

Bostadsbrist
Ökad brist på
bostäder för äldre

SID 6

Stopp för fulsälj
Seminarium om
konsumenträtt

SID 12

Maten från 1949
Fyra recept på
maträtter från förr

SID 42

här&nu

3/2024 • SKPF Pensionärernas medlemstidning • www.skpf.se



EPA-UNGDOMAR

De hjälper till i hemtjänsten

HEMINREDNING

Rätt inredning kan få dig att må bättre

TRÖTT?

Så slipper du känna dig trött och hängig

ÖLETS DAG

Svensk bryggerinäring frodas

HÄR BÖRJADE DET

I spårvagnshallarna i Göteborg lades grunden till SKPF

SOMMARSKOR TILL

SUPERPRISER!



FRÅN
299.-

Sandal STYRSÖ - Art 6687
Lätta, smidiga sandaler som du enkelt tar på och av! Luftigt meshtyg på ovansidan och en skön dämpande sula.
Svart • Blå • Stl. 36-46.
Vinröd • Stl. 36-42.
1 par 349:- • 2 par 598:-





395.-

Skosandaler SKAGEN - Art 6728
Stabila skosandaler med smidiga snabbsnörning. Enkel att komma i och ur. Yttersula med bra grepp på alla typer av underlag.
Stl. 37-46.



FRÅN
175.-

Otroligt PRIS!

Sandaler VEN - Art 2259
Klassisk sandal med bekväm korksula som ger skönt stöd. Justerbara remmar med spännen.
Stl. 35-46.
1 par 199:- • 2 par 350:-





349.-

✓ Vattenavvisande ✓ Stretch
FritidssHORTS TRAVEL
Otroligt lätta och sköna med 4-vägsstretch. Sidfickor, benfickor och bakficka, samtliga med dragkedja. **Färg:** Svart, Marinblå, Beige.
DAM - Art 3485 • Stl. 34-48.
HERR - Art 3484 • Stl. C46-62.

MYCKET FÖR PENGARNA!



FRÅN
80.-

Damtopp kortärmad pastell - Art 2004
Topp med kort ärm och rund halsringning.
Färg: Ljusrosa, Ljusblå, Ljusgrön, Rosa.
DAM • Stl. 34/36, 38/40, 42/44, 46/48, 50/52.
100:-/st • 3 för 240:-



FRÅN
150.-

Kortärmad skjorta Herr - Art 1716
Klassisk rutig, kortärmad skjorta i rak modell med rundad nederkant. **Färg:** Röd, Grön, Blå.
HERR • Stl. M, L, XL, XXL, 3XL, 4XL, 5XL.
1 för 199:- • 3 för 450:-



LIZAS SIDA

EU-politiken gör oss starkare

Nu står försommaren i sin fulla prakt med blommor och grönska. Solen och värmen har äntligen kommit och jag blir nästan lite yr i huvudet av alla härliga dofter. Tiden mellan hägg och syren bara försvinner och det är knappt jag hinner med. Under juni månad kommer så äntligen lagrådsremissen gällande en ny socialtjänstlag. Vi har stora förväntningar om att den kommer att innehålla många bra förslag för oss äldre. När det inte blir någon äldreomsorgslag så får vi se om den utlovade ambitionshöjningen blir verklighet eller inte.

Digitalt utanförskap
I regeringens pensionärskommitté har vi träffat äldreministern och civil- och digitaliseringsministern. Civilministern pratade vackert om välfärdens utveckling gällande digitalisering och AI. Han uttryckte att vi behöver bli mer inkluderande vad gäller digitalisering. Vi lyfte frågan om vad regeringen har för planer för det stora digitala utanförskap som finns. Det handlar om tillgänglighet men också om utbildning, kunskap och inte minst de stora kostnader som utrustningen innebär. Alla har

I mitten av juni går flyttlasset till nya lokaler på Sveavägen.

inte råd att köpa in datorer, smarta telefoner eller ha bredbandsuppkopplingar. Vi har också genomfört vår femte äldreriksdag. Fokus denna gång var på valet till EU-parlamentet. Samtliga politiska partier var närvarande och vi hade en del frågor till dem. Debatten blev emellanåt ganska livlig.

Ekonomi och hållbara val
Från vår sida pratade vi om hushållens ekonomi. EU-politiken är värdefull, för den gör oss starkare i klimatarbetet men ska också ge rimliga priser för oss som bor här. Därför vill vi att politikerna agerar för att det verkligen ska bli så. Då måste kostnadsökningarna bromsas, och då måste det bli enklare och mer prisvärt för oss som konsument att också kunna göra hållbara val. På kansliet är det nu lite rörigt med flyttkartonger överallt. I mitten av juni går flyttlasset till nya lokaler på Sveavägen. Vi ser alla fram emot detta med stor förväntan och glädje. Hoppas alla kan få gå ut i vårt vackra sommarland och njuta av naturen och en och annan glass, och jordgubbar förstås, för kom ihåg att vår tid är nu.



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

SKPF: pensionärerna

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

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

Hemsida: www.skpf.se



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

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

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

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

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

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



ILLUSTRATION: ROBERT NYBERG

Ökad brist på bostäder för äldre

6 Boverkets nya enkät visar att kommunerna har ökad brist på bostäder för äldre.

Att välja äldreboende

14 Går det att lita på reklamen för äldreboenden, som hellre tycks poängtera fest än omsorg?

EPA-ungdomar i hemtjänsten

16 Under sommaren är det ofta personalbrist inom hemtjänsten. I Vilhelmina tar man hjälp av EPA-ungdomar.

Träna med Turf

18 Möt tre seniorer som genom mobilspelet Turf får både motion och gemenskap.

Här grundlades SKPF

22 1949 i Göteborg såg spårvägarna ett behov av ett förbund som kunde tillvarata pensionärernas intressen. Därmed lade de grunden till det som skulle bli SKPF. Vi hälsar på hos avdelning 1.

Trött på att vara trött?

28 Liz Wirdenius tröttnade på att vara trött. Nu har hon skrivit en bok om att komma ur tröttheten.

Inred för hälsan

30 Forskarna menar att genomtänkt inredning hemma kan få oss att må bättre.

Tre damer som bor tillsammans

34 Aina, Lily och Birgitta testar att bo tillsammans. Trots att de är så olika älskar de sitt gemensamma hem.

Ölets historia

38 Den 17 juli är det ölets dag. Läs om ölets historia och hur det uppmärksammas runt om i landet.

Maten från 1949

42 Leif Kindblom återupplivar maten från 1949 med fyra spännande recept.

46 Förbundets kansli i Stockholm flyttar. Dessutom: Nya medlemsförmåner!

ANNONS

Månadslotten

Ditt stöd till synskadade och döva



GRATTIS!

**För endast 150 kr*
får du allt detta:**

- **1 st Månadslott med dragning varje dag.**
Lotten ger dig också varje kvartal en chans i SUPER-dragningen! Här har du chans att vinna upp till 5 miljoner kronor.
- **2 st påslakanset Windsor klarblå från Vinga of Sweden** (värde 1099 kr)

2 st påslakanset i det populära mönstret **Windsor** i ny härlig klarblå färg. Påslakanen har två öppningar i hörnen för enkel bäddning. Påslakanset består av två örngott och två påslakan i 100 % BCI-bomull som vävts med en trådtäthet på 144 TC.

Har du en dröm om att bli miljonär?

Kom ihåg att Månadslotten ger dig massor av miljonchanser hela året!



Välkommen till Månadslotten!

Hans Rimberg
Hans Rimberg
lotteriföreståndare

PS: Enkelt att beställa:
www.manadslotten.se/nu, QR-kod,
Svarkortet eller ring 08-4000 0229.



**LOTTERIET MED
DRAGNING VARJE DAG!**

*Fakturaavgift tillkommer med 15 kr. Erbjudandet gäller en gång per person, längst till 2024-07-31 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige. Din gåva får du cirka 5 veckor efter att din betalning registrerats, vid slutförsäljning kan gåvan komma att ersättas av liknande vara. Vi kommer att lagra de personuppgifter du lämnar här och kan även komma att komplettera dessa i efterhand för att kunna fullgöra våra kundtaganden, leva upp till lagar och regler, samt för marknadsföring. Lotteriets förmånstagare, Synskadades Riksförbund och Sveriges Dövas Riksförbund, delar personuppgiftsansvaret med Ideella Spel AB, som hanterar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR). Mer om detta, fullständiga villkor, licensid och vinstplan kan du läsa om på manadslotten.se/villkor. Vinstandel: 42,78%. Vinsttätthet: 4,12. Spelar du för mycket? Läs om spelansvar på manadslotten.se/spelansvar

SVARSKORT

Enklast svarar du på manadslotten.se/nu
Eller ring **08-4000 0229**



2406MAHN

FYLL I DINA UPPGIFTER OCH POSTA I DAG!

Namn: _____

Gatuadress: _____

Postnummer/postort: _____

Mobilnummer: (Mobilnummer behövs för snabbt besked vid högvinst) _____

E-post: _____

☐ **JA TACK!** Jag vill gå med i Månadslotten och får min lott för 150 kr*. Dessutom får jag 2 st påslakanset Windsor klarblå från Vinga of Sweden värde 1 099 kr utan extra kostnad. Därefter får jag en Månadslott i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar 150 kr* 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. Fyll i svarkortet och posta redan i dag – portot är betalt!

☐ **JA TACK, jag svarar inom 7 dagar och får dessutom 2 st påslakanset Windsor klarblå från VINGA OF SWEDEN (värde 1 099 kr) helt utan extra kostnad.**

► **OBS! VI BEVAKAR DITT LOTTNUMMER AUTOMATISK, SÅ ATT DU ALDRIG MISSAR EN VINST!**

Stödlinjen
för spelare och anhöriga
Telefon 020-81 91 00



**Erbjudandets
totala värde:
1 249 kr**



Överskottet går till
Synskadades Riksförbund
och Sveriges Dövas
Riksförbund.



Månadslotten

SVARSPOST
206 85 775
162 20 Vällingby

Ökad brist på boenden för äldre



Allt fler kommuner har brist på trygghetsbostäder, seniorbostäder och särskilda boenden för äldre. Det framgår av en ny enkät Boverket gjort. SKPF Pensionärerna uppmanar regeringen och kommunerna att agera.

TEXT: PETRA BERG

Andelen äldre i befolkningen ökar, och så även behovet av trygga och överkomliga bostäder som passar pensionärer. Nu visar Boverkets årliga bostadsmarknadsenkät till alla kommuner att underskottet på anpassade bostäder för äldre växer.

– Att få bo i en bra och funktionell bostad som man har råd med borde vara en rättighet för alla äldre. Men nu har vi en dålig kombination av kris i byggbranschen och stigande boendekostnader för den enskilde. Läget kräver att politiker såväl nationellt som lokalt tar ansvar för bostadspolitiken – marknaden löser inte allt, säger Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande för SKPF Pensionärerna.

Brist i fler kommuner än tidigare

Boverkets enkät visar att det i år är fler kommuner än tidigare som har brist på trygghetsbostäder. Boendeformen är ett mellanting mellan vanligt boende och särskilt boende med heldygnssorg, säbo. Ett femtiotal kommuner uppger att det finns ett behov av trygghetsbostäder, samtidigt som de i dagsläget saknar boendeformen helt.

Även seniorbostäderna är för få –



FOTO: GETTYIMAGES

Det finns för få bostäder som är anpassade till äldre, och situationen tycks bli allt värre.

totalt 86 kommuner svarar att de har underskott. Det handlar om helt vanliga bostäder, men som är avsedda för personer över en viss ålder och som ska vara utformade efter äldres behov av tillgänglighet, trygghet och gemenskap.

– Det är tydligt att regeringen och kommunerna tillsammans behöver agera för fler tillgängliga bostäder för äldre. Det handlar både om att stimulera nya bostäder och att tillgänglighetsanpassa de bostäder som redan finns, till exempel genom att installera hiss, säger Liza di Paolo-Sandberg.

När det gäller särskilda boenden för äldre med stora omsorgsbehov är bristen fortsatt stor. Det är i år 112 kommuner som har för få sådana bostäder.

– Det är allvarligt. Kommunerna

måste säkerställa tillräckligt många platser på särskilda boenden. Det är helt grundläggande i en stark välfärd, säger Liza di Paolo-Sandberg.

Dyster bostadsmarknad

Det är något färre kommuner än tidigare som uppger att de har underskott på bostäder. Ändå är det lite mer än hälften som svarar att antalet bostäder inte räcker till.

När det gäller framtidsutsikterna syns också ett oroande trendbrott. För första gången på många år bedömer kommunerna att läget på bostadsmarknaden kommer att vara sämre om tre år jämfört med i dag. Sex av tio svarande tror att det kommer att råda brist på bostäder i kommunen om tre år.

VISSA SAKER BORDE INTE GÅ I ARV.

Vissa sjukdomar är ärftliga. Andra inte. Det är forskningen som ger oss svaren. Gåvor från testamenten gör det möjligt att förebygga, behandla och bota hjärnans sjukdomar. Du kan skriva in Hjärnfonden i hela eller delar av ditt testamente. Din gåva gör skillnad.

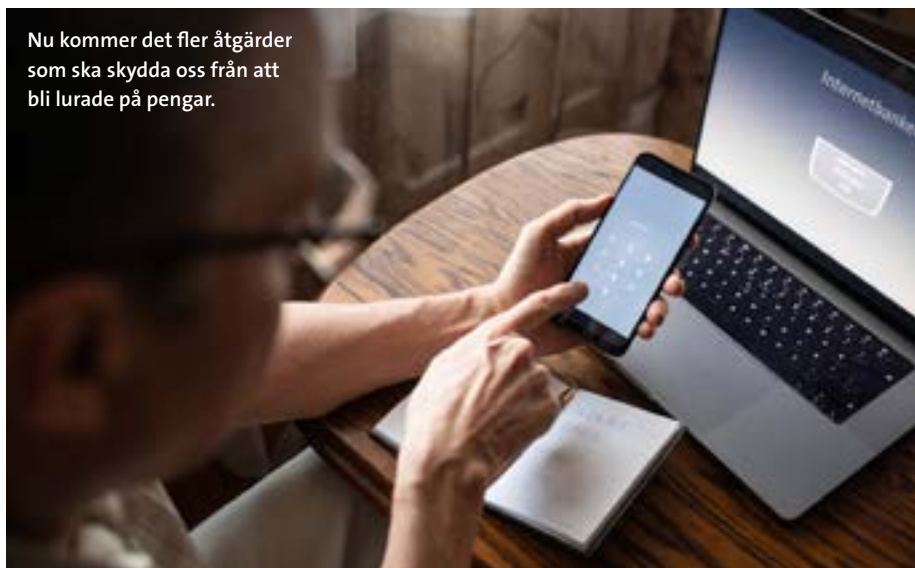


Vill du veta mer? Skanna QR-koden och läs mer på vår hemsida eller ring 020 153 021.

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Hjärnfonden

Nu kommer det fler åtgärder som ska skydda oss från att bli lurade på pengar.



Nya skydd mot bedrägerier

Nu ska det bli slut på bedragare som ringer till framför allt äldre för att lura till sig pengar. Svenska Bankföreningen har tagit fram en åtgärdsplan för att stoppa bedrägerierna. Tidsfördröjda utbetalningar, extra kontroller av utbetalningar och blockering av penningmål-vakter och bedragare. Det är några av de förslag som bankernas branschorganisation föreslår på åtgärder som kan sätta stopp för bedrägerierna, som framför allt drabbar äldre.

– Från branschen presenterar vi nu en mängd gemensamma åtgärder för att öka tryggheten för kunderna och för att förhindra de kriminellas möjligheter att utnyttja det finansiella systemet, säger Bankföreningens vd Hans Lindberg.

Det innebär bland annat att det ska vara möjligt att införa tidsfördröjningar av vissa transaktioner samt sätta beloppsgränser för betalningar och göra ändringar i dessa på ett säkert sätt. Kunderna kan också erbjudas extra kontroll vid betalningar, till exempel genom notifiering som upplyser kunden om transaktionen eller att transaktionen måste godkännas av en för kunden betrodd person.

Detaljerna i åtgärdspaketet är inte publika av säkerhetsskäl. Hur åtgärderna ska utformas och när de ska

implementeras mer exakt i de enskilda bankerna beror på respektive banks specifika förutsättningar.

Bankerna vill även till exempel kunna blockera användningen av Swish och BankID för bedragare och penningmål-vakter mer effektivt. Ett annat viktigt förslag är att det måste gå att förhindra att bedragare kan använda en banks telefonnummer, så kallad spoofing.

– Från bankernas sida gör man allt man kan för att förhindra att fler människor utsätts. Men det krävs gemensamma insatser av hela samhället. Den ökade brottsligheten och de bedrägerier som följer i dess spår är ett stort samhällsproblem som bankerna inte kan stoppa på egen hand, säger Hans Lindberg.

Undvik att bli lurad!

- Lämna aldrig ut personliga koder.
- Tillåt inte fjärrstyrning av dator eller mobil.
- Signera inte betalningar på uppmaning av någon annan.

Vid minsta osäkerhet – ring din bank på ett nummer som du själv söker upp.

