

DEBATT

Debattarummet
**Digital infrastruktur
i vården nu!**

SID 6

Kongress 2026
**Dags att göra din
röst hörd!**

SID 18

Julkorsord
**Dubbelkryss med
många vinster**

SID 26

här&nu

6/2025 • SKPF Pensionärernas medlemstidning • www.skpf.se

SOV GOTT!

- **Stärk din sömn**
- **Alternativ till sömnpiller**
- **Sömnforskarens bästa råd**

KOGNITIV TRÄNING

Positivt berättande när minnet sviker

SKOTTRÄDDA HUSDJUR

Hjälpen under nyårsfyrverkerierna

GULDTANTEN I KVIDINGE

Hon säljer flest Guldkantenlotter

SAMTAL OM AI

Vill vi att avlidna återskapas med AI?

GEJMERN SVEN

68-årig mästare i datorspel

BERÖRING HELA LIVET

Det finns mycket att göra för en mer lustfylld tillvaro

MER JUL FÖR PENGARNA



2 PAR 98.-

Mysstrumpor Granåsen - Art 2414

Grovstickad utsida med halkskydd undertill. Insida i otroligt mjuk pile. One size - storleken passar ca 36/40. Röd, Grå, Marinblå.

1 par 65:- • 2 par 98:-



99.-

Fleecebyxa

Mjuk kvalitet. Perfekt som mysbyxa. Två sidfickor. Damstl. 34/36-54/56. Herrstl. S-3XL

Enfärgade

DAM - Art 3965 • Svart, mörkröd.
HERR - Art 3964 • Svart.

Rutiga

DAM - Art 3962 • Marinblå, Röd, Rosa.
HERR - Art 3961 • Marinblå, Röd.



2 PAR 250.-

Filttofflor - Art 3404

Mjuka och värmande filttofflor med gummisula. Brun, Mörkgrå. Stl. 36-46.

149:-/st • 2 par 250:-



HIGH MOUNTAIN

Vinterjacka Mora ✓ Varmfodrad ✓ Vattenavvisande

Varm och skön vinterjacka med kraftig tvåvägsdragkedja. Sidfickor med dragkedjor.

DAM - Art 6199 • Svart, Marinblå, Mörkröd. Stl. 36-54. | HERR - Art 6198 • Svart, Marinblå, Mörkgrön. Stl. C46-58.

VARMA JULKLAPPTIPS

STORFAVORIT



- ✓ Varmfodrad
- ✓ Vattenavvisande
- ✓ Vindtät

Vinterkappa

Särö Dam - Art 6176

Lätt och smidig damparkas. Fyllning av Dupont™ Sorona® - ett dunliknande material som delvis kommer från växtriket. Tvåvägsdragkedja mitt fram. Svart, Plommon, Mullvad. Stl. 36-52.

KOLLA
PRISET



- ✓ Varmfodrad
- ✓ Vind- & vattenavvisande

Termobyxa Orsa

En tunnare termobyxa med mjukt fleecefoder.

DAM - Art 3529
Normal modell: 34/36-54/56. Kort modell: 34/36-54/56.

HERR - Art 3528
Normal modell: C46-58. Kort modell: D96-112.

Vi kräver ett hållbart pensionssystem

Den första snön har fallit och i fönstren syns nu adventsstakar och adventsstjärnor. I stugorna börjar doften av saffransbröd och pepparkakor att spridas och glöggdoften kan kännas. En härlig tid väntar.

Det som inte är så härligt är att löne-gapet mellan kvinnor och män ökar. Det är ju så att varje obetald minut, varje deltidsmånad och varje dag som kroppen inte orkar – tömmer inte bara kvinnors plånböcker här och nu. Det följer oss livet ut och visar sig tydligt i pensionskuvertet. Låg lön i dag ger låg pension i morgon. Enkel matematik som beslutsfattarna borde begripa!

Det visar också den pensionsrapport som Kommunal precis har publicerat. Vi hade förmånen att vara med i panelen och diskutera tillsammans med några politiker som sitter i pensionsgruppen. I rapporten framkommer det bland annat att alla inte har samma möjlighet till att arbeta tillräckligt länge eller mycket för att få en pension som det går att leva på. Detta trots ett långt

”Låg lön i dag ger låg pension i morgon. Enkel matematik som beslutsfattarna borde begripa!”



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

och oftast slitsamt yrkesliv. Det skadar med rätta tilltron till pensionssystemet eftersom hela systemet bygger på att det ska ha lönat sig att ha arbetat. Än en gång uppmanar vi politikerna att ta detta på allvar och lyssna på våra förslag till ett pensionssystem som är hållbart både för dagens pensionärer och för morgondagens.

I Nordiska Samarbetskommittén, NSK, hade vi vårt möte i Köpenhamn. Förutom styrelsemöte så var vi i Folke-tinget där det danska pensionärsförbundet, Faglige Seniorer, hade anordnat sitt toppmöte. Bland talarna var äldreministern med. Hon talade om seniorer som nyckeln till äldreområdet i balans. Ett sätt att använda oss äldre som en tillgång i äldreomsorgen.

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

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

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
OBS: Helgstängt 22/12 - 6/1

Hemsida: www.skpf.se



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

Annonser
S&B Media
Markus Wikström
Telefon: 070-090 72 52
E-post: markus@sb-media.se
Hemsida: www.sb-media.se
Tryck: Stibo, Katrineholm

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

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

Guldkanten
Vinstlotter skickas till SKPF:s Guld-kanten, 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

Allt fler äldre arbetar

8 Antalet äldre mellan 65 och 69 som arbetar har ökat markant sedan pensionsreformen.

Beröring hela livet

16 Sexologen Malin Drevstam ger tips som lockar fram sexlusten i relationen.

Viktig medlemsinformation!

18 Dags att nominera kandidater till SKPF:s styrelse. Dessutom tid att betala för ditt medlemskap i SKPF.

Kognitiv träning med timeslips

22 Berättarmetoden Timeslips kan ge positiva effekter för personer med kognitiv svikt.

AI kan återskapa avlidna

24 Dagens AI-teknik kan återskapa avlidna personer, men vill vi det? Samtal om AI och digitala släktingar.

Julkryss

26 Årets julkorsord är som traditionen bjuder i dubbel storlek!

Sov så gott

28 Sömnforskaren ger tips och råd om hur du kan sova bättre utan hjälpmedel.

Hon är bäst på Guldkanten

32 Vi hälsar på i Kvidinge där Gull-Britt Svensson bor. Hon är bäst på att sälja Guldkantenlotter.

Gejmern Sven

39 68-årige Sven är seniormästare i Counter-Strike. Han tycker att fler äldre borde prova datorspel.

Hjälp ditt skotträdda husdjur

36 Snart är det nyår och våra älskade husdjur darrar av skräck, men det finns några knep att ta till.

Corvetteklubben

38 Bandag i Älvsbyn, där förarna blir ett med sina bilar.

Den härliga julmaten

42 SKPF:s egen mästerkock visar hur han lagar sina måsten på julbordet.

VANNONS ►

Välkommen till havslandet

Samla ihop 8 glada vänner och vinka farväl till fastlandet och njut av kryssningen som har allt – dansband, storband, 50+ disco, bingo, taxfreefynd och skön sparelax. **Boka på Vikingline.se/senior**

Grupperbudande – res 8 eller fler!

- Dygnskryssning
- Del i Insidehytt för två
- Middagsbuffé inkl vin, öl, läsk & kaffe
- Frukostbuffé

759:-

Pris ex per person. Ord pris 1109:-.
Viking Glory, Stockholm–Åbo, 23 tim.

800:-

Pris ex per person. Ord pris 914:-
Birka Gotland, Stockholm–Mariehamn, 21 tim.



Dubbla dansband i veckorna på Birka Gotland.



Nöjen alla dagar i veckan, med storbands-söndag på Viking Glory som le grand finale.



Jörgen Sjöberg leder tisdagsbingon på Viking Glory.

VIKING LINE

Östersjöns mest prisvärda resor

Finlands digitala infrastruktur bör vägleda Sverige

Tillsammans med flera organisationer har SKPF skrivit en debattartikel i Svenska Dagbladet om Finlands framgångar med en nationell digital infrastruktur som ger medborgarna inflytande över sin egen vård och omsorg. När får vi i Sverige något liknande?

Sverige saknar en grundläggande digital infrastruktur för vård och omsorg som skulle kunna göra skillnad för patienter, brukare och personal. Regioner och kommuner tänker traditionellt lokalt, medan politiker tillsätter utredning efter utredning utan påtagliga resultat.

Under tiden har Finland byggt en nationell infrastruktur som ger medborgarna inflytande över sin egen vård och omsorg. Systemet heter Kanta. Alla instanser, från vårdcentraler, apotek och privata aktörer till socialtjänsten är med i systemet. Patientens eller brukarens data följer individen överallt. All information finns samlad och lättåtkomlig för alla. Enligt Finlands folkhälsoinstitut, THL, sparar detta 20–30 minuter per besök.

Kanta har också förbättrat läkemedelssäkerheten. Med hjälp av ett digitalt läkemedelskort kan vården se vilka läkemedel en patient har fått. Genom tjänsten Mitt Kanta ser individen alla sina, recept, provsvar, vaccinationer och remisser. Individen har alltså full kontroll!

”Nu minskar vi it-krånglet i svensk vård”, så uttryckte sig vår socialminister Jakob Forssmed den 23:e september i år. Ett uttalande om en inriktning efter tre år vid makten. Men frågan är hur många ytterligare år vi ska behöva vänta innan vi har en nationell infrastruktur vård namnet på plats?

Produktivitetskommissionens slutbetänkande pekar också på att det ”finns stor potential i digitaliseringen och utvecklingen av AI-verktyg för att höja produktiviteten både i det privata näringslivet och den offentliga sektorn och därmed kompensera för ett minskat antal arbetade timmar när andelen personer i arbetsför ålder minskar.”

Sverige behöver nu en långsiktig plan för att alla aktörer ska kunna enas om hur vi strukturerar, delar och använder data och information. Utan gemensamma modeller och standarder kan vi inte bygga en nationell infrastruktur.

Problemen i svensk vård och omsorg är välkända; Personal tvingas logga in och ut i olika system. Patienter och brukare måste själva hålla reda på egen vårdshistorik med mera.

Finländsk framgång

Bakom Finlands framgång ligger tre avgörande faktorer:

- Landet valde tidigt nationell samordning framför regional och kommunal splittring. Detta möjliggjorde enhetliga standarder och snabbt informationsutbyte.
- Systemet byggdes robust så att kritisk patientinformation är tillgänglig även vid driftstörningar.
- AI-stödd teknik används för att snabbt identifiera och neutralisera hot. Det har skapat trygghet och förtroende hos såväl patienter som vårdpersonal.



Kanta är ett nationellt åtagande, byggt på långsiktighet, samordning och politiskt ansvarstagande.

Vi uppmanar Sveriges regering att ta ansvaret och agera med hög prioritet på följande insatser:

- Inför en nationell, samordnad och säker vårdinfrastruktur – inspirerad av Finlands Kanta.
- Bygg in robusta redundanslösningar – patientdata får aldrig bli en svag länk.
- Skapa ett nationellt system för incidentrapportering och AI-stöttat cyberförsvar.

LIZA DI PAOLO-SANDBERG, SKPF PENSIONÄRERNA
JOHAN MAGNUSSON, GÖTEBORGS UNIVERSITET
ANNA BURSTON,
FÖRENINGEN SVERIGES SOCIALCHEFER
FELICIA GABRIELSSON JÄRHULT,
JÖNKÖPING UNIVERSITY
LARS LINDSKÖLD, EFM
LARS LUNDBERG, THINK AI

Allt längre arbetsliv

Sedan det nya pensionssystemet infördes år 2003 har antalet 65-69-åringar som arbetar ökat markant. TEXT: MARKUS DAHLBERG

Sysselsättningen bland 65-69-åringarna har ökat med 20 procent sedan pensionsreformen 2003. Då arbetade 14 procent av personerna i den åldersgruppen, i dag är motsvarande siffra 34 procent, allt enligt en ny rapport från Pensionsmyndigheten.

Rapporten visar att drygt var tredje 65-åring hade lön som sin huvudsakliga inkomst under 2024. Under samma period minskade andelen 65-åringar med pension som främsta inkomstkälla från 68 procent till 47 procent. Färre än hälften av dagens 65-åringar lever med andra ord främst på sin pension.

– Vi ser tydligt att fler och fler 65-åringar har lön som huvudsaklig inkomst. Men pensionsåldersreformen har också lett till färre år av utbetalningar från socialförsäkringen i form av pension, sjukersättning, sjukpenning och a-kassa för de som är 60 år och äldre. Så reformen har haft avsedd effekt, säger Stefan Granbom som är analytiker på Pensionsmyndigheten.

Personer födda på 50-talet fortsätter att jobba längre upp i åldrarna än tidigare generationer och de tar i högre grad ut pension senare i livet. En viktig orsak är de successivt höjda pensionsåldrarna, en annan att medellivslängden från 2003 till 2024 hos kvinnor har ökat med nästan tre år till 85 år och för män med drygt fyra år till 82 år.

Medellivslängden i Sverige har ökat under lång tid, samtidigt som den genomsnittliga pensionsåldern har varit oförändrad. När allt fler lever längre behöver de också ha pension under längre tid, något som utmanar inte bara pensionssystemet utan även övriga välfärdssystem. För att framtida pensioner ska tryggas beslutade därför riksdagen för några år sedan om att höja åldersgränserna i pensionssystemet. De nya reglerna trädde i kraft 2023.

– Fler äldre förlänger sitt arbetsliv. Vi ser att 50-talisterna tar ut pension senare och fortsätter att arbeta längre upp i åldrarna än 40-talisterna. Det



Pensionsmyndigheten har undersökt effekterna av förändrad pensionsålder.

främsta skälet är politiska beslut om höjda pensionsåldrar och utvecklingen tyder på en tydlig förskjutning mot ett allt längre arbetsliv, säger Stefan Granbom på Pensionsmyndigheten.

Omsorgslyft hejdar kompetenskris

Äldreomsorgslyftet har gjort det lättare att rekrytera personal till äldreomsorgen, samtidigt som personalen har fått högre självförtroende och känner mer stolthet i yrket. Det slår Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) fast i en ny rapport.

–Vi initierade Äldreomsorgslyftet i samarbete med Kommunal och reger-

ingen, och nu ser vi tydligt att det har gett effekt. Runt 100 000 människor har kunnat ta steget att utbilda sig, det är fantastiskt, säger Sabina Joyau, äldreomsorgssamordnare på SKR.

Enligt SKR har medarbetarna fått större förståelse för yrket och förmågan inom äldreomsorgen att ta hand om multisjuka har ökat.

Äldreomsorgslyftet är ett riktat statsbidrag som funnits sedan 2020 som kommuner kan söka för att kompetensutveckla medarbetare i äldreomsorgen. Under 2025 omfattar statsbidraget 1,7 miljarder kronor. När äldreomsorgens medarbetare kan utbilda sig på betald arbetstid har kommunerna lyckats minska kompetensbristen.

Kommande körkortsregler

EU:s nya körkortsdirektiv, som gäller för samtliga länder inom unionen, kommer så småningom påverka alla som har körkort.

Det nya europeiska direktivet innehåller gemensamma körkortsregler för alla länderna i EU. Vissa av reglerna är obligatoriska för alla medlemsstater, medan andra är frivilliga.

En av nyheterna i EU-direktivet är att det ska införas digitala körkort i EU:s samtliga medlemsländer. Körkortet ska finnas som ett elektroniskt intyg i kombination med en digital plånbok. Kortet kan därmed laddas ner fler gånger till olika enheter. Det kommer dock gå att få ett fysiskt körkort även i fortsättningen.

