

Debatt

**Bemanningskris i
äldreomsorgen**

SID 6

Familjerådgivning

**Allt fler äldre
par söker hjälp**

SID 14

Svamptider

**Tips på goda
svamprätter**

SID 42

här&nu

4/2025 • SKPF Pensionärernas medlemstidning • www.skpf.se

PIGGARE HÖST!

MÖT HÖSTEN MED BÄTTRE HÄLSA

CYKLING UTAN TRAMP

De åker på cykelturer utan att cykla

MEDICINHISTORIA

I Umeå visas vårdverktygen från förr

FÅGELSKÅDNING

Kikare, kaffe och själslig ro

ANNORLUNDA FARVÄL

Begravning med fokus på livet

**HON KÄMPAR MOT SJÄLVMORD
EFTER SORGEN HJÄLPER MARIA ANDRA**

499.-



Walkingsko Mölle

Skön promenadsko som är lätt att komma i och ur. Luftig ovansida. Dämpande sula.

Svart - Art 8170 • Ljusblå - Art 8171
Stl. 36-46.



699.-

Walkingsko Kullavik

Lätt och luftig allroundsko. Snabb och smidig YOW-snörring. Stötdämpande sula.

Svart - Art 8150 | Grön - Art 8151
Beige - Art 8165 • Stl. 36-47
Vinröd - Art 8152 • Stl. 36-42.

495.-



Walkingsko Kullaberg

Vattenavvisande allroundsko med rejäl och robust sula. Uttagbara innersula som är ergonomisk och som ger skön dämpning.

Svart - Art 6709 • Stl. 36-46.
Blå - Art 6648 • Stl. 36-42.

VÄLKOMMEN TILL
BUTIKEN I FALKENBERG



Stor parkering för husbil & husvagn - gratis över natten



- ✓ Vattenavvisande
- ✓ Vindtät
- ✓ Stretch

Softshelljacka Zermatt

Mjuk och smidig jacka i stretchig softshell. Praktiska ventilationsdragkedjor med mesh under armarna. Två fickor fram och en bröstficka. Ställbar, fast huva.

DAM - Art 6751 • Svart, Mörk terrakotta, Blå. Stl. 36-48.
HERR - Art 6750 • Svart, Mörkgrön, Blå. Stl. S-3XL.

495.-

MYCKET FÖR PENGARNA



STOR-FAVORIT

395.-

395.-

- ✓ Vattenavvisande
- ✓ Stretch

Fritidsbyxa Travel

Otroligt lätta byxor med 4-vägsstretch. Två sidfickor, två benfickor och en bakficka. Svart, Marinblå, Beige.

DAM - Art 3481 • Normal modell: 34-48.

Kort modell: 34-52. Lång modell: 36-46 - endast svart.

HERR - Art 3480 • Normal modell: C48-58.

Kort modell: D96-120. Lång modell: C148-154 - endast Svart.

Fleecekappa Oslo

Otroligt mjuk och skön fleecekappa med luva. Insidan är klädd i extra fluffig fleece. Tvåvägsdragkedja framtill samt två sidofickor med dragkedjor.

DAM - Art 1849 • Mullvad, Senapsgul, Marinblå.
Stl. 34/36-50/52.

Nu drar vi i gång höstens arbete

Än kan vi njuta av några vackra, varma sommark dagar även om hösten gör sig beredd att ta över. Ute i naturen finns det nu bär och svamp att fylla förråden med. Att sylta och safta av egen skörd är en rikedom.

Vi förbereder också för höstens arbete. Kongressmotioner börjar komma in och det är alltid en spännande läsning. Vi förbereder oss också inför den äldre-riksdag som vi kommer att genomföra i september. Det är då ett år kvar till valet och vi vill höra var politikerna står i våra viktiga frågor. Inbjudan har gått till samtliga riksdagspartier och vi väntar med spänning på deras svar.

Den nya socialtjänstlagen har nu trätt i kraft och kommunerna är i full färd att förbereda sig. Det är så klart välkommet att hela socialtjänsten nu ska arbeta förebyggande och baserat på vetenskap och beprövad erfarenhet. För äldreomsorgens del saknas tyvärr helt bestämmelser som möter den största utmaningen, nämligen bemanningen.

” Vi har många bra förslag som kan göra att fler vill, kan och orkar arbeta i äldreomsorgen.

I den nya lagen slås det ingenstans fast att det måste finnas tillräckligt med personal för att ge de äldre god omsorg utifrån deras behov. Det finns inte heller något om att personalen måste ges rätt förutsättningar att göra sitt jobb. Vi har under lång tid sett att glappet mellan behov och resurser vuxit i takt med att antalet äldre ökar. Det går faktiskt att göra något åt det men då måste kommunerna lyssna på oss och ta sitt ansvar. Vi har många bra förslag som kan göra att fler vill, kan och orkar arbeta i äldreomsorgen. Det är nog nu!

På många ställen i landet genomförs nu sommarfester för förbundets medlemmar. Det är så härligt att träffas och njuta av den gemenskap som vi tillsammans skapar. Den 4 september kommer en del avdelningar och distrikt att genomföra den gemensamma SKPF dagen. Hoppas vi ses då.

Nu är det dags att gå ut i den vackra naturen och njuta av solens varma strålar och själv hoppas jag på att affären kan erbjuda kantareller. Ta tillvara tiden för vår tid är nu.



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

SKPF: pensionärerna

Box 3619
103 59 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 3619
103 59 STOCKHOLM
E-post: redaktionen@skpf.se
Hemsida: www.harochnu.se
Ansvarig utgivare: Liza di Paolo-Sandberg
Redaktör: Markus Dahlberg
Omslagsfoto: Gettyimages

Annonser
S&B Media
Markus Wikström
Telefon: 070-090 72 52
E-post: markus@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 Här&Nu distribueras i 155 000 exemplar till SKPF:s medlemmar sex gånger om året.



ILLUSTRATION: ROBERT NYBERG

Debatt

6 I nya socialtjänstlagen saknas bestämmelser om den stora utmaningen: Bemannning inom äldreomsorgen.

Allt fler söker familjerådgivning

14 Allt fler äldre par söker sig till kommunernas familjerådgivning.

Cykling utan tramp

16 Det är ju härligt att ta en cykeltur på sommaren, men för de som inte längre kan cykla finns det hjälp.

Medicinshistoria

18 Medicinhistoriska museet i Umeå bjuder på många spännande överraskningar.

Maria kämpar mot självmord

22 Efter sonens självmord vill Maria Pedersen förhindra att andra behöver uppleva liknande sorg.

Piggare höst

26 Professor Lena Ullner ger tips om hur du kan möta hösten med bättre hälsa.

Höst är tid för fågelskådning

28 Vi följer med på fågelskådning runt våtmarkerna utanför Kalmar.

Gustavsbergs porslinsfabrik 200 år

32 I år fyller den klassiska porslinsfabriken 200 år. Har du några av de klassiska dyrgriparna hemma?

Semestra i trädet

36 I småländska Kosta ligger Korpa-boet – trädkojan som blev ett uppskattat semesterboende.

Annorlunda begravningar

39 Borgerlig begravning med fokus på ljuset och livet.

Svamptider

42 Leif Kindblom ger sig ut i svampskogen och ger tips på smakliga svamprätter.

SKPF landet runt

44 Trivsamt i Sandviken är inne på sitt fjärde år, dessutom i nya lokaler.

Låt din omtanke leva vidare

I ditt testamente bestämmer du vem som ska få dina tillgångar. Då kan du låta din sista gåva rädda liv. När kriser och katastrofer slår till är Röda Korset först på plats och hjälper dem som behöver det mest. Med vår handbok, testamentesmall och kostnadsfria rådgivning gör vi det enkelt för dig att förändra någons framtid.

Låt din omtanke leva vidare genom oss och göra skillnad för kommande generationer!

Volontären Mohannad Al Abdin från Röda Halvmånen pratar med en grupp barn i Al Huluk i Aleppo, ett område som drabbades hårt av jordbävningen 2023.



Foto: Martin von Krogh



Svenska Röda Korset

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



Debatt

Bemanningskrisen

Den nya socialtjänstlagen började gälla från och med 1 juli och kommunerna är i full färd med att förbereda sig. Tidöpartierna kallar det "startskottet för den största omställningen av svensk socialpolitik på decennier". Och visst är det välkommet att hela socialtjänsten nu ska arbeta förebyggande och baserat på vetenskap och beprövad erfarenhet. Men för äldreomsorgens del saknas helt bestämmelser som möter den största utmaningen: bemanningen.

I ngenstans i den nya lagen slås fast att det måste finnas tillräckligt med personal för att ge de äldre god omsorg utifrån deras behov. Inte heller att personalen måste ges rätt förutsättningar att göra sitt jobb.

Samtidigt har vi under lång tid sett hur glappet mellan behov och resurser vuxit i takt med att antalet äldre ökat. Myndigheten för vård- och omsorgsanalys konstaterar att det, räknat på personal och kostnader, skett en ambitionssänkning inom äldreomsorgen de senaste 20 åren. När myndigheten frågar kommunerna om framtiden är bilden än mörkare. Sex av tio kommuner bedömer att offentlig omsorg år 2040 inte kommer att tillgodose äldres behov ens i samma utsträckning som i dag.

Det är som om många kommuner lägger sig platta inför prognoserna om personalbrist till följd av de demografiska förändringarna. Som om det enda som återstår är att försöka ersätta personal med teknik och sänka förväntningarna på välfärden.

Detta är inget som den nya socialtjänstlagen sätter stopp för. Men vi, som företrädar både personalen och de äldre, ser andra möjligheter. Det går att stärka bemanningen framöver om alla kommuner tar ansvar och ser till att fler vill, kan och orkar arbeta i äldreomsorgen:

- Stoppa personalflykten. Låga löner, dåliga villkor och tuff arbetsmiljö gör att personal lämnar äldreomsorgen – för vem vill bli fattig och utsliten av sitt jobb? Omkring 42 000 utbildade undersköterskor väljer i dag att arbeta i ett annat yrke, enligt en ny rapport från Kommunal. Genom att ta tag i dessa problem kan kommunerna locka tillbaka viktig kompetens och få fler att stanna.

- Håll medarbetarna friska. Undersköterskor i äldreomsorgen sjukskrivs dubbelt så ofta och länge som andra yrkesgrupper. Det kan kopplas till obalansen mellan arbetskrav och resurser, enligt Socialstyrelsen. Men om sjukdagarna minskade till genomsnittet på arbetsmarknaden skulle det ge motsvarande 6 000 fler årsarbetare.

- Få fler att orka arbeta mer och längre. Bara hälften av personalen inom äldreomsorgen arbetar heltid, ofta för att de inte orkar. Många tvingas att sluta i förtid för att kroppen säger ifrån. Med hållbar arbetsmiljö skulle fler kunna arbeta mer och längre. Om varje deltidsarbetare kunde arbeta tre timmar mer i veckan skulle det ge 8 300 fler årsarbetare, enligt Socialstyrelsen.



I Dagens Samhälle har SKPF och Kommunal skrivit en gemensam debattartikel om bemanningskrisen i äldreomsorgen.

- Locka fler unga. Hög lön, bra arbetsmiljö och trygg anställning är vad unga rankar som viktigast i valet av arbetsgivare, enligt en studie från Ungdomsbarometern och Sveriges Kommuner och Regioner (SKR). Det står i skarp kontrast till situationen i äldreomsorgen. Men potential finns. Majoriteten av de unga vill också ha meningsfulla arbeten där de får hjälpa andra. Rätt förutsättningar kan få fler att söka sig till de viktiga omsorgsyrtena.

Det är inga häpnadsväckande innovationer vi föreslår, utan saker som är helt givna inom många andra branscher. Men att genomföra dessa förändringar i varje kommun – det skulle verkligen innebära den största omställningen av svensk äldreomsorg på decennier.

MALIN RAGNEGÅRD
ORDFÖRANDE KOMMUNAL

LIZA DI PAOLO-SANDBERG
FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA

Äntligen ett riktigt galej för 50-plussare

Fira lillördag i nostalgins tecken med DJ Clabbe och DJ Monica. Det blir gamla goda discohits och drag under galoscherna. Premiär i september. För, ja, det var bättre förr, i alla fall musiken.

Storbands-
söndagar
till havs

Prisex 475:-

Glory 50+
Disco-onsdagar

475:-

Prisex



Glory
VIKING LINE

Östersjöns mest prisvärda resor

Läs mer och boka på [Vikingline.se](https://vikingline.se)

Almedalsveckan – inget för pensionärer

Vår vana trogen bevakade vi Almedalsveckan och partiledarnas tal. I slutet av juni samlades den svenska politiska eliten på Gotland för att berätta vad deras respektive partier har för mål framöver och hur de tänker sig vägen dit.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Det är nu ett år kvar till valet, så det som sägs nu lär det sägas ännu mer om under de valkampanjer som stundar. Därför torde det vara extra viktigt att lyssna in vad som sades om Sveriges äldre, pensioner och ålderism. Därför räknar vi helt enkelt hur ofta dessa tre ord nämns i partiledarnas tal.

Det visar sig att den som väntar sig stordåd för oss som har nått mogen ålder lär bli besviken. Tre partier, C, KD och SD, nämner inte något av de tre orden över huvud taget.

Liberalernas nyblivna partiledare Simona Mohamsson pratar om tidigare pensionskriser, som hon nämner i samband med att hon pratar om att Sverige har stora problem, men att vi tidigare har tacklat dem.

Nooshi Dadgostar (V) får också ihop ett poäng när hon menar att det är kriminella som har börjat bestämma var våra pengar ska gå, och då hamnar inte pengarna hos våra barn, i akutsjukvården eller för äldres omsorg. Nooshi har under tidigare år varit den som har tänkt mest på Sveriges äldre, men inte så i år.

MP, S och M får ihop två poäng vardera. Amanda Lind (MP) tänker på oss årsrika när hon radar upp klimatförändringarna och nämner de värmeböljor som har drabbat svenska äldreboenden. Hon återkommer till äldre mot slutet av talet när hon vill bredda civilplikten att gälla fler delar av samhället, som till exempel äldreomsorgen.

Enligt Magdalena Andersson (S) lever vi i en ny tid där ”de säkerhetspolitiska och ekonomiska kontinentalplattformarna skiftar” och att det därför krävs en stark samhällsgemenskap med en rättvis ekonomisk politik. Ett sätt att åstadkomma det är höjda barnbidrag. Ett annat är att visa respekt för alla som har slitit hårt och byggt upp vårt land, men som i dag har för låga pensioner. Därför vill Socialdemokraterna höja pensionerna för de som har jobbat ett långt yrkesliv.

Elisabeth Svantesson, moderaternas vice ordförande pratar om tillväxt och berättar om alla som varje dag kommer i tid till jobbet, till exempel de som tänder lamporna i butiken på morgonen eller arbetar natt efter natt på ett äldreboende. Hon får ett poäng till när hon berättar att den moderatledda regeringen har sänkt skatten på pensioner.

Så ser den svenska äldrepolitiken ut just nu. Under året fram till valet i september 2026 kommer Här&Nu att ställa frågor till våra politiker och till riksdagspartierna. Vi måste i god tid före valet få veta hur de ska göra för att det ska gå att leva på sin pension, hur de vill säkerställa att äldreomsorgen ska bli trygg och säker, hur bemanningsfrågan inom vården ska hanteras och om de tänker göra något åt de ökande matpriserna.

Detta är bara några exempel på frågor som vi vill ha svar på. Har du några frågor som du vill ställa till riksdagens partier? Skriv till oss! Skicka brev eller mejla. Adressen hittar du på sidan 4.

Kontantplikt

Riksbanken uttalar sitt stöd för kontantutredningens förslag om att de bör införas en kontantplikt vid försäljning av livsnödvändiga varor.

– Människor ska alltid kunna betala för livsmedel, vård och mediciner både digitalt och med kontanter. Det alltmer oroliga omvärldsläget, ökade cyberattacker och även det stora strömvabrottet i Sydeuropa, visar på vikten av att kunna betala också när internet ligger nere, säger Erik Thedéen som är riksbankschef.

Riksbanken är även positivt till att det bör ställas krav på bankerna så att privatpersoner kan göra insättningar med sedlar på sina konton. Det finns inget sådant krav i dag och Riksbanken menar att det är viktigt för att upprätthålla kontanternas roll som betalningsmedel i samhället.

I samma anda vill Riksbanken att bankerna ska vara skyldiga att ta emot växelkassor och dagskassinsättningar i form av kontanter från företagskunder. De vill att detta införs så snart som möjligt.

Information om pensioner

Den 20 oktober kl. 14.00 arrangerar SKPF, i samarbete med Pensionsmyndigheten, ytterligare ett digitalt informationsmöte om pensioner. Denna gång kommer fokus att ligga på änkepension och efterlevandefrågor. Det blir även en kortare genomgång av bostadstillägget för äldre.

Mer information om detta informationsmöte kommer i nästa nummer av Här&Nu, men det kan vara klokt att lägga in datumet i kalendern redan nu.

Lyssna på din tidning!

Känner du någon som har nedsatt syn eller en funktionsnedsättning? Tipsa om taltidningen, ett alternativ för att hänga med i nyhetsflödet.