57:orna kompenseras

Den 19 maj röstade riksdagen ja till att alla 57:or får tillbaka sina pengar efter att de förra året tvingats betala orättvist hög skatt. Pengarna kommer att betalas ut till de flesta berörda under den första veckan i juli. Den som berörs behöver inte göra någonting, pengarna betalas automatiskt ut till det bankkonto som är anmält hos Skatteverket. För den som har kvarsatt går pengarna i första hand till att avbetala den. Alla som omfattas av återbetalningen kommer att få brev med mer information, antingen digitalt eller via posten.

2G-nedläggning dröjer

Telia meddelar nu att de väntar med att stänga ner 2G-nätet, även kallat GSM, till 2027. Planen var tidigare att nedstängningen skulle ske nästa år. Att 2G-nätet kommer att hållas i gång ytterligare i två år beror på att det fortsatt innehåller en hel del uppkopplade enheter, till exempel larm och äldre bilar. GSM-tekniken lanserades 1992 och efter dryga 30 år klarar tekniken inte längre dagens krav. När det gäller Telias 3G-nät är redan hälften avvecklat, och det kommer att stänga som planerat 2025.

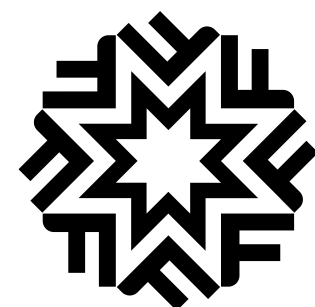
Kärv privatekonomi

Enligt nya siffror från SCB har nästan var tionde svensk svårt att få ekonomin att gå ihop. Andelen har ökat från sju procent 2021 till knappt nio procent av befolkningen 2023. Mindre än hälften av svenska hushåll har det lätt eller mycket lätt att få hushålls ekonomin att gå ihop. Det innebär att mellan 700 000 och en miljon personer inte längre har det lätt eller mycket lätt att klara privatekonomin.

VANNONS ►

NYFIKNA SINNEN SAMTIDA ÖGONBLICK SENIORA TISDAGAR

Utsökta tisdagar för dig över 65 år. Guidad visning samt rabatterat pris på både entré och fikabuffé ingår. Öppet 10.00–23.00 varje dag. Varmt välkommen!



Fotografiska



Prix Pictet Human, Fotografiska Stockholm
Övre: Vasantha Yogananthan / Untitled / 2022
Mitten: Hoda Afshar / Untitled #2 / 2015–20
Courtesy the artist and Milani Gallery, Brisbane
Undre: Michał Łuczak / Miner / 2017

Återbetalning till sparare

Pensionsmyndigheten har betalat tillbaka totalt 95 miljoner kronor till 86 400 premiepensionssparare. Pengarna är en del av det skadestånd som tilldömdes Pensionsmyndigheten i Svea hovrätts dom mot Allra år 2021.

Den första stora utbetalningen från Pensionsmyndigheten går till konton som tillhör tidigare sparare som hade hela eller delar av sitt premiepensionskapital i fonder med kopplingar till Allra under 2012.

Pengarna har Pensionsmyndigheten fått in från det skadestånd som Svea hovrätt tilldömde Pensionsmyndigheten 2021. Beloppet som fördelas är lägre än skadeståndet på totalt 170 miljoner plus ränta, vilket kan innebära ytterligare inbetalningar i framtiden. Det är dock oklart när det kan ske.



Allra sämst på att förvalta premiepensions-spararnas pengar tycks finansbolaget Allra varit. Höga chefer fick bland annat fängelse för mutbrott och trolöshet mot huvudman.

Pengarna betalas in automatiskt till de drabbades premiepensionskonton. Den som har haft innehav i någon eller några av de berörda fonderna behöver inte göra något för att få pengarna.

Pensionsmyndigheten sade upp avtalet med Allra 2017 och stämde företaget året därpå. Allraaffären har lett till fler stämningar från Pensionsmyndigheten, som nu väntar på mer pengar.

Vi snusar allt mer

Andelen svenskar som snusar tobakssnus eller vitt snus är högre än någonsin. Det visar en ny rapport från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN.

Förra året uppgav 21 procent av de tillfrågade i åldrarna 17–84 år att de snusat den senaste månaden. Motsvarande siffra 2011 var 12 procent. Enligt rapporten är det främst de vita prillorna som driver upp snusandet, särskilt bland unga och kvinnor.

När det gäller vanliga cigaretter fortsätter den dagliga rökningen att sjunka. 2023 svarade 6 procent av tillfrågade vuxna att de röker varje dag. Men det sporadiska feströkandet har länge varit oförändrat.

Funderar du på att skriva testamente?

GE EN GÅVA FÖR EN LJUSARE FRAMTID



Din testamentsgåva räddar liv, skapar fred, ger trygghet och möjlighet för många människor att bygga en bättre framtid. Välkommen att kontakta oss på 010-181 93 00 eller svenskakyrkan.se/act/testamente.

Ja, jag vill beställa informationsmaterial om testamente

Porto är betalt. Lägg talongen i ett kuvert och skriv: Act Svenska kyrkan, Svarspost 750001300, 758 06 Uppsala

Förnamn: Efternamn:

Adress:

Postnummer: Postort:

Telefon:

Mer information om hur dina personuppgifter behandlas finns här: svenskakyrkan.se/act/personuppgifter.

LIDER DU AV VATTENKASTNINGSBESVÄR?

LETAR DU TOALET I TID OCH OTID?
KISSAR DU FLERA GÅNGER PÅ NATTEN?

Godartad prostataförstoring är vanligt förekommande hos män över 60 år. När prostatan blir förstörd kan den klämma ihop urinröret och orsaka vattenkastningsbesvär.

CoreTherm® är en icke-kirurgisk värmebehandling med mikrovågor för behandling av godartad prostataförstoring. Behandlingen minskar prostatans storlek och på så sätt undanröjer vattenkastningsbesvären. Behandlingen sker vid ett mottagningsbesök och tar mindre än 15 minuter. Du åker hem efter att behandlingen är klar. Behandling med CoreTherm® har samma goda symptomlindring som en kirurgisk behandling (TURP/hyvlning) med fördelen att den medför lägre risk för allvarliga komplikationer.¹ Över 30 000 män har blivit behandlade med CoreTherm®.

CoreTherm®-behandlingar utförs på 16st urologmottagningar i Sverige.

1. Mattiasson A. et al. Five-year follow-up of feedback microwave thermotherapy versus TURP for clinical BPH: a prospective randomized multicenter study. Urology 2007;69(1):91-96.

För ytterligare information besök www.coretherm.com eller ring ProstaLunds patienttelefon **046 - 12 09 04**

Seminarium om fulsälj 18 juni

Halvskumma företag som låtsas ge bort prover på både ditt och datt, men som i själva verket säljer på dig ett abonnemang. Enträgna telefonsäljare som är svåra att bli av med trots att du försöker säga nej, och till slut står där du där med ett nytt abonnemang eller en vara som du ångrar direkt när du lägger på luren. Vad de flesta inte tänker på är att det finns regler för hur försäljning till konsumenter får gå till. Och i många fall går det att få hjälp att häva ett köp som inte har genomförts på ett korrekt sätt.

Tillsammans med Sveriges konsumenter satsar därför SKPF nu på att informera alla medlemmar om hur man kan skydda sig mot bedragare och bedrägliga säljmetoder. Den 18 juni håller SKPF och Sveriges Konsumenter ett



webbinarium om att skydda sig mot fula affärsmetoder och hur man som konsument kan bli bättre på att genomskåda bedrägerier. Webbinariet är gratis. Det direktsänds på Youtube och spelas in för att vara tillgängligt senare.

För att alla ska kunna ta del av informationen uppmanar vi SKPF:s avdelningar runt om i landet att anordna en aktivitet under direktsändningen där ni kan ta del av informationen tillsammans och diskutera de här frågorna. Alla distrikt och avdelningar har bjudits in till webbinariet. Som medlem i SKPF kan du även delta enskilt hemma. Länken

här nedan leder till Sveriges konsumenter där du anmäler dig. Efter anmälan får du en bekräftelse med information om hur du ser sändningen.

Har du frågor efter webbinariet kan du ringa direkt till konsumentvägledarna på Sveriges konsumenter. De finns tillgängliga på onsdagar och fredagar mellan 9.00–11.00 samt 13.00–15.00 för att svara på konsumentfrågor från SKPF:s medlemmar.

Ring på 08-674 43 74 eller mejla till radgivning@konsumentcentrum.se

www.sverigeskonsumenter.se/skpf

VANNONS ►

HUR KAN DU MEDVERKA TILL DEN SISTA DIKTATURENS FALL ÅR 2084?

SKRIV IN DIG I HISTORIEN!



Hur framtiden än blir måste de mänskliga rättigheterna ständigt försvaras. Skriver du in Amnesty i ditt testamente stödjer du kommande generationers kamp. Genom vårt samarbete med Lawly kan vi erbjuda dig juridisk rådgivning samt möjligheten att upprätta ett korrekt testamente kostnadsfritt. Så att du kan ta ställning för en rättvis morgondag, redan idag.



Skriv ditt testamente kostnadsfritt online på amnesty.se/testamente

SKANNA QR-KODEN OCH KOM DIREKT TILL WEBBSIDAN

AMNESTY
INTERNATIONAL



90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

VANNONS ►

Är din telefon och ditt abonnemang 4G-redo?

Nu avvecklas 2G- och 3G-nätet

Sverige avvecklar 2G- och 3G-näten till förmån för det snabbare 4G-nätet med mål om fullständig avveckling nästa år. Denna teknikövergång kräver att man uppgraderar sina telefoner för att säkra tillgång till mobila tjänster som röstsamtal, datatrafik och nödsamtal.

Speciellt äldre, som ofta använder enklare telefoner, behöver stöd i övergången till modernare lösningar. Därför erbjuder Teleco, i samarbete med Doro, enklare 4G-kompatibla knapptelefoner som garanterar trygghet och tillförlitlig kontakt med omvärlden.

När du tecknar något av våra abonnemang ingår surf och en mobil från Doro utan extra kostnad! Teleco erbjuder pålitliga mobilabonnemang till förmånliga priser och sätter alltid kunden i första rummet. Uppgradera din telefon hos oss och fortsätt njuta av snabb och säker mobilkommunikation.

Alla telefoner nedan är kompatibla med 4G!



Doro 1881 en enkel knapptelefon med 1GB surf endast 149 kr/mån

För endast 149 kr/månad får du fria samtal, sms och mms till hela Norden. Just nu ingår Doro 1881. Denna användarvänliga telefon har väl separerade knappar som underlättar både uppringning och textning. Den är även utrustad med praktiska funktioner som inbyggd ficklam-pa, trygghetsknapp och FM-radio, vilket gör den till ett utmärkt val för dagligt bruk.



Doro 2821, en vikbar mobil med 5GB surf endast 199 kr/mån

Teckna vårt abonnemang med 5 GB surf för bara 199 kr i månaden och få en Doro 2821 på köpet. Denna eleganta och användarvänliga telefon är perfekt för daglig kommunikation med möjlighet att ringa, texta och dela bilder enkelt. Dess vikbara design skyddar mot oavsiktliga knapptryckningar, och du kan enkelt svara eller avsluta samtal genom att öppna eller stänga telefonen.



Doro 8210 en användarvänlig smartphone med 25GB surf endast 324 kr/mån

Med Doro 8210 öppnas en helt ny värld - läs nyheterna, se den du pratar med eller betala räkningarna direkt i mobilen. Telefon och abonnemang, allt ingår för 349 kr/mån.

Dessutom är telefonen speciellt anpassad för seniorer med ClearSound-teknologi för tydligt ljud och en trygghetsknapp för nödsituationer. Det är en perfekt smartphone för nybörjaren med sitt användarvänliga gränssnitt. Doro 8210 har stora, anpassningsbara ikoner och röststyrning via Google Assistant.



Ring
010-288 10 10
för att
beställa

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG:

- ☐ Teleco Mobil 1 GB m. Doro 1881, 149 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 med sms-avisering). 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_nr3_2024

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST

20603619

182 20 Danderyd



I en doktorsavhandling från Lunds universitet, har Elisabeth Carlstedt kartlagt hur äldreboenden arbetar med att bygga sin image med hjälp av bland annat sociala medier. Det kan vara bra att som blivande kund känna till att den information som förmedlas är en del i företagets marknadsföring.

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN

Äldreboendenas falska bild – hellre fest än omsorg

Forskaren Elisabeth Carlstedts analyser baseras på intervjuer med företrädare för äldreboenden, innehållet i fyra äldreboendens Instagramkonton och på 127 tidningsartiklar om en specifik brukarundersökning.

– Det jag har kommit fram till är att äldreboenden gärna visar upp utflykter och festligheter på hemsidor och i sociala medier. Men den fråga jag ställer är hur dessa bilder går ihop med de äldre som ofta är i behov av mycket omsorg?

Å andra sidan menar Elisabeth att de bilder som läggs upp på sociala medier som Instagram och Facebook faktiskt visar en del av verkligheten. Händelserna som syns på fotografierna har ju uppenbarligen hänt på riktigt.

Syftet med Elisabeths forskning: ”Äldreboenden till allmän beskådan – Anseendehantering i den svenska äldreomsorgens nya landskap”, har dels varit att undersöka hur sociala medier används inom äldreomsorgen för att

informera om den egna verksamheten, dels att ta reda på hur omsorgens företrädare agerar proaktivt för att marknadsföra sina tjänster.

– Teoretiskt sett tjänar aktörerna inom äldreomsorgen på att ha ett gott anseende, det är inte konstigt att de sysslar med förtroendeskapande arbete. Men det är inte säkert att det som visas upp är hela bilden. Den personal jag intervjuade sa att de naturligtvis gärna vill visa upp att deras verksamhet är kul och bra.

Riktat sig till anhöriga

Ofta riktar sig marknadsföringen till de anhöriga som av naturliga skäl ofta känner en oro inför den kommande flytten av sin närstående.

– För de anhöriga är det viktigt att man får fortsätta vara den person man varit tidigare, och att man får behålla sina vanor. Jag tänker att presentationen av ett äldreboende kan vara ett sätt att

lugna de anhöriga och visa upp bilder av att här sker många roliga aktiviteter och här skapar vi ett bra socialt liv för våra kunder.

Men hur ska detta förstås, när de som bor på äldreboenden i dag ofta är mycket skräpliga och har omfattande omsorgsbehov? För annars har man inte över huvud taget en chans att få en plats på ett boende inom äldreomsorgen.

– De intervjuade lyfte frågan om risken med att barnen eller annan anhörig kan få en orealistisk bild av verkligheten genom sociala medier. När man flyttar till ett boende så kan idén om att ens äldre släkting ska bli som alla de som syns på de glassiga bilderna skapas. När det inte sker, så kan man som anhörig bli besviken och det föder i sin tur en misstro som kan drabba både personalen och de äldre.

Genom reklamen skapas en diskrepans mellan verkligheten och bilderna. Förhoppningar och stora förväntningar

kanske inte är till gagn för varken personal eller kunder.

Det händer att äldreboenden väljer att profilera sig med en viss inriktning, det kan handla om djur och natur, trädgård, hantverk och skapande, må bra-profil eller språkprofil, men hur stora möjligheter har de äldre att ta del av denna profilering? Och är livet på ett äldreboende verkligen ett liv med extra guldkant?

Missvisande beskrivningar

– Jag skulle säga att utfallet beror på hur stort omsorgsbehov den äldre har, att tänka på här är att alla som får plats inom äldreomsorgen har ett omfattande omsorgsbehov. Idylliska beskrivningar kan bli missvisande.

Hur ska man då tänka som äldre eller anhörig inför valet av boende? Och vad ska man se upp med?

– Utgå inte endast från bilderna på sociala medier och informationen i glassiga broschyrer. Gör ett studiebesök på det äldreboende du vill veta mer om för att komplettera din bakgrundsundersökning. Tänk på att det kan vara svårt att skapa sig en hel bild trots att man utgår från Socialstyrelsens information, för även hos dem finns problem med mätningar och kontroller.

En realitet som Elisabeth påminner om är att det idag råder platsbrist och att det därför är kö till boenden. Alla kommuner använder sig inte heller av LOV – lagen om valfrihet. Den lagen är inte obligatorisk.



FOTO: PATRIK HEKKALA

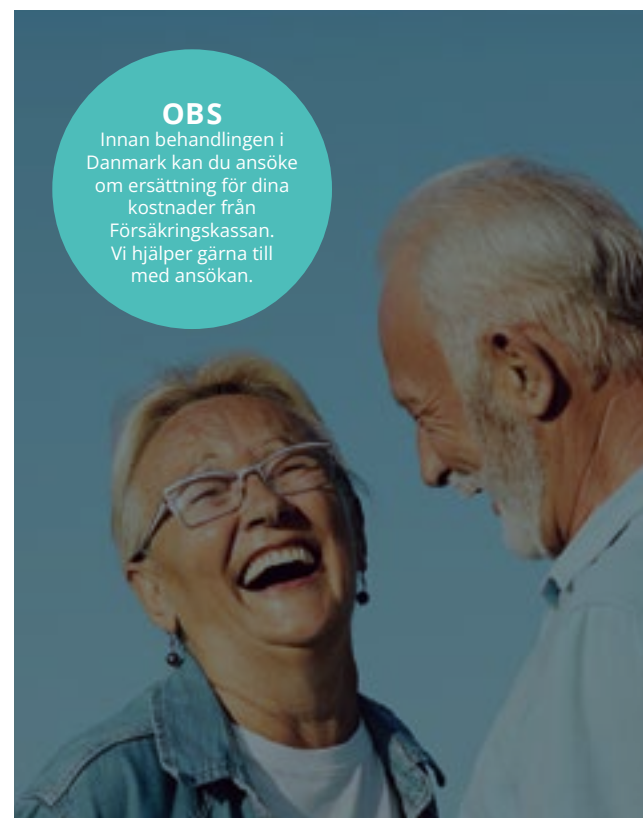
Elisabeth Carlstedt som har skrivit avhandlingen är doktor i socialt arbete vid socialhögskolan, Lunds universitet.

