

Skattesänkning?
**Var fjärde får ingen
sänkt skatt alls**

SID 6

Uppmaning!
**Hjälp SKPF med rätt
kontaktuppgifter**

SID 32

Snart är det jul
**Julmarknader runt
om i Europa**

SID 39

här&nu

5/2025 • SKPF Pensionärernas medlemstidning • www.skpf.se

TORRA ÖGON

Irriterande ögon kan ha många orsaker

SAMBO PÅ GAMLA DAR

Efter 60 år hittade de varandra igen

60 ÅR I LASTBIL

Görans bästa tips för säker körning

SLAGRUTAN

Åke hittar det som vi inte ser

IDROTT 65+

Idrottsskola för seniorer

FÖRFATTAREN EMMA ENGDAHL:

MORALENS FÖRFALL

- ETT HOT MOT KÄRLEKEN OCH DEMOKRATIN

SKPF-DAGEN FIRADES STORT!

HÖSTENS SKONYHETER



699.-

Walkingsko Hamar W.P
Vattentät walkingsko med maximal komfort. Praktisk YOW-snörning som gör skon enkel att ta på och av.

Svart - Art 8206 | Grön - Art 8207 • Stl. 37-48.
Vinröd - Art 8208 • Stl. 37-42.



599.-

Walkingsko Halden W.P
Vattentät walkingsko med en sportig känsla. Något bredare tåbox.

Vinröd - Art 8215 • Stl. 37-42.
Svart - Art 8216 | Mullvad - Art 8214
Stl. 36-48.



499.-

Vinterstövlar Storuman Låg
Lätta stövlar med värmande ull- och pilefoder.
Svart - Art 8193 | Grön - Art 8194 • Stl. 37-46.
Beige - Art 8197 • Stl. 37-42.

**KOLLA
PRISET**



399.-

Jacka Whistler
Tunnfodrad höstjacka perfekt som Lager-2. Vind- och vattenavvisande egenskaper.

DAM - Art 7893 • Svart, Mörkröd. • Stl. 36-46.
HERR - Art 7892 • Svart, Mörkblå. • Stl. C48-58.

HIGH
MOUNTAIN

MYCKET FÖR PENGARNA



**STOR-
FAVORIT**

395.-

★★★★★ 4,7
Fleecekappa Dam - Art 6692
Marinblå, Mörkgrön, Beige, Vinröd.
Stl. 34/36-50/52.

**FRÅN
149.-**

Flanellskjorta Hedely Herr - Art 6329
Röd, Grön, Blå, Orange.
Stl. S-5XL.
175:-/st • 2 för 298:-

UPP TILL
5XL

Pensionsavgiften måste höjas

Nu är hösten här på allvar. Höst-dagjämningen har infallit och vi har tagit ett definitivt farväl till sommaren. Hela naturen sprakar nu av höstens vackra färger och äppelträden dignar av frukter.

Regeringen har presenterat sin budget för 2026. Reformer för 80 miljarder. En otrolig summa som hade kunnat göra stor skillnad i vardagen för oss pensio-närer. Regeringen säger sig vilja stötta de som har svårt att få vardagen att gå ihop, ändå har man medvetet gjort det dyrare att hämta ut sina livsviktiga mediciner. Det är obegripligt. Det krävs också att regeringen gör något åt grund-problemet med de låga pensionerna. Det behövs att pensionsavgiften höjs.

Billigare tandvård för äldre samt tillskott till kortare vårdköer och stärkt beredskap i kommuner och regioner är några ljusglimtar i budgeten. Utöver det saknas det några större satsningar på välfärden. Den här budgeten hjälper inte kommunerna att få stopp på det

”Höj de gene-rella stats-bidragen till sjukvården och äldre-omsorgen!”

växande glappet mellan resurser och behov inom äldreomsorgen. Höj de generella statsbidragen till sjukvården och äldreomsorgen! Dessutom behöver äldreomsorgslyftet permanentas, inte bara förlängas med ett år.

Vi har nu genomfört vår sjätte äldre-riksdag. Samtliga åtta riksdagspartier var närvarande i panelen. På min fråga om de var villiga att höja pensionsavgif-ten var svaren splittrade. Uppmaning-en till dem var att ta varandra i hand och visa att de vill göra skillnad för oss pensionärer. Det är ett år kvar till valet och vi är många pensionärer som har möjlighet att rösta. Tänk på det.

Det de däremot var överens om var att det behövs ett nationellt vaccina-tionsprogram för äldre. Mycket positivt och vår förhoppning är att även bältros kommer att ingå i ett sådant program.

Nu lockar naturen med sin prakt. Tänk att hoppa i lövhögarna som jag gjorde när jag var liten, palla ett äpple och slå sig ner på en sten njuta. Gör det ni också, 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: Ylva Berlin

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

Ingen skattesänkning för var fjärde

6 Regeringen utlovar sänkt skatt även för pensionärer, men var fjärde pensionär får ingen skattesänkning alls.

Moralen i förfall

16 Författaren Emma Engdahl om faran för demokratin när empatin i samhället avtar.

Torra ögon

18 Att det svider i ögonen kan bero på att tårvätskan inte räcker till.

Åke hittar det dolda

23 Slagrutan känner de flesta till, men fungerar den? Åke Lindberg är hur som helst övertygad slagrutare!

Sambo på gamla dar

29 Efter 60 år har Agneta och Kenneth hittat tillbaka till varandra och till kärleken.

Uppmaning från SKPF!

32 Information från förbundet hur viktigt det är att vi har din rätta e-postadress och ditt mobilnummer.

Idrottsskola för seniorer

34 Bangolf, orientering och träning på gym. Det är bara något som pensionärer får prova på i idrottsskolan.

60 år i lastbil

36 600 000 mil bakom ratten har 82-årige Göran Borgström hunnit med i sin lastbil.

Julmarknader i Europa

39 Julen är inte långt borta och snart är det dags för klassiska julmarknader runt om i Europa.

Piroger och kroppkakor

42 Kyliga höstdagar kräver robust mat. Leif Kindblom ger tips som räddar höstens middagar.

Korsord och Sudoku

44 Vassa pennorna och gnugga geniknölarna!

SKPF-dagen 2025

46 I år var det premiär för SKPF-dagen! Här är att axplock från firandet runt om i landet.

VANNONS ►

Tidningen
Land
— På köksbordet sedan 1971 —

JUST NU

Beställ Land
– få Mon Amie-muggar på köpet!
eller välj **6 nr extra** av tidningen!

12 nr + muggar
349:-
+ frakt 69:-
Värde 1 038:-

MISSA INTE
Det senaste inom odling och de bästa gör-det-självtipsen kryddat med läckra recept till både vardag och fest!
I Land får du alltid läsa om djur och natur, hälsa för kropp rättelser från hela landet.

Beställ i dag!

(*Frakt 69:- tillkommer vid val av muggarna).



kampanj.land.se/svamp



010-184 40 89

☐ 12 nr av Land + 2 st Mon Amie-muggar 349:-*, totalt värde 1038:- SPARA 689:-

238854

☐ 12 nr av Land + 6 extra nr 349:-, totalt värde 702:- SPARA 353:-

238855

☐ 24 nr av Land + 2 st Mon Amie-muggar 519:-*, totalt värde 1506:- SPARA 987:-

238856

☐ 24 nr av Land + 8 nr extra 519:-, totalt värde 1248:- SPARA 729:-

238857

Skicka inbetalningskortet till:

Namn _____
Adress _____
Postnr/Ort _____
Mobiltelefon** _____
E-post** _____

**Obligatoriskt för avisering vid val av premie.

Jag önskar få en digital faktura skickad till min e-post → ☐

Skicka tidningen till: (lämnas tom om adressen är densamma).

Namn _____
Adress _____
Postnr/Ort _____
Mobiltelefon _____
E-post _____

1795-1894

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Tidningen
Land
På köksbordet sedan 1971

Svarspost
200 782 85
685 20 Torsby

Ingen skattesänkning för var fjärde pensionär

i höstens budgetproposition slog regeringen på stora trumman med nya skattesänkningar för såväl arbetstagare som pensionärer, men det visar sig att var fjärde pensionär inte får några skattesänkningar alls.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Vid en första anblick kan det tyckas bra att det inte bara är arbetstagare som ska få sänkt skatt med ytterligare att jobbskatteavdrag, utan att även pensionärer får sänkt skatt. Därför föreslår regeringen i höstens budgetproposition att även pensionärer ska betala mindre i inkomstskatt. Men det gäller inte alla pensionärer. Det visar sig nämligen att det finns flera gränser för vilka som kommer att omfattas av skattesänkningarna, vissa får inte del av dem alls.

För såväl löntagare som pensionärer går det en gräns vid en årsinkomst på 192 000 kronor per år. Det innebär att den som tjänar mindre eller har en lägre pension än 16 000 kronor i månaden

inte kommer att få några skattelättnader överhuvudtaget.

Samma sak gäller för personer som har gått i pension men som den första januari 2026 inte har hunnit fylla 67 år. De omfattas nämligen då inte av grundavdraget. Bara i den gruppen finns det mellan 100 000 och 150 000 personer. Att denna gräns finns nämndes inte heller när regeringen presenterade budgetpropositionen.

Enligt Pensionsmyndighetens siffror från första kvartalet 2024 har var fjärde pensionär en total årlig pension, det vill säga allmän pension samt tjänstepension, på 180 031 kronor. Det motsvarar en pension på 15 002 kronor i månaden. Enligt beräkningar som SKPF har gjort

tillsammans med SPF torde motsvarande siffra för 2026 vara runt 16 000 kronor, men många kommer inte upp till det beloppet och de får alltså inga skattelättnader alls.

Sämst ställda utelämnas

– Regeringen basunerar ut att den vill stötta hushåll som har svårt att få ekonomin att gå ihop. Men om våra beräkningar stämmer gör man något helt annat bakom kulisserna. Man utesluter de pensionärer som har det sämst ställt. Vi befärar att en stor grupp pensionärer helt enkelt har för låg pension för att få del av regeringens stöd. Det är helt upp och nervänt, säger SKPF:s förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg.

FOTO: NINNI ANDERSSON/REGERINGSKANSLIET



Elisabeth Lann från Göteborg är Sveriges nya sjukvårdsminister.

Ny sjukvårdsminister

Sveriges nya sjukvårdsminister heter Elisabeth Lann. Hon tillträdde i början av september sedan den tidigare ansvarige ministern Acko Ankarberg Johansson i början av september meddelade på sociala medier att hon avgår.

Elisabeth Lann är född i Jönköping och var fram tills hon utsågs som ny sjukvårdsminister kommunalpolitiker för Kristdemokraterna i Göteborg.

Lann var en av ledamöterna i Vårdansvarskommitten som i juni i år lade fram en utredning som kartlade för- och nackdelar med förstatligande av sjukvår-

den. Utredningen, "Ansvaret för hälso- och sjukvården", är en del av Tidöavtalet.

I samband med regeringsförklaringen gjordes det en del förändringar i sjukvårdsministrernas och socialministrernas ansvarsområden:

Elisabeth Lann har nu ansvar för frågor som gäller alkohol, tobak, narkotika och dopning. Hon ansvarar även för samordning och utveckling av ungdoms-politiska frågor.

Socialminister Jakob Forssmed får ansvar för frågor gällande läkemedel samt ansvar för apoteksväsendet.

Fler äldre får rösta

Andelen personer som har fyllt 65 och som är röstberättigade fortsätter att öka, med det är bara i åldersgruppen 80+ som ökningen sker. Hela nio procent av samtliga röstberättigade har hunnit fylla 80 till valet 2026.

I början av 2000-talet utgjorde 65-plussarna 23 procent av alla röstberättigade svenska medborgare, men till valet nästa år väntas den siffran öka till 29 procent. Det innebär att nästan var tredje person som får rösta i valet 2026 är 65 år eller äldre.

Antalet svenska medborgare som är folkbokförda i Sverige och som får rösta

i samtliga val förväntas 2026 bli cirka 7,8 miljoner. Det är en ökning med knappt 200 000 personer jämfört med valet 2022.

Även andelen förstagångsväljare, 18-21 år, ökar, medan antalen röstberättigade i åldersgrupperna 30-49 respektive 50-64 minskar något. Bland förstagångsväljarna är över hälften män, medan gruppen äldre domineras av kvinnor.

Högst andel äldre väljare finns i Borgholm och Övertorneå, medan det lägsta antalet finns i Sundbyberg.

Siffrorna kommer från Statistikmyndigheten SCB.

Egna märkesvaror

Livsmedelskedjornas egna märkesvaror, så kallade EMV, blir allt populärare. På ett år har försäljningen EMV ökat med drygt 11 procent till 99 miljarder kronor under 2024. Det innebär att var fjärde krona som vi handlar livsmedel för går till någon av de stora matkedjornas egna produkter.

Siffrorna kommer från Statistikmyndigheten SCB, som förklarar ökningen med att EMV ofta är lite billigare än andra motsvarande livsmedel.

Allra flest egna produkter har Lidl där hela 61 procent av sortimentet är EMV. Övriga aktörer, till exempel Coop, Ica och Willys ligger runt 30 procent.



Trådlös billaddning

Många mobiltelefoner går sedan några år att ladda trådlöst, men nu är det dags för elbilarna att bli helt trådlösa. Det är Porsche som är först ut med sin nya generation av el-drivna Cayenne. Med början nästa år ska Porsche sälja en laddplatta som monteras på golvet i ett garage. När bilen körs över laddplattan får föraren hjälp att parkera rätt för optimal laddning. Laddplattans effekt på 11 kWh är densamma som i de flesta laddstationer för hemmabruk. Prislapp? Ryktet säger knappa 50 000 kronor.

ANNONS ►

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



Bättre omsorg med robotar – kanske



Robotar som delar ut medicin och övervakningskameror i sovrummet. Det är exempel på hur modern teknik används i dagens äldreomsorg. En ny rapport från Socialstyrelsen visar att tekniken kan vara riktigt bra, men också riktigt dålig.

TEXT: MARKUS DAHLBERG • FOTO: GETTYIMAGES

Digital natttillsyn används i 82 procent av landets kommuner och läkemedelsautomater i 62 procent av kommunerna. Det är dessa två så kallade välfärdstekniker som är de vanligast förekommande inom hemtjänsten.

I Socialstyrelsens nya kartläggning har tre typkommuner studerats för att ta reda på hur denna välfärdsteknik påverkar kvaliteten i hemtjänsten. Det visar sig att användandet av välfärdstekniken kan stärka, men även försvaga kvaliteten i den vård och omsorg som ges.

– De effekter som användandet av välfärdstekniken innebär är väldigt individuella. För vissa personer kan den medföra stora fördelar, medan det för andra blir en kvalitetssänkning jämfört med fysiska besök, säger Julia Lindström som är utredare på Socialstyrelsen.

Det är hur nattkameror och läke-

medelsrobotar används av kommunen som är avgörande för effekten av teknik-användningen.

– Det är inte tekniken i sig som avgör resultatet, utan hur kommunen organiserar sig och hur man arbetar med den, säger Julia Lindström.