Taltidningar fyller en viktig funktion för många personer. När vissa sammanhang försvinner i tillvaron så kan det kännas viktigt att fortsätta hänga med i nyhetsflödet. Särskilt för en person som i många år läst en papperstidning, säger Lars Reisdal, bibliotekarie i Vellinge kommun.

De flesta stora tidningar finns som taltidningar. Den som prenumererar får sin tidning skickad direkt till sin dator, platta, mobil eller till en särskild utlånad spelare. En funktion som många tycker om är möjligheten att själv ändra uppläsningshastigheten. Det gör det enklare att följa med i nyheterna även om man vill lyssna i ett helt annat tempo. Detta gör taltidningen till ett bra alternativ för att möta olika behov.

Så här beställer du en taltidning

– Om du behöver en taltidning så kontaktar du tidningens kundtjänst och beställer en taltidningsprenumeration. Vill du ha hjälp att komma igång med att lyssna så kan du få utbildning och installationshjälp av en person från Taltidningshjälp. Det kan också vara bra att ha en vän eller en anhörig som kan engagera sig. Någon som kan vara med på genomgången och se hur det fungerar, säger Lars Reisdal.

Läs mer via
QR-koden eller
på mtm.se



– Därefter kan du kontakta ditt bibliotek, som också kan skicka talböcker direkt till taltidningsspelaren. Många personer som har börjat lyssna på taltidningar väljer snart att också börja lyssna på böcker. En stor fördel med elektroniska talböcker är att jag som bibliotekarie kan ladda ner dem direkt i spelaren och det blir ingen kötid på nya titlar, säger Lars Reisdal.



Lars Reisdal,
bibliotekarie.

Text: Annika Wihlborg

Foto: Vellinge kommun, Apelöga

Nya socialtjänstlagen

Den första juli trädde den nya socialtjänstlagen i kraft. I själva verket finns i princip alla bestämmelser i den gamla socialtjänstlagen även med i den nya. Den nya lagen kan därmed sägas vara en uppdaterad version av den gamla.

Några av de större nyheterna är att det uttryckligen står att socialtjänsten ska vara lättillgänglig och förebyggande. Socialtjänsten får ett brottsförebyggande ansvar och det finns ett särskilt sådant ansvar i förhållande till barn och unga i kommunen.

En annan viktig nyhet är att samtliga av socialtjänstlagens verksamheter ska bedrivas i enlighet med vetenskap och beprövad erfarenhet. Det innebär att socialtjänsten ska arbeta efter kunskap som har tagits fram genom forskning

och/eller vuxit fram i verksamheten från såväl anställda inom socialtjänsten som brukare. Socialtjänsten kan dock ändå bedriva verksamhet inom ett område även om det saknas sådan kunskap.

Det blir även tydligare att ett övergripande mål för socialtjänsten är arbeta för att främja jämställda levnadsvillkor mellan män och kvinnor. Verksamhetens praktiska utformning ska inte bidra till att upprätthålla omotiverade skillnader mellan könen.

Den nya lagen har stuvats om för att bli mer lättförståelig. Även språket har förnyats och en rad äldre uttryck har ersatts med mer moderna. Några exempel är att uttrycket ”sörja för” ändras till ”arbeta för”. ”Stöd och hjälp” ersätts med ordet ”insatser” och ”missbruk” kallas för ”skadligt bruk” eller ”beroende”. ■

Ny e-legitimation

BankID känner många igen, och kanske även Freja+. Nästa år är det dags för ännu en variant av e-legitimation – KivraID.

– KivraID kommer att erbjuda avancerad funktionalitet som förenklar vardagen, samtidigt som vi upprätthåller högsta möjliga standard för säkerhet och integritet i linje med EU:s vision om en digital identitetsplånbok, säger Henrik Lönnevi, vd på Kivra.

KivraID ska ha tillitsnivå 3, det vill säga samma nivå som BankID, och är en del av det som Kivra benämner som en fullskalig identitetsplånbok.

Myndigheten för digital förvaltning, Digg, ska nu godkänna den nya e-legitimationen och målet är att lanseringen av KivraID sker i början av 2026.

YANNONS ►

Hemma-apparat mot smärtor och olägenheter

Elmedistrål-metoden är smärtfri, utan medicinering och utan biverkningar – och du kan enkelt använda den själv hemma.



Elmedistrål-behandlingarna sker via elektriska impulser kombinerat med ett lågfrekvent magnetfält. Detta ökar jon-vandringen i blodets molekyler vilket tillför blodcellerna energi och förstärker blodgenomströmningen, vilket är förutsättningen för de flesta av kroppens funktioner. Behandlingen har också en renande effekt på blodkärlen, vilket ökar genomblödningen i armar och ben och avlastar hjärtat.

Överläkare Dr. med. Ernst. Chr. Hansen, Köbenhavns Kommune hospital, har testat Elmedistrål under 8 år tillsammans med Livmedicus docent Percy Nordquist på Vasa Sjukhuset i Göteborg och de anser att apparaten har effekt på följande besvär.

Det finns 20 kliniker i Danmark, 30 i Norge i Brasilien och Tyskland. Ja, nästan över hela världen. Vi hade 50 års-jubileum förra året.

Om du vill veta mer eller vill ha en broschyr skickad, är du välkommen att ringa eller maila till oss. Vi talar svenska. Alla brev till kunder är på svenska. Du kan både hyra och köpa apparaten och det medföljer utförlig instruktioner hur den används. Vi har patienter över 90 år som använder apparaten.

www.elmedistraal.se | kurtrosengart@hotmail.com | Tel: +45 28928404 (talar svenska)

Elmedistrål-metoden har dokumenterad effekt på följande problem:

- Oro i benen
- Smärtor och kramper i benen
- Ömmande ben och fötter
- Bensår som inte vill läkas
- Benbrott som har svårt att växa ihop
- Svullna ben och fötter
- Muskelspänningar
- Högt blodtryck
- Idrottsskador
- Blodsamlingar
- Tennisarmbåge
- Huvudvärk
- Ryggsmärtor
- Benskörhet
- Åderförkalkning
- Fingerlåsningar

 **Elmedistraal**



Sensommarsuccé

– havets delikatesser på vår buffé!

Äntligen dukar vi upp vår populära fisk- och skaldjursbuffé i restaurang Bornholm ombord på M/S Eckerö. Här väntar ett överdåd av havets läckerheter – från mustig skaldjurs-soppa, rökta räkor, krabbspäck, kräftor och algromsknappar till havets Wallenbergare, kräftcheesecake och wokade räkor med nudlar.

Resan tar fyra och en halv timme tur och retur – en njutning för både smaklökar och sinnen, med vacker utsikt över Ålands hav, glad underhållning och glada sjöpriser. En kulinarisk upplevelse värd en riktig (k)rabatt! ”Skal” du med? – boka din plats redan nu!

Ta bussen till båten! Du hittar din närmaste hållplats på eckerolinjen.se/anslutningsbussar



ECKERÖ LINJEN

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

FISK- OCH SKALDJURSBUFFÉ

Pris från **440 kr***

*sön-to, uppge rabattkod **KRABBA**
Serveras 22/8–2/10.

Läs mer och boka på
eckerolinjen.se/skaldjursbuffe

URVAL FISK- OCH SKALDJURSBUFFÉ

Inkökt röding med cheddarostcrème
Kallrökt laxrulle
Skagenröra i rågknapp
Laxröra
Sikromsknapp
Grönmukslor
Kokta och rökta räkor
Krabbspäck
Inkokta havskräftor
Kräftor
Kräftcheesecake
Blåmukslor
Wokad rödräka med nudlar
Vitlöksvannameiräka
Skaldjurs-soppa
Lax med
nobisdressing
Risotto à la
Paella
m.m.

Med
reservation
för ändringar.



Motorcykelägare allt äldre

Under de varmaste sommar-månaderna plockas skinnställen fram och sadelväskorna packas inför semestern. Vilka som ägnar sig åt detta har dock ändrats under årens lopp. Generellt är det fler män än kvinnor som äger en motorcykel i Sverige. Numera är de också betydligt äldre än de var för drygt 30 år sedan. Sedan 1990 har medelåldern för motorcykelägare i Sverige höjts från 34 till 55 år.

– Många av motorcykelägarna har åldrats tillsammans med sin höj, samtidigt som intresset för motorcyklar ser ut att ha minskat i de lägre åldrarna, säger Håkan Sjöberg, statistiker på SCB. Även vilket yrke en person har påverkar sannolikheten att äga en motorcykel. – Flest motorcykelägare hittar vi bland män som jobbar som säkerhets-

inspektörer eller flygtekniker. Det vanligaste yrket bland kvinnor som äger en motorcykel är trafiklärare eller att de arbetar inom byggsektorn, säger Håkan Sjöberg. Minst vanligt att äga en motorcykel är det bland hudterapeuter och dietister, visar SCB:s statistik. Det är inte bara åldern och yrket som är en faktor, även var i landet man bor tycks spela en viss roll. – Storfors i Värmland är den kommun

där störst andel av befolkningen äger en motorcykel – 8,5 procent. I botten ligger Solna och Malmö, med vardera 1,6 procent. Motorcykelägandet är generellt lägre i storstäder, säger Håkan Sjöberg. Tittar man länsvis leder Gotland, med 6,2 procent motorcykelägare, och i botten finns Stockholm med 2,5 procent. – Gotland har stor glesbygd och det är vanligare att äga en motorcykel i glesbygd än i tätorter, säger Håkan Sjöberg på Statistikmyndigheten SCB. ■



FOTO: GETTYIMAGES

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

"Jag är gift och vi har gemensamma barn, då finns det väl ingen anledning att skriva testamente?"
I del sex av Testamentskolan tar vi upp några frågor som är extra viktiga att tänka på när du upprättar ett testamente och varför alla bör göra det.

ALLA KAN HA HJÄLP AV ETT TESTAMENTE

Testamentskolan® del 4

I princip alla behöver ett testamente:

- Makar med endast gemensamma barn för att förordna att det som barnen ärver efter dem blir enskild egendom.
- Makar som saknar barn eller endast har gemensamma barn och som inte vill att kvarlåtenskapen ska ärvas av den andre maken.
- Ensamstående eller sambor utan barn som inte vill att föräldrar eller syskon (legala arvingar) ska ärvas dem.
- Den som vill skänka ett belopp eller del av sin kvarlåtenskap till välgörande ändamål/forskning.
- En person utan make/maka eller arvingar enligt arvsordningen och som inte vill att kvarlåtenskapen ska tillfalla Allmänna arvsfonden.

I samtliga dessa fall måste ett testamente upprättas.

DEN VIKTIGA BEVITTNINGEN

Det är oerhört viktigt att två vittnen är samtidigt närvarande, i samma rum, när bevittningen sker. I ett rättsfall ogiltigförklarade Högsta domstolen ett testamente som bevittnats av två arbetskamrater till testamentsgivaren. Vittnena befann sig vid bevittningen i två olika, men angränsande, arbetsrum.

VAR TYDLIG

Det är viktigt att du skriver testamentet klart och tydligt så att det inte finns utrymme för olika tolkningar. Kom ihåg att ange ett organisationsnummer om du vill testamentera till en insamlingsorganisation eller en fond, så att det inte råder någon tvekan om vilken organisation du avser.

Ett gott råd är att alltid konsultera en jurist om du vill upprätta ett testamente.

TILLÄGG, ÄNDRINGAR OCH ÅTERKALLELSE

Om du vill göra tillägg eller ändringar i ett testamente gäller samma krav som för ordinarie testamenten. Det måste vara en skriftlig handling som undertecknas av testator och bevittnas av två samtidigt närvarande vittnen. Vittnena ska känna till att det är ett testamente de bevittnar, men de behöver inte veta vad som står i det.

För att återkalla ett testamente gäller inga formkrav, men ofta sker det genom ett nytt testamente. Mitt råd är att aldrig stryka i testamentet. Det finns risk att strykningen betraktas som en ändring av testamentet, som då inte längre uppfyller formkraven och blir ogiltigt.

Det absolut säkraste är att alltid upprätta ett nytt testamente oavsett om du vill göra ett tillägg, ändra i eller upphäva ditt testamente.

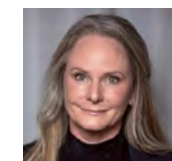


SKATTEBEFRIELSE FÖR INSAMLINGSORGANISATIONER

Insamlingsorganisationer som exempelvis Hjärt-Lungfonden är skattebefriade och betalar ingen kapitalvinstskatt vid försäljning av tex. fastigheter och värdepapper. Vill du testamentera till en insamlingsorganisation är det därför viktigt att testamentet skrivs på rätt sätt.

En formulering som tyvärr är vanlig är följande: "Samtliga mina värdepapper och min fastighet ska säljas av dödsboet och därefter ska pengarna tillfalla Hjärt-Lungfonden." Denna formulering innebär att försäljningen utlöser kapitalvinstskatt eftersom det är dödsboet som säljer egendomen.

Om testamentet i stället formuleras: "Samtliga mina värdepapper och min fastighet ska tillfalla Hjärt-Lungfonden", blir det ingen skatt när mottagaren säljer egendomen. Det gör att ditt arv räcker längre. 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 eller gå in på www.hjart-lungfonden.se.

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

NAMN _____
ADRESS _____
POSTNR _____ POSTADRESS _____
Posta kupongen till: Hjärt-Lungfonden
(Inget porto krävs.) SVARPOST
200 788 75
110 01 Stockholm



© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.

SeatUp

Fåtölen som hjälper dig upp



NYHET ! SeatUp i tyg Gute
(Fårskinnslänkande tyg)

www.SeatUp.se

Tel: 0140-170 00

E-Post: info@seatup.se



SeatUp hjälper dig som har svårt att själv ta dig i och ur en sittmöbel. SeatUp dämpar din rörelse då du sätter dig och lyfter dig varsamt då det är dags att resa sig. Den patenterade tekniken är helt mekanisk. Utan motorer eller sladdar.

Hjärt-Lungfonden

Allt vanligare med familjerådgivning

Antalet äldre som söker sig till kommunernas subventionerade familjerådgivning ökar. Tillsammans med pensionen infinner sig en ny fas i livet. Det är inte ovanligt att det hos ett par finns olika drömmar och idéer om hur tiden då ska användas.

TEXT & FOTO: EVA BRECKERT

Madelen Alling är auktoriserad familjerådgivare och har arbetat som det i mer än 20 år och dessförinnan som familjeterapeut i många år. Hon är socionom med vidareutbildning i familjeterapi, psykoterapi och sexologi samt ansvarig granskare på 1177 gällande information om familjerådgivning.

Vi ses i ett avskalat rum med två bekväma, inte så stora, fätöljer med ett lågt bord emellan. På bordet står vattenglas och en karaff med vatten. Här slår sig vanligen paret ned, medan Madelen sitter i en stol mitt emot.

– Att arbeta med par blir aldrig tråkigt. Dynamiken som skapas mellan människor med överföringar och motöverföringar är alltid spännande, säger Madelen Alling.

När ett par kommer till Madelen första gången försöker hon förstå vad de vill, varför de har sökt familjerådgivning.

– Vi brukar börja med en kartläggning och försöka få syn på båda perspektiven. Hemma kanske de inte lyssnar på varandra, kanske hamnar någon lätt i affekt. Tillsammans tittar vi på samspelen utifrån, samforskar för att förstå vad vi ska göra. Vi kanske inte löser allt i livet, men vi kan hjälpa till att prata om och försöka förstå för att skapa möjligheter till förändringar över tid.

De två första samtalen brukar hänga ihop och vara nära i tid för att komma in i en förändringsprocess där paret får

hjälp med att sätta ord på känslor och behov i stället för att klaga på varandra.

– Hur tar vi oss i rätt riktning? Det gäller att våga prata om det som gnager. Vad behöver tillföras? Vad gör vi som vi mår bra av? Allt beror på vad man kommer hit med.

Om ett par är i kris kan de behöva träffas ofta, men om det mer handlar om att paret behöver reflektera kan det vara bättre att träffas mer sällan.

– Ibland är paret i stark affekt och då måste man arbeta för att få ner affektnivån, så att de kan lyssna på varandra. Grundfrågorna brukar vara: Hur får vi det bättre? Hur löser vi konflikter bättre? Hur har våra behov förändrats över tid och hur ser de ut nu? Hur blir man nyfiken på varandra igen? Det viktiga är att hitta ett bättre sätt att prata med varandra på.

Var sitt samtal

Madelen berättar att det också kan röra sig om inre processer som inte är färdigformulerade ännu och då kan det vara bra att dela paret och ha var sitt samtal.

– Vi undersöker och försöker att förstå både vad som sker i var och en, men framför allt emellan. Vanliga problem i pensionsfasen kan vara att en går i pension tidigare än den andra och att de då hamnar i olika faser i livet. Det kan röra sig om sjukdom och hur det påverkar relationen och livet ihop. Det händer också att par upp i åldrarna separerar, även om det inte är vanligt. Andra



FOTO: GETTYIMAGES

FAKTA

Kommunerna är skyldiga att erbjuda subventionerad familjerådgivning. Priset och antalet träffar varierar mellan kommunerna. I Stockholm exempelvis kostar det 450 kronor per samtal och på Gotland kostar det 100 kronor. Stockholm erbjuder fem samtal på 90 minuter vardera.