– Det positiva med att äldreboenden använder sig av sociala medier är att det inbjuder till en öppenhet av en annars ganska slutna miljö. Publiceringarna blir ett sätt att höja statusen på äldreboendena och det motverkar ålderismen, genom att vi får se och ta del av bilder på äldre som är aktiva.

VANNONS ►

OBS

Innan behandlingen i Danmark kan du ansöka om ersättning för dina kostnader från Försäkringskassan. Vi hjälper gärna till med ansökan.



Kraniekirurgisk Klinik
Privathospitalet Mølholm
Brummersvej 1 · 7100 Vejle · Danmark
+45 87 20 30 35 · www.molholm.dk

Skanna och läs mer



Lider du av normal-trycks-hydrocefalus? Få behandling utan väntetid och få tillbaka din livskvalitet nu

Har du svårt att gå? Svårt att minnas? Har du inkontinens och akut kissnödighet?

Nästan 4 procent av alla personer över 65 år lider av vattenskalle. Trots att tillståndet är ganska vanligt, är det många som går obehandlade.

Ju tidigare man får behandling, desto bättre blir resultatet

I Sverige är det långa väntetider för behandling på de flesta ställen. Men det finns andra alternativ. I Danmark är Kraniekirurgisk Klinik den enda kliniken i Norden som erbjuder utredning och behandling av vattenskalle utan väntetid.

Utredning och behandling inom 4 veckor

Undersökning och behandling kan genomföras vid ett besök på kliniken med övernattnin. Behandlingen sker på det privata sjukhuset Mølholm, cirka två timmar från Köpenhamn.

För mer information: www.nph-behandling.se

Du är välkommen att skicka frågor direkt till den ansvariga konsulten Christian Bonde Pedersen på cbp@molholm.dk



PRIVATHOSPITALET
MØLHOLM



I många kommuner är det brist på personal inom hemtjänsten på sommaren. Samtidigt finns det många ungdomar som behöver ett sommarjobb. Det fick cheferna inom hemtjänsten i Vilhelmina kommun att anställa ungdomar med EPA-traktorer för att täcka upp behovet.

TEXT OCH FOTO: MALIN WESTLING

Epa-ungdomar hjälper hemtjänsten

Nittioåriga Siri Helleblad bor själv i en lägenhet i Vilhelmina i Västerbottens län. Hon har precis fått lite fika framställt på vardagsrumsbordet där hon sitter i en fätölj och ser på tv. Utanför fönstret kör en Volvo förbi och parkerar strax utanför. Det är fortfarande mycket snö ute och det är inte så lätt att ta sig fram då det blivit rejält halt ute.

Siri brister ut i ett stort leende när hon ser vem det är som är på väg in genom dörren hemma hos henne. Det är sextonåriga Atle Grönlund som kommer förbi i sin EPA. De båda lärde känna varandra förra sommaren när han sommarjobbade inom hemtjänsten.

– Det var så rara och trevliga ungdomar som kom hit, säger Siri med värme och hejar glatt när Atle sätter sig i soffan bredvid henne.

Epa-ungdomar löste krisen

Inför sommaren 2023 såg Kerstin Ottosson och Birgitta Ohlsson, båda enhetschefer inom hemtjänsten i Vilhelmina kommun, att de inte skulle ha tillräckligt med vikarier i deras verksamhet. För att täcka upp behovet började HR-avdelningen att se sig omkring efter alternativa lösningar för att lösa problemet. De såg då att Malungs kommun hade anställt ungdomar med EPA-traktorer för att jobba inom kommunen och presenterade idén för cheferna.

– Jag och Birgitta sa direkt att vi kör. Så vi gick ut med en annons och fick

otroligt bra gensvar direkt vilket var jätteroligt, säger Kerstin Ottosson.

Av alla sökande var det sex ungdomar som fick jobb. De ansvariga hos kommunen kollade att ungdomarnas bilar var godkända i besiktningen, skattade, försäkrade och att matlådorna kunde transporteras på ett korrekt sätt.

Ungdomarnas uppgift var bland annat att köra matlådor ut till brukare men även att hämta förbeställda kassar med mat och att umgås med de äldre och att hjälpa till med städning till exempel. Atle Grönlund är en av de ungdomar som fick jobb inom hemtjänsten.

– Det var roligt att få träffa de äldre, de hade många historier som de berättade säger Atle. Det var inga problem alls att åka runt och hjälpa till.

Ungdomarna fick jobba i fyra veckor och var uppdelade i flera grupper så de täckte upp behovet av vikarier under hela sommaren. Under den tiden hann de inte bara att hjälpa de äldre med olika praktiska saker utan även att bygga en fin relation mellan varandra.

– Ungdomarna hjälpte även till med utevistelser med utvalda brukare som de hade kommit lite närmare. De åkte också hem till de äldre och hade social samvaro med dem, säger Kerstin Ottosson.

– Det var så gulliga ungar som kom hit, säger Siri. Jag blev utnämnd till allas mormor för jag berättade historier för dem och kramade om ungarna som kom hit. Det var så trevligt när de var

här, säger Siri och det märks att hon stortrivs i Atles sällskap.

– Det här gav en sådan enorm mer-effekt säger Kerstin Ottosson. Just det här mötet mellan de äldre och ungdomarna. Jag har hört så enormt fina historier från förra sommaren, både från de äldre och ungdomarna säger hon.

Kerstin berättar också att ungdomarna visade ett stort ansvar och engagemang för brukarna även utanför arbetstid. Till exempel så kunde de ha koll på pensionärerna om de såg dem ute i Vilhelmina.

Fick åka med

– Ungdomarna är ju ute och kör med sina bilar även när vi andra har slutat för dagen och är hemma. Vi är övertygade att om ungdomarna ser någon som tillhör oss, så skulle de hjälpa den personen om det behövdes.

Ett annat fint minne från förra sommaren som dyker upp hos Siri är när hon själv fick åka med i en EPA en kväll.

– Jag hade varit hos min dotter och mina barnbarn och skulle åka hem, då fick jag skjuts hem i en EPA av en trevlig ungdom säger Siri förtjust.

Atle har kvar sin bil även denna sommar och han tycker att det var ett riktigt bra sommarjobb. Vilhelmina kommun kommer behöva hjälp även denna sommar och han funderar på att söka igen.

– Det var ett bra jobb så det skulle jag absolut kunna tänka mig att göra i år igen, säger Atle.

Det är många kommuner som har tagit efter konceptet med EPA-ungdomarna. Personalen i Vilhelmina har pratat med många kommuner runt om i landet som är nyfikna på hur det fungerar. Redan i somras var det många som hörde av sig och under hela året har det pratats om detta. Kerstin uppskattar att det är ett tiotal kommuner som har sagt att de ska införa detta under sommaren 2024.

Vilhelmina kommun har inte bestämt än hur många ungdomar som ska få jobb till sommaren. I år är det fler ”vanliga” sökande till vikariaten i sommar än det varit tidigare år så det kanske inte behövs lika många ungdomar.

– Men det är en väldigt bra satsning så vi kommer absolut ha några EPA-ungdomar som vikarier även i sommar. Mötet mellan de äldre och de yngre är det viktigaste vi tar med oss inför sommaren, säger Kerstin Ottosson. ■



Siri Helleblad kallas för mormor av Atle Grönlund och de andra ungdomarna, som främst hjälper till med att köra ut mat till de äldre.

Alla Epa-traktorer som körs för hemtjänsten har kontrollerats noggrant.



FAKTA

Epa- eller A-traktor är ett motor-drivet fordon som består av en ombyggd bil. Den är ursprungligen tänkt att dra fordon eller arbetsredskap och ska vara utrustad med kopplingsanordning. Numera används A-traktorn, som ofta kallas EPA, främst som ett transportmedel av ungdomar. A-traktorns hastighet är högst 30 km/tim. KÄLLA TRANSPORTSTYRELSEN

Turfa

- kul träning!

Behöver du en morot för att få till den dagliga motionen? Vill du dessutom möta andra människor? Här&Nu har träffat tre seniorer som genom mobilspelet Turf får både motion och gemenskap – och därutöver upptäcker nya platser.

TEXT OCH FOTO: JOHANNA LUNDEBERG

En genomsnittlig dag går Eva Sjögren runt 15 000–25 000 steg. Det beror inte bara på att whip-peten Scilla behöver motion, utan hon tar gärna några extra steg när hon kan. Så har det varit ända sedan hon för tolv år sedan laddade hem spelet Turf till mobilen.

– När man har hund rör man på sig mycket, men Turf gör att jag rör på mig ännu mer. Och jag har lärt känna andra som spelar och tillsammans med dem besökt många platser som jag annars aldrig skulle ha kommit till, säger hon.

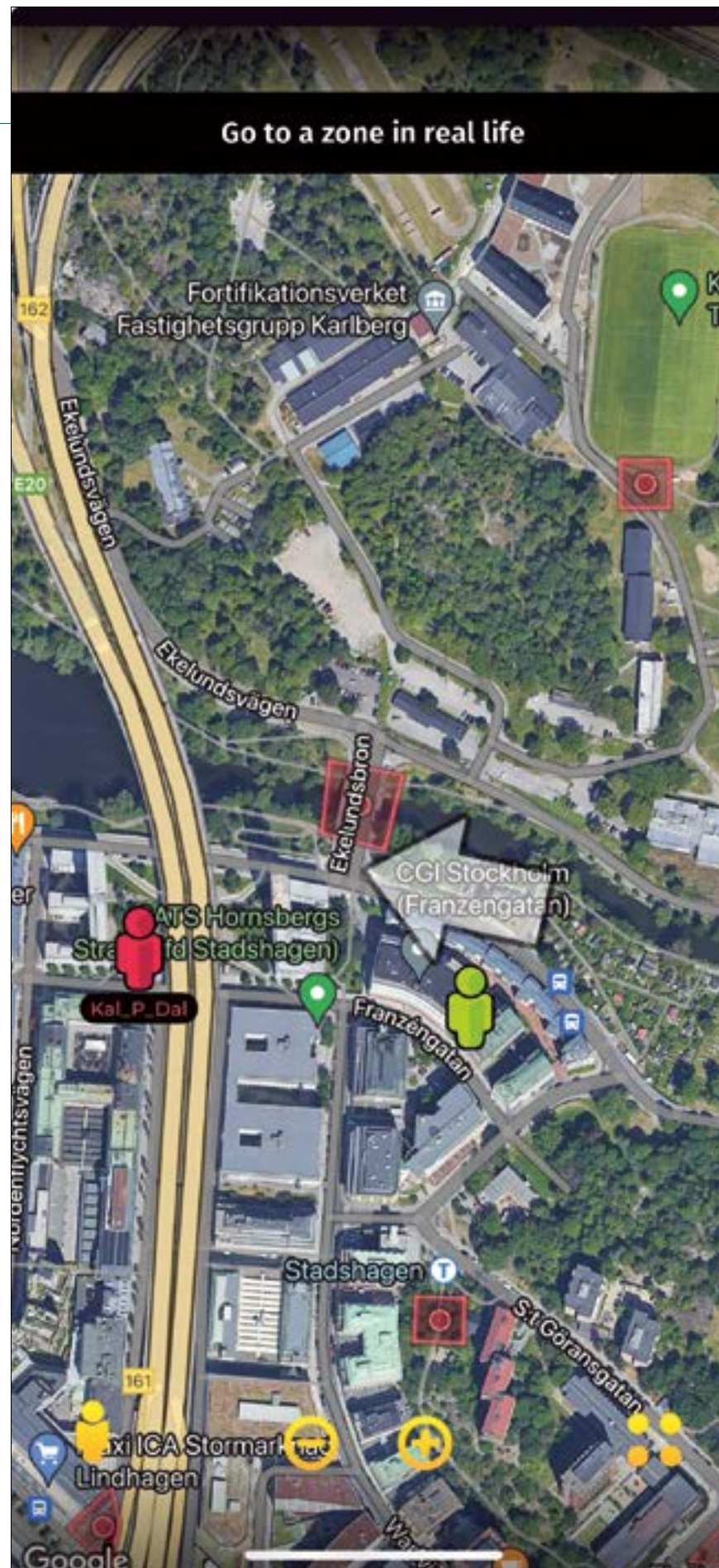
Turf går ut på att ta sig till olika platser – zoner – utplacerade på en karta i spelets app. Lite som en digital form av orientering. Varje zon ger poäng, och ju längre man behåller zonen – innan någon annan besöker den – desto fler

poäng tickar på. För de mest tävlingsinriktade är antal poäng viktiga. För andra är det viktigare att besöka så många olika zoner som möjligt.

– Det finns egentligen inga andra regler än att du och din telefon ska vara i zonen samtidigt. En del promenerar, andra cyklar. Om man vill vara social så är man det, vill man vara för sig själv så går det lika bra, säger Gunnar Forsell.

Cyklar mot nya mål

Som kartnörd föll han snabbt för Turf. Han köpte en ny cykel och satte som mål att besöka alla zoner i Stockholms stad – ungefär 1 500 – men dit är det en bit kvar, bland annat för att de blir fler för varje år. Zonerna placeras ut på kartan efter förslag från spelarna och ska gärna visa ett lokalt smultronställe –



en staty, en park eller en fin utsiktsplats. Och kanske är det just omsorgen om att zonerna ska kännas som en belöning som gör att många också använder dem som inspiration till sina utflykter. Gunnar Forsell berättar att när han och hans fru planerar en resa till en plats där de inte varit tidigare tittar de alltid på kartan i appen och ser om det finns några zoner i närheten.

– Det blir ofta en liten omväg, men det har gjort att vi sett mycket som man annars bara skulle åkt förbi. Vi har sett många skvaltkvarnar, och utanför Torup i Halland finns en zon högst upp på Iwe kulle där en minnessten restes efter en solförmörkelse på 1800-talet. Dit hade vi aldrig åkt om det inte varit för Turf, och se vad vi fick lära oss, säger han.

Det sociala viktigt

Vi ses en av solig eftermiddag i maj. Olle Alsen, som började turfa för att han som nybliven pensionär hade gott om tid och dessutom gillade orientering, kommer farande på cykel. Han har redan varit ute i flera timmar tillsammans med en bekant han lärt känna via spelet och som han brukar cykla med varje vecka. Förutom att motionen de får är viktigt nämner han också den sociala sidan. När man besöker en zon låser appen den i 15–25 minuter innan någon annan kan ta över den, men det finns en funktion – assist – som gör att flera deltagare kan få poäng vid samma zon samtidigt. Det gör det roligare att vara ute tillsammans, eftersom alla kan vara aktiva i spelet, konstaterar Olle Alsen:

– Då blir det inte längre en enmansgrej, utan man kan träffas och ta en runda ihop, och det gör mycket för det sociala. Eller om jag är ute ensam och ser på appens karta att någon annan är i närheten kan jag vänta in personen och säga hej, och så går vi till nästa zon tillsammans, oavsett om vi känner varandra eller inte, säger han.

Turf bygger på att man är synlig på appens karta när man har spelet i gång, vilket gör att man kan se inte bara var man själv är utan också vilka andra som är ute samtidigt. Man registrerar sig med ett smeknamn som man använder

▼ Olle Alsen, Eva Sjögren och Gunnar Forsell uppskattar att de både får motion och gemenskap genom Turf. Dessutom upptäcker de nya platser. Många av dem som spelar Turf har lärt känna varandra och promenerar eller cyklar tillsammans, gärna med fikapaus.



i spelet. Vill man inte att någon ska veta var man bor är det bra att ha appen avstängd hemma, men genom att man ser varandra på kartan den aktiva tiden blir det också lätt att komma in i gemenskapen.

Smeknamnet först

– Det blir nästan som att man känner varandra, och om man kommer ensam till våra träffar är alltid den första frågan man får vilket nick man har. Sen är isen bruten och snacket är i gång, säger Gunnar Forsell som själv är mest känd som Bäckagubben. ➤

» Träffarna han nämner är bland annat restaurangkvällar som arrangeras av grupper på olika platser i Sverige och kommuniceras via sociala medier.

– Det finns alltid något att prata om, och det är så härligt att man möts över generationerna, säger Eva Sjögren.

Hon träffar regelbundet personer som hon har lärt känna via Turf. Ibland gör de lite längre utflykter tillsammans.

– Vi tittar på kartan och bestämmer vart vi ska och har med matsäck. Sådana dagar blir det ännu fler steg. En gång tog vi skärgårdsbåt långt ut i havsbandet till en plats som ingen av oss skulle ha åkt

till om det inte fanns en zon där och inte utan sällskap, säger hon och ler.

