

Höstbudgeten

Det vill SKPF se i
höstbudgeten

SID 6

SKPF-kakan

Fira 75-årsdagen
med SKPF:s kaka!

SID 41

Dödskafé

Respektfulla sam-
tal om det svåra

SID 22

här&nu

4/2024 • SKPF Pensionärernas medlemstidning • www.skpf.se



AKTIV HÖST

Massor av tips att göra i höst

TRÄNA DIN BALANS

Tips om den viktiga balansträningen

RALLY

Tung bilåka i Värmland

STICKA MED LIN

Karin har gjort sitt eget garn av lin

ATT VÄLJA SITT LIV

Kay Pollak om att ta ansvar för sina tankar och känslor



LIZAS SIDA

Säkra en stark välfärd!

Tänk så fort en sommar passerar. Nu gör sig hösten beredd att sakta ta över. Det är också en fin årstid med träd i alla lysande färger. Naturen bjuder på frukt, bär och svamp och alla som kan fyller skafferiet med sylt, saft och annat smått och gott.

Förbundets 75-årsjubileum fortsätter runt om i landet med olika aktiviteter där medlemmar har möjlighet att delta. Känner du någon som fortfarande inte är medlem, så bjud med de personerna. Alla borde få möjlighet att vara med i vår härliga gemenskap.

Äldreperspektiv saknas

I början av sommaren kom då äntligen lagrådsremissen till en ny socialtjänstlag. Tyvärr finns det inget tydligt äldreperspektiv med i förslaget. I förslaget står det bland annat att insatser, typ hemtjänst, i större utsträckning ska ges utan att behoven utreds. Meningen

”Inget av de elva förslag/krav som vi hade med i skrivelsen till äldreministern finns med.”

är att det ska bli lättare att få hjälp av socialtjänsten. Vi ser dock vissa risker för att det blir de som kan efterfråga mest som också får mest.

Inget av de elva förslag/krav som vi hade med i skrivelsen till äldreministern finns med! Det betyder att inga förslag från utredningen om äldreomsorgslagen är med, trots löften. Vi fortsätter att analysera förslagen och kommer att skriva ett remissvar.

Inför regeringens höstbudget vill vi se att regeringen på allvar sår en stark välfärd. Regeringen behöver utöka stödet till regioner och kommuner så att det blir stopp på nedskärningarna i sjukvård och äldreomsorg. Det behövs en långsiktig stabil finansiering som också räcker till de förbättringar som krävs. Ska det vara så svårt att förstå?

Gå ut i naturen och njut av det vackra som hösten har att erbjuda, hoppa i lövhögen och kom ihåg att vår tid är nu.



Kryssa med nya Viking Glory, från 470:-
Prisex per person när två delar en Insidehytt.

Res 8 eller fler - få grupprabatt!

Boka på Vikingline.se



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

SKPF pensionärerna

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

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

Hemsida: www.skpf.se



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

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

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

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

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

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



ILLUSTRATION: ROBERT NYBERG

Inför höstbudgeten

6 Intervju med SKPF:s ordförande om vad förbundet vill se i den kommande höstbudgeten.

Här&Nu möter Kay Pollak

14 Regissören och föreläsaren Kay Pollak om att ta ansvar för sina tankar och känslor.

Tips inför en aktiv höst

18 Det går inte att komma undan: Hösten är snart här. Vi tipsar om saker att göra.

Dödskafé

22 Maria-Clara Videla driver dödskaféer, mötesplatser där gäster na talar öppet om livet och döden.

Hon gör eget garn av lin

26 När Karin Öberg inte hittade något bra lingarn började hon göra sitt eget.

Rally i Värmlandsskogarna

28 Klassisk rallycross i Höljes med bland andra Per Eklund.

Värdinnan på Rönnskär

31 82-åriga Margareta Berglund hälsar gäster välkomna till den lilla ön Rönnskär utanför Söderhamn.

Skansens volontärer

35 Välkomnande volontärer iklädda folkdräkter eller sekelskiptskläder hjälper Skansens besökare att hitta rätt.

Viktiga balansträningen

38 Forskning visar att svenska seniorer är duktiga att röra på sig. Här är några tips för att hålla i gång!

SKPF-kakan

41 Vår egen köksmästare Leif Kindblom har skapat en ny sockerkaka för att fira SKPF:s 75-årsdag.

Den goda och nyttiga rödbetan

42 Så här i skördetider tipsar Leif Kindblom om spännande och nyttiga recept med rödbetan som bas.

Korsord och sudoku

48 Känns korsordet för svårt? På begäran är det nu lite enklare.

4 st Guldkanten 160 kr*
2 st påslakanset 698 kr
TOTALT 858 kr
DITT PRIS 80 kr*

Guldkanten

Ett lotteri från och för:
SKPF
pensionärerna



GULDKANTEN – SKPF's EGET LOTTERI

Genom att vara med i Guldkanten stöttar du oss så vi kan jobba med frågorna vi brinner för, att ge **bättre villkor för Sveriges pensionärer**. Vi hoppas att du vill stötta oss och samtidigt ge dig själv **chans till miljonvinsten!** Med hjälp av överskottet i Guldkanten ger SKPF Pensionärerna anslag till geriatrisk forskning, vetenskapliga studier om åldrandets sjukdomar. Ditt lottköp innebär därför inte bara **spännande vinstchanser**, utan också ett bidrag till forskning för ett friskt åldrande. Guldkanten är skraplotten som ger dig chans att **vinna upp till 1 000 000 kr** samtidigt som du stöttar SKPF. **Tack för ditt viktiga stöd!**



DIN GÅVA

Randigt påslakanset i lugna och jordnära färger består av två örngott och två påslakan med öppningar i hörnen för enkel bäddning. Svanen-certifierat så att du kan sova gott med vetskapen om att viktiga kvalitets- och miljömässiga kriterier uppnåtts i tillverkningen av ditt påslakanset. Premium cotton bomull i 144 TC. 100 % BCI bomull. OEKOTEX Standard 100.

BESTÄLL - fyll i nedan och skicka in eller ring 08-4000 0167 eller på guldkanten.se/guld

JA TACK! Jag beställer 4 st Guldkanten för 80 kr* och får dessutom 2 st påslakanset Montgomery taupe värde 795 kr - helt utan extra kostnad. Jag får därefter mina lotter i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar då 160 kr* per månad med fakturan som medföljer utskicket eller via Autogiro. Prenumerationen har ingen bindningstid och jag väljer själv när jag vill avsluta min möjlighet till miljonvinster genom att kontakta kundservice.

Namn: _____ 2409GAHN

Adress: _____

Postnr./Ort: _____

E-post: _____ Telefonnr: _____

*15 kr fakturaavgift tillkommer om du inte betalar med Autogiro. Erbjudandet gäller en gång per person, längst till 2024-11-15 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige. Din gåva får du cirka 5 veckor efter att din betalning registrerats, vid slutförsäljning kan gåvan komma att ersättas av liknande vara. Vi kommer att lagra de personuppgifter du lämnar här och kan även komma att komplettera dessa i efterhand för att kunna fullgöra våra kundåtagande, leva upp till lagar och regler, samt för marknadsföring. Nordic Lottery på uppdrag av SKPF är personuppgiftsansvarig och hanterar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR). Mer om detta, fullständiga och allmänna villkor samt licenstid och vinstplan kan du läsa om på guldkanten.se/ allmannavillkor. Förmånstagare är SKPF. Spelar du för mycket? Läs om spelansvar på guldkanten.se/spelansvar. Guldkanten står under Spelinspektionens tillsyn. Antal vinster: 272 310 st, vinstvärde: 15 300 000 kr, vinstandel: 38,25%, vinstchans: 1 på 3,67



Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Guldkanten

Nordic Lottery/
Guldkanten
SVARSPOST
206 479 45
162 20 Vällingby

Det vill vi se i höstbudgeten

Snart kommer regeringens höstbudget. Den är avgörande för hushållens ekonomi under det kommande året och det finns mycket regeringen kan göra för äldre med små ekonomiska marginaler. Vad regeringen satsar på vet vi inte, men vi frågar SKPF:s ordförande Liza di-Paolo Sandberg vad hon tycker regeringen bör göra.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Den 20 september lägger regeringen fram sin höstbudget, eller som den egentligen heter – Budgetpropositionen, till riksdagen. Det är i den som regeringen ger sina förslag på hur de vill att statens inkomster och utgifter ska fördelas under det kommande budgetåret.

Det är riksdagen som sedan beslutar om budgetpropositionen ska gå igenom eller inte. Gör den det börjar den nya budgeten att gälla efter årsskiftet. Går den inte igenom blir det regeringskris, men det är en annan fråga.

Budgetpropositionen är alltså regeringens viktigaste styrmedel för hur statens pengar ska fördelas. Det är här som regeringen kan satsa på det som den anser är viktigt, och dra ner på utgifter som anses mindre viktiga. Man kan säga att det är med denna budgets hjälp som regeringen för Sverige åt det håll den vill. Det är här vi ser vad regeringen prioriterar.

Regeringens budgetförslag kan ha stor påverkan på varje medborgares ekonomi. Det kan röra sig om förändringar av skatter och bidrag. Pensionerna omfattas inte av budgeten, men väl hur mycket skatt vi betalar på till exempel inkomster och pensioner. Vill staten till exempel att vi ska sluta röka eller äta mindre socker, kan skatter på dessa pro-

dukter höjas. Vill regeringen att vi kör mer bensinbilar kan de sänka skatten på drivmedel, och så vidare. Budgetpropositionen påverkar våra liv på många sätt i vardagen.

Liza, vad är det viktigaste du vill se i höstbudgeten?

– Det viktigaste nu är att det kommer mer pengar för att stärka välfärden. Det behövs mer pengar till både kommuner och regioner, så att de kan sluta med de här stora nedskärningarna som pågår. Det måste bli en långsiktig finansiering så att de inte bara skickar tillfälliga pengar för att ta hand om det mest akuta. Det måste vara något som är hållbart. Regeringen måste se till att det finns pengar för att anställa personal.

Det verkar ju svårt att rekrytera personal och varje år läser vi att det saknas vårdpersonal, framför allt på sommaren.

– När det är ont om kompetent personal är det ju viktigt att äldreomsorgslyftet inte blir något tillfälligt, utan att man gör en satsning och förlänger det så länge behovet kvarstår. Vi har ju krävt att man tillsätter en kommission för äldreomsorgen eftersom det ser så olika ut runt om i landet beroende på var man bor. Det ska inte vara så, man ska kunna vara trygg med att det finns en säker och bra äldreomsorg oavsett var man bor.

Har du några indikationer från regeringen om vad de vill?

– Nej, det finns inte. Så fort vi har försökt prata om de här sakerna i regeringens pensionärskommitté eller vid andra tillfällen när vi träffar några av statsråden, är det svårt att få några svar.

Vad kan du se för förslag som snabbt skulle kunna lyfta äldres ekonomi?



Liza di-Paolo Sandberg ser hellre långsiktiga lösningar med bättre pensioner än tillfälliga lösningar med sänkta skatter.

– Det är en sak att pensionerna måste höjas, men det tror jag inte kommer i höstbudgeten. Det behövs ett omtag på hela pensionssystemet så att det blir hållbart, men det bestäms inte av budgeten.

Kan man tänka sig skattesänkningar?

– Jobbskatteavdragen är nog bra i och för sig. Man kan tänka så här att om alla får sänkt skatt får även vi äldre sänkt skatt på pensionerna, men det vore bättre att satsa de pengarna där de behövs inom välfärdsområdet och se till att de hamnar där i första hand i stället för ytterligare jobbskatteavdrag. I grunden är det bara så att det är pensionerna som måste upp. ■

**SPARA MERA.
KÖP FLERA!**



FRÅN
125.-

★★★★★ 4,5

Kompressionsstrumpor BAMBU - Art 4573
Sköna och funktionella med viskos av bambu.
Färg: Marinblå, Cerise, Antracitgrå, Svart.
Tryck: 16-18 mmHg. Stl. 37/39, 40/42, 43/45, 46/48.
149:-/par • 4 par 500:-



FRÅN
175.-

★★★★★ 4,8

Sandaler VEN - Art 2259
Klassisk sandal med korksula som ger skönt stöd.
Justerbara remmar med spännen. Stl. 36-46.
1 par 199:- • 2 par 350:-



FRÅN
249.-

★★★★★ 4,8

Påslakanset JAPAN - Art 1720
Unna dig nya påslakan! 100% bomull.
Mått: Påslakan 150x210 cm. Örngott 50x60 cm.
Rek pris 499:-
275:-/st • 2 för 498:-



4 FÖR 500.-

★★★★★ 4,6

Piké classic - Art 5800
Mjuk och skön pikétröja i mycket hög kvalitet.
Rak modell i både dam och herr. Färg: Marinblå, Turkos, Svart, Vit, Khakigrön, Röd.
Damstl. 34/36-50/52. | Herrstl. S-5XL.
149:-/st • 4 för 500:- Blanda gärna färger och storlekar när du köper flerpack!

**KOLLA
PRISET!**

550.-



450.-

★★★★★ 4,6

HELAGS byxa
Perfekta för ett aktivt friluftsliv. Stretchiga partier kombinerat med kraftigt, slitstarkt tyg. Midja med komfortresår i sidorna. Sidfickor, benfickor samt bakfickor med dragkedja. Förböjda knän.

★★★★★ 4,7

HERR - Art 2202
Mörkgrön, Khakigrön, Svart, Petrolblå.
Normal modell: C46-62 • Kort modell: D96-120 • Lång modell: C148-154.
DAM - Art 2203
Mörkröd, Plommon, Svart, Mörkgrön, Khakigrön, Petrolgrön.
Normal modell: 34-48. • Kort modell: 36-54. • Lång modell: 36-48.

★★★★★ 4,7

Skaljacksa FALKENBERG - Art 2710
Vind- och vattentät allroundjacka. Ställbar, inrullningsbar, avtagbar huva. Meshfoder i ryggen för bra ventilation. Färg: Marinblå, Royalblå, Svart, Plommon, Röd.
Damstl. 34-52. | Herrstl. C48-64.

Ny socialtjänstlag

Regeringen har fattat beslut om en lagrådsremiss för en ny socialtjänstlag som syftar till att skapa en långsiktig hållbar, mer förebyggande och kunskapsbaserad socialtjänst.

En lagrådsremiss är ett utkast till en lag som regeringen skickar till Lagrådet, som granskar att förslaget inte strider mot någon befintlig lag.

Lagrådsremissen är intressant eftersom den äldreomsorgslag som har utretts sedan 2020 inte blir av. Regeringen anser att om äldreomsorgen särskiljs från övrig socialtjänst, finns det en risk att förutsättningarna för en helhetssyn kring den enskildes behov försämras. De menar att det inte behövs någon äldreomsorgslag eftersom de förslag till en ny socialtjänstlag som nu presenteras även gagnar äldreomsorgen.

– Det gäller bland annat förslag om förebyggande arbete, tidiga insatser och en kunskapsbaserad socialtjänst, svarar äldre- och socialförsäkringsminister Anna Tenje.

