

Ekonomi

**Allt fler äldre hos
Kronofogden**

SID 8

Pension

**Hon tvingas jobba
trots smärtor**

SID 24

SKPF landet runt

**Kalas och julbord
från hela Sverige**

SID 48

här&nu

6/2024 • SKPF Pensionärernas medlemstidning • www.skpf.se



ÄNTLIGEN JUL!

- ***Julens blommor***
- ***Julbordets alla sillar***
- ***Återvinn julen***
- ***Extra stort julkorsord***

APPEN OCH 65-BOENDET

Stark granngemenskap med en app

NÄSSKÖLJNING

Enkelt sätt att hålla sig frisk

VIKTIGA MUNHÄLSAN

Bättre livskvalitet med friska tänder

SKPF SATSAR PÅ KIVRA

Betala medlemskapet digitalt



ORÄTTVIS TRYGGHET

Stora skillnader i kostnaden för trygghetslarm



695.-

Reflekterande
skosnören.

✓ Varmfodrad ✓ Vattentät

Vinterkänga FRÖSÖN 2.0 W.P - Art 8095

Slitstarka i smidig softshell och PU konstläder. Värmande Thinsulate™-foder. Grovmönstrad sula med specialbehandlade ytor som liknar sandpapper ger optimalt grepp. Stl. 37-46.



FRÅN
75.-

Halkskydd
skor - Art 1651

Ger ett bra grepp när du tar dig fram på is, snö och halt underlag. Extra dubbar medföljer. Stl. M=36/39, L=40/43, XL=44/46.

99:-/par • 2 par 150:-

SPARA PÅ FLERPACK!



FRÅN
125.-

Filttofflor - Art 3404

Mjuka och värmande filttofflor med gummisula. Färg: Brun, Mörkgrön. Stl. 36-46.

1 par 149:- • 2 par 250:-



SUPER-
PRIS

495.-

✓ Varmfodrad ✓ Vattenavvisande ✓ Vindtät
Vinterjacka TORNEÅ

Varm och skön vinterjacka till ett fantastiskt pris!

DAM - Art 6716 • Färg: Svart, Marinblå, Vinröd • Stl. 36-54.

HERR - Art 6715 • Färg: Svart, Marinblå, Mörkgrön • Stl. C46-58.

MER JULKLAPPAR FÖR

PENGARNA!



99.-

Fleecebyxa

Supersköna fleecebyxor i lätt och mjuk kvalitet.

DAM - Art 1376 • Färg: Röd, Grå. • Stl. 34/36-54/56.

DAM/HERR - Art 1821 • Färg: Marinblå, Grön.

Damstl. 34/36-54/56. • Herrstl. S-3XL.



Jul-
klapps-
TIPS

199.-

Fleecejacka MÅLILLA

Mjuk och skön fleecejacka med hel dragkedja. Två sidfickor med dragkedjor.

DAM - Art 3649 • Färg: Svart, Marinblå, Vinröd, Mörkgrön. Stl. 34/36-50/52.

HERR - Art 3648 • Färg: Svart, Marinblå, Mörkgrön. Stl. S-3XL.

Höjt högkostnadsskydd skamligt

När första ljuset brinner står julens dörr på glänt, och alla är så glada att fira få advent. Så stod det i min adventskalender när jag var barn. I fönstren börjar nu adventsstakar och adventsstjärnor synas. I stugorna börjar doften av saffransbröd och pepparkakor att spridas och glöggdoften kan kännas. Det traditionella pepparkaksbaket med mina barnbarn har precis gått av stapeln och som vanligt åts både degen och de färdiga kakorna upp med en faslig fart. En härlig tid väntar.

Det som inte är så härligt är att regeringen aviserat att de tänker höja högkostnadsskyddet för läkemedel. Det är rent skamligt att slå ner på de som är i stort behov av läkemedel och som inte har resurser att betala de ökade kostnaderna. Vi vet att det redan i dag finns många äldre som avstått från att hämta ut sina mediciner på grund att de inte har råd. Det motverkar utvecklingen mot att stärka äldres hälsa genom mer förbyggande vård. Därför anser vi att den föreslagna ändringen är direkt äldrefientlig.

” Därför
anser
vi att den
föreslagna
ändringen
är direkt
äldre-
fientlig!

I slutet av november träffades vi i regeringens pensionärskommitté. Äldreministern informerade om vad som är aktuellt inom äldreområdet. De som bor på säbo ska också få en fast omsorgskontakt. Vi har påpekat att det måste vara en personal som har yrkesbeteckningen undersköterska. Det är mycket konstigt om de skulle ta ett annat beslut som innebär att det inte ska vara samma förutsättningar om man har hemtjänst eller bor på ett särskilt boende.

På mötet överlämnade vi, tillsammans med de övriga pensionärsorganisationerna, en skrivelse angående återkrav och mörkertal avseende bostadstillägg till pensionärer. Vi anser att de som hamnat i skuld måste få möjlighet att återbetala skulderna till Försäkringskassan och Pensionsmyndigheten under en längre period än ett år. En uppmaning till regeringen är de ska göra sitt yttersta för att så få pensionärer som möjligt hamnar hos Kronofogden.

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

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



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

SKPF: pensionärerna

Box 3619
103 59 STOCKHOLM
Telefon: 010-222 81 00

Telefontid:
Mån-tor 09.00-15.00
Lunchstängt 12.00-13.00
Fre 09.00-12.00
OBS: Ändrade öppettider under jul- och nyårshelgerna. Se sid 46.

Hemsida: www.skpf.se



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

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

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

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

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

Distribution och upplaga
Tidningen Här&Nu distribueras i 155 000 exemplar till SKPF:s medlemmar sex gånger om året.



ILLUSTRATION: ROBERT NYBERG

Avgiftsskillnader för trygghetslarm

6 SKPF:s undersökning av kostnader för trygghetslarm visar på enorma skillnader över landet.

Äldre hamnar hos kronofogden

8 Allt fler äldre hamnar hos Kronofogden. Systemet gör dessutom att det bara blir värre.

65-boende med app i centrum

16 På äldreboendet Halvslaget kommunicerar de boende med en app. Det ger en stark gemenskap.

Nässköljning

18 Ett naturligt sätt att stoppa och mildra förkylningar och pollenbesvär är nässköljning.

Viktiga munhälsan

20 En bra munhälsa påverkar livskvaliteten mer än man kan tro.

Julens blommor

30 Vad är en jul utan alla vackra blommor som hör till? Här är tipsen som får blommorna att må bra.

Att leva med låg pension

24 Ywonne Sutton har så låg pension att hon måste fortsätta jobba - trots omfattande krämpor.

Betala medlemskapet via Kivra

28 SKPF:s nya medlemssystem rymmer många möjligheter, till exempel att du kan betala via Kivra.

Handla säkert på internet

34 Julen hör till de stora shoppinghelgerna. Här är några tips om att handla säkert på internet.

Återvinn julen

41 Julklappspapper. Snören, Värme-ljus. Skinkspad. Så här återvinner du julen.

Julens alla sillar

46 Årets recept på sillarna som hör julbordet till.

SKPF landet runt

48 Julfirande och jubileumskalas på SKPF:s avdelningar runt om i hela landet.

"I år ger vi bara till barnen."

VANNONS ►

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL



© UNICEF/UN07793/17/Khan

Ge barn i krig och katastrofer en chans att överleva.
Köp julklapparna som räddar barns liv.

Gåvoshopen är alltid öppen!
Gå in på unicef.se eller
scanna QR-koden.



unicef
för alla barn

SKPF avslöjar: Stora avgiftsskillnader för trygghetslarm

För några är det kostnadsfritt och för andra kostar det över 2 000 kronor. Så stora är skillnaderna på kommunernas avgifter för digitala trygghetslarm. Det visar en kartläggning som SKPF Pensionärerna har gjort.

TEXT: PETRA BERG

Med ett digitalt trygghetslarm går det att dygnet runt kalla på hjälp vid exempelvis akut sjukdom eller om man råkar ramla och inte kommer upp. För de äldre i stockholmskommunen Tyresö är ett sådant larm från äldreomsorgen kostnadsfritt. Kommunen menar att trygghet och vård inte ska vara en ekonomisk fråga:

– Trygghetslarmen erbjuds avgiftsfritt till de som fått biståndsinsatsen för att ingen ska behöva välja bort trygghet på grund av höga kostnader. Vi vill ge människor en ökad självkänsla och det här är ett sätt, skriver Susann Ronström (S), ordförande i Äldre- och omsorgsnämnden i Tyresö kommun, i en kommentar till Här&Nu.