Viktiga faktorer är bra behovsbedömning, individuell anpassning och uppföljning. Men även att tydlig information och introduktion ges till såväl hemtjänsttagarna som omsorgspersonalen.

– Arbetet med bedömning och uppföljning är särskilt viktigt för att säkerställa att tekniken fyller individens behov – som ofta förändras över tid. Användande av olika tekniska lösningar kan passa bra i ett skede, men inte senare och det behöver kommunerna vara snabba att uppmärksamma, säger Julia Lindström.

I rapporten understryker Socialstyrelsen att ett digifysiskt arbetssätt – där individen kan välja mellan digitala och fysiska lösningar – kan öka kvaliteten i hemtjänsten jämfört med ett helt fysiskt arbetssätt.

– Självbestämmande är nyckeln – ingen ska tvingas till en lösning de inte vill ha, betonar Julia Lindström.

Färre resor till USA

Det blir allt mindre populärt att resa på semester till USA. Enligt resebyrån Ticket har resorna till USA minskat med 22 procent hittills i år jämfört med samma period förra året.

Nu höjs dessutom avgiften för ESTA från 21 dollar till 40. ESTA är ett obligatoriskt inresetillstånd som krävs för den som reser in i USA. 40 dollar motsvarar 377 kronor.

– Vi ser en tydlig nedgång i bokningarna till USA, delvis på grund av den politiska situationen, och den här höjningen riskerar att bli ännu en faktor som påverkar resandet negativt, säger Tiyoneh Jah, PR- & kommunikationsansvarig på Ticket.

Allt senare pension

När åldersgränsen i pensions-systemet höjdes från 65 till 66 år valde många att senarelägga sitt pensionsuttag. Men det är inte bara de som är beroende av förmånerna knutna till åldersgränsen som påverkas. En ny rapport från Pensionsmyndigheten visar att nästan var femte person som inte berörs av åldersgränsen också väljer att vänta med sin pension till efter 65 års ålder.

– Den som omfattas av garantipension eller andra grundskydd tar ut pension senare eftersom åldersgränsen styr deras möjlighet att få ekonomiskt stöd. Men rapporten visar även att personer utan dessa förmåner i större utsträckning valde att vänta med sitt pensionsuttag. Att nästan en av fem utan garantipension eller sjukersättning skjuter upp sitt pensionsuttag visar att åldersgränserna i pensionssystemet fungerar som normgivande signaler, säger Philip Berlin Jarhamn, på Pensionsmyndigheten.

Skriv historia – inte bara ett testamente!

Sjuåriga Batoul bodde i Ouzai, Beirut. Hon sov tryggt om nätterna och älskade mammas mat. Sedan kom bomberna. Hon tvingades fly med sin mamma, sova på gatorna och lämna nästan allt bakom sig.

Du kan ge barn som Batoul en chans att skriva om sin historia till en bättre framtid. En gåva från dig kan ge mat till fler barn, vård till fler människor och trygghet där den behövs som mest. Med vår handbok och kostnadsfria rådgivning är det enkelt att skriva in Röda Korset i ditt testamente. Låt en del av ditt arv bli en del av vårt arv.

Batoul är på flykt i sitt eget land. Röda Korset finns på plats och hjälper familjer som förlorat allt.



Äldre behöver mer protein än de flesta känner till

Personer över 65 år behöver uppemot 40 procent mer protein än yngre vuxna, något som få seniorer känner till. Det slår Livsmedelsverket fast i en ny undersökning.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Protein är extra viktigt för att bevara kraft och hälsa när man blir äldre. För de flesta som är 65 år eller äldre är detta inget problem eftersom en normal kost med normalstora portioner innehåller tillräckligt med protein. Men när aptiten minskar kan man behöva tänka på nya sätt kring maten och måltiderna.

Novus har på uppdrag av Livsmedelsverket frågat 1 000 personer mellan 65 och 89 år om vad de tror är bra att äta när man är äldre. Resultatet är att den generella kunskapen om vad som är hälsosam mat är god, men däremot är kunskapen om vad som gäller specifikt för äldre sämre.

Den som är över 65 behöver alltså mer protein än yngre, vilket inte är allmänt känt. Minskad aptit kan leda till undernäring och när portionerna minskar är det viktigt att prioritera proteinet. Med stigande ålder går nedbrytningen av muskler snabbare och då behövs det mer protein för att bibehålla musklerna.

– Det är stort fokus på protein i dag, men trots det är det få som känner till att det är just seniorer som behöver mer

protein för att bevara muskler och hälsan upp i åren, säger Susanna Kugelberg som är projektledare för regeringsuppdraget om mat för äldre på Livsmedelsverket.

Det är inte bara muskler som kräver protein, det behövs även för immunförsvaret och det gör att vi ska orka bättre.

Livsmedelsverket tipsar om bra proteinkällor som ägg, fågel, fisk, kött, baljväxter, mejeriprodukter, nötter och frön. Även bröd, pasta och havregryn innehåller en del protein.

För den som har dålig aptit kan det vara bra att äta mindre men protein- och energirikare mål. Det är också bra med lite extra fett, till exempel en extra ostskiva på smörgåsen, kokta ägg eller varför inte ostkaka med vispad grädde till efterrätt.

Livsmedelsverket kommer snart med ny information om måltidens betydelse för ett mer hälsosamt åldrande. Informationen riktar till äldre personer och det kommer även ett kunskapsstöd för personal inom äldreomsorgen.

Medicinhistoria, igen

Vi fick ett brev från läsaren Marguerita Dietsche som undrade varför vi inte nämnde Helsingborgs Medicinhistoriska Museum i förra numrets artikel om svensk medicinhistoria?

Svaret är att vi inte avsåg att ta med samtliga liknande museer runt om i landet utan att bara ge lite tips om några av dem. Så här skriver Maggan, som hon kallar sig:

”Vi är några medlemmar som försöker bevara detta museum. Tyvärr är inte Region Skåne intresserade av att bevara sjukdomshistorien från förr eller nu. Så det finns tack och lov några eldsjälur som försöker bevara det så länge det går.”

Museet är öppet för allmänheten på tisdagar och torsdagar, Övriga dagar är förbokade grupper välkomna. Det finns ingen entréavgift, så ett besök kostar inget,

Läs mer om museet på webbsidan <https://hmf.se>



ANNONS ▶



Gör dig fri från smärta och lev livet fullt ut igen!
Påverkas ditt humör och din rörlighet av smärta? Upplev fantastisk smärtlindring för ledvärk, artros, reumatism, inflammationer och tennisarmbåge. Behandla enkelt och effektivt både dig själv och ditt husdjur – vår laser är kraftfull och älskas av våra kunder!
Beställ på www.meltech.se • Pris: 4.350 kr



NU ÄVEN I RÖTT!

Mel Technology AB Fjällbacka & Kungsbacka • Tfn Linda 076-80 395 30
Vi finns på Facebook och Instagram



Liselottes
frisör – Janne

Med Liselottes hår har jag upplevt att vi har gått från ett fint hår, lite poröst och skört – till ett hår som har mer fyllighet och styrka.



Hair Grow är fullpackad med **aktiva ingredienser**

Så fick hår och ögonbryn *volym*

Liselotte Ersgaards hår har i flera år varit platt och saknat volym. Av en tillfällighet började hon ta Hair Grow.

– De senaste åren har mitt hår varit platt och saknat volym, oavsett vilken frisy jag har haft. Jag trodde jag var tvungen att leva med det, säger Liselotte.

– Men en dag när vi fick ett paket från Wellvita, hade de av misstag skickats med ett paket Hair Grow. Då tänkte jag att jag lika gärna kunde prova tabletterna.

Min frisör kunde se skillnad

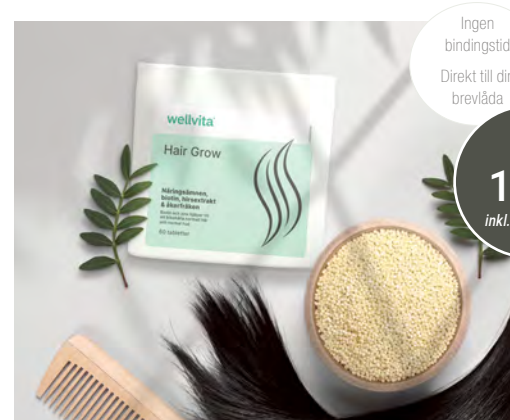
Redan efter några veckor kunde Liselotte känna att något sakta höll på att hända. Minst 10 olika vänner har nu sagt att de tycker mitt hår

ser tjockare ut. Till och med min frisör märkte att något hade hänt med mitt hår utan att jag hade berättat om tabletterna. Så nu har jag fått bekräftelse på att ingredienserna fungerar. Det pratar vi faktiskt om varje gång jag kommer och klipper mig.

Små nya ögonbrynshår

Det är inte bara mitt hår som drar nytta av Hair Grow's ingredienser, berättar Liselotte.

– Det har även varit bra för mina ögonbryn. Det har börjat dyka upp små nya hår i ögonbrynen där det har saknats i flera år. Antagligen för att jag plockade dem lite för ofta i min ungdom. Så jag är definitivt glad att det råkade bli fel produkt i paketet, avslutar Liselotte leende.



Ingen
bindingstid
Direkt till din
brevlåda

179,-
inkl. frakt 218,-

Prova med 50% rabatt

Hair Grow kan provas med abonnemang.

Halva priset på första paketet.

2 mån. förbrukning

RING: 0223-50 03 50
(mån-tors 8-16, fredag 8-14:30)

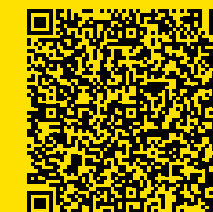
WEB: wellvita.se



Stärk din hårväxt innifrån med
Hair Grow

Till skillnad från andra hårprodukter, som oftast fungerar utifrån tar ingredienserna i Hair Grow sig in via blodkärlen till hårbotten. De aktiva ämnena blir därmed tillgängliga där håret bildas, direkt i hårsäcken. Ingredienserna ger de bästa förutsättningarna för tillväxt, styrka och fyllighet.

wellvita





Högre bensinpriser väntas

Om ett drygt år kommer priserna för såväl bensin som diesel att öka oavsett vilken regering som vi får i Sverige efter valet. Det beror på att då träder EU:s regler för att minska koldioxidutsläppen i kraft.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Från och med 2027 införs det nya utsläppshandelssystemet ETS 2 för handel med utsläppsrätter för koldioxid. Det är ett separat handelssystem som är skilt från dagens system. Det beror på att ETS 2 även omfattar koldioxidutsläpp från bland annat vägtransporter, bostäder, jordbruk, skogsbruk och fritidsbåtar.

Det innebär att företag som säljer fossila bränslen måste köpa utsläppsrätter, till exempel de företag som driver bensinstationer. Ökar kostnaderna för fossila bränslen betyder det förstås att bränslet blir dyrare.

Det är oklart hur mycket dyrare det blir vid pump, men enligt branschorganisationen Drivkraft Sverige kan prisökningen handla om 1 till 2 kronor per liter under 2027. Året därpå, då ETS 2 ska vara fullt genomfört, kan bränslepriserna öka med ytterligare 2 till 3 kronor, exakta summor går inte att sätta om just nu.

Konjunkturinstitutet betonar att osäkerheten kring framtida bränsle-

priser är stor eftersom det inte går att säga vad utsläppsrätterna kommer att kosta. Konjunkturinstitutets siffror för ett lägsta scenario visar på prisökningar mellan 1:32 kronor per liter bensin, men det kan lika gärna handla om runt 3:50 kronor per liter.

Det är många andra faktorer förutom utsläppsrätterna som påverkar bränslepriserna. Ett exempel är reduktionsplikten, som den nuvarande regeringen har sänkt jämfört med tidigare. Från den första juli i år höjdes dock reduktionsplikten till 10 procent. Ska Sverige klara EU:s klimatkrav måste reduktionsplikten höjas mer.

Oljepriset är förstås en viktig faktor. Just nu finns det gott om olja på marknaden vilket pressar priserna. Men i vår oroliga värld kan det ändras snabbt.

Den högsta gissningen på kommande bränslepriser kommer från en av Sveriges främsta tjänstebilsexperten, Ronny Svensson. Han menar att en rimlig kalkyl är att bränslepriserna kan hamna uppemot 35 kronor liter så småningom.



Ny Alzheimermedicin

Läkemedlet Kisunla (Donanemab) mot tidig Alzheimerssjukdom blir nu tillgängligt inom EU. Kisunla blir därmed den andra sjukdomsmodifierande behandlingen mot alzheimer i EU efter Leqembi. Båda två fungerar på liknande sätt genom antikroppsbehandlingar som tar bort proteinerna tau och beta-amyloid i hjärnan, vilket gör att sjukdomsförloppet bromsas.

Information om pensioner

Den 20 oktober kl. 14.00 arrangerar SKPF, i samarbete med Pensionsmyndigheten, ännu 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.

Det kan vara klokt att lägga in datumet i kalendern redan nu.

Inget krav på läkarintyg vid adhd

Från den 15 januari behöver inte den som har adhd eller autism längre något intyg för att ansöka om körkortstillstånd. Tidigare har det krävts ett läkarintyg för att få tillstånd att träna inför körkortet. Det var i somras som Transportstyrelsen föreslog att medicinska krav för dessa diagnoser skulle slopas.

ANNONS

HÄLSOSAM LIVSSTIL

Med ingredienser i Active Liver™ har du verktyg och stöd för rening av kroppen i lugn och ro i vardagen

Rena kroppen i vardagen!

Utrensning i form av en fastekur, är ett populärt sätt att rena kroppen men det kan vara svårt att få in i vardagen. Man kan känna sig frusen, hängig och lite dålig under tiden man fastar. Men det finns andra sätt.

Active Liver är ett smidigt alternativ med ingredienser såsom kronärtskocka och kolin med inriktning på levern och kroppens reningsfunktion. Du kan på ett enkelt sätt stötta kroppens rening i vardagen. Med bara en tablett om dagen, får du en enkel möjlighet att via välkända växtextrakt tillsammans med kolin stödja kroppens rening.

NEDBRYTNING AV FETT

Levern är organet i din kropp som påverkar nedbrytningen av fett. Leverns funktion är avgörande för att fett och kolhydrater i kosten tas om hand på rätt sätt. Om man får i sig för mycket kolhydrater och fett kan överflödet börja lagras in i kroppen som övervikt. Med en väl fungerande lever skapar man bästa förutsättningarna för en bra ämnesomsättning och god form.

5 fördelar med ACTIVE LIVER

- Kolin bidrar till att bibehålla normal leverfunktion och fettomsättning
- Kronärtskocka stödjer normal leverfunktion och utrensning
- Med tillägg av gurkmeja, parkslide och vindruvsblad
- Endast en tablett om dagen
- Utvecklad och tillverkad i Sverige



NEW NORDIC är en svensk koncern som specialiserar sig på att utveckla örtbaserade kosttillskott och skönhetsprodukter med fokus på problemlösning för användarna. Med ursprung i Skandinavien har New Nordic idag verksamheter över hela världen. Produkterna är flerfaldigt prisbelönade, har gjort internationell succé och finns i över 40 länder.

www.newnordic.se | info@newnordic.se



KÖP HÄR

ACTIVE LIVER säljs i hälsobutiker, på utvalda apotek, onlineapotek 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.

