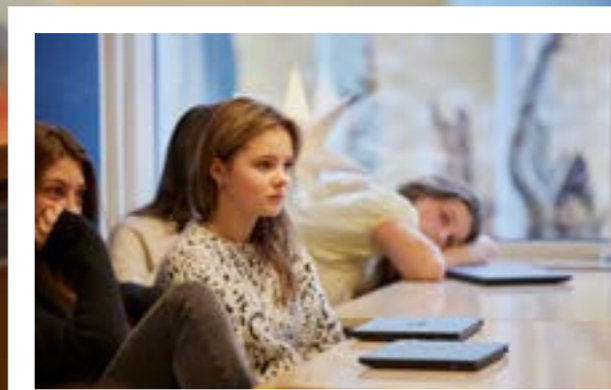
– Det mesta, men Selma har nog lagt till något för att det ska bli extra spännande, svarar hon.

– Det är underbart att se att ni har förmågan att lyssna, berömmar hon eleverna, trots att fem har legat ner på bänkarna till synes utslagna.

– Det är okej för mig, så länge de inte stör. De kanske är trötta och har haft det jobbigt, säger Eva Törnqvist efteråt när eleverna gått.

Herr Arnes penningar brukar hålla de flesta i schack.

– Först ser jag på dem att de tänker ”här kommer en gammal kärning och ska berätta om en ännu äldre kärning, fy fan vad tråkigt”. Sedan lyssnar de som ljus när jag berättar om alla de bestialiska morden. Efteråt traskar de bara i väg utan säga något. För de ska ju vara så tuffa.





### Hur kan du lyckas så bra med eleverna när många lärare står uppgivna inför allt stöket?

– Jag dansar in i 45 minuter och har alltid en lärare med mig. Jag sätter inga betyg och har inget ansvar för eleverna när jag lämnar klassrummet. Det är kravlöst jämfört med hur lärarna har det.

Men även hon stöter på patrull ibland.

– Om gruppen är stökig får man korta av och hoppa till det mest dramatiska i berättelsen.

Det har bara hänt ett par gånger under alla åren att hon har fått avbryta.

– ”Nu går jag, jag har tröttnat på er”, har jag sagt. Jag får ju lön i alla fall. Jag vet inte varför en del barn bara babbalar, kanske har de varit med om något hemskt som bubblar i dem. Man ska inte döma.

### Var stökig själv

Hon var själv en stökig elev på Kjellbergsskolan i Göteborg på 1950-talet. Eva Törnqvist var ofta kallad till rektorn och fick med sig lappar med anmärkningar hem som hennes mamma skulle skriva under.

– Jag kan inte fatta vad de har emot dig, sa hon och skrev under gång på gång. Vi använde inga fula ord mot lärarna, men vi hittade på grejer, som att dricka kaffe i källaren. På den tiden fick de som inte kunde sitta stilla stå upp. Det var piska och straff. Alldeles för hårt. Å andra sidan var lektio-



Så länge de inte stör bryr sig inte Eva om att eleverna ligger över bänkarna.

nerna lika lugna som när jag berättar på skolorna i dag.

Eleverna Elin Adolph och Inez Friedrichsen stannar kvar och Eva Törnqvist berättar en extra saga för dem.

### Varför tror ni att Eva lyckas så bra med barn och ungdomar?

– Ungdomar är bra på att läsa av människor som uttrycker mycket känslor. Det gör Eva och då förstår nog de stökiga eleverna att hon även kan bita ifrån om det skulle behövas, säger Elin Adolph.

Eva Törnqvist bekräftar att en berättare måste prata så att hon tror på det själv.

– Man kan inte göra sig till och spela teater, det blir inte äkta.

– Eva är bra på att berätta med inlevelse. Det känns som om hon har varit med om det, säger Inez Friedrichsen.

Elin Adolph läser en del Fanzine, men hon har även läst böcker som Kulla-Gulla. Både hon och Inez Friedrichsen tror inte att alla barn och ungdomar läser.

– Men man förstår att en del av de stökiga är jättesmarta. Skolan behöver bara anpassa upplägget. Problemet är nog att det fattas pengar för att hjälpa elever som har problem med att vara i klasserna. Undervisning med speciallärare kostar mer. Det var nog strängare förr också och därför lättare att undervisa, säger Inez Friedrichsen och får medhåll av Elin Adolph:



Det går nästan alltid bra. Om en klass är bråkig säger Eva att hon tröttnat på dem och går därifrån.

– Skolan borde följa konsekvens-trappan och ordningsreglerna som eleverna och föräldrarna har skrivit under. Lärarna hotar med ”du får en chans till, sedan åker du ut”, men efter tio tillsägelser har de fortfarande inte åkt ut. Vi har en lärare som i alla fall skickar mejl hem till föräldrarna.

### Fortsätter länge än

Snart fyller Eva 78, men än tänker hon inte sluta berätta.

– Jag har så roligt, så jag kommer att fortsätta arbeta så länge jag är frisk. Jag utvecklas hela tiden. Olika klasser reagerar olika, vissa är urtråkiga, andra är underbara, säger hon och berättar att hon besöker alla skolor, även de som ligger i problemområden.

– Det kan vara en hopplös skola, sedan sitter de som ljus. Man får prova, det är sällan som man tror innan. Men om de börjar kasta saker, då kan jag bara gå därifrån.

Yrket är hennes liv, Eva Törnqvist läser mycket och privatlivet går in i yrkeslivet.

– Oj, vilken saga, säger jag fortfarande när jag hittar något nytt. Att läsa och berätta ger mig en enorm glädje.

Eva Törnqvist berättar även på fester och föreningsträffar för alla åldrar.

– Den som tar del av berättelser, genom att lyssna eller läsa, kan förstå sig själv och andra människor bättre.

Genom att förstå kan man bli tryggare och mer tolerant mot sig själv och andra. Sagorna kan vara en hjälp i livskriser eftersom de alltid innehåller en konflikt och en lösning, menar Eva Törnqvist.

### Varit förskollärare

Hon har varit gift tre gånger och har både barn och barnbarn. Hon lever nu ensam i sin farfars hus utanför Jonsered nära Göteborg.

Eva bestämde sig tidigt i livet för att flytta utomlands för att arbeta med U-landshjälp. Hon fick rådet att utbilda sig till förskollärare för att det var en användbar kompetens för den som vill arbeta i fattiga länder. Under en resa till Marocko 1968 såg hon ett obegränsat behov av insatser. Horder med barn utan skor hade till synes inget att göra under dagarna.

– Jag frågade: ”Går de inte i skolan?” Jag fick till svar att de var tvungna att ha skor för att få gå i skolan, och skor hade de inte råd med. Jag fick en chock. Kungen hade 20 sportbilar medan folket levde i misär.

Som facklig ordförande för förskollärarna och fritidsledarna i Göteborg under 1970-talet insåg hon att det fanns så mycket att göra för yrket att hon inte kunde återgå till förskolan.

Berättare är kanske ändå det roligaste jobbet hon haft. När hon fick en gravt utvecklingsstörd dotter med autism och epilepsi förstod hon att hon inte skulle kunna arbeta heltid som förskollärare.

– Jag fick vara mycket med henne.