Skilnaden mellan familjerådgivning och familjeterapi är bland annat att rådgivningen är anonym, ingenting journalförs.

bekymmer kan vara att ena partnern kanske vill bo i Spanien och den andra vara hemma nära barnbarnen. Relationen till barn och barnbarn är också vanliga teman och ibland kommer paret med sina vuxna barn för att få hjälp med att reda ut problem och konflikter som uppstått i nutid eller under barndomen, berättar Madelen.

Subventionerad familjerådgivning

Få äldre känner till att kommunerna erbjuder subventionerad familjerådgivning. Det finns information på kommunernas hemsida om de aktuella företagen.

Madelen skulle vilja att tröskeln sänks så att fler vågar komma även om man inte har vänt sig till familjerådgivning tidigare.

– Har man det inte bra i sin relation, boka gärna en tid och prova. Känn efter om det här kan vara något. Det räcker med att det är dålig stämning, att man ofta är sura på varandra, för att komma hit. Det behöver inte vara allvarigare än så, men ibland handlar det först om svårare frågor såsom våld och missbruk. Kom gärna tidigt och helst innan ni har slutat att prata med varandra, det är min uppmaning. Mycket går faktiskt att förändra!

Ibland är det den ena partnern som har dragit med den andra till familjerådgivningen och den andra vill egentligen inte vara där.

– Då brukar jag börja med att fråga: Om det kan komma något gott ut av det här, vad skulle det vara? Det brukar vara en bra början.

Många som märker att familjerådgivningen hjälper kommer tillbaka efter ett halvår eller ett år när de kan få nya samtal för att komma vidare i förändringsprocessen. Man behöver förstå vad som blir fel, men också vad som är hjälpsamt. De flesta behöver fler verktyg till att hantera sin relation.

Ett liv har många faser: Vuxenblivandet, familjebildning och småbarnsår, medelåldern och barn som flyttar hemifrån, pensionsåldern. Varje fas har sina behov.

– Efter många år sitter man nästan ihop, har sina roller, men även en trygghet. Trots det kan obalans uppstå vid livsförändringar. Den ena partnern blir kanske sjuk, deprimerad, eller drabbas av demenssjukdom. Hur ska vi hantera den nya situationen? Vad ska vi göra med resten av våra liv?

Alla typer av frågor kan dyka upp när man går in i en ny fas i livet. Det är vad kommunernas familjerådgivning finns till för – att hjälpa till och förhoppningsvis reda ut. ■



Madelen Alling arbetar med familjerådgivning där hon bland annat allt oftare hjälper äldre par.



Cykeltur utan tramp

Att få komma ut på en härlig cykeltur kan vara bland det bästa sommaren har att erbjuda. Tack vare initiativet "Cykling utan ålder" kan pensionärer över hela landet få uppleva friheten och känna sommarbrisen i ansiktet utan att själva behöva trampa.

TEXT & FOTO. MALIN WESTLING



▲ Tomas Bengtsson har varit med om flera cykelturer och gillar att komma ut i friska luften.

◀ Turen går lugnt och försiktigt längs cykelvägarna.

Det är en ideell verksamhet som står bakom "Cykling utan ålder", där volontärer tillsammans med kommunernas äldreboenden tar med äldre ut på cykelturer. Cyklarna är anpassade lastcyklar där passagerarna sitter i en skön soffa med bälte och ett skönt överdrag för att de inte ska frysa. De får även låna cykelhjälm.

I Varberg är det Röda Korset som tar med de äldre ut.

– Det är härligt med cykelturer, det är skönt att få komma ut och se något annat, säger Kerstin som har varit med på flera cykelturer.

Hon pillar lite på hakbandet på hjälmen och tycker att den är lite obekväm.

Bredvid henne sitter Ella Gyllén som också har varit med på flera cykelturer.

– I dag ska vi åka till strandpromenaden, berättar hon.

Dagens tur går från Östergården och ner mot havet längs den otroligt fina strandpromenaden. Solen står högt på himlen och värmer skönt även om det är lite blåst. Turen tar cirka en timme och de kör bara på cykelvägar. Flera av volontärerna har varit med sedan starten för cirka fem år sedan. Både de boende och volontärerna kan boka sig via ett system på internet när de vill ta en tur. Det blir varannan vecka ungefär. I Varberg finns det tre cyklar som tar två passagerare var.

Volontärer

Innan cyklarna dyker upp utanför ingången till ett av husen som hör till Östergården möter vi upp volontärerna Ann-Christin Mårtensson, Ann-Christine Beneke och Inger Johansson.

– Det är jättekul att få vara med och skjutsa, säger de alla tre. De äldre är så glada och de vill bjuda på kaffe och kramas för att de är så tacksamma. En annan bonus är att alla andra runt omkring blir så glada när de kommer berättar de.

Alla de möter ler stort och både bilförare och andra trafikanter lämnar företräde och hjälper till att göra cykelturen så smidig och lätt som möjligt. Cyklarna är ju av naturliga skäl lite bredare och behöver lite extra plats.

FAKTA

Cykling utan ålder

- Grundat år 2012 i Köpenhamn.
- 3000 lokala föreningar representerade i 51 länder
- 40 000 tränade cykelpiloter
- Över 2,5 miljoner människor har åkt med sedan starten 2012

I Sverige finns de representerade i över 50 kommuner/platser och växer med 5-10 nya kommuner varje år.

Är du intresserad av att bli pilot, eller vill åka med på en tur finns all information du behöver på <https://cyklingutanalder.se/>

Strax kommer två volontärer cyklande med tre passagerare. En plats är över till mig, så jag får följa med på turen.

De som cyklar kallas cykelpiloter och Ann-Sofi Nydén hjälper till att spänna fast mig och hon ser till att cykelhjälm sitter på ordentligt. Även om cyklarna är eldrivna förstår jag att det är ganska tungt att skjutsa.

Lugnt och sansat

Vi ger oss av längs cykelvägarna och Tomas Bengtsson, som sitter bredvid mig, skiner upp när vi kör i väg. Längs med vägen berättar han om flera olika byggnader som han varit med och byggt när han var yngre. Han har åkt med på flera cykelturer och tycker om att få komma ut och njuta i friska luften.

– Det är skönt att cykelturen går lugnt och sansat till väga, säger Tomas. Det är skönt att det inte är något motorljud säger han och skrattar.

Det är en riktigt trevlig och behaglig cykeltur, man sitter skönt och ingen behöver frysa tack vare det mjuka värmande täcket vi har över oss. Vill man kan man värma händerna lite extra finns den en ficka i täcket att stoppa ner dem

i. Det går i lagom tempo och Ann-Sofi får kämpa lite i uppförsbackarna ibland. När jag tittar bakåt möts jag varje gång av ett stort leende och det märks att hon både är en van cykelpilot och att turen är minst lika njutningsfull för henne. Hon och Tomas har åkt tillsammans flera gånger och har lärt känna varandra tack vare cyklingen.

Ann-Sofi berättar om de olika platserna som vi åker förbi och jag som inte bor här får lära mig mycket om Varberg av dem båda. Tomas fortsätter att visa och berätta om flera olika tak han varit med och lagt på kända byggnader när han som yngre arbetade som plåtslagare. Hans berättelser vittnar om att allt inte var bättre förr då vi passerar höga hus där han lagt tak utan vare sig säkerhetslinor eller ställningar runt omkring byggnaderna.

Alla kan följa med

För att bli cykelpilot måste man gå en utbildning för att lära sig att hantera cykeln på ett säkert sätt.

– Det är ju en ganska tung cykel att hantera, särskilt som det är en el-cykel med motor och batteri säger Gunvor.

Det är också viktigt att piloterna inte kör för fort eftersom hastigheten kan upplevas annorlunda för den som är passagerare. Piloterna måste också vara minst 18 år gamla. På vissa orter kan det även finnas en cykel som kan ta med en rullstol.

När vi svänger ner på strandpromenaden sträcker havet ut sig framför oss. Det är lite blåst och ute på vattnet ser vi flera vindsurfare. Turen fortsätter längs hela promenaden in mot Varbergs hamn där vi kör längst ut för att titta ut över Kattegatt innan vi vänder tillbaka och åker genom centrum.

Kerstin och Ella, som sitter i den andra cykeln, vinkar glatt till oss när vi trampar förbi dem. Överallt möts vi av glada ansikten när de får syn på oss.

När vi kommer tillbaka till Östergården möts vi av personalen på boendet som hjälper resenärerna ur cyklarna. Efter en härlig cykeltur tillsammans ser de fram emot eftermiddagskaffet som snart ska serveras.

Friskt och Sjukt Förr & Nu

Udda vårdverktyg och spännande livsöden. Vidskeplig läkekonst och gamla innovationer som håller än i dag. Medicinhistoriska museet i Umeå får många besökare att stanna till och höja på ögonbrynen. TEXT & FOTO: BERTIL JANSON

Kring huvudstråket, förbi centralhallen och vidare in i Norrlands universitetssjukhus i Umeå, finns nästan allt en besökare eller patient kan behöva. En vanlig dag mitt i veckan passerar en strid ström av människor förbi blomster- och presentbutik, kiosk, fik och restaurang, bibliotek och andaktsrum. Ett barn ropar högt, samtal på bondska och främmande språk blandas med suset från hissen i ett trapphus. En man skjutsas i rullstol medan några vitklädda sjuksköterskor skyndar mot sina avdelningar.

Den som inte har bråttom kan svänga in i Medicinhistoriska museets lokaler

nära apoteket och hjälpmedelsbutiken. Eller i alla fall stanna till vid fönstren mot korridoren. Flera av föremålen drar ögonen till sig. Vänta lite – vad är det där för konstig pryl? En stor affisch sammanfattar: ”Friskt och sjukt, förr och nu.”

– Det är roligt och viktigt att visa på historien och förstå utvecklingen fram till dagens sjukvård, säger Elisabeth Persson, som tar emot vid dörren.

Hon är vice ordförande i Västerbottens Medicinhistoriska förening. I styrelsen sitter pensionerade sjuksköterskor, en läkare och en administratör. De sköter allt som rör museet.

Arbetet är ideellt och periodvis ägnar de många timmar åt att byta ut innehåll i montrar, guida besökande grupper och planera nyheter i museet. Där finns ett par hundra föremål utställda. I magasinet finns ytterligare ett par tusen instrument, apparater och annat som styrelsen nu håller på att katalogisera.

– Vi tycker att vi har ett roligt uppdrag. Det är lite lustigt, flera av oss har tidigare jobbat tillsammans som vårdlärare på sjuksköterskeutbildningen. Vi gillar verkligen det här, säger Elisabeth Persson.

Guidade visningar

Hon har just avslutat en guidad visning för en grupp från Västerbottens Hjärt-Lungförening.

– Jag har nog ett tjugotal guidade visningar per år. Det kan vara föreningar som kommer, gymnasieklasser och andra intresserade.

Väggar med fototapeter avgränsar museets olika avdelningar. Där kan man ta del av till synes uråldriga instrument till mer sentida uppfinningar. Ett exempel är respiratorn som den svenske läkaren och ingenjören Carl-Gunnar Engström uppfann på 1950-talet.

– I dag är ju respiratorer väldigt små maskiner med många fler funktioner än vad de hade då. Den här har stått på intensivvårdsavdelningen här i Umeå.

I början av 1900-talet var polio ett gissel i stora delar av världen. I dag har vaccin nästan utrotat sjukdomen, som orsakas av ett virus, men förr kunde de smittade drabbas både av förlamning och andningssvårigheter.

Proteserna, tillverkade av skomakare. Elisabeth Persson tycker att de är som vackra konstverk.



– Då kunde de få andningshjälp av en så kallad kyrass. Det var en sorts järnlunga som sattes över bröstet.

En kyrass för barn, läderinfattad och fin, finns i ett av museets hörn. Engströms respirator någon meter därifrån uppfanns senare och räddade betydligt fler liv. Ytterligare några steg bort hänger några gamla proteser i en monter på väggen. Där finns både den klassiska armkroken, som alla piratkaptener på film brukar ha, och kompletta ben, med ledade knän och fötter i trä som kunde bära skor.

– Det var skomakare som gjorde proteserna. Jag tycker att de är ursnygga, som konstverk nästan, säger Elisabeth Persson.

En monter vid ett av fönstren mot korridoren innehåller ”Föremål i fokus”. Där kan förbipasserande stanna till och kolla in saker som byts ut då och då. Det kan vara instrument från svunna tiders ögonsjukvård, sjuksköterskebrocher eller något annat. Längre in i lokalen finns det dels ett operationsrum från 1950-talet, dels en tandläkarmottagning i något som mest liknar en salong i ett välbärgat sekelskifteshem.

Och lite vidskepelse

En bit därifrån, under rubriken ”Den folkliga läkekonsten”, kan man hitta ett vålbundet träd. Det är en trädrott som bundits för att växa till en cirkel. Att krypa genom hålet ansågs enligt folktron vara en bra medicin mot engelska sjukan.

En innovation som hållit betydligt bättre är peangen. Med den kan man

till exempel knipa ihop ett kärl för att stoppa blödning.

– Den har funnits i mer än hundra år och används ju fortfarande. Han som utvecklade den hette Jules-Émile Péan och var fransman, säger Elisabeth.

I de sju lyssningsstationerna, utspridda i museet, kan besökare slå sig ner och i hörlurar lyssna på autentiska berättelser från förr, inlästa av en skådespelare – till exempel om hur det var att arbeta som distriktssköterska i väglöst land.

Den som är uppmärksam kan via föremålen hitta spännande livsöden. Rubenblåsan, till exempel, är precis som kyrassen ett andningshjälpmedel. Skillnaden är att blåsan, som man trycker på för att upprätthålla andning, fortfarande används. Den uppfanns av dansken Henning Ruben.

– Han flydde i en fiskebåt till Sverige under andra världskriget och var under



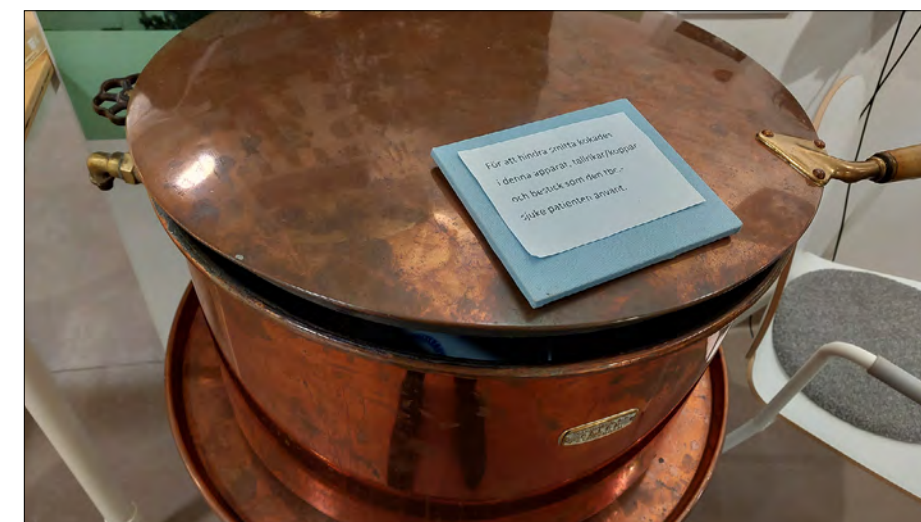
Elisabeth Persson ger guidade visningar på museet. Hon har tidigare jobbat som vårdlärare.



Kyrassen användes för att underlätta andningen för patienter med polio.



Operationssal från 1950-talet, återskapad på Medicinhistoriska museet. På skyltarna förklaras vilka rutiner, instrument och läkemedel som användes.



För att hindra smittspridning kokades TBC-patienternas tallrikar, koppar och bestick i särskilda kärl.



"Pyspojken", den krumma figuren i förgrunden, slöjdes av en mentalpatient som börjat tillfriskna tack vare ett nytt läkemedel.

» några år tandläkare i Vindeln i Västerbotten, berättar Elisabeth. Efter åren i Vindeln studerade han medicin i Stockholm och 1953 konstruerade han den första Rubenblåsan. Den har sedan tillverkats i mer än en miljon exemplar.

– Den används än i dag över hela världen, säger Elisabeth Persson.

Ett helt annorlunda levnadsöde skymtar i form av de tre små skulpturer i trä i ett litet glasskåp. Mannen som gjort dem var patient på Umedalens sjukhus, då ett av landets största mentalsjukhus. Han var i väldigt dåligt skick, i princip okontaktbar, men ny medicin i form av Hibernol gjorde att han under 1960-talet började tillfriskna så pass att han kunde delta i terapiverksamheten. Han började då slöjda i trä. Den första miniskulpturen kallade han "Pyspojken". Det är en träfigur med väldigt krum rygga – av livet hårt prövad, gissar man, men inte nedbruten. Med tiden blev figurerna allt mer naturtrogna. När mannen efter en tid kunde skrivas ut till annat boende gav han figurerna till en mentalskötare, som senare skänkte dem till museet.