Moralen i förfall

Moral bygger på vår förmåga till empati. Eftersom empatin nu håller på att försvagas blir vi avtrubbade. Det menar Emma Engdahl, författare och professor vid Göteborgs universitet. Enligt henne är utvecklingen ett hot mot både kärleken och demokratin.

TEXT & FOTO: YLVA BERLIN

Vi befinner oss i en tid där något av det mest värdefulla i vår kultur håller på att gå förlorat: förmågan att leva ett liv som är värt andras omsorg och respekt, att möta varandra med värme, intresse och uppriktighet.

– En del av den tid vi lägger på sociala medier borde vi i stället använda till verkliga möten. Ju mer vi interagerar digitalt, desto svårare blir det att mötas i den fysiska världen. Det är lätt att fastna i den digitala verkligheten, säger Emma Engdahl, professor i sociologi vid Göteborgs universitet, nu aktuell med boken ”Konsten att vara mänsklig”.

För Engdahl är det framför allt de nära och intima relationerna som formar oss som människor.

– Jag ser mig själv genom dig – i samtalet, i speglingen. Du får syn på mig, och jag får syn på dig. Det är egentligen bara de människor vi har djupa relationer med som orkar möta hela oss – våra styrkor och svagheter - låter oss finnas till, som vi är.

Hon menar att denna ömsesidiga spegling är en grundförutsättning för den mänskliga utvecklingen. Till skillnad från andra djur är vi inte bundna av biologiskt förutbestämda reaktionsmönster.

– Att vara människa är att ha möjlighet att göra om och göra rätt. Vi är fria varelser med en stor utvecklingspotential. Men friheten innebär också ett moraliskt ansvar: Vad gör mig till människa värdig andras omsorg och respekt? Det är en fråga många, inte minst Donald Trump, borde ställa sig i dag.

Förmågan att handla moraliskt är, enligt Engdahl, något djupt mänskligt.

– Det är troligen bara vi människor som kan handla moraliskt utifrån känsla och förnuft – och samtidigt ta ansvar för konsekvenserna. Därför behöver vi stanna upp, inte bara agera impulsivt, utan fråga oss: vem vill jag vara? Vad vill jag göra? Vilka blir konsekvenserna för andra? Är det värt det? Om inte, då bör vi välja ett annat handlingsätt.

Hon ser känslorna som ett slags sjätte sinne, som hjälper oss att navigera i det sociala landskapet.

– Empati är en grundförutsättning för moral. Den handlar om att förstå andras känslor, att se världen ur deras perspektiv. Utan empati blir vi avtrubbade och riskerar att inte beröras av det som händer utanför oss själva. Men det är just den förmågan som gör oss mänskliga.

Att vara människa handlar alltså inte bara om individens val, utan också om det gemensamma samhällsbygget.

– Att vara social innebär att vi är beroende av varandra, men också att vi är medskapare av samhället. Våra handlingar påverkar helheten, både i samtiden och i framtiden. Vi har sålunda inte bara ett individuellt, utan även ett gemensamt moraliskt ansvar.

I boken betonar hon att mänsklighet är något oförutsägbart som uppstår i en gemenskap – i mötet, samspelet.

Reducerat liv

– Frågan är vad som händer med oss om livet reduceras till att bara handla om att äta, sova och dö, eller om vi med hjälp av underhållning och droger flyr undan obehag, smärta och sorg. Och nöjer oss med att vara känslomässigt avtrubbade, kanske till och med likgiltiga för andra. Då riskerar vi att omänskliggöra både oss själva och andra. Det är, som jag ser det, ett av de största hoten mot såväl kärleken som demokratin, säger hon.

När samtalet glider över till samhällsutvecklingen pekar Engdahl på oroande tendenser: ökad främlingsfientlighet, växande klyftor och en påtaglig tillbakagång för feminismen.

– Efter metoo ser vi nu ett bakslag för hela den feministiska rörelsen. Många upplever att kvinnor fått för mycket att säga till om, att de blivit ”för jämställda” männen.

Hon beskriver en återgång till 1950-talets ideal, där kärnfamiljen var norm och könsrollerna strikta.

– Kvinnan stod för de mjuka värdena och mannen för karriären. Det vi ser nu är en nygammal trend med hemmafruar och hemmaflickvänner. För kvinnor som inte är ekonomiskt oberoende kan det bli en fälla. De riskerar att bli kvar i dåliga äktenskap, eller stå helt utan försörjningsmöjligheter om de lämnas, säger hon.

Samtidigt växer nya trender fram, med kvinnor som väljer bort män helt och hållet, och skaffar barn på andra sätt.

– Vi lever i en tid där kärlek och demokrati är hotade. Inte sedan tiden mellan första och andra världskriget har vi sett en sådan tillbakagång. Språket används inte längre för samförstånd, utan för manipulation. Vallöften bryts, motståndare förtalas, människor kränks – utan några större konsekvenser.

Underhållande kränkare

Donald Trump blir i vårt samtal ett tydligt exempel på denna utveckling.

– Han uttalar sig nedsättande om kvinnor, sprider lögn om mexikanare, vänder kappan efter vinden och är inte intresserad av samförstånd genom goda argument, utan lutar sig mot sin maktposition – ett förhållningssätt som urholkar demokratin. Samtidigt blir Trump gångbar på sociala medier. Hans närvaro är underhållande, och algoritmerna förstärker extremerna.

– På TikTok finns klipp där han dansar med katter och hundar runt fötterna, samtidigt som han säger: ”They are eating the dogs, eating the cats.” Plötsligt framstår han som en ”skön snubbe”, någon man kan ”festa” med. Det är farligt, för det förminskar allvaret.

Emma Engdahl menar att vi här ser en övergång till det sociologer kallar ett postmodernt samhällsbygge – där konsensus och normer urholkas, och där den digitala hyperverkligheten styr våra förväntningar även i fysiska möten.

Vi väljer hela tiden vad och vilka vi vill omge oss med - vän-



Emma Engdahl är aktuell med böckerna ”Konsten att vara mänsklig” och ”Lektioner i kärlek”. Är mäns skam över att förlora allt mer i konkurrensen med kvinnor och invandrare ett hot mot oss alla?

ner, skolor, arbetsplatser, träningsgrupper, organisationer, vad tänker du om det?

– Det säger en hel del om vår sociala identitet. Vad vi äter, vilka kläder vi väljer, vem vi umgås med – allt blir signaler till omvärlden om vem vi är och vill vara. Vänner bör därför väljas med omsorg, dock inte för snävt eftersom vår världsbild och kreativitet utvecklas av att våga möta det som är annorlunda. Bekvämlighet får oss inte att växa. Nyfikenhet och risktagande kan däremot vara oerhört berikande.

När majoriteten av amerikanska väljare valde Trump var det, enligt Engdahl, uttryck för djupa känslor av skam och underlägsenhet.

– Han lovade amerikanska medelklassmän att ”make America great again”. Många kände sig förlorade i konkurrensen med kvinnor och invandrare. Skammen förvandlades till ilska, aggression och exkluderande rörelser – källan till mobbningskulturer och förakt för svaghet.

Demokratin, menar hon, är därmed mer hotad än på länge.

– När vi inte vågar möta andra i deras olikhet, då förlorar vi vår moraliska handlingskraft – och därmed vår mänsklighet. Trump bekänner sig som kristen, men det är en märklig kristendom som bygger murar och pekar ut grupper som ogräs. Det är en farlig parallell till Nazityskland. Skillnaden är att vi i dag vet vad som händer – samt att vi låter kapitalet styra.

För Emma Engdahl finns det en röd tråd i allt, att mänsklighet utvecklas i relationen till andra människor.

– Att se sig själv genom andra är mänsklighetens kärna. Jag ser dig och du ser mig. Vi är inte längre ensamma, utan tvåsamma. Att bli sedd, speglad av sina barn, sin partner, vänner och kollegor, bli berörd, inte likgiltig - det är det som gör oss mänskliga. ■



De allra flesta av oss har nog upplevt det någon gång: Ögonen känns torra som sandpapper, skaver och blir röda till rinnande ögon och varierande synskärpa.

Besvären kan komma och gå och de är ögats sätt att tala om att något är fel. Till en början kanske vi tror att vi fått in skräp, så vi petar och sköljer. Men det finns en rad faktorer som kan orsaka problemen. Bland annat kan det vara ett ålderstecken. Stefan Trocmé är professor i oftalmologi och specialist i ögonsjukdomar och torra ögon vid Aleris ögonmottagning på Sabbatsbergs sjukhus, och vittnar om att livskvaliteten kan försämrast mycket av torra ögon.

– Det påverkar måendet mycket mer än vi tror. Gå därför inte med irritationen för länge, säger Stefan Trocmé.

Med åren försämrast tårfilmen som

håller ögonen fuktiga, vilket är en del av förklaringen.

– Men ett viktigt skäl till att främst kvinnor drabbas är en stor hormonell förändring i och med klimakteriet. När östrogennivåerna i kroppen minskar påverkar det slemhinnorna. En del kan känna sig torra i exempelvis näsan och munnen, medan andra drabbas mer i ögonen, säger Stefan Trocmé.

Över hälften av alla kvinnor har vid 50 års ålder problem med torra ögon. Många får besvär tidigare, inte minst på grund av torr inomhusluft, kontaktlinser och mycket datorarbete. Mediciner som antihistaminer, antidepressiva, blodtryckssänkande och östrogenbehandling kan öka på torrheten.

– Vissa sjukdomar kan också vara orsaken till torra ögon, exempelvis reu-

SYMPTOM

- Svidande ögon
- Rinnande ögon
- Smärta och klåda i ögonen
- Sand- och gruskänsla i ögonen
- Röda ögon
- Trötta ögon
- Suddig syn och varierande synskärpa
- Problem med användningen av kontaktlinser
- Ljuskänslighet

Torra ögon

Torra, svidande och irriterade ögon behöver inte bero på försämrad syn. Det kan vara tårvätskan som sviker - och kvinnor drabbas oftare.

TEXT: MARGARETHA ELDH • FOTO: GETTYIMAGES

matiska sjukdomar, hudsjukdomar som rosacea eller sjukdomar i mag-tarmkanalen. Även problem med sköldkörteln påverkar ögats fett- och tårbildande körtlar, säger Stefan Trocmé.

Något botemedel finns inte för torra ögon, men i dag finns det bra läkemedel och behandling som kan lindra besvären. Ögondroppar som sköljer och fuktar hjälper många. Men problemet är att långt ifrån alla får rätt behandling och går med besvären i onödan. Torra ögon finns i varierande svårighetsgrad och det är inget som bara går över av sig självt som en vanlig förkylning.

Sök orsaken

Stefan Trocmé menar att man måste göra som med andra sjukdomar: Söka och behandla själva orsaken.

Ska man göra det enkelt för sig så räcker det att fråga sig själv:

1. Känns ögonen torra under dagen?
2. Känns ögonen grusiga?
3. Varierar synskärpan mellan blinkningarna under dagen?

– Svarar du ja bör du nysta vidare för en kontroll. Det kan vara klokt att låta undersöka sina ögon om man har tårfilmsproblem för att hitta orsaken och få råd och rätt behandling, säger Stefan Trocmé.

Han har arbetat i USA i över 30 år och berättar om sin förvåning över att problem med torra ögon är så pass förbiset som det är här i Sverige.

– Dessvärre är torra ögon eftersatt inom vården. Man kan få höra att ”Det här är sådant man får räkna med”. Många är tyvärr underbehandlade. Jag träffar nästan dagligen patienter som har fått recept på ögondroppar men så hjälper det ändå inte, och det beror ofta på att det är fel sorts läkemedel. Kvinnor har rätt att värna om sin livskvalitet och särskilt när det finns bra hjälp att få. Därför är det oerhört viktigt att komma till en ögonspecialist med specialistkompetens i torra ögon och få en skräddarsydd behandling, säger Stefan Trocmé.

Torra ögon är en komplicerad diagnos, eftersom det finns olika typer.

– Ofta är det en mix av problem som bidrar och kan ge olika symtom. En del har brist på tårar, medan andra har låg kvalitet på tårfilmen så att tårarna dunstar för fort. Sedan finns det en kombination av båda typer.

Goda prognoser

För den som kommer i rätta händer inom vården är prognosen god.

– Nio av tio patienter får en stor lindring av besvären med rätt behandling. Det kan öka livskvaliteten otroligt mycket med en väldigt enkel lösning.

I många fall beror torra ögon på att fettlagret inte fungerar optimalt vilket gör tårfilmen ostabil. Blefarit, ögonlocksinflammation, och dysfunktion av de meibomska körtlarna är en vanlig

åkomma som påverkar tårfilmens kvalitet.

– Det är när körtlarna blivit tilltäppta som det känns som att det kommit in sand eller grus i ögonen. Symtomen är bland annat röda, grusiga och skavande ögon. Ögonen kan också rinna för att försöka kompensera den försämrade kvaliteten på tårfilmen. Andra tecken är svullna ögonlock och fjällande hudavlagringar i franskanterna. För att hjälpa ögats tårfilm att komma i balans igen och få symtomlindring kan ögondroppar vara en början. Tänk på att välja ögondroppar utan konserveringsmedel eftersom det kan skada den känsliga ögonstrukturen.

Hälften av alla kvinnor i femtioårs-åldern har problem med torra ögon.



TÄNKBARA ORSAKER

- Hos kvinnor kan det bero på hormonella förändringar i klimakteriet. När östrogennivåerna sjunker minskar produktionen av tårvätska.
- Olika sjukdomar kan vara orsaken till dina torra ögon, exempelvis reumatiska sjukdomar, hudsjukdomar som rosacea eller sjukdomar i mag-tarmkanalen.
- Även problem med sköldkörteln kan ge ögonbesvär.
- Läkemedel kan kopplas till torra ögon, exempelvis antihistaminer, antidepressiva mediciner, psykofarmaka, läkemedel mot psykiska sjukdomar, Parkinsonmediciner eller blodtryckssänkande mediciner.
- Luftkonditionering, vind och sol och rökiga miljöer kan påverka torra ögon.
- Att sitta framför en dator kan förvärra problemen.
- Ibland kan olika typer av smink orsaka torra ögon. Då kan man pröva att köpa en mer allergivänlig mascara, till exempel.

»» – Dropparna har lite olika innehåll och man kan prova sig fram eller fråga om råd. Effekten från ögondroppar kommer rätt omgående, om de fungerar. Då känns det skönare en kortare stund, säger Stefan Trocmé.

Det är också viktigt att göra rent sina ögonlock och fransar från hudkrämer och smink. Till det finns speciella rengöringsservetter på apotek. Väljer man däremot att söka hjälp hos en ögonläkare för sina besvär, sätts en annan behandling in.

Olika behandlingar

– Först tar vi reda på vad patienten har för eventuella sjukdomar. För att skräddarsy behandlingen görs bland annat en tårfilmsanalys och vi kikar även på tår- och fettkörtlar och kontrollerar körtelöppningar.

Det finns olika sätt att behandla

torra ögon. En allt vanligare metod är Lipiflow.