Stora skillnader

Men i många andra kommuner kostar trygghetslarmet betydligt mer. Högst i hela landet är avgiften för de äldre i dalakommunen Älvdalen, som tar ut en månadsavgift på 573 kronor och därtill en installationsavgift på 1 433 kronor. Det kan resultera i en första kostnad på drygt 2 000 kronor för den som ska börja använda ett trygghetslarm.

– Vi är en kommun med långa avstånd och det krävs mycket logistik och bilresor för att kontrollera och installera larm och olika tillbehör, svarar Maria Särnblad, tillförordnad chef för vård-

och omsorgsförvaltningen i Älvdalens kommun.

Hon hänvisar även till att månadsavgiften för trygghetslarm kan reduceras för de som har låga inkomster och många insatser från äldreomsorgen:

– Avgiften är inkomstprövad, så det är inte alla som behöver betala hela kostnaden. Den ingår även i maxtaxan.

Installationsavgiften ingår dock oftast inte i maxtaxan, som innebär att kommunerna får ta ut maximalt 2 575 kronor i avgift för äldreomsorg per månad. Det är också vanligt att enbart ha trygghetslarm, utan något annan omsorg, och då når man inte upp till maxtaxan.

SKPF Pensionärernas kartläggning visar att det är cirka 30 procent av kommunerna som tar ut en installations- eller startavgift. Det framgår också att den genomsnittliga månadskostnaden i landet är cirka 300 kronor. I ett antal kommuner är avgiften under 200 kronor, men i var tionde kommun är den över 400 kronor. Skillnaderna syns även mellan kommuner i samma län.

Resultatet får SKPF Pensionärernas förbundsordförande att reagera:

– Kostnaderna skiljer stort från kommun till kommun – det är ojämnt. Därför måste avgifterna inom äldreomsorgen ses över, så att det blir mer likvärdigt över landet, säger Liza di Paolo-Sandberg.

10 kommuner med lägst månadsavgift		
Län	Kommun	Avgift
Stockholms län	Tyresö	0
Stockholms län	Täby	0*
Västra Götalands län	Borås	100
Jönköpings län	Jönköping	129
Västra Götalands län	Göteborg	129
Stockholms län	Österåker	150**
Stockholms län	Stockholm	171
Stockholms län	Botkyrka	175
Stockholms län	Upplands-Bro	175
Skåne län	Malmö	180

* Månadsavgiften 0 kronor gäller enbart de som fyllt 80 år, för övriga är avgiften 360 kronor.

** Kommunen tar även ut en installationsavgift på 350 kronor.

10 kommuner med högst månadsavgift		
Län	Kommun	Avgift
Dalarnas län	Älvdalen	573*
Västmanlands län	Sala	516
Värmlands län	Storfors	511*
Värmlands län	Kil	499*
Värmlands län	Eda	458*
Dalarnas län	Orsa	458
Värmlands län	Hammarö	454*
Värmlands län	Forshaga	454
Örebro län	Hällefors	453*
Skåne län	Osby	451*

* Dessa kommuner tar även ut en installationsavgift.

Hela kartläggningen finns att läsa på www.skpf.se

Höstens guldkorn

– romaner vi längtar efter att läsa i höst

Nu är väntan över
- äntligen är det bokhöst!

Som vi har längtat! Bland sortimentet finns mängder med bokpärlor. Skanna QR-koden med din mobilkamera för att se hela listan.



Allt fler äldre hos Kronofogden

Skuldsättningen hos Kronofogden ökar hos gruppen 65-plus. Medianskulden bland äldre är nu dubbelt så stor som hos resten av befolkningen. Mest utsatt är gruppen med låga pensioner.

TEXT: EVA BRECKERT

slutet av 2023 var det 6 000 fler äldre som hade skulder hos Kronofogden jämfört med 2021. Ökningen är tolv procent och den största bland alla åldersgrupper.

– "Matkassen har gått upp 25 procent medan pensionen har gått upp en procent. Trots att jag har jobbat i 49 år går det inte ihop. Nu riskerar jag för första gången i mitt liv att inte ha råd att betala boende och mat. Jag har inga marginaler". Det sa en skuldsatt kvinna som jag pratade med häromdagen, berättar Davor Vuleta, privatekonomisk talesperson och analytiker hos Kronofogden

Det ekonomiska lägets förändring under de senaste åren; inflationen, elprisernas uppgång i södra Sverige och räntehöjningarna är några av orsakerna till den ökade skuldsättningen. David Vuleta berättar att även om en stor del av de äldre har betalat av lån och krediter när de blir pensionärer, så har matpriserna stigit mellan fem och tiotusen kronor i månaden. För den som då har en låg pension är det svårt att få den att räcka till allt.

Hälften av äldres skulder är gamla

Hälften av alla skuldsatta pensionärer har haft skulder i över 20 år. Ofta får en person sin första skuld i medelåldern.

– Om den första skulden inte betalas av i tid kan en skuld på några hundralappar leda till en skuldspiral som kan komma att följa med en person genom livet. Skulden ökar, nya krav tillkommer, och det blir löneutmätning, vilket i sin tur kan leda till psykisk ohälsa, säger Davor Vuleta.

För dem med lån och låga inkomster kan det bli omöjligt att få ihop ekonomin när räntorna stiger. När Kronofogden



Fler och fler äldre har skulder hos Kronofogden.

Kronofogden

den gör en löneutmätning innebär det att det är räntorna en person betalar av på och ofta stiger då skulden trots att personen betalar.

Kronofogden har lämnat ett förslag till regeringen om att en skuldsatt person ska betala av på kapitalet i stället för på räntorna, men det har inte gått igenom.

Äldre skäms

– Ett problem vi ser hos skuldsatta 65-plussare är att de skäms för att visa att de är skuldsatta. De söker inte hjälp hos kommunen trots att det är gratis med skuldrådgivning och alla kanske

inte känner till att man får vara anonym. Kommunen kan också hjälpa till med ansökan om skuldsanering, säger Davor Vuleta.

Kronofogden tittar på helheten när de bedömer om en person ska få skuldsanering, inte bara på beloppet. En pensionär som inte kan påverka sina inkomster beviljas oftare skuldsanering än en ung människa som har ett lägre belopp i skuld men kanske precis har avslutat sin utbildning och har hela livet på sig att betala tillbaka.

Den totala skulden hos Kronofogden för 65-plusgruppen i dag ligger på nästan 27 miljarder.

FAKTA

Kronofogdens tips för att inte hamna i skuld:

- Börja planera din ekonomi långt innan pensionen.
- Skapa marginaler.
- Spara några hundralappar i månaden.

Om du har en skuld:

- Sök hjälp hos kommunens skuldrådgivning. Du kan vara anonym.
- Kontakta Kronofogden om dina utgifter
- Kontakta den du är skyldig så att skulden inte går till Kronofogden, be att få en avbetalningsplan, dela upp beloppet.
- Våga prata om skulden och om ekonomi.

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

ENSKILD EGENDOM OCH GIFTORÄTTSGODS

Testamentskolan® del 6

SAMMANBLANDNING AV ENSKILD EGENDOM OCH GIFTORÄTTSGODS

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

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

Högsta domstolen har i praxis slagit fast att sammanblandning av egendom är problematisk. Det kan till och med bli så att egendomen förlorar sin karaktär av enskild egendom om medlen inte hålls separerade.

Vid gemensamma köp där del av köpet finansieras med lånade medel, bör makarna också vara noggranna med att redan innan köpet avtala om hur den enskilda egendomen är att betrakta framåt.