– De är jättefina. De är som mina skötebarn, säger Elisabeth Persson.

Ett medicinhistoriskt museum, mitt i ett stort och modernt sjukhus, tycker Elisabeth Persson fyller en viktig funktion.

– Här kan vi förmedla historisk kunskap och bidra till förståelse för hur utvecklingen går framåt. Och samtidigt visa att vissa instruments funnits i många år, säger hon..

Att museet är så lättåtkomligt för besökarna ser hon som en stor fördel.

– Läget är otroligt publikt. Sjukhuset har ju många regionpatienter från Norrbotten, Västernorrland eller Jämtland. De kan titta in här medan de väntar på behandling eller hemresa. Ganska ofta har vi också föräldrar med barn som kommer in och tittar.

Elisabeth Persson var på 1970-talet sjuksköterska. Som vårdlärare undervisade hon sedan blivande sköterskor i bland annat mikrobiologi och vårdhygien. Både som lärare och studievägledare har hon mött och hjälpt många studenter. Volontärjobbet på museet och i Medicinhistoriska föreningen, där hon i 15 år suttit i styrelsen, menar hon faller sig naturligt.

– Jag tycker om att träffa människor och informera och förmedla kunskap. Det är som mitt livselixir på något sätt, att jobba med det här.

MEDICINHISTORISKA MUSEER

Medicinhistoriska museet i Göteborg.

Har en lång gemensam historia med Sahlgrenska sjukhuset. Samlingarna består av instrument, utrustning, möbler, textilier med mera från 1700-talet och framåt.

[HTTPS://MEDICINHISTORISKA.SAHLGRENSKA.SE](https://medicinhistoriska.sahlgrenska.se)

Medicinhistoriska museet i Uppsala.

Berättar om medicinsk forskning och praktik, tekniska innovationer, folkliga kurer och hur mediciner tillverkades på apotek. Även om psykiatriens historia och livet, vården och arbetet på Ulleråkers sjukhus.

[HTTPS://WWW.UU.SE/MEDICINHISTORISKA-MUSEET](https://www.uu.se/MEDICINHISTORISKA-MUSEET)

Medicinhistoriska museet i Umeå.

Instrument, vårdverktyg och berättelser om sanatorier, samisk läkekonst, sjuksköterskeyrket genom tiderna, Sveriges första kvinnliga apotekare och annat.

[HTTPS://UMEAMEDHIST.SE/MUSEET](https://umeamedhist.se/museet)

Psykiatrihistoriskt museum i Växjö.

I byggnaden som kallades "det stora dårhuset" visas utställningar om mentalvårdens historia från medeltiden till idag samt tandvårdshistoriska föremål från 1700-talet och framåt.

[HTTPS://WWW.REGIONKRONOBERG.SE/OM-REGION-KRONOBERG-PSYKIATRIHISTORISKT-MUSEUM](https://www.regionkronoberg.se/OM-REGION-KRONOBERG-PSYKIATRIHISTORISKT-MUSEUM)

Livets museum i Lund.

Ett medicinhistoriskt museum som berättar om hur kroppen fungerar och viktiga framsteg inom medicinen som skett i Lund, till exempel inom dialys och utvecklingen av respiratorer. Biologi blandas med teknik och frågor kopplade till den mänskliga kroppen.

[HTTPS://WWW.KULTUREN.COM/VARA-BESOKSMAL/LIVETS-MUSEUM](https://www.kulturen.com/VARA-BESOKSMAL/LIVETS-MUSEUM)

Trygga, enkla mobiler – med full frihet från Teleco

Två nya Doro-mobiler!

Letar du efter en **mobil som är enkel att använda, trygg och smart?** Nu lanseras **två modeller från Doro** – med **klassiska knappar, tydligt ljud** och moderna funktioner som **trygghetsknapp, BankID, Swish och fjärrhjälp via TeamViewer**.

Hos Teleco får du dessutom:

- Sveriges kanske bästa täckning
- Personlig och hjälpsam kundtjänst
- Abonnemang anpassade efter dina behov

Vid 24 månaders bindningstid **ingår fria samtal och sms inom hela Norden** – och du väljer själv om du vill ha mobilen med eller bara abonnemanget.

Doro + Teleco = Enklare, tryggare mobilupplevelse.

Ring
010-288 10 10
för att
beställa

Mobil 5GB utan
telefon – 149 kr/mån



teleco

doro

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG:

- ☐ Teleco Mobil 5GB m. Doro Leva L11, 179 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 25GB m. Doro Aurora A21, 329 kr/mån
- ☐ Endast abonnemang 149 kr/mån

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

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

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

HON_nr4 _2025

Doro Aurora A21 m. Mobil 25GB, 329 kr/mån

Klassiska knappar och vikbar belyst knappsats. Med denna nyhet får du tillgång till både knappar och smarta funktioner som BankID och Swish! Det bästa av båda världar.

-  Doro Secure Button
-  Lättanvänt Doro Easy Interface
-  Trygghetsknapp
-  Doro Clear Sound
-  TeamViewer



Doro Leva L11 m. Mobil 5GB, 179 kr/mån

Doro Leva L11 är en lättanvänd telefon med bred skärm, kamera och trygghetsknapp som delar din GPS-position vid behov.

-  Extra bred skärm
-  Högt och tydligt ljud
-  Trygghetsknapp
-  Lättanvänd kamera (2 MP)
-  TeamViewer



Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
182 20 Danderyd



Maria Pedersens son Fredrik tog sitt liv som 22-åring.

SUICIDPREVENTIVA DAGEN
10 SEPTEMBER

Den 10 september är det den internationella Suicidpreventiva dagen, som är ett sätt att uppmärksamma ett stort lidande och förebygga självmord.

Efter sonens självmord blev Maria Pedersen volontär i Suicide Zero. Organisationen arbetar för att minska antalet självmord.

– Vi måste prata om psykisk ohälsa och berätta om vi inte mår bra, säger Maria Pedersen.

TEXT: ANNA SMEDBERG
FOTO: ANNA SMEDBERG, PRIVAT

Som volontär i Suicide Zero samlar Maria Pedersen in pengar till organisationen, som lever på gåvor och bidrag.

– Situationen som vi som familj hamnade i ska ingen annan behöva uppleva. Om jag kan göra någonting för någon som gör att den personen inte tar livet av sig, har jag i alla fall gjort något meningsfullt av det totalt meningslösa, säger Maria Pedersen.

Vi möts i hennes hem, en villa i Timmernabben, Småland, där hon bor med sin make Pher. Maria är denna dag ledig från sitt jobb som kost- och städchef i Mönsterås kommun. Fritiden innehåller mycket motion. Hon deltar gärna i olika cykel- eller löplopp. Ofta har hon insamlingar i samband med loppen.

– Fysisk och psykisk hälsa hör ihop. Om man rör på sig och har en bättre fysisk hälsa än soffpotatisen, mår man oftast bättre även psykiskt, säger Maria och tillägger:

– Sedan handlar psykisk hälsa också väldigt mycket om att vi måste våga prata med varandra och berätta att vi kanske inte mår så bra. Det är mycket tystnad, stigma, skuld och skam runt psykisk ohälsa. Jag tycker ändå att det har blivit bättre de senaste åren, att människor pratar mer om frågan i dag och Suicide Zero som organisation har vuxit.

Maria Pedersens son Fredrik tog sitt liv 2013. Han var 22 år. Maria visste att

han mådde dåligt, men inte hur hon skulle agera.

– Jag hade väldigt dålig kunskap om depressioner och psykisk ohälsa. Jag hade kunnat stötta honom genom att följa med honom och söka hjälp, men jag tänkte att han var vuxen, berättar Maria.

Tiden efter självmordet var hon i chock. Hon sökte all information hon kunde hitta om självmord. Samtidigt försökte hon att leva som vanligt och

FAKTA

Depression

Ungefär var tionde person över 65 år är drabbad av depression. Du kan ha drabbats av en depression om du känner dig orkeslös eller ledsen i stort sett varje dag i flera veckor. Ångest, depression och andra psykiska sjukdomar är inte en naturlig del av åldrandet och det finns hjälp att få.

Om du drabbas av psykisk ohälsa är det viktigt att söka hjälp hos din vårdcentral. Långvarig och svår depression kan leda till allvarliga tillstånd. Både läkemedel och samtal kan användas för att behandla psykisk ohälsa.



En stor del i insamlingen kommer från försäljning av armband, som Maria Pedersen tillverkar. Uppskattningsvis har hon gjort flera tusen armband sedan hon började som volontär 2014.

gick tillbaka till heltidsjobb direkt efter begravningen. Mellan varven stängde hon in sig på toaletten och grät på jobbet. Hon drabbades av minnesluckor. Till slut blev det ohållbart. Maria ringde vårdcentralen och fick hjälp.

Ljusglimtar

– Jag fick en superbra läkare och en superbra psykolog. Läkaren sa till mig att jobba 50 procent och sedan bara göra det som är roligt och som ger energi.

Ljusglimten i tillvaron blev barnbarnet Harry, som dottern Nathalie fött bara en vecka före Fredriks död. Maria ägnade sig helhjärtat åt den nyfödde.

– Han var verkligen en livräddare för oss. Jag lade otroligt mycket tid på honom, och på min dotter Nathalie också förstås. Hon hade förlorat sin bror.

Ett halvår efter självmordet blev Maria volontär för Suicide Zero. Maria började med att göra armband som hon sålde.

– Det var jätteskönt att bara fokusera på att pärla armband. Jag hade något att pyssla med, att lägga händerna på, och så lyssnade jag om och om på Fredriks Spotify-listor. Det blev en form av terapi.

Maria har även ordnat andra insamlingar. Ett större projekt var inför Fredriks 30-årsdag.

– Målet var att få ihop 30 000 kronor men vi samlade in mer än det dubbla. Då föddes lite andra idéer, berättar hon och tar en klunk kaffe.



Ett antal butiker säljer hennes armband. Hon har en godislåda på jobbet. Maria blir kontaktad av olika aktörer, eller tar själv kontakt. Det är ganska lätt att få folk att bidra.

– Jag tror att det berör mycket med psykisk ohälsa. Man vill inte hamna där och förlora någon.

Maria vill bryta tabun, att folk ska våga prata om psykisk ohälsa. I alla åldrar.

– Vi pratar väldigt mycket om ungas psykiska hälsa, men de äldre har faktiskt också mycket psykisk ohälsa men man pratar inte om det på samma sätt. De äldre berättar inte om de mår dåligt, för man gjorde inte det förr och framför allt inte män. Där är tystnadskulturen väldigt stark. Efter pensionen är det väldigt många män som mår dåligt, för att de tappar lite av sin sociala identitet. De tycker att det ska bli jätteskönt att gå hem och vara pensionär men har inte skolat in sig i det.

Maria tror att det är viktigt att förbereda sig på att livet förändras som pensionär, och att på förhand hitta något att fylla vardagen med.

– Det kan vara träffpunkter, pensionsföreningar, annat föreningsliv eller vad som helst, men att man hittar något innan man går i pension.

Motion är också ett sätt att motverka psykisk ohälsa. Fysisk aktivitet kan vara enkelt. Bara att gå en kortare promenad kan göra att du mår bättre.



Maria på Tjejevättern 2024, med Suicide Zero-flaggan, för att sprida budskapet och samla in pengar.

» SÖK HJÄLP

För akuta situationer som är livshotande, ring 112.

Du kan också få rådgivning av sjuksköterska genom att ringa 1177.

Vänd dig till din vårdcentral om du har självmordstankar eller depression.

Hjälplinjer som du kan kontakta via telefon eller internet:

Mind Äldrelinjen

Telefon: 020-22 22 33
www.mind.se

Mind Självmordslinjen

Telefon: 901 01
www.mind.se

Jourhavande medmänniska

Telefon: 08-702 16 80

Anhöriglinjen

Telefon: 0200-23 95 00
www.anhorigasriksforbund.se

Kvinnofridslinjen

Telefon: 116 016 (samtal syns inte på telefonräkning)

Hjälplinjen

Telefon: 903 90
www.hjalplinjen.se

– Man kanske träffar någon ute på promenaden. Man behöver inte vara en hurtbulle, man behöver inte springa och jaga tider, eller bygga muskler. Det viktiga är att komma ut. Göra någonting, bli inte bara sittande framför en tv.

Professionell hjälp

För den som redan är deprimerad och har suicidtankar gäller det att söka professionell hjälp. I första hand på vårdcentralen.

– 90 procent av alla självmord har en depression i grunden. Många som börjar känna av att man börjar bli nere och deppig, tänker att det blir snart bättre men det funkade inte så. Därför är det viktigt att man söker professionell hjälp och talar om sina symtom och sina känslor.

Maria arbetar på flera sätt för att motverka självmord. Ett medborgarförslag från henne ledde till att Mönsterås kommun tog fram en handlingsplan för suicidprevention.

– Jag har hjälpt region Kalmar att ta fram en rutin för hur man tar hand om anhöriga efter ett självmord.

Hon är utbildad MHFA-instruktör. MHFA står för Mental Health First Aid Training - första hjälpen till psykisk hälsa. Som en offentlig person i ämnet, vänder sig folk till henne.

– Jag är varken psykolog eller proffs, men kan ändå få någon som behöver, att söka professionell hjälp. Oftast är det inte den som är sjuk som tar kontakt utan en anhörig.

Efter sonens självmord möttes Maria många gånger av tystnad från omgivningen, vilket hon tyckte var jobbigt. Hon vill att människor ska våga prata om döden.

– Om vi pratar om vad som hänt blir den som sörjer mer inkluderad. Många är väldigt rädda för att nämna den som har dött, för att den som sörjer ska bli sårad eller ledsen. Men pratar man inte om den som har dött, känns det som att den inte har levt.

Internationell dag

Den 10 september varje år samlas människor över hela världen för att sätta ljuset på arbetet med att förhindra självmord, på Internationella suicidpreventiva dagen, som instiftats av WHO. Maria Pedersen startade en lokal ljusmanifestation i kyrkparken i Mönsterås. Sedan 2014 är hon med och tänds ljus för dem som tagit sitt liv.

Hösten 2014 tändes 1606 ljus - ett ljus för varje person som tog sitt liv 2013. Ett av ljusen brann för hennes son Fredrik.

– Vi fyllde hela Mönsterås kyrka. Prästen som begravde Fredrik höll en

andakt. Jag valde musik. På kyrktrappan pratade vi om suicidpreventiva dagen. Det kändes verkligen bra.

Maria trodde aldrig att hon skulle överleva förlusten av sonen, men sorgen förändras med tiden.

– Det finns alltid ett före och ett efter. Sorg tar tid. Efter sju år hände något. Då fick jag mer distans till det som hänt.

Maria vill ge hopp till andra i sorg, att det blir bättre. Hon möter sörjande genom samtalsträffar i organisationen Spes, Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd.

– När de nydrabbade kommer dit, känner jag deras fruktansvärda känsla, men det blir bättre med tiden.

Sonen finns alltid med henne i tankarna. När hon i dag tänker på Fredrik är det fina och glädjande minnen som dyker upp. Maria ler när hon berättar om sin något busiga och vilda son.

– Han var väldigt tokig, säger hon och skrattar.

– Han ville ha fest runt omkring sig,

och hade mycket kompisar. Han jobbade jättemycket, inom asfalten. Kanske att han hade någon form av diagnos som adhd för han var väldigt intensiv. Han var med där det hände saker, och det kunde vara både på gott och ont ibland. Han var en buse och kunde köra så däckena rök, och tyckte det var jättekul.

Sonens självmord har förändrat Marias sätt att se på livet. Hon prioriterar på ett annat sätt än tidigare.

– Jag gör mer av roliga saker. Som att resa, umgås med familjen, cykla, vara ute i naturen eller vandra. Det andra, som att städa, är inte så viktigt.

Hennes mål som volontär för Suicide Zero är att få ihop en miljon kronor. År 2024 slutade hennes insamling på 665 000 kronor.

– När jag har nått en miljon ska jag sluta som volontär, säger Maria och skrattar, för samtidigt har hon svårt att tro det.

– Nej, det är inte helt hugget i sten. ■

FAKTA

Stärk psykisk hälsa

Det här kan du göra för att stärka din psykiska hälsa:

- Rör dig utifrån din egen förmåga för att hålla igång kroppen och hjärnan. Det bidrar även till bättre sömn och att du mår bra psykiskt och fysiskt.

- Ät god och näringsrik mat, kanske tillsammans med andra.

- Att ha regelbunden kontakt med andra människor och att känna sig behövd, kan också skydda den psykiska hälsan.

KÄLLA: SOCIALSTYRELSENS BROSCHYR "VÅGA TALA OM PSYKISK OHÄLSA!"

VANNONS ►

SWEDELIFT - Produkter för bostadsanpassning

♦ Egna montörer och säljare i hela Sverige

Stoltrapphiss
för raka och svängda trappor

Rullstolsramp
stabila och flexibla ramper

GÖTEBORG
031-44 22 50

KARLSTAD
054-203 34 22

LIDKÖPING
0510-30 13 02

MALMÖ
040-602 16 11

STOCKHOLM
08-21 22 50

SUNDSVALL
060-12 59 12

Superbroccoli, gurkmeja, rå vitlök – det finns många idéer om hur vi kan stärka vårt immunförsvar. Enligt Lena Uller, professor i immunologi och forskare i inflammatoriska lungsjukdomar vid Lunds universitet, står det klart att det många gånger upprepade hälsobudskapet är enkelt: Både kost och motion spelar roll när det handlar om benägenhet att drabbas av infektioner och klara av dem.