I lagrådsremissen föreslås det bland annat att socialtjänsten ska främja jämlika och jämställda levnadsvillkor, arbeta förebyggande, vara lättillgänglig, inriktas på att enskilda ska leva ett värdigt liv och känna välbefinnande, vara kunskapsbaserad och ha god kvalitet.

Regeringen vill att socialtjänsten ska arbeta mer förebyggande och fånga upp behov innan de har blivit för stora. De vill också att det ska vara lättare att nå socialtjänsten när man behöver hjälp. För att kunna göra snabbare insatser vill regeringen att fler instanser ska undantas från individuell behovsprövning. ■

Vinnare i förra numret

I förra numret av Här&Nu hade vi en tävling där det gick att vinna boken "Varför är jag så trött?" av Liz Wirddenius. Rätt svar på frågan var alternativ B.

Bland alla som har svarat rätt har vi dragit följande tre vinnare: **Lisbeth Engström**, Långsele **Benny Rosberg**, Motala **Barbara Strandell**, Lund

För dig som är intresserad av boken, men som inte hade turen att vinna denna gång, finns den på Bokus.se för 242 kronor.



– SVERIGES BÄSTA REDERI 2024 –

YANNONS ►



Stämmer det att man kan träna bort demens?

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

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

Stöd forskningen om Alzheimers sjukdom och de andra demenssjukdomarna

Swisha din gåva här ►
Skanna koden med mobilen



123 900 85 82



Demensfonden förvaltas av Demensförbundet och står under tillsyn av Svensk Insamlingskontroll. Demensförbundet är en patient- och anhörigorganisation med cirka 9 000 medlemmar i drygt 100 lokala föreningar som jobbar för att skapa ett bättre liv för personer med demenssjukdom och deras anhöriga i hela landet. För ett bättre liv med demens.

YANNONS ►

Oslagbara Åland!

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

Dagskryssning till Åland!

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

LILLSEMESTER PAKET prisexempel i september **1107 kr/person**

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

Erbjudande!

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

Njut av havets läckerheter ombord på M/S Eckerö!

Gör en dagsutflykt med trivsamma M/S Eckerö, drygt fyra trevliga timmar tur och retur över Ålands hav. Under resan kopplar du av med **förmånlig shopping**, **trevlig underhållning** och riktigt **god mat** i någon av våra restauranger ombord. Under sensommaren förvandlas bufférestaurangen till ett paradiset för alla som älskar havets läckerheter. Här kan du njuta av fräscha skaldjur, delikata soppor, smakrika pajer och goda röror.

FISK- OCH SKALDJURSBUFFÉ
webbpris **510 kr** (ordinarie pris 540 kr)
Serveras 23/8–3/10



ECKERÖ LINJEN

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

Rapport från Almedalen

Partiledarnas tal i Almedalen bör göra vilken senior svensk som helst rädd. Från regeringshåll hördes nämligen inte ett enda ord om äldre, pension eller ålderism.

Mycket blev sagt, men än mer blev inte sagt. Var femte svensk är 65 år eller äldre. Det är människor som på olika sätt har bidragit till att bygga upp vårt land. Det är en betydelsefull grupp människor som samhället har att tacka för mycket.

Kan man tro. Men om partiledarnas tal under Almedalsveckan indikerar samhällets inställning till Sveriges äldre är det lätt att bli förskräckt. Regeringen hade ingenting att säga till Sveriges äldre. De så kallade Tidöpartierna fick ihop noll poäng i vår traditionella ordräkning av hur många gånger parti-

ledarna nämnde orden äldre, pensioner eller ålderism i Almedalen. De är nollor allihop.

Lite bättre gick det för oppositionen, där samtliga partier fick poäng. Precis som för två år sedan är det Vänsterpartiets Nooshi Dadgostar som tycks tänka mest på landets seniorer. Hon samlade ihop sex poäng, vilket är en poäng mer än samtliga andra partier tillsammans. Tvåa kom Socialdemokraterna och Magdalena Andersson med tre poäng. Därefter följde Centerpartiet med två poäng och Miljöpartiet med en poäng.

Vår räkning säger förstås ingenting om partiernas politik eller andra frågor som också påverkar Sveriges äldsta invånare, men den är i alla fall en påminnelse om hur äldres rättigheter värderas av makten. ■

Nyhet för B-körkort

Från 1 juli får förare med B-körkort framföra fordon med en totalvikt på upp till 4 250 kg. Reglerna gäller enbart för fordon som drivs med el, flytande gas eller naturgas.

– Bristen på förare med behörighet att köra tyngre elfordon utgör ett hinder för den gröna omställningen av transportbranschen, säger infrastruktur- och bostadsminister Andreas Carlson.

Med undantaget får förare som har haft B-körkort i minst två år möjlighet att framföra lastbil med en totalvikt som överstiger 3 500 kg men inte 4 250 kg. Därmed kan förare som saknar C-körkort och yrkeskompetensbevis framföra fordon för bland annat godstransporter och paketleveranser.

VANNONS ►

HÄRJEDALSKÖK



VANNONS ►

SENIORFESTIVALEN STOCKHOLM!

1 - 3 OKTOBER 2024

SENIOR
FESTIVALEN

ÅRETS HÖJDPUNKTER:

Lars-Åke Wilhelmsson
Lill Lindfors
Henrik Widegren
Modevisningar, Golden Age Models
Anders Hanser, ABBAs fd. fotograf



Förköp din digitala biljett
och få **60 KR RABATT**
Kampanjkod: **HONSFS2024**

För mer information och biljettköp, besök vår hemsida:
www.seniorfestivalen.se

SKANNA KODEN
ANGE: HONSFS2024



VÄRDEKUPONG
60 KR RABATT SENIOR
FESTIVALEN

Denna kupong berättigar till 60 kr rabatt på entrén på valfri Seniorfestival 2024. Entrén varierar beroende på ort och event. Se seniorfestivalen.se för vad som gäller. Max två personer per kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.
HÄR & NU 16 AUG

ROLFS
FLYG & BUSS
BJUDER PÅ GARDEROBEN

Köksluckor för alla kök



Det är enklare än du tror att förverkliga dina köksdrömmar. Med Härjedalsmetoden® bestämmer du själv hur mycket du vill ändra eller byta ut, och den fungerar på alla befintliga kök och stommar.

Just nu får du **50% rabatt** på dina nya köksluckor om du bokar ett gratis hembesök senast 31 augusti.

Vi kommer hem till dig! Ring oss så bokar vi ett gratis möte.

010-884 83 75

Läs mer om vår kampanj! Gå in på harjedalskok.se eller skanna koden.



* Kampanjen kan inte kombineras med andra kampanjerbjudanden. För övriga villkor besök harjedalskok.se

Semestertips för Shell-älskare!

För 14 år sedan köpte det finska energibolaget St1 huvuddelen av Shells affärsverksamhet i Sverige. Det tar tid att skylta om alla mackar, men till 2026 ska allt vara klart. Det innebär att det sammanlagt blir omkring 500 bensinmackar med namnet St1 från Trelleborg till Haparanda.

En Shellmack som troligtvis kommer att finnas kvar i många år framöver går det dock inte att tanka bilen vid, men väl sova i. Carl-Olof Port och Rosemari Kastell Port har inrett ett litet hus som en Shellmack på sin gård utanför Örsundsbro mellan Uppsala och Enköping. Den lilla "macken" hyr de ut via boendethyrningstjänsten Airbnb.

Boendet kallas Nostalgimacken och är inrett med många Shellprylar. "Macken"



Shellmackarna längs våra vägar är på väg att försvinna, men för nostalgiker har vi ett tips!

har allt som behövs för en övernattningsområde om du har vägarna förbi eller vill bo lite annorlunda än på ett vanligt hotell. En natt kostar 470 kronor och då ingår sänglinne och frukost. Namnet Shell kommer från grundarna till energibolaget – Marcus Samuel och Samuel Samuel. Deras far hade en antikaffär i

London som importerade sällsynta snäckskal. Företaget utvecklades att även syssla med transporter. I slutet av 1920-talet hade Shell utvecklats till världens största oljebolag.

I Sverige har bolaget funnits sedan början av 1900-talet men om ett par år är den eran alltså över. ■

Läs dagstidningen - som taltidning!

Känner du någon som har nedsatt syn eller en funktionsnedsättning? Taltidningen finns som 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 alltid läst sin morgontidning, säger Lars Reisdal, bibliotekarie i Vellinge kommun.

De flesta stora dagstidningar finns som taltidningar. Den som prenumererar får sin tidning skickad direkt till sin dator, mobil eller en särskild 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.

Kontakta dagstidningen

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

Läs mer 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



LIDER DU AV VATTENKASTNINGSBESVÄR?

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

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

CoreTherm® är en icke-kirurgisk värmebehandling med mikrovågor för behandling av godartad prostataförstoring. Denna metod minskar prostatans storlek och på så sätt undanröjer vattenkastningsbesvären. CoreTherm®-behandlingen sker vid ett mottagningsbesök och tar mindre än 15 minuter, efter avslutad behandling kan du åka hem. CoreTherm® har samma goda symptomlindring som en kirurgisk behandling (TURP/hyvlning) med fördelen att den medför lägre risk för allvarliga komplikationer.¹ CoreTherm® är en svensk innovation och över 30 000 män har blivit behandlade med denna metod.

CoreTherm® utförs på 16st urologmottagningar i Sverige.

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

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



Du kan inte välja hur den här världen borde vara – men du kan välja hur du vill se den

Detta är Kay Pollaks huvudbudskap i böckerna och inte minst på alla de föreläsningar och workshops han haft i Sverige och utomlands. Sensmoralen har påverkat miljoner människor att börja tänka på ett annat sätt än vad de har fått lära sig under uppväxten, men kanske även i vuxenlivet. TEXT OCH BILD: YLVA BERLIN

Många av oss tänker nog att våra tankar är en följd av våra känslor, men Kay Pollak menar att det är precis tvärtom – först kommer tankarna och sedan kommer känslorna. År 2022 kom hans tredje bok "Ett bättre liv – att förändras en tanke i taget", som är en slags sammanfattning av alla de idéer han velat förmedla under ett långt liv – om hur vi bör, eller inte bör, tänka.

– Det är ett jätteskifte i en människas liv när hon eller han börjar ta fullt ansvar för både sina tankar och sina känslor. Och det är möjligt genom att börja träna sitt tänkande och sakta men säkert komma dit. Det är nog det viktigaste budskapet i mina böcker, säger han.

– Det var så vi lärde oss, att det är så man löser sina konflikter, fortsätter han. "Jag blir irriterad och arg på dig, och det beror på dig att jag har de här känslorna."

Många är uppfostrade så, menar Kay Pollak, vilket han anser vara en gigantisk felindoktrinering. Han anser att det är nödvändigt att begripa detta för att kunna leva ett så gott liv som möjligt.

– De flesta av oss blev behandlade på det här sättet från början tills vi var omkring 13 år gamla. När föräldrarna hade känslor, berodde de känslorna på mig. "Mamma är så ledsen för att du är sån och sån, mamma är upprörd och arg för att du är så", det vill säga att vi skuldbelades för det mamma eller pappa kände..., säger han.

Kay menar att de flesta kvinnor, men även många män, således är fostrade och formade till att vara offer.

– Att känna in andra människor, stämningar och så vidare är i och för sig fint, men det handlar om att inte ta in de känslorna, säger han.

Om vi är uppfostrade till att vara offer - hur bär vi oss åt för att inte vara ett offer?

– Man måste vakna, se hur det ser ut. Fast det kan vara näst intill omöjligt att ta sig ur offerrollen, såvida inte någon så att säga puttar ut en ur det tillståndet.

På en workshop som jag hade var det en man, för övrigt den äldsta i gruppen, som ringde mig för ett tag sedan. Han var överläkare, drygt 65 år, men hade aldrig tänkt tanken att "jag har ansvar för hur jag väljer att tänka - att det påverkar mig hur jag mår. Väljer jag att tänka så här så mår jag så här, väljer jag att tänka på ett annat sätt, så kommer jag att må på ett annat sätt", förklarar Kay Pollak.

Kay ångrar att han inte i inledningen till den senaste boken (Ett bättre liv –) skrev: *Om du vill fortsätta att leva och vara ett offer ska du inte läsa den här boken...*

– Därför att man (i sådana fall) inte kommer att kunna ta till sig innehållet, säger han.

Skyll inte på andra

Kay Pollak har genom åren fått många mejl och brev med "herregud den här boken har förändrat mitt liv, nu fattar jag, jag har i hela mitt liv valt att skylla det jag känner på de andra"...

Han menar att man bör lämna destruktiva relationer eftersom det troligen är det bästa man kan göra i en sådan situation. Men att det kräver både styrka och mod, och det är när man tar fram sådana goda krafter som man slutar vara ett offer.

– Du är värd det bästa, brukar jag säga. Men att lämna relationer man inte mår bra av fordrar mycket mod. Man måste ha vaknat och våga säga till sig själv "Jag är värd det bästa, våga tänka tanken jag är värd det bästa", säger han.

Enligt Kay Pollak är det just detta det handlar om hela tiden, att tankarna påverkar hur vi mår.

– Det är ett val jag gör och som jag tänker, så blir det. Man kan välja eller inte välja, att till exempel vara ett offer, menar han.

Fostrade att vara offer

Du säger att särskilt kvinnor är fostrade att vara offer. Hur tänker du om det?

– När jag har mina workshops kommer det många kvinnor som är tränade att tänka sig själva som offer. Att ändra på det kräver en djup förändring, att

man djupt inne i sig själv blir medveten om att man är värd det bästa. Att inte leva kvar i tanken "jag är inte bra som jag är, jag duger inte, I'm not good enough", sådana tankar finns hos väldigt många människor –" jag duger inte som jag är, jag är inte okej som jag är". Det är en fruktansvärd katastrof att tänka så, att inte våga gå mot det bästa. Ingen kan ändra sådana tankar mer än en själv.

Det han upptäcker gång på gång under sina workshops är att dessa tankar finns djupt inne i de flesta av oss.

– Jag är uppvuxen i två rum och kök i Göteborg. Det enda budskap jag fick lära mig var att jag inte var okej som jag var. Det fanns säkert föräldrar som hela tiden sade "du är bra som du är" till sina barn, men jag hade inte de föräldrarna. Och det upptäckte jag först som vuxen.

Väldigt många kvinnor, men även män, har sådana tankar i sitt djupa inre. >>>

»» Alice Miller beskriver det här i ”Det självutplånande barnet”, en bok som har påverkat Kay Pollak i grunden.

– Hennes budskap finns i allt jag har gjort. Hon var före sin tid, inflikar han.

Vad har du får råd till en äldre kvinna som vill leva i en mer kärleksfull relation, kanske med en annan partner – som vill sluta känna sig som ett offer? Hur ska hon se till så att hon får det hon vill ha?

– Först veta djupt inom sig, att ”jag är värd det bästa”, och inte leva kvar i tanken ”jag är inte bra som jag är, jag duger inte, I’m not good enough”. För den förminskande tanken är inte sann!