– Ögonlocket värms och masseras för att avlägsna hinder i de meibomska körtlarna och därmed förbättra deras funktion. Behandlingen går snabbt, gör inte ont och ger ofta mycket goda resultat.

Samtidigt kan man göra en hel del själv som kan vara till hjälp - exempelvis genom ett tillskott av omega-3. Värmebehandling är också något man kan testa själv hemma med hjälp av en värmemask till att börja med om man har milda besvär. Behandlingen gör lipiderna i de Meibomska körtlarna mer lättflytande och löser upp tilltäppningar i körtlarnas mynning.

– Om ögonen inte blir bättre efter några veckor bör man söka en specialist på torra ögon. I de allra flesta fall går det att få hjälp, säger Stefan Trocmé. ■

Om du har mildare besvär kan en värmemask över ögonen hjälpa till. Värm ögonen med masken och massera sedan ögonlocken långsamt från ögonlockskanterna mot ögonfransarna. Värmen gör att fettet från ögonkörtlarna blir mer lättflytande. Värmemaskein på bilden heter "The Eye Doctor Essential" och finns på Synsam för 233 kronor.



RÅD

Expertens råd för egenvård av torra ögon

1. Var noga med ögonlocksrengöring och använd speciella ögonservetter som finns på apotek.
2. Prova en ögonmask som du värmer i mikron.
3. Massera lätt och långsamt dina ögonlock uppifrån och ned på övre ögonlocket och nerifrån och upp på nedre ögonlocket. Då stimulerar du körtlarna och pressar ut gammalt dåligt fett och öppnar för ny frisk fettproduktion.
4. Vid behov kan du använda en smörjande ögondroppe 4-5 gånger per dag. Blanda inte med andra droppar.
5. Kosttillskott i form av omega-3 som innehåller olika omegafetter kan hjälpa torra slemhinnor om besvären beror på hormonförändringar.
6. Vänta inte för länge med dina besvär. Om egenbehandling inte hjälper dig ska du söka hjälp hos en ögonläkare för torra ögon.

TIPS

Maten som är bra för ögonen

- Fet fisk
- Kost rik på omega-3-fettsyror har god inverkan på tårfilmens kvalitet. Ett riktigt supertips för ögat är **makrill** eller **sardiner i tomat**. Den feta fisken innehåller omega-3 och den kokta tomatsåsen innehåller antioxidanten lykopen. Tillskott av omega -3 har också visat sig kunna lindra torrhetsbesvären, genom att de förbättrar kvaliteten på sekretet, oljan, från körtlarna i ögonlocken. På så vis kan man få bättre fungerande tårfilm.

VANNONS ►

Nyhet & utförsäljning från Doro

Teleco – alltid rätt mobil för dig

Letar du efter en mobil som är **enkel att använda, trygg och smart**? Nu lanseras **Doro Aurora A11 – lätthanterlig telefon i nätt format, Doro Secure Button, Easy Interface, Clear Sound** och fjärrhjälp via **TeamViewer**.

Passa också på att **fynda Doro 1881** – lättanvänd med **separata knappar, tydlig display, belyst knappsats, högt ljud** och trygghetsknapp som delar GPS-position vid behov. Den utgår ur sortimentet – **först till kvarn!**

Hos **Teleco** får du **bästa täckning, personlig kundtjänst och anpassade abonnemang**.

Vid 24 mån bindningstid ingår **fria samtal och sms i hela Norden**.

Ring
010-288 10 10
för att
beställa

Mobil 5GB utan
telefon – 149 kr/mån



teleco

doro

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG:

- ☐ **Teleco Mobil 25GB m. Doro Aurora A11, 299kr/mån**
- ☐ **Teleco Mobil 1GB m. Doro 1881, 149 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_nr5 _2025

Doros nyaste och enklaste smartphone!

Doro Aurora A11
m. Mobil 25GB, 299 kr/mån
Lätthanterlig och har ett nätt format.

- Doro Secure Button
- Lätthanterlig Doro Easy Interface
- Doro Clear Sound
- TeamViewer

Utförsäljning – först till kvarn!

Doro 1881
m. Mobil 1GB, 149 kr/mån

Doro 1881 är en lättanvänd mobiltelefon med separata knappar, tydlig display och trygghetsknapp som delar din GPS-position om du behöver hjälp.

- Högt och tydligt ljud
- Belyst knappsats
- Trygghetsknapp
- Laddning i ställ



Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
182 20 Danderyd

VET DU VAD SOM HÄNDER EFTER DÖDEN?

Testamentskolan® del 5

När en människa avlider är det mycket som måste ombesörjas. Anhöriga ska underrättas, begravning planeras, den avlidnes räkningar betalas, bostaden tas om hand och bouppteckning upprättas mm, mm. Oftast är det en nära anhörig eller annan närstående som tar hand om allt efter en avliden person, men vem gör det om man dör helt ensam?

Om en person går bort utan kända anhöriga – och inget skriftligt testamente kommit till kännedom – hanteras ärendet vidare av bland annat kommunens socialförvaltning. Deras boutredare gör hembesök hos den avlidne för att leta t ex brev eller annat som ger vägledning om släkt eller anhöriga. Kommunen som förvaltar dödsboet och ombesörjer en så kallad släktutredning innan Allmänna Arvsfonden kontaktas. Kommunen finansierar även en enklare begravning om medel saknas i dödsboet.

BOUPPTECKNING

Inom tre månader efter dödsfallet ska bouppteckning förrättas. En bouppteckning är en sammanställning av den avlidnes tillgångar och skulder per dödsdagen och innehåller också uppgift om det som har betydelse för arvets fördelning; vilka som är dödsboets delägare, efterarvingar, om det finns ett testamente eller om det förekommit gåvor. Om den avlidne var gift ska även den efterlevande makens tillgångar och skulder tas med i denna handling som sedan ska registreras av Skatteverket.

DÖDSBOFÖRVALTNINGEN

Det är viktigt att dödsboet tas om hand och förvaltas direkt efter dödsfallet. Räkningar ska betalas, bostad förberedas för försäljning eller uppsägning, prenumerationer, abonnemang och sociala medier avslutas osv. Deklaration för dödsboet måste ske så länge det finns inkomster i dödsboet eller att en fastighet finns kvar i dödsboets namn.

BODELNING OCH ARVSKIFTE

När dödsboet är färdigutrett och eventuellt testamente vunnit laga kraft ska arvet fördelas mellan arvingarna. Detta görs genom en skriftlig överenskommelse mellan delägarna

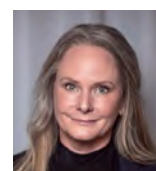
som kallas arvskifte. Om den avlidne var gift eller sambo ska först en bodelning göras. Oftast görs bodelning och arvskifte i samma handling.

TESTAMENTE

Om en person har upprättat ett testamente är det oerhört viktigt att testamentet i original återfinns efter det att personen avlidit. Därför måste ett testamente förvaras på ett tillförlitligt sätt. Tidigare förvarades många testamenten i bankfack, men då alltför banker upphör med att hyra ut bankfack till sina kunder, måste andra förvaringssätt erbjudas. Just nu pågår en utredning om arvsrättsliga frågor där ett förslag om ett frivilligt testamentesregister ingår, men inget beslut är fattat än.

Många olika aktörer erbjuder förvaringstjänst för ditt testamente, som till exempel Familjens Jurist och många begravningsbyråer. Har du testamenterat till förmån för en ideell organisation erbjuder även dessa i allmänhet förvaring av ditt testamente.

Läs hela Testamenteskolan 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

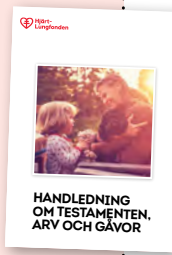
Ja, skicka mig kostnadsfritt "Testamentshandledningen" som informerar om hur jag upprättar ett testamente och hur jag kan testamentera till forskningen.

NAMN _____

ADRESS _____

POSTNR _____ POSTADRESS _____

Posta kupongen till: Hjärt-Lungfonden
(Inget porto krävs.) SVARSPOST
200 788 75
110 01 Stockholm



MSKPFTS

© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.

Åke hittar det dolda

Slagrutan är ett tusenårigt redskap som är förknippat med magi och spådomar. Det finns inga vetenskapliga studier som stödjer påståenden om att det går att hitta till exempel vatten med en slagruta. Åke Lindberg från Nässjö är av en annan uppfattning.

TEXT & FOTO: JAN MAGNUSSON • ILLUSTRATIONER: ÅKE LINDBERG

Det är en vacker höstdag. Solen står lågt på himlen. I skogskanten nära Träslända utanför Nässjö dinglar aspens gula löv som rörliga guldslantar. På skogsvägen framför mig går Åke Lindberg. I varje hand håller han en smal, vinkelrätt böjd metalltråd. Metallpinnarna kallas vinkelpekare och kan sägas vara ett slags slagruta. Den vanliga slagrutan är en färsk, smidig grenklyka av lövträ, som används för att leta efter vattenådror.

Just nu pekar Åkes metallpinnar rakt fram, men snart ska de båda samtidigt peka åt sidorna. Det är åtminstone vad Åke hoppas ska hända. Då har han hittat en plats där det en gång legat ett hus vid ett torp. I så fall är det inte första gången han hittar ett försvunnet och bortglömt torp. För han har i många år tillsammans med en grupp intresserade, på uppdrag av hembygdsföreningen i Nässjö, gjort en inventering av de gamla torpen i Nässjö socken.

Men torpinventeringen var inte det som satte i gång Åkes intresse för "slagruteriet". Det väcktes i samband med att Åke och hans fru hade stora svårigheter med sitt enskilda avloppssystem till huset i den lilla byn Gissebäck, längs järnvägen mellan Nässjö och Vetlanda, där de en gång bodde.

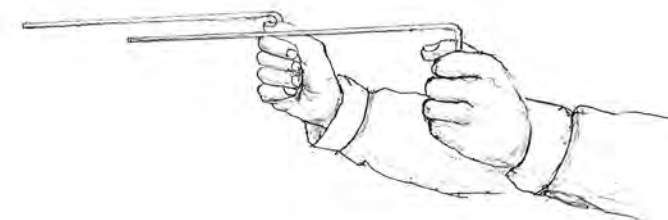
– Efter intensiva nederbördsperioder och snösmältning stördes infiltrationen på tomten eftersom grundvattnet blev för högt, säger Åke på sitt lätt vetenskapliga sätt, präglad av sin tid som lärare i biologi och kemi.

Det han menar är att trycket från grundvattnet blev så starkt att det steg upp i trekammarbrunnen, där avloppet samlas, och pressade tillbaka avloppsvattnet in i huset. Åke misstänkte att det fanns ytligt liggande vattenådror som korsade infiltrationsbädden och som orsakade problem.



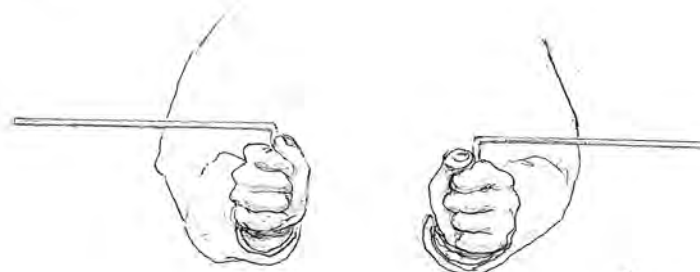
Under ett märkligt stenröse på Gissebo ägor mellan Nässjö och Vetlanda sammanstrålar tre olika vattenådror. Här ger en av vattenådrorna utslag på Åke Lindbergs vinkelpekare.

Bild 1:



Vinkelpekaren är en metalltråd som är böjd i 90 graders vinkel vid ungefär en fjärdedel av längden. Den kortare delen, som är ungefär 10 cm lång, håller slagrutegångaren i ett instabilt läge i händerna. Bilden visar vinkelpekarna i utgångsläge. Den längre delen pekar då rakt fram.

Bild 2:



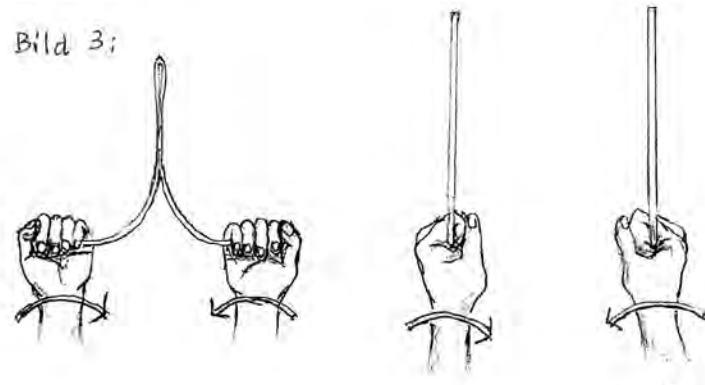
När vinkelpekarna visar på utslag, eller som man säger "slår", vrider de sig samtidigt åt sidan.

Ett sätt hade varit att låta gräva upp tomten och få misstankarna bekräftade. Men Åke ville själv "se ner genom marken", som han uttrycker det. Så han lånade en bok på biblioteket om olika former av enskilda avloppsanläggningar.





Det är små omedvetna rörelser i händerna och handlederna som får slagrutan eller vinkelpekarna att ge utslag, förklarar Åke Lindberg, som började med slagrutegång för 25 år sedan.



»» – Jag läste mig fram till att det kunde finnas rörligt grundvatten och att man med hjälp av vinkelpekare skulle kunna känna så kallade geofysiska växelfält, förklarar Åke. Han kunde med vinkelpekarnas hjälp konstatera att ytligt liggande vattenådror korsade avloppsanläggningen. Han greps av intresse för slagruteriet och under ett år sökte han efter vattenådror på uppdrag, innan han även började prova att söka hus och även stigar och vägar som inte längre syntes. – I princip har jag dokumenterat allt som jag har undersökt. Min fru säger att jag har dokumentationsnoja. Hon har nog rätt, ler Åke. – Det händer ibland att någon frågar mig vad det beror på att vinkelpekarna rör sig. Jag svarar som det är – att jag inte har en aning. Det verkar som om vinkelpekarna ger utslag för det man söker, men det krävs träning. I inget annat sammanhang, vad det än gäller, har någon förnekat att träning ger resultat. Undantag kan finnas men de är inte många, säger Åke.

Vad är det då som är gemensamt för alla de ting som kan ge utslag vid slagrutegång?

– Det kan nog ingen svara på. Det som är troligt är att kroppen har möjlighet att känna detta och då framför allt i handlederna. Där sitter en stor del av de specifikt mänskliga, eller primatiska, karaktärsdragen, förklarar Åke och exemplifierar med teckenspråket och de olika resultaten av konstnärlig utövning som dans, måleri, grafik, skulptur och musik. – Troligt är att vi egentligen i hela kroppen känner det som kan kännas med vinkelpekare, men att människan genom sin livsföring i modernare tid successivt negligerat detta.

Enligt Åke är vår kropp instrumentet som omedvetet registrerar det vi söker efter och att handlederna då blir visarna i instrumentet, vilket blir synligt när vinkelpekarna rör sig.