– En hälsosam livsstil har stor påverkan på kroppen och gynnar vårt immunförsvar. Ät allsidigt, motionera regelbundet, låt bli att röka, överkonsumera inte alkohol och sov ordentligt, det är det allra bästa för immunsvaret. Även att vaccinera sig och sina barn är viktigt för att hjälpa immunförsvaret på traven, säger Lena Uller.

Det finns tyvärr inget mirakelpiller eller någon mirakelkur som kan stärka immunförsvaret. Det finns få eller inga tillförlitliga studier som visar att ett extra intag av vissa livsmedel eller olika kosttillskott kan ge ett förbättrat immunförsvar.

– Än har ingen forskning kunnat visa att viss mat hjälper immunförsvaret. Vi kan inte själva påverka vårt medfödda immunförsvar. Vill du starta dagen med att tugga rå vitlök är det okej, det är ju varken dyrt eller skadligt. Men det finns inga vetenskapliga belägg för att det skulle stärka immunförsvaret, säger Lena Uller.

Olika bra immunförsvar

Att hela tiden få små infektioner, som enklare förkylningar, tär på kroppen. Det påverkar oss både fysiskt och mentalt, vi kan bli både deppiga och få försämrad njurfunktion. Sjuk blir du när ett virus tagit sig in i kroppen, via till exempel mat eller genom ögon, näsa eller andra slemhinnor och in i cellerna där de förökar sig och bildar nya virus. Bakterier däremot slår sig ner i kroppen och skickar ut skadliga ämnen.

Vissa blir förkyllda oftare än andra. Vi har olika bra immunförsvar, konstaterar Lena Uller. Som så mycket annat i kroppen påverkas immunsvaret av ålder, sjukdomar och genetiska faktorer.

gande effekt och kan även möjligen förkorta en förkylning, men effekten är liten. Det är enkelt att få i sig dagsdosen med mat. Fyra brysselkål eller en tredjedels paprika räcker. C-vitamin finns i de flesta grönsaker.

3. Zink

Mineralet zink kan precis som vitamin C möjligen förkorta men inte lindra en förkylning. Intag av zink kan dock medföra biverkningar som magproblem och smakupöverkan. Bra källor till zink är nötter, fullkornsprodukter, frön och baljväxter, som bönor, ärtor och linser.

Piggare höst!

Ett starkt immunförsvar skyddar dig mot sjukdomar och ser till att du blir frisk snabbare. Professor Lena Ullner berättar om hur du ökar chanserna för bättre hälsa och mer motståndskraft.

TEXT: MARGARETHA ELDH • FOTO: GETTYIMAGES



TIPS

Professorns knep för att slippa infektioner

Var noga med din handhygien. Tvätta alltid händerna med tvål när du kommer hem från arbetet, handlat, varit på toaletten, om du hostat eller nyst och innan du lagar mat och äter.

Låt bli att peta dig i ansiktet. Håll händerna borta från ögon, näsa och mun.

Vaccinera dig. Alla bör vaccinera sig mot infektioner som långsiktigt och akut kan hota vår hälsa, särskilt när vi är äldre.

Undvik smittkällor i den mån det går. Passa inte sjuka barnbarn och rör dig inte i folksamlingar under influensaperioder.

– Ditt immunförsvar styrs av dina gener. Brist på näring och vitaminer påverkar immunförsvaret negativt på sikt, men kroppen har en bra kompensationsförmåga, så det är inget som sker över en natt. Har du bekräftad brist på vitaminer eller mineraler kan det ersättas med tillskott och påverka ditt immunförsvar i rätt riktning.

Att äldre lättare drabbas av infektioner är ingen hemlighet, men varför vet forskare ännu inte allt om. På några specifika platser i världen som i forskningsvärlden kallas för ”de blå zonerna” verkar invånarna ha hittat receptet på ett långt, friskt och lyckligt liv. I exempelvis japanska Okinawa och på den grekiska ön Ikaria blir ovanligt många över hundra år gamla, utan att drabbas av allvarliga infektionssjukdomar. Gemensamt för dessa superåldringar är bland annat att de varit fysiskt aktiva under livet och fortsatt med det när de blev äldre. Dagens forskning visar också att regelbunden fysisk aktivitet verkar förbättra immunförsvaret.

Bästa råden

– Måttlig träning har en indirekt effekt. Men bara till en viss gräns. De som tränar har i regel lägre blodtryck och vilopuls. Högintensiv träning ger en kraftigare ökning men också en dipp efter träningen som ger ett sämre immunförsvar tillfälligt, säger Lena Uller.

Fenomenet kallas ”Det öppna fönstret” och handlar om att kroppen är mer mottaglig för exempelvis virus timmarna direkt efter ett träningspass.

– Under den här svackan då immunförsvaret återhämtar sig kan man bli mer mottaglig för infektioner med virus eller bakterier. Det drabbar sällan vanliga motionärer, men se till att du får återhämtning om du tränar hårt. För den som har svårt att få till träningen, verkar det som om 30 minuters promenad om dagen räcker. ■

8 STEG

Det är aldrig för sent att bygga upp immunförsvaret:

1. Hälsosam kost. Ät varierad och bra mat. Grönsaker, fullkorn, fet fisk; så som lax, sill, makrill; olivolja, frön, frukt och bär i regnbågens färger.

2. Få in rörelse och motion i din vardag. Att promenera i naturen gör extra gott för immunförsvaret, visar forskning.

3. Bryt stillasittandet. Ta rörelsepauser lite då och då under dagen, gör tåhävningar eller knäböj, sträck på dig, dansa, promenera, dammsug eller fixa med något utomhus.

4. Se till att sova tillräckligt. Åtta timmar per natt mår de flesta bra av. Sömn återställer ordningen i kroppen och stärker immunförsvaret.

5. Varva ner och vila knopp och kropp om du har varit orolig eller stressad. Långvarig stress skapar obalans i kroppen och gör oss mer mottagliga för sjukdomar och problem med hälsan.

6. Sluta med tobak. Att röka sänker immunförsvaret och gör det svårare för kroppen att återhämta sig från infektioner och sjukdomar.

7. Dra ner på alkohol. Även små mängder påverkar din hälsa och minskar kroppens förmåga att försvara sig från bakterier och virus.

8. Träffa vänner och umgås. Bra vänskapsrelationer och socialt stöd stärker fysisk och psykisk hälsa.

Höst är fågelskådartid

Tubkikare, fågelbok och gärna en app för att identifiera ljuden. Och så kaffe och mackor, det är nästan det viktigaste om man ska skåda fågel. Jan Ottosson, Tore Hagberg och Johnny Ottosson i Kalmar har alla många års erfarenhet som fågelskådare.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON
FOTO: KRISTINA WIRÉN

Vi ses en aprilförmiddag vid Kalmar Dämme, ett anlagt våtmarksområde som ska rena vattnet från flygplatsen. Dämmet har ett rikt fågelliv, och är flitigt besökt både av fågelskådare och av andra som vill ut i naturen.

I en av dammarna pågår livet för fullt, och på bara några minuter identifierar fågelskådarna gravand, krickor, rödbena, sädesärla, tofsvipa, grågäss, vigg. En gråhäger flyger förbi, och en brun kärrhök och några starrar passerar. Tore Hagberg ställer in sin tubkikare som förstörar upp till 60 gånger. Jag tittar i den och det är en helt annan upplevelse. Fåglarna är knivskarpa, alla detaljer syns tydligt, och det är individer som plaskar, dyker, letar mat, försvinner bakom en udde, kommer fram igen, landar och lyfter.

– Det är många som börjar med fågel-skådning när de blivit pensionärer och

får mera tid, vi fick tre nya medlemmar förra veckan, säger Jan Ottosson, som är ordförande i Kalmar ornitologiska förening.

– Medelåldern är rätt hög, skrattar Tore Hagberg.

Under pandemin kom det många nya medlemmar.

– Då kunde man ju fortfarande träffas ute, säger Tore Hagberg, 78 år som varit fågelskådare sedan han gick i femte klass i folkskolan.

Då frågade kantorn om någon sett rödstjärten, och Tore gav sig ut på jakt, kröp i diken och åkrar för att försöka hitta den.



FAKTA

Fågelskådarföreningar

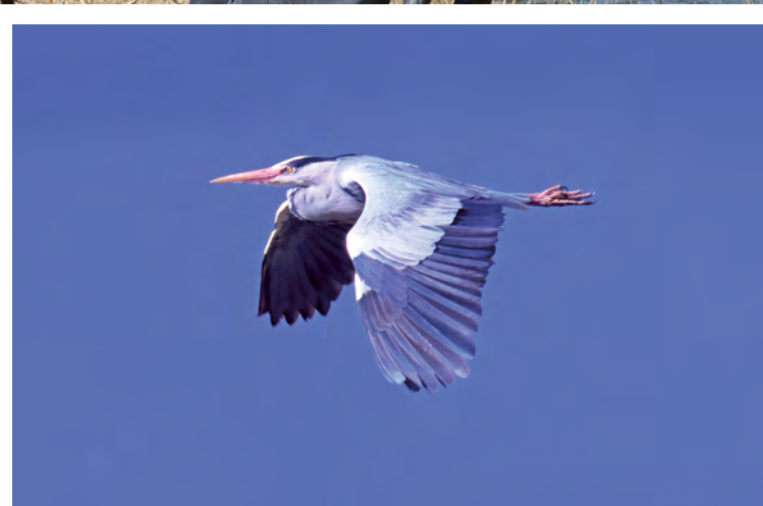
Landets fågelskådarföreningar har tillsammans knappt 20 000 medlemmar. De är organiserade i Birdlife Sweden.

Många lokalföreningar ordnar kurser, både för nybörjare och för mer avancerade. En del engagerar sig i fågelmatning, ett sätt att locka många olika arter.

Engagemanget sträcker sig även utomlands, genom nätverket Birdlife International. Birdlife International uppmärksammar för några år sedan den enorma slakt av fåglar som sker i Medelhavsområdet, Kaukasus och Mellanöstern. Fåglarna som illegalt skjuts, fångas eller förgiftas uppgår till ungefär 25 miljoner varje år.



Tore Hagman och Johnny Ottosson står sida vid sida vid Kalmar Dämme, en bra plats för att skåda fågel.



Gråhäger fotograferad av Johnny Ottosson.



Grågåsen är en stor och kraftig grå gås med kraftigt ljusrosa näbb och ben, och tydliga ljusgrå vingframkanter. Den är en kortflyttande flyttfågel.

» – Men det dröjde innan jag fick en kikare, och jag var inte med i någon fågelklubb. När jag kom till Kalmar gick jag med i Kalmar ornitologiska förening. Här behöver man inte vara proffs, det är bara att fråga. Det är lugna exkursioner i ett lugnt tempo.

Föreningen ordnar ett drygt tiotal exkursioner varje år. Någon vecka innan vi ses har det varit uggleturn. Då träffades skådarna halv fyra på morgonen för att åka ut i den becksvarta skogen. Nej, det blev inga ugglor den här gången, men en magisk morgon när solen gick upp.

Bra för själen

– Fågelskådning är en lisa för själen, det är mitt andliga rum. Som när vi var på uggleturn mitt ute i mörka skogen, och det började ljusna och trastarna började sjunga. Det är vackert att se och höra och uppleva. Det är som musik, man behöver inte veta att det är Beethoven, man kan njuta ändå. Men det finns en glädje i att känna igen, både fåglar och musik, säger Tore Hagberg.

Han är ute och skådar någon dag i veckan, ofta tillsammans med någon annan.

Jan Ottosson, 80 år fyllda håller med.
– Fågelskådning är mer än en hobby, det är något av ett kall.

TIPS

Börja med fågelskådning

- Gå en nybörjarkurs. Kolla med din lokala fågelskådarförening, som du hittar via birdlife.se. Många studieförbund och senioruniversitet har också kurser, liksom flera folkhögskolor, bland annat Litorina folkhögskola och Ölands folkhögskola.
- Skaffa en fågelbok.
- Fågelskådare behöver en kikare!

Det finns flera appar att ladda för den som vill ha hjälp att identifiera fågelläten.

Han har varit fågelskådare i 40 år, och det började med att hans barn var med i Fältbiologerna.

– Jag har alltid tyckt att det varit roligt att se på fåglar, särskilt rovfåglar, men jag har inte brytt mig om vad de heter. Men det är ju roligare att veta, och det är kul att lära sig att läsa lätena. Och det går bra att skåda fågel också när man är äldre.

Numera har han trappat ner. Han har artros och hör och ser lite dåligt, men är ändå med på exkursioner.

Johnny Ottosson är yngst med sina 67 år.

– Jag har varit fågelskådare i hela mitt liv, men mer aktiv de sista 15 åren. För mig är det ett sätt att komma ut i naturen.

Kryssjakt

En del fågelskådare jagar kryss, alltså nya fåglar, och när en ovanlig fågel syns till går larmet.

– Förr kunde jag åka till Göteborg eller Uppsala för att se en ny art, men det har jag lagt av, säger Jan Ottosson.

Tore har en krysslista för Kalmar kommun, och en livslista. Drygt trehundra arter har han på sin livslista. En del fågelskådare har årslistor, där de börjar på nytt efter varje nyår.

Säsongen är lång för en fågelskådare
– Den börjar första januari och slutar sista december. Men det är mest aktivitet på våren mellan mars och midsommar när flyttfåglarna kommer, och på hösten när de flyttar, säger Tore Hagberg.

Fågelskådning är, eller kan vara, en materialsport.

– Men man klarar sig bra med en liten kikare, säger Jan Ottosson.

Numera är det också många kvinnor som ägnar sig åt fågelskådning, och i föreningens styrelse är det fler kvinnor än män.

För den som vill börja skåda fågel rekommenderar de tre att man anmäler sig till en nybörjarkurs. En fågelbok är också bra att ha liksom en app för att identifiera fågelläten, och en kikare.

– Och så ska man gärna ha någon med sig!



Häger i dammen på Sankta Birgittas kyrkogård i Skövde fotograferad av Arne Lantz, SKPF avdelning 37.

FAKTA



Birdlife Sverige

1945 knoppades fågelsektionen inom Naturskyddsföreningen av och blev Sveriges Ornitologiska Förening, som i fagligt tal kallas för Birdlife Sverige. Föreningen är en del av det globala partnerskapet BirdLife International.

Föreningen främjar fågelskydd, fågelforskning och fågelintresse. BirdLife Sverige deltar i global samverkan för fågelskydd och forskning.

Det finns 25 regionala föreningar kopplade till BirdLife Sverige, som bedriver fågelskydd och forskning på regional nivå.

FAKTA

Talgoxen vanligast

Talgoxen är Sveriges vanligaste fågel, följd av blåmes, domherre och pilfink.

Gråsiskan har minskat kraftigt medan sidensvans, björktrast, steglist och domherre ökat, allt enligt årets fågelräkning som genomfördes den 28 januari i år.

åshild

Våra storsäljare!

Ett ännu större utbud hittar du på ashild.se

Se priset!

B. Från

I79:-

FRI FRAKT!*

Uppge erbjudandekod **S25H15** vid din beställning!

*Erbjudandet gäller när du handlar för minst 300:-. Gäller t.o.m 2025.12.15. Kan ej kombineras med andra erbjudanden eller rabatter.



Sjal.
Art.nr.: 200263 (Max 1/order - så långt lagret räcker!)