Inte förrän du har ändrat den tanken, slutat tänka vem vill ha mig – ändrat din uppfattning om dig själv, och slutat ta skit av andra kan det bli en förändring.

Ditt budskap är väl att vi måste börja jobba med oss själva för att nå en förändring, utvecklas genom kurser, psykosyntes, psykodrama, olika vägar man kan ha nytta av: Läs böcker, se filmer, prata med andra som har samma erfarenheter, gå i gruppterapi eller kanske individualterapi?

– Om man förändrar sitt inre, förändras även det yttre, så är det. Man måste börja jobba med sig själv, det är det allt handlar om. Det finns inget annat man kan göra, säger han.

FAKTA

Namn: Kay Pollak

Ålder: 86 år

Familj: Gift med Carin, tre barn

Bor: Sundbyberg

Uppvuxen: Göteborg

Gör: Författare, föreläsare, filmregissör

En av de första medlemmarna i Umeå studentteater 1964. Var med och startade TV2 år 1969.

Fick en guldbagge 1981 för bästa regi för filmen ”Barnens ö”. Numera främst författare och föreläsare med inriktning på relationer.

Det handlar, enligt Kay Pollak, om hur man ser på sitt egenvärde och sig själv, framförallt självkänsla, acceptans, en förståelse om att ”Jag är helt okej som jag är”.

– Det är helt underbart att leva med den tanken. Jag tänkte inte så för kanske 40 år sedan. Sakta, sakta har jag fått den insikten och integrerat den tanken i mig själv. Jag säger dessutom ofta till mig själv, att ”Kay det här året, 2024, är det bästa året i ditt liv”. Man får inte glömma att man har det här livet en gång och livet vill att jag ska utvecklas. Det händer olika saker i livet, fast om jag slutar tänka som offer så utvecklas jag hela tiden...

Nytt projekt

Nu håller Kay Pollak på med en online-utbildning där han vill lära människor att sluta vara offer. Målet är att få vuxna, men även ungdomar, att öva sig i att sluta tänka på sig själva på det sättet.

Vad har du för råd till den som vill uppleva kärleken igen, som längtar efter ett annat liv, som inte vill vara offer i en dålig relation, eller offer för en känsla av ensamhet?

– När jag träffade min fru gjorde jag en lista på vilken person jag ville träffa. Gör en lista på den partner du vill träffa. Se den partnern framför dig, det är den här personen jag vill träffa, vänta, ha inte bråttom, den personen finns, det är jag övertygad om.

Många kan väl tänka att ah, jag får nöja mig med det jag har. Det får duga, jag hittar nog inget bättre (jag är nog inte värd något bättre) – men då är man ju ett offer, igen?

– Ja då blir det inte bra. Jag har varit där själv, absolut. Men det går att ändra sina tankar.

Läs, läs, läs

Hur jobbar man bäst med sig själv när man inte bor i närheten av en storstad, utan på en mindre ort med ett litet utbud av kurser, psykoterapeuter och så vidare?

– Då får man köpa ett par böcker som är bra, och läsa sakta, sakta. Läsa, läsa och ta in. Min bok ”Att välja glädje” har

vad jag förstår betytt mycket för många människor. Eller så kan man läsa Mia Törnbloms ”Självkänsla nu”, som har enkla och självklara budskap, eller lite mer komplicerad litteratur som Alice Miller ”Det självutplånande barnet”. Kanske Eckhardt Tolles ”Lev livet fullt ut”. Min senaste bok ”Ett bättre liv –”, innehåller övningar som gör att du kan förändra ditt liv.

Skapa sitt eget lidande

– Insikten när man har fattat att man skapar sitt eget lidande, då har man gjort skiftet: Att jag skapar mitt eget lidande – att vi är lärda att skylla på de andra. Det är en stor sak att bli medveten om det här, genom böcker och olika andra insikter: Herregud! jag förstår, det är jag som skapar de tankar jag har.”

Du nämner två saker i dina böcker som styr människor mycket. Det ena är kärlek och det andra är rädsla – att rädslan för att inte duga, att inte bli älskad, styr våra liv.

– Du har ansvar för hur du väljer att tolka det som händer dig, och din tolkning påverkar hur du känner. Du väljer alltså de känslor du upplever. Har man fattat ett en känsla jag har är en vald känsla, då kan man börja sluta vara ett offer. Jag kan ändra mig sakta, kämpa mig fram till en annan tanke och därmed en annan känsla. Man kan också tänka att du är med om det här för att du ska lära dig. Men du kan naturligtvis också välja att inte vara i vissa sammanhang – gift dig inte med en person du inte vill vara gift med. Välj inte en arbetsplats du inte vill ha. Umgås inte med folk du inte mår bra av och så vidare...

Drivkraften

Vad är din drivkraft i det här, som du ägnat en så stor del av ditt liv åt?

– Jag vill bli lycklig, må bra, inte vara ett offer. Många står ut med dåliga äktenskap, dåliga chefer, dåliga liv överhuvudtaget. Det gäller att ta sig ur det, bestämma sig för att man inte vill vara ett offer, att man är värd att bli älskad och väl behandlad, uppskattad, värdigt bemött och så vidare. ■

VISSA SAKER BORDE INTE GÅ I ARV.

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



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

HÖST TIPS

Prata sport

Läste du Rekordmagasinet och rattade in Radio Luxembourg för att höra hur det gick i matchen mellan Ingo och Floyd? I Nässjö hålls i november en studiecirkel för alla som vill prata sport och grotta ner sig i sportnostalgi. Den arrangeras av Studieförbundet Vuxenskolan vars lokalavdelningar anordnar många kostnadsfria cirkel och föreläsningar under hösten. Just den här hålls av Jönköpings avdelning.

WWW.SV.SE/AVDELNINGAR

Kulturnatta

I bland annat Lund, Göteborg, Västerås, Karlstad och Skellefteå anordnas Kulturnatta på olika datum i september och oktober. Under den natten håller teatrar, museer, kulturhus och gallerier kvällsöppet och det brukar hållas gratis workshop, temavandringar och ateljébesök. Utbudet varierar från stad till stad. Googla kulturnatta.

Hösten är en perfekt tid för vackra naturupplevelser, mysiga museibesök och nya intryck. Med lite fantasi kan man hitta på mycket, även om plånboken känns tunnare efter sommaren. Här är 14 billiga hösttips!

TEXT: HELENA NILSSON

FOTO: SOFIA BERGLUND



FOTO: GETTYIMAGES

Himlafenomen

▲ För alla amatörastronomer väntar en höst med två supermånar, den första 18 september då vi också får partiell månförmörkelse. I november kommer också meteorskuren Leoniderna, som under ett bra år kan föra med sig 40 meteoror per timme. Hösten är även en bra årstid för att se norrsken, chansen ökar nämligen kring höst- och vårdagjämningen.

WWW.ASTROINFO.SE



FOTO: KRISTIN LIDELL

Konstpaus

▲ Under regniga dagar passar det väl utmärkt med ett museibesök. I höst invigs flera nya konstutställningar som går att se gratis eller för en mindre entréavgift. Röhsska museet i Göteborg öppnar nya basutställningen Designhistorier med mer än 500 designobjekt från de senaste 150 åren. Dagsbiljett kostar 70 kr.

WWW.MUSEIKOLL.SE/BLOG

Lär dig något nytt

Studiefrämjandet brukar erbjuda olika typer av utflykter, föreläsningar och kurser på höstkusten. Bor du i Stockholm kan du gå en kurs för att lära dig sticka eller bara fräscha upp kunskaperna, eller varför inte testa lite jazzdans? I Göteborg kan du i stället lära dig mer om din Iphone och Ipad. Dessa kurser kostar 100 respektive 50 kronor, men det finns även arrangemang som är gratis.

WWW.STUDIEFRAMJANDET.SE/KURSSOK

Österlen lyser

▲ Under tre dagar i november lyser Österlen upp av tusentals marschalcher och lyktor. Föreningar, företag och privatpersoner hjälper till att skapa ljusfesten och visa att Österlen är minst lika vackert under de mörka höstmånaderna. I samband med arrangemanget brukar det anordnas olika kulturevenemang och utställningar. I år går Österlen Lyser av stapeln mellan 1-3 november och invigningen hålls i byn Sankt Olof.

WWW.OSTERLENLYSER.SE



Plocka svamp

▲ Den 1 september är det svampens dag och då anordnar flera svampklubbar runt om i Sverige utflykter och aktiviteter. Vill du lära dig mer om svamp kan du också följa med på någon av Svenska Turistföreningens eller Studiefrämjandets exkursioner, i bland annat Bollnäs, Jönköping och Olofström.

WWW.SVAMPAR.SE/FORENINGAR

YANNONS ▶

ARLÖVS REVYN

Premiär
5:e januari
2025



Dan Ekborg
Kent Nilsson

Jessica Persson • Birgitta Rydberg
Victor Berg • Caroline Nilsson

Lars Linders Revyorkester
Regi: Hans-Peter Edh • Koreografi: Birgitta Rydberg

Hela
Skånes revy

Välkommen till
Arlövs Teater 2025!

Biljetter: www.arlovsrevyn.se
eller på 040-43 79 11





FOTO: SVENSKA ORIENTERINGSFÖRBUNDE

Hitta ut

◀ Svenska Orienteringsförbundets friskvårdsprojekt Hittaut finns på flera platser i Sverige. Lokala föreningar har placerat ut kontrollpunkter som du ska ta dig mellan med hjälp av en karta eller appen "Hittaut". Det är gratis och alla kan delta utifrån sina förutsättningar. En bra anledning att ge sig ut i naturen eller upptäcka nya platser! Kolla om projektet finns nära dig och skapa ett eget konto utan kostnad.

WWW.ORIENTERING.SE/PROVAPAAKTIVITETER/HITTAUT

Lyssna på sägner

Vissa upplevelser behöver man inte lämna hemmet för att ta del av. Med en internetansluten dator eller surfplatta kan du följa flera aktiviteter hemma från soffan. I oktober kan du till exempel lyssna på sagor och sägner från Småland i en livesändning från Dannäs hembygdsparc. När du bokar plats får du en länk till sändningen. Öppna sajten nedan och sök efter "Sagor och sägner".

WWW.SV.SE

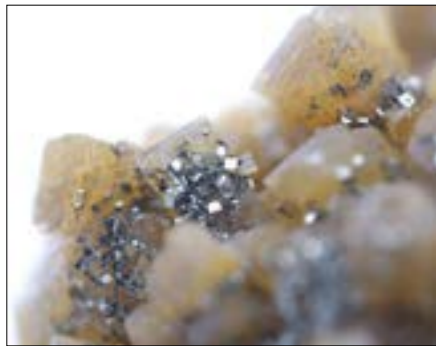


FOTO: JURG MÅDER

Stenkoll

◀ Det finns museum för det mesta i Sverige – James Bond, psalmböcker och tändstickor, för att nämna något. Det finns även flera mineralmuseer, bland annat i Dannemora och Lannavaara. Hos den sistnämnda finns den första diamanten som hittats i Sverige.

WWW.UDDAUTFLYKTER.SE

Skogstur

Den 19-29 september anordnar Naturskyddsföreningen en mängd aktiviteter runt om i landet. Då firas Skogsdagarna, som kallas Sveriges största upptäcktsfärd i skogen, med svamputflykter, skogsvandringar och föreläsningar.

WWW.NATURSKYDDSFORENINGEN.SE/KAMPANJ/SKOGSDAGARNA

Vandra i grupp

Flera av Friluftsrämmandet och Svenska Turistföreningens lokalavdelningar anordnar vandringar i varierande längder och svårighetsgrader. Friluftsrämmandet lokalavdelning i Finspång tar till exempel en tur i Glotternskogens naturreservat i september, och månaden därpå en vandring runt Gron. Flera lokalavdelningar i Sverige har också särskilda senioraktiviteter. Öppna sajten nedan och klicka på "Hitta äventyr".

WWW.FRILUFTSRAMJANDET.SE



FOTO: DESTINATION LÄCKÖ-KINNEKULLE AB

Mat från hela världen

▲ International Food Festival är en turnerande festival med mer än 30 matstånd som säljer mat från världens alla hörn. I höst besöker den flera svenska städer, bland annat Luleå i slutet av augusti, Östersund 4-7 september och Stockholm 1-5 oktober. Njut av härlig atmosfär, goda dofter och en smakbit eller två.

WWW.INTERNATIONALFOODFESTIVAL.SE/
MARKNADSDATUM

Naturupplevelser

Fantastiska naturupplevelser finns det gott om i vårt avlånga land. I Kvills naturreservat i Småland finns till exempel Sveriges äldsta ek, den mäktiga Kvilleken vars stam har en omkrets på hela 13 meter. Man har beräknat dess ålder 850 plus/minus 100 år, men de senaste åren har trädets hälsa blivit allt sämre. Numera har det bara en levande gren kvar.

WWW.LANSSTYRELSEN.SE

VANNONS >

Prova Land

tidningen

Du får skålar på köpet!

Nu upp till
**69%
rabatt!**

Massor av inspirerande höstläsning:

- **Tema: Äpple**
Äpple på träd och i mat - älskade äpple!
- **Mat & dryck**
Laga läckert med älg + dryck till de goda rätterna.
- **Livet på landet**
Häng med till de halländska fiskarna som håller traditionen vid liv.
- **Reportage**
Följ med till Järvsö gårdsmjölk, småskaligt jordbruk som håller bygden i gång.



Land – på köksbord runt hela landet sedan 1972

Beställ smidigt via webb, QR-kod eller skicka in talongen.

kampanj.land.se/1071

- 12 nr av Land för endast 279 kr (ord. pris 468 kr) Jag får 2 st Mon Amie-skålar (värde 429 kr) porto 49 kr tillkommer. **Totalt sparar jag 618 kr.** KOD: LAF236828
- 12 nr + 4 extra nr av Land för endast 279 kr (ord. pris 624 kr). Fraktfritt! **Totalt sparar jag 345 kr.** KOD: LAF236829

Skicka inbetalningskortet till:

Namn _____
 Adress _____
 Postnr/Ort _____
 Telefon/Mobil _____
Mobilnummer krävs av PostNord för avisering av premie.
 E-post _____

Jag önskar få en digital faktura skickad till min e-post **BRA MILJÖVAL**

Erbudandet gäller t. o. m. 2024-09-30 och endast nya prenumeranter i Sverige. Prenumerationen fortsätter i en bekväm tillsvidareprenumeration - avsluta när du vill. Gåvoprenumeration avslutas automatiskt. I din prenumeration ingår Lands nyhetsbrev varje vecka om du angivit e-post. Ev. premie levereras 2-3 veckor efter inbetalnin. Porto 49 kr tillkommer vid val av premie. De uppgifter du lämnar kommer att användas av LRF Media AB och dess samarbetspartner t ex för leverans av beställda produkter, för fakturering och för att kunna ge dig tillgång till nya erbjudanden. För fullständiga villkor och information om hur LRF Media AB behandlar personuppgifter om dig som prenumerant, gå in på lrfmedia.se/avtalsvillkor och lrfmedia.se/personuppgiftspolicy. Tidningen ges ut av LRF Media AB, Järnvägsgratan 9, 685 30 Torsby, tel 010-184 40 89, e-post: kundservice@lrfmedia.se



Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Land

Svarspost
200 782 85
685 20 Torsby



Dödskaféer – forum för öppna samtal om döden

Att vara doula i livets slutskede innebär att vara ett stöd för människor som snart ska dö. Det handlar om support på det känslomässiga, praktiska, andliga och sociala planet. Doulan Maria-Clara Videla driver dödskaféer – mötesplatser där gästerna talar öppet om livet och döden.