**”Man kan inte göra sig till och spela teater, det blir inte äkta.”**

Men jag kan tacka min dotter för att jag började berätta i stället. Jag har haft fria tider som frilans och klarat mig bra i över 40 år som frilansare.

Hon försörjer sig fortfarande som berättare, även om hon ”bara” arbetar 50 till 75 procent numera. Hon sköter bokförlagen själv, och kontakterna med Kubo, Göteborgs stads organisation för kulturutbud som bland annat erbjuder gratis kultur för skolorna i Göteborg.

### Gör reklam för sig själv

– Jag marknadsför mig genom att åka ut till skolorna lagom till förmiddagskaffet och lämna ett papper med information om att de kan boka mig gratis. Man får inte vara rädd för att sälja in sig själv,

Hon tror att hon har lyckats för att det nästan bara är hon som berättar, det finns en yngre kille också.

– De flesta andra läser sagor, och det är något helt annat, bra på sitt sätt.

Eva Törnqvist är noga med att hålla formen, hon gör bland annat yoga varje dag. Hon är mer vig nu än när hon var tjugo. Hon faller ner överkroppen helt mot benen och sätter händerna i golvet.

– Jag kan stå på huvudet enkelt, det kunde jag inte förut när jag hade så ont i ryggen som ung med skleros. Jag är snart 80, säger hon och förklarar att hon säger så för att vänja sig vid tanken.

Hon har träffat många män, men lever nu ensam. Men ensam är hon sällan. När hon precis hade skiljt sig från sin tredje och sista man för tolv år sedan och berättade om skilsmässan för sin son fick hon höra samma historia från honom.

– Han hade precis skiljt sig också. Han tog med sig barnen och flyttade in i undervåningen i min villa.

Hon får hjälp av sonen med datorer och praktiska saker, och Eva Törnqvist har kunnat passa barnbarnen som börjar bli stora nu.

Sista mannen delade hon allt med, yrkeslivet och privatlivet. Han var pianist och hon sjöng och berättade i Simsalabim musik och berättarteater.

– Nu är det härligt att vara ensam. Jag lägger mig när jag vill. Och vill jag gå upp tidigt en morgon och gå ut i skogen och plocka svamp och sjunga, så gör jag det. Men om det kommer någon tjusig man, då kanske jag slår till igen! ■



Elin Adolph och Inez Friedrichsen stannar kvar efter lektionen när Eva berättar en liten bonushistoria.



## Fjällvärldens seniorer sköter skoterlederna

Det knarrar under fötterna när vi går i snön, molnen ligger lågt på himlen och man kan ana solen som är på väg upp. Klockan är nio på morgonen och det nya året har precis börjat. Fyra morgonpigga vänner har samlats utanför Idre snöskoterklubbs garage vid ett industriområde i Särna för att ge sig ut på en av årets första sladdturer.

TEXT OCH FOTO: MALIN WESTLING

**G**änget består av Mats Axellie 65 år, Anders Otterström 75 år, Henry Mörk 71 år, och Anders Hedlund 71 år. Några av dem har sladdat leder i nästan åtta år medan andra har hjälpt till i ungefär tre år.

De är ute tillsammans och sladdar leder ungefär en gång i veckan. Där emellan är det en del jobb med enklare underhåll av skotrarna och sladdutrustningen.

– Ibland kan det bli två gånger i veckan också som vi är ute och sladdar, det beror alldeles på hur lederna ser ut, säger Anders. Om det har varit många skotrar ute och kört eller om det kommit mycket snö till exempel.

Skoterturismen i Sverige har ökat de senaste åren och den lilla tätorten Särna i norra Dalarna är ett välbesökt område. När det är full fart med skotrar på lederna behövs de underhållas oftare. Det behövs skottas snö vid vindskydden, fyllas på ved och städas så det är trevligt att stanna och rasta vid dem.

Vännerna skojar mycket mellan varandra och det är en familjär stämning när de ska ge sig ut. Ingen dag

är den andra lik. Just denna morgon är det 15 minusgrader och väldigt molnigt. De vet aldrig hur dagen ska bli innan de börjar jobba. Ibland behöver både skotrarna och sladdarna bakpå extra översyn innan de åker, och ibland är det vädret som styr hur det blir.

– Det tar nästan en hel dag att sladda lederna i vårt område. Vi kör en sträcka på ungefär fem mil, säger Anders.

### Stora utmaningar

I början av säsongen är det alltid större utmaningar som väntar. Om det inte frusit ordentligt och blivit tjäle i backen innan det kommer mycket snö, kan det vara svårt att packa lederna ordentligt.

– Inför den här säsongen var det verkligen riktiga utmaningar då myrarna inte var helt frysta och snön var väldigt mjuk. Det kom dessutom mycket snö i början, det är då man funderar vad sjutton vi håller på med, säger Mats med ett leende.

De andra skrattar hjärtligt åt hans skämtsamma men ändå ärliga uttryck och håller med.

– Men vi hjälps ju åt med allting. Vi kör fast och vi drar loss och vi grejar och har oss, fortsätter Mats.

Anders är reparatören i gänget. Det är han som ser till att skotrarna och sladdarna fungerar rent tekniskt och att de alltid är redo när de ska ut och köra.

– Är det större reparationer eller mer avancerade saker som ska lagas då skickar vi dem till Idre på service, säger Henry.

### Många olika sysslor

Klubben har sex skotrar att använda och det är inte bara själva preppningen av lederna som ska göras. Ibland saknas det ledkryss eller annan skyltning och pilar som måste ses över.

– Vi byggde ju till exempel en bro tillsammans på leden ner mot Nornäs förra året. Då körde vi ut materialet på vintern och sedan var vi där på hösten och byggde ihop den, säger Mats.

Vi har stannat till vid ett av vindskydden som ligger längs leden. Innan jag hinner få av mig hjälmen har de fyra vännerna både parkerat skoterekipagen prydligt längs kanten,

huggit upp ved och fått i gång en brasa. I nästa sekund åker en kaffetermos och en påse med hembakta bullar fram.

Gemenskapen dem emellan känns tydligt. Det här är ett gäng vänner som har roligt tillsammans. Jobbet de gör är stundtals väldigt slitsamt och tidskrävande, men det finns något djupare och allvarigare i allt detta också. Något som kanske är det allra viktigaste.

– Att vara med och hjälpa till så här innebär ju att vi syns och att vi finns i ett sammanhang, säger Mats. När man har ett arbete är det ett sammanhang, men när man går i pension har man inte det på samma sätt längre. Då är ju det här ett bra alternativ och en ny gemenskap att vara en del i.

– Det är väl oftast gubbar som blir ganska ensamma när man slutar jobba, fortsätter Mats och blir lite mer allvarlig. Kvinnor är bättre på att fortsätta hålla kontakten och ha ett större nätverk medan många män kanske tappar en stor del av sitt sociala liv när de inte längre kan gå till jobbet varje dag.



– Gemenskapen man får här är otrolig säger Anders och de andra nickar och ler instämmande.

De skojar och skrattar tillsammans när de pratar om hur viktigt det är. För utöver ”jobbet” i skoterklubben brukar gänget fika och luncha tillsammans.

I Snöskoterområde norra Dalarna, SOND, finns det omkring 180 mil leder som ska skötas om. SOND är en ekonomisk förening bestående av flera lokala skoterklubbar i området.