DOLD SAMÄGANDERÄTT

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

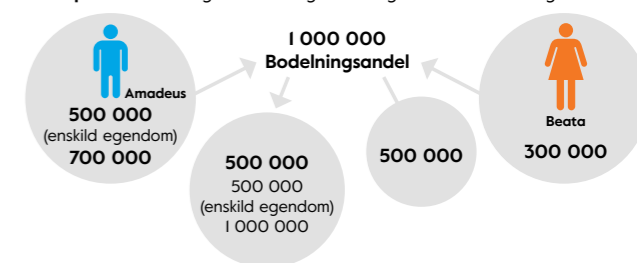
Vanligtvis brukar principen om dold samäganderätt aktualiseras för egendom där det endast är möjligt att vara EN registrerad ägare; t ex fordon eller värdepappersdepåer (här har en del banker lättat på reglerna och låter numera flera personer dela ägandet till en depå).

För att ha chans till att betraktas som dold samägare ska

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

När det gäller lån till fastighets/bostadsrättsköp ställer banken många gånger krav om fler än en låntagare, vilket betraktas som en finansiering.

Exempel 3: Bodelning när både giftorättsgods och enskild egendom finns



Om dessa båda kriterier anses uppfyllda kan rätten också titta på om det funnits en **gemensam partsvilja**, uttalad eller underförstådd, om att vara gemensamma ägare för att slutligen bedöma om det föreligger dold samäganderätt. Rätten kan då förklara den dolda samägandeparten som "öppen" som ger denne rätt att t ex söka lagfart på en fastighet.

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

Läs hela Testamentesskolan på www.hjart-lungfonden.se/testamente



Carola Erixon Gyllenmyr, Senior jurist på Hjärt-Lungfonden

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

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

NAMN _____
 ADRESS _____
 POSTNR _____ POSTADRESS _____ MSKPFTS _____

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

© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.



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

Tiotandvård

- förslag för stärkt högkostnadsskydd

Tandvårdsutredningen föreslår förstärkt högkostnadsskydd för äldre med sämst munhälsa. Förslaget innebär att patienter som inkluderas i högkostnadsskyddet ska betala tio procent av referenspriset för vad behandlingen kostar – därav uttrycket Tiotandvård.

– Även om mun- och tandhälsan i Sverige generellt är god, är den som sämst bland äldre som kanske inte har råd att gå till tandläkaren. Det är inte värdigt Sverige, säger socialminister Jakob Forssmed.

Utredningens förslag innebär ett förstärkt statligt högkostnadsskydd som kan införas stegvis för olika befolkningsgrupper utifrån ålder och behov, där det första steget ska omfatta patienter som är 67 år eller äldre.

Utredningen föreslår också att patienten betalar tio procent av referenspriset för behandlingsåtgärder, samt ett kommutypstillägg som ger högre ersättning för patienter utanför storstäderna för att öka tandvårdens tillgänglighet.

Enligt utredarna innebär detta att patienternas kostnadsandel minskar från 63 procent till cirka 29 procent när systemet är fullt utbyggt.

Andra delar i förslaget är att det allmänna tandvårdsbidraget ska kunna sparas i tre år (i dag två år) och att det särskilda tandvårdsbidraget höjs från 600 kronor till 1000 kronor/halvår. Utredarna föreslår också att 50-kronorsregeln för asylsökande och papperslösa tas bort. De kan alltså inte längre räkna med att få akut tandvård för 50 kronor.

Din pension för 2025

Vid varje årsskifte räknas den allmänna pensionen om och alla som har pension får nya månadsbelopp. I januari 2025 höjs inkomstpensionen med fyra procent, medan garantipensionen, som följer prisutvecklingen, höjs med 2,6 procent.

För dig som så snart som möjligt vill veta hur mycket pension du får nästa år har Pensionsmyndigheten infört en självbetjäning via telefon. Det är en nyhet för i år. Från den 27 december går det att ringa på telefon **0771-776 776** för att ta reda på den egna pensionen för 2025.

Samma information finns i det orangea kuvertet som kommer i mitten av januari.

Det går även att från årsskiftet logga in på **Mina sidor** hos Pensionsmyndigheten för att se din pension för 2025.



Är du 65 år eller äldre?

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att du som är över 65 år vaccinerar dig för att förebygga allvarlig lunginflammation orsakad av pneumokocker.

Många regioner erbjuder kostnadsfritt pneumokockvaccin från 65 år. En del behöver vaccinera sig igen efter några år. Prata med din läkare eller vaccinatör om vad som gäller för dig.

Läs mer på pneumo.se

pneumo.se



Är du över
65 år?

Just nu får du

10% rabatt på alla vaccin vardagar mellan kl 10-12

Vi vaccinerar mot bland annat:

- Bältros
- Lunginflammation
- RS-virus
- Grundskydd
- Resevaccin

Välkommen in på drop-in!
sveavaccin.se



Kompetensbristen utmanar

Kompetensbristen är välfärdens största utmaning. När arbetskraften inte räcker till måste fokus riktas mot att behålla och utveckla befintliga medarbetare. Det visar en ny rapport från SKR, Sveriges kommuner och regioner.

– Välfärdens kompetensförsörjning kommer inte att lösas genom att enbart rekrytera fler. Förmågan att ta tillvara kompetensen bland dagens medarbetare, att hitta nya arbetsätt och att prioritera arbetet med att skapa ett hållbart arbetsliv är avgörande för att attrahera, behålla och utveckla medarbetare i välfärden, säger Bodil Umegård, som är sektionschef arbetsgivarpolitiska avdelningen på SKR.

Om den tredjedel av anställda i äldreomsorgen som arbetar deltid skulle

öka sin veckoarbetstid med tre timmar skulle behovet av nyrekrytering minska med mer än 8 000 personer fram till 2033. På samma sätt skulle ett förlängt arbetsliv från dagens 64 år till 66 år minska behovet av rekryteringar med över 15 000 personer inom äldreomsorgen enligt SKR.

– Om allt annat är lika skulle äldreomsorgen behöva öka antalet anställda med 32 procent fram till 2033 till följd av den kraftiga ökningen av äldre. Det är förstås inte möjligt. Det är därför arbetsätten behöver förändras och det hälsofrämjande arbetet förstärkas, säger Bodil Umegård.

Sedan 2021 satsar SKR och facken på friskfaktorer för att skapa ett hållbart arbetsliv för välfärdens medarbetare. ■

Nya krav på avfallshandling

Från och med 2025 ska samtliga förändringar i det så kallade avfallspaketet vara genomförda. Det kommer att innebära betydande förändringar för alla svenska hushåll. Ett exempel är att det från och med 1:a januari inte längre är tillåtet att slänga textilier i hushållssoporna. I stället ska textilier från hushållen samlas in separat. Samma sak gäller farligt avfall.

Sådant avfall ska lämnas in på kommunens återvinningsanläggningar eller vid särskilda inlämningsställen, alternativt slängas i separata kärl. I många kommuner kommer hushållens soptunnor successivt bytas ut eller utökas med nya typer av kärl med flera fack, så att sorteringen av avfall kan ske redan hos hushållen.

YANNONS ►

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.



Hjärnfonden

YANNONS ►



**Låt fler minnas
sina nära och kära**

Skänk en gåva som gör skillnad i jul

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

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

Stöd forskningen om demenssjukdomarna.

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



123 900 85 82



Demensfonden
DEMENSFÖRBUNDETS FORSKNINGSFOND

Blufftider – SE UPP!

– tips om att slippa bli lurad

Antalet bedrägeriförsök ökar kraftigt nu när vi är på väg in i årets mest intensiva shoppingperiod.

2023 fördubblades antalet bedrägeriförsök under november och det finns ingen anledning att tro att bedragarna dra ner på verksamheten nu när vi handlar som mest under året.

Trenden bland bedragare tycks vara att skicka falska sms med påståenden om att mottagaren har gjort olika former av köp hos någon elektronikhandlare.

Enligt polisen är bedrägerier en av de främsta inkomstkällorna för den organiserade brottsligheten. Enligt Interpol

används numera AI, Artificiell Intelligens, för att automatisera bedrägerierna genom att till exempel skapa trovärdiga sms som är svårare att avslöja.

AI används också av teleoperatörerna för att hitta bedrägliga sms och med hjälp av tekniken kan stora mängder data hanteras i realtid.