– Ytringen är varken magi eller hokus-pokus, betonar Åke, och framhåller att slagrutegång handlar om att träna sig till att släppa fram känslan för det man söker, att skapa en inre bild av det. Han jämför här med hur professionella kaffesmakare och vinprovare tränar upp sina förmågor.

Vad säger man då till dem som tvivlar på slagrutan som fungerande redskap? Kanske, lite omskrivet, det som Martin Luther lär ha sagt, att när man träffar på något man inte förstår, då lyfter man på hatten och går vidare.

Åke framhåller att det bara går att söka efter en typ av objekt åt gången och att man då ska koncentrera sig enbart på detta. – Det är enkelt att förstå att om man inte har en föreställning om det specifika man letar efter, så hittar man det inte.

Under sommaren överlämnade Åke resultaten från sitt husletande på torp och gårdar till hembygdsföreningen i Nässjö och hoppas nu på att de ska bevaras och bli, i viss mån, offentlig handling.

Men hur går det nu med sökandet efter det försvunna torpet vid Träslända? Åke går alltjämt en bit framför mig, djupt koncentrerad, med en metalltråd i varje hand. Så stannar han upp – vinkelpekarna vrider sig åt samma håll. Samtidigt! Vi är framme. Här finns det han söker. ■

FAKTA SLAGRUTOR

Att använda en slagruta är en urgammal metod för att leta efter vatten, söka efter magnetiska fält eller hitta järnmalm. Metoden var känd redan för flera tusen år sedan och på gamla grottmålningar finns det människor med slagrutor i händerna. Under järngruve-epoken i Sverige fanns det speciella slagrutemän som letade efter järnmalm med slagrutor.

Slagrutan består oftast av en Y-formad grenklyka från ett fuktkrävande träd eller två L-formade pinnar av metalltråd, som kallas vinkelpekare. Grenklykan slår uppåt eller nedåt när man passerar över rinnande vatten, vinkelpekarna slår åt sidan.

Slagrutan ska hållas i ett instabilt läge för att den ska kunna ge utslag. Det är små rörelser i händerna och handlederna som får den att slå. Kroppen är instrumentet och slagrutan visaren.

Kroppen vet, känner på något sätt av, när man passerar exempelvis ett underjordiskt vattenflöde. Den som går med slagruta måste i förväg bestämma sig för, ställa in sig på och skapa en inre bild av, vad slagrutan ska ge utslag för. Det kallas programmering.

Välkommen till havslandet

Vinka farväl till fastlandet, bjud upp till dans och frossa i spa- och matupplevelser i absolut toppklass. Ta med dina vänner, familj – eller varför inte hela föreningen – på ett saltstänkt äventyr till sjöss.



Heldag i skärgården Dagskryssning med Viking Grace och Glory, Stockholm–Mariehamn, 11 tim.

Ett guldkantat dygn Dygnskryssning med Viking Glory, Stockholm–Åbo, 23 tim.

Viking Glory – mer än bara lyx

Nu hittar du ännu fler nöjen på Viking Glory. Disco för 50-plussare, toppartister och storbandssöndagar – det finns en nöjesavgång för alla smaker!

Glory 50+ Disco- onsdagar För 50-plussare.

Stuffa loss under diskokulan och fira lill-lördag med DJ Clabbe och DJ Monica.



Storbands-söndag

Mäktigt blås.

Söndagar är stämningen på topp med rika tongångar från orkestrar och storband.



Dygnskryssning Viking Glory 738:-

Prisex per person, del i hytt, måltider, vid minst 8 personer.

Nöjeskryssa med Birka Gotland

En kryssning för dig som gillar fart och fläkt – i kombination med kulinariska upplevelser. Unna dig en maffig skal-djursplatå, hugg in på buffén eller varför inte testa Danyel Couets gästmenyer!

Östersjöns roligaste båt

Sång och musik. Kända svenska artister, kryssningsvärdar, pianist i Seglarbaren och en skönsjungande duo på Terrassen. Du har aldrig en tråkig stund!

Stuffa loss i veckorna

På Birka Gotland råder rena rama dansryan med dubbla dansband sön-tors.

Dansa med Tony. Slipa dansstegen eller passa på att lära dig en helt ny dans. Utvalda tisdagar kliver Tony Irving på båten och visar var dansskåpet ska stå.

Dygnskryssning med Birka Gotland Stockholm–Mariehamn, 21h.



Kändiskocken Danyel Couet gästspelar ombord på Birka hösten 2025.



Möte, bridge, event eller en aktivitet bokar du via oss.

VIKING LINE

Östersjöns mest prisvärda resor



En dag i Helsingfors

Stockholm–Helsingfors Gabriella/ Cinderella, 40 tim. Kombinera kryssningslivet med cityliv i Helsingfors. Njut av två kvällar till sjöss och en hel dag bland finska designbutiker, konstmuseer och storslagna sevärdheter.

Läs mer och boka på Vikingline.se/tillsammans

Utflyktstips för grupper!



Ta pulsen på Åbo

I Åbo rustas det för fullt inför 800-årsfirandet 2029. Och så klart är det mat, dryck, konst och kultur som står i fokus.

Stadens stolthet – Åbo slott

Åbos främsta landmärke är slottet vid åmynningen, med anor från 1280-talet. Under en guidad rundtur kikar vi på utställningarna och känner historiens vingslag. Det går också att boka till frukost på slottet.



Gullranda och gamla stan i Nådendal

Besök presidentens sommarresidens, promenera bland prunkande rabatter – och njut av Nådendals småstadscharm vid vattnet.

Åbo Svenska Teater

Krydda vistelsen med en föreställning i Finlands äldsta teaterhus. Eller vad sägs om en dramatiserad rundtur där historiska personer och spöken väcker teatern till liv?

Hippa Helsingfors

Till Helsingfors kan du resa hur många gånger som helst, och ändå alltid upptäcka något nytt.

Helsingfors & Sveaborg

Följ med på sightseeing med buss och hör mer om stadens svenska och ryska förflutna.

Helsingfors pärlor

Guidad busstur på tre timmar till stadens ikoniska sevärdheter.

Tomasmaknaden

Helsingfors äldsta och vackraste julmarknad under advent.

Boka ett teaterpaket – Svenska Teatern

Under våren 2026 visas Amos och Kulturbärarna i det ståtliga vita teaterhuset mitt i Helsingfors.



Välkommen till vårt Åland

Låt oss guida dig på vår hemmaplan. Alla våra fartyg stannar till på Åland, så du har flera avgångar att välja på dagligen. Till utflyktspaketen tillkommer en natt i stuga eller på hotell.

Smaka på Åland

Upplev Michael Björklunds Smakbyn – en oas för god mat och dryck. Turen bjuder också på åländska delikatesser, lokala brygder samt besök hos småskaliga producenter av läsk och choklad.

Ålands rika historia

Boka in en utflykt i historiens tecken och följ med till Kastelholms slott, friluftsmuseet Jan Karlsgården och Bomarsunds fästningsruiner med besökscenter.

Havsvidden

Rå om varandra på hotell Havsvidden – ett unikt boende på norra Åland med klippor och hav som närmsta granne. Den häftiga naturen inbjuder till allt från vandring till fiske och kajakpaddling.



Populära rundresor i Finland

Du får två sköna kvällar ombord och två dagars rundresa i Finland.

Konst & historia

En guidad tvådagarsstur i södra Finland med besök i Fiskars design- och hantverksby, småstadsideyllen Hangö och övernattnig på spahotellet Regatta. Dag två bjuder på konst- och kulturupplevelser vid Chappe i Ekenäs, Wiurila gård, Frontmuseet och Hirvensalo.

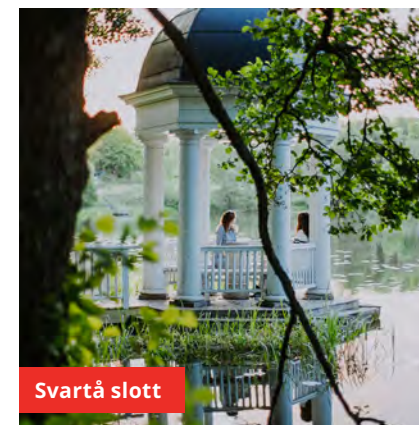
Smakernas Raseborg

Tvådagars rundresa med tastings, goda luncher och slottsmiddag. Vi shoppar finsk design och hantverk och får oss en rundvandring på Svartå slott där vi också övernattar. Besök på Alvar Aaltos Villa Skeppet, Helene Schjerfbeckes Ekenäs, Fiskars och Billnäs bruk är några av höjdpunkterna.

Upptäck mer av vårt grannland

Riihimäki – Glasmuseum och bruksort norr om Helsingfors.

Borgå – Finlands näst äldsta stad med charmig småstadsideyll.



Upplev Stockholms pärlor

Lägg till en eller flera utflykter före eller efter kryssningen – och få ännu fler minnesvärda upplevelser tillsammans.

The Viking Museum

Kliv rakt in i vikingatiden. Genom fakta, berättelser och spännande miljöer vävs myt och sanning samman. Missa inte den fängslande vagnfärden Ragnfrids saga!

Kulturhuset 50 år

Följ med bakom kulisserna på ett av 1900-talets mest ikoniska byggnadsverk och upptäck hur arkitektur, historia och konst vävs samman.



Upptäck Östersjöns pärlor

Ta Birka Gotland till Visby, Bornholm, Höga Kusten, Gdansk och Riga. Njut av det ljuva kryssningslivet och upplev Östersjöns vackraste städer och öar. Sköna 3- och 4-dagarskryssningar med många utflykter att välja på.



Flera avgångar till Visby.



Höga Kusten



Fynda klapparna på Rigas julmarknad.

Maxa tiden i land med en utflykt. Oavsett om du brinner för natur, kultur eller lokala matupplevelser finns det massor av utflyktspaket att välja på i land, allt från 2-timmarssturer till heldagsutflykter.

Klassisk tur i Visby

Rosor och ruiner. Guidad miniutflykt till fots som tar dig med till flera av Visbys stora sevärdheter. Glasspaus ingår.

Polsk mix av stad & bad

Panorama över Gdansk och Sopot. Upptäck stans sevärdheter toppat med strandliv i anrika badorten Sopot.

Svindlande höjder i Härnösand

Med linbana till Skulebergets topp. Beundra Sveriges vackraste vyer över Höga Kusten och njut av en lokal lunch uppe på toppen.

Riga-måste!

Stadsrundtur och Riga Central Market. Upplev Riga med alla sinnen under en guidad tur med besök på en av Europas mest välkända marknader.

Fler utflyktsmål på våra destinationer samt datum för avgångar, hittar du på **Vikingline.se**.



Tips för grupper!

Skräddarsytt

Önskas fler mötestimmar, tidigare påstigning eller hytt med havsutsikt? Vi hjälper gärna till att skraddarsy din gruppresa.

Viking Events

Krydda resan med ett roligt event ombord eller en upplevelse outside-the-box i land.

VIKING LINE

Östersjöns mest prisvärda resor

Läs mer och boka på
Vikingline.se/tillsammans

Tillsammans igen efter 60 år

För drygt 60 år sedan gick Agneta Russ och Kenneth Johnsson i samma klass. De var själsfränder och kunde prata om allt. I hemlighet var de djupt förälskade, men efter gymnasiet skildes de åt. Agneta lade hela världen för sina fötter, Kenneth spelade hockey och gjorde karriär. När de möttes igen på äldre dagar var det som att tiden hade stannat – de starka känslorna fanns kvar. I dag är de sambor och kärleken spirar.

TEXT & FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

Det bjuds på kaffe och äppelkaka hemma i villan hos Agneta och Kenneth, nära havet i Ängelholm i Skåne, båda är i dag 75 år gamla. De har nyss kommit hem från en bilresa i Spanien. När de berättar om sina livsresor är det slående hur lika de är. Båda är framgångsrika med starka drivkrafter, de har lätt till skratt och de är nogga med att ge varandra utrymme.

– Under alla år vi var ifrån varandra kunde jag inte glömma Kenneth. Efter viss tvekan letade jag upp hans telefonnummer och skickade ett sms. Han svarade med en gång, säger Agneta och tittar förälskat på Kenneth.

Men vi ska ta det från början. Kärlekshistorien startade för mer än ett halvt sekel sedan i ett klassrum i Ängelholms gymnasium, där de unga tu möttes för första gången. Båda var intresserade av språk och hade därför valt humanistisk linje, även om det nu kryper fram att Kenneth valde just det programmet för att ha tid till det han då brann för allra mest; nämligen att spela ishockey i Rögles A-lag med sikten inställt på NHL.

– Jag hade lätt för språk så jag tänkte att det skulle jag dra nytta av för att hinna med min hobby, men efter en meniskoperation fick jag tyvärr lägga ishockeykarriären på hyllan.

I stället blev det studier i Lund i både språk och ekonomi, vilket ledde till jobb som bolagschef på Lindab. Han gifte sig och fick en son. Under sex år bodde familjen i England tack vare Kenneths chefsjobb inom det globala företaget, och därefter följde jobb i Finland, Norrland, Tjeckien, Polen och Luxemburg, innan familjen flyttade hem till Ängelholm igen.



H Ä R &

»» För Agneta blev hennes äventyrslystnad en sprängbräda ut i vida världen.

– Min far hade en dröm om att jag skulle bli läroverksadjunkt och läsa engelska och tyska i Lund. Direkt efter gymnasiet bodde jag ett halvår i England och sedan sju månader i Bayern. Vid hemkomsten blev det studier i Lund, men redan efter en termin visste jag; här kommer jag inte att stanna.

Istället liftade den då 20-åriga Agneta ner till München, hon hade mött en man i Tyskland och planerade för ett liv tillsammans med honom. Hon sökte jobb på en stor reseagentur.

Jobb utomlands

– På arbetsintervjun hörde jag mig själv svara nej på nästan alla frågor jag fick. Jag kunde ju ingenting och hade ingen erfarenhet, men jobbet fick jag och jag stannade där i åtta år.

Så småningom blev det skilsmässa från den tyske mannen och mellan åren 1979 och 2019 jobbade Agneta som platschef och hotellreseledare i Israel, Portugal, Sri Lanka, Turkiet, Kanarieöarna och Thailand. Därefter sade hon upp sig och blev frilans, med sin fasta punkt i Bayern där hon delade takvåning med sin bästa kompis.

– Under ett kort besök i mitt föräldrahem i Arild 1979, strax innan jag drog iväg till Eilat, hade jag slagit upp Kenneths nummer i telefonkatalogen. Jag ringde honom en signal bara för att kolla läget. Då fick jag veta att han hade gift sig och fått en son. Därefter hördes vi inte av igen på massor av år.

Agneta var efter alla år i branschen en eftertraktad reseledare med sina språkkunskaper och digra erfarenheter.

– Jag är väldigt äventyrslysten och rastlös, men efter alla år bestämde jag mig för att göra något annat lite mer bekvämt så jag kontaktade en firma i Köln, specialiserad på rundresor i Skandinavien. Min mor började bli äldre och jag ville vara i Sverige mer för att hjälpa henne.