Ny körkortsbehörighet

Det införs en ny körkortsbehörighet kallad B1 som den som har fyllt 16 kan ta. En medlemsstat kan sänka åldern till 15 år om landet kan visa för EU-kommissionen att det inte påverkar trafik-säkerheten negativt i landet.

För att ta ett B1-körkort krävs det godkända kunskaps- respektive körprov. Med ett B1-körkort får personen köra ett fordon som väger högst 2,5 ton med en maximal möjlig hastighet på 45 km/h. B1-behörigheten gäller som längst till personen har fyllt 21.

Beledsagad körning

Direktivet inför det nya begreppet beledsagad körning. Det innebär att en person kan ta ett "riktigt" körkort vid 17-års ålder, men fram till 18-årsdagen får personen endast framföra ett fordon om en beledsagare följer med. Beledsagaren måste ha fyllt 24 år, ha haft ett EU-körkort i minst fem år samt kunna visa "varaktig skötsamhet" i trafiken.

Än dröjer det dock några år innan reglerna börjar gälla. Länderna har tre år på sig att införa de nya reglerna efter att beslutet har fattats. Därefter har de ytterligare ett år på sig för att börja tillämpa dem. I Sverige måste till exempel riksdagen ta ställning till hur direktivet ska tillämpas i lagstiftningen.

Ny folksjukdom

En av hundratusen svenskar lider av kronisk inflammatorisk tarmsjukdom, så kallad IBD. Det är så pass många att IBD nu kan klassas som en folksjukdom.

Minst en procent av Sveriges befolkning beräknas nu leva med en kronisk inflammatorisk tarmsjukdom (IBD). När så många är drabbade kan den betraktas som en folksjukdom.

Symptomen på IBD varierar mycket, men typiska tecken är diarré med blod och/eller slem, smärtor i buken, viktnedgång samt feber och allmänpåverkan. IBD är ett samlingsnamn för

flera sjukdomar: Ulcerös kolit (inflammatorisk tjocktarm), Crohns sjukdom och oklassificerad kolit.

Den här typen av tarmsjukdomar är kroniska och i snitt insjuknar 3 000 svenskar varje år i IBD. Därför vill nu Mag- och tarmförbundet att myndigheter och regioner stärker sjukvården inom detta område. De menar dels att eftersom IBD nu kan anses vara en folksjukdom ska den prioriteras, dels att en nationell handlingsplan för IBD måste tas fram.

LÄS MER HOS MAG- OCH TARMFÖRBUNDET.
[HTTPS://MAGOTARM.SE](https://magotarm.se)

Seminarium om tjänstepensioner

Den 16 januari kl. 10.00 håller KPA Pension, på inbjudan av SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna, ett webinarium om tjänstepensionen inom kommun- och regionsektorn. KPA informerar om förändringarna som träder i kraft efter årsskiftet och om möjligheten att pausa eller förlänga utbetalningstiden för tjänstepension. Ingen anmälan krävs.

Kryssmakaren slutar

Korsordet i detta nummer är det sista av vår mångåriga korsordsmakare Mikael Wendeborg. Nu är det dags för honom att gå i pension, och vi är tacksamma för alla korsord som Mikael har gjort åt oss under åren. Numera är det ganska ovanligt med handgjorda korsord, majoriteten av dagens korsord görs av datorer. Vår förhoppning är att vi ska kunna fortsätta med korsord som inte är datorskapade även i fortsättningen. Sökandet efter en ersättare är redan i gång. Än en gång riktar vi ett stor tack till Mikael för alla kluriga ord under åren.

Giftfritt hem

Hur gör man för att undvika giftiga kemikalier hemma? Det är inte så lätt att veta eftersom vi hela tiden omges av kemikalier. En hjälp kommer nu från Sveriges konsumenter som har tagit fram en gratis webbkurs om hur det går att minska exponeringen av farliga kemikalier i hemmet. Minikursen handlar om hur vardagsprodukter kan påverka hälsan och hur man enkelt kan göra kemikaliesmarta val och åtgärder i sitt hem
WWW.SVERIGESKONSUMENTER.SE/WEBBKURS_KEMI

VANNONS ►



Men hemma bäst

Svensk
Hypotekspension

www.hypotekspension.se

Bo kvar med Hypotekspension

Även om hemma alltid är bäst tycker vi att du ska fortsätta ge dig ut på äventyr, hitta nya intressen, träffa nya människor och berika ditt liv. Så om du är pensionär och har idéer som du vill förverkliga - kanske vi kan hjälpa dig.

Äldre kvinnor betalar mest för boendet

Den som hyr sin bostad lägger ner mer av sin inkomst på sitt boende än andra. Det visar nya siffror från Statistikmyndigheten SCB. Allra mest tvingas kvinnor över 64 år att betala för sitt boende.

Den som bor i hyresrätt lägger generellt en större andel av sin inkomst på sitt boende än den som bor i bostadsrätt eller äganderätt, enligt SCB.

Förra året lade ett svenskt hushåll i snitt 23 procent av inkomsten på boendet, men de som bor i hyresrätt betalade sex procent mer för sitt boende än de som har en bostadsrätt. Skillnaden beror dock inte på att det är dyrare att bo i en hyresrätt:

37%

– Det beror på att hushåll i hyresrätt i genomsnitt har lägre disponibel inkomst, säger Marcus Vingren som är utredare på SCB.

Ungefär så här har det sett ut under de senaste tio åren, förutom att det har blivit allt dyrare att bo i villor som hushållet äger.

– Trots stora händelser i omvärlden med pandemi och förändringar i pris- och räntenivåer, så är andelen av inkom-

Så stor andel av äldre kvinnors disponibla inkomst går till boendet. Det är mer än någon annan.

sten som hushållen lägger på boendet relativt lika över tid, säger Marcus Vingren.

Hur ett hushåll ser ut avgör hur stor andel av den totala inkomsten som går till boendet. Siffrorna visar att gruppen ensamstående kvinnor över 64 år som bor i hyresrätt lägger den största delen av sin disponibla inkomst – hela 37 procent – på sitt boende. Hade de bott i ett ägt småhus hade motsvarande siffra varit 26 procent.

Vi har, i Testamentskolan del 2, förklarat skillnaden mellan bodelningsandel, arvslott och laglott utan att närmare beröra indelningen i giftorättsgods och enskild egendom.

ENSKILD EGENDOM OCH GIFTORÄTTSGODS

Testamentskolan® del 6

SAMMANBLANDNING AV ENSKILD EGENDOM OCH GIFTORÄTTSGODS

Det är viktigt att enskild egendom hålls särskild från giftorättsgods. Detta för att vara helt säkra på att egendomen ska behålla sin karaktär och betraktas som enskild vid bodelning.

I praktiken sker dock sammanblandning av de två egendomsslagen alltför ofta med oönskade konsekvenser för någon av makarna som följd. Om exempelvis en make säljer egendom som är enskild och därefter förvärvar ny egendom som har större värde än den sålda egendomen och betalar mellanskillnaden med egendom som utgör giftorättsgods vad får då den nya egendomen för karaktär? Det är inte heller ovanligt att en av makarna använder giftorättsgods till att förbättra enskild egendom eller använder enskild egendom till att lösa lån på eller renovera en gemensam fastighet som är giftorättsgods. Liknande åtgärder och transaktioner kan orsaka stora svårigheter i bedömningen av egendomens karaktär.

Högsta domstolen har i praxis slagit fast att sammanblandning av egendom är problematisk. Det kan till och med bli så att egendomen förlorar sin karaktär av enskild egendom om medlen inte hålls separerade. Vid gemensamma köp där del av köpet finansieras med lånade medel, bör makarna också vara noggranna med att redan innan köpet avtala om hur den enskilda egendomen är att betrakta framåt.

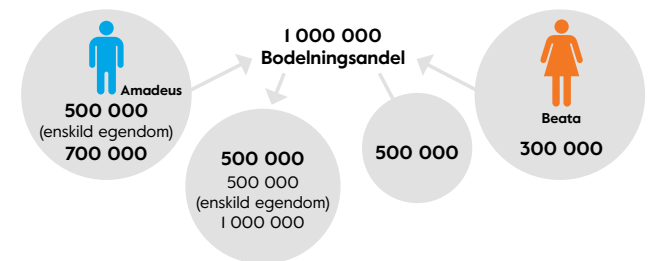
DOLD SAMÄGANDERÄTT

Principen om dold samäganderätt saknar lagstöd men har utvecklats genom rättspraxis. Följden av principen är att makar eller sambor kan samäga egendom trots att detta inte framgår av ett köpekontrakt eller av allmänna förmögenhetsrättsliga principer.

Vanligtvis brukar principen om dold samäganderätt aktualiseras för egendom där det endast är möjligt att vara EN registrerad ägare; t ex fordon eller värdepappersdepåer (här har en del banker lättat på reglerna och låter numera flera personer dela ägandet till en depå). För att ha chans till att betraktas som dold samägare ska

- egendomen ha förvärvats för **gemensamt bruk**
- ett **finansiellt bidrag** ska ha skett vid förvärvet (obs VID förvärvet, inte senare).

Exempel 3: Bodelning när både giftorättsgods och enskild egendom finns



När det gäller lån till fastighets/bostadsrättsköp ställer banken många gånger krav om fler än en låntagare, vilket betraktas som en finansiering. Om dessa båda kriterier anses uppfylla kan rätten också titta på om det funnits en **gemensam partsvilja**, uttalad eller underförstådd, om att vara gemensamma ägare för att slutligen bedöma om det föreligger dold samäganderätt. Rätten kan då förklara den dolda samägandeparten som "öppen" som ger denne rätt att t ex söka lagfart på en fastighet.

Det finns också begränsningar i vad makar får avtala om i äktenskapsförord. Av respekt för gåvogivare eller testator som givit/efterlämnat något med villkor om att det ska vara enskild egendom, är det så att makarna inte får bestämma i äktenskapsförord att det ska vara giftorättsgods. Läs hela testamentskolan 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.



SeatUp

Fåtölien som hjälper dig upp



NYHET ! SeatUp i tyg Gute
(Fårskinnsliknande tyg)

www.SeatUp.se

Tel: 0140-170 00

E-Post: info@seatup.se



SeatUp hjälper dig som har svårt att själv ta dig i och ur en sittmöbel.

SeatUp dämpar din rörelse då du sätter dig och lyfter dig varsamt då det är dags att resa sig.

Den patenterade tekniken är helt mekanisk.

Utan motorer eller sladdar.

Pensionsmyndigheten varnar för bluffar

För närvarande förekommer det falska telefonsamtal från någon som uppger sig vara Pensionsmyndigheten. Nu varnar myndigheten för detta. Om du får ett samtal från någon som uppger sig vara från Pensionsmyndigheten måste du se upp. Det kan röra sig om bedragare som försöker lura dig.

Uppringaren påstår att du har pengar att få ut och försöker sedan få dig att lämna ut uppgifter om din person, ditt bankkontonummer och/eller kreditkortsnummer.

Pensionsmyndigheten ringer aldrig upp för att fråga om liknade uppgifter eller om din inloggningsinformation. Det som rör till det hela lite är att Pensionsmyndigheten kan ringa pensionärer eller pensionssparare för att ställa frågor eller för att följa upp ett ärende,

men är du det minsta osäker på ett sådant samtal ska du omedelbart lägga på luren.

Så länge du inte uppger någon känslig information överhuvudtaget är det ingen fara. Notera dock gärna, om möjligt, telefonnumret som ringde upp och gör en polisanmälan.

Falska sms

Under våren förekom det även falska sms som såg ut att vara från Pensionsmyndigheten. De innehöll en länk som gick till en sida som såg ut som pensionsmyndighetens hemsida, men som alltså var falsk. Även där ville bedrarna att mottagaren skulle lämna ut personuppgifter.

Den allmänna uppmaningen är att aldrig klicka på länkar som någon



Kontakta själv myndigheten på telefon 0771-776 776 om du är orolig.

skickar till dig via sms eller e-post. Får du en uppmaning att kontakta Pensionsmyndigheten ska du själv skriva in länken pensionsmyndigheten.se i en webbläsare. Där krävs det sedan inloggning via e-legitimation.

Var också vaksam när du legitimerar dig via exempelvis Bank-ID. Kontrollera vad det står i Bank-ID så att det verkligen är korrekt instans som begär legitimering. I detta fall ska det alltså stå Pensionsmyndigheten när du legitimerar dig.

VANNONS ►

Behåll ditt nummer – byt till Teleco – sänk din månadsavgift!

Doro och Teleco gör det enkelt för dig!

Hos **Teleco** är det enkelt att byta. Du **behåller ditt nummer**, du får ett **abonnemang som passar dina behov** – och du kan alltid **räkna med att vi finns här** när du behöver hjälp.

Du ska **inte behöva krångla** med din mobil. Därför erbjuder vi **trygga lösningar med bra täckning, lättanvända mobiler och abonnemang som gör vardagen smidigare**.

När du **väljer Teleco** får du mer än bara ett abonnemang. Du får **en operatör som lyssnar på dig**, som **förklarar på ett enkelt sätt** och som **tar sig tid** när du har frågor.

Och du kan glädja dig åt att **spara pengar – upp till 120 kr/mån** jämfört med de stora operatörerna. Ett byte som **gör skillnad** både för **plånboken** och för **känslan i vardagen**.

Doro Leva L31 m. Mobil 5GB, 199 kr/mån

Se vem som ringer utan att öppna.

- Högt och tydligt ljud
- Trygghetsknapp
- Lättanvänd kamera (2 MP)
- Teamviewer



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

Enkel mobil med extra bred skärm.

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



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

Klassiska knappar och vikbar.

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

Ring
010-288 10 10
för att
beställa



SWEDELIFT - Produkter för bostadsanpassning

Egna montörer och säljare i hela Sverige

Stoltrapphiss
för raka och
svängda trappor



Rullstolsramp
stabila och flexibla
ramper



teleco doro

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG:

- ☐ Teleco Mobil 25GB m. Doro Aurora A21, 329 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 5GB m. Doro Leva L31, 199 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 5GB m. Doro Leva L11, 179 kr/mån

För- & efternamn _____
Personnummer _____
Telefonnummer _____

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

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
182 20 Danderyd

Ökad inkomstpension 2026

Inkomstpensionen ökar nästa år med 1,9 procent, medan garantipensionen, som är grundskyddet i den allmänna pensionen, stiger med 0,7 procent.

Än finns det inga exakta siffror för hur höjningen påverkar pensionen för varje enskild pensionär, den informationen finns i det pensionsbesked som landets alla pensionärer får i januari.

– För många består pensionen av flera olika delar, därför kan vi inte säga något om de exakta pensionsbeloppen förrän en bit in på 2026. Det är alltså ingen idé att ringa oss om detta ännu. Men det vi kan berätta är att inkomstpensionen, som följer inkomstutvecklingen i samhället, ökar med 1,9 procent efter årsskiftet, säger Kristian Seth som är analyschef på Pensionsmyndigheten.

Den som enbart har garantipension kan alltså räkna med en höjning på 0,7 procent nästa år, vilket rör ungefär 300 000 pensionärer.

Den som har både inkomstpension plus en del garantipension får en höjning på mellan 0,7 och 1,9 procent. I denna grupp finns det i dag cirka 890 000 pensionärer.

Drygt 1,1 miljoner pensionärer har inkomstpension och/eller tilläggs pension utan grundskydd som garantipension eller bostadstillägg. De får inkomstpensionen höjd med 1,9 procent.

Garantipensionen följer den allmänna prisutvecklingen medan inkomstpensionen följer inkomstutvecklingen i Sverige.