Visst låter det lite nördigt när de berättar anekdoter om hur de har klafsat genom kärr eller fått vänta tills isen lagt sig för att ta sig till en liten kobbe, men det är tydligt att Turf har blivit något av en livsstil på många sätt, med umgänge, motion och små kickar i vardagen. Olle Alsen konstaterar också att det är tillgängligt och att startsträckan är kort:

– Det kostar inget, utan appen är både gratis och reklamfri. Allt du behöver är en mobiltelefon, och det är lätt att komma in i gemenskapen.



Appen Turf finns i appbutiken i din mobiltelefon. Den är gratis.

FAKTA

Detta är Turf

Turf är ett mobilspel som går ut på att fysiskt ta sig till olika platser. Varje zon man besöker ger poäng, och spelet finns över hela världen även om Norden, Tyskland och Storbritannien dominerar.

Alla deltagare delas varje månad in i ett seriespel, därutöver finns olika utmaningar, till exempel att dagligen besöka fem zoner under en sammanhängande period på tio dagar eller att besöka zoner där man inte varit tidigare, så kallade unika zoner. Varje utmaning ger en virtuell medalj som många också samlar på.
WWW.TURFGAME.COM



Hunden Scilla är nästan alltid med när matte Eva Sjögren turfar.

▼ANNONS►

LÅNGTIDSRESOR TILL SOLEN!

FLEXIBLA RESLÅNGDER – STANNA SÅ LÅNGE DU VILL

info@resman.se 08 99 11 00 www.resman.se

resman

KANARIEÖARNA 3 VECKOR

fr. 14 000:- inkl. FLYG, BOENDE & TRANSFER

Playa del Inglés • San Agustín
Puerto Rico • Las Palmas Mogan • Los Cristianos
Playa de las Americas • Puerto de la Cruz och mer

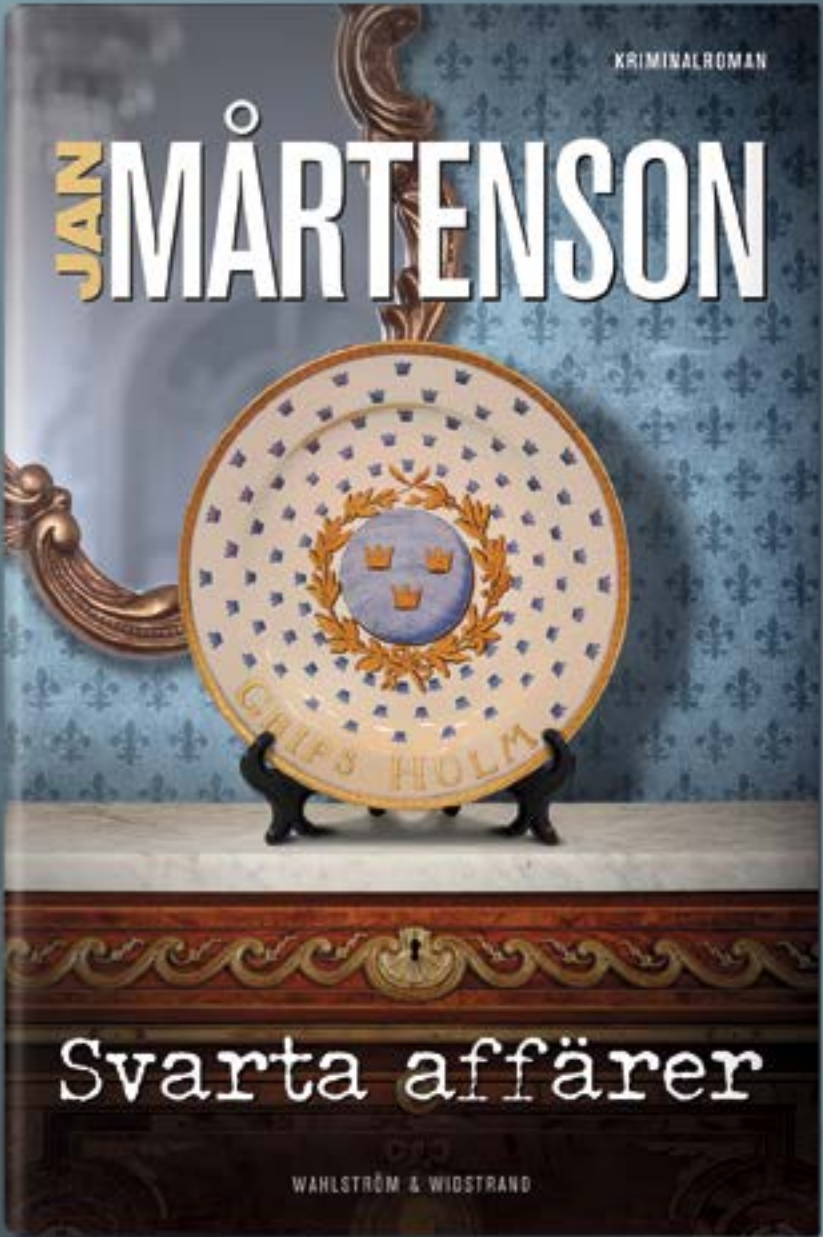
MEDELHAVET VÅR & HÖST

inkl. FLYG, BOENDE & TRANSFER fr. 11 000:-

Cypern • Mallorca • Kreta
Costa del Sol • Albufeira
Rhodos • Sicilien och mer

▼ANNONS►

En samtida spänningsroman där det rinner mer **bordeaux** än blod på sidorna.



Wahlström & Widstrand
BOKFÖRLÄGGARE SEDAN 1884 PUBLISHERS SINCE 1884

Här grundlades SKPF

Tacka spårvägarna i Göteborg för att SKPF finns. 1949 såg Göteborgs avdelning 1 behovet av ett förbund som kunde tillvarata pensionärernas intressen. Följ med på en resa tillbaka i tiden med dödliga spårvagnsolyckor och kvinnliga spårvagnsförare som kämpade för att accepteras. TEXT: PETER OLOFSSON • FOTO: ANNACARIN ISAKSSON

Det är onsdag arla morgon klockan åtta när de pensionerade spårvagnsambassadörerna Jan Axelson, Dan Aronsson, Leif Holmén och Bo Arvidsson bjuder på en nostalgisk resa med utgångspunkt från spårvagnshallarna i Gårda i Göteborg. Vi talar om den första tiden för 75 år sedan när representanter för flera spårvagnsstäder träffades i Stockholm för att bilda en pensionärsförening. Alla utom avdelning 1, spårvägarna i Göteborg, hoppade av.

– Så det var göteborgarna som startade SKPF som en intresseförening 1949, berättar Bo Arvidsson som har rotat i historien.

Han konstaterar att förbundet främst bildades för att behålla gemenskapen efter pensionen:

– Så att spårvagns- och bussförarna inte skulle bli ensamma. Pensionärers villkor, som är viktiga frågor för förbundet i dag, verkar inte ha varit lika framträdande då.

Redan tidigt bildades det många olika intresseföreningar inom spårvägen i Göteborg. Det stillasittande och ganska monotona arbetet med att köra vagn krävde en stimulerande fritid. Orkesterföreningen, frimärksklubben, idrottsföreningen med en egen stuga i Skatås, och inte minst semesterhemsföreningen som köpte hela Skräddarön i Bohuslän, var populära.

– Även schackklubben lockade många spårvägare, berättar Bo Arvidsson.

Den ideella föreningen Ringlinien bildades strax efter spårvagnarnas 100-årsjubileum i Göteborg 1979. Dan Aronsson började i föreningen redan 1986, trots att han aldrig har kört spårvagn i trafik själv. Han har varit ingenjör på Ringhals kärnkraftverk. Han är ordförande i den spårvägs-historiska föreningen som har 20 fungerande gamla vagnar, samt ett dussin till som tar 50 år att renovera.

– Jag ångrar inte mitt yrkesval, säger han och kör ut en av klenoderna ur hallen.

Längre än så kommer han inte eftersom han saknar förarutbildning för trafik.

– Det är ett tufft jobb att vara spårvägare med varierande



arbetstider och den allmänna stämningen i samhället med hot och våld. Jag tycker bara att spårvagnsföreningen är ett bra intresse. Min fru behöver inte oroa sig, hon vet var jag är, säger han och skrattar.

Jan Axelson är med sina 87 år den som utifrån egen erfarenhet vet mest om gamla tider. Han är sekreterare i SKPF-avdelningen och medlem i Ringlinien.

Vilka risker ställdes och ställs en spårvagnsförare inför?

– Kontanthanteringen förr var ett stort problem. Jag har många kollegor som har rånats, inte minst till och från jobbet när de bar på kassan. Tidningarna skev att vi hade 1 500 kronor. Och att flygbussarna hade 4 500 kronor. Vi bad dem ta bort siffrorna, för det gav rånarna onödigt information, men de fortsatte skriva sina nyheter, berättar Jan Axelson.

Han har bara blivit hotad en gång när han tog cigaretten från en man som rökte inne i vagnen och vägrade fimpas.

– Han slog mot mitt ansikte, men han träffade väggen i stället. Det gjorde nog ont. Knarkare är annars de farligaste resenärerna, för de tänder på alla tolv direkt. Men vi hade en polisbil vid Drottningtorget som servade spårvägen och kom ganska snabbt. Över lag hade vi mer pondus på den tiden, delvis för att spårvägarna ofta var gamla militärer som bytte yrke. De tog med sig sin kultur till oss.

Hot, våld och cyklister

Han fick inget jobb som ingenjör efter examen från GTI 1964 och fortsatte därför på heltid med sitt extraknäck som spårvagnsförare. Han säger att utöver hot och våld är en betydande risk att man krockar med fotgängare, cyklister och bilister.

– Jag har krockat med bilar flera gånger. Den som inte har krockat är inte erfaren, brukar vi säga inom spårvägen. Men det är väldigt olika hur folk tar en olycka.

Kollegorna nickar instämmande:

– Jag kommer ihåg när en man slängde sig framför min vagn. Jag var beredd och tryckte för att stanna. Plåten framför hjulen skyddade också. Han klarade sig, men jag körde inte på två dagar, berättar Leif Holmén allvarligt.

– Det är inte så lätt att få stopp på en spårvagn. Och man kan inte väja, förklarar kollegan Bo Arvidsson.

Den värsta tiden är hösten med löven. Då kan bromssträckan bli betydligt längre än den normala 40 meter vid en fart på 40 km/h. Men om bromsarna inte fungerar alls är katastrofen nära.

Jan Axelson var trafikledare under den tragiska spårvagnsolyckan vid Vasaplatsen den 12 mars 1992. Det var grått och huttrigt där folk stod och väntade vid Vasaplatsen denna torsdagsmorgon när bromsarna kopplades ur på en strömlös spårvagn för att få den ur vägen. Nödbromsen fungerade inte och vagnen backade okontrollerat uppe från berget vid Guldheden hela vägen ner för Aschebergsgatan

» till Vasaplatsen. När spårvagnen spårade ur gick det i över 100 kilometer i timmen. 13 människor dog, totalt drabbades 42. Det blev Jan Axelsons uppgift som trafikledare tillsammans med flera andra trafikledare att röja upp i röran med alla vagnar som ansamlats på grund av stoppet.

– Vi höll på att mista koncessionen för spårvagnstrafiken.

Det tog flera dagar innan trafiken kom i gång igen, minns han.

Leif Holmén chockades och körde utan glädje efteråt.

– Bara det inte händer mig med, tänkte jag när jag körde förbi där vagnen tappade bromsarna.

En liknande händelse skedde i Kortedala på 1950-talet när några pojkar stal en så kallad Mustangvagn med förarnyckeln kvarglömd i vagnen.

– De körde i gång vagnen och hoppade ut. Sedan rullade den ensam från Aprilgatan hela vägen ner till Gamlestadsbro där den spårade ur och stannade mot en stolpe, berättar Jan Axelson.

En annan risk är att man somnar. För att sitta i en vagn i många timmar utan paus kan bli långsamt.

– När man började klockan fyra på natten och körde i fem timmar innan man avslutade med falukorv, stekt potatis och ägg, då blev man sömnig inför nästa pass, minns Jan Axelson och svingar sig upp i ett gammalt lok av trä som transporterade gods på spårrälsen för länge sedan.

Hålla sig vaken

Förutom att sova ordentligt hemma finns det några enkla knep man kan ta till:

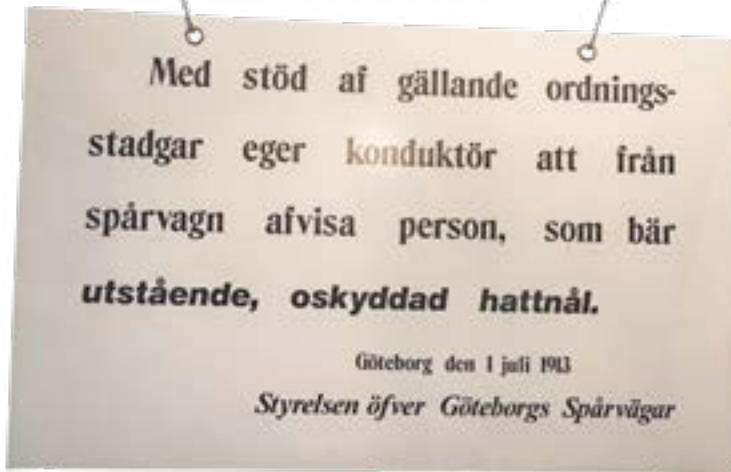
– Man kan öppna fönstret för att bli pigg, säger Leif Holmén.

Om man blir alltför sömnig kan man begära avlösning. Dessutom finns ett säkerhetsgrepp. En knapp måste hållas intryckt för att vagnen ska köra. Om man somnar stannar vagnen. Förr fanns en pedal. Om den trycktes i botten, eller om man släppte pedalen, stannade den.

– Så det går att panikbromsa och slänga sig ut ur vagnen om man är på väg att krocka med något. Då ringer och bromsar vagnen kraftigt, förklarar Bo Arvidsson.

Hur är arbetsmiljön i dag jämfört med förr för spårvagnsförare?

– Säkerheten har ökat i vagnarna, men det har blivit stressigare. Förr körde vi aldrig långa sträckor utan att få sträcka på benen. Nu tvingas alla förare byta linjer under en och samma dag och då bygger de bort de värdefulla tiominuterspauserna. De kallar det för spetsvändningar, det har blivit effektivare, säger Jan Axelson och ruskar ogillande på huvudet. »



Dåtidens bomber och pistoler? Farliga hattnålar ledde till avvisning.



Jan Axelson, Leif Holmén och Bo Arvidsson tänker inte gå in som pensionärer och köra igen. En åktur i de gamla vagnarna räcker gott. Dan Aronsson, i uniform, har aldrig kört spårvagn i trafik. Han är ordförande i Ringlinien.



Under 1800-talets sista decennier drogs vagnarna av hästar som varma somrardagar var utrustade med skyddande halmhattar. Först 1902 infördes elektriska vagnar.

Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: mkcollection.se

Nattlinne

Ett fint och bekvämt nattlinne i 100% bomull!

FRAKTFRITT 98:-

Storlek:

- ☐ M
☐ L
☐ XL
☐ XXL



100% Bomull
Längd nattlinne 92 cm
Lila

Jag vill prova på 1 bekvämt Nattlinne i bomull!

(Jag betalar endast 98 kr för provpaket med 1 nattlinne i bomull)

Stödstrumpor



Ger benen extra energi



Ger benen utmärkt stöd



Motverkar ömma ben

• Stödstrumpor förbättrar blodcirkulationen i benen.

• Motverkar trötta och ömma ben.

• Bidrar till piggare och snyggare ben.

• Motverkar åderbräck och stockningar.

FRAKTFRITT 89:-

80% Nylon 20% Lycra



Enkel att ta på sig!



Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i nylon!

(Jag betalar endast 89 kr för provpaket med 1 par stödstrumpor i nylon)

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Beige Tjocklek: ☐ 140 Tunn ☐ 220 Normal

Beställ: 018-700 33 00

eller på mkcollection.se

Liten överraskande gåva följer med i varje paket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

SVARSPOST - SKICKAS TILL:
MK Collection
206 050 94
758 53 UPPSALA
Frankas ej
mottagen
betalar
post
Här & Nu 3
24.06.14

Komfort BH

- ✓ Inga bågar
- ✓ Inga byglar
- ✓ Inga sömmar

FRAKTFRITT 89:-

Jag vill prova på 1 bekväm Komfort BH!

(Jag betalar endast 89 kr för provpaket med 1 st Komfort BH)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Beige ☐ Vit

S 75A M 80B L 85C XL 90C-D XXL 100D



90% Polyamid

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

Spottning på golvvet är förbjuden

» En fördel som han lyfter fram är att hierarkierna inte är lika framträdande i dag. Förr körde de äldsta och mest erfarna järnvägslinjen ut till Långedrag som hade högst status.

Konduktörerna stod under förarna. Och motorvagnskonduktörerna stod över släpvagnskonduktörerna. Till och med kläderna avslöjade rangen före 1920: Ett streck för vart femte arbetade år.

Oavsett rang stod spårvagnsförarna upp hela dagen den första tiden, och det utomhus året runt.

– Men när förarna byggdes in på de befintliga vagnarna 1910 klagade många chaufförer för att snön och imman störde sikten. De föredrog att stå ute, berättar Jan Axelson och fortsätter:

– När förarna fick små sitsar att luta ändan mot var kritiken högljudd: ”De ska väl helst ha länstolar också”, lät det. Skydd vid krockar existerade inte alls. I dag har vagnarna krockzoner.