Det blev guidejobb i Finland, Danmark, Norge, Nordkap och norra Tyskland. Nu är vi framme vid 2017 och Agneta började leda resor i södra

Sverige. Sakta men säkert kom hon allt närmre sin uppväxtort Arild. Men fortfarande fanns inga planer på att flytta hem. Bayern var hennes fasta punkt.

Möttes igen över en fika

Som nybliven pensionär i Ängelholm brukade Kenneth ge sig ut på hundpromenader på stranden i Havsbaden. Då hände det ibland att han blickade ut över vattnet mot Arild och funderade på vad det hade blivit av Agneta.

– Mina tankar vandrade iväg och snuddade någon gång vid funderingar kring vad som hade hänt om vi hade blivit ett par, då för länge sedan, säger Kenneth.

– Det hade blivit skilsmässa, kontrar Agneta, utan minsta tvekan. Det hade aldrig gått. Jag var alldeles för rastlös och det enda jag ville då var att komma ut i världen.

De verkar överens om att det nog var bra att de inte blev ett par i unga år, för som Kenneth säger; Agneta är som en sjökapten som vill styra sin egen skuta.

Goda vänner

Vid 61 års ålder, år 2011, satt Agneta nere i Bayern och sökte efter Kenneth på Eniro. Efter viss vanda och stor tvekan under en hel vecka, skrev hon till sist ett sms, och glädjande nog kom det ett svar nästan genast. Kenneth som blev häpen över meddelandet han tog emot i sin mobil befann sig vid tillfället tillsammans med sin fru i Abu Dhabi, men han blev glad och visade genast upp det för sin fru och berättade i samma veva om vem Agneta var, en gammal god vän från skoltiden.

– Agneta och jag sågs på ett café och snackade igenom vad vi gjort i våra liv. När jag körde hem henne till hennes mor efter fikan föreslog jag att vi skulle ses igen, den här gången tillsammans med min fru. Det var viktigt för mig. Och så blev det, säger Kenneth.

Framledes höll de som två goda vänner sporadisk kontakt. Ett år efter det senaste mötet kom ett sms från Kenneth, där han berättade att hans fru hastigt hade gått bort. Det var ett hårt slag för Kenneth som var i chock och stor



sorg. Efter 51 år tillsammans kändes det hopplöst tomt och ensamt. Hon hade ju varit hans fasta punkt.

– Kenneth och jag höll kontakt med varandra och jag försökte stötta i sorgen så gott jag kunde, men mitt i alltihop hade jag hade en tvåmånadersresa till Indien inbokad tillsammans med en kompis.

Det här var i början av 2020 och covid's härjningar hade tagit fart. Agneta

och Kenneth bestämde sig för att ses i Alicante. Där blev de fast i sju veckor – i Coronakarantän i Kenneths lägenhet. Men inget ont som inte har något gott

med sig, under tiden i karantän lärde de känna varandra på djupet och började så smått tala om en gemensam framtid.

– Jag hade varit singel i 40 år, så för

YANNONS ►

Hemma-apparat mot smärtor och olägenheter

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



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.

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.

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

Uppmaning!

Har du en mobiltelefon eller en e-postadress, eller båda? I så fall uppmanar SKPF dig att hjälpa förbundet genom att meddela oss ditt mobiltelefonnummer och din e-postadress!

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Mobiltelefoner och e-post är numera så viktiga att det börjar bli svårt att leva utan dem.

Visst går det, men vardagen blir enklare tack vare dessa tjänster.

Mobiltelefonen är i dag en kraftfull dator i litet format som används till allt möjligt, från att ta reda på morgondagens väder och lyssna på lokalradion till att betala i butiker och hantera bankärenden. Den har blivit så populär att många inte använder kontanter längre. Se bara på hur många bankomater som har försvunnit under de senaste åren och hur illa bankerna tycker om att hantera kontanter.

En äldre uppfinning som fortfarande används i vardagen är e-posten. Tack vare den kan vi snabbt komma i kontakt med vem vi vill i hela världen utan fördröjning. Det är så populärt att skicka e-post att de gamla breven som vi förr la på postlådan snart har försvunnit.

Dyra brev

Båda dessa innovationer leder till att gammal teknik fasas ut. Det går förstås fortfarande att betala med kontanter, men inte överallt. Och det finns ännu gula postlådor att lägga brev i, men allt eftersom postmängden minskar går portokostnaden upp. Postnord måste ju få in pengarna, så det blir allt dyrare att skicka brev och numera är det så kostsamt att det påverkar till exempel SKPF.

Vill en avdelning vara säker på att nå alla medlemmar måste de skicka brev till dem. Och det blir ruskigt dyrt. Anledningen är att så få medlemmar har uppgivit sina e-postadresser till förbundet att det inte går att nå alla den

vägen. Hade vi bara fler e-postadresser i medlemssystemet skulle förbundet spara mycket pengar.

Ett exempel: Distrikt Stockholm har cirka 19000 medlemmar. Eftersom portot numera är 22 kronor för ett brev, blir kostnaden för att skicka ett brev till samtliga medlemmar 418 000 kronor... Det är inte hållbart.

Därför uppmanas alla medlemmar som har en e-postadress att lägga in den via **Mina sidor** på förbundets hemsida www.skpf.se. Den som behöver hjälp kontaktar sin avdelning. Du som vet med dig att du har uppgett en e-postadress – kontrollera på samma sätt att den stämmer!

Det är viktigt att vi har korrekta e-postadresser. Tack vare det nya medlemssystemet kan vi göra mycket som inte har varit möjligt tidigare. Ett par exempel är att förbundet vill göra fler enkäter bland er medlemmar och det sker alltid via e-post eftersom det är så kostnadseffektivt. Via e-post skickar vi även ut aktuell information om exempelvis digitala informationsmöten som förbundet anordnar tillsammans med myndigheter eller andra intresseorganisationer som Pensionsmyndigheten och Sveriges konsumenter.

Det finns också tankar på ett nyhetsbrev som i så fall kommer att skickas via e-post.

Mobiltelefonnummer

Det är också bra om förbundet har rätt mobiltelefonnummer till dig. Tack vare förbundets nya medlemssystem Membersite kan vi nu äntligen kommunicera med alla medlemmar på nya sätt, till ex-

empel via sms. Det blir en allt viktigare väg för att hålla kontakten mellan dig som medlem och förbundet.

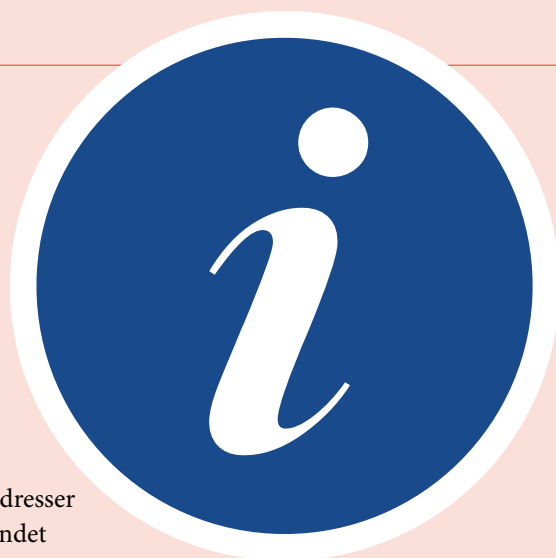
Betalning av medlemsavgift

I mitten av januari kommer alla som har meddelat oss sin e-postadress eller sitt mobilnummer få ett meddelande om att det nu går att betala medlemsavgiften för 2026 via Swish eller kreditkort. Har du inte meddelat e-post eller mobilnummer kommer fakturan till Kivra, om du har det. Du som redan har autogiro eller e-faktura behöver inte göra någonting. Medlemsavgiften dras då sista februari. För alla som inte har något av ovanstående skickas fakturan ut med posten precis som tidigare.

Om du flyttar

Byter du adress behöver du inte anmäla det till förbundet. Varje vecka uppdateras medlemssystemet automatiskt med den senaste informationen från SPAR, som är Skatteverkets offentliga register med personuppgifter om alla som är folkbokförda i Sverige.

Om du flyttar till en annan ort bör du vara uppmärksam på att det kanske är en annan av SKPF:s lokalavdelningar som anordnar aktiviteter på den orten. Du kan byta avdelning på **Mina sidor** eller genom att kontakta avdelningen på orten som du har flyttat till. Det går bra att vara kvar i din gamla avdelning, men risken är då att du missar lokal information. Det går även att vara medlem i flera avdelningar. ■



ANNONS ▶

GINZA RETRO!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!

ginza.se

0512-299 50



Retro Line Vintage Skivspelare/CD/Kassett/Radio

Ny modell med Equalizer och kraftig förstärkare samt Audio-Technicastift och tonarm för kristallklart ljud! Avkodning från vinyl, CD och kassett till MP3 på USB-sticka. Dessutom utrustad med ingång så du kan koppla in din telefon och utgång så man kan koppla till ytterligare förstärkare och högtalare. Inbyggd Bluetooth för trådlös uppspelning från mobil/surfplatta. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. AM/FM-radio. CD-spelare som läser CD, CD-R- och CD-RW-skivor och MP3-skivor. Kassettbandspelare. Inspelning till USB från CD, Vinyl, Kassett och Radio. Fjärrkontroll. Line-out (RCA) för att koppla externa aktiva högtalare med förstärkning eller koppla till befintlig stereoanläggning. Högtalareffekt 2x50W. Svensk bruksanvisning. Mått 51x35x22cm.

Nr 71595.....2990kr



Crosley Voyager Portable

Nu med Bluetooth-out. Remdriven skivspelare som spelar 33/45/78 varv. Inbyggda stereohögtalare. AUX-in. RCA-out. Hörlursuttag. Pitch control. Inbyggd Bluetooth®förstärkare. Mått 46x20x36cm. Vikt 2,5kg.

Nr 76149 Svart.....1595kr
Nr 76150 Vit/Sand.....1595kr



Retro Line Vintage Skivspelare DeLuxe DAB NY

Helt ny uppgraderad modell av vår successelare "Retro Line Vintage Skivspelare/Kassett/CD/USB". Kraftig bas genom Subwoofer, kraftig förstärkare och Audio Technica-stift och tonarm för kristallklart ljud, samt DAB-radio! Stor fjärrkontroll med många funktioner (batterier medföljer ej). Avkodning från vinyl, CD och kassett till MP3 på USB-sticka. AUX-in så du kan koppla in din telefon och utgång så man kan koppla till ytterligare förstärkare och högtalare. Bluetooth för trådlös uppspelning från mobil/surfplatta. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. AM/FM-radio DAB-radio. MP3. CD-spelare som spelar CD, CD-R, CD-RW-skivor och MP3-skivor. Kassettbandspelare. Inspelning till USB från CD, Vinyl, Kassett, Bluetooth och Radio. Line-out (RCA) så du t ex kan koppla till externa aktiva högtalare med förstärkning eller koppla till befintlig stereoanläggning. Hörlursuttag. Repeatfunktion. Equalizer. 4 Fullrange tweeterhögtalare och subwoofer. Högtalareffekt 2x50W. Klocka. Svensk bruksanvisning. Mått 51x22x35cm.

Nr 71706.....3990kr



Auna Franklin 388 DAB+ Stereoanläggning

Stereoanläggning med fristående högtalare och massor av funktioner. FM-radio och Digital radio (DAB). Bluetooth så du enkelt kan koppla din telefon till ljudanläggningen. CD-spelare som läser MP3. Dubbelkassett med inspelningsfunktion. Skivspelare som spelar 33/45 varv. Autostop on-off. Hörlursuttag 3,5mm. AUX-in 3,5mm. USB uppspelning och inspelning. Speaker-out. Line-out för inkoppling till förstärkare. Singeladapter. Fjärrkontroll. Equalizer. Mått spelare 32x29x30cm. Mått högtalare 15x23x15cm.

Nr 23560.....2990kr

Nästan en halv miljon CD, DVD, SPEL, BÖCKER, ELEKTRONIK, RETRO-PRYLAR m m i sortimentet!

BESTÄLL VÅR STORA KATALOG – Vi skickar den GRATIS!

Ginza AB • Fåglum • 465 81 Nossebro • kundservice@ginza.se • Tel 0512-299 50

Med reservation för ev tryckfel.

ginza.se

Idrottsskola för 65-plusare

Gymträning, innebandy, orientering ute i skogen, luftgevärsskytte och bangolf står på programmet i höst för deltagarna i Idrottsskolan för seniorer i småländska Nybro.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON • FOTO: KRISTINA WIRÉN

Det behöver inte vara så komplicerat att träna. Att gå ut och gå, som är en lågintensiv konditionsträning räcker långt.

– Man får bättre minne och blir smartare av att gå en promenad, säger Daniel Serlander som är verksamhetsledare vid Friskis & Svettis i Nybro.

Men för den som vill vara pigg hela livet krävs lite mer.

– Vi behöver styrka för att kunna göra roliga saker hela livet, säger Daniel Serlander.

Alla, också äldre behöver träna styrka, kondition, koordination och balans, och Daniel poängterar att det också finns en social funktion med att träna tillsammans.

Det är i Friskis & Svettis lokaler gruppen om tolv personer, sju kvinnor

och fem män träffades första gången i höstas. Under tre tillfällen tränar de i gymmet, innan det blir nya aktiviteter, både utomhus och inomhus.

Tanken med idrottsskolan är att seniorer ska få möjlighet att testa olika idrotter, för det är troligen inte många som på egen hand vågar ringa till den lokala bordtennisklubben eller skytteföreningen och fråga om man får vara med, särskilt om man aldrig tidigare i livet ägnat sig åt någon av de sporterna.

– Jag tror att de flesta av oss varit aktiva på något sätt, säger Marianne Smedberg, nyss fyllda 70. Hon beskriver sig som periodare vad det gäller träning, och spelar kubb för det sociala.

Det här är andra terminen för Idrottsskolan 65+. De flesta deltog i våras. Marianne Smedberg tyckte det var roligt

att testa bland annat gåfotboll, bordtennis och padel.

– I våras var det några som blev så bitna av padel att de bildat ett lag och fortsatt att spela, säger Anders Jansson som arbetar med fritidsfrågor vid Nybro kommun.

Ann-Helen Carlsson, 66, tränade mycket förr i tiden, men kom av sig under pandemin. Nu har hon börjat igen efter ett långt uppehåll, och ser fram emot att få testa nya aktiviteter.

Daniel Serlander inleder Idrottsskolan med en kort introduktion:

– Förr sa man att när man har gått i pension ska man ta det lugnt, så säger vi inte nu. Man ska träna pulshöjande minst 150 minuter i veckan, och äldre behöver träna extra mycket styrka och balans.

En del saker börjar gå lite långsammare när man blir äldre. Man tappar muskelmassa, man blir lite stelare, och

IDROTT 65+

Idrott 65+ samlar idrottsrörelsens utvecklingsinsatser som bidrar till att göra det lättare och roligare att idrotta hela livet

Ett av idrottsrörelsens mål är att sänka trösklar och möjliggöra för fler att idrotta, på olika sätt, oavsett ålder, ambition eller tidigare erfarenheter.