Det hela klarnar när du får ditt pensionsbesked i januari.

Stopp för Kry

Vårdbolaget Kry stoppas nu från att ragga kunder på stan. Bolaget har kritiserats för att lista nya patienter via säljare på stan, men nu kräver region Stockholm att bolaget upphör med det.

Beslutet kommer efter upprepade klagomål från såväl patienter som andra vårdgivare.

Krys Sverigechef beklagar beslutet i en kommentar till SVT.

– Nu har det blivit så tydligt att regionen uttryckligen förbjudit oss att informera om vikten av att lista sig på en vårdcentral, säger hon.

Regionen menar att det inte handlar om ett förbud, men att legitimerad sjukvårdspersonal måste medverka för att säkerställa att informationen som Kry lämnar är korrekt.

ANNONS ▶

Lyssna på din tidning!

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

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

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

Så här beställer du en taltidning

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

Läs mer via QR-koden eller på mtm.se



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



Lars Reisdal, bibliotekarie.

Text: Annika Wihlborg

Foto: Vellinge kommun, Apelöga

ANNONS ▶



Låt fler minnas sina nära och kära

Skänk en gåva som gör skillnad i jul

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

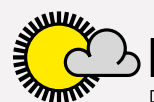
Genom att skänka en gåva stödjer du inte bara forskningen, du bidrar också till insatser för att sjuka och anhöriga ska må bra och få fler dagar med livskvalitet.

Stöd forskningen om demenssjukdomarna.

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



123 900 85 82



Demensfonden
DEMENSFÖRBUNDETS FORSKNINGSFOND

MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER



Beröring hela livet

Det är väl alldeles självklart att vi vill njuta av närhet och sex även i livets andra hälft. Vi behöver beröring hela livet. Här ger sexologen Malin Drevstam ger tips som lockar fram sexlusten i relationen.

TEXT: MARGARETHA ELDH • FOTO: GETTYIMAGES

Frågor om lust är det vanligaste psykotrapeuten och sexologen Malin Drevstam stöter på i terapisoffan. Hon träffar enskilda och par. I höstas kom hennes bok "Män och sex - om lust, funktion och relation".

– Medelåldern är en förändringsfas i livet och kan vara en knivig period för både män och kvinnor. Nu måste man aktivt ta beslutet om att fortsätta njuta av sex, säger Malin Drevstam.

Många som kommer till Malin har tankar och frågor kring just lusten. Blir det aldrig som förr igen? Går det att hitta tillbaka till den tappade lusten? Problem som dyker upp just i medelåldern.

– Erektionsproblem är ju ett sådant problem, för många män påverkas självbilden oerhört mycket och det innebär ofta en stor frustration om sexet inte fungerar som tidigare. Hos kvinnor kan det handla om torra slemhinnor när östrogenet minskar, där sex kanske förknippas med obehag och att det för vissa kan kännas jobbigt att använda glidmedel, säger Malin Drevstam.

Man kan också uppleva en sorg i att sex och lust inte är som förr.

– Ja, så är det, och man får tillåta sig att sörja det som varit. Och att det inte blir likadant. Se den här fasen i livet som ett utforskande av något nytt, säger Malin Drevstam.

Ändå är det inte helt ovanligt att personer som lever ett långt liv tillsammans har sex alltmer sällan. Självklart finns det inget

svar på frågan om hur ofta man ska ha sex. För många är det en eller ett par gånger i veckan och för andra känns det bra med någon gång i månaden. Hur viktigt är det egentligen med sex?

– Det är otroligt värdefullt. Närhet och beröring förlänger våra liv, hormonerna som frisätts vid orgasm stärker immunförsvaret. Sex ger högre livskvalitet och stärker känslan av samhörighet i relationen.

Vissa trösklar för att hitta till det nya sexlivet är enkla att passera.

– Torra slemhinnor är inget hinder för ett tillfredsställande samliv. På apoteket finns receptfria produkter som återfuktar slidan. Glidmedel är bra för att förhöja njutningen och ger en glidigare sexkänsla. För män kan penisringar och läkemedel hjälpa vid erektionsproblem och förhöja upplevelsen.

Fundera över lusten

Men, säger Malin Drevstam, de fungerar bara om man har lust. Annars behöver du fundera över lusten. Tappar man lusten i en lång relation kan det handla om att man har för lite variation, att sexlivet präglas av slentrian.

– Då kan man fundera över hur man skulle kunna bjuda in nyheter och variation till sin sexrepertoar, säger hon.

– Man kan göra ganska enkla förändringar, till exempel ha sex på andra tidpunkter och andra platser och lyssna inåt, vad skulle just du behöva för att väcka lusten?

HUDA OCH SKEDA

Flera sätt att njuta

Malin Drevstam vet att det finns mycket att göra för en mer lustfylld och tillfredsställande tillvaro.

1. Bjud in lusten

Stress och oro, skam, trauma kan hindra den sexuella lusten. Sök hjälp om du behöver sortera tankar och känslor.

2. Njut på nya sätt

Ta er tid för varandra. Fantisera och läs eller lyssna på erotiska noveller, massera varandra, testa sexleksaker eller rollspel. Prova nya vägar till lust. Ju mer skönt sex du har desto mer vill du ha snart igen.

3. Huda tillsammans

En bra start att hitta tillbaka till lust och närhet är att huda och skeda. Att ligga nakna tysta och vila tillsammans en stund om dagen ökar frisättningen av hormoner som gör oss avslappnade. En jättebra igångsättare för sex eller en skön stund när man inte har tillräckligt med lust eller ork.

4. Älska långsamt

Det tar längre tid att bli upphetsad som äldre. Sexlivet behöver trygghet och tillit för att ni båda ska kunna njuta av sex. Ägna er åt varandra, praktisera långsam sex, massera och smek varandra. Låt det ta tid.

Vad som håller glöden vid liv är sällan avancerat, det handlar mer om att odla lusten, förklarar Malin Drevstam. Att väcka den till liv.

– Lusten går att påverka mer än man tror. När sexlivet tenderar att drunkna i vardagspusslet handlar det om att avsätta tid för det, precis som vi gör med andra viktiga saker i livet.

Framför allt handlar det om att väcka kroppen och låta sex ta den tid den behöver.

– Ju äldre man blir desto längre tid tar det att uppfatta fysiska

förnimmelser och sensationer. Både kvinnor och män behöver mer tid för att bli upphetsade och redo för sex.

Förmågan att känna lust finns hela livet, betonar Malin Drevstam. Och även om funktionerna kan vara nedsatta finns det alltid en väg till lusten.

– Du kan absolut ha sex hela livet, så länge lust och längtan finns. Sex behöver inte handla om penetration. Var kreativ, smek, gnugga, onanera, prova nya sätt att njuta. Närhet, ömhet och kroppskontakt behöver vi under hela livet.



» Hur mycket sex har äldre egentligen?

Äldrestudien H170 bland 70-åringar med en fast partner visar att 70 procent av männen och 50 procent av kvinnorna har haft sex det senaste året. Av de som inte haft en fast partner har hälften av männen och var femte kvinna haft sex det senaste året.

BOKTIPS

Boktips som bryter tystnaden om sex upp i åldern!

"Lust och olust - om sex, närhet och anknytning" av Malin Drevstam.

"Män och sex - om lust, funktion och relation" av Malin Drevstam.

"Naket: Det mest intima" av Åsa Kalmér.

Samtal med kvinnor om tankar och erfarenheter om kärlek, döden, kroppen och sexlivet.

"Naket: Hans mest intima"

Författare: Åsa Kalmér. Samtal med män om sexlust, fantasier och rädslor.

5 VANLIGA PROBLEM

Några vanliga frågor om sex och samlevnad som Malin ofta stöter på i parsoffan.

1. Jag skäms över min kropp

Malin svarar: Omfamna det faktum att du åldras. Se den fantastiska kroppen som en gåva som till och med kanske burit och fött fram barn. Man får tillåta sig att sörja det som varit. Och att det inte blir likadant. Se den här fasen i livet som ett utforskande av något nytt. Träna på att vara mer närvarande i din kropp och tillåt dig att slappna av och njuta och försonas med eventuella kroppscomplex.

2. Jag vill ha sex men inte min partner.

Malin svarar: Sexlusten kommer och går och det är helt normalt. Vi blir gärna lite bekväma när vi varit tillsammans länge. Prata med varandra, fundera på varför den ena vill mer och den andra vill mindre. Red ut vad som hindrar den sexuella lusten. Är du slutkörd? Är arbetsfördelningen jämn i hemmet? Den som vill mer kan behöva fråga sig själv om det handlar om kåthet eller om en längtan efter bekräftelse och uppskattning. Kanske är en kram, ett samtal eller en aktivitet lika värdefull?

3. Varför får jag inte erektion?

Malin svarar: Erektionen påverkas av hur man mår och kan vara kopplad till stress, trötthet, ångest och depression. Det kan vara läge att kolla upp blodtrycket och blodsockret på vårdcentralen, erektionssvikt kan avslöja begynnande hjärtsjukdom. Många mediciner kan påverka den sexuella funktionen negativt.

4. Varför får jag inte utlösning?

Malin svarar: Alkohol och vissa typer av mediciner kan göra det svårare att få utlösning. Att få orgasm kräver att du är tillräckligt upphetsad och vågar släppa på kontrollen. Ta reda på vad du njuter av och visa din partner.

5. Varför får jag aldrig orgasm?

Malin svarar: Du kanske inte kopplar av och är tillräckligt närvarande. Att ställa upp på pliktskyldigt sex eller husfridssex är aldrig bra i en relation. Det leder till tankar på sex som ett arbete och sänker sexlusten.

ANNONS

Hair Volume™ är fantastiskt!

"Äntligen har jag fint hår igen!"

Ewa, 60 år, bor i mellansverige och arbetar som sekreterare. Hon är mån om sitt yttre och sin hälsa och tycker om att vara ute och röra på sig med sin hund Melwin.

För fyra år sedan började hon få problem med sitt hår som alltid varit tjockt och väl-mående. Periodvis tappade hon mycket hår och hon upplevde att kvaliteten försämrats. – Mitt hår kändes tunnare, berättar Ewa.

Svenska Hair Volume

Ewa hade läst om att bland annat biotin och zink var betydelsefullt för håret. Av en slump hittade Ewa en annons för det svenska kosttillskottet Hair Volume, som dessutom innehöll äpple, åkerfräken och aminosyror. Hon valde att prova.

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

Vännerna imponerade

Ewa har nu ätit Hair Volume i drygt fyra år och har bättre kvalitet på håret än någonsin. Många har kommenterat hur fint hennes hår blivit och flera i hennes närhet har också blivit trogna användare. – Det började med min dotter som inte kunde tro hur bra mitt hår blivit.

Nu använder även hon Hair Volume.

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

Användarberättelsen i annonsen är beskriven av en verklig person och texten skildrar upplevelserna av produkten utifrån de ingredienser som omfattas av hälsoanspråken. Kosttillskott är avsedda att komplettera kosten och ska inte användas som ersättning för varierad kost eller hälsosam livsstil.

www.newnordic.se | info@newnordic.se

FÖR HÅRET – INIFRÅN & UT

I Hair Volume-serien finns även kompletterande, milda och vårdande schampo och conditioner, som tillsammans med det flerfaldigt prisbelönade hårtillskottet Hair Volume ger håret näring både från in- och utsidan. Hårvårdsprodukterna är baserade på flera av de värdefulla ingredienser som ingår i tabletterna och har både nominerats och vunnit fina utmärkelser. Produkterna är naturliga, veganska och tillverkas i Sverige.

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





Gör din röst hörd!

Valberedningen är nu i full gång med arbetet inför kongressen i juni 2026. Deras arbete hör till det allra viktigaste inom förbundet eftersom de ska föreslå kandidater till förtroendeuppdragen i SKPF:s ledning. Men även du som läser detta är en viktig kugge i SKPF:s utveckling! Nu har du chansen att påverka förbundets arbete genom att föreslå kandidater till de viktigaste positionerna inom SKPF.

TEXT: MARKUS DAHLBERG • FOTO: CAMILLA JANZON

På SKPF:s 25:e kongress, som hålls i uppländska Bålsta den 9-11 juni 2026, ska förbundet välja de personer som medlemmarna anser är bäst lämpade att leda SKPF. För att hitta dessa personer finns det en valberedning, som nu är i full gång med att vaska fram lämpliga kandidater och presentera dem inför kongressen, som sedan har till uppgift att rösta fram den styrelse som ska leda SKPF under de kommande tre åren, fram till år 2029.

Förbundsstyrelsen består idag av 13 personer plus fyra ersättare. Av dessa sitter fyra stycken; förbundsordföranden, vice förbundsordföranden, förbundssekreteraren samt förbundskassören, i det verkställande utskottet (VU). Enligt förbundets stadgar är VU SKPF:s beslutande organ på delegation från förbundsstyrelsen.

Personerna i VU har med andra ord stor makt inom förbundet, och det är medlemmarnas uppgift att välja de per-

soner som de anser kan styra förbundets verksamhet på bästa sätt.

Och det är här som just du kommer in i bilden! Alla som är medlemmar i SKPF har rätt att göra sin röst hörd genom att ge förslag på personer som de tror kan utföra detta viktiga arbete på bästa sätt. Detta kallas för att nominera. Du som är medlem kan nominera vilken annan medlem som helst, men den som blir nominerad måste vara tillfrågad. Alla nomineringar sker på en särskild blan-

kett som finns att hämta på förbundets hemsida, se nedan.

På samma webbsida finns det information om hur processen går till. Det är medlemmarna som nominerar kandidater och nomineringarna sammanställs av respektive avdelning, som i sin tur sammanställer och skickar nomineringsblanketterna till sitt distrikt. Distriktets uppgift är att samlas ihop alla nomineringar och skicka samtliga nomineringsblanketter till valberedningen. Den **13 april** måste alla nomineringsblanketter och handlingar vara valberedningen tillhanda.

NOMINERA!

Här finns blanketterna:
www.skpf.se/kongress

Tips: Ta kontakt med din avdelning om du behöver hjälp.



Valberedningen inför kongressen 2026. Från vänster Lena Augustsson, Irene Runkvist Karlsson, Siv Eriksson, Karin Liljestrand, Eleonor Wikman, Christer L. Eriksson och Solveig Hansson.

Dags att förnya ditt medlemskap i SKPF

Det lyser rött i almanackan och julen närmar sig med stormsteg. Det är en speciell tid som väntar och för många hör dagarna som kommer till årets stora höjdpunkter.

En av årets största höjdpunkter för SKPF inträffar dock några dagar in på det nya året. Då skickas nämligen fakturorna med medlemsavgiften för det nya året ut. Med höjdpunkt i det fallet menas inte bara att det är då förbundet får in pengar för att kunna bedriva verksamheten – även om det förstås är viktigt, det är också den tid på året då förbundets kansli får riktigt mycket att stå i. Många medlemmar ringer och har frågor kring sitt medlemskap, någon kanske betalar samma faktura två gånger, andra glömmar bort att betala

helt och hållet, medan en del är funder samma eller kanske till och med oroliga för hur själva betalningen av medlemskapet ska gå till.

Ditt medlemskap

När du betalar för ditt medlemskap i SKPF blir du en del av ett förbund med drygt 150 000 andra medlemmar runt om i hela landet. Som medlem hör du till den av förbundets 122 avdelningar som geografiskt ligger närmast dig. Avdelningen anordnar aktiviteter under hela året och du väljer själv hur aktiv du vill vara i just din avdelning. Du kanske till och med vill vara med och bestämma vad ni ska göra?