Tips för att inte bli lurad

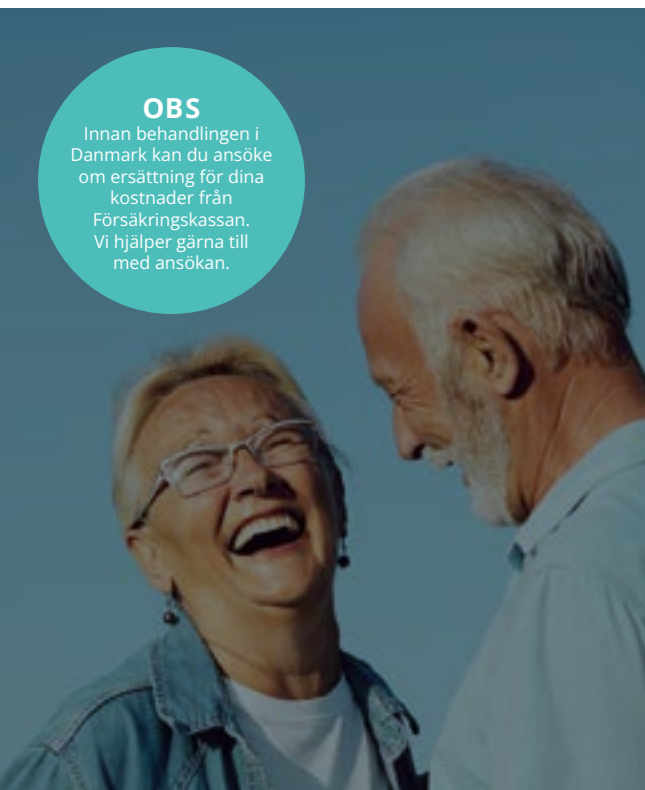
- Var kritisk mot oväntade sms. Svara aldrig på sådana sms. Klicka inte på länkar i dem och ring inte de telefonnummer som står i dem. Om sms:et hänvisar till ett känt företag – ring det företagets officiella telefonnummer.

- Använd bara legitima appar för att hantera paket som skickas till dig.
 - Logga **ALDRIG** in med BankID om någon uppmanar dig till det.
 - Läs **ALLTID** BankID-meddelandet noggrant så att du är säker på att du loggar in där du tror att du loggar in.
 - Rapportera bluff-sms genom att skicka det till nummer 7726. Numret är gemensamt för alla teleoperatörer.
- För att skicka ett sms vidare trycker du på det (inte på en länk i det) och väljer **Mer...** i den meny som visas. Peka på pilen längst nere till höger för att skapa ett nytt sms. Skriv 7726 i fältet **Till**. Skicka sms:et. ■

YANNONS ►

OBS

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



Lider du av normal-trycks-hydrocefalus?

Få behandling utan väntetid och få tillbaka din livskvalitet nu

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

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

Ju tidigare man får behandling, desto bättre blir resultatet

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

Utredning och behandling inom 4 veckor

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

För mer information: www.nph-behandling.se

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

Skanna och läs mer



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



PRIVATHOSPITALET
MØLHOLM

YANNONS ►

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

Med seniorer i åtanke

Vid **övergången till 4G** är det ett bra läge att **upgradera till en 4G-telefon från Doro**.

Doros mobiler är **skapade med dig i åtanke** och kombinerar **smarta funktioner med enkel användning**. Med **tydligt ljud, stora knappar och hög kontrast** är de designade för att vara enkla att använda – helt utan krångel.

Teleco ger dig både bra täckning, ett abonnemang anpassat för dig och alltid vänlig kundservice – till rätt pris.

Om du redan har en 4G-mobil så erbjuder vi just nu **50 kr rabatt** på vårt abonnemang Mobil 5 GB – du **sparar upp till 120 kr/mån** jämfört med de marknadsledande operatörerna*. **Se våra erbjudanden här intill** och välj det som passar dig bäst.

teleco doro

Doro 1881 med bred display
Mobil 1 GB **endast 149/mån**

- Alltid fria samtal och sms
- Högt och tydligt ljud
- Belyst knappsats
- Trygghetsknapp



Abonnemang
Mobil 5 GB surf
endast 149 kr/mån



Med Doro 8210 får du allt i ett: telefon och abonnemang för 349 kr/mån.

Perfekt för seniorer med tydligt ljud, trygghetsknapp och enkel design. Stora ikoner, röststyrning och ett användarvänligt gränssnitt gör den lätt att använda för nybörjare.

Doro 8210
en användarvänlig smartphone
med obegränsad surf
endast 349 kr/mån

Ring
010-288 10 10
för att beställa



JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG: För- & efternamn _____

- Teleco Mobil 1 GB m. Doro 1881, 149 kr/mån _____
- Teleco endast abonnemang 5 GB, 149 kr/mån _____
- Teleco Mobil obegr. m. Doro 8210, 349 kr/mån _____

Abonnemanget är bundet i 24 månader med 1 månads uppsägningstid. Fakturaavgift 29 kr (0 kr vid autogiro med sms-aviseringsring). Adressuppgifter hämtas från folkbokföringen. Teleco gör alltid en sedvanlig kreditupplysning vid tecknande av abonnemang. Dina konsumenträttigheter skyddas av distansavtalslagen. Fullständiga villkor bifogas orderbekräftelsen. *Jämförelse med ordinarie prislista för Telia och Tele2 enligt respektive hemsida den 29 oktober 2024. Deras pris för 5 GB är 269 kr/mån.

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

H&N_nr7_2024

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
182 20 Danderyd



65-boende med app i centrum

Till konceptboendet Halvslaget i Limhamn är alla välkomna att flytta om man har fyllt 65 år och inte har hemmaboende barn. Det unika med det moderna efter jobbet-boendet för aktiva seniorer är det digitala sättet att kommunicera. Att meddela sig digitalt med varandra skapar en stark gemenskap.

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN



Alexander Stigertsson och Anette Eriksson från MKB på var sida om Mats Andersson, som bor i Halvslaget.

Vi möts i Halvslagets gemensamhetsutrymme i bottenplanet på huset som vetter mot havet. Här finns ett fullt utrustat kök med köksö och ett rymligt vardagsrum. De två sociala konceptutvecklarna för seniorer inom Malmö kommunala bostadsaktiebolag (MKB) Anette Eriksson och Alexander Stigertsson finns på plats för att med stolthet berätta om det nybyggda och populära seniorboende som de har varit med om att skapa.

– Den som flyttar in i MKB:s konceptboende Halvslaget bjuds in till en stark gemenskap. Via en app i mobilen anmäler man sig till gemensamma utflykter, guidade turer, konserter eller att träna tillsammans. Alla idéer, hur udda de än ter sig, är välkomna, säger Anette Eriksson.

På innergården finns boulebana, växthus och grillplats. Det är ombonat med gröna växter och sittgrupper i sol eller skugga. Vintertid drar de boende gärna i gång lördags-glögg på uteplatsen eller om vädret tillåter lite boulespel i lä,

skyddade av de kringbyggda husen. Det ser mysigt ut. Grupper av seniorer sitter och samtalar eller är fokuserade på sitt boule-spel. Det är soligt och skönt men sommaren har för länge sedan gått över i höst. Så länge vädret tillåter passar de boende på att umgås utomhus.

Bekvämt och uppskattat

Konceptboendet i Limhamn, strax utanför Malmö, stod klart för två och ett halvt år sedan. Då var det kö till de 142 lägenheterna som består av ett till fyra rum och kök. Det havsnära läget är uppskattat, men framför allt är det bekvämligheten, med gym, gemensamma utrymmen, en gästlägenhet, garageplatser och alla aktiviteter som lockar.

– Vårt mål är att alla seniorer som bor här ska känna att de trivs, har skoj och att det är enkelt att träffa likasinnade. Två gånger per år delar vi ut MKB:s broschyr "Efter jobbet – för aktiva seniorer", säger Anette.

I häftet presenteras en uppsjö av aktiviteter, som körsång, operabesök,

musikunderhållning, zumba, föreläsningar och allt man kan tänka sig. Sedan är det bara för seniorerna att anmäla sig via appen.

– Det kommer en notis i appen om att något är på gång. Den har två huvudfunktioner, dels en anslagstavla där vi meddelar praktisk info om sådant som man behöver påminnas om. Det kan handla om akuta saker som att vattnet kommer att stängas av en viss tid eller något annat som det är bra att känna till. Den andra funktionen är en gemenskap med appinlägg där det finns möjlighet att ställa frågor, kommentera eller anmäla sig till det man är intresserad av att vara med på, säger Alexander Stigertsson.