Protester mot kvinnor

Redan under andra världskriget hade kvinnor anställts tillfälligt som konduktörer då många män var inkallade till beredskapen. Efter kriget blev de överflödiga eftersom spårvägare ansågs vara ett manligt yrke. Det skulle dröja ändå till 1960 innan man utbildade och fastanställde kvinnor. Men de manliga kollegorna protesterade, trots att kvinnorna endast erbjöds deltidstjänster, eftersom det förutsattes att de skulle ta hand om hemmet och barnen. Dessutom tjänade de dubbelarbetande kvinnorna de första åren mindre för samma jobb än sina manliga kollegor. Ungefär trettio procent är kvinnor i dag. Tio procent av volontärerna i Ringlinien är kvinnor.

Hur kan folk vilja åka spårvagn så långsamt som det går? Cykeln går ju fortare.

– Det har jag hört många gånger, suckar Jan Axelson utan att säga emot mig.

Han får hjälp av Bo Arvidsson:

– Säkerheten kräver låga hastigheter.

Man kan tro att det var därför som spårvagnarna avvecklades i bland annat Helsingborg, Malmö och Stockholm. Men det verkliga argumentet på 50- och 60-talet var att biltrafiken skulle få plats. I dag är det endast Göteborg och Norrköping som håller fast vid ett omfattande nät med spårvagnar.

Har göteborgare mindre bråttom?

– Man kör fortare i en tunnelbana, men det är längre mellan stationerna i tunnelbanan och komplicerade förflyttningar upp och ner till tunnlarna. Spårvägen kommer närmare

resenärerna, så det går inte så långsamt när man jämför hela resan. Men det finns flaskhalsar i Göteborg som behöver byggas bort. En länk i Allén skulle öka framkomligheten, säger Dan Aronsson.

– Den magiska tiden var högertrafikomläggningen när Stockholm, Helsingborg och Malmö började avvecklingen av spårvagnarna. Göteborg och Norrköping gjorde medvetna satsningar på spårvagnar. I Göteborg var det nödvändigt, för busstrafik hade inte kunnat ersätta och tunnelbana var uteslutet med tanke på kostnaden med att bygga tunnlar. Det är inte billigt att bygga tunnelbana i Stockholm heller, men där är trafikunderlaget större. Nu har Stockholm spårvagnar igen, mest i halvcentrala områden, men också en linje i city.

Han lyfter fram att i början av det nya milleniet ändrades trafikstrategin i Göteborg till att köra kortare vagnståg (30 meter), men oftare. Många sträckor kom att betjänas av två linjer och då gick vagnarna så ofta att resenärerna inte längre behövde fundera på tidtabellen.

– Det nya upplägget med tätare trafik visade sig bli en succé. Resandet ökade dramatiskt och slog alla rekord.

Men nu kommer snart 45 meter långa vagnar att rulla i Göteborg för att klara det ökade resandet. Därför måste hållplatsernas längd anpassas. Det avkortningsarbete som bedrivits sedan millennieskiftet har nu vänts till ett förlängningsarbete för att garantera en säker och bekväm av- och påstigning.

– Spårvagnarna har kommit för att stanna i Göteborg. Det finns inget underlag för att bygga tunnelbana. Man är dessutom less på tunnelbana efter västlänken, och bussar räcker inte. Så spårvagn är det naturliga valet, konstaterar Dan Aronsson.

Ett val som alltså skapade SKPF år 1949. ■



Leif Holmén och Bo Arvidsson kör inte spårvagn längre, men i simulatoren går det bra att drömma.



”Det var självklart att skriva in dem i testamentet”

Programledaren Mark Levengoods engagemang för UNICEF sträcker sig över hela livet. Det började med att han som barn sålde julkort till förmån för organisationen, och han har bestämt sig för att fortsätta ge även den dag han inte längre finns kvar.

Genom åren har det blivit många resor tillsammans med UNICEF för Mark. 2018 var resmålet östafrikanska Burundi, där Mark bland annat besökte en vårdmottagning.

– Ett utmärkligt litet barn som bara väger hälften av vad hon borde komma in till mottagningen och alla blir så glada för att hon är på väg i rätt riktning. Jag ser bara elände och de ser bara hopp. Barnet växer de facto som det ska nu när det har fått hjälp.

Marks engagemang för UNICEF började tidigt. I Finland, där han växte upp, har organisationen en enorm betydelse. UNICEF bildades 1946 för att hjälpa de barn som for illa efter andra världskriget, däribland många finska barn.

När han 2008 fick frågan om att bli UNICEF-ambassadör tvekade han inte en sekund.

– För mig har UNICEF varit så viktigt för att mitt engagemang hjälper mig att balansera min egen situation. Nu känner jag att jag får vara med på ett hörn och bidra till något som är väldigt viktigt. Och det är verkligen inte bara siffror. För miljoner av människor runt om i världen betyder verkligen UNICEF en möjlighet till fortsatt liv och utveckling, varenda dag.

Ett sätt att hjälpa arbetet framåt och stötta kommande generationer är att skriva in en donation till UNICEF i sitt testamente. Något som Mark Levengood också har gjort.

– Det tycker jag är självklart. Jag är ingen teoretisk människa, jag tänker oerhört praktiskt. Nu kommer min död bli början för någon annan människa och det känns väldigt bra, avslutar Mark.

Mark Levengood har varit UNICEF-ambassadör sedan 2008.



LÅT HOPP GÅ I ARV

Besök unicef.se/testamente eller scanna QR-koden för att läsa mer om hur du skriver in UNICEF i ditt testamente.



Trött?

Matt, sömnig, dåsig, däven, slö, utmattad, kraftlös, slut, färdig, tröttkörd. Hur mår du egentligen? Är allt uppåt mest hela tiden, eller blir du som de flesta av oss lite hängig då och då? Liz Wirdenius tröttnade på att vara trött.

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN

Att känna brist på energi kan upplevas förlamande och det är inte lätt att hitta rätt hjälp inom sjukvården. Liz Wirdenius, som genom livet i perioder själv har drabbats av stor trötthet, bestämde sig för att skriva en bok i ämnet. Hon vill sprida kunskap om att det med rätt metoder vägar ut ur uppgivenhet och förlamande trötthet.

– Jag blev så trött på att vara trött! Så jag ställde mig själv den enkla frågan ”Varför är jag så trött?”, och resultatet

blev en bok i det ämne jag brinner för allra mest. Under 2023 samlade jag ihop mina kunskaper och livserfarenheter till lätta och konkreta metoder för hur man kan skapa balans och energi i sitt liv, säger Liz.

Liz, 69 år, är utbildad civilingenjör och har också 20 års erfarenheter av stresshantering och klientarbete som diplomerad psykosyntesterapeut och ICF-certifierad coach. I sin bok varvar hon egna erfarenheter med fakta. Under sitt liv har hon drabbats av olika sorters trötthet.

– Under småbarnsåren är det naturligt att vara trött. Det är en tuff tid och dessutom fick jag ett missfall i tredje månaden, vilket drabbade mig på både ett fysiskt och psykiskt plan.

I sin bok förklarar Liz hur viktigt det är att ta signaler av trötthet på allvar.

Att känna trötthet kan vara ett första tecken på att man behöver stanna upp, ta bättre hand om sig själv och skapa tid för återhämtning.

Tid, energi och resurser

År 2016 dog Liz man, han var ute och tränade för det så kallade Vikingarännnet, ett långlopp på skridsko ute på Mälarens is mellan Stockholm och Uppsala. Isen brast och Liz man drunknade.

– Jag bearbetade chocken så som jag var van att göra, med handlingskraft och arbete, men senare kom den stora tröttheten i kapp mig. De fysiska symptomen blev tydliga.

Det var dags för Liz att vända sig inåt och ge sig själv det hon behövde. Hon justerade sin arbetssituation och startade en process, där flera livsstilsförändringar ingick. Hon inledde ett

Tävling!

Tillsammans med författaren Liz Wirdenius lottar vi ut tre exemplar av boken ”Varför är jag så trött?”. Allt du behöver göra är att svara rätt på följande fråga:

Vilken fråga ställde författaren Liz Wirdenius till sig själv och som resulterade i att hon skrev en bok?

A: Hur mår jag?

B: Varför är jag så trött?

C: Hur mår du?

Skicka svaret till adressen **Här&Nu, Box 30088, 104 25 Stockholm**, eller mejla det till tavling@skpf.se. Märk vykortet/mejlet med **Trött**. Sista tävlingsdag: **29 juli 2024**.



tankeskifte från inbyggda inre motstånd till förändringar - till teserna ”Vad kan jag lära mig av detta”, ”Vad behöver jag nu” och ”Hur får jag energi för att även kunna bidra”. Hennes livsresa mot större självinsikt och nya hälsosamma vanor gjorde att hon än mer utmanade sina egna tankar.

– När vi kämpar med trötthet och känslan av att inte räcka till finns tre nyckelfaktorer som kan hjälpa oss. De är tid, energi och resurser. Av egen erfarenhet vet jag att det är möjligt att få tillräckligt av alla dessa tre faktorer. Men det grundläggande är att först och främst bygga upp sin egen energi.

Alla människor har 24 timmar per dygn att tillgå. Det gäller att lägga sitt fokus på rätt saker och välja bort det som är mindre viktigt. Ens energi varierar mellan olika tidpunkter. Genom att

påverka sin energidepå kan man också komma åt sin trötthet. Det gäller att hitta vad i ens liv som ger energi – och vad i ens liv som suger energi. Vad ska du göra mer av, vad ska du låta bli att göra?

– När du höjer din energi påverkar du också hur du använder din tid. Du orkar bli mer organiserad och strukturerad och du kan börja prioritera vad som verkligen är viktigt för dig att lägga din tid på.

Att trötthet begränsar oss vet Liz, när sömnen är störd och orken minimal är det svårt att samla sina tankar och fatta beslut. Något som är positivt är att vi idag vågar prata mer öppet med varandra om hur vi mår. Genom att förstå sin egen trötthet bättre kan man ta makten över sitt eget välmående och starta resan mot hälsa, glädje och ett rikare liv. ■

TIPS

Liz bästa tips och råd!

- Gör dina förändringar i långsam takt.
- Börja i det lilla.
- Fundera igenom vad du mår bra av.
- Ta reda på ditt eget livs syfte – lär känna dig själv.
- Skaffa dig en bra vana som att ta en promenad varje dag, och att sitta en stund i lugn och ro.
- Plocka bort sådant ur ditt liv som suger energi.
- Tänk stort – fundera på vad du drömmer om att göra.

Tänk på att:

- Sova regelbundet.
- Prioritera det sociala livet.
- Hitta din egen motivation till rörelse.

Det är aldrig för sent att starta ett förändringsarbete!

- Hälsan blir viktigare att ta hand om ju äldre vi blir.
- Krämpor får de flesta över 60, men tänk på att inte göra dem till tankefällor som blir till hinder att göra det du vill.

Olika typer av trötthet

Det finns olika slags trötthet – känn efter vilken du själv är drabbad av!

Fysisk trötthet

Kännetecknas av minskad muskelstyrka, att inte orka träna, inte orka promenera. Du kan få huvudvärk och ledsmärtor.

Känslomässig trötthet

Kan kännas som ett bottenlöst hål inombords. De känner dig trött och utmattad och kan ha svårt att se mening i någonting. Du kan bli

handlingsförlamad och tackar nej till sådant du tidigare gillade att göra.

Mental trötthet. Det innebär att hjärnan är överansträngd. Du är utmattad, saknar koncentrationsförmåga, tömd på energi, glömmer saker, blir lätt irriterad, har svårt att sova och känner ingen motivation.

Hjärntrötthet

En slags trötthet som beror på att din hjärna har varit utsatt för en skada eller sjukdom. Eller så har du

levt under stressande förhållanden, haft ångest eller depression under en längre tid.

Livsstilströtthet

En dränerande känsla som tar dig allt längre bort från det liv du egentligen vill leva. Du saknar energi och glädje och fattar kortsiktiga beslut som inte leder dig dit du önskar. Denna slags trötthet kan bero på näringsbrist, att du inte rör på dig, dåliga sömnvanor, för lite dagsljus, för mycket skärmtid.



FOTO: GETTY IMAGES



Inred för hälsan

De senaste åren har hjärnforskningen tagit plats i inredningsvärlden. Målet är att skapa miljöer som har en positiv inverkan på oss.

TEXT: HELENA NILSSON

Kan inredning få oss att må bättre? Ja, det menar flera hjärnforskare som tittat på hur vi reagerar psykiskt och fysiskt i olika miljöer. Forskningsområdet kallas neurodesign och kombinerar neurovetenskap med inredningsdesign för att hjälpa oss förstå varför vissa platser uppfattas som vackra och harmoniska, medan andra känns obehagliga eller stressiga.

Var vi än befinner oss påverkas vi av dofter, former, ljud och ljus. Med hjälp av dem läser vi av omgivningen och avgör om det är dags att varva ner eller vara alert. Det här kan vi använda oss av när vi inreder för att uppmuntra till olika beteenden eller sinnesstämningar. Forskningen visar till exempel att vi blir mer kreativa i rum med generös takhöjd och gott om ljus, och att patienter som får ligga i rum med utsikt mot grönska återhämtar sig snabbare efter en operation.

Än finns mycket kvar att forska på, men på flera arbetsplatser runtom i Sverige har man redan börjat använda sig av neurodesign för att minska stress. Intresset för ämnet växer också bland heminredare.

Första steget mot att inreda enligt neurodesign är att fundera på vad det är man vill uppnå i ett rum. Är det ett sovrum där du ska kunna varva ner, eller ett arbetsrum där du vill känna dig fokuserad? Här är några exempel på hur du kan använda färger och inredning för olika ändamål.

Bli mer kreativ

En studie gjord på en grupp läkarstudenter visade att de som fick studera konst blev uppemot 20 procent bättre på att ställa kliniska diagnoser. En teori är att konst gör oss mer uppmärksamma och hjälper oss att tänka i nya banor. Att inreda med konst kan därför vara en god idé om du vill känna dig lite mer kreativ. Många konstnärsateljéer har högt i tak och forskning

För att ge intryck av högt i tak kan man "lura" hjärnan lite genom att inreda med vertikalt randiga tapeter och ljusa färger. Här tapeten Fridolf i jordnära nyanser från Midbec.



har faktiskt kunnat bevisa att även en generös takhöjd är bra för kreativiteten. För att ge intryck av högt i tak kan man "lura" hjärnan med vertikalt randiga tapeter och ljusa färger.

Inred för gemenskap

Goda relationer är en av de viktigaste komponenterna för ett hälsosamt liv. Vi människor är ju i grunden ett flockdjur och forskning visar till exempel att närhet eller umgänge med någon vi tycker om frisätter oxytocin i hjärnan. Oxytocin, även kallat "myshormonet", har en lugnande effekt på nervsystemet, det kan sänka blodtrycket och till och med få sår att läka snabbare. Om du vill uppmuntra till gemenskap och kommunikation i hemmet kan det vara en god idé att välja möbler med mjukare, rundade former. Hjärnan uppfattar nämligen sådan former som mindre hotfulla. Stora hem behöver inte betyda större möjlighet till gemenskap och sociala interaktioner – tvärtom. Forskning har visat att stora ytor kan få oss att känna ensamhet och isolering. Som bäst mår vi när vi vistas i miljöer som känns ombonade och hemtrevliga.

Energikick med rött

Rött, orange och gult är starka signalfärger som kan trigga det sympatiska nervsystemet, alltså det som talar om för kroppen att vi står inför en farlig situation. Det fungerar som kroppens gaspedal och säger till oss att det är dags att vara aktiv. Därför passar rött och orange på platser där du vill känna dig mer alert, kanske i ett hemmagym för aktivitet!

Slappna av

Att känna sig stressad i perioder är bara mänskligt, men det är viktigt med återhämtning. I hemmet finns många små knep att ta till för att lugna ner vårt sympatiska nervsystem. Lugnande >>>



» element är till exempel växter, mjuka material, dova färger och varm belysning, gärna i form av tända ljus eller en öppen spis. Forskning visar nämligen att belysning som påminner om eld kan hjälpa oss att slappna av. Kanske för att lägerelden en gång i tiden var en så trygg plats där våra förfäder samlades.

Fokusera mera

Rätt belysning kan förbättra vår koncentrationsförmåga, allra helst ska det vara dagsljus. En studie visar att elever som sitter i soliga klassrum presterar bättre i läsning och matematik än elever som sitter i mörka rum. Blå och röda nyanser visar sig bäst lämpade för koncentrationen, medan lila nyanser verkar ha motsatt effekt och upplevs som distraherande av många. Även takhöjden kan påverka vår koncentrationsförmåga och när vi vill fokusera är det bättre med lågt i tak.

Plocka in naturen

Begreppet biofil, där Bio syftar på naturen och Fili betyder attraktion, handlar om vår naturliga dragning till naturen, något som ofta återkommer inom neurodesign. Flera studier visar att vi mår bra av att omge oss med gröna växter och att vi blir mer kreativa genom att vistas i naturen eller i miljöer där det finns mycket växter. En bonus är att växterna också bidrar till en bättre luftkvalitet och syresätter luften. Om du inte har nära till naturen kan även bilder på natur ha en positiv hälsoeffekt.