En annan viktig förmån med medlemskapet i SKPF är att du sparar riktigt

mycket pengar genom de försäkringar som alla medlemmar kan teckna via Folksam. Du kan spara upp till 2 500 kronor om året med hjälp av samarbetet mellan SKPF och Folksam – allt beroende på individuella förutsättningar.

Viktiga datum

Det är med andra ord viktigt att betala ditt medlemskap i tid, men inte för tidigt! Och det är här som frågorna börjar trilla in. Här intill finns det en tidslinje som visar när och hur ditt medlemskap kan betalas. Före den 12 januari behöver du inte göra någonting. Du kan fortsätta lägga in sill, ta fram adventsljusstakarna och griljera skin kan. Du kan fira nyår och ta promenader i lugn och ro på det nya året.

Den **12 januari** får alla som har meddelat oss sitt mobiltelefonnummer eller sin e-postadress ett sms eller mejl från SKPF om att de kan betala fakturan för medlemskapet på **Mina sidor** på SKPF:s hemsida www.skpf.se. Den betalningen sker med Swish eller betalkort – valet är fritt. Detta sätt att betala är öppet fram till den **25 januari**. Alla andra får vänta lite till på sin faktura.

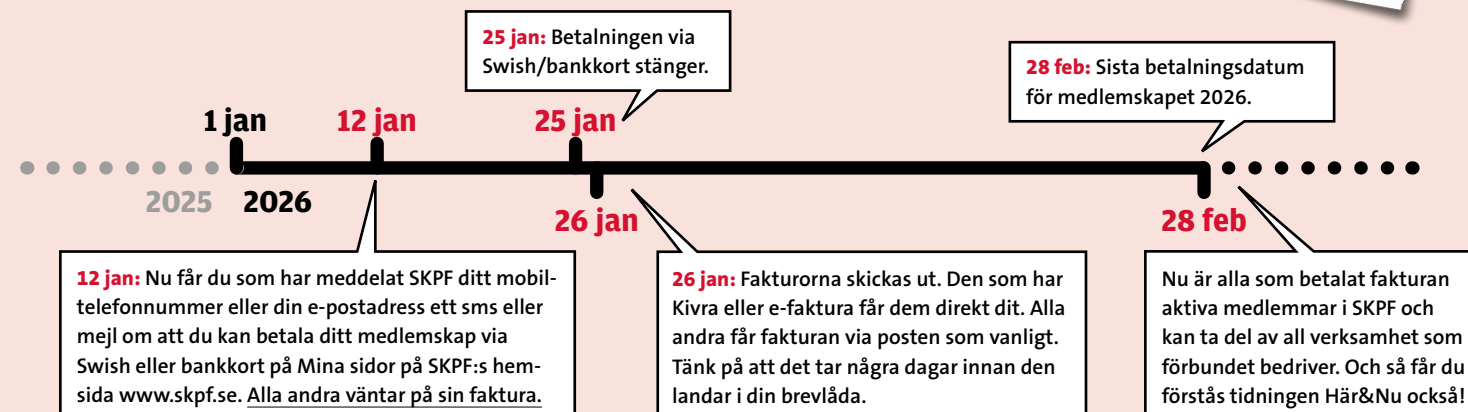
Den **26 januari** skickas fakturor ut till alla som inte har betalat via Mina sidor. Har du Kivra eller begärt e-faktura får

du fakturan dit. Du som inte använder något av dessa betalningsätt får som vanligt fakturan med posten.

Har du anmält autogiro kommer fakturan att dras den **28 februari**, som är senaste betalningsdagen.

OBS! Invänta din faktura. Tänk också på att du själv måste göra en insats. Kontrollera om du har valt autogiro, så att du inte betalar fakturan två gånger. Använder du Kivra bör du markera att fakturan är betald när du betalar den, så att du inte betalar den två gånger. ■

På fakturan hittar du ditt medlemskort!





Pia använder berättelse-
tärningar med bilder
som utgångspunkt i
timeslips.

FAKTA

Fakta om timeslips:

- En evidensbaserad, kreativ berättarteknik som fokuserar på att använda berättande och fantasi för att skapa meningsfulla möten för personer med demens och minnesförlust.
- Metoden bygger på att använda bilder och föremål som startpunkt för öppna frågor, där deltagarnas berättelser samlas till en gemensam, fantasibaserad historia.
- Syftet är att främja social gemenskap, glädje och välbefinnande vilket i sin tur leder till förbättrat minne och välmående.

TIPS

Pias bästa tips för dig som vill prova på timeslips därhemma.

- Klipp ut några innehållsrika bilder ur en tidning.
- Fråga: Vad föreställer bilderna?
- Fråga: Vad är det jag ser?
- Svara utifrån din fantasi.
- Våga vara spontan.
- Försök inte minnas eller anstränga dig på något sätt.
- Är ni fler så turas om att anteckna det som sägs.
- Om du/ni inte antecknar så går det också bra. Då blir det berättelser här och nu.



Pia Karlsson är förespråkare för timeslips.

HUR?

Så här går timeslips till:

- Utgångspunkten är en bild (eller en tärning) som föreställer något spännande, gärna djur som på något roligt sätt interagerar, eller ett motiv hämtat från naturen eller stadsmiljö. Bilden ska helst inte föreställa en specifik person. Utgångspunkten kan också vara ett föremål eller en sång.
- Ledaren ställer öppna, okomplicerade frågor för att uppmuntra fantasi och kreativitet. Det handlar inte om att testa deltagarnas minne.
- Alla svar skrivs ner oavsett hur korta eller "tokiga" de ter sig.
- Svaren läses upp för att bygga en gemensam, unik historia som speglar deltagarnas fantasi och kreativitet.

Kognitiv träning med Timeslips

Forskare har undersökt om berättarmetoden timeslips ger positiva effekter för personer med kognitiv svikt. Resultaten visar förbättrad kommunikationsförmåga och höjd livskvalitet. Pia Karlsson, som är kroppsterapeut, har jobbat med metoden. För Här&Nu berättar hon att förutsättningslöst berättande skapar glädje, välmående och bättre minne.

TEXT & FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

Timeslips är ett kreativt berättarprojekt, skapat av den amerikanska psykologen Anne Basting, som specialiserat sig på läran om den friska ålderdomen (gerontologi). Timeslips betyder berättande på svenska. När Anne Basting i början av 1990-talet arbetade med att sätta upp en teaterpjäs på ett äldreboende i Wisconsin, USA, upptäckte hon att deltagarna när de fritt fick improvisera och skapa berättelser kring bilder kunde lyfta fokus från att minnas till att fantisera.

– Det är just den fokusförflyttningen som gör att människor slappnar av. Allt i berättandet blir tillåtet, och ingenting är fel. När man tillsammans i en mindre grupp skapar en berättelse utifrån deltagarnas fantasi sker en avkoppling. Det ställs inga krav på att varken kunna eller minnas och då släpps en ny och fri kreativitet fram, säger Pia.

Metoden går ut på samarbete, men som Pia säger går det alldeles utmärkt att även använda sig av metoden där hemma på egen hand eller tillsammans med en partner och/eller vänner. Att släppa taget om invanda mönster, som ofta går ut på att anstränga sig för att minnas, ska uppmuntras. På det sättet får minnet vila medan nytt skapande pågår i hjärnan.

– Jag har själv sett hur deltagare med kognitiv svikt delar med sig av sin kreativitet och fantasi och hur det då resulterar i ökad livskvalitet, och en känsla av gemenskap och glädje, säger Pia Karlsson.

Först och främst vänder sig alltså metoden timeslips till personer med Alzheimers sjukdom eller annan begynnande demenssjukdom, men också till äldre som vill träna sitt minne och motverka upplevelser av stress.

Berättande utifrån bilder

Pia, som är utbildad kroppsterapeut, har länge arbetat inom äldreboenden. När hon gick en YH-utbildning i strategisk kommunikation fick hon ständigt höra "Du är så bra på att berätta historier Pia". Det där tog hon fasta på och började leta på internet efter kurser i berättande (storytelling på engelska).

– På den tiden jobbade jag extra på ett äldreboende och anmälde mig samtidigt till en onlinekurs i timeslips. Praktiken som ingick i kursen hade jag möjlighet att göra på min arbetsplats. Efter att jag fick min licens som utövare av metoden timeslips har jag arbetat med flera grupper på olika äldreboenden runt om i Hörs kommun och även i övriga kommuner i Skåne.

Under en termin har grupper om max tolv personer mötts en timme varannan vecka. Det har varit personalen som väljer ut deltagarna. Pia har antecknat historierna som skapas med utgångspunkt från olika spännande och innehållsrika bilder och hon har sedan samlat dem alla tio i en bok som varje deltagare har fått vid en avslutningsceremoni under den sista träffen i december.

– När deltagarna får sin bok har jag lagt märke till att de kommer ihåg de olika historierna. De har också berättat att de känt sig hedrade som författare. Självförtroendet ökade och gemenskapen var stark. Att få fantisera och berätta fritt tillsammans skapar social samvaro utan tvång. Det blir en interaktion som ger glädje.

De anhöriga har ibland berättat för Pia att de kunnat märka en förbättring i humöret hos den äldre efter en träff.

– När jag dyker upp i en färgglad, blommig skjorta (jag har haft samma skjorta på mig vid varje mötestillfälle för att underlätta för deltagarna att känna igen mig) har de sett glada ut. Vi har kul tillsammans, det blir många skratt. Humor är viktig i sammanhanget. Ofta uppstår en spontan sång från någon deltagare och då blir det gärna allsång. Det gäller att fanga stunden! ■

FÖR VEM?

Till vem vänder sig timeslips?

- Metoden är från början utvecklad för personer med kognitiv svikt och minnesförlust.
- Alla äldre: Kan användas för att stärka band och skapa glädje mellan äldre och deras familjemedlemmar.

Fördelar med berättande:

- Stärker relationer.
- Gynnar välbefinnande eftersom

den skapar glädje och lekfull interaktion.

- Förbättrar kommunikationen eftersom det handlar om en kommunikationsform som fokuserar på det kreativa.
- Motverkar stigmatisering eftersom den bidrar till en mer accepterande och inkluderande syn på demens.

Avlidna kan återskapas med AI

– men vill vi det?

I dag är det möjligt att återskapa digitala avbilder av en död person med hjälp av Artificiell intelligens – AI. Dessa avbilder kallas för avatarrer. Denna kontroversiella industri gör att vi kan skapa digitala kopior av nära och kära som inte längre lever och på så sätt fortsätta att träffa och umgås med dem.

TEXT & FOTO: MALIN WESTLING

Den nya tekniken finns nära oss hela tiden och allt fler använder till exempel ChatGPT, en så kallad AI-tjänst, i stället för Google när vi ska söka efter information digitalt numera. Det går även att skapa bilder, videor, texter och massvis med olika digitala produkter genom några få knapptryck på en dator eller telefon.

Sveriges Radio publicerade tidigare i år ett program som tar upp ämnet kring att återskapa avlidna med hjälp av AI, där videoklipp, bilder och ljudfiler analyseras för att göra en digital kopia av den avlidne. I programmet intervjuas professorer i medie- och kommunikationsvetenskap och en docent i filosofi vid Stockholms universitet. De menar att det är en komplicerad fråga om vem som äger rättigheterna om dig när du gått bort. Vem äger din röst och dina digitala avtryck när du inte längre lever?



Else-Marie Törnberg och hennes dotter Elin Törnberg Wichitsombat ser både för- och nackdelar med AI-tekniken.

Här&Nu har träffat pensionären Else-Marie Törnberg och hennes dotter Elin Törnberg Wichitsombat för att prata om AI och den nya tekniken och hur deras tankar går kring detta.

– Det är svårt med AI tycker jag, säger Elin ganska direkt. Hon är 42 år gammal och har själv två barn.

– Det kan ju vara bra på många sätt men jag tror också att det kan vara väldigt dåligt. Det finns många bluff-företag som lurar folk med hjälp av AI, som att be dem skicka pengar till någon som utger sig för att vara någon de känner till exempel, säger Elin. Samtidigt är det lätt att bli lite lat när man använder AI eftersom man inte behöver tänka själv, utan tjänsten producerar allt åt en så att säga.

– Jag har varit oerhört kritisk och tänker att det kan bli vad som helst om man tar hjälp av AI, säger Else-Marie som känner en oro över att det kan ta över hela samhället.

– Men man kan ju också se det som en hjälp inom sjukvården säger hon i nästa stund. Man kan till exempel snabbt samla in information om diagnoser vilket kan vara en tidsbesparare inom vården. I exempelvis områden där det går att spara tid för personalen för rutin-grejer är det ju bra, säger Else-Marie.

Hur ser ni på att kunna återskapa en person som inte lever längre med hjälp av AI?

– Jag tror inte att det är bra. Jag tror att man kan fastna i sorgearbetet, säger Elin.

Man vill ju kanske höra rösten på personen som har gått bort genom att titta på en film med den personen eller lyssna på en inspelning som har hänt på riktigt. Då har vi ju ändå ett verkligt minne kring det tillsammans. Det som AI skapar är inte äkta.

– Risken är att det blir som en tröstare, en napp liksom. Att man hänger kvar vid minnet av den andre och inte kommer vidare i sin sorg, tror Else-Marie.

Omtalad film

I den omtalade sydkoreanska dokumentären "Meeting you" från 2020 återskapas en död flicka digitalt för att hennes mamma ska få träffa henne en sista gång. Med hjälp av ett par så kallade VR-glasögon (Virtuell verklighet) kommer flickan springande mot henne och ropar: "Mamma, var har du varit?"

Att återskapa en digital kopia av en nära släkting eller vän gör att vi på så sätt kan skapa nya påhittade minnen och uppleva nya saker tillsammans även efter den personens bortgång.

– Att generera nya konversationer

med den här personen, och särskilt om det är en person som nyligen har gått bort, det tror jag inte är bra. Det blir som att hjärnan inte riktigt accepterar att den personen inte finns mer. Äktheten försvinner för det är ju inte den personen på riktigt, säger Elin.

Rättigheter, moral och etik

Den nya tekniken gör också att vi ställs inför nya moraliska och etiska dilemman.

En viktig fråga är ju vem som har rätten till att göra en AI-version av någon. Är det avlidne som ska ha bestämt det innan man går bort, är det släktingar eller någon helt annan som ska få bestämma det? Den allmänna dataskyddsförordningen (GDPR) gäller inte för personuppgifter för avlidna personer.

– Det är sådant måste lösas med ett regelverk, säger Else-Marie. Det är oerhört viktigt att det sätts ramar för hur AI används och hur information om andra människor får användas.

– Det måste verkligen finnas ett regelverk för det, tycker även Elin. För om jag godkänner att ett företag här i Sverige använder material med mig och om vi har lagar och regler här, då vill jag

ju veta att det efterföljs även om servern, alltså där all information lagras digitalt, kanske i sin tur står i ett annat land. Vad händer då, undrar Elin.

– Det här är ett jätte viktigt ämne att ta upp och diskutera, särskilt nu långt innan allt detta med AI har blivit en självklarhet säger Else-Marie. Annars blir vi ju bara offer. Det är så många äldre som blir lurade för att man är en god människa och vill vara snäll.

I dag förekommer det ju till exempel att bedragare kontaktar personer med hjälp av AI och låtsas vara en nära vän eller släkting. Ofta vill de lura till sig pengar på olika sätt. Elin beskriver hur hon som person känner sig som en bakåtskrivare kring ny teknik. Medan hennes barn i sin tur är motsatsen. Generationer som är uppvuxna med Ipad, mobiltelefoner, internet och all ny teknik, är mer öppna för detta menar hon.