Aktiva seniorer

Som på beställning dyker lägenhetsinnehavare Mats Andersson upp när vi sitter i soffgruppen och samtalar. Han har bott här nästan ända sedan starten för två och ett halvt år sedan och är mycket nöjd med sin lägenhet som han

delar med sin fru. På frågan om vad han tycker om Halvslaget säger han så här:

– De flesta av oss som bor här är aktiva seniorer. Vi är väldigt duktiga på att hjälpa varandra och vi använder appen flitigt för att kolla vad som händer. Hur appen fungerar lär vi av varandra och sprider informationen till alla nyinflyttade. För en liten stund sedan delade jag ett inlägg om att jag har lagat en höstgryta som jag tänker bjuda på nu på fredag.

I kommentarsfälten till Mats inlägg syns redan tio kommentarer, det verkar vara stort intresse för att vara med och äta hemlagad gryta. Och för den som inte riktigt ännu klarar av att hantera appen är Mats noga med att se till att informera också muntligt.

Mats berättar om fler aktiviteter som är på gång; balansträning, stavgång, senioryoga och att lösa Melodikrysset tillsammans på lördag förmiddag.

– Jag ser Halvslaget som ett unikt seniorboende på många sätt; gemenskapen, intresset för att delta i aktiviteter

och omtänksamheten om varandra. Jag tror det här beror på flera faktorer, bland annat satsade vi inom MKB väldigt mycket i början på att informera om boendet och kommunikationsmöjligheterna via appen, vilket gav ett fantastiskt gensvar. Folk som flyttade hit tyckte att det var kul att vara med och utveckla och hitta på fler saker, säger Anette.

Seniorer gillar att kommunicera digitalt

Medan Anette pratar nickar Mats instämmande. Han gillar det här med socialiseringen. Tidigare i sitt liv har han varit entreprenör, och drivit både pensionat, vandrarhem och restaurang. Nu får han chansen att umgås så mycket han orkar och vill med sina grannar, som han menar är pigga, glada och alltid intresserade av lite tjo och tjim.

– Jag och min fru trivs jättebra här. Tidigare hade vi en bostadsrättslägenhet strax intill. Den sålde vi i rätt tid och bestämde oss för att använda pengarna

för att få det bekvämt i en hyresrätt. Vi gillade att det var nybyggt med bra läge, det är nära till vårdcentralen och till bussen och havet. Min fru har en funktionsnedsättning efter en hjärntumör och det är fantastiskt fint att se hur omsorgsfulla alla boende är gentemot henne. Numer har vi den sociala biten tillgodosedd här i Halvslaget. Det är positivt för oss båda, säger Mats Andersson.

Till sist tar Alexander till orda för att berätta att han anser det vara en myt att de äldre inte skulle klara av eller vilja använda sig av appar. Här är alla mellan 65 och cirka 90 år gamla och mer eller mindre alla använder sig av boendeappan för att få kontakt med varandra.

– Det är en förutfattad mening att de äldre inte är vana att kommunicera via appar. Jag tror det har varit av stor betydelse att alla som flyttar in här på Halvslaget redan från start ansluter sig till systemet. Jag får ofta tummen upp av de boende när jag lägger ut info, avslutar Alexander. ■

Nässköljning

- förkylningens värsta fiende

Vintertider är förkylningstider. Och när vackra våren nalkas väntar pollenallergi. Men det finns ett naturligt och enkelt sätt att hindra och lindra besvären – nässköljning.

TEXT: JAN MAGNUSSON
FOTO: SUSANNE NORDQVIST

Många länder är nässköljning känt som en gammal effektiv huskur mot förkylning. Fiskare på västkusten har i alla tider undgått att bli förkylda genom att ur handen dagligen dra in saltvatten genom näsan och sedan spotta ut det igen genom munnen. Också inom militären har nässköljning genom historien ansetts vara ett effektivt sätt att hålla förkylningar borta.

I början av 1900-talet kunde man köpa kannor och sprutor för nässköljning på apotek i Europa. Men metoden glömdes bort tills den återupptäcktes på 1970-talet bland annat på grund av det ökande intresset för yoga – och den är nu en viktig del i den yogaform som kallas Neti-yoga.

Nuförtiden har också många läkare upptäckt fördelarna och rekommenderar nässköljning som ett naturligt, effektivt och biverkningsfritt alternativ till näsdroppar och nässpray.

Nässköljningens vänner

– Jag tillhör definitivt nässköljningens vänner, säger Måns Magnusson, som är överläkare vid Öron-, näsa- halskliniken vid Skånes universitetssjukhus i Lund.

Hans uppfattning delas av kollegan Anders Mårtensson, som är överläkare vid ÖNH-kliniken på Helsingborgs lasarett.

– Nässköljning är bra vid alla inflammationer och infektioner i näsa och bihålor. Det handlar ju då mycket om att

skölja bort sekret och andra ämnen som kroppen då slipper att själv transportera bort och som annars skulle kunna utgöra en grogrund för skadliga bakterier, framhåller Anders Mårtensson.

Han ser en rad fördelar med att regelbundet skölja näsan i förebyggande syfte.

– Nässköljning används ofta som behandling just när man är inflammerad eller infekterad men vissa använder det även som underhållsbehandling när de är friska för att minska risken att bli sjuka. Båda delar går bra, säger han.

Att skölja näsan

För att göra en nässköljning behövs det en nässköljare av något slag – det finns flera modeller, samt kranvatten och salt. Det går bra med vanligt avsvolat kokt kranvatten med så mycket salt så att blandningen motsvarar salthalten i vår egen kropp, alltså 0,9 procent. En tesked salt i en halv liter kroppsvarmt vatten ger en lagom salt lösning. Salt utan jod rekommenderas, men vanligt bordssalt går också bra.

Det är bra att hålla till i badrummet under nässköljningen eftersom det blir ganska rinnigt runt näsa och ansikte. Det är också viktigt att inte svälja vattnet. Eftersom det är salt i det kan man må lite illa.

Ofarlig behandling

– Nässköljning är en generell sett ofarlig behandling som kan användas vid de flesta tillstånd. Se bara till att det är rent vatten som helst har kokats och sedan svalnat som du sköljer med. Viktigt är också att inte spruta in vattnet med för hårt tryck. Gör det ont har du tagit i för mycket och då finns risken att vätska trycks ut på fel ställen, till exempel upp

genom örontrumpeten, betonar Anders Mårtensson.

Det är också viktigt att salthalten är den rätta och att nässköljningsvätskan är kroppstempererad. Det kan kännas riktigt obehagligt att skölja näsan om det är för mycket salt i vattnet. Men med rätt salthalt och kroppsvarmt vatten är det behagligt att på detta sätt hålla näsan ren från snor, slem, damm, smuts och allergiframkallande pollen.

Individuell sköljningsfrekvens

Det råder olika meningar om hur ofta näsan bör sköljas. En till två gånger dagligen, morgon och kväll, anger vissa källor. Men vid infektioner och inflammationer rekommenderar Anders Mårtensson att näsan sköljs upp till tre gånger om dagen.

– Men det är lite individuellt hur mycket nässköljning slemhinnan hos olika personer mår bra av. Det har säkert även att göra med mängden salt man använder, teknik och övriga mediciner, men ibland ser man att patienter verkar ha sköljt väl intensivt och slemhinnan har blivit lite ”ruggig” av detta. Patienter som sköljer näsan under längre tid hittar ofta en balans i hur mycket de kan skölja för att det ska passa just dem bäst.

Har du, efter att ha läst detta, lust att försöka lindra en envis förkylning kan du börja med en vanlig liten kanna med fin pip som du redan har hemma. Det finns speciella nässköljningskannor att köpa på apotek och i välsorterade hälso-kostaffärer. De underlättar sköljningen avsevärt.

Artikelförfattaren själv föredrar helt klart en nässköljare med lång pip, medan tidningens redaktör tycker att Nasalines nässpruta fungerar utmärkt. ■

RECEPT

Recept på nässköljvatten

Det finns färdig saltlösning att köpa på apoteket, men det går bra att göra en egen saltlösning.