Sedan 2020 är Idrott 65+ en del av det arbetet.

balansen blir sämre, det tillhör det naturliga åldrandet. Därför är det extra viktigt att träna som äldre, poängterar han.

– Vi behöver träna för att vi ska få år som är något att ha. Träning gör en väldig skillnad.

Daniel Serlander lär ut några knep för att träna balans i vardagen.

– Man kan stå på ett ben, då får alla muskler jobba. Gör man ett utfall är det ännu bättre. Och bara man ställer sig upp ökar ämnesomsättningen.

Daniel Serlander menar att om man ska vara pigg hela livet så måste man träna.

– Det man inte gör, det tappar man, ”use it or lose it”. Kroppen anpassar sig. Men att bygga upp kroppen igen tar längre tid. Ämnesomsättningen går lite långsammare när man är äldre. Det tar lite mer tid för träningen att verka, och det behövs mer tid för återhämtning.

Det ska vara lite jobbigt att träna. Men det är ingen tävling. Man ska lyssna på kroppen, och vi är lite smartare än när vi var 22.

Efter Daniels introduktion går deltagarna ut i gymmet för att testa olika aktiviteter. Daniel visar hur de olika stationerna fungerar, deltagarna får testa stepupbräda, band, motionscykel och kettleballs.

Efter tre minuter byter man. Det stakas och lyfts, cyklas, gås på brädor och dras i band. Koncentrationen är hög och stämningen god.

– Jag har lockats av mångsidigheten, säger Thomas Mårtensson, 67, som är nykomling i det här sammanhanget.

Idrottsskolan för seniorer genomförs i samarbete mellan Nybro kommun, de ingående föreningarna samt RF Sisu Småland.

Konceptet finns på flera håll i landet, bland annat i Tranås och Borgholm. ■



Kettlebells på rad. Kettlebells används för att förbättra balans, uthållighet, kondition och koordination.



Marianne Smedberg testar att jobba med en kettleball.

MOTION

- En av fyra seniorer är medlem i en idrottsförening/-klubb. Majoriteten av dem är medlem i egenskap av motionär
- Promenader och hemmaträning vanligast, men andelen seniorer som styrketränar på gym ökar
- Även om många seniorer oftast och helst tränar själv är det tydligt att träningen också fyller ett socialt syfte. Många seniorer vill passa på att prata med bekanta, basta eller fika i samband med träning.
- Enkelt, flexibelt och tillgängligt är avgörande för var och hur seniorer tränar.



Ann-Helen Carlsson testar step up-brädan.



Äldre behöver träna extra styrka och balans, säger Daniel Serlander som är verksamhetschef för Friskis & Svettis i Nybro och som arbetar nationellt med att utbilda FS-instruktörer.

60 år i lastbil

I sex decennier har han rattat alla möjliga fordon och kört ungefär 150 varv runt jorden. Den rutinerade lastbilschauffören Göran Borgström har många tips för alla bilförare.

TEXT & FOTO: BERTIL JANSON

Parkeringen utanför Göransson Transport i Umeå är fylld med lastbilar och släpvagnar. Här har Göran Borgström, 82 år, många gånger klivit upp i hytten och kört iväg, ofta långa sträckor, även sedan han blev pensionär.

Hans yrkesbana börjar under militär-tjänstgöringen, då han tar trafikkortet. Med det kan han köra både taxi och lastbil med släp. Året är 1965, platsen Umeå. Nu börjar en lång resa i fordon av många olika slag. Han rattar och styr allt från taxibilar till bandtraktorer. Snart också jättelika långträdare, genom hela Sverige – ibland även utomlands, oftast till Norge.

– Totalt har det nog blivit drygt 600 000 mil, merparten i lastbil och långträdare, säger Göran Borgström.

Under några år har han en egen taxibil i Umeå – även då gillar han långkörningarna bäst, som upp till Gällivare och Kiruna. Av alla fordon han provat tycker han taxi och långträdare varit roligast att köra.

– Man träffar många kunder när man är ute och lastar och lossar. Det är trevligt. Att köra taxi är som att ha lagård, brukar jag säga. Man får en kund, mjölkar av honom lite pengar, släpper av honom och hämtar en ny, skojar han.

Äventyren längs vägarna är många. En gång tappar han ett hjul i Norge, hittar det och fixar lagningen själv. En iskall vinternatt är han i Pajala, det är minus 25 grader och han sover i dunsovsäck

i hytten, vaknar ”kall om nosen” och sträcker ut handen för att starta motorn och få lite värme i hytten.

– Sen kunde man kliva upp, dra på sig byxorna och gå och dricka en kopp kaffe på Lantmännen som öppnade vid sju. Det är minnen man kommer ihåg.

Mycket har förändrats

Från hytten högt ovanför vägbanan har han sett mycket förändras genom åren. Vägarna har blivit bättre, och huvudleder som E4 går numera oftast utanför städer och större orter, sällan rakt genom. Samtidigt har hastighet och tempo i trafiken ökat. När han började var maxfarten 50 kilometer i timmen för lastbil med släp. När han körde 58 en gång fick han böta några hundra.

– Nu är det högre fart och fler olyckor också. Det är många som kör in i vajer-räcken, säger han.

Den typen av olyckor orsakas oftast, menar han, av en rätt ny företeelse i trafiken: mobiltelefonen.

– Den är ett fantastiskt redskap, men den ska inte användas när man kör bil! Du ska inte svara, inte kolla sms eller Facebook. Yrkeschaufförer är inte bättre de. Många lastbilsolyckor beror ofta på att de tittar i mobilen.

Som chaufför med gedigen rutin har Göran Borgström flera tips till ”vanliga” bilförare. Det han tycker är allra viktigast är att hålla avståndet till framförvarande fordon. För kort avstånd innebär risk för påkörning, kö-krockar

och svåra whiplashskador för de som blir påkörda.

– När jag är ute och kör personbil brukar jag sätta på varningsblinkern om någon ligger för tätt bakom. En del förstår vad jag menar och släpper efter. Så håll avståndet. Det är regel nummer ett för alla som kör bil, säger han.

Vid långfärdskörning ger moderna farthållare bra hjälp med avståndet, då sensorerna automatiskt gör att bilen bromsar in så att man inte hamnar för nära bilen framför. Även tekniken som känner av filmarker-ringar tycker han är bra att använda.

Några mer allmänna tips är att hålla sig på sin sida och tänka på miljön och köra så bränslesnålt som möjligt. Och ta hänsyn till varandra i trafiken.

– Till exempel kan ju användningen av blinkers bli bättre, påpekar han.

Att tydligt visa när och var man tänker svänga undanröjer olycksrisker. I rondellen behöver man inte blinka när man kör in, ”man kan ju bara svänga vänster”, däremot måste man enligt lag blinka innan man svänger ut ur rondellen. Ligger man då i innerfil har man ansvar att ha uppsikt på trafiken i rondellens ytterfil.

Framförhållning tycker Göran Borgström också är viktig.

– Att titta och tänka framåt, se och försöka utläsa vad som kan hända i nästa situation. Vad händer när den här bilen har kört om mig? Det kan bli trångt för honom, så jag kanske behöver sakta in redan nu.

För äldre bilförare tycker han det är en bra idé att kolla upp synen.

– Det är många som kör som har väldigt dålig syn. Så kolla synen hos optiker.

Att hålla avståndet är regel nummer ett.

Att undvika mörkerkörning tycker han också kan vara bra. Även om synen är bra i dagsljus blir mörkerseendet sämre med åldern. Den hetsiga rusningstrafiken i tätorter tycker han också man kan försöka undvika.

– Då är man mer utsatt, för det är fler idioter i farten. Alltså de som har jätkligt bråttom i trafiken, säger han och ler.

Så stressa inte. Men samtidigt tycker chaufförsproffset det är viktigt att inte avvika från trafikrytmen på vägarna.

– Försök hålla den någorlunda. Kör

du för sakta är det inte heller bra. Då blir du upphunnen, andra vill köra om i parti och minut, kanske där det inte är ens lämpligt att köra om. Det kan innebära olycksrisker.

Göran Borgström har fortsatt att köra långträdare fram till nyligen. Men i våras satte en större operation stopp för extrajobbandet. Efteråt kände han sig inte i form att hantera situationer som kan uppstå i trafiken, så under en längre period körde han inte heller personbilen.

– Hustrun är duktig på att köra, så hon har kört. Nu känner jag mig piggare och har börjat om igen. Men man ska må bra när man kliver in i bilen. Känner man sig dålig ska man inte köra. ■



Håll avståndet. Om bilen bakom ligger för nära händer det att Göran sätter på varningsblinkern.

KÖRTIPS

Göran Borgströms körtips:

- Håll avståndet till framförvarande fordon.
- Använd farthållare vid långkörning. Ha filbytesvarning påslagen.
- Lägg undan mobilen när du kör.
- Ha framförhållning, tänk framåt, försök se vad som kan hända.
- Var tydlig, använd blinkers, även ut ur rondeller.
- Ta hänsyn till andra trafikanter.
- Kör klimatsmart och bränslesnålt.
- Stressa inte. Men försök hålla trafikrytmen.
- Kolla synen hos optiker. Kör inte om du inte mår bra.

Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: mkcollection.se

T-shirt

100% Bomull

FRAKTFRITT
69:-

Jag vill prova på
1 fin och bekväm
T-shirt i bomull

(Jag betalar endast 69 kr för
paket med 1 st T-shirt i bomull)

Storlek: ☐ S ☐ M
☐ L ☐ XL ☐ XXL

Stödstrumpor



Ger benen
extra energi



Ger benen
utmärkt stöd



Motverkar
ömma ben

• Stödstrumpor förbättrar
blodcirkulationen i benen.

• Motverkar trötta
och ömma ben.

• Bidrar till piggare
och snyggare ben.

• Motverkar åderbräck
och stockningar.

FRAKTFRITT
98:-

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!

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

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

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

BOMULL

• 4 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan.

• Blir du nöjd med provpaketet får du därefter
tillsvidareleveranser var 3:e månad eller så ofta du
själv önskar. Du kan när som helst ändra, pausa eller
avbryta dina bekväma leveranser. Fakturan följer
med i paketet. Önskar du inte få fler paket efter provet
måste du meddela oss om detta inom fyra veckor.

• Väljer du att fortsätta efter provet blir ditt medlemspris:

T-shirt: 2 st i ett paket för 69 kr per st + frakt 39 kr.

Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 98 kr per st + frakt 29 kr.

Leggings: 1 par i ett paket för 129 kr + frakt 29 kr.

Trosor: 3 par i ett paket för 56 kr per st + frakt 29 kr.

Beställ: 018-700 33 00

eller på mkcollection.se Liten överraskande
gåva + en katalog
följer med i provpaket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

PLATS
FÖR
PORTO
Här & Nu nr 5
25 10 10
MK Collection
Box 1634
751 46 UPPSALA

SKICKAS TILL:

Leggings

65% Bomull
35% Elastan

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

High
Quality

Matt modell.
Endast svart färg.

FRAKTFRITT
129:-

Jag vill prova på 1 par leggings!

(Jag betalar endast 129 kr för provpaket leggings)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

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

Jag vill prova på 1 par bekväma trosor i bomull!

(Jag betalar endast 49 kr för provpaket med 1 par trosor)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

Modell:
☐ Maxi
☐ Hipster

FRAKTFRITT
49:-

High
Quality

95% Bomull
5% Elastan

Maxi (hög midja)

Hipster

TIPS! Maximodellen är lite stor och bred i storleken.

JUL 2025



Tomasmarknaden är den äldsta
julmarknaden i Helsingfors.

Tomasmarknaden

◀ Helsingfors äldsta julmarknad som
hålls på Senatstorget utanför Helsing-
fors domkyrka. I de fler än hundra
marknadsständer säljs närproduce-
rade delikatesser, unika hantverk och
julpyrdnader. Marknaden satsar stort
på matupplevelser och på restaurang-
området finns uppvärmda och takför-
sedda matplatser där du kan njuta av
glögg och kaffe, fyllda piroger, risgryns-
gröt och andra värmande rätter. I mitten
av torget står en avgiftsfri karusell med
trähästar och då och då besöker själv-
aste jultomten marknaden. Här finns
alltså något för både stora och små.

När: 28 november - 22 december

Var: Helsingfors

Julmarknader i Europa

Det börjar faktiskt dra ihop sig till jul igen. Kanske lite tidigt, men om någon månad
drar de första julmarknaderna i gång. Att besöka en julmarknad är ett bra sätt att
väcka julkänslan till liv! Runtom i Europa hålls flera spännande marknader där du kan
njuta av julstämning och god mat.

TEXT: HELENA NILSSON

Magiskt vinterlandskap

► I Köpenhamn startar julen redan i
mitten av november då nöjesparken
Tivoli förvandlas till ett magiskt vinter-
landskap. Hit åker du lätt med tåg, både
SJ och Snälltåget kör mellan Stockholm
och Köpenhamn varje dag. Tivoli pyntas
med granar och granris, pynt och tusen-
tals ljusslingor. I marknadsbodarna
finns allt du behöver inför julen och
när du gjort dina inköp kan du ta en
tur på skridskobanan eller njuta av en
kopp glögg och nyrostade mandlar. Eller
varför inte prova æbleskiver, ett slags
söta degbollar som doppas i sylt och
florsocker. Bollarna är mycket populära
i Danmark kring juletid.

När: 14 november - 4 januari

Var: Köpenhamn



Vackra julmarknader i våra grannländer.
Köpenhamn (ovan) och Tallinn (nedan).



Jul i världsarvet

▼ Varje december fylls Rådhusorget
i Tallinn med hantverksbodas och
julpynt. Julmarknaden lockar många
turister och flera svenska researrangörer
erbjuder resor hit. Här kan du smaka
på blodkorv, rostad potatis och kryd-
dig glögg, hitta unika julklappar och
souvenirer, eller lyssna på stämningsfull
körsång. När du gjort dina inköp kan
du passa på att utforska de medeltida
byggnaderna och kullerstensgatorna
kring torget. Tallinns gamla stad, som
finns med på Unesco:s världsarvslista, är
en av Europas mest välbevarade medel-
tida stadskärnor och klarade sig nästan
oskadd genom två världskrig.

När: 21 november - 27 december

Var: Tallinn

»» Magi i Berlin

► Julmarknadens historia kan spåras till Österrike och Tyskland. Än i dag vallfärdar människor från hela världen till länderna för att insupa julstämning och handla traditionellt julpynt. I Tyskland hålls varje år flera stora marknader, i huvudstaden Berlin heter en av de populäraste WeihnachtsZauber Gendarmenmarkt. Efter att ha hållit till vid Bebelplatz några år återvänder marknaden nu till sin vanliga plats på Gendarmenmarkt, som anses vara ett av Berlins vackraste torg omringat av konserthuset och katedralerna. I de uppvärmda tälten säljs porslin och keramik, leksaker och unikt konsthantverk, juld delikatesser och självklart glühwein.
När: 24 november - 31 december
Var: Berlin



Praktfulla julmarknader med mycket att göra finns i Berlin (ovan) och Strasbourg (nedan). Glöm inte att smaka lokala specialiteter!