– Jag kan ju inte ens föreställa mig vad det detta kan användas till, säger Elin. Därför behöver vi lära oss om AI för att inte bli lurade.

Både Elin och Else-Marie resonerar att äldre personer borde erbjudas kurser i AI precis som det finns kurser i hur en dator eller mobiltelefon används. Det är lika viktigt att förstå kraften i AI.

– Hur motsträvig man än är blir man indragen i den nya tekniken. Då är det lika bra att försöka ta reda på lite mer och lära sig om det. Och om man inte kan detta ska man veta vart man vänder sig om man behöver hjälp, det är jätte viktigt säger Else-Marie.

DETTA ÄR AI

AI är en förkortning för Artificiell Intelligens, vilket kan sägas betyda konstgjord begåvning.

AI är egentligen ett samlingsnamn för flera tekniker som används för att datorer ska kunna tolka och förstå omvärlden. En dator kan med hjälp av AI-teknik samla in stora mängder data, analysera informationen och sedan använda resultatet på olika sätt.

AI används på många ställen i samhället utan att vi märker det. I en modern mobiltelefon används till exempel AI för att analysera motivet som du håller på att fotografera. För att sedan justera inställningarna för att ge bästa möjliga resultat.

TIPS

Om du vill prova AI.

ChatGPT är en AI-tjänst som kan generera texter och bilder: <https://chatgpt.com>

DallE används för att skapa bilder baserat på vad du skriver att du vill göra för bild: <https://dallefree.ai/sv>

Julkryss 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 **Julkryss**. Glöm inte att uppge din adress. 50 Guldkantenlotter väntar på varsin vinnare! Vi behöver ditt svar senast den 12 januari 2026.

Sömnen är livsviktig för vår hälsa och det finns all anledning att värna lite extra om goda sömnvanor i virustider.

– Man ska måna om sin sömn. Att få en god nattsömn är enormt viktig så att alla läkande processerna ska kunna ha sin gång för att vi ska må bra, säger Maria Nordin, sömnforskare vid Umeå universitet.

Om man nu inte kan sova då? Ja, i så fall är du inte ensam. Var tredje sover dåligt ibland och var tionde har riktigt svåra besvär med sömnen. Av och till under livet är vi extra sårbara för sömnproblem. Med åren kan man börja snarka, eller snarka mer, när musklerna i luftvägarna blir lite mindre spänstiga. Vi kan behöva gå upp och kissa oftare och det påverkar nattsömnen. En annan viktig faktor är stress. Enligt Maria är just oro och stress den största fienden för god sömn.

– Sömnkvaliteten störs mest av att vi ältar och oroar oss. Man kan säga att stress är sömnens motsats och aktive-

rar vakenhetshormonerna adrenalin och kortisol och trycker ner sömnhormonet melatonin, säger Maria Nordin.

Att då och då ha en natt med för lite sömn klarar vi även om man kan känna sig dåsig, mer lättirriterad och ha svårare att koncentrera sig. Men brist på sömn och sömnstörningar över en längre period kan påverka hjärnan negativt och öka risken för hjärtkärlsjukdom, utmattningssyndrom, demens och depression.

När det kommer till perioder med sömntrubbel tycker Maria Nordin att man behöver ha som regel att ”ta det lite med ro” och inte stressa upp sig.

– Kroppen klarar av att vara lite sömn depraverad. Börjar du oroa dig för sömnen kommer stressen garanterat att ge störd sömn.

Förbättra sömnen

Men det finns mycket att göra för att förbättra sömnen. Maria Nordin forskar kring KBT-baserade sömnskolor till de som har problem med stress och sömn. I terapin, som bygger på kog-

Sov så gott

Alla längtar vi efter en god nattsömn. Men vägen tid kan vara snårig. Vad kan man göra för att stärka sin sömn utan hjälpmedel och när bör man ta hjälp av piller? Vi frågar sömnforskaren.

TEXT: MARGARETHA ELDH • FOTO: GETTYIMAGES

förändras. Det kan innebära att man känner av läkemedlet dagen efter och är trött och dåsig. Man kan också bli förvirrad och ostadig.

Kognitiv beteendeterapi (KBT) är den behandling som rekommenderas i första hand vid sömnbesvär.

– Det finns flera former av KBT. Det går ut på att påverka tankar och beteenden och hur man förändrar dessa för att förbättra sin sömn. Det kan definitivt vara värt att pröva för att lära sig sova utan mediciner, säger Maria Nordin.

Hjälp dig själv

Alla kan få bättre sömn. Mycket kan du göra på egen hand. Eftersom sömnen är ett resultat av vad man gjort under dagen kan det räcka att bara se över sina vanor. Aktivitet under dagen och fysisk rörelse är bra för sömnen. Det är nämligen inte alltid så att stress är den enda orsaken till sömnproblem. Ibland kan ett alltför stillsamt liv också orsaka problem. Så här års kan många känna sig deppiga och trötta av vintermörkret och sover därmed sämre.

– Tänk på att nattens sömnkvalitet börjar redan morgonen. Passa på att vara utomhus en halvtimme på förmiddagen varje dag, särskilt under den mörka årstiden. Det lilla ljus vi har här i norr hjälper oss att hålla vår biologiska klocka i schack så att vi verkligen kan somna på kvällen. Många enkla knep för att sova bättre hjälper förvånansvärt bra. ■

LJUS I MÖRKRET

Maria Nordins 5 tips för att hantera vintermörkret:

1. Gå ut en halvtimme och tanka ljus på förmiddagen varje dag, även molniga dagar.
2. Ät, sov och motionera regelbundet.
3. Både hemma och på jobbet kan det hjälpa att sitta nära ett fönster.
4. Ha en ljusterapilampa på säng- eller matbordet som du tänder en timme om dagen, helst på förmiddagen.
5. Umgås med varandra. Var snäll mot dig själv och unna dig att ha det lite mysigt under den mörka perioden.

nitiva beteendeterapeutiska metoder, får man psykologiska verktyg för att hantera exempelvis stress och vad som behövs för goda sömnrutiner.

– Kortvarig medicinering kan absolut vara ett verktyg för att bryta trenden vid svåra sömnbesvär. Sömnmedel lugnar ner oss men ger också en artificiell sömn som inte sätter i gång de läkande processerna, säger Maria Nordin.

Om läkemedelsbehandling är det alternativ som gäller bör man använda medicinen under en kort tid, kanske runt en månad och med låg dos. Den sömngivande effekten av många mediciner minskar om man använder dem regelbundet över lång tid. Som senior är man mer känslig för sömnmedel eftersom kroppens förmåga att bryta ned och göra sig av med läkemedel



I genomsnitt brukar det ta cirka 15 minuter från det att vi lägger oss tills vi somnar. Ju mer vi oroar oss för att inte somna, desto längre tid tar det. Det bästa man kan göra är att inte stressa upp sig. Hitta istället en metod som får dig att tänka på annat. Här är några förslag på vad som kan hjälpa nattsömnen.

• Melatonin

Efter 50 års ålder minskar den egna produktionen av melatonin, något som kan leda till att man lägger sig senare och på det viset får för lite sömn.

Så fungerar det Det kroppsegna hormonet melatonin tillverkas i talldkörteln i hjärnan och hjälper till att styra vår dygnsrytm. Med åren kan produktionen av melatonin minska. Hormonet finns numer att köpa utan recept (Melatan) som ska användas som korttidsbehandling mot jet lag. Läkemedlet (Circadin) används ensamt vid korttidsbehandling av primär insomni (ihållande svårigheter att somna eller att fortsätta sova eller dålig sömnkvalitet). Det skrivs ut av läkare, främst till personer som är 55 år och äldre. ”Primär” betyder att sömnlösheten inte har någon känd orsak, som eventuell medicinsk eller psykisk orsak.



Sömnforskarens bästa sovtips!

- Gå upp och gå och lägg dig vid samma tidpunkt varje dag, även på helger.
- Innan du går till sängs, skriv ner vad som oroar dig. Lämna oros-lappen i köket.
- Ha tråkigt! Läs något som är lite långsamt eller tråkigt och sitt i soffan eller på en stol.
- Se till att sovrummet är mörkt och svalt.
- Dyker orostankar upp och håller dig vaken, säg högt: ”Hej tanken! Hej då!”



• Naturläkemedel

Om man har mildare sömnsvårigheter, svårt att somna, sover oroligt, vaknar ofta på natten eller för tidigt på morgonen kan man pröva naturläkemedel.

Så fungerar det De flesta naturläkemedel innehåller Valeriana eller vänderot som det heter på svenska, med en lugnande effekt som gör det lättare att somna. Naturläkemedel är växtbaserade receptfria läkemedel och har inte samma biverkningar som receptbelagda sömnmiddel.

• Sömnmedicin

Sömnmedicin kan vara utvägen när sömnlösheten är som värst och om du har haft stora sömnsvårigheter en längre tid.

Så fungerar det Sömnmedel är psykofarmaka och påverkar hjärnans funktion. Idag finns ingen idealisk sömnmedicin och alla har biverkningar, som dagtrötthet, glömska, yrsel, förvirring och fallrisk. Enligt forskningsstudier har sömnmediciner mycket begränsad verkan, särskilt hos äldre. Man sover alltså bara 20 minuter längre per natt och slipper ett uppvaknande varannan natt med medicin.

• Sömnterapi

Passar dig som har varit stressad och haft sömnbesvär en längre tid. Behandling med kognitiv beteendeterapi (KBT) mot insomni har dokumenterat hjälpt många att sova bättre. Man för sömndagbok, samtalar med terapeut och får psykologiska verktyg för att hantera exempelvis stress och vad som behövs för goda sömnrutiner.

Så fungerar det Kognitiv beteendeterapi bygger på vetenskapligt beprövade metoder som hjälper dig att förändra ditt sömnbeteende.

• Digital sömnskola

Passar dig som vill ha snabb hjälp och helst hemifrån och som upplever stress och oro kopplad till sömn.

Så fungerar det Behandling online har i studier visat sig effektiv. Den nätbaserade behandlingen baseras på tekniker som används inom kognitiv beteendeterapi (KBT). Via en sömncoach och digitalt program får du lära dig nya sömntekniker och mental avslappning.

• Ögonrörelser

Att göra vissa ögonrörelser kan öka nivåerna av sömnhormonet melatonin, menar sömnforskare. Rörelserna skickar en signal till hjärnan att det är dags att sova.

Så fungerar det Ligg i sängen och blunda. Rör långsamt ögonen uppåt som om du skulle försöka titta mot din panna, men utan att öppna ögonen. Håll den positionen i några sekunder. Låt långsamt ögonen återgå till normal position. Slappna av en stund och upprepa sedan.

• Motion

Passar dig som känner att du vill ändra dina levnadsvanor och komma i gång och röra på dig för att må bättre.

Så fungerar det All form av fysisk aktivitet är bra för hälsan. Enligt sömnforskning bidrar lågintensiv motion, som att promenera, jogga, simma, dansa eller gå stavgång under dagen till god nattsömn.

• Progressiv muskelavslappning

Passar dig som plågas av orostankar som snurrar och stör sömnen. Ta hjälp av lugna och nedvarvande övningar och dämpa stresshormonerna i kroppen så sover du bättre.

Så fungerar det Andas in och spänn en muskel, till exempel låren, i 5 sekunder. Vänta i 10 sekunder och gå sedan vidare till nästa muskel, till exempel rumpan. Spänn i 5 sekunder, andas ut och slappna av. Medan du slappnar av, försök föreställa dig att stressen flödar ut ur din kropp. Arbeta dig gradvis i genom olika muskler på det här sättet.

• Vitt brus

Monotona ljud kan hjälpa vissa personer att somna lättare, visar en studie där man undersökt så kallat vitt brus, ett slags jämnt bakgrundsljud som maskerar andra ljud. Genomgången visade att vitt brus gjorde att man somnade snabbare.

Så fungerar det Tanken är att bruset ska ligga som en jämn ljudmatta under natten, vilket gör att hjärnan lugnar sig. Det finns ett flertal appar med vitt brus att ladda ner i mobilen. Även naturljud som forsande vatten eller ljudet av vågor kan upplevas som sovande.

• Tyngdtäcke

Testa och se om ett tyngdtäcke kan rädda dina dåliga nattsömn ifall exempelvis oro, ångest och stress ligger bakom besvären.

Så fungerar det Tyngdtäcken, dessa specialtäckten med insydda vikter, har blivit alltmer populära och säga ha flera positiva hälsoeffekter. Förutom att förbättra sömnen ska de minska stress och oro och ge en känsla av trygghet. Det finns inte mycket forskning kring tyngdtäckens effekt och vetenskapliga bevis för att de fungerar saknas. Även om vetenskapliga bevis saknas tyder mycket på att tyngdtäcket kan få oss att sova bättre. ■



VANNONS ►

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 plastskenor. 7 mm tjockt och väger endast 150-200 gram.

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

ENDAST 499 Kr/St



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

HÅLFOTSINLÄGG

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

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



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 hälarna t.ex. vid hälsporre, hälseneinflammation och förslitningsskador.
- Fungerar med skor, tofflor, sandaler, strumpor och barfota.



STORLEK	SKOSTORLEK
Medium	35-39
Large	40-49

ENDAST 199 Kr/Par

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.

Gull-Britt Svensson i Kvidinge är bäst i landet på att sälja SKPF:s egna lotter Guldkanten. Hon har sålt lotter så länge som lotteriet har funnits.



Guldtanten i Kvidinge

I ett radhus i Kvidinge i nordvästra Skåne bor den svenska mästarrinnan Gull-Britt Svensson. Hon är inte bara avdelningsordförande i SKPF avd 52 sedan 21 år, hon är också bäst i landet på att sälja Guldkantenlotter. Ingen annan avdelning säljer lika många lotter som hennes, något som förvånar henne när hon får veta det.

– Jag har varit med från början, säger hon när vi träffas. Jag anmälde mig direkt som ambassadör för Guldkanten när dåvarande förbundskassören Lars-Inge Larsson startade lotteriet.

Sedan dess säljer hon lotter och så fort det är någon större aktivitet ser hon till att det finns lotter för medlemmar eller besökare att köpa.

Gull-Britt, eller Guld-Britt som hon med fog kan kallas nu, håller fortfarande på, sina 86 år till trots. Hon har precis fått en ny vice ordförande som hjälper henne i avdelningen, något som behövs extra mycket nu eftersom ett envist bensår gör det svårt för Gull-Britt att röra sig.

Humöret är det dock inget fel på, och inte på energin heller för den delen. Hon har fullt upp så här års med att själv göra julklappar till alla de runt 75 medlemmar som kommer till julbordet. Gull-Britt håller gärna på med handarbete. Förr lagade hon själv till och med all mat till avdelningens julbord, men sedan ett par år får det faktiskt bli färdigköpt. Men nog

imponerar det att vid då 84 års ålder ordna julmaten till runt 70 personer på egen hand!

Men hur kommer det då sig att Gull-Britt är så bra på att sälja Guldkantenlotter? Vad har hon för hemlighet?

– Jag tog hem lotter direkt och sålde till medlemmarna vid möten, resor och andra aktiviteter. Det har gått jättebra. Sedan är det så att en medlem som värvar en ny medlem får en ny Guldkantenlott som tack. Vi har ju även vanliga lotterier också där medlemmarna skänker grejer som man kan vinna. Vinner de inte då så köper de en guldlott efteråt. Det är inte så svårt – om man vill, säger hon.

Det är viljan det hänger på, tror Gull-Britt. Hon pratar gärna om sina lotter på olika träffar och hon är tydlig med att avdelningen får en viss summa för varje såld lott, och att det gör att avdelningen kan anordna aktiviteter.