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN

Orsaken till att Maria-Clara Videla, 55 år, bestämde sig för att utbilda sig till doula i livets slutskede var en dramatisk händelse för nio år sedan, då hon drabbades av tarmvred och var tvungen att åka ambulans till sjukhus för en akutoperation. Under de dagar hon låg kvar på sjukhuset upptäckte hon hur ensamma många av de svårt sjuka patienterna runt omkring henne var.

– Jag bestämde mig för att göra något för döende människor som kände sig ensamma vid livets slutskede, säger Maria-Clara.

Redan under sin uppväxt i Argentina hade hon som liten flicka ett starkt intresse för att hjälpa äldre människor. Hon brukade besöka ett äldreboende för att i lugn och ro sitta och prata med de gamla. Hennes naturliga fallenhet för att tala med äldre människor och hennes

stora tålmod ledde henne vidare till en ”end-of-life doula-utbildning” hos ”Living Well Dying Well”, i England. I dag är hon både doula i Malmö och instruktör vid Sista-hjälpen-utbildningar på Österlen, hon håller regelbundet dödskaféer för människor som känner för att prata om livet, döden och det som rör livets slut.

Startade på Österlen

De första dödskaféerna anordnades på Österlen, men sedan 2023 sker de i Malmö var femte vecka. Studieförbundet Bilda, som står för lokal och kaffe, får bidrag från staten och hennes kollega Anna Nilsblad, som är sjuksköterska vid en palliativ avdelning, bakar kakor till evenemangen. Bådas arbete med dödskaféverksamheten sker helt ideellt.

– Dödskaféerna är gratis. För mig är de ett forum för folk som vill prata fritt

om döden och de eventuella rädslor man har. Döden har numera kommit väldigt långt bort ifrån oss. Förr i tiden kom döden ofta snabbare, då det inte fanns mediciner som förlängde livet hos döende. Man bodde tillsammans i flera generationer och de anhöriga fanns nära. Jag upplever att många människor i dag har svårt för att tala om döden, säger hon.

Varje dödskafé blir unikt. Det är deltagarna som skapar innehållet utifrån Maria-Claras och Annas frågeställningar, men syftet är alltid att öka medvetenheten om döden i akt och mening att hjälpa människor att få ut det mesta möjliga av sina ändligen liv.

– I mindre diskussionsgrupper, med fyra till fem deltagare, uppmuntrar vi till ärlighet, att man ska dela med sig av sina innersta funderingar. Det handlar inte om sorgbearbetning eller rådgivning. Det ska bara vara öppna samtal om det som det finns behov att prata om. Lokalen ligger på femte våningen och jag får ofta höra av besökare att samtalen om döden har startat redan

TIPS

Maria-Claras tips för att komma i gång med att prata om döden med anhöriga och vänner!

- Bjud in till samtal utan att tvinga någon.
- Börja med att berätta att du gärna vill prata om döden när den andre känner sig redo för det.
- Sätt ord på det du upplever och ser i samvaron.
- Ta upp sådant du har läst om, sett på tv eller hört på radio om just döden – sådant kan bli en dörröppnare.
- Berätta om dina egna tankar kring döden – kanske är du i gång med att döstadä – dela med dig av hur du gör och tänker.
- Ställ frågor – lyssna.

i hissen upp mellan människor som aldrig tidigare har mött varandra, säger Maria-Clara.

För doulan Maria-Clara, som brinner för att tala om det som många upplever som tabu, ingår döden som en naturlig del av livet. Hon är en god lyssnare och räds inga livsfrågor. Själv skriver hon tacksamhetsbok varje dag.

– Jag skriver en sida varje kväll. Även om min dag har varit mindre bra finns det alltid något att tacka för, som att det finns rent vatten i kranen att dricka, att jag har ett arbete, att min stad är ren. Att känna tacksamhet är en viktig del av livet. ■

TIPS

Maria-Claras samtalstips!

- Var inte rädd för tystnaden – i det tysta processas tankar.
- Låt personen prata till punkt, avbryt inte.
- Bekräfta det som sägs.
- Ställ frågor – lyssna.

Vi går på dödskafé

I Malmö arrangerar doulan Maria-Clara Videla och Anna Nilsblad dödskaféer för alla som vill prata om döden och om hur man vill att livet ska vara in i det sista. Det kan kännas skönt att få samtala med andra om det allra svåraste – om hur man ska ta upp frågan om döden med sin omgivning och om tankarna kring hur livet ska gå vidare för dem man lämnar kvar.

Malou Hasselhuhn, 70 år, och Bertrand Greitans, 65, tycker om att gå på dödskafé, för Här&Nu berättar de varför.

På dödskaféen i Malmö möts människor för att prata om döden – och livet. Kaféet öppnar för samtal och reflektion kring död, sorg och sjukdom. Över en kopp kaffe pratas det om högt och lågt, det kan vara befriande att få prata med folk man inte känner om funderingar man bär inom sig. Sist det var dödskafé samlades uppemot 30 personer i olika åldrar och med vitt skilda bakgrunder.

Det är första gången som Malou Hasselhuhn och Bertrand Greitans möts, trots att de har besökt dödskaféer flera gånger tidigare. De har bara inte råkat hamna i samma samtalsgrupp. På frågan om varför de gärna går på dödskafé svarar de så här:

– Jag hittade min mamma död på golvet när jag klev in i hennes lägenhet. Hon hade trillat framstupa sittande på toaletten. Jag vill inte att mina barn ska råka ut för samma sak, alltså att inte ha fått prata med sin mamma om döden, säger Malou.

Efter upplevelsen gick Malou en kurs för att bli pilgrim, hon leder i dag pilgrimsvandringar med syftet att öppna upp för de frågor som livet ställer oss inför; som meningsfullhet, tro, förlåtelse, kärlek, sjukdom och död. Malou har också varit inspiratör för en studiecirkel i ämnet ”Att förbereda sig för det svåra”.

– För min del fick jag reda på dödskaféerna tack vare att jag är aktiv i City-

polarna i Malmö. Jag går ofta på deras olika evenemang, och anmälde mig till ett heldagsevent om döden. Det berättades då om vad ett dödskafé är och hur det funkar. Det gjorde mig intresserad, säger Bertrand.

Ett dödskafé inleds med att alla deltagare samlas en liten stund för att ta del av information kring vilka ämnen som dagens samtal ska beröra. Alla får ett papper med punkter som ger förslag på samtalsämnen. Därefter delas in i mindre grupper och över en fika sitter man i lugn och ro under cirka en timme och samtalar om sådant som man kanske inte så ofta pratar om med sina närmaste.

Alla har tystnadsplikt

– En av punkterna vid senaste dödskaféen var: ”Hur skulle du vilja dö?”. Var och en i gruppen berättade och alla lyssnade. För min del ger det mycket att bli påfylld av nya tankar och få fler infallsvinklar. Jag har läst mycket om döden, bland annat Elisabeth Kübler-Ross bok: ”Döden är livsviktig”. Det jag inte vet om min egen död är när, var och hur den kommer att ske, säger Malou.

Att alla närvarande vid ett dödskafé har tystnadsplikt är grundläggande, och vetskapen om att det inte handlar om att bearbeta en egen sorg utan mer om att få sätta ord på tankar kring döden i stort, tycker både Malou och Bertrand är väsentligt.

– Jag kan tänka mig att dö mitt i steget, säger Bertrand och fortsätter: >>>

»» – Mitt mantra är att jag vill leva ett liv som gör att jag blir vän med döden. För mig är döden en viktig del av livet. Om jag får en cancerdiagnos med risk för dödlig utgång blir det ett annat scenario, då blir tankarna kring döden en process där nära och kära har en chans att bli mer involverade.

Runt omkring Bertrand är det många som har gått bort den senaste tiden, de flesta av dem ville inte prata om döden. De bar på rädslor och höll döden borta från livet, menar Bertrand. Och de gjorde valet att skjuta de djuplodande samtalen framför sig.

– Det där har jag tänkt mycket på och har därför delat upp mitt liv i tre checkåldrar. Nu är jag snart 66 år och är pensionär, nu vill jag reflektera över vad det är jag kan ha missat i mitt liv. Är jag verkligen redo att dö nu, och om inte, varför vill jag leva ytterligare en tid? Vad vill jag mer ha ut av mitt liv?

Nästa hållpunkt för Bertrand är vid 72, då vill han stanna upp och checka av hur långt han har kommit på sin livsresa. Och om han blir 83, den ålder som markerar medellivslängden för människor i Sverige, då ska han reflektera över hur hans liv har gestaltat sig.

En bok som Bertrand haft mycket glädje av är Peter Nolls ”Den utmätta tiden”, som belyser hur livet kan bli bättre om vi gör oss medvetna om att vår tid är utmätt. Både Malou och Bertrand har råkat ut för olyckor i sina liv. Båda har varit nära döden. Och Malou har levt länge med svåra smärtor.

– Jag har jobbat mycket med tankarnas kraft för att klara av mina smärtor, och vill inte ta på mig offerkoften utan i stället göra valet att tänka positivt. För mig är det viktigt att inte bli en belastning för mina barn, och jag vill inte förlänga mitt liv i onödan. Mitt mål är att ta farväl av min familj innan jag dör. Nu har jag planer på att skriva en framtidsfullmakt som inte handlar bara om det ekonomiska utan om hur jag vill att min död ska vara, säger Malou.

Naturligt att prata om döden

För Malou har dödskafeet varit en öppning i att prata om döden på ett naturligt sätt. Att få ta del av andras funderingar gör henne ännu mer nyfiken. Hennes pappa ville att hans aska skulle strös i havet, nu har hon kommit fram till att hon vill samma sak.

– Jag älskar vatten, och jag vill att min aska ska strös i Vättern. Jag har inget behov av att det finns en specifik plats att besöka efter min död. Mina barn säger att jag kommer att finnas med dem var jag än är. På ett av dödskaféerna fick jag tips om att Sjöräddningen kan hjälpa till med sjösättning av aska, säger Malou.

Bertrand vill begravas i minneslund, hans aska ska ligga där men hans barn vet att hans själ finns i havet utanför Juleboda norr om Haväng på Österlen.

– Min ande kommer att sväva över Julebodastranden, säger Bertrand. Tänk, jag tycker om att prata om ett högprioriterat ämne, nämligen döden. Att få mötas en stund på dödskafé och



Maria-Clara Videla tror att det kan vara skönt att samtala om det allra svåraste.

dela varandras tankar är fantastiskt. På något sätt känner jag mig mindre ensam med främmande människor än bland ”så kallade” vänner. Jag vill gärna ha kontroll över döden och är för aktiv dödshjälp.

Varken Malou eller Bertrand är rädd för att dö. Smärtor och sjukdomar känns mer oroande. Att få ventilera döden skapar känslor av meningsfullhet och är något de båda starkt rekommenderar. ■

TIPS

Malou och Bertrand tipsar!

1. Planera utförligt din egen begravning. Tänk lösningsfokuserat, det underlättar för en själv och för efterlevande. Det konkreta ger trygghet.
2. Fyll i ”Livsarkivet”.
3. Våga tänka kring hur du vill leva ditt liv – tankarna blir ett möte mellan livet och den förestående döden.
4. Gör en lista, med mål och drömmar som du vill uppnå under din livstid.
5. Var öppen och nyfiken för att lyssna in andra människor.



Bertrand Greitans och Malou Hasselhuhn tycker det är viktigt att ventilera döden.

VANNONS ►

Obehag i muskler och leder?



Vitaepro är fullpackad av ingredienser som har effekt på flera viktiga funktioner i kroppen, och för många har det blivit det **självklara valet för muskler och leder.**

Vitaepro har genom åren hjälpt tusentals människor till ett mer aktivt liv, och hela **91% av våra kunder skulle rekommendera Vitaepro till andra*** Nu med uppdaterad formel för dina muskler!

*Resultatet är baserat på en kundundersökning genomförd 2024. N=1778 aktiva kunder. Vitamin D bidrar till att bibehålla normal muskelfunktion. Boswellia serrata bidrar till att hålla lederna bekväma. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost samt hälsosam livsstil.

Testa Vitaepro för 129 kr
(porto på 49 kr tillkommer).
Levereras till brevlådan utan bindings- eller uppsägningstid.

BESTÄLL IDAG:
Scanna QR-koden med din mobilkamera.



Eller ring och beställ hos Vitaelab på **0771-21 07 00**
Uppge din rabattkod: **HÄR&NU**

På köksbordet en provstickning. På soffbordet en provstickning. På en fönsterbräda en provstickning. Överallt i hela huset finns det provlappar. Karin Öberg stickar jämt och överallt. Och när hon inte hittade något bra lingarn tog hon fram ett eget.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON
FOTO: KRISTINA WIRÉN



Karin och lingarnet



Provlappar i mängd, i olika tekniker och färger.

Karin Öberg bor på södra Öland. Hon är numera pensionär, i varje fall på papperet, efter många år som pedagog. Hon har arbetat mycket med att uppmuntra barns kreativitet, samtidigt som hon alltid skapat själv.

Lite överallt i det röda huset som är kombinerad bostad, affär, ateljé, lager och kontor, finns det provlappar i olika tekniker, kvaliteter och färger. En del provlappar blir så småningom färdiga plagg.

För snart 30 år sedan tog Karin Öberg fram sitt eget lingarn – Kalinka. Hon hade garnaffär i Kalmar och tyckte att det saknades ett bra stickgarn i lin.

Så hon tog kontakt med Holma Helsingland och undrade om hon fick göra ett. Jodå, det gick bra, fick hon till svar.

Råvaran har vuxit i Belgien och Frankrike. Det är det linet som har den högsta kvaliteten, förklarar Karin. Sedan skickas det till Italien där rågarnet tillverkas och vidare till Sverige, till Holma i Hälsingland för färgning och tvinning. Det är en lång och komplicerad process

med många moment för att tillverka lingarn. Växten ska torkas, rötas, bråkas, skäktas, häcklas, spinnas och till sist färgas. Garnet säljs på härvor. Nysta får köparen göra själv.

Hennes garn består av fyra tunna trådar som tvinns tillsammans, det blir både vackrare och bättre än om två tjockare trådar tvinns ihop. Från början hade hon tre nyanser, svart, vitt och natur. Efterhand har det blivit fler, med namn som daggkåpa, mullvad och bordeaux. Just nu finns det 26 nyanser.

– Jag har aldrig gillat grönt tidigare, men nu har jag flera gröna garner.

Kalinka finns också i en version med två trådar lin och en tråd ull.