Doftstyla

Vi tar omkring tjugofem tusen andetag varje dag och i varje andetag plockar luktsinnet upp information om vår omgivning. Luktcentrum i vår hjärna står i nära kontakt med den del av hjärnan som har hand om våra känslor och minnen. Det är därför dofter är så viktiga för vår sinnesstämning och har en förmåga att framkalla starka känslor eller väcka gamla minnen.

På senare år har utbudet av doftljus och doftpinnar exploderat, men det kan lätt bli lite för mycket av det goda. En bukett färskas blommor eller doften av nykokt kaffe räcker gott och väl för att skapa en lugnande atmosfär i ett rum. Forskning har visat att doften av bakverk och kaffe gör människor mer hjälpsamma.

Sov gott

Enligt neurodesign är tyst, svalt och mörkt ledord när det kommer till att inreda sovrummet. Här vill man undvika starka signalfärger som rött och orange och i stället satsa på nyanser av grönt och blått som uppfattas som svalare. Lägre temperaturer hjälper oss nämligen att komma ner i varv, studier visar att omkring 18 grader är optimalt. Även ljuset är viktigt för att hjälpa oss slappna av. Belysning påverkar den suprakiasmatiske kärnan i hjärnan, alltså den som hjälper oss att reglera dygnsrytmen. Vill du komma ner i varv bör du därför undvika blått eller kallt ljus några timmar innan du ska lägga dig.

Runda former främjar gemenskap och kommunikation. Stolen AAC 23 och runda matbordet CPH 25 kommer från danska HAY.



Rött och orange är signalfärger som kan användas på platser där du vill vara aktiv och alert. Här syns kulören Flame Orange från Nordsjö.



Braskamin 510G från svenska Contura som har sin fabrik i Markaryd.

VANNONS ►

Nu slipper jag alla mina kom-ihåg-listor!

Veronica 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.

Beställ
fraktfritt!
newnordic.se
040-239520

Du 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 hälsobutiker, och via www.newnordic.se

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

Nu
även som
120-pack!



Högst upp i ett hus med utsikt över talltoppar och vatten bor tre sextio-plusdamer tillsammans. Skönheten kallar de sitt hem i Årsta. Systrarna Aina och Lily Bigestans och väninnan Birgitta Rydberg trivs med att bo tillsammans.

TEXT: EVA BRENCCKERT
FOTO: JOHAN MARKLUND

När Här&Nu kommer på besök står Lily, som älskar att laga mat, och hackar blomkål. Birgitta och Aina hänger i kökssoffan.

– Att flytta ihop med vänner är väl något som jag alltid har pratat om, alla pratade om det förr. Skaffa ett hus. Idén har funnits där. Det var någon gång förra året som jag kände att nu är det dags. Trots att jag bodde i en jättefin lägenhet, säger Lily.

Lily är medlem i hyreskooperativet SKB, Stockholms Kooperativa Bostadsförening, och har en bra köplats. Genom att byta sin lägenhet inom SKB kunde hon ganska lätt få en större utan att förlora sin plats i kön. Hon pratade med sin fyra år äldre syster Aina. Aina och hennes man hade nyligen flyttat till en mindre lägenhet för att ett av deras barn skulle få den de tidigare bodde i. Aina trivdes inte i den nya lägenheten, hon tyckte den var för liten.

– Från början skulle jag och Leffe, min man, flytta hit tillsammans. Men när det började närma sig visade det sig att han inte ville. Det var jobbigt, vi

hamnade i en kris. Jag ville flytta men inte han, berättar Aina.

Aina berättar att hon och maken gick ut och åt en gång i veckan och pratade. Till sist kom de fram till att Leif skulle bo kvar i deras gemensamma lägenhet och Aina flytta. Då kom nästa beslut systrarna var tvungna att ta.

– Vi funderade ju på vem vi skulle bjuda in som tredje person och Birgitta var vårt förstahandsval. Vi frågade en kompis till men Birgitta sa ja, berättar Lily.

Ett experiment

Birgitta, som har bott i kollektiv tidigare, är gammal vän med Lily.

– Det här är ett experiment. Jag riskerar min relation till Birgitta om det skulle gå helt åt skogen, men det tror jag inte, säger Lily.

– Och jag riskerar min relation till Lily, min syster, så jag skärper mig. Jag har ett utvecklingsområde vad det gäller hur jag betar mig mot Lily. Man har ju mindre respekt för sina syskon än för kompisar. Och jag försöker skärpa mig

och inte bara säga rakt ut om jag tycker att Lily gör fel eller har satt på sig något fult, säger Aina.

När de väl var dags för flytt var det inte lätt för Aina.

– Jag och Leffe träffades på 80-talet, vi har barn och barnbarn tillsammans. Det var jättesvårt när jag väl flyttade, för oss båda. Men jag ville det här. Nu umgås vi mycket och har fortfarande gemensam ekonomi, men jag bor här och han där. Om jag ska vara ärlig var jag understimulerad, jag hade tråkigt. Vi hade börjat gå varandra på nerverna. Jag vill ha fart och fläkt, inte bara sitta och glo på tv. Det får jag här, jag blir inspirerad av att ha människor omkring mig, säger Aina.

Aina är den av de tre som har fått mest negativa reaktioner från omgivningen. De har inte alltid varit tydligt uttalade men under ytan har det antytts att hon borde ha stannat hos sin man.

– Leffe är sju år äldre än jag och har börjat få lite krämpor. Många verkar tycka att jag borde tänka på honom och inte flytta. De glömmar att det var han som inte ville flytta, säger Aina.

De första månaderna var ganska svåra för dem alla tre.

– Jag var rädd för att jag skulle vara tvungen att umgås jämt men vi går undan när vi känner för det. Sedan jag flyttade hit har jag märkt att jag har ganska stora behov av att vara för mig själv. Jag äter alltid frukost på rummet. Lily är så jobbigt pigg och glad på morgnarna, går runt och kvittrar och jag är tvärtom. Vill bara vara ifred, säger Birgitta.

Lily skrattar och härmar Birgitta när hon kommer upp på morgnarna och siktar in sig på kaffebruggaren.

Eftersom Lily lämnade sin gamla lägenhet tog hon med alla sina möbler till Skönheten. Aina och Birgitta har bara inrett sina rum.

Snart ett år ihop

– Det var jobbigt att ha alla Lilys grejer omkring sig i början. Vi har inte samma smak. Jag har alltid tyckt att hon haft det mysigt hemma hos sig tidigare men då har jag ju inte bott där. Nu har jag vant mig, säger Aina och Birgitta nickar medhåll.

Nu har de bott tillsammans nästan åtta månader och de verkar trivas. Aina tror att det är lättare att flytta ihop när man är äldre eftersom man känner sig själv bättre än när man är ung.

– Lily och jag vet att vi är jobbiga, intensiva och roliga, säger Aina.

– Alla får ju kompromissa, säger Birgitta.

– Och Lily hade synpunkter på allt man gjorde i början. Ville att vi skulle göra allt på hennes sätt. Då lyssnade jag



Aina, Lily och Birgitta trivs ihop, trots att de är helt olika som personer.

på Birgitta som sa: ”Jag låter Lily prata på sedan gör jag som jag vill ändå”.

– Jag har fått vänja mig vid att andra gör saker annorlunda än jag. Även om mitt sätt är bäst. Det var inte lätt i början, säger Lily.

– Det är viktigt att man har samma hygiennivå, man måste plocka undan efter sig. Jag har höjt min hygiennivå sedan jag flyttade hit. Hemma lämnade jag disken framme och gjorde inte alltid rent i köket efter mig och Leffe är inte heller så intresserad av att städa, säger Aina.

På kylskåpet sitter ett schema där de skriver upp när de äter. Om någon har en gäst till middagen skriver hon upp två middagar. På det sättet delar de sedan upp utgifterna så att det blir så rättvist som möjligt.

– Har man middag för sina egna vänner får man handla maten själv, det går utanför den gemensamma kassan. Inte salt, kryddor och sådant men huvudinredienserna, säger Birgitta.

För utgifterna använder de appen Settle Up. När någon handlat lägger hon in summan i appen.

– I sommar när vi är borta stora delar kanske vi får ta var sin hylla i kylskåpet, säger Birgitta.

– Ja, jag kommer kanske bo hos min dotter nu när hon får barn i maj. Då kommer inte jag att vara här så mycket och sedan blir det landet, lägger Aina till.

– Och jag ska vandra i Frankrike, vi tar varsin hylla, säger Lily.

– Toppen, då var det bestämt! utropar Birgitta.



VANNONS ►

Betala mindre för dina hörapparatsbatterier

Storlek 10, 13, 312 finns som 8-pack och 675 i 6-pack.

Se hela vårt sortiment och beställ på horcentralen.se, eller ring 0243-20 41 43.

» Beslutsprocesserna är snabba och enkla.

Alla tre kan välja ett annat boende när de vill, de har alternativ. Lily får lätt en ny lägenhet via SKB, Aina kan flytta tillbaka till sin man och Birgitta har en lägenhet där hennes son bor tillfälligt.

– Kanske att det skulle kännas annorlunda om jag hade sålt en lägenhet och inte hade någon reträtt. Nu vet jag att jag kan flytta när jag vill. Jag tror att det skulle vara mycket svårare att veta att jag inte kan flytta eller att det skulle vara komplicerat att flytta, säger Aina.

Lily har aldrig bott ihop med någon tidigare.

– Jag trivs jättebra med att ha människor omkring mig, känns tryggt. Jag var sjuk för ett tag sedan och bara att höra Aina när hon hade en middag härute var trevligt, skönt att det finns andra hemma, säger Lily.

Skönheten är en rymlig etagelägenhet med fem rum. Fyra sovrum varav ett används som ateljé för sömnad, måleri,

växtuppdragning och som gästrum. Vardagsrummet är ljust, luftigt och leder ut till en stor inglasad balkong med utsikt över trädtopparna och Södermalm. I rummet står ett piano, ett dragspel ligger på en stol, en flöjt på en hylla bredvid högar med noter. Det är systrarna som musicerar.

– En fördel för oss med att bo tillsammans är ju att vi kan repa oftare, säger Lily.

Birgitta trivs också med att bo tillsammans, men är van att bo i stan. Hon saknar närheten till sina aktiviteter och tycker inte om att behöva ta en buss från t-banan.

Bra boendeform

– Det är ekonomiskt, jag tjänar ungefär 5 000 kronor i månaden i utgifter genom att bo så här. Vi delar hyran, wifi, Netflix. Matkostnaderna

blir också billigare. I början hade vi ett matlagningsschema men det har vi slopat nu eftersom vi äter hemma så olika mycket, säger Birgitta.

Alla tre är överens om att det här är en bra boendeform.

– Trots att jag bara har ett rum känns det som att jag bor så stort. Jag tycker om att gå mellan rummen och känslan som det ger, säger Aina.

– Jag skulle vilja uppmuntra fler att prova att flytta ihop med vänner. Man kan hela tiden välja att flytta därifrån om det inte fungerar, säger Lily. ■

Vad vill du lämna efter dig?

Genom att skriva ett testamente kan du påverka var dina tillgångar hamnar den dag du inte längre är i livet – även om du har arvsberättigade släktingar. På så sätt kan du styra helt eller delvis vem du vill ska arva dig. Om du inte skriver ett testamente regleras det i lag vem som ärver dig.

Vi har satt ihop en handbok som besvarar de vanligaste frågorna kring testamente, t ex varför du ska upprätta ett, vad du kan testamentera och hur du ska göra om du vill testamentera en gåva till Röda Korset. Låt din gärning leva vidare genom oss.

▼ANNONS►

Seniorresa trygg gruppresa för ressugna seniorer

Är du en bit upp i åren, och känner lust att resa? Då hittar du lösningen hos Bella Resor – vi hjälper dig att resa tryggt!

Vi reser från utvalda kommuner i Skåne (via Kastrup), Göteborgs-regionen (via Landvetter) och Stockholmsregionen (via Arlanda).

Tryggt...
En paketresa ger trygghet och likaså god ekonomisk överblick. Flyg, hotell, frukost och middag, 4 utflykter som inkluderar buss, entréer och lunch – allt ingår i priset!

...och trevligt!
Bella Resors filosofi är att ålder aldrig skall få stå i vägen för härliga reseupplevelser i trevligt sällskap. Av våra gäster har vi fått omdömet "Världens bästa seniorresa" och det är vi mycket stolta över!



Allt detta är inkluderat i våra resor:

- Fint 3- eller 4-stjärnigt hotell
- Halvpension på hotellet
- 4 utflykter inkl entréer
- Lunch på alla utflykterna
- Erfaren svensk reseledare hela veckan
- Buss från din kommun till flygplatsen t/r
- Guide som hjälper till med incheckningen
- Direktflyg till resmålet t/r
- Incheckat bagage
- Buss till hotellet t/r

Gå in på vår hemsida
www.bellaresor.se och se vilka avreseorter och destinationer som vi har aktuellt just nu.



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

Foto: Donald Boström / Röda Korset



Svenska Röda Korset

Beställ vår testamenteshandbok på
rodakorset.se/testamente eller ring 0771-19 95 00.



Svensk öl är på
frammarsch och
den nya alkohol-
fria ölen gör succé.

ÖL

Den anrika drycken

Konsten att tillverka öl är flera tusen år gammal och fortsätter att utvecklas på Sveriges alla bryggerier. Den 17 juli firas Ölets Dag, ett perfekt tillfälle att besöka ett bryggeri nära dig.

TEXT: HELENA NILSSON

Under 2023 köpte vi svenskar mer än 300 miljoner liter öl på Systembolaget. Att vi älskar öl råder ingen tvekan om, det har vi nordbor gjort i mer än tusen år. De äldsta beläggna för öl-drickande här i Norden hittades i en grav på Jylland och dateras till omkring 1500 f.kr. Vid en arkeologisk utgrävning där fann man ett kärl som innehöll rester av en öl-liknande dryck gjord på vetekorn och pors. I nuvarande Irak, mellan floderna Eufrat och Tigris, har man hittat betydligt äldre fynd än så. Genom att analysera lerkärlsrester från området har man funnit spannmålsbaserade vätskor och kommit fram till att man kan ha druckit en öl-liknande dryck där redan för 7 000 år sedan.

Konsten att brygga öl är alltså flera

tusen år gammal och idag kan tillverkningsprocessen delas upp i fem olika moment: mältning, mäsning, vortkokning, jäsning och efterbehandling - som kan innefatta filtrering, tillsättning av kolsyra och pastörisering. När det kommer till jäsning är underjäsning, eller kalljäsning, den vanligaste metoden i kommersiella bryggerier. Till skillnad från överjäsning, som var vanligare förr, används en jäskultur som sjunker till botten. Jäsningen sker också vid en lägre temperatur och efterjäsningen tar längre tid, men ger i gengäld ett friskt och hållbart öl som kan lagras mycket länge.

Troligen har konsten att brygga öl utvecklats parallellt på olika platser i världen, men vi får spola framåt i tiden till medeltiden innan man började an-

vända sig av humle i ölframställningen. Humlen gav ölet beska och friskhet, men hade också bakteriehämmande egenskaper som gjorde att drycken höll sig färsk längre.

Öl ersatte vatten

Under medeltiden rådde ofta brist på rent vatten så öl blev den dominerande drycken till vardags och fest. Det kunde drickas litervis varje dag, men då ska man också komma ihåg att alkoholhalten förmodligen ofta bara låg på 2-3 volymprocent - ungefär som dagens folköl. Troligen var drycken grumligare och hade en rökigare smak än vi är vana vid idag. Ölet var en så outhärlig dryck att det infördes odlingstvång av humle på 1400-talet för att säkra tillgången på >>>

ANNONS

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

HUR SKRIVER JAG ETT TESTAMENTE?

Testamentskolan® del 3

För att vara giltigt måste ett testamente upprättas enligt reglerna i Ärvdabalken. Anledningen till de strikta kraven är att testamentet blir gällande först efter testamentsgivarens (testators) död och då kan denne själv inte bevaka att testamentsföreskrifterna efterföljs. Det finns tre formkrav:

- Testamentet ska upprättas skriftligen.
- Testamentet ska undertecknas av testator.
- Testators egenhändiga namnteckning ska bevittnas av två samtidigt närvarande vittnen.

VEM FÅR UPPRÄTTA ETT TESTAMENTE?

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

VEM KAN VARA TESTAMENTSTAGARE?

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

TESTAMENTSVITTNEN

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

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

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

FÖRVARING AV TESTAMENTE

Eftersom ett testamente i nuläget inte måste registreras någonstans, är det viktigt att det förvaras på ett tryggt sätt, tex. säkerhetsskåp. Många begravningsbyråer och juristfirmor erbjuder förvaring av testamenten vilket är ett bra alternativ. Det kan vara klokt att ha en kopia på vilken du antecknat var originalet förvaras (samt ev. kod till skåp).

TESTAMENTE

Jag, Claes Nilsson, 19200312-1234, ska få min persiska motta Mitt kusinbarn Anders Ek, 19540313-0156, ska erhålla 100 000 kronor. Resten av kvarlåtenskapen ska tillfalla insamlingsorganisationen Hjärt-Lungfonden, org nr 802006-0763.

Min granne Maj Svensson, 19251021-1234, ska få min persiska motta Mitt kusinbarn Anders Ek, 19540313-0156, ska erhålla 100 000 kronor. Resten av kvarlåtenskapen ska tillfalla insamlingsorganisationen Hjärt-Lungfonden, org nr 802006-0763.