– Jag berättar för medlemmen att de 7:50 kronor som jag får när jag säljer en lott går till avdelningen – till en resa eller någonting liknande som medlemmen får ta del av.

Men vad säger du till folk så att de köper? Många verkar tycka det är svårt att sälja lotter.

– Det förstår jag inte. Avdelningssekreteraren är lika bra på att sälja lotter och om hon gör det tar jag hand om pengarna och tvärs om. Då får man tid att prata med medlemmen samtidigt, och köper den ene så köper den andre, säger hon.

VANNONS ►

Lider du av normal-trycks-hydrocefalus?

Få behandling utan väntetid och få tillbaka din livskvalitet

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

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

Ju tidigare man får behandling, desto bättre blir resultatet

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

Utredning och behandling inom 4 veckor

Undersökning och behandling kan genomföras vid ett besök på kliniken med övernattnig. Behandlingen sker på det privata sjukhuset Mølholm, cirka två timmar från Köpenhamn. Operationen tar ca. 45 minuter och de flesta patienter kan åka hem redan nästa dag.

För mer information: www.molholm.dk/vattenskalle

Du kan skicka frågor till konsulten Morten Bonde Pedersen på mpe@molholm.dk



Privathospitalet Mølholm

Sysselvej 8 · DK-7120 Vejle Øst

+45 7642 7415 · www.molholm.dk



PRIVATHOSPITALET
MØLHOLM

OBS

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

VANNONS ►



Seniorresa med sikte på trygghet och livsglädje

Är du en levnadsglad senior och känner lust att resa? Då hittar du lösningen hos Bella Resor – vi hjälper dig att resa tryggt och att ha trevligt! Se fram emot att skapa nya resminnen där mycket redan är betalt hemifrån.

Bella Resor har seniorresor med upphämtning med buss från utvalda kommuner och direktflyg från Köpenhamn/Kastrup, Landvetter, Arlanda och Skavsta. Boka din nästa resa med Bella Resor!



Allt detta är inkluderat:

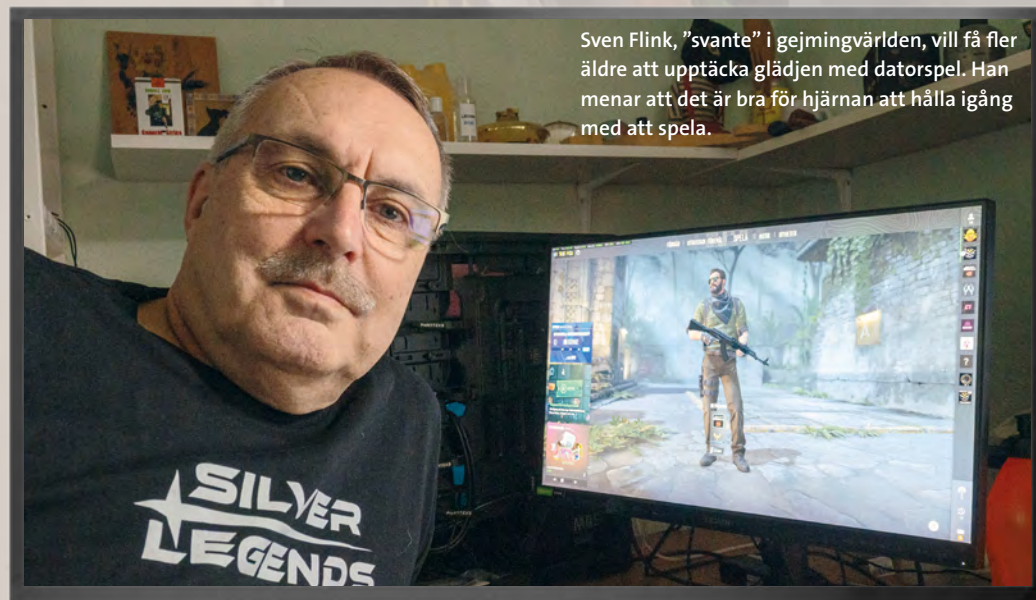
- Busstransport från din kommun till flygplatsen t/r
- Guide som hjälper till med incheckningen
- Direktflyg till resmålet t/r
- Incheckat bagage
- Busstransport till hotellet t/r
- Noga utvalda hotell
- 7 x frukost på hotellet
- 7 x middag på hotellet
- 4 utflykter, enl program, inkl entréer
- Lunch på alla utflykterna
- Erfaren svensk reseledare hela veckan boende på samma hotell
- Upplevelser, gemenskap och trygghet

Nyfiken på Bella Resor?

Vår hemsida www.bellaresor.se har all info om våra resmål, avreseorter och avresedatum. Du är alltid välkommen att ringa till oss om du vill ha hjälp med din bokning, har frågor eller vill beställa vår katalog!

Bella Resor
Resor för levnadsglada seniorer

Telefon 046 - 560 01 52 www.bellaresor.se info@bellaresor.se



SVEN 68 SPELAR DATORSPEL

På sjuttioalet, under ungdomsåren, började Sven Flink spela datorspel. Nu är han svensk seniormästare i spelet Counter-Strike.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON • FOTO: KRISTINA WIRÉN

Sven Flink är datorspelare, eller gejmare som det också kallas, och han ägnar många timmar åt sin hobby. Han spelar Counter-Strike så bra att han har blivit svensk seniormästare. Sven brinner för att sprida sitt intresse.

– Spel bygger broar genom generationer och över världsdelar. Jag spelar med mitt barnbarn som är tio år. Han sitter i Jönköping och jag sitter här.

Sven Flink bor i Hultsfred. Han är 68 år och har jobbat med lite allt möjligt, bland annat som bilmekaniker, SFI-lärare och på Ikeas spånskivfabrik. I gejmingsvärlden är han mer känd som "svante" med litet s, och det är också namnet som står på hans gejmings-tröja. Han är med i Facebookgruppen Gaming Seniors, där gejmare över 60 år umgås genom det gemensamma intresset för datorspel. Gruppen har drygt 600 medlemmar och den bildades under pandemin.

I källaren har han sin spelhörna, två datorer där han spelar på den ena och har kontakt med de andra spelarna på den andra. Här tillbringar han många timmar varje dag. Alldeles

för många, erkänner han, men å andra sidan blir det inte så mycket TV på kvällarna.

Han är ofta ute och föreläser, både för äldre och yngre. – Många äldre vet inte ens om hur man gör. Men i gejmingsvärlden finns något för alla. Är man intresserad av golf finns det golfspel. Är man intresserad av jakt och fiske finns det sådana spel. Jag kan inte säga att alla ska spela det jag spelar. Man kan spela tillsammans, eller man kan hålla på med singelspel som patiens eller pussel, säger han.

Just pussel är bra att spela på datorn, menar Sven, för det är ingen risk att den sista pusselbiten försvinner.

– Det finns många som undrar vad det är för fel på en vanlig kortlek eller ett vanligt pussel. Men för många äldre är det lättare att dra en pusselbit på skärmen.

Nackdelen är möjligen att det är lätt att fastna, och att man sitter och pusslar och pusslar.

Sven Flink började spela datorspel för länge sedan, och berättar om Pong som kom 1972 där två spelare studsar en

boll mellan sig. Det var det första kommersiellt framgångsrika arkadspelet.

– Jag har alltid gillat digitalt spelande, alltid varit intresserad. När barnen var små spelade vi tillsammans.

När internet kom började han spela med andra.

– Min son sa "farsan du måste gå ut på nätet, du kan inte bara spela mot datorn." Så jag testade, och sen blev jag fast.

Det var under pandemin som hans spelande tog riktig fart. Numera spelar han Counter-Strike, CS, flera timmar varje dag.

Counter-Strike är ett FPS-spel, FPS står för förstapersonsskjutare. Spelarens bildskärm motsvarar spelfigurens synfält i en tredimensionell värld. CS är ett spel som ska spelas av flera personer samtidigt. Det bygger på att två lag, terrorister och en insatsstyrka, kämpar mot varandra, och det är fem personer i varje lag som ska samarbeta. För att vinna som terrorist krävs att laget antingen genomför sitt uppdrag eller eliminerar motståndarna. Insatsstyrkan vinner genom att hindra terroristerna eller eliminera dem.

– Vad som är roligast, terrorist eller polis? Jag tycker att det är helheten. Det är ett så taktiskt spel, men det är lättare att vara polis, det är inte samma tidspress. Terroristerna har en minut och 55 sekunder på sig att placera ut en bomb, annars har de förlorat.

Nyttigt med datorspel

CS är ett så kallat skjutarspel, det vill säga att man med olika vapen skuter på varandra.

– Jag tror inte att man blir våldsam för att man spelar, även om jag inte säger att det inte förekommer.

Men däremot finns det en del forskning på att våldsamma personer dras till spelet.



Spelande bygger broar både mellan generationer och världsdelar menar Sven Flink.

ORDLISTA

CS: Förkortning för Counter Strike. Ett populärt actionspel där två lag med flera spelare i varje kämpar mot varandra i en simulering av ett terroristdåd.

FPS: Förkortning för First Person Shooter (första personsskjutare på svenska). Bilden på skärmen motsvarar spelkaraktärens synfält.

Gejmare: En person som spelar datorspel.

IRL: Förkortning för In Real Life, vilket betyder i verkliga livet.

LAN: Förkortning för Local Area Network, det vill säga lokalt nätverk för datorer.

Pong: Ett av de första elektroniska spelen.

SFI: Förkortning för Svenskundervisning för invandrare

Sven menar att datorspelande är nyttigt.

– Man håller igång hjärnan, det är snabba beslut, problemlösning och socialt umgänge.

Och mellan varven går han en promenad för att hålla kroppen igång.

– Det ena utesluter inte det andra

Genom spelandet har han lärt känna människor han aldrig skulle ha träffat annars.

– Det här är min hobby, det är jätteroligt, och jag har fått nya vänner. Jag fick kontakt med en spelare från Piteå, och vi träffades IRL på ett LAN. Sen hörde han av sig och sa att han och frugan skulle på semester och undrade om de fick komma förbi, och vi klickade alla fyra. Vartannat år åker vi till Piteå, vartannat år kommer de hit. Förra året tog vi med dem på speedway i Målilla. I Piteå har vi varit runt, bland annat vid Storforsen. I år åkte vi dit för att fira midsommar. Det är människor som vi aldrig hade träffat om jag inte hade spelat, säger Sven.

Sven är med i laget Silver Legends. Laget består av sju personer i åldrarna mellan 64 och 74 år, spridda över landet, två i Uppsala, och de övriga i Norrköping, Borlänge, Falun, Kungsbacka och så Sven, eller "svante" i Hultsfred. Laget är med i en serie med tre svenska, ett finländskt/svenskt och ett ukrainskt lag. Serien startade i september, och går höst och vår. Det är match en gång i veckan.

– Silver Legends träffas IRL också, vi är mycket ute på olika evenemang och mässor, och pratar om hur bra det är för hjärnan att hålla på med det här.

Hur det motverkar ensamhet och bygger broar över generationer. Ibland spelar de mot ungdomar. Det brukar gå bra.

– Vi har inte samma reaktionsförmåga men spelar smartare. Hur länge man kan hålla på? Jag pratade med en som är 87 år och fortfarande spelar. Så länge huvudet är med kan man spela, säger Sven.

Hjälp ditt skottträdsla husdjur

Snart är det dags att fira in ett nytt år med fest och fyrverkerier. För den som lever med skottträdsla djur kan nyår vara en påfrestande tid fylld av oro och stress, men det finns några knep att ta till för att ge sitt älskade husdjur ett lugnt firande.

TEXT: HELENA NILSSON • FOTO: GETTYIMAGES

Enligt Svenska Kennelklubben är en tredjedel av Sveriges hundar skottträdsla och av dem behöver omkring 35 000 medicineras med lugnande medel under perioder när det smäller som mest.

Helena Frögéli på Svenska Kennelklubben är expert på hundars mentalitet och enligt henne kan ljudrädslan ha flera orsaker: Den kan vara genetisk, utlösas av skrämmande upplevelser, till exempel att djuret utsatts för plötsliga ljud, eller av att hunden är sjuk eller har ont. Hur lätt en hund utvecklar ljudrädsla skiljer sig åt mellan raser och individer.

– Hur rädd en hund blir är också olika, men ljudrädsla tenderar att öka successivt och bli mer generell, det vill säga att hunden med tiden reagerar med oro och rädsla för allt lägre och fler ljud, säger Helena. Enligt henne förekommer det även att hundar som i ung ålder är skottfasta, det vill säga inte bryr sig om höga och plötsliga smällar, blir rädda när de blir äldre. Varför det är så är än så länge okänt.

Svenska Kennelklubben har sedan några år tillbaka samarbetat med Riksföreningen Stoppa Fyrverkerier för Privatpersoner i Sverige och Svenska Djurskyddsföreningen för att föra debatt kring tystare och mer miljövänliga alternativ till dagens fyrverke-

rier, men hittills utan resultat. Enligt Janina Pfalzer, pressansvarig på Svenska Kennelklubben, är smällandet kring nyår ett stort problem för såväl allmänheten, för blåjuspersional och inte minst för djuren.

– Eftersom vi har ett hund- och kattägarregister med tillhörande Facebookgrupper för efterlysningar kan vi tydligt se att alldeles för många djur blir rädda och försvinner i samband med nyår, säger Janina. Tyvärr smälls det ju inte bara runt tolvslaget, vilket man som hundägare kan parera, utan det kan plötslig smälla till oavsett tid på dygnet under dagarna före och efter nyår. Jag har själv gått ut med en skottfast hund och kommit in med en skottträdsla, för att någon fick för sig att smälla av en raket precis bakom hunden.

Inte bara hundar

Skottträdsla påverkar inte bara hundar. Även katter, hästar och vilda djur blir stressade av raketer och smällare, de blinkande ljusen och vislande ljuden. En katt eller hund som blir rädd visar det på olika sätt. Katten springer gärna och gömmer sig eller försöker fly undan, medan hunden kan börja flåsa, darra, eller ta till överslagshandlingar som överdrivet slickande eller kliande.

– Problemet med ljudrädsla är lite speciellt eftersom hunden ofta inte kan undersöka ljudet och därför inte heller undersöka det som utlöser rädslan. Därmed får hunden svårt att komma över det som skrämmer, säger Helena.

Det bästa du kan göra som ägare när du märker att ditt djur blir oroligt är att hålla dig lugn och inte rikta uppmärksamhet mot de obehagliga smällarna och ljusen. Det finns ingen universallösning för att lugna ett oroligt djur, men

det finns några knep du kan ta till för att minska stressen. Dra för gardinerna, spela lugn musik och ge vovven ett smaskigt ben att gnaga på. Se till att katten har tillgång till en trygg och mörk plats att dra sig tillbaka till. Där kan du placera en feromonbaserad doftavgivare som hjälper kissen att slappna av, sådana finns att köpa receptfritt



FOTO: MÅNS ENGELBREKTSSON

Helena Frögéli
bästa råd för att hantera oroliga djur är att hålla sig lugn och inte rikta uppmärksamheten mot smällarna.

på apotek och i djuraffärer från märken som Feliway. Det finns också naturligt lugnande kosttillskott för både katt och hund, de bör tas förebyggande några veckor innan nyår. Om ångesten och stressen blir alltför svår kan veterinären skriva ut lugnande medel men då krävs det först en hälsokontroll.

Vänj djuret

Redan den unga hunden bör vänjas vid olika typer av miljöer och ljud för att få en bra start i livet, menar Helena Frögéli. Genom att jobba förebyggande lägger man en trygg grund för hunden att stå på.