Karin menar att det är rent av beroendeframkallande att sticka med lingarn, och att resultatet blir plagg med oöverträffade egenskaper.

– De är svala när det är varmt och varma när det är kallt. Kroppen mår bra av att ha linplagg. Det är ett material som håller länge, och ju mer man använder det desto bättre blir det! Det

GRATIS
STICK-
MÖNSTER



Tröjan Rut har ett fint ytmönster. Den kan du sticka själv. Karin Öberg bjuder Här & Nus läsare på mönstret. Stickbeskrivningen finns att hämta från vår hemsida: <https://bit.ly/stickarut>

är roligt att jobba med lingarn. Garnet är hårt men mjuknar när man stickar. Lystern är fantastiskt. Och så är plantan väldigt vacker!

72 och jobbar jämt

I somras fyllde Karin 72 år, och hon har inga planer på att slå av på takten. Hon jobbar jämt, packar och skickar, men menar att det är inte bara ett jobb, utan hennes stora intresse – ja, och så whippeten Lotta, som kom in i hennes liv för drygt ett och ett halvt år sedan. Lotta placerar sig gärna på matte när hon tar fram stickningen.

– Jag har funderat på vad som driver mig att fortsätta. Jag tycker det är häftigt att jag skapat mitt eget garn och att det finns andra som vill jobba med mitt garn. Att det finns de som köper och stickar i mitt garn!

Karin var bara en liten flicka när hon började handarbete.

– Mamma sydde och stickade. Jag mår bra av att producera något med mina händer och jag tycker det är bra att göra hållbara plagg.

Däremot finns det ingen ekonomi i att sticka sina egna tröjor och kofter.

– Att köpa garn är dyrare än att köpa ett färdigt plagg, men kläderna håller

länge. Jag gör enkla och tidlösa modeller som ska funka för alla.

Tidigare har Karin haft en rad återförsäljare, men numera säljer hon det mesta genom den egna webbutiken, och i butiken på södra Öland.

När vi träffar henne har hon precis kommit tillbaka från sy- och hantverksfestivalen i Partille utanför Göteborg.

– Jag har slagit alla försäljningsrekord, jag är helt stum. Men det är ju billigare att köpa garn än att resa utomlands, och kanske har folk förstått att det är viktigt hur garn framställs, och att det är miljövänligt. Och ska man lägga ner tid på att sticka ett plagg är det mer hållbart att välja ett bra garn.

Trots alla år kan hon fortfarande bli förvånad över kunderna.

– Plötsligt skulle alla sticka i lila, det lila garnet tog helt slut.

För ett par år sedan tog hon upp ett annat intresse, och började väva. På övervåningen har hon sin vävstol, där hon väver både möbeltyger och kläder.

► Karin Öberg stickar varje dag, alltid på rundsticka. Lotta, som är en whippet, vill gärna vara med.

FAKTA OM LIN

Lin är en av de äldsta kulturväxterna. Redan för 7 000 år sedan förekom det linodling och linberedning i Egypten.

I början av 1800-talet var lin och ull de dominerande textilråvarorna i Sverige, trots att det arbetskrävande spånadslinet börjat trängas undan av industriellt framställda bomullsprodukter. Så sent som på 1870-talet odlades lin från Skåne upp till Västerbotten.

Under 1960-talet skedde en kraftig ökning av syntetfiber i textilindustrin. Sveriges sista linberedningsverk lades ner 1966, och då försvann resten av odlingarna.

De senaste åren har Hemslöjden drivit projektet 1 kvm lin för att öka intresset för lin och linodling. 2021 var över 6 000 odlare engagerade. På hemsojden.org finns massor av information.

Det finns två slags lin oljelin och spånadslin. Av spånadslin tillverkas garn, av oljelin linolja som kan användas till färgtillverkning.

Linfrö är utmärkta att blanda i frukostfilen, de har hög fiberhalt.



Magisk rallyhelg i Höljes

I början av juli arrangeras varje år rallycross-VM i Höljes. En folkfest som lockar tusentals besökare, världens bästa rallycross-åkare och trogna funktionärer som återkommer år efter år.

TEXT OCH FOTO: MALIN WESTLING



Det är inte för inte som den stora rallycross-tävlingen med VM-status i värmländska Höljes kallas för The Magic Weekend. Alla som någon gång besökt den vet precis vad vi pratar om. För oavsett om regnet öser ner eller om solen strålar bjuds det på rallycross i världsklass.

En av förarna som varit med och byggt upp klubben och banan och som har otaliga titlar inom bilsport är 78-åriga legenden Per Eklund. I årets tävling ställde han upp med en lånad bil, en Saab 99 i klassen som kallades för Rally Magic historiska. Det var inte vilket motstånd som helst heller, bland de startande hittade vi även förare som Stig Blomqvist och Tim Liljegren.

Per Eklund har kört över 150 VM-tävlingar i hela världen men Höljes ligger extra varmt om hjärtat.

– Jag har varit här varje år sedan vi startade klubben berättar Per Eklund. Jag vet inte så mycket om bilen jag ska köra i dag, jag har aldrig kört den, säger han med lugn röst. Man jag har ju kört likadana förr så det går nog bra.

Tuffare förr

Per berättar att han har hur många fina minnen som helst från alla år i Höljes och att det är svårt att välja ut något specifikt som sticker ut. Men han säger att det var lite tuffare tag i depån förr.

– Nu är det mer som kafferep säger han och skrattar, förr var det svartflagg och förare som jagade varandra när de kommit i mål. En av förarna var som en buffel och körde genom berg, så vi gick ut och gjorde upp utanför. Nu går det inte till på det sättet.

Under intervjun glider en gammal Ford fram till oss och en yngre kille tittar ut. Per brister ut i ett stort leende och går fram och kramar om honom. Det är ingen mindre än Oliver Solberg som kommer förbi i sin ”nya” bil.

Banan är 1 210 meter och mellan 10–16 meter bred. Den består av 60 procent asfalt och 40 procent grus. En spännande nyhet för året är att en av sträckorna på lördagens sprinttävling gick genom publiken på vägen som leder på ena sidan banan, och som kallas för ”Lyckliga gatan”, och upp genom skogen för att sedan komma ut på banan igen.

Många funktionärer

För att en sådan här stor tävling ska kunna genomföras krävs det att ett stort antal personer hjälper till. Det uppskattades till ungefär 900 funktio-



22-åriga Oliver Solberg från Fredrikstad hälsar på rallylegenden Per Eklund, 78 år, som kom på nionde plats i tävlingsklassen Rally Magic med en lånad Saab 99.



Marita Rinnäs Adolfsson har varit funktionär på tävlingarna i 30 år.



Anna-Maj Ransby har också varit funktionär på tävlingarna i 30 år.

närer över hela helgen varav ett stort antal av dem är pensionärer som hjälpt till sen starten.

En av dem är Anne-Maj Jonsson från Ransby i Värmland som jobbade i souvenirbutiken när vi träffade henne.

– Jag har hand om allt möjligt under tävlingen. I går stod jag vid anmälan och i dag står jag i souvenirbutiken, berättar hon. Sedan ska jag också jobba i en av kioskerna. Fullt upp med andra ord!

Hjälpt till i 30 år

Jag har hjälpt till här i runt trettio år. Mitt bästa minne från alla tävlingar är alla funktionärer som ställer upp år efter år. Annars skulle det inte bli någon tävling, skrattar hon.

Runt om på banan finns det också flera funktionärer som står beredda att rycka in om något inträffar. Vid

en av posterna ska förarna också köra ett alternativspår som kallas för ”Jokern”.

Marita Rinnäs Adolfsson, som kommer från Höljes, har även hon hjälpt till i över trettio år i klubben. Hennes uppgift under helgen är att hålla koll på att alla förare kör en vända genom alternativspåret.

– Här har jag suttit i många år och haft koll på detta. Jag är även sekreterare för klubben, säger hon.

För Marita betyder rallycrossen extra mycket. Under pausen när vi får en pratstund med henne berättar hon om sitt finaste minne från alla tävlingar hon varit med på under sina trettio år som funktionär.

Hon blir plötsligt allvarlig och ögonen tåras en aning när hon berättar om sin son som omkom i en bilolycka bara 17 år gammal. Han och den norska rallycross-stjärnan

Andreas Bakkerud var bästa vänner. När han vann sin klass här för flera år sedan blev han så glad att han kastade ut sina skor i publiken och sedan sprang han raka vägen till Marita och kramade om henne.

– Det är ett starkt minne. De var bästisar och gick i skolan tillsammans. Andreas brukar komma hem till oss än i dag och besöka graven. Det är fint säger hon.

Magisk helg

Vi hinner precis prata klart när vi hör speakerns röst i högtalarna igen. Det har regnat kraftigt under hela dagen och inför de sista finalerna har massvis med vatten på banan sopats och skyfflats bort av traktorer.

Vi hör motorer mullra i gång igen och det är dags för de allra sista racen på årets magiska helg i värmländsskogarna. ■

Är din telefon och ditt abonnemang 4G-redo?

Nu avvecklas 2G- och 3G-nätet

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

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

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

Telefonerna här intill är kompatibla med 4G!



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

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



Ring 010-288 10 10 för att beställa

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

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

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

Abonnemang

Mobil 5GB surf endast 174 kr/mån

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG:

- Teleco endast abonnemang 5 GB, 174 kr/mån
- Teleco Mobil 1 GB m. Doro 1881, 149 kr/mån
- Teleco Mobil 25 GB m. Doro 8210, 324 kr/mån

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

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

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



Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot



SVARSPOST
20603619
182 20 Danderyd

H&N_nr4_2024

Värdinnan på Rönnskär

Första gången Margareta Berglund kom till Rönnskär var hon bara sju dagar gammal. Nu drygt 80 år senare, sluter hon cirkeln genom sitt frivilliga uppdrag som värdinna på den lilla ön.

TEXT OCH FOTO: ÅSA EDLING



Rönnskär, en pärla i Söderhamns skärgård. Det är en liten idyllisk charmig ö belägen cirka 25 minuter med båt från staden Söderhamn i Hälsingland. Ön Rönnskär har en intressant lotshistoria från 1820-talet fram till 1972, och var på den tiden bebodd av lotsar, tullare och fiskare. – I dag är det naturintresserade friluftsmänniskor som kommer hit. De som söker efter rekreation, bad, fiske eller de som helt enkelt ”bara vill vara”, berättar Margareta.

Margareta, som har fyllt 81 år, tillbringar numera de flesta av årets dagar på hennes älskade Rönnskär. Hennes far och farfar arbetade som lotsar på ön, och här tillbringade hon sina barndoms-somrar tillsammans med andra lotsarbarn.

– Här lekte vi hela somrarna och det fanns många att leka med här.

Åren gick, Margareta växte upp, och vid 24 års ålder åkte hon till Italien. Där träffade hon kärleken, fick fyra söner och blev kvar. I Italien arbetade hon

bland annat som guide på Vingresor och drev också en kvarterskrog där under några år.

– Hem till Sverige blev det inte så ofta på den tiden. Mest åkte jag hem till jularna, säger hon.

Nu för tiden vistas Margareta mestadels i Sverige och på Rönnskär. När det blev aktuellt med att ha någon som kunde se över vandrarhemmet på Rönnskär anmälde hon sitt intresse direkt.

Rönnskär har i dag av två vandrarhem. Söderhamns kommun äger och driver vandrarhemmen på ön, men 2013 blev Rönnskär anslutet till svenska turistföreningen (STF). Efter ett tag insåg de att det behövdes någon på ön som kunde se över vandrarhemmen och finnas till hands för gästerna, och det uppdraget erbjöd sig Margareta att ta på sig helt frivilligt. Vem kunde passa bättre för uppdraget än hon, som kan ön utan och innan?

Margareta stortrivs på Rönnskär och livet som värdinna, och har ingen längtan in till fastlandet. Att hon vistas här



» från april till sen höst är inget konstigt för henne. Under vinterhalvåret återvänder hon oftast till Italien.

– Jag åker bara in till fastlandet om jag absolut måste. Främst handlar det då om emotionella skäl – att jag behöver träffa en god vän eller gå på en klass-träff. Jag fyller även på provianten de få gånger jag är in till fastlandet. Men det brukar ofta lösa sig med den biten, säger hon och ler.

I elva år har nu Margareta tagit emot gäster på bryggan och vinkat av dem när de lämnat ön. Hon hälsar dem välkomna, visar dem runt och finns till hands för dem under hela deras vistelse. Hon småpratar med alla och får alla att känna sig som hemma direkt.

Alldeles vid vattnet finns en vedeldad bastu med relax och panoramafönster. Margareta hjälper mer än gärna till med att elda upp bastun till sina gäster. Sysslor som tvätt av sängkläder och handdukar ingår också i värdinneuppdraget.

– Det bästa med att få vara här ute är alla dessa möten med människor, och varje morgon tar jag mig ett dopp i havet. Det är en förmån att få vara här. Att stå och titta ut över havet, ta del av solnedgångar och soluppgångar och förundras över att få finnas till i den härliga värld vi har, säger hon.

Ta sig till Rönnskär

Till Rönnskär tar man sig med egen båt eller åker med den taxibåt som bokas i samband med boendet. Oavsett hur, så möts man alltid av den gästvänliga och trevliga Margareta som tar emot på bryggan.

TIPS

Margaretas tips för att hålla sig pigg och vital

- Motion i lagom dos. Ingen överdrift. Man ska inte träna sönder sig.
- Ha en positiv livssyn
- Se det ljusa i saker, kunna glädjas och vara glad.
- Bra mat lagad från grunden och ett rikt friluftsliv.



Hit kommer båtfolk som stannar till för att bada och basta någon timme, för att sedan åka vidare. Eller sådana som vill stanna några dagar för att uppleva den härliga idyllen, lugnet och enkelheten på ön. Den som vill ta del av Margaretas berättelser från lotsartiden då hon med inlevelse berättar en och annan historia om bland annat båtar som förlit strax utanför Rönnskär.

På ön finns det även små privata stugor som ligger tätt intill varandra, omgivna av syrenbuskar, rönnbärsträd och röda staket. Av de nu 32 hushållen



OM RÖNNSKÄR

Rönnskär är en liten ö belägen i Söderhamns skärgård. Ön har ett förflutet som lotsstation, tullstation och fiskeläge och var på den tiden ett aktivt litet samhälle. Mellan 1820-talet och fram till 1972 var ön bebodd av lotsar, tullare och fiskare.

Ön har två vandrarhem. Det ena finns beläget i den gamla lotsstugan, och öppnade sommaren 2010. Det andra huset (Vita huset) – som numera är rött, byggdes åt dåtidens fyrvaktare och båtmän.

På ön finns två miljötoaletter i en separat byggnad alldeles intill de två husen. En vedeldad bastu med relaxavdelning, grillplatser, roddbåtar och flytvästar att låna.

Till Rönnskär tar man sig med taxibåt eller egen båt. All mat och dryck tar man med sig då ön saknar affär.

är 27 lotsrelaterade, och de används i stor utsträckning för fritidsboende.

– Under 51 år har endast tre stugor sålts. Ofta stannar de kvar inom samma släkt, berättar Margareta.