De fyra är noga med att lyfta fram alla yngre förmågor som också sköter lederna. I Särna skoterklubb är det förutom den äldre generationen även många med vanliga arbeten som också hjälper till. De sköter om lederna på nätterna i stället.

– Det är tur det, för då sover ju vi, säger Anders.

– Vi syns ju kanske mer än de som kör på natten, säger Henry, men det är inte bara vi som hjälper till utan vi är många som gör det tillsammans.

Allt arbete inom klubben sker ideellt men de håller alla med om att det är värt det när de märker hur uppskattat allt slit är.



Sträckan som de sladdar är cirka fem mil lång. Beroende på snömängden kan den behövas sladdas flera gånger i veckan.

– Belöning att sladda lederna och att hålla på är ju när människor kommer fram och säger att vi gör ett bra jobb, säger de allihop.

### Det sociala viktigt

– Man får ju väldigt fin respons när man till exempel åker förbi Särna Camping och äter på restaurangen. Det kommer alltid fram någon som har kört på leden och vill berömma oss för hur bra lederna är och hur fint vi i klubben, ung som gammal, sköter om och fixar till lederna. Sedan är det ju den sociala biten att vi får träffa så många männ-

iskor. Det är det som är så kul, säger Mats Axellie.

När kaffet är uppdruckat och bullarna är slut är det dags att köra vidare. Precis när vi ska åka kommer en barnfamilj på skotrar som stannar till. De vill också värma sig framför brasan som fortfarande sprakar och fika en stund i vindskyddet.

Vi som fikar klart och som ska ut och jobba igen hoppar på skotrarna och åker tillbaka till skotergaraget i Särna. Den tidigare ganska guppiga leden är nu helt slät och fin och redo för alla skoteråkare igen. ■



Seniorerna som sladdar lederna i Idre Snöskoterklubb är Mats Axellie 65 år, Anders Otterström 75 år, Henry Mörk 71 år, och Anders Hedlund 71 år.

# Framtidssäkra din telefoni med en Doro 4G-telefon!

## Uppdatera dig med 4G!

I takt med att **Sverige fasar ut 2G- och 3G-näten** till förmån för det snabbare och säkrare 4G-nätverket, är det **viktigare än någonsin att hålla sig uppdaterad. Därför ingår nu en Doro 4G-telefon** när du tecknar ett nytt abonnemang hos oss. **Se erbjudanden nedan!**

**För dig som redan har en 4G-telefon** erbjuder vi nu en **rabatt på 50 kr** på alla våra abonnemang. **Nedan ser du vårt Mobil 1 GB-abbonemang för bara 99 kr/mån**

– perfekt för dig som främst använder mobilen till samtal och SMS.

**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**.

Alltid fria samtal och sms till Norden



**Doro 2821 - Enkel och smidig**  
Mobil 5 GB, 199 kr/mån

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



**Doro 8210 med Mobil 25 GB 324 kr/mån**

- Alltid fria samtal och sms till Norden
- Kompatibel med BankID
- 13+2+2MP-trippelkamera
- Doro ClearSound
- WhatsApp
- Facebook
- Trygghetsknapp

**MER SURF NYTT PRIS**

**RABATT 50 KR**  
Mobil 1 GB, 99 kr/mån

**ENDAST ABONNEMANG**

teleco

doro

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG:

- Teleco Mobil 1 GB, 99 kr/mån
- Teleco Mobil 5 GB m. Doro 2821, 199 kr/mån
- Teleco Mobil 25 GB m. Doro 8210, 324 kr/mån

För- & efternamn \_\_\_\_\_  
Personnummer \_\_\_\_\_  
Telefonnummer \_\_\_\_\_

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

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

H&N\_nr2\_2024

Frankeras ej Mottagaren betalar portot

teleco

**SVARSPOST**  
20603619  
182 20 Danderyd

# Kattens höjda status

**För ett år sedan infördes lagen om att alla katter ska ID-märkas och registreras hos Jordbruksverket. Den är en del i arbetet att höja deras status som husdjur. Målet är att de ska betraktas som lika värdefulla som hundarna.**

TEXT: HELENA NILSSON • FOTO: DOGGY AB

**D**jurskyddet är med sina drygt 11 000 medlemmar en av Sveriges största djurskyddsorganisationer. I över hundra år har de arbetat för att stärka våra husdjurs rättigheter, bland annat genom att kampanja för nya lagar.

För några år sedan drog de i gång kampanjen ”Stoppa Kattastrofen” för att försöka få igenom en svensk lag om märkning och registrering av katter. Målet var att katter ska betraktas som lika värdefulla som hundar.

Enligt en uppskattning finns omkring 1,4 miljoner katter i Sverige och över 100 000 av dem tros vara hemlösa. Det har lett till att många katthem runtom i landet är fyllda till bristningsgränsen. Hemlösa hundar hör man däremot sällan talas om, något som beror på att det länge ställts högre krav på hundägare. Att skaffa hund är ofta en större investering och det har i många år varit lag på att registrera och ID-märka den. Medan en hund lätt kan kopplas ihop med en ägare har det varit betydligt svårare att hitta en ansvarig matte eller husse till övergivna eller bortsprungna katter. Det ville Djurskyddet ändra på.

## ID-märkning

– Vi hade arbetat med frågan om att höja kattens status i allmänhet och få en lag om ID-märkning i synnerhet i många år kände vi att vi behövde ett nytt grepp för att nå ut bredare, berättar Åsa Hagelstedt som är generalsekreterare på Djurskyddet.

Under kampanjen samlade man in fler än fyrtio tusen namnunderskrifter och arrangerade hund-demonstrationer utanför riksdagshuset för att ”skälla” på politikerna.

– Vi pratade om det absurda i skillnaden som var i lagstiftningen mellan hundar och katter och så föddes idén om att låta hundarna föra kattens status under parollen ”Stoppa Kattastrofen”, säger Åsa.

Djurskyddets kampanj fick ett stort genomslag och 2022 beslutades det äntligen att även alla katter födda efter 2008 ska ID-märkas och registreras hos Jordbruksverket. Sedan lagen trädde i kraft den 1 januari 2023 har mer än 400 000 katter registreras. Det är ett steg i rätt riktning, men enligt Åsa Hagelstedt på Djurskyddet behöver vi göra mer för att höja kattens status.

## Det är allvar

– Ja, den stora förändringen måste ju ske hos enskilda kattägare och det tar tid. Fortfarande är cirka en miljon katter inte märkta och registrerade, trots att lagen gällt i över ett år. Reglerna om att ha kontroll över sin katts reproduktion, det vill säga kastrera sin katt om den går lös utomhus, måste också följas av fler än i dag. Och fortfarande finns myter kring att en katt har nio liv och att katter klarar sig bra i det vilda, vilket ju inte alls stämmer, säger Åsa.

Djurskyddets arbete med att höja kattens status fortsätter alltså, bland annat genom att sprida informa-

tion och försöka få myndigheterna att följa upp lag och regler tydligare. Människor måste förstå att det är på allvar, menar Åsa. Hon har arbetat på Djurskyddet sedan 2008 och tycker att människors syn på katten har förändrats till det bättre under de senaste decennierna.