– Som ägare till en måttligt rädd hund kan man också försöka att kontrollerat öva hundens ljudtolerans genom att gradvis vänja den vid olika höga ljud som förekommer i hemmet och omgivningen. Man börjar då på avstånd eller med lågt ljud som försiktigt ökas utifrån hundens reaktioner, och det är viktigt att hunden inte blir rädd för ljudet under träningen. Då går man för fort fram, säger hon.

Det går att öva upp kattens ljudtålighet på samma sätt. Börja försiktigt, till exempel genom att spela upp ljud av fyrverkerier på låg volym och belöna med en godbit eller leksak. Det tar lite tid och det går kanske inte att få bort rädslan helt, men tillräckligt för att nyår

och andra festliga högtider ska bli lite lättare för våra älskade husdjur.

Enligt Helena Frögéli går det inte att öva eller träna en hund som känner stor rädsla. Då bör man i stället hjälpa hunden genom att ta den från situationen som skrämmer.

– Har hunden allt för stor ljudrädsla är nog det bästa tipset att, i den mån det går, helt enkelt undvika situationer med skott, smällare och höga ljud. Under nyår håller man hunden sällskap, drar för gardinerna, har på musik, TV eller radio och försöker ge hunden något den gillar att tugga på. Och ta inte med hunden på nyårsfirande, även en skottfast hund kan bli skrämmd!

Trygga boenden

Om du har möjlighet att åka hemifrån och fira nyår någon annanstans finns flera boenden runtom i Sverige som välkomnar både hundar och katter. På svenska Kennelklubbens hemsida finns en lista med trygga boenden ute på landet där hundägare kan fira nyår långt borta från smällare och fyrverkerier. Ett flertal hotell inom fyrverkerifria områden, till exempel kring flygplatser, brukar också erbjuda ett lugnt firande för alla med skottträdsla hundar och katter. Men då gäller det att vara ute i god tid, många hotell är fullbokade redan strax efter nyår. ■



Bandag i Dalarna Att bli ett med sin bil

Att köra på bana med sin Corvette handlar inte bara om höga hastigheter och att tävla. Friheten, adrenalinkickarna och glädjen varvas med känslan av att bli ett med bilen och att lära sig hantera den. Följ med på en bandag i Dalarna.

TEXT & FOTO: MALIN WESTLING

En efter en rullar bilarna in på Monztabanen utanför Älvdalen. Det är en gråmulen dag i början av juni och regnet hänger i luften. Tillsammans med racingsektionen i Svenska Corvettklubben arrangerar distriktet Dalarna/Gävleborg en övningskörningsdag och ekipagen som har tagit sig hit ska få träna på att dansa i regnet med sin bil. Det är elva bilar på plats och desto fler förare och åskådare.

Monzta är en 2,4 kilometer lång kuperad bana som ofta används som en trafikövningsplats. Den är inte särskilt bred men är perfekt att köra på för att lära känna sin bil. Längs ena sidan ringlar Österdalälven fram och runt omkring banan står höga tallar och granar som ger en fin inramning av området.

Peter Helgesson från Gävle, som även kallas för Pepphe, är racingansvarig för distriktet Gävleborg/Dalarna. Han har varit med i två år och just banan i Älvdalen gillar han lite extra då den är både rolig och enkel att köra på.

– Här kör vi inte så mycket racing. Vi har inte tidtagning eller något sådant utan det är mer ett sätt för att lära känna sig själv och sin bil, säger Pepphe.

Sektionen inom Corvettklubben som heter ”Racing” anordnar flera banträffar under året på flera ställen runt om i landet. Klubben har totalt runt 2 500 medlemmar och är mycket aktiv med många olika träffar och aktiviteter. Själva racingdelen är inte jättestor med ett hundratal aktiva förare. Sektionen hoppas däremot på att fler ska lockas till banorna.

Familjärt och trevligt

Innan körningen drar i gång hålls ett kort möte om hur dagen går till och vad de ska tänka på. Stämningen är familjär och flera av deltagarna känner varandra sedan tidigare. Doften av kaffe sprider sig i rummet och trots att det är lite kallt ute känns det varmt och trevligt. Det skojar och skrattas och både unga och gamla som kommit hit är förväntansfulla.

Även om de inte är så många deltagare just i dag, delar de upp sig i två grupper för att sprida ut bilarna på banan. Det har börjat droppa från himlen och när underlaget är vått får de köra lite lugnare. Några använder racingutrustning när de kör men de allra flesta har helt vanliga kläder. Alla har hjälm för säkerhets skull. Ljudet när motorerna mullrar i gång får hjärtat att slå några extra slag. Det märks att pulsen går upp och den ganska lugna stämningen blir mer exalterad. De första bilarna rullar ut på banan och det behövs ingen sol på himlen för alla skiner upp när de svänger ut på banan och gasar på.

Anna von Bothmer kommer från Tyresö och har ett gäng år kvar till pension. Även om det är mest äldre som deltar finns det några deltagare som är i femtioårsåldern och yngre. Intresset för bankörning har hon sin pappa Ingvar Wiklander att tacka för. Hon berättar att hon hade en deppig period i livet för några år sedan och hennes pappa tyckte då att hon behövde piggas upp och testa något nytt.



»» – Jag fick sätta mig bakom ratten i en av hans bilar. Trots att jag bara hade haft körkort i ett år tog han med mig på en bandag. Det var det häftigaste jag har gjort och sedan dess har jag fortsatt att köra, säger Anna och ler.

Anna och hennes sambo har en Corvette C5:a från 2003 som de både använder för bankörning och att köra till vardags då och då. Känslan av att sätta sig bakom ratten och rulla ut på banan är fantastisk beskriver hon.

– Adrenalin, kicken och glädjen. Man lär sig massor och få känna sig ett med

bilen och utmana sig. Frihetskänslan och njutningen som du får av att köra på bana är det bästa, säger hon.

Bli en säkrare förare

Att köra på bana innebär inte bara att köra snabbt och att tävla. Det kan också handla om att lära känna sin bil och att bli en bättre och säkrare förare. Att öva på ett inhägnat område där alla kör åt samma håll och där det inte kan dyka upp några oförutsedda hinder är ett bra sätt att göra det på.

Det är inte direkt någon värme ute trots att vi är här i början av juni. Regnet kommer och går och på vissa ställen bildas vattenpölar på banan. Varv efter varv körs runt banan och efter ett par timmar är det dags för fikapaus. Klubben bjuder på smörgåsar och kaffe, det snackas om

körningen och stämningen är på topp. Alla verkar gilla banan och att den har en del svåra partier.

– Vi försöker locka fler och fler att börja med racing säger Pepphe. Racingsektionen växer men det går långsamt. Jag älskar att köra på bana och att köra fort. Jag har kört både road racing och rally i hela mitt liv. Det är en livsstil, man har det i sig att man vill åka fort.

Vill locka fler till bandagarna

Alla kan vara med och köra på bandagarna. Det handlar inte om att jaga tider eller att vinna. Det handlar mer om att ha kul. Men oavsett om du kör för att du är en tävlingsmänniska eller vill bli en bättre förare vill de allra flesta förbättra sina tider under dagen. Det som är viktigt att ha koll på är om ditt försäkringsbolag täcker kostnader om du kör på bana eller inte. Även om det är ovanligt att något händer kan givetvis

olyckan vara framme även under en sådan här dag.

Flera av bandagarna på större banor anordnas i samarbete med andra bilklubbar. När racingsektionen anordnar träffar på större banor kan det vara upp till ett trettiotal Corvetter plus andra bilar som är med och kör.

Benny Eriksson från Hedemora är distriktsansvarig för Dalarna och Gävleborg och har bland annat hand om träffar runt om i området. Benny har haft sin bil i åtta år, en Corvette C7:a som han kört 7000 mil med. Det är ganska ovanligt att köra så långt med en sportbil.

– Det får man nog säga, säger Benny och skrattar. De flesta kör nog runt 400-500 mil per år. Man känner att bilen klarar mycket mer än vad man tror. Vi använder ju långt ifrån bilens kapacitet när vi kör. Men det är tjusningen med bankörningen, att kunna gasa utan att



Anna von Bothmer ärvde intresset för racing från sin pappa.

vara rädd för polisen säger han och skrattar.

När dagen är slut kör de som vill tillbaka till Mora där en middag väntar. Flera av deltagarna har även valt att sova kvar på hotell.

– Det är en del av hela grejen. Det är så roligt när vi umgåtts hela dagen och upplevt saker tillsammans, då är det jättemysigt att sitta på en middag på kvällen och kunna prata om det. Det sociala är lika viktigt avslutar Anna. ■

▼ANNONS►

Ullstrumpor

Strumpor för frusna fötter

Raggsock 3 par 300 kr
Raggsock med halk 150 kr
Ullstödstrumpa 2 par 340 kr
Merinoull med frottésula 2 par 250 kr
Kashmirull knästrumpa 2 par 260 kr

Vi har strumporna som gör skillnad

Strumpor med lös resår "Sitter uppe men sitter inte åt"

Erbjudande Lös resår

Bomull 4 par 170:-
Bambu 4 par 190:-
Kashmirull 4 par 320:-

Beställ här



sockhuset.se
strumpor på nätet

▼ANNONS►

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.

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

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

Elmedistraal



Julens alla smaker



SKPF:s egen julkock visar hur han lagar sina ”måsten” på julbordet. Dofterna, smakerna och maträtterna som hör julen till börjar redan göra sig påminda. Låt oss väl smaka!

TEXT & FOTO: LEIF KINDBLOM

Kryddnejlika, kanel, kardemumma och kryddpeppar sätter extra fart på smaklökarna i juletider. Ingefära, pomerans och kanske till och med stjärnanis kan spä på smakerna, liksom god senap av olika styrka och slag. Doften av pepparkakor och citrusfrukter, fikon och dadlar ger dessutom juldofter att längta till.

Kryddnejlika är torkade blomknoppar från träd på Moluckerna i Indonesiens övärld. Instuckna i en apelsin ger de en god jularom. I sill och rödkål ger kryddnejlika karaktäristisk smak.

Kryddpeppar har sin hemvist i Karibien och ger köttbullarna en särskild krydda som hör julen till. Men även sill och lutfisk kräver nästan kryddpeppar. Den är en särskild art till skillnad mot Piper nigrum som ger vitpeppar från de skalade och torkade helt mogna bären, svartpeppar från halvmogna gröna bär som fått jäsa och saltorka med skalen

på. Grönpeppar är omogna bär av samma art som lagts in i saltlag eller vinäger.

Kanel är barken från en växt ursprungligen från Sri Lanka och ger karaktär åt risgrynsgröten.

Kardemumma i sin tur är en arabisk/asiatisk krydda som ingår i curry och Garam marsala och ger julumman en god grundsmak.

När man hållit på med julmat i många år och kanske lagat en hel del från grunden är det inte så konstigt om man vill skära ner lite på arbetsinsatserna. Önskar man lite mindre jobb med förberedelser och matlagning kanske en väg kan vara att koncentrera sig på några typiska rätter som hör till julen och som man själv gillar mest. Andra rätter kan man köpa färdiga eller överlåta till vänner eller släktingar att stå för.

När man väljer ut vad man vill satsa på så tycker i alla fall jag att griljering av

skinkan är en given klassiker som också ger goda dofter i köket. En annan kan vara rödkålen med vinäger och utstickande kryddor. En riktigt välsmakande kryddsill tillhör väl också det som i alla fall jag vill bereda. Då använder man gärna spansk humle, en oreganoart från Kreta, och sandelträ som används till ansjovis och matjessill. Har man ingen välförsedd butik i närheten får man skicka efter sådana kryddor med nätköp.

Köttbullar med konjak och kryddpeppar är en riktig vinnare i kampen om goda julsmaker. Och när man kommit till julbordet är en skummande mumma med goda kardemummadofter pricken över i:et.

Eller så har man andra klassiker som honungsglaserade revbensspjäll, en gräddig Jansson eller långkål av grönkål som sina egna favoriter och satsar på dem.

Griljerad julsinka

1 kokt eller bakad julsinka
1 äggula
2 msk svensk senap
1 msk rivet apelsinskal, bara det röda yttre skalet av ca en stor apelsin
1 tsk stött kryddnejlika
1 msk potatismjöl
Ca 1 dl ströbröd

Blanda äggula, senap, potatismjöl och rivet apelsinskal och pensla skinkans ovansida med blandningen. Strö över rikligt med ströbröd och griljera i 225 graders ugnsvärme i cirka 15 minuter, eller åtminstone tills griljeringen fått fin brun färg. Hög temperaturen om den inte får färg.

Skummande julumma

50 cl porter
50 cl god öl
33 cl julmust eller sockerdricka
2 tsk stött kardemumma
3 cl gin
Gör så här:
Håll gin och kardemumma i botten på en rejäl tillbringare.
Tillsätt porter, öl och julmust och servera så det skummar.

TIPS

Allt det här utom mumman kan förberedas. Köttbullarna, sillen och rödkålen kan förvaras några dagar i kylan. Kålen och köttbullarna kan frysas in och flyttas över till kylan kvällen före julafton. Skinkan vill i alla fall jag griljera kvällen före julafton och provsmaka på en smörgås lite ljummen med god senap för att komma i julstämning.

TIPS

Fler rätter finns på harochnu.se under rubriken Recept.



En komplett jultallrik behöver inte innehålla mer än så här.

Farmors kryddsill

Min farmors recept på kryddsill är från 1910-talet och är beräknat för en val sill, vilket är 80 sillar! Kryddblandningen bestod av kryddpeppar och starkpeppar (en blandning av svart- och vitpeppar), kryddnejlikor, spansk humle, sandel, lagerblad och ingefära. I dag gör jag en mindre variant men med ungefär samma kryddning:

1 förpackning 5-minuterssill eller 3-4 rensade inläggningsfiléer, ca 250 gram
10 kryddpepparkorn
½ tsk vitpepparkorn
½ tsk svartpepparkorn
½ tsk kryddnejlikor
1tsk sandel - sandelträ används till ansjovis och matjessill och ger rödaktig färg
2 tsk spansk humle - en art av oregano från Kreta
1 lagerblad
1 krm ingefära

Blanda en 1 2 3-lag (1 del ättika, 2 delar socker och 3 delar vatten) eller använd den färdiga lagen i 5-minuterssillen.

Stöt peppar och kryddnejlika grovt och blanda i ingefära. Skär sillfiléerna i bitar och varva i en glasburk med de stötta kryddorna och sandelpulver, spansk humle och det delade lagerbladet och håll över lagen.

Låt stå minst ett dygn i kylan.



Sandelsfärgad kryddsill som på farmors tid.





Några av julens kryddor: Kryddnejlika i apelsin, kryddpeppar, kardemumma, spansk humle, sandel, och i mitten kanel.

Julkryddade köttbullar

400 gram blandfärs, viltfärs eller lammfärs

1 liten fint hackad gul lök

1 tsk salt

1/2 dl ströbröd som fått svälla i 1/2 dl grädde

1 ägg.

Julsmaker

1/2 tsk stött kryddpeppar

1/2 tsk stött enbär

5 cl konjak

1 msk grov senap eller hemgjord senap (1 tsk Colmans senapspulver i en matsked grädde som blandas med skånsk senap)

Låt ströbrödet svälla i grädden och tillsätt konjak.

Blanda färsen väl med den finhackade löken, ägget, kryddorna, gräddkonjak och senapen.

Forma halvtora köttbullar och lägg dem i en eldfast form och stek dem i ugn tills de fått fin färg, ca 15 minuter i 200 grader ugn. Skaka pannen ett par gånger. Låt eftersteka i avsvannande ugn en stund så att de är färdiga. Eller stek dem i en stekpanna på traditionellt sätt med en klick smör. ■

TIPS

Fler recept på julens rätter som sill, gravad och rimmad lax, Jansson med flera finns på Här och Nu:s hemsida under Recept.