5 dl kranvatten

1 tsk bordssalt utan jod (vanligt bordssalt går också bra)

Koka gärna vattnet först och blanda sedan i jodfritt salt.

Rör om tills saltet har löst sig. Låt svalna till kroppstemperatur innan lösningen används.

FAKTA

- Nässköljning förebygger förkylning.
- Nässköljning hjälper vid torra slemhinnor.
- Nässköljning hjälper vid allergi.
- Nässköljning håller näsan ren från slem, smuts och damm.
- Nässköljning håller näsan ren från pollen.
- Nässköljning kan användas som ett komplement till annan behandling vid exempelvis förkylning, allergiska besvär eller nästäppa under graviditet.
- Efter läkares rekommendation kan sköljningen ske vid bihåle-inflammation och vid överförbrukning av avsvällande nässpray eller näsdroppar.

KÄLLA: YOGA FÖR DIG

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda saltvatten i nässköljningskannan och se till att saltet löses upp ordentligt.
2. Ställ dig vid ett handfat och stick in pipen i den ena näsborren.
3. Böj huvudet och överkroppen lite åt sidan och låt kannan följa med. Andas genom munnen och låt vattnet rinna från den ena näsborren och ut genom den andra.
4. När ungefär hälften av vattnet har runnit igenom, snyt dig genom den sköljda näsborren. Blås ut försiktigt och stötvis, inte så hårt att trumhinnan buktar ut.
5. Upprepa med den andra näsborren.

KÄLLA: ASTMA- OCH ALLERGILINJEN

Viktiga munhälsan

Socialt sammanhang är viktigare för munhälsan än man kan tro. Den som törs le mår också bättre.

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN

Ulrika Lindmark är professor i oral hälsovetenskap vid Karlstads universitet. Hennes forskning kring munhälsa lägger fokus på de viktiga friskfaktorerna – där den mest betydelsefulla har visat sig vara individens känsla av sammanhang. Hennes epidemiologiska studier pekar på att människor som känner sig delaktiga i ett sammanhang är mer benägna att iaktta ett hälsosamt munhälsobeteenden. De har färre kariesskador, positiva attityder till god munhälsa och ett mer hälsosamt kostmönster.

– Äldre människor är inte en homogen grupp, det är viktigt att påpeka. Kronologisk ålder är en sak, men man åldras olika biologiskt och fysiologiskt på det kroppsliga planet, men även psykologiskt och socialt. Dessa olika faktorer sammantaget påverkar munhälsan då förutsättningarna förändras, säger Ulrika.

Vi får med automatik inte sämre munhälsa för att vi åldras, men det normala åldrandet påverkar munnen på flera sätt. Smakupplevelser kan minska på grund av förändringar i luktförmåga, oral motorik kan minska (alltså känslighet och orientering av mat/medicin i munnen) och sväljfunktion blir mindre distinkt och långsammare. Emaljen på tändernas yta blir hårdare och mindre elastiskt. Mer sköra tänder i kombination med stora fyllningar gör att tänderna riskerar att gå sönder. En skör tand får lättare sprickor och kan missfärgas.



Enligt Ulrika Lindmark är socialt sammanhang viktigt för munhälsan.

– Det normala åldrandet innebär att tänderna blir lite missfärgade och ofta gulare. Genom åren sker slitningar på tänderna, slemhinnorna blir tunnare, tandköttet dras uppåt och saliven påverkas. Men så länge personen är frisk fungerar oftast salivproduktionen tillräckligt bra, säger hon.

I 70-årsåldern har omkring 90 procent minst 20 egna tänder kvar. I dag är det få 90-åringar som är tandlösa.

Vad beror då den förbättrade tandhälsan på hos äldre?

– Vi har ett förbättrat levnadssätt. Vi håller oss friska längre och vi gör val som är bra för vår hälsa i stort. En bra kost är positiv för den orala hälsan. Men såklart fick även den allmänna tandvårdsförsäkringen under 1970-talet en viktig betydelse.

RÅD

- Borsta tänderna rena med fluorid tandkräm två gånger per dag under två minuter.
- Besök tandhygienist/tandläkare en gång per år.
- Gurgla med en fluoridsköj varje dag som komplement.
- Ät en fiberrik kost – det stimulerar salivkörtlarna.
- Den som medicinerar och fått försämrad salivproduktion kan ta salivstimulerande medel i form av sugtabletter, tugggummi, munsprej eller gel.

År 1974 genomfördes en stor tandvårdsreform, som innebar att barn och ungdomar till och med 19 års ålder fick avgiftsfri tandvård.

Dagens äldre har alltså en bättre utgångspunkt för munhälsa, men åldrandet kan trots det innebära svårigheter att hålla tänderna rena.

Något som är omöjligt att påverka är att de små spottkörtlarna som ska hålla munnens slemhinna fuktad blir försämrade med åren, vilket kan orsaka torrhet. En minskad salivproduktion ökar risken för att få hål i tänderna. Muntorrhet kan även uppstå på grund av vissa läkemedel. Saliven är till för att späda ut surhetsgraden i munmiljön efter intag av produkter som vi äter och dricker. När det inte sker ökar risken för skador på tänderna.

– En bra munhälsa betyder mycket för livskvaliteten i stort. Forskning har visat att känslor av ensamhet kan påverka hur man tar hand om sig. Det sociala sammanhanget är viktigt. Känner man sig inte bekväm med att tugga eller le och visa sina tänder kan det sociala bli jobbigt, säger Ulrika.

Allt hänger alltså ihop: Att ta hand om sig på bästa sätt blir enklare och roligare när man har ett socialt sammanhang.

Och på samma sätt som det är viktigt att röra på sig och äta fiberrikt och nyttigt är det av största vikt att ta hand om sina tänder innan problemen infinner sig. Så en bra grundregel är att ta hand om sig sina goda munhälsosvanor in i åldrandet.

VANNONS ►

MARGARETS HISTORIA

”Nu är jag stolt över mitt hår igen!”

Margaret, 81 år, är en social och aktiv kvinna som är mån om sin hälsa och sitt yttre. Hon går på seniorträning och njuter av att umgås med sina väninnor. Hon har alltid varit stolt över sitt fina hår. I sin ungdom fick hon uppdrag som hårmodell tack vare sitt glansiga och vackra hårsvall.

När Margarets man gick bort drabbades Margaret av en livskris, vilket påverkade henne såväl känslomässigt som fysiskt. Hon gick ner i vikt och hårets kvalitet försämrades. Hon plågades av håravfall och håret tunnades ut.

– Varje gång jag borstade håret fastnade på tok för mycket i hårborsten, det var förfärligt, förklarar Margaret.

Margaret har gått till sin frisör regelbundet och detta har alltid varit en av hennes favoritstunder.

– Vid den tidpunkten kändes det hemskt att gå dit, hårets kvalitet blev bara sämre och sämre, berättar hon vidare.

I EN TIDNING LÄSTE MARGARET OM HAIR VOLUME FRÅN NEW NORDIC

– Jag var tvungen att prova och var inställd på att det skulle ta en tid innan resultatet visade sig. När skillnad märktes redan efter

Hair Volume är ett specialformulerat svenskt kosttillskott som vunnit flera internationella utmärkelser. Produkterna säljs i över 30 länder världen över och finns i förpackningar med 30, 90 och 180 tabletter. Nyckelingredienser är biotin och växtfaktor från äpple med procyanidin B2. Dessutom ingår värdefulla örtextrakt från hirs och åkerfråken, aminosyror, vitaminer och mineraler. Biotin och zink bidrar till att bibehålla normalt hår. Koppar bidrar till hårets normala pigmentering.



ett par månader kände jag mig mycket hoppfull, säger Margaret.

Hon förklarar att hon först märkte att hon inte tappade hår i samma utsträckning och så småningom började håret återgå till sin tidigare textur och fyllighet.

NÖJD ANVÄNDARE AV HAIR VOLUME I TVÅ ÅRS TID

– Jag är glad att jag var envis och fortsatte ta tabletterna. Efter 11-12 månader var mitt hår i samma fina skick som tidigare, berättar hon.

Margarets hårfrisör var mycket fascinerad över resultatet och har nu börjat rekommendera Hair Volume till andra kunder med samma problem.