– Sommarkatterna som förekom tidigare, där man skaffade en katt inför semestern och sedan lämnade kvar den i sommarstugan när hösten kom förekommer inte längre. Människor avlivar heller inte kattungar på de hemska sätt som förekom tidigare, exempelvis genom att lägga katterna i en säck tillsammans med stenar och dränka dem i sjön. Fler försäkrar också sin katt och tar den till veterinären när den blir sjuk. Så det går framåt, även om vi tycker att det går alldeles för långsamt.

Hon råder alla som funderar på att skaffa katt att först tänka igenom ekonomin.

– Veterinärvårdspriserna är väldigt höga och man måste se till att man har råd att ta hand om sin katt även när den blir sjuk. Och för alla kattägare är det ju viktigt att se till att märka och registrera sin katt om man inte redan gjort det. Och kastrera om

## FAKTA

**För dig som kattägare finns flera viktiga regler att följa för att katten ska må bra. Här är några av dem:**

- Katter ska ha tillsyn två gånger per dag, det gäller både inne- och utekatter. Att överge sin katt är ett brott mot svensk djurskyddslagstiftning och kan leda till dryga böter eller djurförbud.
- Kattungar får inte skiljas från sin mamma, mer än tillfälligt, förrän de kan ta hand om sig själva och helt övergått till att äta fast föda. Tidigast då de är 12 veckor gamla.
- Du är skyldig att se till att din katt inte förökar sig oplanerat genom att exempelvis kastrera den eller ge preventivmedel till honkatten. En honkatt måste vara minst tio månader gammal för att få paras avsiktligt.

- Du ska se till att din katt har fri tillgång till dricksvatten, det gäller även katter som vistas utomhus på vintern. Varje dag ska den få välbalanserad och tillräcklig näring, och kunna äta i lugn och ro.
- Katten får inte hållas i bur, utom vid särskilda tillfällen. De får inte heller hållas bundna, annat än i koppel vid promenad.
- Det är lag på att katter födda efter 2008 ska vara registrerade hos Jordbruksverket. Katten ska ID-märkas med antingen mikrochip eller tatuering. Märkning och registrering ska göras innan katten är fyra månader gammal. Om den förblir oregistrerad kan det leda till böter...

KÄLLA: JORDBRUKSVERKET

katten får gå fritt ute, säger hon.

Katter är utmärkta sällskap som påminner oss om att njuta av nuet, och enligt forskningen kan de till och med vara bra vår hälsa. Det finns undersökningar som visar att katter kan minska stress och blodtryck hos sina ägare. Annan forskning visar att kattägare har uppemot 40 procent mindre risk att dö i en hjärtattack. Ja, som kattägare har man en hel del ansvar. Men i gengäld får man dela vardagen med en trogen liten vän, och som Åsa Hagelstedt påpekar:

– Mest är det ju faktiskt en ren njutning att leva med katt!



Djurskyddet Sveriges generalsekreterare Åsa Hagelstedt tillsammans med sin katt Findus.

FOTO: BJÖRN MATTISSON



Fältsippa hör till de tidigaste vårväxterna.



Blommående körsbärsträd är ett klassiskt vårtecken.



Blåsipporna är här, och med dem våren.

# Trädgårdstider!

Till slut ger vintern vika för våren, och med den kommer ljuset, värmen och fågelsången. Den härligaste av tider är här och för den som har en trädgård är det dags att ge sig ut i den nu. Samma sak gäller ju för den som odlar på sin balkong. Nu är det äntligen dags! Trädgårdsdesignern Carina Adolfsson Elgestam ger oss sina bästa råd.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON • FOTO: KRISTINA WIRÉN



Carina Adolfsson Elgestam är trädgårdsdesigner verksam på Öland.

**K**ratta, klippa, gödsla, vända, förgro och planera ut. Och planera. Våren är en intensiv tid för den som har en trädgård.

– Man ska väcka trädgården på vårkanten. På hösten ska man göra så lite som möjligt, säger Carina Adolfsson Elgestam.

Carina Adolfsson Elgestam, som är 64 år, bor sedan några år tillsammans med sin man på Öland, som är i odlingszon 1. Hon har i princip nyanlagt trädgården. När de köpte huset, och trädgården som är på 1 500 kvadrat, fanns det några gamla fruktträd och häckar runt trädgården. Resten var gräsmattor. Carina har grävt upp rabatter, anlagt en damm och planterat mängder av växter. Sedan 2015 driver hon företaget Röda rosen trädgårdsdesign.

– På hösten kan man dela och flytta växter, om behovet finns. Annars ska man låta växterna vila. Det är bättre att låta växterna stå kvar och inte klippa ner dem så har de bättre chans att överleva om det blir en kall vinter. På våren ska man göra desto mer.

Innan man sätter i gång med det praktiska arbetet ska man göra en översyn av trädgården. Den ordentliga har gjort en skiss över trädgården och vet vad som växer var, och var det behöver kompletteras, och har en plan.

– Så att man inte bara gör impulsköp.

Sen är det dags att börja plocka skräp, planera inför den kommande säsongen, beställa fröer, kolla vad som har överlevt.

– En viktig sak är att se till att alla redskap är i bra skick, om man nu missade att göra iordning dem på hösten. Jag lägger

## FAKTA

Bokashi är ett enkelt sätt att med hjälp av mikroorganismer omvandla matavfall till jord och gödning. Jordförbättringen kan användas i rabatter och i köks-trädgården.

Matavfallet packas i en hink med lock tillsammans med ett strö som är preparerat med särskilda mikroorganismer som fermenterar eller mjölksyrar komposten i en syrefri miljö.

Hinken jäser inomhus några veckor, därefter grävs komposten ner. Efter ytterligare ungefär fyra veckor har komposten förvandlats till färdig jord.

Komposthinken har en tappkran så överflödigt kompostvatten kan tappas ut.

Vintertid kan komposten ställas ut. Det gör inget om den fryser. När den tinas aktiveras organismerna och materialet bryts ner. Bokashi kan också mellanlagras, till exempel i en soptunna eller pallkrage under vintern.



Bokashin ger vätska som kan användas som gödning. Det kompostströ som behövs finns att köpa i trädgårdshandeln.

dem i såplösning, och sen gör jag rent med stålull. Det är viktigt att sekatörer och saxar är rena. Klorofyllet i växterna lägger sig som en hinna på dem.

Med rena och fina redskap är det dags att börja med själva jobbet.

– Det är bra att vända runt jorden så att den blir lucker. Efter det ska den gödglas. Jag använder kompost och bokashi och benmjöl, mycket benmjöl. Benmjöl är långtidsverkande.

### Bokashi – egen jord av köksavfall.

– Det luktar precis när man tar av locket, som på ett utedass, men bara så länge locket är av. Man får en vätska som man kan samla på flaskor som är jättebra gödning som man kan använda när man vattnar, och resten blir en jordfabrik. Man kan gräva ner i rabatterna, eller samla under vintern. Om man har möjlighet tycker jag att det är viktigt med en kompost.

Annars kan man använda NPK eller blåkorn, både på gräsmattor och rabatter.

Gräsmattan kan luckras genom att man använder grepen och gör hål så att det kommer ner luft.