Känslan när man kliver i land på Rönnskär påminner om Astrids Lindgrens Saltkråkan. Margareta själv, för tankarna till Astrid, med sin fängslande berättarröst som får de flesta gästerna att stanna upp och lyssna – och med sitt blonda uppsatta hår, eleganta klädsel, sin glada och inkännande personlighet så sätter hon sin prägel på ön. ■

Funderar du på att skriva testamente?

GE EN GÅVA FÖR EN LJUSARE FRAMTID

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

Ja, jag vill beställa informationsmaterial om testamente

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

Förnamn: Efternamn:

Adress:

Postnummer: Postort:

Telefon:

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

Låt din gärning leva vidare.

Enklare än du tror

Att skriva testamente kan för många verka krångligt och komplicerat. Men det behöver det inte vara. Något förenklat behöver du bara en penna och ett papper och sedan följa tre steg: **1.** lista dina tillgångar **2.** skriv ner vem som ska få vad **3.** skriv datum och din signatur som vidimeras av två personer. Klart! Förvara sedan originalet på ett säkert ställe.

Många kontaktar oss för att fråga om testamenten och hur man gör om man vill testamentera en gåva till Röda Korset. I vår handbok hittar du svaren på många av de vanligaste frågorna. Låt din gärning leva vidare.

Rayhan och hans kompis leker i väntan på att det ska bli deras tur att bli vaccinerade av Röda Korset i Akkar, Libanon.



◀ Det är mycket att hålla reda på för de välkomnande volontärerna. Ett bra sätt att komma ihåg dagens begivenheter är att skriva in dem direkt på kartan över Skansen.

▼ Anne Deboussard i Mora-dräkt har flera års erfarenhet av arbete på museum. Hon får ofta frågor om sin dräkt: "Jag frågar om de har sett Vasaloppet. Och då berättar jag att kranskullan bär Mora-dräkt."

Volontärerna på Skansen

Tänk dig italienare, fransmän, japaner, eller till och med besökare från Dominikanska republiken som just betalat entréavgiften för att bocka av Skansen. De står handfallna och tittar sig frågande omkring med Skansenkartan i handen och undrar var de är. Då närmar sig en person i svensk folkdräkt dem och frågar på engelska om de behöver hjälp. Puh! De kan tacksamma andas ut.

TEXT: JAN MAGNUSSON • FOTO: SUSANNE NORDQVIST

Skansen i Stockholm är världens äldsta friluftsmuseum och ett av Sveriges mest besökta turismål. Merparten av besökarna är utländska turister. Skansen har en välbesökt och ständigt uppdaterad hemsida, som man kan använda för att planera sitt besök. Väl på plats kan besökarna, eller gästerna, som Skansens personal själva väljer att kalla dem, strax innanför huvudentrén skanna en QR-kod. På så sätt kan de få reda på vad som händer just den dagen.

Trots att Skansen på olika sätt försöker förbereda gästerna inför besöket, finns det ett behov av att även på plats hjälpa dem att hitta rätt med hjälp av kartan som de får i samband med att de betalar entréavgiften och att tipsa dem om vad de kan få uppleva. Sedan 2018 bedriver därför den kulturhistoriska avdelningen på Skansen en Välkomnande volontär-verksamhet. Verksamheten var först bara på försök, men är numera

permanent eftersom det visat sig att de välkomnande volontärerna fyller ett stort informationsbehov hos besökarna.

Skansen har tidigare anlitat andra slags volontärer som valts ut i samarbete med organisationer och samarbetspartner. Således bemannas till exempel järnhandeln av medlemmar i Järnhandlarnas intresseförening, medan Konsumbutiken "bekvinnas" av de så kallade "konsumtanterna", det vill säga tidigare anställda inom den kooperativa rörelsen.

Men med de välkomnande volontärerna sluter Skansen enskilda och personliga avtal. När verksamheten först drogs i gång rekryterades främst medlemmar från Nordiska museets och Skansens vänförening.

Enligt Maria Annerud, som är gruppchef för samarbetspartner och volontärer på Skansen, är intresset för att bli välkomnande volontär mycket stort.



»» – Vi får förfrågningar från alla möjliga, men de flesta säger att de älskar Skansen, att de vill hjälpa till och bidra. De brukar berätta att de snart ska gå i pension eller har gått i pension och har tid över. De söker tillhörighet och ett socialt sammanhang, säger hon.

– Men bara för att man ansöker är det inte säkert att man blir antagen, för intresset är stort och platserna begränsade, fortsätter hon.

Just nu är ett tjugotal välkomnande volontärer engagerade, men av dessa bara tre män.

Så Maria Annerud ser gärna att fler män väljer att intressera sig för verksamheten.

Fram till i år bar alla välkomnande volontärer folkdräkt, men nytt för i år är att fyra av volontärerna bär kläder från förra sekelskiftet. Enligt Maria Annerud är de tacksamma över att ha fått byta till sekelskifteskläder eftersom folkdräkterna kan vara nog så knepiga att få på sig på rätt sätt. Och tid tar det!

Ett annat krav som ställs på de välkomnande volontärerna är att de ska kunna medverka vid minst sju tillfällen under året, varav fyra på hösten.

På plats hela året

Under lågsäsong, det vill säga från oktober till maj, finns det volontärer på plats alla dagar i veckan. Under för- och eftersäsong, maj och september, bara lördagar och söndagar. Under sommarmånaderna anställer Skansen extrapersonal och egna guider, så i år användes volontärerna bara under lördagen den 15 juni. Då arrangerades för andra året i rad drop in-bröllop.

– Det är ett jätteevenemang. Fler än 100 par vill gifta sig här. Vi har fått förfrågningar även från utlandet, berättar Maria Annerud.

Åtta välkomnande volontärer lotsade brudparen till rätt plats för vigselceremonin.

Under veckorna före jul arrangeras julmarknadsdagar och då finns välkomnande volontärer på plats under veckosluten, fredag – söndag. Maria Annerud vill gärna bemanna Skansen med välkomnande volontärer även under sportlovet i februari och påsklovet, och då kommer det att behövas fler volontärer.

Vanliga frågor

En mycket vanlig fråga från utländska besökare är var renarna håller hus. Sverige som renland är tydligen väl etablerat utomlands.

Folkdräkterna väcker, inte minst bland barn, intresse och nyfikenhet. På en av julmarknadsdagarna stegade en liten pojke, helt utmattad efter en hel dags upplevelser och berättelser, fram till en av de kvinnliga volontärerna, granskade henne länge och tvivlande och sa till slut: "Jag tror ändå inte på dig!" Tänkte han manne på tomtemor?

Anne Deboussard, som bär Mora-dräkt och binder upp håret med ett huckle, har varit med sedan starten 2018. Det händer ibland att barn frågar henne om hon är en påskkärring.

– En del barn är nyfikna när de ser mig. En del blir rädda, säger hon.

FAKTA

Det här gäller för den som vill bli Välkomnande volontär:

- Utåtriktad med god social kompetens.
- Lyhörd för gästens behov och god känsla för service.
- God kännedom om Skansens historia.
- Bekvämt att uttrycka sig på både svenska och engelska.
- Bekvämt med att bära kulturhistoriskt korrekt klädsel och ett band med texten Välkommen.
- Bekvämt med att tillbringa arbetspass utomhus, då alla uppdrag i alla väder sker utomhus
- Kunna medverka vid sju tillfällen under året, varav fyra på hösten
- Tillgänglig för att delta i introduktions- och avstämningsmöten

Välkomnande volontärer arbetar utan ekonomisk ersättning men med många förmåner, som exempelvis fri entré till flera museer på Djurgården.

Ylva Fries Kull, som bär Leksands-dräkt, har också varit med från början. Den soliga dag i maj då vi besökte Skansen fick hon med sig ett nytt minne att ta med sig hem.

– Jag hade just hjälpt en man att hitta till rulltrappan. Då kom han rusande tillbaka och gav mig två chokladägg. Då känner man att man gjort nytta. ■



Ylva Fries Kull har också varit gästvärd under Eurovision Song Contest i Stockholm 2016.

VANNONS ►

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

ALLA KAN HA HJÄLP AV ETT TESTAMENTE

Testamentskolan® del 4

I princip alla behöver ett testamente:

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

I samtliga dessa fall måste ett testamente upprättas.

DEN VIKTIGA BEVITTNINGEN

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

VAR TYDLIG

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

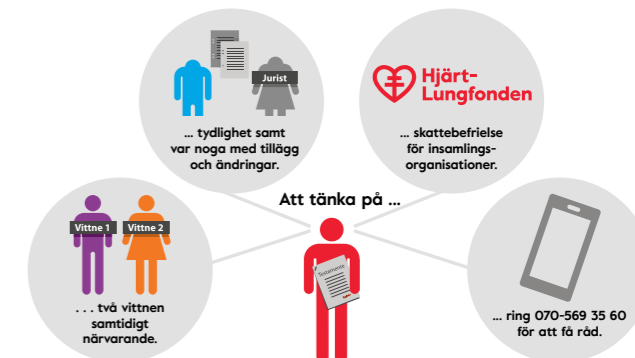
Ett gott råd är att alltid konsultera en jurist om du vill upprätta ett testamente.

TILLÄGG, ÄNDRINGAR OCH ÅTERKALLELSE

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

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

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



SKATTEBEFRIELSE FÖR INSAMLINGSORGANISATIONER

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

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

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



Carola Erixon Gyllenmyr, Senior jurist på Hjärt-Lungfonden

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

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

NAMN _____
 ADRESS _____
 POSTNR _____ POSTADRESS _____ MSKPPTS _____

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

© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.



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

Viktiga träningen hemma

Flertalet seniorer är tillräckligt fysiskt aktiva ur ett hälsoperspektiv. Det visar en rapport från Centrum för forskning om samhällsrisker, vid Karlstads universitet. Seniorer är bra på att promenera och många cyklar regelbundet, och som en positiv nyhet visade det sig att pensionärer gärna tränar framför tv:n.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

Johanna Gustavsson, lektor för risk- och miljöstudier vid Karlstads universitet, har kartlagt den fysiska aktivitetsnivån och hälsostatusen hos flera hundra seniorer i Karlstad. För Här&Nu berättar hon om resultaten och hon ger också flera användbara kom i gång-tips för mer fysisk aktivitet.

I studien framkom, utöver de positiva resultaten att många seniorer rör på sig

tillräckligt mycket, att flera av de som är stillasittande skulle vilja vara mer fysiskt aktiva.

De önskade att det skulle finnas bättre förutsättningar för aktiviteter nära hemmet, att det

skulle vara möjligt att utöva aktiviteterna tillsammans med någon annan, att det inte skulle kosta mycket pengar och att de kunde få stöttning av utbildade och kompetenta personer för att träna på rätt sätt. Det framkom med all tydlighet att seniorer vill kunna genomföra fysiska aktiviteter utan att riskera sin hälsa.

– Vi vet alla att vi borde röra oss mer, detta gäller naturligtvis också för äldre människor, men den väsentliga skillnaden är att kroppen tenderar att svika oss med åren. Som äldre får vi ofta fler krämpor. I gengäld har man som pensionär mer tid som man själv styr över.



Tre gånger i veckan tränar Gertrud Olofsson framför tv:n. Klockan tio är det dags att ställa sig framför träningsexperten Sofia Åhman och starta dagens gympapass på 20 minuter. Gertrud är mån om att hålla sig i form, tack vare övningarna håller hon artrosen i schack.

En pigg och pratglad dam öppnar dörren när Här&Nu plingar på hemma hos Gertrud, 94 år, i Arlöv. Hon är liten, nätt och vältränad. Att hon håller sig i form blir tydligt då det genast syns hur rörlig hon är. Hon nästan småspringer omkring i sin fina våning.

– En gång i veckan tränar jag yoga. Det är så ljuvligt att sträcka ut sig ordentligt. Efter ett yogapass känner jag mig som en ny människa, säger hon.

Gertrud promenerar också, så gott som dagligen. Det blir för det mesta en runda på två och en halv kilometer. Gertrud visar stolt upp resultaten i sin hälsoapp på mobilen – att räkna steg höjer motivationen.

– Jag blir bättre i knäna när jag promenerar. De första hundra meterna är lederna stela men bara efter en liten stund känner jag hur rörligheten ökar.

Hon började träna framför tv:n för ungefär fem år sedan, strax innan

pandemin bröt ut, och under isoleringen blev träningen än viktigare för att hålla sig i form. När Sofia säger att armarna ska sträckas upp mot väggen, då gör Gertrud så gott hon kan även om det tar emot och gör lite ont. Hennes motivation stärks när hon märker hur kroppen blir lite smidigare efter ett pass.

– Jag har inte fått igång SVT Play än, så jag tränar prick klockan tio och det passar mig bra. Det känns som att jag känner Sofia, hon är både trevlig och spontan. Det gillar jag.

Gertrud har tränat mycket genom hela sitt liv. Hon har cyklat och gått på

Det gäller att testa sig fram för att hitta det man gillar att göra. Forskning visar att det är viktigt att förbättra balansen, säger Johanna.

En bra balans är en förutsättning för trygghet när det gäller annan träning och all fysisk aktivitet. Vad man än gillar att göra i sitt liv som trädgårdsarbete eller cykling så är balansen grundläggande.

– Vi vet att styrketräning motverkar försvagade muskler. Man behöver med regelbundenhet göra något som är tungt för musklerna. Att träna på gym är ett mycket bra alternativ, men många känner en viss oro för att göra sig illa. Det är bra att välja seniorträning där man får stöd.

I Johannas forskningsstudier kom det fram att balansträningen är den mest populära bland seniorer i Karlstad.

– Det verkar bero på att balansträning ger snabb effekt. Många blev överraskade över att deras balans var nedsatt och att det var så effektivt att balansera. Det finns en mängd enkla övningar som man kan göra hemma, som att tänka att man går på lina på golvet med en fot direkt framför den andra, och sedan gå på samma sätt bakåt.

Till en början kan man hålla en hand på diskbänken, föreslår Johanna, meningen är att man ska testa sig fram och ta reda på vad man klarar av och sedan utmana sig.

gympa. Men efter en cykelolycka för ett antal år sedan lade hon cyklandet på hyllan.

Utöver träningen är Gertrud en riktig samlare, hon har inte mindre än 450 porslins- och keramik-hundar. Intresset att samla vovvar tog fart när hennes senaste boxer dog för 15 år sedan.

– Jag har haft fem boxrar totalt. Ett annat intresse jag har är att väva. Det har jag gjort i 30 år, men det får man ju inga muskler av. För mig är det väldigt viktigt att träna för jag vill klara mig själv och vill inte bli beroende av någon annan. När jag läste om Sofias

– Bra balans är en färskvara. Men det är tacksamt att träna balansen eftersom det blir snabba och tydliga resultat. Du behöver inga direkta redskap, du kan stanna kvar hemma och du slipper fixa till dig och klä dig fint, tipsar Johanna.

Tävlingsmoment ger motivation

All fysisk aktivitet är bra, det gäller att hitta något man tycker är kul och som man blir motiverad att fortsätta med.