Anrikt i Strasbourg

▲ Strasbourg i nordöstra Frankrike kallar sig "Capitale de Noël", julens huvudstad. Marknaden i Strasbourg är en av världens äldsta och har anor från 1500-talet. Varje december fylls staden av nästan 300 marknadsbodars utspridda över olika gator och torg, det kan alltså krävas en hel del promenader för att upptäcka alla. På Place Broglie och runt katedralen på Place de la Cathédrale står bodarna som tätast. Här säljs traditionella juldekorationer, vackert hantverk, handblåst glas och godsaker som bredele, små söta kakor som är en viktig del av julfirandet i Alsaceregionen.
När: 26 november - 24 december
Var: Strasbourg

Traditionell tysk jul

Om du vill uppleva en traditionell tysk julmarknad ska du bege dig till Nürnberg. Nürnberger Christkindlesmarkt är en av landets äldsta julmarknader och lockar besökare från hela världen, så förbered dig på trängsel. Marknaden håller till på Hauptmarkt, det stora torget i centrala Nürnberg, och är känd för sitt stora urval av handgjorda juldekorationer. I de omkring 200 bodarna med rödrandiga tak säljs vackra träarbeten, glaskulor och tyska godsaker. Passa till exempel på att smaka på Nürnbergs kända pepparkakor lebkuchen, bratwurst och bayerskt öl.
När: 28 november - 24 december
Var: Nürnberg

Brittisk jul

Julmarknaden i Bath är en av Englands mest besökta och omtyckta julmarknader. Under drygt två veckor förvandlas Baths historiska stadskärna till en glittrande vintervärld. Marknaden sträcker sig genom stadens centrum och i de omkring 200 marknadsbodarna hittar du bland annat lokalt hantverk, smycken, inredning och engelsk konfekttyr. När inköpen är avslarade kan du smaka på klassiska brittiska sausage rolls och kryddad gin, eller passa på att besöka historiska byggnader som de romerska baden och Bath Abbey.
När: 27 november - 14 december
Var: Bath

Möt julen i Prag

I december hålls flera julmarknader runtom i Prag och det går att promenera mellan många av dem. Vill du bara besöka en ska du bege dig över Karlsbron mot torget i Gamla stan (Staroměstské náměstí). Här i hjärtat av Prag hålls den populäraste och mest traditionella julmarknaden. I någon av de trettiotal bodarna kan du hitta personliga julkappar, traditionellt hantverk och tjeckiska delikatesser. Missa inte att ta ett glas Becherovka, som är en tjeckisk örtlikör, eller att smaka på klassisk julmat som stekt karp med potatissallad.
När: 29 november - 6 januari
Var: Prag

TIPS

Flera svenska researrangörer anordnar gruppresor till europeiska julmarknader:

- [Rolfsbuss.se/kampanj/julmarknader](https://rolfsbuss.se/kampanj/julmarknader)
- Flyg- och bussresor till marknader i bland annat England, Skottland, Italien, Polen och Tyskland
- [Scandorama.se](https://scandorama.se)

Bussresor till flera marknader i Frankrike och Tyskland

YANNONS ►

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



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



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



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

SUPPORT PLUS RYGGSTÖD

Ett kombinerat rygg- och hållningsstöd. Det spänns fast i midjan. Ryggdelen är 45 cm lång, 15-20 cm bred och med 2 stycken 35 cm långa plasticskenor. 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.



Art.nr 70-10
ENDAST 149 Kr/Par

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. Stålfjädrar i ryggdelen ger stabilitet. Höjd: 20 cm i bak och 14 cm fram. Vikt 300 gram. Tjocklek: 7 mm.



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

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

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.

Höstmat

Kroppkakor och piroger kanske kan vara något nu när allt kallare vindar drar genom landet och regnandet sätter sina spår i omgivningarna. Då kan det behövas lite rejälare mat än vad vi vanligen orkar med under varma sommardagar. Vår egen matmäster tipsar om dessa delikatesser österifrån.

TEXT & FOTO: LEIF KINDBLOM

Kroppkakor brukar väl betecknas som något riktigt svenskt och dessutom från Öland. Så är det nog också. Men ändå finns det lite andra kopplingar och historia bakom dessa runda kokta kakor av potatis och mjöl med fläsk inuti.

Släktskapet med pitepalt och kams är påtagligt liksom med zeppelinare från Litauen, även om formen på dessa är lite mer avlång. Man kan gå vidare och finna kopplingar till finska och baltiska piroger. På Öland var dessa kända som fläskkakor. Kan det trots en del olikheter ha rört sig om samma ursprung?

Det finns i alla fall en teori som bland annat bygger på gamla förbindelser mellan just Öland och baltiska kustområden. Viss forskning tyder på att den estlandssvenska befolkning som bott i hundratals år i västra kustområdena i Estland och på öarna som Vormsö och Dagö ursprungligen kan ha kommit från Öland. Kontakter över havet var förr vanligare än de över land.

Nå, tillbaka till pirogerna eller köttkakorna. De gjordes på mjöl och bakades i ugn. På Öland fanns emellertid inte förutsättningar för odling av råg, som till degen för piroger men väl för odling av korn och potatis. Och ved var en bristvara, så kokning låg kanske bättre till än att värma upp en ugn. Därav utvecklingen av kroppkakor av kornmjöl och potatis som fylldes med fläsk som piroger och kokades i stället för ugnbakades.

Så kan det mycket väl ha varit, och så kan palt i Piteå, kams från kusten lite söderut och kroppkakor från Öland ha utvecklats och levt kvar och vårdats som lokala maträtter fast de kan ha härstammat från ett annat sammanhang.

Rätt att vårda

Vart än ursprunget och historiken pekar är kroppkakor en rätt att vårda. Jag föredrar själv de vita kroppkakorna gjorda på kokt potatis, men det ska vara gott fläsk i mitten, skirat smör och rårörda lingon som tillbehör. En riktig delikatess!

De vita kallas småländska medan de grå gjorda på rå potatis brukar kallas öländska. Palt görs också på rå potatis

men det finns också recept med kokt potatis eller rå och kokt. Man brukar koka palten längre än vad man gör med kroppkakor. Kams görs på riven rå potatis, mjöl och lite salt men man brukar ha stekt fläsk separat och de kokas också längre, ca 45 minuter.

Piroger görs däremot alltså på deg. Det kan vara en deg på råg- och vetemjöl. Det finns många olika fyllningar men ursprunget är nog fläsk i mindre bitar eller kanske vitkål eller risgryn. Fisk förekommer också som fyllning. Karelska piroger har blivit kända. Ibland är piroger helt överbakade. Lätta att ta med på resa, en trevlig kvällsrätt med lite sallad och en sås till men även som inslag på en festligare buffé. ■



Piroger

Piroger med inspiration från Finland.

Deg

En deg kan göras på vetemjöl, smör och salt som mixas. Vatten tillsätts, så kör man ihop det till en deg. Alternativt finns det färdig pajdeg att köpa. En sådan köpt deg räcker till ett tiotal piroger.

Ett uppvispat ägg att pensla med.

Fyllning

Det är vanligt med vitkål och köttfärs, men man kan också ta köttfärs, lök, finhackade morötter och kanske bönor i bitar. Eller exempelvis vegetarisk med spenat, lök och ost. Kanske hälften av varje.

100 g köttfärs av valfritt slag
1/2 morot, finhackad
1/2 gul lök, finhackad
Ev. lite bönor i mindre bitar.

Fräs morot, gul lök och bönor i lite smör eller olja, krydda och ställ åt sidan.

Fräs köttfärsen och se till att den blir finfördelad. Blanda ner grönsakshacket och tillsätt ett par matskedar grädde. Låt koka ihop till en krämig röra. Lite svartpeppar och chili kan sätta extra krydda om man så vill.

Vegetarisk

1 påse babyspenat, 65 g
1 gul lök
1 dl riven ost typ Västerbotten
2 msk grädde.

Sjud spenat hastigt i saltat vatten, krama ur och fräs med hackad lök, krydda och blanda i riven ost och späd med lite grädde och koka ihop.

Ta ut rundlar av degen med ett mått, ca 10 cm i diameter. Fyll rundlarna på ena delen med fyllningen men lämna en ofylld bård. Vik över och slut till som en halvmåne med en gaffel.

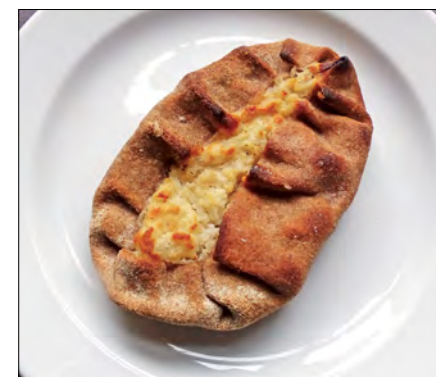
Pensla med ett uppvispat ägg och grädda gyllenbruna i 225-250 grader i ugn. Det tar drygt 10 minuter.

TIPS

Fler rätter finns på harochnu.se under rubriken Recept.



Kålpiroger med köttfärs eller vegetariska.



Pirog från Karelen fylld med potatismos.

Karelska piroger

8-10 piroger
1 1/2 dl rågmjöl
1 dl vetemjöl
1 tsk salt
1 msk olivolja
1 dl vatten

Nyp ihop degen med upp till 1 dl vatten.

Gör en fyllning av risgrynsgröt eller potatismos med ägg.

Kavla ut degen och skär ut ovala stycken. Lägg på fyllning i mitten av degbitarna. Vik upp kanterna runt om och tryck till med ett skedskäft.

Grädda i 225 grader 10-12 minuter och pensla de färdiggräddade pirogerna med en blandning av 1 dl het mjölk och 1 1/2 msk smör.

Ät gärna varma eller ljumma med äggsmör till. Det kan man göra genom att koka ett ägg i åtta minuter, hacka och blanda med rumsvarmt smör och lite salt och svartpeppar. Cirka 25 gram smör till ett ägg är lagom.

Korsord nummer 5, 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 5/2025**. Glöm inte att uppge din adress. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten. Vi behöver ditt svar senast den 17 november 2025.

HÄR & NU 5 / 2025

För info: kw.westman@outlook.com
Tel. 070-754 69 99

SKPF-dagen firades runt om i Sverige

Den 4 september firades den nyinstiftade SKPF-dagen runt om i landet. Medlemmar träffades, diskuterade och hade trevligt, kanske över en bit mat. Många avdelningar informerade intresserade besökare om SKPF och vad vi gör. Hur dagen firades varierade över landet eftersom det var upp till varje avdelning att bestämma vad de skulle göra. Här är ett axplock från dagen med bilder från hela landet.

TEXT: MARKUS DAHLBERG



I Västerås firade avd. 9 SKPF-dagen med smörgåstårter och uppträdande av en trubadur. 86 personer hade samlats för att ha det trevligt tillsammans.



I ABF:s lokal fick avd. 8 Eskilstuna/Strängnäs besök av 105 personer, som nyfiket tittade och lyssnade på vad förbundet kan erbjuda. Det blev samtal om medlemsförmåner, försäkringar, mobilkunskap och handarbete. Besökarna bjöds på kaffe och bulle. Kort sagt var det trevligt med mycket prat!



Utanför ICA i Stjärnhov stod avd 43 Nyköping och pratade med folk och delade ut broschyrer. Alla som ville fick vara med på ett litet quiz. Det bjöds på korv med bröd och Festis att dricka till. Underhållningen stod trubaduren Åke Nilsson förtjänstfullt för under denna riktigt soliga och sensommarfina dag.



Avd 36 Norrköping gick en guidad tur i Norra promenaden. De som inte orkade ut gick tipspromenad inne. Därefter serverades det varmkorv och fika. Sedan blev det bildspel som visade vad avdelningen har gjort under året.



Avdelningarna i distrikt Stockholm firade SKPF-dagen tillsammans. 140 glada medlemmar lät sig väl smaka av räkor och pajer. Det var mycket uppskattat. Bandet Mid 60s levererade populär musik av Elvis och Beatles och många sjöng med i de välkända texterna. Stort tack till alla medlemmar som gjorde vår dag, hälsar avdelningarnas styrelser!



Avd 19 Falköping bjöd in till filmvisning av filmen "Det Omätbara", som handlar om den svenska stora yrkesgrupp som arbetar med att ta hand om andra men som aldrig uppmärksammas. Efter filmen bjöds det in till samtal om filmens budskap över lite cider med tilltugg. Vi gick två nya medlemmar, hälsar styrelsen! Den 1 oktober, på internationella äldredagen, visade SKPF avd 19 filmen i Tidaholm.



Avd 82 Fagersta firade SKPF-dagen på hembygdsgården där det bjöds på korv med bröd. Det blev musik och tipspromenad samt information om medlemsförsäkringar. Under dagen var det en jämn ström av besökare, både medlemmar och icke medlemmar. Dagens huvudperson var emellertid fyrbent – valpen Fonzi.

Dubbelt firande!

Avd 20 Linköping nöjde sig inte med ett firande, de firade SKPF-dagen på två platser – dels i Kisa, dels i Trädgårdsföreningen i Linköping.



I Kisa ställde avd 20 upp SKPF- flaggan, tog på sig sina västar och delade ut broschyrer om avdelningens aktiviteter. Besökarna fick höra om avdelningens cirklar, resor, utbildningar mm. Kaffebryggaren laddades. Det skars rulltårter som garnerades med vispgrädd och vindruvor. Det blev fullt kring bordet och en härlig stämning bland grannar som inte pratat med varandra förut men som fann varandra nu hos oss!



Firandet av SKPF-dagen i avd 20 fortsatte även dagen efter!. Med en annons i tidningen och på avdelningens Facebooksida bjöds alla seniorer in till en eftermiddag i Trädgårdsföreningen i Linköping. Det blev underhållning från scenen med bland andra Andreas och Ussi Hedenskog från Vadstena och Åtvidabergs gitarrorkester – som bjöd på musik av varierande slag. Dagen avslutades med en spektakulär och spännande eldshow.



Jönköpingsdistriktet med sina tre avd (11, 73 och 87) tillbringade SKPF-dagen på Adelövs marknad. De fanns där mellan 08.00 till 19.00. Marknaden i Adelöv startade redan på 1700-talet och besöks i dag av mellan 40 000 – 50 000 personer varje år. Distriktet fick många tillfällen att informera om SKPF och flera var intresserade. Kanske några nya medlemmar?

VANNONS ►

★★★★★ ""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: H255

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 20/11.
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: _____

Ringa in storlek, färg och skriv antal:
35-37, 38-41, 42-44, 45-48

SVART



GRÅ



MARIN



NATUR



SVART
/GRÅ



Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

RS
PRODUKTER

Svarspost
20671625
793 20 Siljansnäs

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 benmuskulerna 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. Värmefunktion för kalla fötter. 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!

Klarna.

Uppgraderad storsäljare!

Medicinskt godkänd

30 000 sålda i Sverige och Norge

**SPARA
800:-**

NYHET!
Nu även med värme



Vitalplus 1003

**2.750:-
KAMPANJ:
1.950:-**

ÖKA BLODCIRKULATIONEN I BEN OCH FÖTTER!

NYHET! Cirkulation och värme

- Värmefunktion för kalla fötter
- 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 drifts 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.