2-PACK
Från **198:-**
Stretchtrosa. Bred spetskant. Ger lite stöd för magen. 95% bopmull, 5% elastan. Tvätt 60°. **261968** vit
Stl. 38/40, 42/44
Stl. 46/48, 50/52



A. **298:-**



Storsäljare!
C. **69:-**



A. Fritidsbyxa. Med revär i ett härligt, följsamt material. Resårinning. Fickor fram. 65% viskos, 31% polyester, 4% elastan. Fintvätt 40°. **240187** marin/blå

240206 svart/vinröd
Stl. 38, 40, 42, 44
Stl. 46, 48, 50, 52, 54

B. Långärmad T-shirt. I mjuk och skön bomullstrikå. 95% bomull, 5% elastan. Fintvätt 40°. **210698** svart

210779 rosa
210701 vinröd
210695 off-white
210700 ljusgrå
Stl. 36/38, 40/42
Stl. 44/46, 48/50, 52/54

C. Ankelsockan "VID". Sockan har dessutom en speciell vriststickning för bättre komfort. Handkettlad täsöm (helt platt söm) ger maximal bekvämlighet. 80% bomull, 15% polyamid, 5% elastan. Fintvätt 40°. Storlek: 36-39, 40-44, 45-48

261635 marin
261637 ljusgrå
261638 svart
261634 beige

Missa inte vår super-rea på ashild.se



033 - 41 80 00



ashild.se



4.0



LipScore

Faktura via vår betalningspartner Avarda. Personnummer måste anges. Avavgift på 29:- tillkommer. Frakt- och expeditonsavgift på 69:- tillkommer på alla order under 300:-. 14 dagars returrätt. Varorna skickas endast till folkbokföringsadressen. Vi ingår inga köpeavtal med minderåriga. Använder du ordersedeln behöver den ej frankeras, du betalar portot vid leveransen. Fullständiga köpvillkor, se: ashild.se

ART. NR	STORL.	ANTAL	VARUSLAG	FÄRG	PRIS	Namn:
☐ S25H15			Jag har handlat för 300:- och vill nyttja mitt erbjudande om FRI FRAKT på min order.			Adress:
☐ 200263			Jag handlar för minst 300:- och får en sjal!	0:-		Ort:
						Telefon:
						Mobilnr:
						E-post :
						Personnr:

Uppgifterna kommer att registreras i enlighet med EU:s dataskyddsförordning. Du kan komma att få information och fördelaktiga erbjudanden från Åshild och samarbetspartners. Önskar du inte ta del av erbjudanden från våra samarbetspartners, kontakta vår kundtjänst. Åshild, Box 919, 501 10 Borås Tel: 033-41 80 00 ashild.se Org.nr: 556669-2082

Frankeras ej
Mottagaren betalar portot

ÅSHILD

SVARSPOST
0020521598
508 20 BORÅS

Dyrgripas från Gustavsberg

Förra året toppade Gustavsberg listan över Sveriges mest populära inredningsmärken på köp och sälj-sajten Tradera. 200 år efter grundandet är intresset för Gustavsberg större än någonsin och äldre föremål från fabriken är hett eftertraktade på andrahandsmarknaden.

TEXT: HELENA NILSSON • FOTO: GUSTAVSBERG



Carl-Arne Breger stod bakom några av Gustavsbergs mest uppmärksammade föremål i plast, bland annat en skulptural vattenkanna i styrenplast som han formgav på 50-talet. Ett exemplar i rött såldes i år för nästan 1000 kronor på Gomér & Andersson Nyköping.

Prunus, Adam och Pyro – känns namnen bekanta? Inte så konstigt i så fall, chansen är stor att du sett dem tryckta under en kaffekopp eller ett fat. Det är nämligen namnen på några av de populäraste serierna från Gustavsbergs porslinsfabrik.

När auktionssajten Tradera skulle utse förra årets populäraste inredningsvarumärke hamnade Gustavsberg på första platsen. Intresset för porslinsstillverkaren har stigit de senaste månaderna och många av deras äldre föremål säljs dyrt på andrahandsmarknaden. En orsak tros vara att Lisa Larson, en av fabriken mest produktiva och älskade formgivare, gick bort i mars förra året.

År 1825 grundade grosshandlare Johan Herman Öhman porslinsfabriken i Gustavsberg, men det var tack vare disponent Wilhelm Odelberg som Gustavsberg växte till en miljonindustri. Han tog över ledningen på 1860-talet och såg genast till att modernisera och bygga ut fabriken.

Ett litet brukssamhälle växte fram kring den med nya bostäder, butiker, skola och kyrka – allt en anställd vid Gustavsberg kunde tänkas behöva fanns nu i närheten av arbetsplatsen.

För att kunna erbjuda ett unikt och modernt sortiment började Gustavs-

berg, liksom många andra fabriker kring förra sekelskiftet, att samarbeta med konstnärer. I början av 1900-talet knöts flera unga konstnärer till Gustavsberg, bland andra Wilhelm Kåge som i mer än trettio år var konstnärlig ledare på fabriken. Han var med och startade upp Gustavsbergs studio, eller G-studion som den kallade. Projektet startades i början av 40-talet och beskrevs som ett "estetiskt laboratorium" där Gustavsbergs konstnärer fick fria händer att utforska nya idéer.

Föremålen som skapades där märktes med studio-handen, och en av formgivningarna som arbetade i studion var Lisa Larson. Hon var knuten till Gustavsberg i mer än 25 år och formgav en hel del hushållsgods, men är kanske mest känd för sina figurer. Ungefär hälften av produktionen för Gustavsberg bestod av djur i fantasifulla former. Många av hennes karakteristiska föremål blev bästsäljare och hennes knubbiga figurer har gett henne beundrare världen över – inte minst i Japan där hon har många hängivna samlare.



Figurinen Samhällsdebatten av Lisa Larson, höjd cirka 23,5 cm. De senaste åren har den sålts för omkring 10 000 kronor på auktion. Just det här exemplaret såldes tidigare i år för 11 000 kronor på Göteborgs Auktionsverk.

Än i dag sjuder det av konstnärlig verksamhet i och omkring de gamla fabriksbyggnaderna. Förutom Gustavsbergs Porslinsfabrik och Keramikstudion, som tillverkar Lisa Larsons figurer, finns där över 100 ateljéer med aktiva konsthantverkare. Lagom till 200-årsjubileet har det gamla fabriksområdet i Gustavsberg döpts till Porslinsriket, som

en påminnelse om platsens starka koppling till svenskt konsthantverk. Intresset för Gustavsberg är stort på andrahandsmarknaden och det finns gott om samlare. Här är några föremål som sålts för rekordsummor de senaste åren.

Vaser av Berndt Friberg

Berndt Friberg kom till Gustavsberg 1934 där han började som drejare till Wilhelm Kåge och Stig Lindberg. Med åren började han formge eget stengods och i början av 40-talet visades hans första föremål för fabriken upp. Det skulle dock dröja till 1954 innan han hade sin första separatutställning, 55 år

gammal. Fribergs vaser väckte intresse både i Sverige och utomlands och i dag förknippas han framför allt med harpäslagsyren i milda färger, som gav föremålen en strimmig och levande yta. Vaserna tillverkades i många storlekar, från små miniatyrer till stora golvvaser, och idag finns många samlare.

Stig Lindbergs servis Tahiti

"Om ni anställer mig ska jag se till att det blir jobb för fabriken!" Det ska en ung Stig Lindberg ha sagt till Gustavsbergs VD sommaren 1937. Med sin självsäkra utstrålning fick han snart anställning på fabriken. Där blev han kvar under större delen av sitt yrkesverksamma liv och 1949 efterträdde han Wilhelm Kåge som konstnärlig ledare.

Under 50- och 60-talen skapade Stig Lindberg några av folkhemssveriges mest älskade serviser, bland annat Berså, Prunus och Adam. Hans lekfulla dekorer och glada färger uppskattas fortfarande och mycket av hans formgivning säljs dyrt på andrahandsmarknaden.

En serie som lockat många de senaste åren är Tahiti. Den producerades under några år i början av 70-talet och är gjord i benporslin. Den strikta formen på kopparna och faten bryts av med Lindbergs färgsprakande blommor.

Berndt Fribergs vaser väcker stort intresse på auktionerna. Den här vaser från 1962, med harpäslagsyren i blått och bruna inslag, såldes tidigare i år på Stockholms auktionsverk. Den värderades till 40 000 kronor men klubban landade på det dubbla.



Stig Lindbergs Tahiti från tidigt 70-tal. Ett set bestående av sex koppar med fat såldes tidigare i år för 5 000 kronor på Stockholms Auktionsverk.



Porslinsfabriken Gustavsberg firar 200 år i år.



FOTO: ANNA DANIELSSON/NATIONALMUSEUM

I Gustavsberg finns numera ett porslinsmuseum där mängder av föremål från fabriken historia visas.

Wilhelm Kåge ritade denna drakvalp som håller om en skål, farstagods från 1954. Föremålet såldes förra året för drygt 34 000 kronor på Stockholms Auktionsverk.



Berså. Museet ligger i det gamla fabriksområdet som numera kallas Gustavsbergs hamn och i närheten finns ateljéer, butiker, restauranger och gallerier. ■

» Lisa Larsons Stora Samhällsdebatten

Många av Lisa Larsons figurer har blivit eftertraktade av samlare runtom i världen, till exempel de runda ABC-flickorna och Samhällsdebatten. I Samhällsdebatten syns en bastant kvinna med raka armar lyfta en man över huvudet. I förlagan var det mannen som bar kvinnan men när man skulle anpassa den till serieproduktion kollapsade leran gång på gång, mannen orkade helt enkelt inte hålla upp kvinnan, så lösningen blev att byta plats på dem.

Från att ha varit tänkt som en vacker bröllopspresent blev den i stället ett inlägg i den pågående jämställdhetsdebatten. Samhällsdebatten gjordes i två storlekar och den största, som är närmare 40 cm hög, tillverkades bara i ett fåtal exemplar under perioden 1969-71. Fina exemplar av den har de senaste åren sålts för långt över 30 000 kronor på auktion medan de mindre brukar säljas för omkring 10 000 kr.

Drake av Wilhelm Kåge

Wilhelm Kåge kom till Gustavsberg 1917 och var fabriken konstnärlige ledare i över trettio år. Redan som ung student inspirerades Kåge av asiatisk konst och kultur och med åren byggde han upp en imponerande samling etnografika. På 50-talet besökte han Japan för att studera deras konsthantverk och

umgicks då med Shoji Hamada, en av landets främsta keramiker. De asiatiska influenserna syns i många av Kåges arbeten för Gustavsberg, till exempel i de silvriga dekorerna i serien Argenta och i det rustika Farstagodset, som omfattade bland annat skålar och vaser. Kåge formgav också flera figurer i form av drakar, varav några sålts för höga belopp på auktioner de senaste åren.

Jubileumsutställning

Fram till april 2026 visas jubileumsutställningen Dukat till fest! på Gustavsbergs Porslinsmuseum. Där visas flera Gustavsbergsserviser från de senaste 200 åren, som Blå Blom, Nobel och



Stig Lindbergs Berså, bladen ritades i själva verket av medarbetaren Krister Karlmark.

”Jag får mycket beröm för mitt skarpa minne”

Doris upplevde att hon i perioder började glömma namn och saker, vilket irriterade henne. När hon fick se en annons för det svenska kosttillskottet Clear Brain™, beställde hon en ask. Hon kände sig efterhand mer fokuserad och får nu ofta beröm för att hon är så klar och alert.



Doris är en positiv och glad 82-årig kvinna från Jämtland, som alltid upplevt sig som pigg och skärpt. Men för en tid sedan började hon i perioder känna sig lite glömsk, vilket störde henne. – Jag vill ju verkligen inte uppfattas som förvirrad, säger Doris bestämt.

LÄSTE OM CLEAR BRAIN

I en tidning fick Doris se en annons för kosttillskottet Clear Brain.

– Det stod så intressant om ingredienser såsom valnöt, granatäpple och jod och sen kändes det tryggt att det var en svensktillverkad produkt, så jag bestämde mig för att prova, säger Doris.

FOKUS OCH MINNE

I Clear Brain ingår ämnen som är viktiga för hjärnans normala funktioner, såsom jod och B-vitaminer.

– De små tablettorna är enkla att svälja, vilket jag verkligen uppskattar och redan efter en tid kände jag mig fokuserad igen. Nu får jag till och med beröm från mina vänner för att jag är så klar med skarpt minne. Många i min närhet tackar mig för att jag tipsat om Clear Brain, avslutar hon leende.

Användarberättelsen i annonsen är beskriven av en verklig person och texten skildrar upplevelserna av produkten utifrån de ingredienser som omfattas av hälsopåståendena.

FÖRDELAR – CLEAR BRAIN

Man kan ha svårt att komma ihåg namn, adresser eller vad man skulle handla. Det kan vara helt normalt och drabba oss alla i perioder.

Det svenska kosttillskottet 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 utmattningsamt till normala psykologiska funktioner. Pantotensyra bidrar till normal mental prestationsförmåga och jod bidrar till normal kognitiv funktion. Clear Brain har blivit en succé i alla länder där det lanserats.

KÖP HÄR

CLEAR BRAIN säljs på apotek, onlineapotek, hälso-butiker och fraktfritt via newnordic.se eller New Nordic kundservicetelefon 040-23 95 20

Kosttillskott är avsedda att komplettera kosten och ska inte användas som ersättning för varierad kost eller hälsosam livsstil.



www.newnordic.se | info@newnordic.se

FINNS ÄVEN SOM 120-PACK



Korpaboet

– huset i trädkronorna

Sex meter upp i luften svävar Korpaboet. Anni Ravn hade tänkt att bygga en liten koja i eken. Det blev ett åttakantigt trädhushus på 46 kvadratmeter en bit utanför Kosta i det småländska glasriket.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON • FOTO: KRISTINA WIRÉN

Trädhuset är man omsluten av grönska och genom fönstren och från verandan ser man långt över trädtopparna. Förutom vindens sus och fåglarnas kvittrande och kraxande är det alldeles tyst.

– Jag tror det är en universell längtan att klättra upp i ett träd och bli en del av naturen, säger hon.

Under många år drev Anni Ravn dockteatern Småländska skogsteatern, där hon inte bara skrev manus och agerade utan också tillverkade dockor och dekor. Det hann bli 23 pjäser som hon turnerade med i hela Skandinavien.

Anni Ravn, som fyller 85 år nästa gång, är född i Danmark. Hon har bott i ett gult trähus en bit utanför Kosta sedan 1974. På tomten finns två stora ekar. Idén till trädhuset fick hon av en vän.

– För 35 år sedan hade jag besök av en man från Australien, Malcolm, som kommit till Sverige för att se snö. En kväll när det var fullmån såg han mot träden, det var som miljoner frusna vattendroppar i dem och han sa ”Herre gud vad vackert, du skulle bygga ett hus i trädet”.

Malcolm har sett det färdiga trädhuset.

– När han fyllde 70 för några år sedan kom han hit. Det tog lite tid innan huset blev verklighet.

Trädhuset är byggt kring en månghundraårig ek och står stadigt på åtta stolpar. Hon hade hjälp med att montera stolparna, och el och vatten, men annars har hon gjort nästan allt själv. Själva eken, som troligen är runt trehundra år gammal, är helt intakt innanför trädhuset. När eller om huset rivs kommer inget att märkas på eken.

– Det är viktigt att behålla trädet, jag har bara tagit bort döda grenar.

Liten koja blev stor

Från början var Anni Ravns plan en liten koja, på ungefär två gånger två meter, där två personer skulle kunna sova. Så hon gjorde en modell, men tyckte att den var i minsta laget. Hon ville ha plats med bord och stolar, så hon gjorde en modell till. Och en till, och en till. Modellen blev större och större och när hon gjorde den tionde var hon nöjd, och sökte och fick bygglov.

– Den måste man ha om man bygger så stort. Den svåraste frågan att lösa var dimensionerna. Och det finns bara en enda rät vinkel i huset, skrattar Anni.

Bygget tog ett och ett halvt år. Hon var 71 år när hon började med det praktiska jobbet.

– Det är aldrig för sent att göra något. Men ibland kan jag tänka hur fasen kunde jag? Jag har gjort fel och svurit



Utsikten är magisk från Korpaboet. Man blir verkligen ett med naturen.



Den vedeldade kaminen ger värme.

och gjort om. Man ska aldrig säga ”nej, det kan jag inte”.

Anni Ravn skaffade en vinsch för att få upp materialet, för hon insåg snabbt att det inte fungerade att bära upp allt, även om trappan upp till huset är rejäl.

– Också möblerna vinschade jag upp.

Komplett utrustat

Huset är utrustat med toalett och en liten köksavdelning. Här finns två dubbelsängar och en bäddsoffa, så sex personer kan sova här utan problem. Den vedeldade kaminen ger värme under kalla kvällar. Det finns en grill, men ingen tv. Hit kommer man för att koppla av från yttervärlden. I bokhyllan finns väl tummade böcker, bland annat ”New treehouses in the world” av Pete Nelson för den som blir inspirerad och vill bygga sig ett eget trädhush.

Nästan allt invändigt är återbruk, det är bara kylskåpet och vattenkokaren som hon köpt nya. Matbordet är tillverkat av en gammal bordsskiva som hon fått, och fyra björkstammar. Det finns mycket att titta på, och många fiffiga och oväntade lösningar.

Huset har fått namnet Korpaboet efter Annis efternamn som betyder just korp på danska. Lite överallt i Korpaboet finns det korpar, tryckta, broderade, skulpterade. Också de är secondhand, eller gåvor.

Från början var inte planen att hon skulle hyra ut trädhuset. Bland de första som besökte trädhuset var en grupp från Lessebo kommun, som använde det för ett möte.

– Jag tänkte att jag kanske kunde få in några kronor, men jag kunde aldrig tänka mig att trädhuset skulle bli så populärt. Det har kommit folk från hela världen.

I gästboken finns det hälsningar på ett stort antal språk från nöjda gäster som sovit en natt eller två i det spektakulära huset. Korpaboet är öppet under sommaren och hyrs ut via Airbnb.

– Det är många som varit här som sagt att nu ska de gå hem och bygga ett eget trädhush, särskilt morfäder och farfäder som ska bygga hus till barnbarnen!

★★★★★ ""Jag har aldrig varit så nöjd med stödstrumpor förut! Återkommer gärna! –Pirkko

★★★★★ "Mycket bra, mjuka och sköna och framförallt lätta att ta på. Har provat andra men dom här är bäst!" –Kristina

★★★★★ "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?