– Om du är en social person - se till att hitta en draghjälp: En kompis som drar med dig när du inte riktigt är på humör. Någon som ringer till dig och berättar att du är saknad.

Johanna har erfarenhet av att seniorgrupper ofta leder till vänskap. Efter träningen går man och tar en kopp kaffe och snicksnackar lite med varandra. Seniorer har en positiv förmåga att skapa en social inramning kring aktiviteter, något Johanna upplever är tydligare bland äldre än yngre.

– Något som brukar höja motivationen för att komma igång med fysiska aktiviteter är att det antingen upplevs som roligt, eller att man har målsättningen att klara av att göra något annat som man tycker är kul, som att golfa, plocka svamp, eller vad som helst som man brinner för. Den som håller sig i fysisk bra form orkar göra fler kul saker.

Ett användbart trick som Johanna sett funkar bra för motivationen är att mäta

Johanna Gustavsson har studerat hur mycket seniorer tränar.



sina resultat och/eller att skriva dagbok där man registrerar sina framgångar. En idé är att sätta upp mål tillsammans med träningskompisarna. Tävlingsmomentet kan bidra till ökad drivkraft.

– Som äldre tappar man muskelstyrka och benmassa, därför ger all fysisk aktivitet hälsovinster. Att börja i det lilla brukar vara bäst. En promenad per dag på tio minuter är bättre än ingenting alls, avslutar Johanna.

TIPS

Därför är hemmaträning bra!

- Den blir av.
- Det är billigt.
- Krävs få eller inga redskap.

Balansträning - tips!

1. Stå på ett ben.
2. Stå på ett ben och blunda.
3. Gå på catwalk - gå med den ena foten före den andra först framåt och sedan bakåt.

träning i teve, bestämde jag mig för att prova och nu har jag hållit på i mer än fem år, avslutar Gertrud.

TIPS

Gertruds bästa träningstips!

- Du blir mindre stel när du tränar.
- Tänk på hur nöjd du kommer att vara efter ett träningspass.

För Gertrud är hemmaträningen framför tv:n en daglig rutin och trots sina 94 år promenerar hon nästan varje dag.



FOKUS PÅ SYNTILLSKOTT!

”Ögonen kändes trötta och oskarpa!”

Stig hittade en lösning!



Stig är en mycket aktiv senior och verksam som konstnär. Dessutom är han en ivrig golfspelare och kör gärna på bilutflykter med sin sambo. Naturligtvis är synen viktig för hans aktiva livsstil och därför var Stig lite bekymrad när han upplevde att skärpan blev sämre under perioder.

–När jag målar är det i högsta grad relevant att mina ögon är med mig, förklarar Stig. Både färg- och detaljseende och uthållighet är avgörande. Jag kunde ibland känna att jag helt enkelt blev trött i ögonen och inte kunde fortsätta med mitt skapande så länge som jag önskade.

Fick tips om Blue Berry

En god vän tipsade Stig om svenska kosttillskottet Blue Berry Plus Ögonvitamin.



Vaccinium myrtillus är en specifik vildväxande art av blåbär med ursprung från norra Europa och som mycket allmänt förekommande i Sverige. Det är skillnad på de vilda blåbärens och de odlade blåbär som man köper i livsmedelsaffären. Det amerikanska blåbäret är större och vitt inuti. Den svenska typen av blåbär är mindre och har mörk färg rakt igenom hela bäret. Det är just färgämnet i det svenska blåbäret som den moderna forskningen intresserar sig för. New Nordic Blue Berry™ plus ögonvitamin tabletter innehåller det mindre och riktigt blåa blåbäret, Vaccinium myrtillus.

–Jag hade tidigare hört positivt om företaget New Nordic, som tillverkar produkten. Produkten kändes seriös och jag visste sedan tidigare att blåbär är känt för sina egenskaper för att bibehålla hälsosamma ögon och med de ytterligare ingredienser som finns i produkten; lutein, ögontröst och vitaminer så kändes det intressant att prova, berättar Stig vidare.

Positiv erfarenhet

Efter någon månads användning märkte Stig att någonting förändrats till det bättre. –Jag upplevde en förändring när jag målade, det kändes mindre tröttsamt för ögonen och jag kunde hålla på så länge jag önskade, fortsätter Stig nöjt. Vid en rutin-kontroll för att bedöma synens lämplighet för att kunna fortsätta köra bil kände sig Stig ännu mer övertygad.

–Omdömet var att ”det var inga problem att fortsätta köra bil”. 86 år ung och fortfarande okey som bilförare, det får man väl var nöjd med, avslutar Stig med ett leende.

BESTÄLL FRAKTFRITT
newnordic.se

Även på apotek och
hälsobutiker on-line

Eller ring New Nordic
040 - 239520

Varför Blue Berry är så bra!

Blue Berry Plus Ögonvitamin är ett svenskt, prisbelönt ögontillskott med blåbär och lutein. Lutein är ett naturligt pigment som inte kan tillverkas av kroppen själv utan måste tillsättas via kosten.

Med Blue Berry Plus Ögonvitamin vet du att du får i dig lutein varje dag tillsammans med för synen viktiga vitamin och mineral tillsammans med extrakt av det värdefulla blåbäret och den historiskt värenommerade örten ögontröst.

Vitamin A och zink bidrar till att bibehålla normal synförmåga. Blåbär bidrar till hälsosamma ögon och dess funktion.

Blue Berry Plus Ögonvitamin kan köpas på apotek, nätapotek utvalda hälsobutiker och via newnordic.se

För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-239520



SKPF-kakan



I år det 75 år sedan SKPF grundades i Göteborg. De första mötena hölls i mars 1949 på ett kafé i Göteborg. Det första protokollförda mötet skedde på restaurang Gillestugan vid Järntorget i Göteborg den 19 oktober 1949. I samma anda firar vi med något helsvenskt, nämligen fika! Förbundets egen köksmästare Leif Kindblom har tagit fram en särskild SKPF-kaka som alla som vill kan baka hemma. På så sätt kan vi alla över hela landet vara med och fira att SKPF fyller 75 år i år.

TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLOM



G runden är en sockerkaka. Det är en av de allra vanligaste svenska kakorna. Många har säkert sina egna recept. Och sockerkakan är god, den går att variera och den är lätt att tillaga. Den fanns 1949 och den lever sitt liv än i dag. Som 75-åring på våra jubileumskaffebord kan SKPF-kakan få

en särskild profil med kryddor från vårt namn. För S står Skal av citron, från K hämtar vi Kardemumma, P får bidra med Pomerans och F slutligen så piffar vi till sockret med Farinsocker. Annars är det ägg, mjöl, smör, mjölk och bakpulver. Lite ströbröd behövs till en smörad form.

Recept

Blanda väl mjöl med bakpulver, kardemumma, pomerans och citronskal (rivet med zestjärn). Rör ner denna blandning i smeten.

Värm mjölk av det fetare slaget eller gräddmjölk, (hälften mjölk och hälften matlagningsgrädde). Blanda ner smör och håll sedan ihop detta med smeten och håll över allt i den smörade formen.

Grädda i ugnen 175 grader cirka 35 minuter eller lite kortare i varmluftsugn på 170 grader. Känn med trästicka, som ska vara torr när kakan är färdig.

Eller så tar du ditt eget recept på sockerkaka och tillsätter bara SKPF-kryddorna.

- 3 ägg
- 2,5 dl strösocker
- 0,5 dl farinsocker
- En halv citron
- 3,5 dl mjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk nymalen/stött kardemumma
- 1 krm mald pomerans
- Rivet skal av en citron
- 1,5 dl mjölk alt. gräddmjölk
- 50 g smör

Vispa samman ägg med strösocker och farinsocker till en luftig smet. Använd gärna en elvisp.

Tillsätt också saften av en halv citron.



Färgrika nyttiga rödbetan

Vad vi än tycker om det närmar sig sommaren sitt slut. Snart nog gör sig hösten påmind och det är dags att skörda i grönsakslandet. Det tar vår egen köksmästare fasta på med fyra recept som har rödbetan som utgångspunkt.

TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLOM

Från medelhavsområdet härstammar denna fina rotsak som blivit så svensk genom åren. Det är en invandrare som kom hit för omkring 300 år sedan och får väl anses som inhemsk vid det här laget.

Cajsa Warg hade rödbetan med i sin kokbok från mitten av 1700-talet. Släktingar är bland annat mangold och syskonen polkabeta och gulbeta som också börjar bli kända.

Det finns gott om vitaminer och mineraler i rödbetan, som också är laddad med antioxidanter genom det häftiga färgämnet betanin. Så det är bara att äta och dricka! Råpressad rödbetsjuice är en koncentration av nyttigheter, men särskilt läcker blir betan som nykokt med lite flingsalt och en klick smör.

Vanligt är ju att använda inlagda rödbetor som en god smaksättare. Den har en lång tradition som tillhör på det sättet till pytt i panna, kalops och isterband. Den är också en viktig ingrediens i Biff à la Lindström och parisare, och den är given i råbiff. Smaken sticker ut både som nykokt, ugnsbakad, grillad eller inlagd i ättikslag.

Jag skulle vilja dra fram rödbetan som en väsentlig del i en god sillrätt som ofta kallas sill à la Russe. Det antyder att rödbetan tagit vägen norrut via Ryssland, Ukraina och andra länder österut. Soppan Borsjtj från Östeuropa är känd över världen. I dag tillskriver vi den helst som en rätt från Ukraina, vilket nog också är mest sanningsenligt. Från Polen har Tore Wretman hämtat en lite annor-

lunda rödbetsallad. Och till grillade rätter passar likaledes grillade rödbetor lika bra som potatis, majscolvar och lök. Allra helst vill man ju känna den goda smaken av nykokt rödbeta, eller för den delen polkabeta eller gulbeta.

Hantering av rödbetor kräver viss försiktighet vid såväl rengöring, kokning som skalning. Detta för att inte skalet ska skadas och saften rinna ut. Skär av blasten minst fem centimeter från själva betan. Låt rotspetsen vara kvar till största delen, men kan kapas i sin yttersta spets. Borsta försiktigt bort jord. Koka helst med skalet på och dra av skalet med fingrarna eller med en inte alltför vass kniv.

Här följer ett par recept på olika sätt att tillaga de färgrika betorna. ■



▼ Grillad eller ugnsbakad rödbeta i folie med flingsalt, fetaost och timjan.

Grillade eller ugnsbakade röd-, gul- eller polkabeter

2-4 personer

- 1 rödbeta per person
- 4 ark aluminiumfolie
- 1 msk olivolja
- Flingsalt eller vanligt salt
- 3 kvistar färsk timjan per beta
- Om man vill: 25 g fetaost

Förkoka de borstade betorna med skalnen på. Det kan ta från 30 minuter till upp till en timme beroende på storlek och färslekhet. Skölj i kallt vatten och skala betorna försiktigt

Gör ett paket med en hel beta i varje ark av aluminiumfolie. Ringla över lite olivolja och strö över lite flingsalt eller vanligt salt. Ett tips kan vara att därpå även skära ett litet kors i betans övre del och där sticka in lite fetaost och gärna dessutom lägga på en eller ett par kvistar färsk timjan om man har tillgång till det.

Grilla eller ugnsbaka paketen i stark värme i cirka fem minuter.



HÄR & NU 4/2024

Borsjtj - rödbets-soppa från Ukraina

4 personer

- 100 g normalstora rödbetor
- 100 g potatis
- 1 1/2 liter buljong, gärna kött eller höns
- 1 morot
- 1 gul lök
- 1 klyfta vitkål, spetskål eller savojkål, ca 100 g
- 1 vitlöksklyfta
- 1 tomat eller 1/2 burk skalade tomater eller 3 msk tomatpuré
- Salt
- Svartpeppar
- 2 msk matolja
- Till serveringen: Smetana och lite hackad dill

Förkoka hela rödbetor med skal nästan mjuka.

Hacka löken och strimla vitkålen. Fräs lätt i olja i en gryta och krydda med svartpeppar.

Skala och skär potatisen i bitar. Skär de kokta och skalade rödbetorna i stavar och tillsätt dem i grytan och krydda. Tillsätt buljongen och koka upp och låt koka på svag värme tills potatisen är färdig.

Tillsätt en pressad vitlöksklyfta och tomaterna eller tomatpurén och koka några minuter. Smaka av och krydda vid behov.

Servera gärna med en klick smetana och en dillkvist.

Det finns många olika recept på denna goda soppa. En del har även bönor i soppan. Vissa har i röd paprika. Selleri förekommer också. Har man tid gör man en egen köttbuljong på kanske oxlägg.

◀ Ursprunget för borsjtj är Kievrus i det som idag är Ukraina. Rätten sattes första gången någon gång under perioden från 400- till 800-talet.

TIPS

Fler rätter finns på harochnu.se under rubriken Recept.

Matjessill med hackade rödbetor

2 personer

- 2 matjessillfiléer
- 2 inlagda rödbetor
- 1 röd eller gul lök
- 1 hårdkokt ägg
- Saltgurka
- Smetana
- Majonnäs
- Dill

Lägg upp finskurna matjessillfiléer på ett fat. Hacka rödbetorna och lägg hacket i en sträng längs sillen.

Hacka löken, ägget och gurkan och lägg bredvid i strängar på längden.

Klicka på smetana blandad med lite majonnäs och dekorera med dill.

Alternativt smält smör och hetta upp till nötbrun färg och håll det över sillen vid serveringen.



Röd-, gul- och polkabeta, alla är goda. Vilken man än väljer blir de alltid en härlig färgklick på tallriken!

Polsk rödbetsallad

- 2 inlagda rödbetor
- Pepparrot
- Salt
- Socker

Riv rödbetorna grovt. Tillsätt fint rivet pepparrot i ungefär 1/3 av mängden rödbeta. Tillsätt också salt, socker och lite av rödbetspadet.

FUNKAR
TILL DET
MESTA!

KORSORD

SOM MAJOLIKA ROTA

KAN FUNGERA SOM VAKT SÖDERUT

HAMNAR BREDVID

EN DEL I CHARKUTERIET

MED ETT LYCKLIGT LEENDE

GISSA

TÖMS BÄTEN MED

KORV DÄR ROAR MÅN SIG

BOKAS IN PÅ KLINIK HAVSGUDINNA

HAR SINA SIDOR

STYR I UTBILDNINGEN STELNAT

KOBOLT

EN MÄNGD LAGER

FÅ FRITT

BLANDNING VI DRAR IN

BESTÅR EN DEL AV NT AV

HAR MAN SAGT JA FÖR MYCKET VID

PORSLINS LERA

KRÄVT

MARKERA ÄR NÅGRA ORIGINAL

SPELAR I EUROPA-CUP

FRAMFÖR PAR

ÄR VISSA HUS GRUND

DEL AV LAV HISTORISK LENK

J-O-O

FANNG FÖRE FN

GICK UPPÅT

ÄR MÅLET FLYTANDE HÄR LEDER ORD

BÅR BISKOP BLIR LÖNNGIRAP

SMÄRTA HUS I RELIGIONSHISTORIEN

PIGGA BARN LÄNGRE I

HÅRT SKOTT

SKA EN MED LEK I HAND ULK

FÖR PLAN FRAMÅT SOM VÅG PÅ SAND

LIGGER LÅGT

YTTRELIGHETS MAN JORDLAGRET

OLJA DANS

VACKLANDE

UMGÄNGE

LÄMNAR MAN VAL FRASCHARE

MANSNAMN

PRIS I SÄDAN SOM SLAG

MINGKA

MÄSTERSKAP SLUT IBLAND

ÄR FRÅN LAND AV DELAT LAND

KAN FIN BYGGNAD KALLAS VISSNA

SKYDDAR FINGER

GLÄNSANDE SKALD SOM GICK RUNT

JOBBAR HÅRT

TÖMS PÅ PUB

ÄR BALEN

Korsord nummer 4, 2024. Skriv ner svaren i de gula rutorna och skicka dem antingen på ett vykort till adressen **Här&Nu, Box 3619, 103 59 Stockholm**, eller mejla dem till **korsord@skpf.se**. Märk vykortet/mejlet med **Korsord nr 4/2024**. Glöm inte att uppege din adress. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten. Vi behöver ditt svar senast den 30 september 2024.