– Allt gammalt ska klippas ner och läggas på komposten. Rosorna klippas när björklöven blivit stora som musöron.

Den som är otålig kan börja förgro växter som chili och paprika redan i januari. Däremot kan man vänta lite med tomat och gurka som gror snabbt.

– De plantorna blir lätt gängliga, så det är bättre att ha lite is i magen. Och det är säkert inte bara jag som köper för många fröer.

Och när man ha sått är det den stora väntans tid, väntan på att det ska börja spira.

– Man kan också klippa lite försiktigt i fruktträden för att



Carina har själv gjort växtstödet, det är hassel som flätats samman.

finjustera, för den riktiga beskärningen gör man på hösten.

– Sätta några potatisar i en hink kan alla göra. Det gäller att välja rätt. Vill man ha potatis till midsommar ska man ta en tidig sort.

Och så vill man kanske peta ner en och annan ny planta.

– Jag köper alltid för mycket, bekänner Carina.

Ogräset vaknar tidigt, och växer alltid.

– Det är värt att lägga lite extra tid på ogrärensning på våren. Jag kämpar med kirskaLEN. Jag försöker klippa den, men undviker att riva upp rötterna för det sägs att det stimulerar tillväxten.

I det allra flesta, om inte alla, trädgårdar finns en gräsmatta. >>>

»» – Det är bara bra om det ligger lite löv på den, då har maskarna lite att jobba med, och så får man gratis gödning.  
Carina har en skräphörna i trädgården, där hon samlar grenar så att insekter och igelkottar trivs. I dammen finns inte bara gulfiskar utan också grodor.

#### Från riksdagen till trädgården

Carina har tidigare suttit i riksdagen för Socialdemokraterna. När hon slutade i samband med valet 2014 gick hon en utbildning i trädgårdsdesign, och startade eget.

– Jag lärde hur man designar en trädgård, om mätteknik, och om växter. Det är bra att titta runt omkring på vilka växter som trivs. Man ska inte göra som jag, som har 150 olika rosor. Det är bättre att samla i grupper, skrattar hon.

Hon samlar dels på gammeldags rosor, alltså sådana som fanns före 1857, dels på David Austen-rosor. David Austen tyckte att de moderna rosorna hade för lite doft, och korsade nya, remonterande rosor med gamla, och fick fram rosor som både blommar om, eller remonterar, och doftar.

Carina har alltid varit intresserad av trädgårdar.

Hon har både designat trädgårdar och haft kurser i trädgårdsdesign.

– Under pandemin var det kurser på distans, och då hade jag deltagare från hela landet. Det var jätteroligt, med alla olika växtzoner, och vi lärde av varandra. En del hade haft trädgård i 25 år, andra hade precis skaffat en kolonilott.

### TIPS

När våren är här på allvar är det dags att väcka trädgården. Carina påminner om vad som behöver göras för att trädgården ska må så bra som möjligt.

- Planera hur trädgården ska se ut.
- Städa trädgården.
- Gör rent alla redskap.
- Ta bort fiberdukar och granris från det som köldskyddats.
- Ta bort lövbäddar som funkar fint mot ogräs.
- Rensa bort ogräs innan det självsår sig.
- Fröså nya växter inomhus.
- Plantera lökar som vintervilat, som dahlior och gladiolus, när risken för frost är över.
- Beskär rosor.
- Klipp ner perenner, dela eventuellt för att föröka dem.
- Luckra upp gräsmattor och rabatter.
- Gödsla, antingen med egen kompost eller köpt.
- Sätt potatis.
- Plantera ut det som förgrotts när risken för frost är över.

VANNONS ►

# Låt ditt testamente hjälpa djuren

Var ska jag förvara mitt testamente?

Djurens Rätt har arbetat för djuren sedan 1882. Vill du vara med och ge djuren en starkare röst även i framtiden? Ett enkelt sätt att göra det är att inkludera en gåva till Djurens Rätt i ditt testamente.

Vi har tagit fram ett informationspaket om att skriva testamente. I det hittar du ett häfte med svar på massor av frågor samt mallar som visar hur ett testamente kan se ut. Beställ vår information helt gratis – använd talongen nedan, ring 08-555 914 28 eller besök [www.djurensratt.se/arv](http://www.djurensratt.se/arv).



Djurens Rätt sparar de uppgifter du lämnar. Dina uppgifter skyddas och lämnas inte ut till någon annan. Läs mer på [djurensratt.se/integritet](http://djurensratt.se/integritet).

Kan även vi som har barn testamentera till organisationer?

Hur ser ett testamente ut?

Måste jag ta hjälp av en jurist?



## Stämmer det att man kan träna bort demens?

Forskning visar att sociala aktiviteter där man har roligt tillsammans, en hälsosam kost, motion av både kropp och hjärna, samt att hålla koll på sina blodvärden är viktigt för att förebygga, men även bromsa sjukdomsförloppet vid demens.

I dag finns det inte något botemedel mot demenssjukdom. För personer som lever med en demenssjukdom är forskningen livsviktig för att utveckla nya läkemedel och behandlingsmetoder och forskningen går framåt tack vare givares stöd. Du kan bidra till att lösa en livsviktig uppgift - en framtid utan demenssjukdomar.

Stöd forskningen om Alzheimers sjukdom och de andra demenssjukdomarna

Swisha din gåva här ►  
Skanna koden med mobilen



123 900 85 82



## SVARSKORT

✓ Ja, skicka mig gratis information om att skriva testamente.

Namn:

Postadress:

Adress:

E-post (ej obligatoriskt):

Frankeras ej. Mottagaren betalar portot.

Djurens Rätt

Svarspost  
20616771  
413 00 Göteborg



**1** Torsk med rödvinssås? Det går emot allt vi lärt oss, men Leif Kindblom lockar med ett spännande recept. Med kokt potatis eller kanske ris är det dags att prova något nytt!



**2** Gratinerad fisk är en klassiker som till och med barnen älskar. I ärlighetens namn ligger mycket av denna aptitliga rätt i såsen, men det är också viktigt att tillreda fisken på rätt sätt. Leif berättar hur du kan göra.



**3** Fiskgryta eller fisksoppa? Välj själv! Receptet fungerar lika bra till båda rätterna genom att mängden vätska regleras. Det går bra att ta lite vad man har av grönsaker och receptet fungerar med en rad olika fisksorter.

# Goda och nyttiga fisken

**Fisk hör till det mest nyttiga vi kan äta. Livsmedelsverket rekommenderar att vi äter fisk två-tre gånger i veckan. För barn under 18 och gravida finns det särskilda råd. För oss andra är inte bara fisk nyttigt, det är otroligt gott också – något som vår egen köksmästare bevisar i detta nummer.** TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLOM

**F**isk är nyttig mat. Omega 3 i feta fiskar är särskilt bra för oss. Fisk innehåller D-vitamin och är proteinrik, vilket är bra för äldre. Men vissa fiskbestånd är hotade och miljögifter kan anhopas i viss fisk. Rubrikerna i media om fisk är många och ibland lite motsägelsefulla. Grundläggande är nog ändå att fisk är särdeles bra föda. Som alltid är rekommendationerna om varierad mathållning också något att ta fasta på.