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

129:- / par
FRAKTFRITT *
(ord. pris 188 kr)

BESTÄLL REDAN I DAG!

Gå in på
www.rsprodukter.se
och beställ!
Använd kod: **H254**

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

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

*Gäller endast nya kunder, obegränsat antal strumpor, en gång, tom 30/9.

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 129 kr/par inkl frakt. Om jag inte är 100 % nöjd kan jag skicka tillbaka dem oprovade. Jag blir INTE automatiskt prenumerant!

Namn:

E-post:

Adress:

Mobil/Tel:

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

RS
PRODUKTER

Svarspost
20671625
793 20 Siljansnäs

Ringa in storlek, färg och skriv antal:

35-37, 38-41, 42-44, 45-48

SVART GRÅ MARIN NATUR SVART /GRÅ

Begravning med fokus på livet



I stunder av stor sorg och smärta över att ha mist en nära anhörig, livskamrat eller vän kan det kanske vara svårt att fokusera på glädje och positiva saker. Men Katarina Hägglund, som är officiant för borgerliga begravningar, försöker alltid att lyfta fram ljus och glädje under ceremonin.

TEXT & FOTO: MALIN WESTLING

Rummet fylls av Metallicas låt Nothing else matters. Åhörarna fnissar högt och kärleksfullt när de får höra ett älskat minne. Det kanske inte är något som man förknippar med en begravning. Men för Katarina, som är officiant för borgerliga begravningar och som driver företaget För Livets Skull, är detta inget ovanligt.

Vi sitter i Katarinas uterum där hon bor strax utanför Borlänge. Solen värmer och hennes höns springer omkring runt oss i trädgården.

Hon tycker om att skapa saker, som att pyssla, baka och sticka. Hon är officiant vid borgerliga begravningar, men hon är fortfarande anställd inom Borlänge kommun på ett LSS-boende. I hela sitt liv har hon jobbat med funktionshinder. Hon är en person som sprudlar av liv och energi och ger snabbt ett intryck av att vara trygg och förtroendeingivande. Därför känns det heller inte helt främmande att sitta hemma hos henne och prata om döden.

Hon har nu jobbat som officiant och med sitt företag För Livets Skull i ett år, och för henne är det viktigt att jobbet görs med hjärtat. Hon får många förfrågningar om uppdrag och skulle kunna leva på sin verksamhet. Men hon har valt att jobba kvar på kommunen och även som timanställd på begravningsbyrån där hon började för några år sedan. Skulle hon vara begravnings-officiant på heltid känner hon att det inte blir samma sak.

– Jag måste göra detta med hjärtat, säger Katarina med en allvarlig ton. Hon blickar ut över omgivningen och utsikten ner mot sjön och berättar att hon har fler planer på hur hon ska jobba kring döden framöver, men inte precis nu.

En borgerlig begravning kan skilja sig ganska mycket mot hur en begravning inom Svenska Kyrkan går till. Kyrkan har en speciell ordning som ska följas och den måste innehålla religiösa moment. Till skillnad mot en borgerlig

begravning där man är fri att göra i princip hur man vill.

– Jag pratar bara om personen som gått bort och inte något religiöst alls. Jag har ofta en fin berättelse med på ceremonin, som handlar om sorg, och läser ofta en dikt, berättar hon. Jag vill jobba för att den avlidna ska få som den ville och att man ska få ha sin begravning på den plats där man själv önskar och hur man själv önskar, säger hon.

FAKTA

Enligt statistik från Sveriges begravningsbyråers förbund (SBF) sjönk andelen kyrkliga begravningar i Sverige från 81 till 63 procent av det totala antalet begravningar mellan 2010 och 2022. Under samma period ökade de borgerliga begravningarna från 8 till 16 procent.



Om inte den avlidne själv har haft några speciella önskemål om sin begravning är det de anhöriga som får bestämma hur det ska vara.

I dag samarbetar Katarina med tre olika begravningsbyråer. Det är fortfarande lite kontroversiellt att ha en borgerlig begravning. Många människor blir förvånade över att det går att välja i princip vilken musik man vill och att kistan får vara utsmyckad som man önskar. Katarina berättar om flera olika begravningar där både pilsnerkorvburkar, snusdosor och ölburkar funnits med. Det är också vanligt att om den avlidne till exempel gillade skog och natur, så smyckas kistan med naturnära saker som tall- eller grankvistar.

En dag för anhöriga

Katarina berättar att en begravning är en dag för de anhöriga. Själv är hon bara med vid sidan om och hjälper till.

– Jag brukar göra hembesök när anhöriga har varit till begravningsbyrån och vill anlita mig. Jag tycker att det är fint att träffas hemma där de anhöriga är på trygg mark och jag kan ställa många frågor och vi kan prata om personen som avlidit. Jag känner ganska fort vad det är för person som gått bort och hur de anhöriga är. Jag brukar alltid ställa frågan om vi kan fokusera på det positiva och göra begravningen ljus, och kanske till och med lite rolig, säger hon.

Det är de anhöriga som bestämmer vad Katarina ska säga under begravningen och hur den ska se ut. Det är viktigt för henne att de anhöriga känner att det är deras stund. Vid en borgerlig begravning kan man spela musik från Spotify till skillnad mot en kyrklig begravning då det är kyrkans musik som man måste välja.

Vid nästan alla begravningar brukar Katarina föreslå att det redan från början, när alla går in i lokalen, spelas ett lugnt och tryggt ljud som till exempel fågelkvitter, skogsljud eller musik som de anhöriga har valt. Det brukar släppa spänningar och får människor att slappna av.

– Vi brukar börja med musik och jag brukar föreslå att om anhöriga vill säga



Som officiant för borgerliga begravningar fokuserar Katarina Hägglund på livet och ljuset.

FAKTA

Borgerlig begravning

1926 förlorade kyrkan sitt monopol på begravningar och ett borgerligt alternativ infördes.

1962 förtydligades i lagstiftningen att en borgerlig begravning är en medborglig rättighet.

En ickereligiös begravningsakt kan utformas nästan precis hur som helst och hålls inte i en kyrka utan i en annan ceremoni-lokal. Officiant får vem som helst vara, det kan vara en vän eller granne. Man kan också välja någon som kommunen erbjuder.

Alla som bor i Sverige betalar en begravningsavgift som dras via skatten. Det ger rätt till en gravplats och en lokal utan religiösa inslag. Svenska kyrkan ansvarar för att tillhandahålla lämplig lokal för begravningsceremonier, oavsett trossamfund. Det vanligaste är att man använder befintliga begravnings- eller krematoriekapell.

Det finns inga speciella borgerliga gravplatser utan den avlidnes aska eller kista gravsätts på en vanlig kyrkogård eller begravningsplats.

KÄLLA: SVERIGES BEGRAVNINGS-BYRÅERS FÖRBUND

något, sjunga eller spela instrument så är det enklare för de flesta att göra det i början av ceremonin, säger hon.

Personlig musik som antingen den avlidne själv tyckte om eller något som påminner om den personen på ett positivt sätt är också något som Katarina brukar föreslå. Hon berättar om en ceremoni som hon nyligen var officiant vid där det spelades Gary Moore och Metallica.

– Kvinnan som gått bort var 79 år och det spelades hennes favoritlåt Nothing else matters med Metallica. Det var så häftigt, säger Katarina.

När hon sedan berättade en mycket personlig detalj om personen och hennes liv spred det sig ett fniss bland de anhöriga. Och det är den glädjen hon vill lyfta fram.

– Det är ju helt underbart att de får synen framför sig om detaljen jag precis berättat. Där satt de och såg morsan framför sig körandes i sina orangea Datsun med jalusi och alla blev glada mitt i sorgen. Jag älskar det personliga, avslutar Katarina Hägglund. ■

VANNONS ►

tryggt
givande
givasverige

90
KONTO
SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

act
Svenska kyrkan

Funderar du på att skriva testamente?

Ge en gåva för en ljusare framtid



Foto: Jesper Wahlström/kon

Din testamentsgåva räddar liv, skapar fred, 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

K3327

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.

Här kan du
läsa mer om
testaments-
gåvor.



OBS! Det finns oseriösa handlare som säljer kungsmussling under förespegling att det är karljohansvamp. Kungsmusslingen har skivor på undersidan, karljohan är en sopp med rör på undersidan av hatten.

Svamptider

Än är det lite oklart hur det blir med svamp i skogarna, men har vi tur blir det ett härligt svampår. Leif Kindblom ger några förslag på goda svamprätter. Är du van svamplockare finns det mycket att välja på i naturen. Mindre vana svampplockare letar efter kantareller som är lätta att känna igen.

TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLOM



När jag skriver det här vet vi ännu inte hur svampsäsongen ser ut i år. Vissa år är det gott om sommarsvamp som kantareller, men ibland är det alldeles för torrt och då får man hoppas på höstsvamparna eller karljohan som trivs i lite torrare väder. Det är å andra sidan lite av tjugningen med svamp. Det är inte bara att gå ut och plocka.

Men finns det någon mat man blir så glad över som att hitta som en hel koloni kantareller? Eller en liten knubbig karljohansvamp. Eller några fina bleka taggsvampar. För att inte tala om en stolt fjällskivling eller en liten grupp rynkade tofsskivlingar. Nu tycker du



Akavarell av Leif Kindbloms farbror Sven.

kanske att jag försöker briljera. Det gjorde verkligen min farbror, Sven. Även om han inte tog i själv men han var säker på 700 arter matsvamp och ledde svampexkursioner. Han nöjde sig heller inte med att plocka svamp utan målade av dem också. Därför tog jag med en akvarell av honom.

Svamp är nyttigt, men se upp!

Svamp plockar man främst för goda smakers skull. Det kan emellertid finnas både vitaminer, mineraler, protein och annat nyttigt i dem. Det gäller inte minst i kantareller med bland annat protein och de är så fulla av goda smakämnen att man kan tillsätta mycket smör vid tillagningen och få ett fint kantarellsmör som en delikat ingrediens i andra rätter.

När man plockar svamp ska man enbart ta de sorter som man är hundra procent säker på. Om man är nybörjare börjar man gärna med sådana som inte har några giftiga dubbelgångare. Kantareller är sådana, särskilt de gula. Men även trattkantareller, rödgul trumpet och svart trumpet är ganska lätta att snart bli absolut säker på. När man hittar större kolonier av trattkantareller ska man bara observera att inga andra sorter kommit med av misstag.

Taggsvampar med sin karaktäristiska undersida av hatten och karljohansvamp eller stensopp tillhör också de som är lättast att lära sig. Smörsopp och citrongul slemskivling med sina

slemmiga glänsande hattar bör finnas med i första gruppen. En del väljer att lära sig de allra giftigaste och bli absolut säker på dem så att de till varje pris kan undvikas.

Grundrecept för tillagning av svamp

När man väl fått lite fin grovrensad svamp i sin korg och absolut inte burit hem dem i plastpåse gäller finrensning och tillagning. Grundreceptet är att lägga den delade och rensade svampen i en stekpanna med höga kanter och låta den vattna av sig på medelstark värme innan man tillsätter smör och steker på. Kantareller, särskilt små och knubbiga, kan man steka direkt i lite smör och låta vattna av sig efter hand. Något lite salt kan vara allt förutom fett att sätta till, men vill man så går det att prova med lite olivolja, svartpeppar eller citron.

Finhackad krusbladig persilja ger en fin krispig brytning åt fasta kantareller och taggsvamp men också mjukare soppar. Vill man ha en stuvning eller sås tillsätter man gärna grädde och låter koka in till önskad konsistens. Tillsats av vatten kan reglera tjockleken på såsen. Finhackad lök är gott att ha i.

Svampen ovan kan också frysas in, den grovrensade svampen kan torkas. Man kan göra pickles och koka svampsås av de flesta sorter till många olika rätter. Kantareller i en risotto är läckert!

Här följer recept på en fransk karljohan, kantarelltoast, svampcrêpes samt svampsås till pasta (al Funghi).



Kom ihåg att endast plocka svampar som du känner igen – åt absolut inte svamp som du är det minsta osäker på.

Karljohan som i Nice

Ett lite annorlunda recept är hämtat från Nice i Frankrike och kallas där Les cèpes à la nicoise eller "Lu boulet a la nissarda" på det lokala språket.

Karljohansvamp
Citron
Olivolja
Salt
Peppar
Gräslök
Persilja
Vitlök
Ev. riven ost

Skär karljohansvamp i stora tunna skivor eller bitar och koka dem ett par minuter i ytterst lite vatten med citronsalt, olivolja och salt i.

Efter avrinning läggs svampen i en oljad gratängform, kryddas med peppar och salt och får en blandning av finhackad gräslök, persilja och vitlök över sig och sätts i het ugn en kort stund.

Vill man kan man lägga till lite riven ost med bra smak, typ parmesan eller Västerbotten.

Detta är en lyxig och trevlig förrätt som kan kompletteras av en färgglad sallad på exempelvis tomat och mozzarellaost i skivor med basilika och oliver samt lite svartpeppar och olivolja.



I Italien är stensoppen älskad och mycket använd i olika maträtter. Vi känner den som karljohansvamp och lycklig är den som hittar fina exemplar.

Svampcrêpes

2 personer
En fast svamp passar bra i en sås eller som stuvning i en pannkaka. Taggsvamp till exempel, men gula kantareller, trattkantareller eller riskor passar också bra. Hittar man ingen svamp i skogen kan man köpa champinjoner. Det blir i vilket fall en härlig förrätt!

5 dl rensad svamp
2 dl grädde
4 msk riven ost, parmesan, grana padana eller annan smakfull ost
2 msk hackad persilja
Salt
Peppar
2 pannkakor, grädda egna eller köp färdiga från butiken.

Egna pannkakor
1 ägg
2,5 dl mjölk
1 dl mjöl
0,5 tsk salt
Blanda ingredienserna väl och låt stå och svälla i minst 30 minuter.

Grädda en pannkaka per person eller köp färdiga.

Stek svampen enligt grundreceptet och krydda med lite salt och peppar. Tillsätt grädde och koka ihop till stuvad konsistens.

Blanda i persiljan och tillsätt hälften av osten, krydda eventuellt mer vid behov.

Fördela svampstuvningen i pannkakorna. Rulla ihop dem och vik in kanterna på runda kakor.

Lägg rullarna i en eldfast form och fördela resten av osten ovanpå rullarna
Grädda i ugnen på 225 grader i cirka 10 minuter eller tills crêpesen fått fin färg. Servera gärna med en sallad på vattenmelon, färsk lök, fetaost och kryddgrönt.

TIPS

Fler rätter finns på harochnu.se under rubriken Recept.

Svampsås till pasta

Utgå från den svamp du hittat. Det kan vara kantareller, taggsvamp, soppar eller en blandning. Stek svamp enligt grundreceptet och blanda med finhackad lök, fintärnad morot eller vilka grönsaker du har tillgång till och något kryddgrönt. Krydda och tillsätt lite mjöl och vispa runt med en god buljong, gärna hönsbuljong. Koka pastan nästan färdig, håll av men spara lite kokvatten. Häll upp den avrunna pastan i såskastrullen, blanda väl på svag värme. Tillsätt eventuellt mer kokspad om det behövs och servera direkt med riven ost som tillbehör.

Kantarelltoast

2 personer
Mängden gula kantareller som man funnit avgör hur många och hur stora mackorna blir. En halv liter rensad svamp räcker åtminstone till två mackor.