SUDOKU

SVÅRT

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|--|---|--|
| | 5 | | 1 | | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 3 | | 4 | 1 | 6 | 7 | | | | | | | | |
| 1 | 4 | | 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 1 | | | | 7 | 6 | | | | | | | |
| 5 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 9 | 2 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 1 | 4 | | 3 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 9 | 6 | 1 | | | | | | |

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. Lösningen finns på vår hemsida www.harochnu.se

KRYSSET 3/2024

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | V | A | L | T | | M | | P | | L | A | G | A | G | R | A | M |
| | H | E | K | T | O | G | R | A | M | | | | | | | | |
| | Ä | G | A | P | I | E | T | A | | | | | | | | | |
| | U | R | A | L | B | E | R | G | E | N | | | | | | | |
| | F | L | O | D | L | I | N | A | | | | | | | | | |
| A | N | E | T | | | | | | | | | | | | | | |
| B | L | E | S | A | T | V | I | V | L | E | | | | | | | |
| S | O | P | M | A | J | A | N | I | N | Y | L | L | | | | | |
| R | A | S | P | U | T | I | N | S | E | K | | | | | | | |
| T | R | N | A | S | T | E | K | O | S | M | | | | | | | |
| K | O | P | I | E | R | A | T | S | T | E | K | O | N | Ä | P | E | N |
| O | S | A | K | A | D | I | K | T | K | O | N | S | T | | | | |
| R | O | U | L | A | D | O | Ö | M | T | R | O | | | | | | |
| D | U | M | A | S | O | N | A | R | R | I | M | O | R | | | | |
| M | Ä | N | S | K | R | I | S | A | N | K | A | F | A | R | | | |
| R | O | S | T | A | N | E | O | H | A | S | T | A | | | | | |
| Ä | R | K | I | P | E | L | A | G | B | A | S | K | E | R | | | |
| S | E | D | E | L | P | A | S | P | A | R | T | A | M | | | | |
| R | A | R | T | S | V | A | P | S | | | | | | | | | |
| M | E | K | I | S | T | Ä | L | L | E | T | | | | | | | |
| S | K | O | L | F | U | X | A | R | O | | | | | | | | |
| S | A | K | I | N | T | Y | G | A | R | | | | | | | | |

Vinnare korsord nummer 3/2024

Margareth Hansson, Lund
Yvonne Lindh, Fellingsbro
Ragne Nilsson, Kolmården
Eva Persson, Karlshamn
Gerd Pettersson, Umeå

Anne-Marie Rensfeldt, Skövde
Stefan Sjöberg, Vintrosa
Berith Svensson, Trehörningssjö
Ingela Svensson, Svalöv
Lena Östlund, Bergsjö

VANNONS ▶

Låt solidariteten leva vidare

Att testamentera en gåva till Afrikagrupperna är en solidarisk handling. Vårt engagemang i södra Afrika bidrar till att fler får större makt över sina egna liv och tillgångar. Afrikagrupperna stöttar lokala partnerorganisationer att bekämpa orättvisor och fattigdom. Genom deras arbete bygger vi tillsammans mer jämställda samhällen och bidrar till hållbar utveckling. Låt ditt engagemang leva vidare och testamentera en gåva till Afrikagrupperna.

Låt solidariteten leva vidare!

Vill du läsa mer?
Öppna mobilkameran och rikta den mot qr-koden, så kommer du till vår hemsida.

Vi fångar upp förändringar, förmedlar och tränar tillsammans.

Vi hjälper seniorer in i digital gemenskap!

Behöver du IT-hjälp eller vill du medverka som volontär? Vi har ett 40-tal lokala föreningar som ständigt bidrar till digital delaktighet och inkludering.

Varmt välkommen till SeniorNet Sweden
ideell obunden seniorförening

SeniorNet Sweden

kansli@seniornet.se +46 76 027 27 17
<https://seniornet.se/>

SeatUp

Fätölien som hjälper dig upp



NYHET! SeatUp i tyg Gute
(Fårskinnslänkande tyg)

www.SeatUp.se

Tel: 0140-170 00

E-Post: info@seatup.se



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

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

Den patenterade tekniken är helt mekanisk.

Utan motorer eller sladdar.

FLY MÖRKRET! I Mae Phim har vi minst 12 timmar dagsljus under vår mörka årstid

14-dagarsresa med reseledare, endast 27.985:- (inkl er rabatt) med möjlighet till förlängning med 6 eller 12 dagar.

Avresedatum

2024: 4/11, 16/11 och 17/12 - en 17-dagars jul- och nyårsresa.
2025: 9/1, 20/1, 1/2, 13/2, 26/2 och 9/3.

Priser 14-dagarsresa

Endast 27.985:- (inkl er rabatt) + miljöskatt med flyg från Sverige
Enkelrumstillägg fr. 3.180:-
Pris för jul- och nyårsresan, se hemsidan.

Förlängning av resor i Mae Phim med 6 eller 12 dagar för endast 4.900:- resp. 9.400:-/person i dubbelrum inkl. frukost och middag + merkostnad till flygbolaget.

För mer info, reseberättelser m.m. gå in på www.cksresor.se

CK:s Resor
Christer Kullberg
www.cksresor.se



Badparadiset Mae Phim

”Vår” pärla i Thailand!
En - nästan - All inclusive resa

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailändsk by med härliga bad, spännande utflykter och god mat.

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage och vänlig atmosfär.

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång.

Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda barer. Det är inte utan anledning som värt Kungapar semestrar här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss.

Prisnivå: Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charter-orterna" i Thailand.

SPECIAL 1
BRIDGE OCH YOGA
- ÄVEN FÖR NYBÖRJARE
4/11-24 samt 9/1 o 26/2-25

SPECIAL 2
BOULE-TÄVLINGAR
I THAILAND
4/11, 16/11-24 o 20/1-25

Res med Christer och få **2.000:- RABATT!**
17-e säsongen för våra Mae Phim-resor!

Pris endast **27.985:-** /person i dubbelrum (inkl. er rabatt)
Enkelrumstillägg fr. 3.180:-

LONG STAY
upp till 54 dagar
Läs mer på www.cksresor.se

Aktiviteter på våra resor:

- Chi gong /jympa varannan morgon
- Bridge och Yoga för både nybörjare och för de som redan spelar alt. tränar, 4/11-24 samt 9/1 och 26/2-25
- Bouletävlingar 4/11, 16/11-24 o 20/1-25

I priset ingår:

- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på hotell Princess eller Grand Blue (mot tillägg)
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all dricks under måltider, massage och utfärder.



Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: mkcollection.se

T-shirt

100% Bomull

FRAKTFRITT
69:-



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

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

Storlek: S M L XL XXL

Stödstrumpor



Ger benen extra energi



Ger benen utmärkt stöd



Motverkar ömma ben



• Stödstrumpor förbättrar blodcirkulationen i benen.

• Motverkar trötta och ömma ben.

• Bidrar till piggare och snyggare ben.

• Motverkar åderbräck och stockningar.

FRAKTFRITT
89:-

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!

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

Storlek: 35-38 39-42 43-47

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

Beställ: **018-700 33 00**

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

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

• 4 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan.

• Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser var 4:e månad eller så ofta du själv önskar. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina bekväma leveranser. Fakturan följer med i paketet. Önskar du inte få fler paket efter provet måste du meddela oss om detta inom fyra veckor.

• Väljer du att fortsätta efter provet blir ditt medlemspris:

T-shirt: 2 st i ett paket för 69 kr per st + frakt 39 kr.
Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 89 kr per par + frakt 39 kr.
Boxerkalsonger: 2 par i ett paket för 79 kr per par + frakt 29 kr.
Trosor med ben : 2 par i ett paket för 79 kr per par + frakt 39 kr.



95% Bomull 5% Elastan

FRAKTFRITT
79:-

Snygga och bekväma kalsonger i bomull!

Kalsonger i bomull

Jag vill prova på 1 par kalsonger i bomull!

(Jag betalar endast 79 kr för provpaket med 1 par boxerkalsonger)

S M L XL XXL

Färg: Svart Grå

Gylf: Med Utan



FRAKTFRITT
49:-

High Quality

95% Bomull 5% Elastan



Maxi (hög midja)

Hipster

Bekväma och fina trosor i utmärkt kvalitet med mjuk resår i midjan.

Trosor i bomull

Jag vill prova på 1 par bekväma trosor i bomull!

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

S M L XL XXL

Färg: Svart Vit Rosa

Modell: Maxi Hipster

SVARSPOST - SKICKAS TILL:
MK Collection
206 050 94
758 53 UPPSALA

Frankenas ej mottagaren betalar portot
Här & Nu nr 4 24.08.16

KAMEROR KÖPES



LEICA HASSELBLAD
och andra märken,
även defekta.
Jag gör hembesök!

Ring för info! Lennart Nilsson,
0705-41 30 20 info@fotograflennart.se

Smärtlindrande medicinsk laserbehandling för hemmabruk

Smärta kan påverka både humör och rörelseförmåga negativt. Kanske går du redan på laserbehandling inom vården. Nu har du möjlighet att säkert behandla dig, eller ditt husdjur hemma med enkel och smidig medicinsk laserbehandling.

Upplev underbar smärtlindring vid t.ex. ledvärk, artros, reumatism, inflammationer och tennisarmbåge. Vi har precis lanserat en ny, uppgraderad handlaser, nu ännu mer effektiv!

Pris: 4.350,-

Mel Technology AB
i Fällbacka & Kungsbacka
Tfn Lindsa: 076-80 395 30
www.meltech.se • info@meltech.se
Vi finns även på Facebook och Instagram



VM Fotboll 1958

Söker allt inom VM 1958!

Biljetter, Program, Samlarbilder. Alfabilder.

Autografer på VM spelare. Pressfoton.

Souvenirer. Pelé bilder. Rekordmaga-

sinet 1958. (Inga böcker) Sportens stjär-

nor Hemmets Journal 1960 Äldre bilder

VM 1950 och OS 1912. Bilder 30 talet.

Tecknade bilder 10-30 talet.

OBS: Vissa mycket bra betalt.



För info: kw.westman@outlook.com

Tel. 070-754 69 99

Hjälpmiddelscentralen.se

Alltid låga priser på rollatorer!

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

Let's Go Out
Trust Care utombesörjare

3250 kr



Nackkudden med de unika stödkärnorna

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

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

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

SMÄRTSTILLANDE OCH VÄRMADE STÖD

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

BRA MOT

- Stöd vid träning och fysisk aktivitet.
- Kan lindra smärta och artros
- Bra mot stela och kalla leder
- Stabiliserar 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. Midjebältet stöttar din rygg och skenorna rättar upp axlar och nacke. Perfekt när du ska gå, stå eller sitta. Det spänns fast i midjan. Bra om du behöver ett stöd för hela ryggen. Ryggdelen är 45 cm lång, 15-20 cm bred och med 2 stycken 35 cm långa plastskenor. 7 mm tjockt och väger endast 150-200 gram.

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

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

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

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



Art.nr 70-10

ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSVÄSTEN

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



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

ENDAST 299 Kr/St

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

RYGGSTÖD

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



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

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

ENDAST 399 kr/St

HÅLKOPP

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



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

ENDAST 199 Kr/Par

100% NÖJD KUND GARANTI!

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

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

RING OCH BESTÄLL
070-259 32 20

BESÖK VÅR WEBBUTIK!
moneodirect.se

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

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



NÄSTA NUMMER

kommer den 18 oktober

- Är välfärdstekniken lösningen på äldreomsorgen?
- Nässköljning lindrar besvär av hörsnuva och förkylning.
- Kristina blev författare vid 62-års ålder.
- Anni hyr ut sitt egenbyggda trädhus till turister.
- Allt om yrsel och hur du kan motverka det.
- Hembyggda husvagnen som är en teknikfest.
- + massor av annan spännande läsning.



YANNONS ▶

ULL I SÄNGEN

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

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

Högsta kvalitet Pensionärsrabatter Nu även webbutik!

Nu även tryckavlastande madrasser!



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

YANNONS ▶



60plus MÄSSAN

MÄSSAN FÖR DIG SENIOR!

Vi ses på 60plus Mässan 2024

Falun 25-26 sep
Gävle 22-23 okt
Västerås 20-21 nov

Mer info: www.60plusmassan.se
Öppet 10.00-16.00 | Inträde: 70:-

MUSIKNYHETER!

Du hittar många fler titlar på vår hemsida!



0512-299 50



Martinez:
I dina händer 2024 (Digi)
CD 23227.....179kr



Larz-Kristerz:
Samlade singlar 2024 (Digi)
CD 23015.....179kr



Sannex:
All inclusive 2024
CD 13241.....189kr



Strepplers:
Still going strong 2024 (Digi)
CD 20800.....179kr



Vals i April/
Sånger av Olle Adolphson
CD 167473.....159kr



Micke Ahlgrens:
Till min allra bästa vän 2024
CD 23089.....179kr



Mona G:
Dolly & jag 2024 (Digi)
CD 23564.....179kr



Perikles:
Check på den 2024 (Digi)
2CD 20891.....199kr



Eurovision Song Contest Malmö 2024
2CD 167190.....259kr
3DVD 171919.....369kr
3LP 167188 (Coloured).....589kr

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.



VANNONS ►

Vital Plus+

Cirkulationsstimulator

Beställ idag!Telefon: 0526 60340 - www.postshop.se

Medicinskt godkänd apparat som används av tusentals varje dag.

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

Mycket enkel att använda, i valfri ställning.

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



”

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

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

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

**Köp nu.
Betala senare
med Klarna.**

Klarna

Uppgraderad storsäljare!

Medicinskt godkänd

30 000 sålda i Sverige och Norge

**SPARA
745:-**



Vitalplus 1002

~~2.595:-~~

KAMPANJ:

1.850:-

ÖKA BLODCIRKULATIONEN I BEN OCH FÖTTER!

NYHET! Uppladdningsbar och lättare.

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



GRATIS! • Värde kr. 249:-



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

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