## Viktigt att tillaga på olika sätt

När vi kommit så här långt kan vi konstatera att fiskarterna är många och tillagningssätten likaså. Torsk har låg fetthalt, 0,3 procent, och ska därför tillagas varsamt så att inte smakämnen går förlorade. Lax, strömming och

makrill är exempel på feta fiskar med 15-20 procent fett. De tål lite robustare tillagning. Innertemperaturen bör dock inte överstiga 52-55 grader i något fall.

På grillen passar lax och tonfisk. I ugnen kan man gratinera plattfisk i sås med ost och spritsat potatismos. Eller en hel fisk, kanske i foliepaket för att bevara arom och smakämnen. Lax, sill, makrill och sik passar utmärkt att varmröka. Lax och sik ger dessutom fina resultat som gravade.

Kokt torsk med ägg- och persiljesås är en delikatess. Halstrade strömmingar kallas sotare och är liksom abborrar fina att bereda över öppen eld. Och att steka en panerad torsk- eller koljafilé blir en delikatess som i rätten "Fish and Chips". Likaså en panerad och stekt spättafilé med skarpsås! Och vem gillar inte en

mustig gryta eller soppa på fisk och skaldjur? Nyligen fick jag ugnskokt lubb som dagens rätt på en restaurang. Med sitt vita fina kött smakade den utmärkt, lite likt hummer i konsistens och smak. Till lubben serverades en kryddig sås med bland annat kapis.

## Spännande tillbehör

Som tillbehör väljer man ofta citron och dill som ger syra och friskhet. Eller riven pepparrot för sin pikanta smak. Kokt gädda med pepparrotssås är en klassiker. Spenat tar inte över smakmässigt och sådana fiskrätter benämns ofta "florentinsk". Kokta grönsaker och kokt eller mosad potatis är vanliga tillbehör men också pommes frites som då kan kallas chips. Såser på vitt vin eller med rikt inslag av örter passar bra till fisk

## Kokt torsk med rödvinssås

2 personer  
Ca 250 gram torskrygg eller annan bit torsk om ca 125 g per person  
**1** röd lök  
**2 1/2** dl rött vin  
**2** dl vatten  
**1** fiskbuljongtärning  
**1/2** msk tomatpuré  
**3** msk smör  
**Salt**  
**Svartpeppar**

Skala och dela löken i två delar, skär skivor och fräs i hälften av smöret utan att den får färg. Mal i lite vitpeppar. Tillsätt tomatpuré, vinet och vatten samt buljongtärningen, och koka upp. Koka på svag värme en stund och vispa ner resten av smöret.

Sjud torskryggen eller torskfilé försiktigt några minuter tills den är genomkokt, max 53 grader innetemperatur.

Lägg upp på tallrikar och håll över såsen. Servera någon grönsak till och god kokt potatis eller ris.

liksom ris, särskilt om man vill ha kryddiga rätter på fisk och skaldjur som i Cajun-köket. I en fisksoppa eller gryta kan saffran sätta prickerna över i:et.

## Koll på märkningen

Vi måste i urval av fisk ta hänsyn till hållbart fiske och fiskebestånd i riskzonen. Världsnaturfonden listar arter, fångstplatser och fiskemetoder i grönt, gult och rött, men de är svåra för konsumenten att hålla koll på. Därför brukar man gå på MSC-märkningen (Marine Stewardship Council) som följer med från fisket till butik eller restaurang. Den är vetenskapligt baserad och följs upp regelbundet. Med den märkningen ska man lugnt kunna köpa och njuta av sin goda råvara.

## Gratinerad fiskfilé

2 personer  
**2** fiskfiléer à minst 100 g (spätta, flundra eller torsk)  
**1/2** gul lök  
**1** msk vetemjöl  
**2** dl mjölk  
**Salt**  
**Svartpeppar**  
**400** g potatis  
**1** äggula  
**3** msk smör  
**Citron**  
**Dill**  
**1/2** dl riven ost  
**Några** räkor

Skala och koka potatis, pressa och blanda med äggulan och hälften av smöret.

Sjud fisken försiktigt endast ett par minuter i saltat vatten, tunnare spättafiléer behöver inte förkokas.

Laga till en béchamelsås: Fräs lite finhackad lök i smör. Vispa ner mjölet och späd med mjölk. Krydda med salt och peppar, tillsätt lite fiskspad och låt koka sakta i 5 minuter. Tillsätt några droppar citron och hackad dill.

Lägg fisken i en smord eldfast form. Håll såsen över fisken. Spritsa potatismoset längs ena kanten.

Riv ost ovanpå och gratinera i ugn 225 grader i ca 15 minuter tills potatismoset fått fin färg. Lägg gärna på några räkor, lite dill och en bit citron före serveringen.

Det finns många exempel på "godkända" fiskar. Från de stora sjöarna i Mellansverige har vi bland annat gös, sik och abborre och från havet finns odlad lax, strömming, sill och i vissa fall torsk, sej och kolja. Håll utkik efter MSC!

Men nu är det väl dags att börja förbereda en god fiskrätt. ■

## Fiskgryta/Fisksoppa

Receptet blir en gryta om lite mindre vätska tillsätts och en soppa med lite mer vätska. En annan fördel är att man kan ta lite av det man har i form av rotsaker, grönsaker och fisk.

2 personer  
Ca 150 gram laxfilé, eller torsk, sej eller eller blandat

**1** gul lök  
**1** vitlöksklyfta (kan uteslutas)  
**10** cm purjolök. Det går bra med såväl vita som gröna delen  
**1** stor potatis eller ett par medelstora  
**1** morot och eventuellt någon annan grönsak som broccoli  
**1** tomat  
**2** fiskbuljongtärningar till 6-7 dl vatten  
**1** påse saffran (0,5 g)  
**2** msk smetana eller crème fraiche  
**1** dl torrt vin (kan uteslutas)  
**2** msk olivolja eller annat fett  
**Svartpeppar**  
**Dill**

Skär fisken i stora tärningar. Skala och skär potatis i bitar om ca 2 cm, skär purjolöken och moroten i mindre bitar ca 1 cm. Hacka löken grovt men vitlök fint. Fräs lök, purjo, morot och potatis i fett. Krydda med peppar och tillsätt vinet.

Efter en stund tillsätts vatten och smulade buljongtärningar samt dill. Låt koka på svag värme i ca 10 minuter.

Tillsätt saffran utrört i en matsked varmt vatten.

När potatisen är mjuk, lägg i frysta broccolibuketter, tomaten i bitar samt fisken och sjud i ca 5 minuter. Vill man så kryddar man lite mera med exempelvis finhackad röd chili.

Vid serveringen toppas tallriken med en klick smetana eller crème fraiche.

Korsord nummer 2, 2024. Skriv ner svaren i de gula rutorna och skicka dem antingen på ett vykort till adressen **Här&Nu, Box 30088, 104 25 Stockholm**, eller mejla dem till **korsord@skpf.se**. Märk vykortet/mejlet med **Korsord nr 2/2024**. Glöm inte att uppge din adress. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten. Vi behöver ditt svar senast den 24 maj 2024.