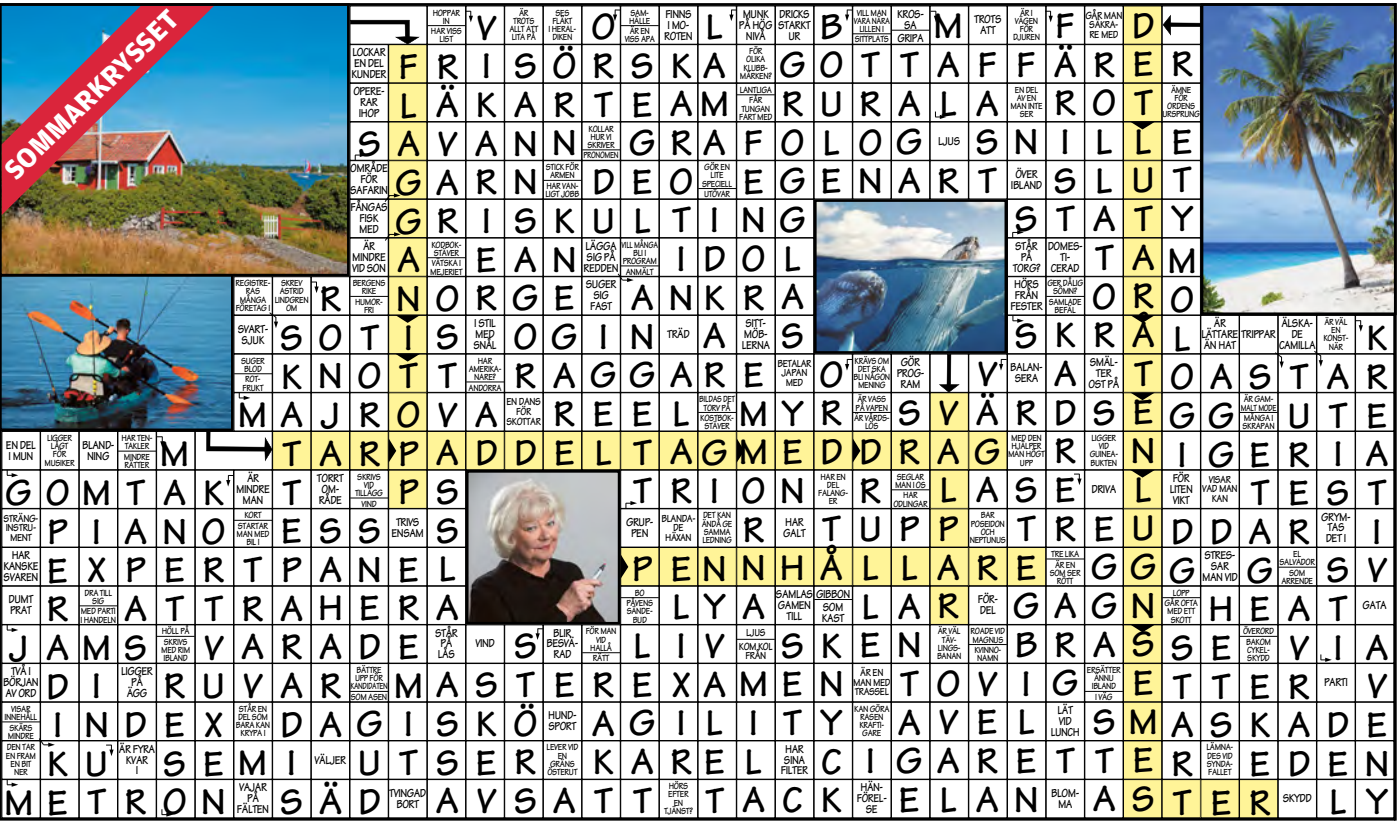
5 dl kantareller
2 msk smör
1/2 dl hackad persilja
Salt
Peppar
Ev. 1/2 finhackad gul lök

1 skiva formbröd/person. Vill man ha något mindre toast tar man ut en rundel av brödsnivorna
Lite smör eller olja till stekning

Dela stora svampar i mindre bitar och stek enligt grundreceptet. Tillsätt eventuellt lök och krydda. Stek brödsnivorna så att de blir krispiga på ytan. Innan svampen läggs på brödet tillsätts persiljan. I många recept återfinns lite inkokt grädde som håller ihop svampen. Riven ost och citron föreslås också, men det behövs inte enligt min mening.

[illegible]

Korsord nummer 4, 2025. Skriv ner svaren i de gula rutorna och skicka dem antingen på ett vykort till adressen **Här&Nu, Box 3619, 103 59 Stockholm**, eller mejla dem till **korsord@skpf.se**. Märk vykortet/mejlet med **Korsord 4/2025**. Glöm inte att uppge din adress. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten. Vi behöver ditt svar senast den 29 september 2025.



Vinnare Sommarkrysset

Gunn Bergqvist, V. Frölunda	Ulla Garnäs, Sandviken	Margareta Hillblom, Falun	Håkan Nyberg, Kristinehamn	Margareta Rönnegard, Skellefteå
Elaine Flodin, Lycksele	Ingela Georgsson, Norrtälje	Eva Karlsson, Gränna	Carina Nyholm, Gävle	Marianne Sjödin, Klippan

SUDOKU

LÄTT

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

Varje tom ruta ska en siffra mellan 1 och 9 fyllas i. En siffra får bara förekomma en gång per rad, en gång per kolumn och en gång per 3x3 rutor.

SUDOKU

SVÅRT

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

I varje tom ruta ska en siffra mellan 1 och 9 fyllas i. En siffra får bara förekomma en gång per rad, en gång per kolumn och en gång per 3x3 rutor.

ULL I SÄNGEN

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

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

Högsta kvalitet
Pensionärs-rabatter
Nu även web-butik!

Nu även tryckavlastande madrasser!



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

SKPF:s annonstorg
är platsen för dig som vill
nå många människor till en
låg kostnad.

SKPF:s annonstorg
är platsen för dig som vill
nå många människor till en
låg kostnad.

Emmas barn

Roman av Anita Hammarstedt

Boken är en fortsättning på Emma, brustna familjeband. Året är 1943 och sonen Erik blir inkallad till militärtjänst, som många andra unga män. Kriget tar slut, så även ransoneringen av mat. Stockholm växer. Erik får arbete på morfar Vilhelms tryckeri och bildar familj. Alice är en av de första som går nioårig enhetsskola.



Författaren har tidigare gett ut Mitt liv, Fyra generationer kvinnor, Tillfälligheter, Från Rörstrand till Rio, De som återvände och Emma, Brustna familjeband.

Samtliga har tryckts upp i många upplagor.

Beställ och få boken signerad på www.avh-forlag.se

Finns även att beställa hos internetbokhandlare och vanliga bokhandlare.

Kontakt med Anita: info@avh-forlag.se eller mobil nr 0709-82 00 16



Hjälpmiddelscentralen.se

Alltid låga priser
på rollatorer!

Se hela vårt sortiment och beställ på hjalpmiddelscentralen.se, eller ring 0243-24 90 20.

Let's Go Out
Trust Care utomhusrollator

3250 kr



Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

Beställ mkcollection.se eller ring 018-700 33 00

Nattlinne

Ett fint och bekvämt nattlinne i 100% bomull!

Storlek

- ☐ M
- ☐ L
- ☐ XL
- ☐ XXL

129:-
+ 22 KR FRAKT

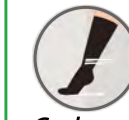
Köp ett fint och snyggt nattlinne i bomull!
Endast 129 kr per styck. Ingen prenumeration eller bindningstid.



Lila

Längd nattlinne 92 cm

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.

98:-
+ 22 KR FRAKT

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Köp en utmärkt och fin stödstrumpa i bomull!
Endast 98 kr per styck. Ingen prenumeration eller bindningstid.

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

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

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

En katalog med fina erbjudanden följer med i paket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

PLATS FÖR PORTO
MK Collection
Box 1634
758 53 UPPSALA
Här & Nu nr 4
25 08 15

SKICKAS TILL:

Boxersshort

Fin boxersshort i 100% bomull. Skön och luftig modell med mjuk resår och knappgylf.



100% Bomull

Köp en bekväm och fin boxersshort i bomull!
Endast 75 kr per styck. Ingen prenumeration eller bindning.

75:-
+ 22 KR FRAKT

Storlek: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

T-shirt

100% Bomull



Köp en bekväm och snygg T-shirt!
Endast 69 kr per styck. Ingen prenumeration eller bindning.

69:-
+ 22 KR FRAKT

Storlek: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Trivsamt succé

Trivsamt Seniorcenter i Sandviken har fyllt tre år och flyttade strax före sommaren in i nya lokaler. Verksamheten är öppen för alla pensionärer och kan nu drivas vidare tack vare nya ekonomiska bidrag.

TEXT: GUNNAR FAHLANDER & MARGARETA BRISFJORD

Den 21 maj invigde SKPF Pensionärerna i Sandviken sina nya lokaler för Trivsamt Seniorcenter, och därmed en ny etapp av verksamheten. Vi har under de tre första år som gått haft cirka 18 000 besök i vårt seniorcenter.

När vi nu har fått möjligheten, tack vare stöd från Göranssonska stiftelserna, att fortsätta verksamheten för pensionärer i Sandviken kunde vi också passa på att flytta till nya lokaler

Trivsamt Seniorcenter, som startade 2022, erbjuder en bredd av verksamheter. Här finns inte minst ett vardagsrum dit man kan komma för att bara ta en kopp fika och umgås med varandra. Alla pensionärer hälsas välkomna för att få en stunds gemenskap och genom det bryta lite av den ensamhet många hamnar i som äldre.

Men vi arrangerar dessutom mycket annat, exempelvis föreläsningar, bildvisningar, studiecirkel, aktivitetsgrupper, matlagning med mera.

Till hösten utvecklar vi verksamheten ytterligare med tillgång till större lokaler och ny personal.

Vi finns alltså nu i våra nya lokaler på Gävlevägen 76 i centrala Sandviken och vi öppnade med en invigningsfest onsdagen den 21 maj. Besökande, nyfikna pensionärer bjöds på husvisning, bubbel med tilltugg och kaffe med kaka som serverades av några av våra ideella 25 värdar/värdinnor.

Under fyra intensiva timmar besöktes vi av omkring 160 pensionärer som



Fullt av folk på Trivsamt Seniorcenter i Sandviken när de nya lokalerna invigdes. Verksamheten är öppen för alla pensionärer och drivs med hjälp av externa ekonomiska bidrag.



På Trivsamt erbjuds allt från föreläsningar och studiecirkel till matlagning i grupp. Men kanske är det vardagsrummet som lockar allra mest. Här är det enkelt att slinka på en kopp kaffe och få en pratstund med andra besökare.

fick se våra utökade lokaler för möten, föreläsningar, studiecirkel, aktivitetsgrupper och så vidare. Det blev stundvis trångt, men gavs goda möjligheter att träffa gamla vänner och möta nya be-

kantskaper. Invigningsdagen avslutades med en fullsatt möteslokal där Tommy Hjort från Sandvikens Vänner visade historiska bilder från Sandviken med omnejd.

ANNONS

SMÄRTSTILLANDE OCH VÄRMADE STÖD

Materialet är elastiskt och anpassar sig efter din kropp. 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.

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



SUPPORT PLUS RYGGSTÖD

Ett kombinerat rygg- och hållningsstöd. Det spänns fast i midjan. 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!
- Rätar upp din rygg, axlar och nacke!
- Motverkar dålig hållning!

ENDAST 499 Kr/St



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

HÅLFOTSINLÄGG

Hjälper mot plattfot och nedsjunket fotvalv. Du kan ha dem som ditt enda inlägg eller som ett komplement till ditt nuvarande inlägg eller specialsula. Silikonkuddens mått: 6 cm bred och 4 mm tjock. Spänns fast med kardborreband. Längd 28 cm.

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



HÄLKOPP

Bekväm och enkel att använda. Silikonkudden är U-format med ett hål i mitten för att minimera trycket på hälen.

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



ENDAST 199 Kr/Par

STORLEK	SKOSTORLEK
Medium	35-39
Large	40-49

HÅLLNINGSVÄSTEN

Enkel att använda och att ta på sig. Spänns fast med kardborre på bröstkorgen.

- Bekväm, klämmer inte under armarna.
- Motverkar gamnacke och slokande axlar
- Rätar 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

Stöttar din rygg vid fysisk aktivitet. Ryggdelen är konstruerad som ett nät som låter luft och värme passera. 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.

- Hjälper vid promenader, matlagning, träning m.m.
- Kan vara bra mot smärta
- Får plats under tröjan/jackan!



STORLEK	MIDJEMÅTT
Large	75-95 cm
XL	96-110 cm
XXL	111-125 cm

ENDAST 399 kr/St

NYHET STÖTDÄMPANDE FOTDYNA

Med en silikonkudde får du effektiv stötdämpning för fotdynan när du går, står och tränar mm. Enkla att ta av och på. Silikonkuddens är 5 mm tjock, 8 cm bred och 5 cm lång.

- Kan minska svullnad och smärta i fötterna
- Minskad belastning på framfoten
- Kan användas i skor, tofflor, sandaler, stövlar, eller bara med strumpor eller barfota.

STORLEK	SKOSTORLEK
Small	34-38
Large	39-43
XL	44-49

PRIS 159 Kr/Par



RING OCH BESTÄLL 070-259 32 20
WEBBUTIK!
moneodirect.se

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 39-59 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.

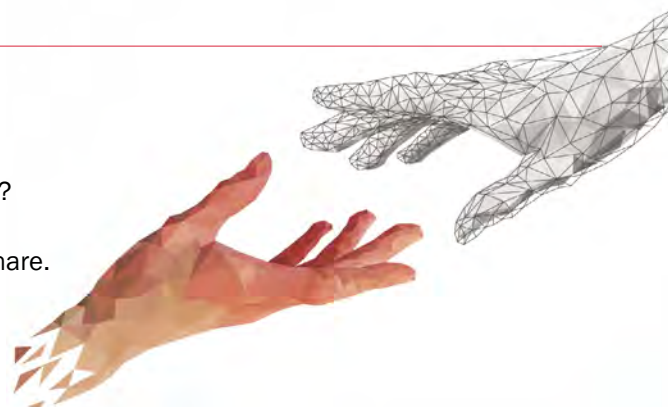
HON & HAN av Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin.



NÄSTA NUMMER

kommer den 10 oktober

- Efter 50 år möttes Agneta och Kenneth igen. Nu är de sambor.
- Torra ögon förbises ofta av vården.
- AI, artificiell intelligens, kan återskapa döda personer, men vill vi det?
- Inger fick en stroke, men lyckades komma tillbaka.
- När Elisabeth gick i pension blev hon en av Sveriges främsta travtränare.
- Sjävläkning med frekvensterapi.
- + massor av annan spännande läsning.



En gåva som ger livskvalitet

Demensfonden delar varje år ut medel till svensk demensforskning. Fokus ligger på att utveckla vården för att fler ska få möjlighet att leva det liv som håller oss friska.

Genom att skänka en gåva stödjer du inte bara forskningen, du bidrar också till insatser för att sjuka och anhöriga ska må bra och få fler dagar med livskvalitet.

Läs mer på demensfonden.se

Stöd forskningen om demenssjukdomarna.

Swisha din gåva här
(Scanna koden med mobilen och Swish appen)



123 900 85 82



Demensfonden

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

▼ ANNONS ►

MUSIKNYHETER!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



ginza.se

0512-299 50



Strepplers: Alla som vet (Digi)

CD 60663.....179kr



Blender: Ett-Två-Tre

CD 50633.....179kr

Exklusivt hos Ginza!



Benjamin Ingrosso:
Pink Velvet Theatre
LP 60700.....329kr



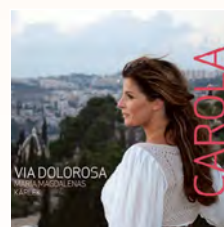
Dansbandens Skivomslag/70-tal
Bok 6990249kr



Dansbandens Orkesterkort
Bok 6991249kr



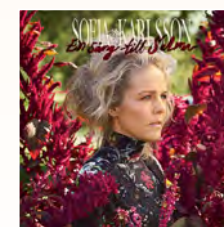
Mona G:
Hjärtat i Nashville 2025
CD 50169.....179kr



Carol:
Maria Magdalenas kärlek (Digi)
CD 211504.....169kr



Viktor Norén:
I mina drömmars land
CD 31324.....149kr
LP 31325.....259kr



Sofia Karlsson:
En sång till Selma 2025
CD 215714 (Digi)169kr
LP 215691.....299kr



Nisse Hellberg:
Fyra på golvet
CD 31463 (Digi)199kr
LP 31464.....359kr

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 • Fågglum • 465 81 Nossebro • kundservice@ginza.se • Tel 0512-299 50

Med reservation för ev tryckfel.

ginza.se

VANNONS ►

Vital Plus+

Cirkulationsstimulator

Beställ idag!

 Telefon: 0526 60340 - www.postshop.se

Medicinskt godkänd apparat som används av tusentals varje dag.

Milda elektriska impulser stimulerar blodcirkulationen i ben och fötter. Resultatet är att fötterna och benmuskeln utvidgar och drar ihop sig - på samma sätt som att gå en lång promenad.

Mycket enkel att använda, i valfri ställning. Behandlingen görs sittande i 10-30 minuter efter behov, medan du läser eller ser på TV. Helt smärtfri. Passar alla åldrar.



”

- hej, jag kan inte berömma Vitalplus tillräckligt mycket. Efter att ha använt den i ett par veckor - 30 min, varje dag - är mina bensmärter borta!

- är en trogen användare av Vitalplus - smärtorna i benen är borta och ny blodtrycksmätning kunde konstatera att blodtrycket i benen var perfekt!

- jag köpte den för 8 månader sedan, och är väldigt nöjd - kalla fötter är historia - tack vare Vitalplus cirkulationsstimulator!

Uppgraderad storsäljare!

Medicinskt godkänd

30 000 sålda i Sverige och Norge

**SPARA
745:-**


Vitalplus 1002

~~2.595:-~~
**KAMPANJ:
1.850:-**

ÖKA BLODCIRKULATIONEN I BEN OCH FÖTTER!

NYHET! Uppladdningsbar och lättare.

- Ökar blodcirkulationen, och kan förhindra kalla, oroliga - och svullna ben
- Bidrar till att reducera styvhet i muskler och leder, samt förbygger åderbräck - en effektiv hälsoinvestering
- Om du har pacemaker eller är gravid ska läkare kontaktas före användning
- Fjärrkontroll och drivs med el. • 30 dagars full returrätt


GRATIS! • Värde kr. 249:-


4 st. pads ingår i priset om du svarar inom 14 dagar. Muskelstimulation och smärtbehandling av bl.a. rygg, axlar, nacke och armar. Helt utan biverkningar. Styrts med fjärrkontroll.

Klarna.

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