Syrlig rödkål

1 kg rödkål

1 gul lök

1 stort äpple

5 kryddpepparkorn

5 kryddnejlikor

2 msk smör

3-4 msk rödvinsvinäger

2 tsk flytande honung eller sirap

1 tsk salt

1 dl rött vin

2 dl buljong eller skinkspad

Strimla kålen och skär löken i skivor och äpplet i tunna klyftor utan kärnhuset.

Bryn smör i en tjockbottnad gryta och lägg i kål, lök och äpple och bryn allt lätt.

Krydda med honung, kryddpeppar, kryddnejlika, salt och tillsätt vinäger.

Späd efter hand med vin och buljong. Sätt på lock och låt småkoka på svag värme ca 1 timme, öppna på locket och rör om då och då. Känn efter om det behövs mer kryddning, kanske honung, salt eller vinäger? Kålen kan frysas.



Här påbörjas julens goda dofter och smaker med rödkål, äpplen, vinäger och kryddor.

SUDOKU

SVÅRT

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

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

VANNONS ►

Emma

Roman av Anita Hammarstedt

I början av 1920-talet blir Emma gravid som sjuttonåring. Hennes stränge far adopterar bort barnet och hon rymmer till Stockholm.

Robert Gren blir tidigt änke- man och hans och Emmas vägar korsas på deras gemensamma arbetsplats.

Oron i Europa är stor under 1930-talet. Vi får följa Emma i mellankrigstiden och uppleva hur Stockholm växer.

Författaren har tidigare gett ut Mitt liv, Fyra generationer kvinnor, Tillfälligheter, Från Rörstrand till Rio och De som återvände. Samtliga har tryckts upp i många upplagor.

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

Finns även att beställa hos internetbokhandlare och vanliga bokhandlare.

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



VANNONS ►

Valpkalendern 2026



Beställ 2026 års viktigaste kalender – gratis!

Valpkalendern är Synskadades Riksförbunds väggkalender med bilder på ledarhundsvallar. Den innehåller information om viktiga synskadefrågor och vår verksamhet. Kalendern är kostnadsfri. Beställ genom att skanna QR-koden ovan eller gå in på srf.nu/valpkalendern.

Synskadades Riksförbund

SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

tryggt givande

Glöggens historia

Det är inte märkligt att vi förknippar glögg med den kalla årstid då julen infaller. Så här års värmer det gott med ett litet glas glögg när man kommer in i stugvärmen från kylan. Denna sed kan tyckas riktigt svensk, men den har rötter långt tillbaka i tiden.

TEXT: MARKUS DAHLBERG OCH LEIF KINDBLOM • FOTO: GETTYIMAGES

Leifs roséglögg

En värmande glögg passar ju så bra kalla dagar i december. Många har också glöggpartyn för vänner under advent. Till minglet då behövs det kanske allehanda tilltugg. Vill man göra det enkelt kan man trycka ut lite ädelost från tub på pepparkakor.

Ett alternativ är att köpa färdig smördeg och bre på smetana eller crème fraîche, lägga på bitar av lufttorkad skinka, tunt skivad lök och rikligt med riven ost. Grädda i ugn ca 10-12 minuter till fin färg. Sedan skär man hela degen i mindre bitar att plocka med fingrarna.

Glögg brukar också inleda juldorset. Då tycker jag att en inte så söt glögg passar bäst. Vi fick smaka en härlig roséglögg på för en del år sedan:

- 1 flaska rosévin
- 1 stor apelsin
- 1 kanelstång
- 1 1/2 stötta kardemummakärnor
- 3 st stjärnanis
- 2 bitar torkad ingefära
- 2 msk socker

Häll rosévinet i en i kastrull och riv skalet av en stor apelsin utan det vita. Lägg i kryddorna. Tillsätt lite socker beroende på vinets egen sötma. Smaka!

Koka upp alltsammans. Ta därpå av från värmen och låt svalna med kryddorna i. Sila sedan och varm inför serveringen.

Glöggen passar bra även till pepparkakor med ost.

Under antiken drack såväl romarna som grekerna kryddat vin. Dåtidens vin höll inte den kvalitet som vi känner i dag och när vinet surnade användes kryddor för att göra det drickbart. Eftersom kryddor var något exklusivt visade även välkryddat vin att värden hade råd med dyrbarheter som ingefära eller kanel. En annan anledning till att smaksätta sitt vin var att många kryddor tillskrevs hälsofrämjande egenskaper.

Från 300-talet finns det bevarade recept som kan sägas vara ett ursprung till dagens glögg. Dess drycker kallades för en "tillredd paradox"

och exempelvis kejsar Nero tyckte mycket om dem – särskilt i samband med orgier.

År 1609 nämns glögg för första gången i en svensk skrift, då kallat för glödgat vin. Namnet glögg kommer från just ordet glödgat,

som syftar på att vinet, som blandades med socker och brännvin, hettades upp innan det dracks. Men det är känt att det dracks glöggliknande drycker tidigare än så i Sverige. Kung Erik XIV:s favoritdryck var till exempel lutendank. När han kröntes år 1561 serverades det 210 tunnor lutendank, en dryck som förutom vin och kryddor även innehöll mjölk. Före honom drack även Gustav Vasa något som liknade glögg. Hans favorit var rehnvin blandat med socker, honung, ingefära, kardemumma och nejlikor – det vill säga de typiska julkryddor som vi använder än i dag.

Gjordes hemma

Från början var det här något som gemene man gjorde själva och det var inte förrän i slutet av 1800-talet som det började dyka upp färdig glögg i handeln. I recept från mitten av 1800-talet omnämns kryddor som kanel, kryddnejlika och muskotblomma, men även mer udda ingredienser som lakritsrot och den vita laven islands-mossa. Nu blev också glöggen allt starkare. Tidigare spädades glögdade viner ut med hett vatten, vilket gjorde dem alkoholsvaga. I takt med att alkoholhalten ökade började också

allt fler kryddor tillsättas.

I kokboken "Den svenske kocken" från 1837 finns följande recept på Glödgat vin: "Vanligt rödt vin uppkokas med något muskotblomma, kanel och kryddnejlikor, jämte nödigt socker och antändes. När det slutat brinna, silas det och drickes varmt."

Jultradition

Det är under det sena 1890-talet som glöggen blir en svensk jultradition, som snabbt fick fäste i befolkningen. Det gick att köpa olika former av glögg hos de flesta vin- och sprithandlare och det började säljas särskilda glöggmuggar. Redan nu kan kunderna välja mellan den svagare vinglöggen och den starkare spritlöggen, eller starkvinsglöggen som vi känner den.

I dag dricker vi oftast glögg i mindre muggar tillsammans med russin och mandel – en tradition som har uppstått på 1900-talet. Kanske får man en pepparkaka till, och ska det vara riktigt fint står det en bit Stiltonost bredvid att bre på pepparkakan.

En senare svensk specialitet när det gäller glögg är den rika variationen på sorter. Medan andra länder föredrar ett enklare kryddat vin kan vi botanisera i en mängd glöggvarianter, från exempel som romglögg och ginglögg till mousserande glögg, lingonglögg eller varför inte saffransglögg? Vi har ju till och med en "Årets glögg" som lanseras varje år med nya smakkombinationer.

Monica Wahlqvist, Marita Engström, Eva Hallberg, Maud Karlsson, Kim Öhman, Mats Eriksson, Gunn Bredstedt och Inger Larsson.

Avd 20 Linköping firade 50

Den 20 oktober firade SKPF avdelning 20 50-årskalas! Avdelningens ordförande Gunn Bredstedt inledde festligheterna och hälsade alla hjärtligt välkomna innan förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg gratulerade på födelsedagen och berättade lite om sitt arbete på förbundet.

Liza följdes av Jonathan Hermansson, som är ordförande i äldreutskottet i Linköping, och slutligen Karin Sandin Dahlgren från ABF som berömde avdelningen för att de är så aktiva med cirklar och utbildningar. Hon avslutade med att tacka för ett nära och bra samarbete.

Sistut blev musikern Kenneth Lindholm som berättade lite om sig själv och vad han sysslat med under åren. Han sjöng några visor och därefter gamla härliga godingar från 50- och 60-talen.

Därefter var det dags för tårtkalas i Mariasalen, där var det uppdukat med kaffe och tårta. Grattis säger vi!

INGER LARSSON, SEKRETERARE AVD. 20 LINKÖPING



FOTO: EVA FREDRIKSSON



På sitt höstmöte välkomnade SKPF avd 66 Mjölby sin nya distriktsordförande Gunn Bredstedt. Hon hälsades välkommen av avdelningsordförande Ulla-Britt Fornell. Bilden ovan visar de mannekänger som visade kläder från Seniorshopen. Det bjöds på kaffe och, enligt uppgift, jättegod smörgåsar. I det omtänkta lotteriet kunde hugade vinna adventsljus och hembakade kakor.



Den 23 oktober var SKPF avd 60 Bollnäs-Ovanåker med på den av kommunen anordnade mässan Trygg vardag 60+. Efter det inledande fiket berättade polisen och räddningstjänsten om sitt arbete för en tryggare vardag. Bland övriga föreläsningar märktes Tantjouren som pratade om våld mot äldre kvinnor samt Swedbank som föreläste om BankID och vikten av att skriva framtidsfullmakter. Det blev lite sittjympa till härlig musik innan mässan öppnades och avd 60 berättade om förbundet för intresserade besökare.

Äldre samlarbilder sökes!

Tecknade bilder 10–30 talet.
Musse Pigg. Idrottsbilder 30 talet mm.

Vi söker även allt inom VM 1958

Biljetter, Program, Pressfoton. Alfabilder
Pelé bilder. Rekordmagasinet 1958.
Sportens stjärnor, Hem. Journal 1960
VM 1950 och OS 1912. (Inga böcker)

OBS: Vissa mycket bra betalt.



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

Redaktionen önskar
God Jul & Gott Nytt År!
**Under jul- och nyårshelgerna är medlemstelefonen stängd
22/12 - 6/1**
Från den 7 januari har vi öppettid som vanligt igen.



Distrikt Värmland hade en gemensam SKPF-dag i Arvika för sina avdelningar. 275 personer samlades och flera utställare från olika organisationer var på plats: ABF Värmland, Pensionsmyndigheten, Fonus, Familjens jurist, Region Värmland och Friskvården i Värmland. Räddningstjänsten i Arvika bjöd på en liten uppvisning (bilden). För underhållningen stod Staffan Magnusson och det bjöds på fika och lunch.

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

Alltid låga priser på rollatorer!

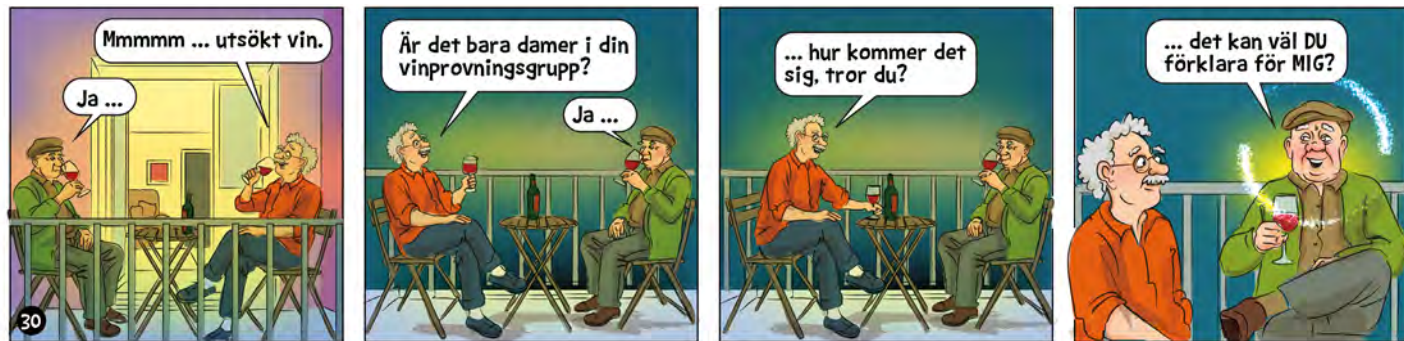
Se hela vårt sortiment och beställ på hjalpmiddelscentralen.se, eller ring 0243-24 90 20.

Let's Go Out
Trust Care utomhusrollator

3595 kr



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



NÄSTA NUMMER

kommer den 6 februari

- Små tips som snabbt förbättrar hjärthälsan
 - Du kan göra en hel del för att motverka högt blodtryck
 - Fotoalbumets förändrade betydelse
 - Inger Thede, 80, överlevde en stroke
 - Må bättre med expressiv dagboksföring
 - Nyblivna pensionären Maria tog med sin mamma på tågluff
 - Äldreplutonen tar strid mot vanvård av äldre
- + massor av annan spännande läsning.



VANNONS ►



ÅRETS JULKLAPP

Göta Kanal-kryssning till kanonpris!

Köp ett presentkort på Göta Kanal till nästan halva priset!

Presentkortet som gäller för 2 personer att kryssa på Göta Kanal mellan Berg och Borensberg T&R med M/S Wasa Lejon säsongen 2026.

Upplev nio slussar samt två akvedukter i vardera riktning. Gäller även för, Söderköping till Norsholm eller Arkösund. Söderköping – Harstena med Josephine. Nyköping – Västra Stendörren eller Nyköping – Arkösund Med Svea Lejon.

PRIS ENDAST 895:-

Erbjudandet gäller till den 31/1-2026 (ord.pris 1 530:-)

Bokning: 08-21 00 25, 011-12 78 01 | www.rscl.se
Royal Stockholm Cruise Line/Wahlinrederierna

VANNONS ►

ULL I SÄNGEN

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

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

Högsta kvalitet
Nu även webbutik!

Nu även tryckavlastande madrasser!



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

VANNONS ►

BECK-BOXAR ENDAST HOS GINZA!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



ginza.se

0512-299 50

NY!



Beck Box 13 (51-52)

2DVD 21555.....179kr



Beck Box 12 (47-50)

4DVD 17912.....149kr



Beck Box 11 (43-46)

4DVD 410300.....129kr



Beck Box 10 (39-42)

4DVD 408304.....129kr

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

BESTÄLL VÅR STORA KATALOG – Vi skickar den GRATIS!

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

Med reservation för ev tryckfel.

ginza.se

▼ANNONS ►

Låt ditt testamente hjälpa djuren

Djuren hör till samhällets mest utsatta och de kan inte tala för sig själva. Därför är det viktigt att ge dem en röst, viktigt att det finns någon som står upp för dem och säger ifrån när de utnyttjas. Nu och i framtiden.

Vill du vara med och ge djuren en starkare röst även i framtiden? Ett enkelt sätt att göra det är att inkludera en gåva till Djurens Rätt i ditt testamente. **Beställ vår information om att skriva testamente, helt gratis – använd talongen nedan, ring 08-555 914 28 eller besök www.djurensratt.se/arv.**



På vår hemsida kan du som testamenterar till Djurens Rätt få hjälp med att kostnadsfritt skriva testamente, boka juridisk rådgivning samt beställa förvaring av ditt testamente.

Besök www.djurensratt.se/arv.

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

90 SVENSK
INSAMLINGS
KOMITÉ
**tryggt
givande**
givasverige


Djurens Rätt.

S V A R S K O R T



Ja, skicka mig gratis information om att skriva testamente.

Namn:

Postadress:

Adress:

E-post (ej obligatoriskt):

HN25-6

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar
portot.

Djurens Rätt

Svarspost
20616771
413 00 Göteborg