Stockholm, 20130615

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

Ort och dag som ovan.

Berit Johansson, Benny Eriksson

19641127-1234, 19770129-1234

Kungsvägen 15, Göteborg, Drattningvägen 20, Malmö

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

VISSA FORMALIA MÅSTE UPPFYLNAS FÖR ATT TESTAMENTET SKA GÄLLA.

ÄNDRING OCH UPPHÄVANDE AV TESTAMENTE

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

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



Carola Erixon Gyllenmyr,
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 MSKPFTS

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

© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.



» den viktiga ingrediensen. I mer än 400 år var svenska bönder skyldiga att hålla en humlegård med ett visst antal stänger, först 1860 avskaffades odlingsplikten.

Vid ungefär samma tid avskaffades även skräväsandet och antalet bryggerier i Sverige ökade snabbt. I slutet av århundradet hade öltillverkningen industrialiserats och bryggerierna utrustats med moderna mätinstrument och maskiner. Det tillverkades öl på strax över 300 bryggerier runtom i landet, kalljäsningen hade fått sitt stora genombrott och det ljusa lagerölet var den vanligaste ölsorten i Sverige. Nu hade också den franske kemisten Louis Pasteur upptäckt hur jäsningsprocessen gick till, något som ledde till att bryggerier kunde få mer kontroll över den.

Åtgärder och motbok

Framtiden såg ljus ut, men redan under 1900-talet första decennier vände det. Svenskarna drack för mycket så politikerna satte in åtgärder för att reglera alkoholkonsumtionen. 1917 infördes motboken och några år senare förbjöds starkölet. I mitten av 1900-talet avskaffades förbudet men vid det laget valde svenskarna hellre starksprit än öl.

För att uppmuntra dem att välja öl, som ändå ansågs lite hälsosammare, lanserades ett mellanöl som kunde köpas i livsmedelsbutikerna. Det ledde som bekant till ökat ungdomsfylleri, men också till hårdare konkurrens i bryggeribranschen. Redan efter andra världskriget hade den stora bryggeridöden tagit fart och under de kommande

decennierna lades många små bryggerier ner eller köptes upp av större koncerner. I mitten av 90-talet fanns knappt 20 aktiva bryggerier kvar i Sverige.

Våra ölvanor har förändrats mycket under de senaste hundra åren men starkölen behåller sin plats som svenskarnas favorit.

Enligt statistik från Systembolaget föredrar vi svensk-tillverkad öl, som Åbro och Norrlands guld, och vi väljer ofta burkar framför glasflaskor. Men vi har också börjat efterfråga mer alkoholfri öl. De senaste tio åren har försäljningen av sådan ökat med över 1 000 procent.

Hantverksöl

Idag är intresset för hantverksöl, cider och läsk större än på länge. Det senaste decenniet har antalet nya bryggerier ökat kraftigt för varje år och idag finns mer än 400 bryggerier runtom i landet. Tillsammans har de omkring 5 000 heltidsanställda och 2022 sålde de drygt 505 miljoner liter öl, varav en hel del gick på export. Inte ens pandemin lyckades sätta stopp för den svenska bryggeriboomen.

För att öka intresset för svensk bryggerinäring och visa hantverket bakom, instiftades Ölets Dag av Sveriges Bryggerier för drygt tio år sedan. Dagen infaller alltid tredje onsdagen i juli, vilket i år är den 17 juli. Under den här dagen öppnar många lokala bryggerier upp dörrarna för nyfikna besökare att ta del av tillverkningsprocessen och kanske ett litet smakprov.

På hemsidan www.nyfikenpaol.se finns en karta där du kan hitta ett bryggeri och event nära dig. ■



Ölhistoria i ny utställning

På Sörmlands museum visas just nu en hel utställning om öl. Bryggda Berättelser tar, med hjälp av föremål och fotografier, med besökaren på en resa genom den svenska ölhistorien. Här får du lära dig allt om svensk ölindustri, mellanölets årtionde och om människors ölkonsumtion under olika tider. Utställningen visas till den 8 september.

Ölhistoria på museum

På Göteborgs Bryggerimuseum, som ligger i anslutning till Göteborgs Nya Bryggeri i Västra Frölunda, finns en samling som sträcker sig från mitten av 1700-talet till 1940-tal. Utställningen visar allt från tappningsmaskiner och jästpressar till gamla tunnor och emballage. Här anordnas också guidade gruppvisningar med kombinerad smakprovning.

GBGNBYBRYGGERI.SE/BRYGGERIMUSEUM

Arboga Bryggerimuseum

I centrala Arboga, i ett gammalt kornmagasin, finns Sveriges enda bevarade träbryggeri. Där visas äldre redskap som använts vid öltillverkning, liksom diverse utrustning som buteljer och etiketter. Här finns också ett stort bryggeribibliotek och en fotoutställning. Begränsade öppettider.

ARBOGAMUSEUM.SE/BRYGGERIMUSEET

VANNONS ►

SMÄRTSTILLANDE OCH VÄRMADE STÖD

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

BRA MOT

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



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



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



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

SUPPORT PLUS RYGGSTÖD

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



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

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

ENDAST 499 Kr/St

HÅLFOTSINLÄGG

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



Art.nr 70-10

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



ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSVÄSTEN

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



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

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

ENDAST 299 Kr/St

RYGGSTÖD

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



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

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

ENDAST 399 kr/St

HÅLKOPP

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



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

ENDAST 199 Kr/Par

100% NÖJD KUND GARANTI!

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

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

RING OCH BESTÄLL
070-259 32 20

BESÖK VÅR WEBBUTIK!
moneodirect.se

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

Maten från 1949

Året var 1949. Då bildades pensionärsorganisationen SKPF på ett café i Göteborg, enligt historien. Det firar vi därför med kaffe och kaka 75 år senare, alltså i år 2024. Hur såg det då ut i köken och på matborden för 75 år sedan? Och vad lagade man för mat?

TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLOM

Köken höll vid den tiden fortfarande på att omvandlas till helt nytt utseende och funktion med elektriska spisar, kylskåp och kanske rentav en elektrisk hushållsassistent. ”Det var som att stiga in i ett laboratorium”, uttryckte sig någon. Helt annorlunda än vedspis, isskåp och handredskap.

”God Mat i Elköket”, en revolutionerande kokbok eller snarare häfte kom ut 1950. Där gavs goda råd för användningen av den nya elspisen. ”Kokkärlen måste vara planslipade”. ”För rengöring av kokplatta eller kokkärlets botten, använd en stålborste”. ”Var inte rädd för att använda rapidplattan”, var några goda råd. Fast många hade gas i storstäderna.

Så slog man ett slag för nya rätter i ugnen. Här fanns de nya trenderna i form av gratänger och pajer med nya råvaror som räkor, sparris, fyllda lökar och champinjonhattar. Smårätter gjorde sitt intåg: Bondomelett, svamplåda

med tomat samt varma smörgåsar. En särskild kokbok från 1950 hette helt enkelt ”De goda smörgåsarna”, en annan kallades ”Smått och Gott”. Korv i modern tappning kom också i ropet som korvlåda och korvbåtar!

Det nya elköket

Nya rätter i elköket, användning av ugnen, snabbare tillagning och konserver varvades med gammaldags långkok som hönsaladåb, fyllda fläskrullader, griljerade grisfötter och njurragu. Det fanns även lite spår kvar från ransoneringstider under kriget. Däribland kristidsomelett och potatisbullar.

På fisksidan fick traditionella rätter som inkokt brax, kabeljopudding och sillbullar konkurrens av stekt rödspätta på danskt vis. Fiskfilé med räkor presenterades i Husmoderns då nya kokbok. Filén fick konkurrera med konserver av makrill, sardiner, musslor,

rullströmming och böckling, som alla blev populära nymodigheter. Böckling-pudding, ansjovis- och kaviarlåda fanns i kokböckerna.

Det var en brytningstid mellan gammalt och nytt. Den moderna husmodern erbjöds en praktisk tabell för tillagning i ugn: ”Temperatidtabell”. Ställde man in ”Klyvkyckling” på den så kom det automatiskt upp ”125 grader” i en ny ruta och i en tredje ruta stod det ”30 minuter”. Lätt som en plätt!

Efterrätter var mycket vanliga för 75 år sedan. Recepten på saftkräm och kärnmjölkskräm med katrinplommon var kanske inte så uppseendeväckande som citronskum i glas, citronfromage, mandelsufflé samt nyponsoppa med biskvier. För att inte tala om Päron à la Melba, som nu hade utvecklats till snabbdessert med hjälp av Fyrtornets fruktkonserver med lite vaniljglass och sötmandel.



◀ Ny teknik, nya trender och nya rätter krävde nya recept, ”God mat i elköket”, ”De goda smörgåsarna” och ”Fyrtornets nya receptbok” från 1949/50.

▶ Temperatidtabell - en ny hjälpreda för 75 år sedan.



Varm smörgås med bacon

2 personer
Vitt formbröd
Smör
Ost, gärna lite fetare
Tomat
Bacon

Utgå från vitt bröd och skär avlånga skivor och putsa kanterna. Bred rikligt med smör på och täck hela brödet med fet ost. Skiva en tomat och täck osten med tomatskivor. Täck över med bacon som helst ska gå lite utanför brödet. Den drar sedan ihop sig. Så lät det i texten.

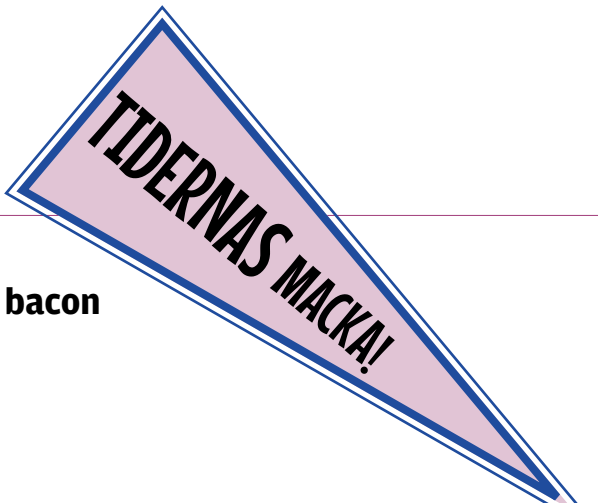
Smörgåsarna rostas sedan i het ugn 275-325 grader i 4-6 minuter. I dagens ugnar räcker det med 225 i 10 minuter. Med sina genuina smaker håller mackan än i dag!

Nya trender när det gällde bakning lanserades genom bland annat skriften ”Modern Bakning. Handbok i bakpulverbak”.

”Kom och ät en smörgås”, utropade Husmodern för 75 år sen och lockade med ett färguppslag. En smörgås efter bion! Det var modernt. Kanske en varm macka efter premiären på Arne Mattsons nya film ”Farlig vår”, som hade premiär 1949. I nya elugnen gick det lätt.

Huvudmålet mitt på dagen i Göteborg eller någon annanstans i Sverige året 1949 kunde annars bestå av till exempel grönsaksgratin med korvstjärnor som huvudrätt, med fruktkräm på torkad frukt som efterrätt. En lördagskväll kunde livas upp med någon av de nylanserade smårätterna typ parisersmörgås eller kanske curryris med skinka. Det låg i tiden.

Här är några recept att smaka på när SKPF var ungt och elköket likaså. ■



Parisersmörgås, dåtidens lördagsmys!

Parisersmörgås

2 personer
200 g nötfärs
1 1/2 msk hackade inlagda rödbetor
1 msk kapris
Salt
Peppar
Grädda
1 ägg
Skivor av gott bröd
Ev. 2 stekta ägg eller en rå äggula i en rå lökring.

Utgå från en färs som till två Biff à la Lindström: Om man så vill kan man ha i finhackad inlagd ättiksgurka och 1949 tog man även och hackade upp en kokt potatis i färsen, men då tar jag hellre lite hackad gul lök.

Ta ut rundlar av ett gott bröd med hjälp av ett glas. Stek bröden på en sida och bred sedan på färs så att det väl täcker på den sidan. Stek sedan på köttssidan några minuter och hastigt den andra till vacker brun färg.

Alternativt steker man biffarna för sig och sedan brödskvivorna. Servera gärna som för 75 år sedan med en rå äggula i en lökring på topp eller med ett stekt ägg på.

TIPS

Fler rätter finns på harochnu.se under rubriken Recept.

Grönsaksgratin med korvstjärnor

2 personer
1 stor morot
1 purjolök, ca 15 cm
1 msk smör
2 msk vetemjöl
2 dl mjölk
Peppar
Salt
6-12 prinskorvar
1 msk ströbröd
1 msk riven ost till gratineringen

Skär grönsakerna i bitar och koka dem mjuka. Gör en stuvning av dem på smör, mjöl och mjölk med peppar och salt som krydda.

Prinskorvarna delas i två bitar och splitsas med ett kryss i den kapade änden med en vass kniv.

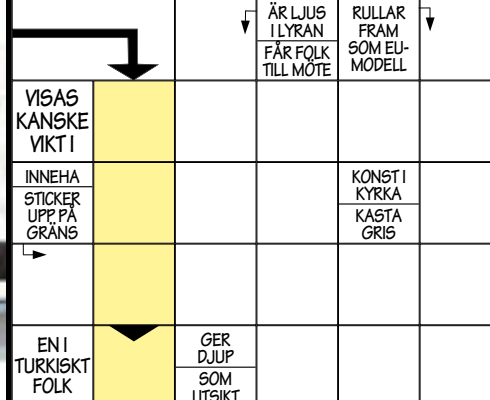
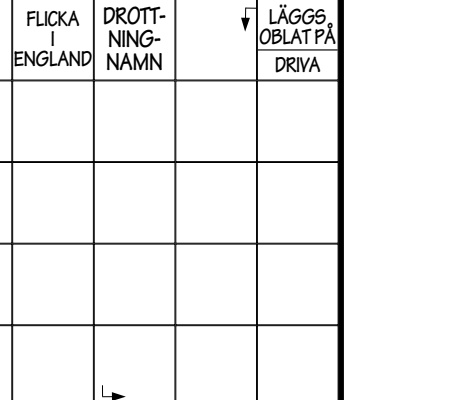
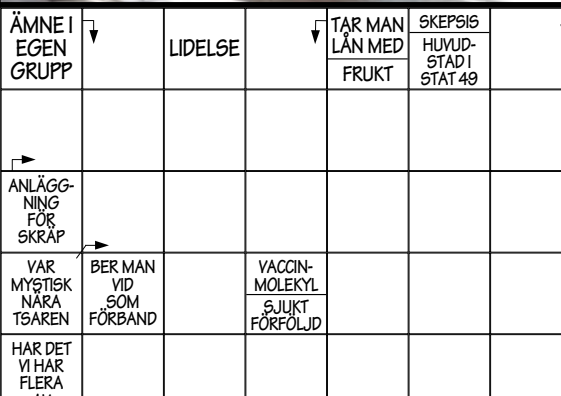
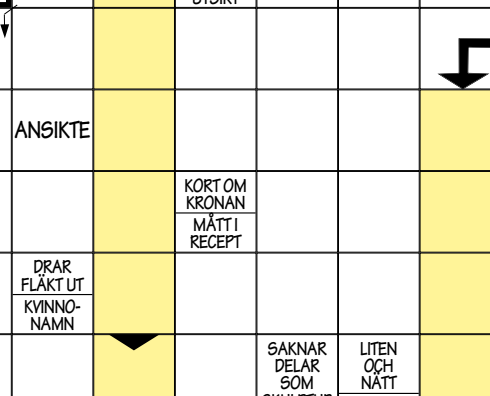
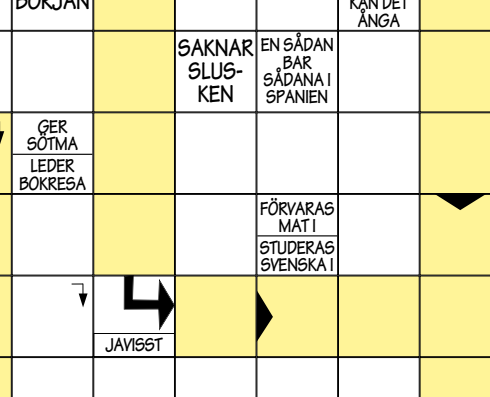
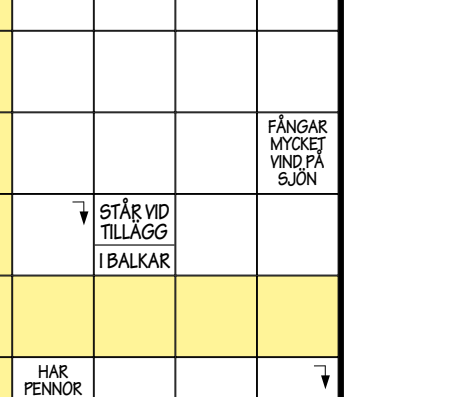
Blanda till grönsaksstuvningen och häll över i en smord eldfast form. Stick ner korvbitarna i stuvningen så att de sticker upp med sin kryssade ände. Strö över ost och ströbröd och gratinera i ugn i ca 10 minuter.

De hade på sin tid 250 till 300 grader men med dagens ugnar räcker det med 225 grader eller 200 i varmluftsgn. Korvarna ska vackert splitsas till stjärnor och allt få fin färg. Det är viktigt.