VANNONS ►

**SeniorNet Sweden**

- Trygghet på nätet
- Glädje i att lära sig nytt
- Gemenskap

**Vi välkomnar seniorer in i digital gemenskap!**

Behöver du IT-hjälp eller vill du medverka som volontär? Vi har ett 40-tal lokala föreningar runt om i landet. Varmt välkommen till SeniorNet Sweden ideell obunden seniorförening

Mejl: [kansli@seniornet.se](mailto:kansli@seniornet.se) Telefon: +46 760272717  
Webbplats: <https://seniornet.se/>

VANNONS ►

**SeatUp**  
Fätölien som hjälper dig upp

**NYHET ! SeatUp i tyg Gute**  
(Fårskinnslignande 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](mailto:info@seatup.se)

KRYSSET 1/2024

**Vinnare korsord nummer 1/2024**

Eva Andersson, Landskrona  
Anneli Bergh, Bergsjö  
Sara Björkman, Skellefteå  
Margareta Drugge, Stenstorp  
Britt-Marie Liberg, Johanneshov

Gun Norberg, Kovland  
Jan-Erik Persson, Skyllberg  
Peter Wennerberg, Västerlanda  
Hans Svensson, Alingsås  
Lena Svensson, Farsta

## Nytt medlemssystem före årsskiftet

Förbundets medlemssystem Melos är föråldrat och måste nu bytas ut innan leverantören lägger ner alla former av support vid årsskiftet. SKPF är bland de sista som använder det och nu är dess tid ute. Därför har förbundets arbetsgrupp under ledning av vice ordförande Lars Bromander under lång tid arbetat med systembytet och träffat en rad leverantörer. Tanken är förstås inte bara att byta system för att vi måste, utan att också passa på att införa nya och välbehövliga funktioner.

Efter månader av diskussioner och förhandlingar är det nu bestämt vilket medlemssystem SKPF kommer att använda i fortsättningen. Danska Groupcare har vunnit upphandlingen med sitt medlemssystem Membercare. Group-

care har i över 20 år levererat medlemssystem till organisationer i hela Norden. Bland kunderna finns såväl intresseorganisationer och politiska partier, som fackföreningar och arbetsgivarorganisationer.

### Nytt system med två delar

Det nya systemet bygger på två plattformar: Dels en för central administrering för kansliets och ledningens del, dels en för självbetjäning av medlemmar och avdelningar. Självbetjäningssdelen innehåller flera nivåer av funktioner, från enklare avsedda för medlemmar, till mer avancerade avsedda för distrikt och avdelningar. Avdelningar kommer till exempel kunna göra vissa ändringar direkt i systemet för sina medlemmar.

Arbetet med att flytta över det gamla registret till den nya systemet har precis kommit i gång. Det är en tidsödande process och i sådana här sammanhang är det svårt att veta vilka problem som dyker upp på vägen, men förhoppningen är att det nya systemet ska vara i gång i god tid före årsskiftet.

Även du som är medlem kommer att märka av bytet av medlemssystem. Till exempel kommer sms och e-post användas i högre grad för kommunikation till medlemmarna. En ny funktion blir att alla medlemmar kan logga in på en personlig sida på förbundets hemsida för att till exempel ändra adressuppgifter eller betala årsavgiften. I övrigt är målsättningen att du som är medlem i SKPF inte ska märka av bytet. ■

### 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.



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



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



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

### BRA MOT

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

### SUPPORT PLUS RYGGSTÖD

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



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

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

ENDAST 499 Kr/St

### HÅLFOTSINLÄGG

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



Art.nr 70-10

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



ENDAST 149 Kr/Par

### HÅLLNINGSVÄSTEN

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



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

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

ENDAST 299 Kr/St

### RYGGSTÖD

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



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

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

ENDAST 399 kr/St

### HÄLKOPP

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



- Kan vara bra mot smärta i hällarna 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.  
SVARSPOST 20636342. 802 08 GÄVLE.  
Inget frimärke behövs, vi betalar portot.

## Strumpor med lös resår

*"Strumpor som sitter uppe men inte sitter åt"*



### Strumpor med lös resår

Bomull 4 par 170 kr  
Bambu 4 par 190 kr  
Kashmirull 4 par 300 kr



**sockhuset.se**  
Strumpor på nätet



### Diabetikersock

*"Strumpor för extra känsliga fötter"*

Extra mjuk och skonsam mot foten. Helt utan resår och tåsöm  
Frottésula bakom hälen, under foten, uppöver tån.

4 par 220 kronor



### Stödstrumpa

*"Motverkar åderbräck och svullna ben"*

En stödstrumpa formad efter benet.  
Ökar blodcirkulationen och motverkar svullna ben.

2 par 250 kronor



## SKPF och Sveriges Konsumenter

Du som läser det här är inte bara medlem i SKPF, du är även en konsument som har en stark konsumenträtt i ryggen. Det är lätt att glömma bort när bedrägerier och aggressiva försäljningsmetoder blir allt vanligare.

SKPF samarbetar med Sveriges Konsumenter i projektet "Konsumenträtt för alla". Målet är att fler inte bara ska få kunskap om våra rättigheter som konsument, alla ska även få veta hur man får hjälp när det behövs och stöd för att våga stå på sig när man råkar ut för något.

### Seniorfestivalen

SKPF:s förbundssekreterare Barbro Westergren deltog på Seniorfestivalen i Göteborg i slutet av mars. På stora scenen höll hon ett anförande tillsammans med Sverige Konsumenter under rubriken "Här är goda råd gratis" om samarbetet mellan SKPF och Sveriges Konsumenter.

SKPF har verkat för bland annat gratis busskort till pensionärer, framhöll Barbro Westergren under anförandet.

- I dag har många av våra medlemmar frågor om IT: "Vad är mobilt bank-id?" hör vi ofta. Vi har fått ett tudelat samhälle och ett sårbart samhälle. SKPF argumenterar för att det ska finnas kontanter. För vad gör vi om det blir kris, fortsatte hon.



SKPF:s förbundssekreterare Barbro Westergren talade på Seniorfestivalen.

Cecilia Backentorn, Sveriges Konsumenter, instämde:

- Det är komplext att vara konsument i dag. En vanlig fråga är hur man skyddar sig mot bedrägerier. Samhället har lagt för stort ansvar på individen. Vad är rimligt att vänta sig av en 95-åring? Den frågan bör hela samhället ställa sig. Vi vill exempelvis att alla människor ska kunna handla mat för kontanter. Mer utanförskap vill vi inte ha.

- Vi behövs eftersom ingen annan driver pensionärsfrågorna i samhället i dag. Vi fyra pensionärsförbund arbetar ihop, för tillsammans blir vi starka, sa Barbro Westergren.

### Om du behöver hjälp

#### Konsumentvägledare

Du som är medlem i SKPF kan ringa till konsumentvägledarna på Sveriges Konsumenter varje helgfri onsdag eller fredag klockan 9-11 samt 13-15 på telefon 08-674 43 74. Eller mejla frågor till [radgivning@konsumentcentrum.se](mailto:radgivning@konsumentcentrum.se)

#### Konsumentombud

I många av SKPF:s avdelningar finns det särskilda konsumentombud. Hör efter hur det är i din avdelning!