– Jag är så glad att mina erfarenheter kan hjälpa andra, avslutar Margaret glatt.

Hair Volume kan köpas på apotek, hälsobutiker, nätapotek samt via newnordic.se. Vid frågor ring New Nordic 040-239520.



GOD JUL

Julens blommor

När julen närmar sig fylls våra hem av julstjärnor, hyacinter och amaryllis. Blommor är ett av de populäraste sätten att skapa julstämning hemma. Här är några tips för att blommorna ska hålla sig lite längre.

TEXT: HELENA NILSSON

Plantagens årliga rapport Växt-trender svarade nästan häften av de tillfrågade att blommor är det bästa sättet att skapa julstämning hemma. Julstjärnor hamnade högst upp på listan över julens populäraste blommor, tätt följd av hyacinter och amaryllis.

Gunilla Jönsson är en av butikskedjan Blomsterlandets experter och jobbar bland annat med att se till att deras växtinformation och skötselråd är korrekta. Hon tror att blommornas popularitet kan ha att göra med att de finns i många olika varianter.

– Till julen är man kanske extra mån om att hålla sig till traditionen och alla dessa tre är klassiska julblommor, men det fina är att de finns i flera olika kulörer så det är lätt att hitta sin favorit. Det finns också många som varierar färgvalet under säsongen, man kanske börjar med ljusa färger omkring advent men väljer mer rött inför julafton eller vad man nu tycker om.

Julstjärna

Den 12 december varje år firas julstjärnans dag till minne av mannen som för snart 200 år sedan upptäckte vilt växande julstjärnor i Mexiko. Mannen var Joel Roberts Poinsett och han blev så hänförd av blommorna att han tog med sig sticklingar hem till USA och döpte dem efter sig själv: Poinsettia. I Mexiko

är blomman mer känd som Flores de Noche Buena, den heliga nattens blomma och i vilt tillstånd är den en buske som kan bli flera meter hög. Det röda

på julstjärnan är i själva verket högblad, blommorna är de små gula knapparna i julstjärnans mitt. I början av 1900-talet började man förädla julstjärnor för att

kunna sälja snittblommor till jul, och blommorna spreds så småningom från USA till Europa. Under andra halvan av århundradet blev julstjärnan en självklar del av julen här i Sverige.

Gunilla Jönsson på Blomsterlandet har några tips för att få den att hålla sig fin ända till jul.

– En sak som är bra att veta är att julstjärnor är känsliga för kyla och drag, temperaturer under 15 grader kan få dem att tappa blad. Så det är viktigt att göra rätt redan när du tar hem dem från affären. Packa in julstjärnorna ordentligt och låt dem inte bli stående i bilen om det är kallt ute. Väl hemma är det bra att tänka på att julstjärnor trivs med att jorden torkar upp lätt mellan vattningsarna, att konstant ha blöt jord är inget som uppskattas av rötterna. De stora högbladen, braktéerna, har ett långt prydnavärde och finns i vitt samt flera nyanser av rött och rosa. Julstjärnan kan agera grönväxt efter julhelgen. Genom att toppa växten så att de färgade högbladen knips bort blir det så småningom en frodig grönväxt.

Hyacint

Hyacinter har bidragit till julstämningen i svenska hem i många decennier, lite underligt kan tyckas då den naturligt blommar under våren. Vi i Sverige

är också ganska ensamma om att se hyacinten som en julblomma. Den har troligen spridit sin väldoft här ända sedan 1600-talet. Det är en lökväxt med ursprung i östra medelhavsområdet och mellanöstern. Den odlades redan på romartiden och enligt en grekisk myt skapade Apollon blomman av sin älskare Hyakinthos blod. Den tyske botanisten Leonhard Rauwolf tog med sig blomman till Europa på 1500-talet och hundra år senare odlades den kommersiellt här. Det var när vi började odla inomhus på 1900-talet som vi kunde få hyacinter att blomma under december, och sedan åtminstone 60-talet har vi valt att julpynta med den.

Gunilla Jönsson berättar att allt fler börjar ta in hyacinter redan under novent, det vill säga det adventsliknande firandet i november. Det är en tid som kan kännas lite mörk och trist och därför väljer många att tjuvstarta julmyset. Hon delar med sig av några skötselråd.

– Hyacinten ska vattnas sparsamt för att stängeln inte ska bli allt för hög. Svalare placering förlänger blomningstiden så om du har möjlighet att ställa den svalare nattetid så har det god effekt på blomningstiden, som alltså blir längre. Går också fint att placera blommande exemplar utomhus vid juletid, de brukar klara någon lätt frostknäpp men inte ihållande kyla. Jag tycker även att den lilla bulliga knoppen är dekorativ, det vill säga innan den börja slå ut sina små stjärnor till blommor, säger hon.

Amaryllis

Amaryllis, även kallad Riddarstjärna eller Kärleksblomma, är en flerårig lökväxt som härstammar från Sydamerika. Den vackra blomman kom troligen till Europa under 1700-talet och det sägs att blomman också kallades riddarstjärna eftersom de två högbladen påminner om öronen på ett hästhuvud. Amaryllis var länge en populär krukväxt under vårvintern men sedan mitten av 1900-talet förknippas den med julen. Då hade vi börjat importera från Sydafrika och kunde få tag på blommande amaryllis mitt i vintern. Ett tips är att kolla efter ursprungsmärket Från Sverige,

det garanterar att amaryllislökarna är drivna här i Sverige och att blommorna inte transporterats lika långt. Det är bra för såväl blommorna som miljön.

– Visst är det underbart att följa amaryllisens resa från lök till hög och ståtlig blomma, lite som lilla ankungens förvandling till den vackra svanen, säger Gunilla Jönsson.

Likt de flesta blommande lökväxter som vi plockar in är amaryllisen lätt-skött, men enligt henne finns det några saker att tänka på.

– Vattna först när blomknoppen börjar öppna sig och vattna sparsamt så att inte blomstänglarna blir för höga – och därmed riskerar att välta. Men skulle olyckan vara framme och stängeln bryts går det fint att använda den som snittblomma i stället. Om du vill skynda på blomningen, för att till exempel ha blommande exemplar till jul, kan amaryllisen placeras lite varmare. Och tvärtom ställa den svalare om du vill fördröja blomningen något. Hos en amaryllis håller sig de utslagna blommorna fina i omkring två veckor. Om du har en lök med flera blomstänglar som inte blommar samtidigt kan den första blomningen avlösas av fler stänglar. Blommar däremot stänglarna samtidigt blir skönhetsperioden kortare. Så egentligen väldigt svårt att säga något exakt. ■



Hyacinter hör julen till. Varför inte våga tänka lite nytt, som att lägga till några dekorativa vitlökar?

FOTO: EMILIA AHLGREN/BLOMSTERFRÅMANDET



Julstjärnor finns numera i alla möjliga former och färger.

FOTO: PLANTAGEN



Den älskade amaryllisen kommer ursprungligen från Sydamerika.

FOTO: BLOMSTERFRÅMANDET



Den allmänna pensionen ersätter lönen när man går i pension, men för de flesta räcker inte den pensionen till för att klara vardagen. En räddning är tjänstepension, en annan att jobba vidare. Vi har träffat Ywonne Sutton som, trots omfattande krämpor, måste fortsätta jobba som spådam för att få ekonomin att gå ihop.

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN



Ywannes allmänna pension på 14 000 kronor räcker inte, därför måste hon fortsätta jobba.

Att leva med liten pension: Ywonne måste jobba

Det är inga stora pengar Ywonne Sutton, 71 år, tjänar på att jobba vidare efter pensionen, men för henne är varje krona viktig. Pengarna hon tjänar på deltidsjobbet gör att hon kan unna sig lite av livets goda ibland, sådant som skapar guldkant i tillvaron. Trots sjukdomar och värk vill hon fortsätta arbeta som medial vägledare så länge hon kan.

Hemma hos Ywonne Sutton i Lund är det runt köksbordet man samlas, det här är hon tar emot sina klienter för att sia om framtiden med hjälp av Tarotkort. Hennes yrkesliv startade hon som språklärare i engelska, tyska och svenska, men vid sidan om jobbet i skolan ägnade hon mycket tid åt sitt stora

intresse; att tyda drömmar och studera Tarotkortens innebörd.