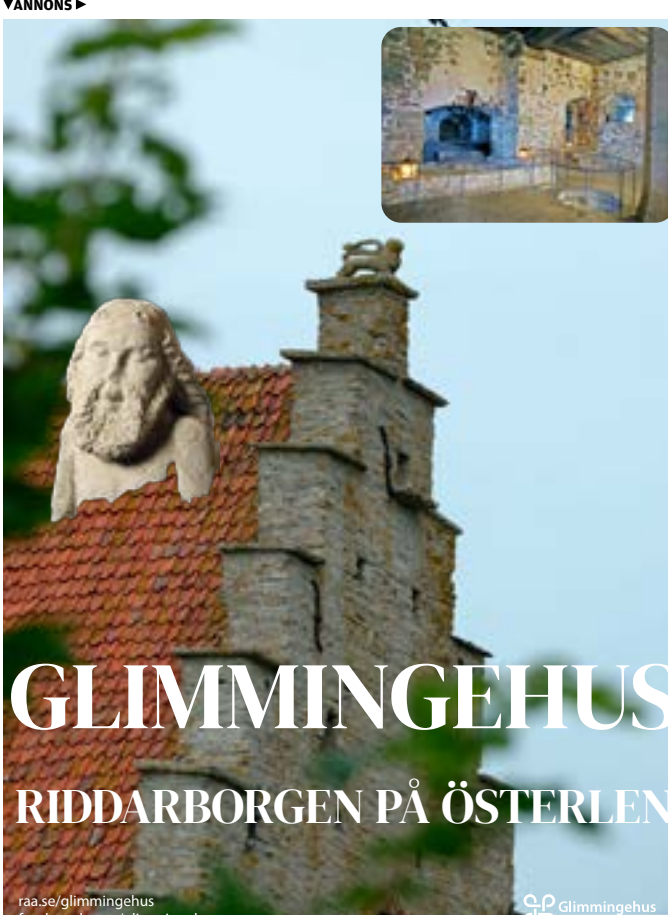
Päron à la Melba

6 personer
1 burk (Fyrtornets) inlagda päron
1/2 liter vaniljglass
25 skållade, skalade och rostade sötmandlar
Eventuellt (en halv burk) hallon.

I ett portionsglas lägger man först 2-3 msk glass och sedan en eller två päronhalvor. Garneras med hälften av hallonen. Resten passeras och hälls på som sås. Strö mandeln ovanpå.

Korsord nummer 3, 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 3/2024**. Glöm inte att uppgi din adress. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten. Vi behöver ditt svar senast den 29 juli 2024.



VANNONS ►

GLIMMINGEHUS

RIDDARBORGEN PÅ ÖSTERLEN

raa.se/glimmingehus
facebook.com/glimmingehus

 Glimmingehus
RIDSANTIKVARIAMBETE

VANNONS ►

Har du problem med att hitta skor?



Gratis leverans och retur!

seniorsko.se

PIRKA-KENKÄ OY • pirka-kenka.com

KRYSSSET 2/2024

Vinnare korsord nummer 2/2024

Ulla Amnefalk, Mjölby

Birgitta Eriksson, Vilhelmina

Rut Eriksson, Eskilstuna

Östen Grubbström, Glommerstråsk

Brita Johansson, Trollhättan

Stina Johansson, Falkenberg

Mårten Mårtensson, Malmö

Kajsa Nilsson, Trelleborg

Ulla-Britt Renman, Lycksele

Ulla Sundberg, Kungsbacka

VI LEVERERAR HEM TILL DIG!

REDO FÖR SOMMAREN?



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



**ELRULLSTOL
ELOFLEX C**
49 990 KR



BATTERIFORDON
Frihet på hjul!



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

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

Kansliet flyttar

Kansliet kommer att flytta till nya lokaler i sommar. Den nya adressen blir Sveavägen 68 mitt i Stockholm. Platsen uppfyller de önskemål som förbundsstyrelsen har haft på var kansliet ska vara placerat: Det ska ligga centralt och inte längre än tre tunnelbanehållplatser bort från Centralstationen. Detta för att minska på restiden när styrelsens medlemmar anländer till Stockholm för möten. En annan fördel är att det är nära det hotell i Stockholm som SKPF har avtal med.

Lokalerna blir något mindre än i dag, men i huset finns det möjligheter att hyra större sammanträdesrum vid behov. Det sitter 16 andra företag på adressen, främst sådana som är knutna till Socialdemokraterna, men även exempelvis SKPF:s eget lotteri Guld-kanten.

Säkerheten är hög och det finns en bemannad reception som ser till att inga obehöriga kan ta sig in i fastigheten. Hyresvärden erbjuder också en rad olika tjänster.

Anledningen till flytten är att de lokaler som kansliet sitter i i dag behövs av hyresvärden, som är Kommunals avdelning Stockholm. De har utökat antalet



ombudmän och behöver mer kontorsyta för att härbärgera alla nyanställda.

De senaste veckorna har varit hektiska på kansliet, med allt som ska packas. Flyttlasset går den 19 juni. ■

Under sommaren flyttar kansliet till nya lokaler på Sveavägen 68 - ett stenkast från stadens centrum vid Sergels torg.

ANNONS ►



Nackkudden med de unika stödkärnorna

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

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

REHABSHOP Göran Sjödén Rehab Shop AB
031 711 99 14 www.rehabshop.se

ANNONS ►
Upp till

6 nr av valfri krysstidning för endast

+ Sekatör från Fiskars + Redaktionellt nyhetsbrev

169:- + porto 49:90

Tankesport®

Totalt värde **492:-**



Buslättas Korsord Glad, lättsam krysstidning för dig som inte löst så mycket korsord. 13 nr/år. Ord. lösnr.pris 48:90



Kors & Tvärs Fylld med bildkryss, korsord, ordpyssel, sudokun och trevliga inslag. 18 nr/år. Ord. lösnr.pris 48:90



Krysset Kryss som utmanar hjärna, ordkunskap och allmänbildning. 12 nr/år. Ord. lösnr.pris 52:-



Lycko-Kryss En utmaning! De bästa och klurigaste kryssen och ordlekarna. 8 nr/år. Ord. lösnr.pris 52:-



Tävla och Vinn Kryss och kluriga ordlekar i lagom svårighetsgrad och rolig form. 12 nr/år. Ord. lösnr.pris 48:90



Bra Korsord Medelsvåra och svåra kryss i en verkligt varierad blandning. 13 nr/år. Ord. lösnr.pris 52:-



Lätt & Lagom En tidning för dig som vill ha alla kryss på en behaglig nivå. 12 nr/år. Ord. lösnr.pris 48:90



Lätta Kryss En härligt pigg blandning av lätta och roliga kryss. Skön avkoppling! 14 nr/år. Ord. lösnr.pris 48:90



Nybörjarkryss För dig som precis har börjat lösa korsord eller som vill prova. 12 nr/år. Ord. lösnr.pris 48:90



Sekatör från Fiskars
En lätt och användarvänlig sekator med sidoskär för enkel kapning av friska stjälkar, kvistar och grenar. Ergonomiskt handtag i FiberComp med grepp i bekvämt SoftGrip, samt ett smidigt lås som skyddar bladen under transport och förvaring. Värde: 199:-

= nybörjare
 = lätt
 = medelsvårt
 = svårt
 = avancerat

Välj tidning!

Använd QR-kod när du svarar! Skanna QR-koden nedan med din mobil och kom direkt till svarsidan på webben.



SVARSKORT Svara på webben! tankesport.se/nu2024

☒ **JA TACK!** Jag vill gärna prova **5** eller **6** nr av valfri korsordstidning för endast **169:-** (+ porto 49:90). Jag får dessutom **en sekator från Fiskars**. Jag markerar mitt val av tidning nedan.

- | | |
|---|----------|
| ☐ Buslättas Korsord (6 nr) | 05240064 |
| ☐ Kors & Tvärs (6 nr) | 11240064 |
| ☐ Krysset (5 nr) | 12240064 |
| ☐ Lycko-Kryss (5 nr) | 14240064 |
| ☐ Tävla och Vinn (6 nr) | 19240064 |
| ☐ Bra Korsord (5 nr) | 22240064 |
| ☐ Lätt & Lagom (6 nr) | 23240064 |
| ☐ Lätta Kryss (6 nr) | 24240064 |
| ☐ Nybörjarkryss (6 nr) | 26240064 |

^ Förnamn: * Efternamn: * VAD GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER! ^

Adress: *

Postnr: * Ort: *

E-postadress: *

Mobilnr: * Mejl eller mobilnr. är obligatoriska för avisering av premien. Ej ifyllt tillkommer avgift om 30 kr.

07 240064

*Obs! Alla fält är obligatoriska att fylla i.

Du betalar när inbetalningskortet kommer. Sekatören från Fiskars får du i en separat försändelse 3-5 veckor efter din betalning.

☐ Jag vill inte ta emot någon marknadsföring från Tankesport.

Där kan du välja bland fler titlar!

Frankeras ej
Mottagaren betalar portot

Keesing Sverige AB

Tankesport®
c/o Belwrk

SVARSPOST
207 477 09
162 20 VÄLLINGBY

Erbudandet gäller t.o.m. 2024-12-31 och endast nya prenumaranter i Sverige. Prenumerationen avslutas automatiskt. Behandling av personuppgifter: Vi använder dina personuppgifter med stöd av vårt avtal med dig för att tillhandahålla den produkt eller tjänst du har beställt. Vi skickar kommunikationen till dig via e-post, telefon eller på andra sätt för att ge dig relevant information om bl. a. din prenumeration eller dina frågor. Dina uppgifter lagras endast så länge det är nödvändigt att tillhandahålla produkterna och tjänsterna, uppfylla transaktionerna som du har begärt eller godkänt, eller andra nödvändiga syften, som att efterleva våra juridiska skyldigheter, lösa tvister och verkställa våra avtal. Vi använder även uppgifterna för marknadsföringssyften under en begränsad tid efter det att det ursprungliga ändamålet upphört. För information om hur vi behandlar dina personuppgifter i samband med prenumerationer och/eller vid deltagande i våra tävlingar, besök www.tankesport.se/integritets-och-cookiepolicy

Succédagen i Linköping

Tal av borgmästaren, fullt ös på scenen med härlig musik, ståuppkomik och mycket annat stod på programmet när 350 östgötar träffades på distrikt Östergötlands kamratdag den 23:e maj.

När alla tittat igenom den lilla pre-sentpåse de fick vid ankomsten hälsade distriktets ordförande Mari-Anne Andersson alla välkomna, innan Linköpings borgmästare Mikael Sanfridson tog till orda. Han berättade om sin roll och beskrev hur det går till att bli borgmästare.

Vi fick veta att Linköping förra året vann pris som Europas mest innovativa stad. Det beror inte bara på stadens arbete att bli en koldioxidneutral kommun, utan också bland annat på projektet Trygghetshem som går ut på att ta fram nya lösningar för att äldre ska kunna bo kvar hemma och bli självständiga längre upp i åldrarna.

När Unik Musik drog igång på scenen var det få i publiken som kunde sitta stilla. Maria H. Johansson vid Linköpings universitet var på plats för att berätta vad hon gör med det forskningsanslag som hon fick av SKPF förra året.

Efter lunch blev det ståupp med Eva Granlund från Vadstena följt av ännu mer sväng med Prock, som spelade gamla rockdängor.

Vi passade på att göra en snabb-enkät under dagen: **Vilken fråga är viktigast för dig som pensionär?**



MONICA KLASÉN, LINKÖPING

Pensionen! Låg pension begränsar mig. Jag kan inte resa och ibland blir det sopplunch i kyrkan.



ULLA APPELQVIST, LINKÖPING

Att vara fri! Jag cyklar och går precis som jag har lust.



MARITA HALLINGSTRÖM, ÅTVIDABERG

Jag gör vad jag vill. På möten som det här är kamratskapen viktig.

Medlemsförmåner

Nu kan vi presentera två nya medlemsförmåner som kanske kan vara av intresse nu när sommaren är här. Denna gång handlar det om resor inom och utom landet.



Marholmen

Som medlem i SKPF får du 25-50% rabatt på boende på Marholmen – en historisk plats i Roslagens skärgård där du kan njuta av spa, god mat och sköna naturupplevelser.

Ring för mer info: 0771-16 17 00



Bad Gastein, Österrike

Vandra i vackra Bad Gastein tillsammans med Alpresor. Med koden **SKPF1000** får du som är SKPF-medlem även rabatt på andra resor. Ring för mer info: 0771-20 20 20

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
och beställ!
Använd kod: **H243**

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 15/7
I och med denna beställning godkänner jag att RS produkter lagrar min adress för framtiden, så länge det är aktuellt, och jag kan närsomhelst höra av mig och få mina uppgifter bortplockade.

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

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

Exempel
35-37

SVART

GRÅ

MARIN

NATUR

SVART
/GRÅ

Exempel
3par

Namn:

E-post:

Adress:

Mobil/Tel:

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

RS
PRODUKTER

Svarspost
20671625
793 20 Siljansnäs

VANNONS ►

VÄLKOMMEN TILL GÖTEBORG - VÅR GRÖNA LILLA STORSTAD!

25 % RABATT

Boka på sparhotel.se
och uppgge
rabattkod:
SKPF

Inkl. frukostbuffé, parkering i mån av plats. Bokningsbart i mån av plats till 31/12 2024.





NÄSTA NUMMER

kommer den 16 augusti

- Dödskafe – ett forum för öppna samtal om döden.
 - Karin tog fram sitt eget stickgarn i lin.
 - Nässköljning lindrar besvär av hösnuva och förkylning.
 - Möt Margareta, 81, som är värdinna på ön Rönnskär.
 - Skansens volontärer hjälper turisterna att hitta rätt.
 - Den viktiga balanstråningen du kan göra hemma.
- + massor av annan spännande läsning.



Karin Öberg på Öland tog fram sitt eget lingarn när hon inte hittade något som var tillräckligt bra.

VANNONS ►

ULL I SÄNGEN

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

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

**Högsta kvalitet
Pensionärs-
rabatter
Nu även web-
butik!**

Nu även tryckavlastande madrasser!



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

VANNONS ►



"I många år har jag lidit i
tyslhet, inte velat prata
om problemet.

Idag vet jag att jag är en
av tre kvinnor som
någon gång drabbas av
inkontinens- och jag
önskar att alla kvinnor får
vetenskap om Wundies
trosor som håller mig
både torr och trygg!"



www.wundies.se
Tel: 010 146 86 20

Trygga trosor och trosor
via lätt inkontinens.
Tvättas i 60°, om och om igen.
Är för både dig och miljö!

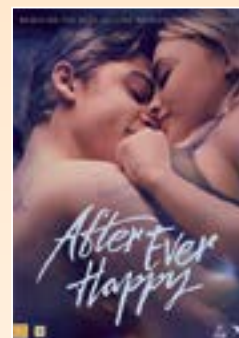
WUNDIES.
everyday relief

TOPP-FILMER!

Du hittar många fler titlar på vår hemsida!



0512-299 50



After ever happy
(After 4)
DVD 1364759kr



After everything
(After 5)
DVD 1364859kr



Cornelis Vreeswijk/
Somliga går med trasiga skor
DVD 15331159kr



Skrot hopp &
kärlek
DVD 18161159kr



Ture Sventon och jakten på
ungdomens källa
2DVD 17833159kr



Änder!
DVD 17819159kr
BD 17820179kr



Kampen om Colorado/
Centennial
6DVD 313849199kr



Hedeborna/
Hela serien
6DVD 336443299kr



Den (S)Thore
Skogmanboxen
4DVD 17814479kr



Historien om Sverige/
Säsong 1
5DVD 13925549kr



Den stora
militär-spexboxen
6DVD 17815579kr



Wonka
DVD 1774199kr
BD 1774299kr
4K+BD 17743279kr
4K+BD 17744329kr
(Ltd/Steelbook)

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 • Tel 0512-299 50

Med reservation för ev tryckfel.

ginza.se

ANNONS ▶

KAMPANJ!

JUNI 2024



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

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

-45%

SPARA
2290:-



VAGNER PREMIUM 940 SVART

- **DAB+ AM/FM radio** med vacker stereoklang
- **Bluetooth** för avspelning av ljudfiler från smartphone och surfplatta
- **Skivhastigheter** 33, 45, 78 (stenkakor) varv/min.
- **Kassettspelare** • **CD-spelare** för audio-CD och Mp3-CD
- Anslutningsmöjlighet för hörlurar
- USB-ingång för avspelning och lagrande av musik från radio, skiva, CD, kassett, Mp3-disk och Bluetooth
- Stor, stabil och vibrationsfri tallrikplatta
- Efter uppspelning av LP återgår tonarmen automatiskt
- Integrerade stereohögtalare **2 x 10 Watt RMS (2 x 80 Watt PMPO)**
- Equalizer med 5 olika valmöjligheter för ljudlägen
- Externa uppspelningsenheter kan kopplas till
 - Anslutningsmöjlighet för externa högtalare (förstärkare krävs) • Fjärrstyrning
 - Svensk bruksanvisning • Massiv låda i ekfanér
 - Mått (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 öppen) cm

DAB+
 Digital Audio Broadcasting

Bluetooth™



VAGNER PREMIUM 940 BRUN

VÅR BÄSTSÄLJARE!

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

-45%	2.290:-
DU FÅR ALLT FÖR:	2.795:-



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

Klarna

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

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