VANNONS ►



### 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](http://www.royalrest.se)

**REHABSHOP** Göran Sjödén Rehab Shop AB  
031 711 99 14 [www.rehabshop.se](http://www.rehabshop.se)

VANNONS ►

★★★★★ "Äntligen har jag hittat stödstrumpor som passar mig!" -Kjell

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

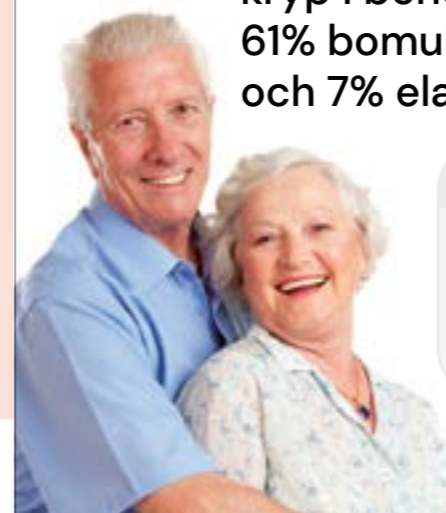
★★★★★ "Mjuka och sköna, mycket lätt att ta på sig dem. Enkelt att beställa på hemsidan." - Sylvia



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

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

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



### Beställ redan i dag!

Gå in på [www.rsprodukter.se](http://www.rsprodukter.se) och beställ!  
Använd kod: H242

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

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

\*Gäller endast nya kunder, obegränsat antal strumpor, en gång, tom 15/5  
I och med denna beställning godkänner jag att RS produkter lagrar min adress för framtiden, så länge det är aktuellt, och jag kan när som helst höra av mig och få mina uppgifter bortplockade.

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

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

Antal:  
SVART GRÅ MARIN NATUR SVART /GRÅ  
 Exempel 3par

Namn: \_\_\_\_\_  
E-post: \_\_\_\_\_  
Adress: \_\_\_\_\_  
Mobil/Tel: \_\_\_\_\_

Frankeras ej  
Mottagaren betalar portot



Svarspost  
20671625  
793 20 Siljansnäs



Hon & Han är vår egen tecknade serie. Susanne Nordqvist och Jan Magnusson skriver manus som sedan tecknas av vännen Anna Sjölin. Serien debuterade i Här&Nu 3/2021.

## NÄSTA NUMMER

kommer den 14 juni

- Epa-ungdomarna som hjälper hemtjänsten.
  - Sextioplussarna Lily, Birgitta och Aina flyttade ihop.
  - Att välja äldreboende. Avhandling ger råd.
  - SKPF firar 75 år med förbundets nyskapade kaka!
  - Nässköljning: Effektiv hjälp i allergitider.
  - Ministern som har samlat fjärilar i 65 år.
  - 81-åriga Margareta Berglund är värdinna på Rönnskär.
- + massor av annan spännande läsning.

VANNONS ►

**BAZZ Aqua**  
bad och dusch

**ÖPPNA DÖRREN  
GÅ IN - SÄTT DIG - BADA**  
Så enkelt är det!

**SAMECA AB**  
Tel: 040-43 23 00  
E-mail: sameca@telia.com www.sameca.se

VANNONS ►

## ULL I SÄNGEN

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

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

**Högsta kvaliteten  
Pensionärsrabatter  
Nu även webbutik!**

Nu även tryckavlastande madrasser!

**Må Vål produkter**

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

VANNONS ►

## 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.** Välkommen till [www.wundies.se](http://www.wundies.se)

# Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: [mkcollection.se](http://mkcollection.se)

## Leggings

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

**FRAKTFRITT**  
**98:-**

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

**High Quality**

Jag vill prova på 1 par leggings!

(Jag betalar endast 98 kr för provpaket leggings)

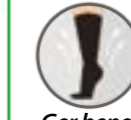
S  M  L  XL  XXL



## Stödstrumpor



Ger benen extra energi



Ger benen utmärkt stöd



Motverkar ömma ben



Motverkar ömma ben



Motverkar ömma ben

- Stödstrumpor förbättrar blodcirkulationen i benen.
- Motverkar trötta och ömma ben.
- Bidrar till piggare och snyggare ben.
- Motverkar åderbräck och stockningar.

**FRAKTFRITT**  
**89:-**

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

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

Storlek:  35-38  39-42  43-47

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

BOMULL

- 4 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser var 3:e månad eller så ofta du själv önskar. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina bekväma leveranser. Fakturan följer med i paketet. Önskar du inte få fler paket efter provet måste du meddela oss om detta inom fyra veckor.
- Väljer du att fortsätta efter provet blir ditt medlemspris:  
Leggings: 1 par i ett paket för 109 kr + frakt 29 kr.  
Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 89 kr per par + frakt 39 kr.  
Tjocka sockor: 3 par i ett paket för 39 kr per par + frakt 39 kr.  
Trosor: 3 par i ett paket för 56 kr per par + frakt 29 kr.

Beställ: 018-700 33 00

eller på [mkcollection.se](http://mkcollection.se) Liten överraskande gåva + en katalog följer med i provpaket!

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

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

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

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

SVARSPOST - SKICKAS TILL:

Frankteras ej  
mottagaren  
betalar  
portof  
Här & Nu nr 1  
24.02.09

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

**FRAKTFRITT**  
**39:-**

## Tjocka sockor



Sockor i 80% bomullsfrotté

Mjuka, varma och sköna tjocka sockor av 80 procent bomullsfrotté som håller dina fötter varma!

Jag vill prova på 1 par tjocka sockor!  
(Jag betalar endast 39 kr för provpaket med 1 par sockor)

Dam storlek  35-38  39-42  39-42  43-46  
Herr storlek  39-42  43-46  
 Svart  Marinblå  Ljusgrå  Vit

Bekväma och fina trosor i utmärkt kvalitet med mjuk resår i midjan. **Trosor i bomull!**

Jag vill prova på 1 par bekväma trosor i bomull!  
(Jag betalar endast 49 kr för provpaket med 1 par trosor)

S  M  L  XL  XXL

Färg:  Svart  Vit  Rosa

Modell:  
 Maxi  
 Hipster

**FRAKTFRITT**  
**49:-**

**High Quality**

95% Bomull  
5% Elastan

Maxi (hög midja) Hipster

TIPS! Maximodellen är lite stor och bred i storleken.



VANNONS ▶

# När kvalitet kommer först!

Grytset med praktisk och stilren design, tillverkad i robust stål med hög värmeledningsförmåga. Grytornas non-stick egenskaper bidrar till hälsosam och enkel tillagning av smakrika rätter. Lätt att rengöra, tål maskindisk. Eldfast upp till 260°C.

## MODELL EXOPAN DELUXE

- 8-delars gryt och kastrullset (1,5 l, 2,5 l, 4,0 l + 28 cm panna – alla med lock)
- FUNGERAR PÅ ALLA TYPER AV HÄLLAR
- Inklusive induction och gas

**SPARA  
1700:-**

### BÄSTSÄLJARE!

EXOPAN DELUXE:	3100:-
GASTROPLUS	
STEKEPANNA 28 cm:	495:-
	<hr/>
	3595:-

-KAMPANJRABATT 1700:-  
**DU FÅR ALLT FÖR: 1895:-**



Köp nu.  
Betala senare  
med Klarna.

Klarna

**BESTÄLL EXOPAN IDAG**

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

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