– Jag har alltid varit synsk och som liten tjej spådde jag mina lekkamrater utifrån det jag fick till mig från andevärlden. I vuxen ålder utbildade jag mig vid sidan om läraryrket till drömytare och meditationsguide, säger Ywonne.

Radioprofil

En dag år 2007 hade Ywonne tagit steget att lägga ut information om sig själv som medium på en hemsida om spåkonst. Bara några dagar senare ringde hennes telefon och till sin stora förvåning var det en av programledarna i morgongänget på radions Mix Megapol i andra änden av luren. Han undrade

om Ywonne hade lust att komma till en intervju för att eventuellt bli spådam i deras morgonsändning.

– Det blev intervju med hela morgongänget. Jag fick jobbet direkt och sedan började jag prata i radio i programmet ”Tarot-torsdag med Madame Bacha”. En timme varje torsdag svarade jag på folks frågor. Jag svarade vad jag kände medialt och lade samtidigt ut mina tarotkort.

Det skulle snart visa sig att radioprogrammet var en succé.

– Lyssnarantalet ökade med 20 000 personer redan efter mina första sändningar, säger Ywonne stolt.

– Jag hette tidigare Bacha i efternamn efter min förra man, därav titeln på

radioprogrammet. Sedan 2022 är jag gift med JR Sutton, som mestadels bor i USA och av den anledningen har vi separat ekonomi.

Började ta ut pension vid 65

Under flera år arbetade Ywonne som medium i radio och blev under de åren lite av en kändis. Plötsligt stod folk i kö för att anlita henne som spådam. Efter en tid började hon ta emot klienter hemma i sitt kök i Lund för så kallade privata sittningar, då hon vägleder medialt bland annat utifrån Tarotkorten.

Läraryrket sade hon upp sig från redan 2007 och startade då sin enskilda firma, som hon än i dag driver på deltid och när hon var 65 började hon ta ut pension.

– Jag har flera sjukdomar; som divertikulit, alltså inflammation i tarmfickorna, IBS och artros i knäna. Jag har också gikt, vilket kräver specialkost och kostar mycket pengar. Sedan 43 år tillbaka lider jag av kristallsjuka. Men trots mina krämpor vill jag gärna fortsätta ta emot mina klienter. Vissa har gått hos mig i 17 år, och några vägleder jag via videochatt i andra delar av världen – och de vill jag verkligen inte säga upp. Folk är så tacksamma och jag tycker det är väldigt roligt att jobba som andlig vägledare.

Ywannes allmänna pension är 14 000 kronor per månad, hennes totala tjäns-

tepensioner uppgår till 2000. Hon har ett bostadsbidrag på 3 300 kronor och sin deltidsinkomst från den enskilda firman som per år ger en vinst på cirka 7 000 kronor.

– Snart försvinner en del av min tjänstepension, det kommer att hända när jag är 75 år. Mina största utgifter är hyran för lägenheten på 9 000 kronor i månaden, mat, el, mobilen, datorn, kläder, hushållsryklar och så har jag kvar bilen som jag kunde köpa för pengarna jag ärvde efter min mamma när hon gick bort för åtta år sedan. Jag behöver bilen för att klara av att ta mig till läkare och att över huvud taget kunna transportera mig längre sträckor eftersom jag har så svårt att gå.

Vill fortsätta jobba

Sedan flera år tillbaka går Ywonne med kryckor, dels på grund av värken i knäna men också en diskutbuktning i ryggen.

– Jag har värk 24 timmar om dygnet och har fått hjälp av arbetsterapeut med en specialstol som är höj- och sänkbar. Alla mina vänner säger till mig att jag är fantastisk som fortfarande orkar jobba. Till dem brukar jag svara att mitt jobb ger mig lite guldkant i tillvaron. Tack vare inkomsterna kan jag unna mig det där lilla extra, som att gå på rock- och blueskonsert ibland.

Kan inte spå sig själv

Och jobbet som spådam ger inte bara inkomster utan också mycket positiv feedback från klienterna.

– Tyvärr kan jag inte spå mig själv, det funkar inte så. Och visst är det jobbigt att åldras med allt vad det innebär av krämpor, men ålder är bara en siffra. För mig är det viktigt att våga vara den jag är. Jag har lärt mig mycket genom livet, mina erfarenheter har gjort att jag numera gör vad som faller mig in utan betänkligheter. Jag lever nog inte som

de flesta 70-åringar utan umgås mycket med vänner i olika åldrar och sitter inte gärna hemma och tittar på tv.

Ibland måste Ywonne ställa in sina möten med klienter på grund av alla sjukdomarna. Det blir många läkarbesök och medicinutgifter. Hon är glad och tacksam för att det finns högkostnadsskydd för både läkemedel och sjukvård. Hennes största oro i dag är att en av hennes tjänstepensioner, den högsta, kommer att försvinna om några år.

– Så länge jag orkar kommer jag fortsätta jobba lite grand. Men det är ju inte som förr, då jag kunde få 300 mejl i veckan med frågor till Madame Bacha, avslutar Ywonne.

FAKTA

Fakta högkostnadsskydd

Skyddet är en förmån som regleras i svensk lag och innebär att kostnader för receptbelagda läkemedel reduceras och minskar stegvis under en tolv månadersperiod.

Under ett år betalar man aldrig mer än 2 850 kronor. När den sammanlagda läkemedelskostnaden före rabatt uppgår till 6 994 kronor har man själv betalat 2 850 kronor – då får man frikort för resten av den innevarande tolv månadersperioden.

Den 1 januari 2025 höjs taket i högkostnadsskyddet för läkemedel från 2 850 kronor till 2 900 kronor.

Högkostnadsskyddet innebär också att man betalar sammanlagt högst 1 400 kronor för besök i öppenvården under en period på ett år.

KÄLLOR: E-HÄLSOMYNDIGHETEN, 1177

JULKRYSS

Clues (Left side):

- ÄR RÖD PÅ EN SKIVA
- TRÄ-MÖNS-TER
- SÄMRE REDSKAP
- MÄRR
- BÄR I ÖKEN
- FINNS I FLOTTA
- FRÅN ÖLAND REST IHOP
- HUSDJUR TID FÖR DEBATT
- FÖRVARAS NAGOT AV VÄRDE I
- TJUTIT
- SER MAN KOR VID
- MAGISK POTATIS-VÄXT
- GLÄPA PÅ SINA HÅLL
- SOM EN TUPP
- RÖRDE SIG TYST
- SKA BLI OFFICER BEN IBLAND
- GREKISK GUD

Clues (Right side):

- SPORRAT LÄRA BAKOM FINN LEENDE
- ÅKTE FÖR-LORARE
- GER HÖGT ODDS
- PÅ KOPPAR
- EN VARG VID ODEN
- SAKNAS I STRESSEN
- SPELAR MUSIKER SAMMA IGEN VID
- KALIUM KAN MAN FÅ EN LATTE PÅ
- IFROMAGE LIKNAR VISSA TOMATER
- ÄR JAPAN LOGA-RITMBOK-STÄVER
- ÄR SÖT TILL FIKA KROK I RING
- VANLIGT PÅ STUTERI DRICKS TILL HELG
- TAR MAN MED FÖR ATT HÄMTA MINISTAT
- STÖD FÖR EN BILD HAR MAKT ÖSTERUT
- NATRIUM ETT VERK OM ÄTT
- RENSAR FISK
- SÄDES-SLAG MÅNGA ÄR IHOP
- STÄNGA
- GALOP-PERAS DET PÅ
- FICK DEN SLAGNE ÄKTEN-SKAP
- GÖR MAN RÄTT I SAK
- FINNS SOM T-TYP LETT
- HÄN-FÖRELSE SKRIVELSE I DOMSTOL
- TONGA ORDENT-LIGT MED
- FYRA VID EN KOPP DELAR AV BOK
- BO ÄR SAGOR
- BLIR LAND MED EL
- LEVDE ASK-UNGEN I
- SLÄTT I SYD-AMERIKA
- LOCKAR I FÄLLAN
- GÅ PÅ ETT SÄTT RIKTIGT NÄRA
- TILL-SNYGGAD SÄTTS I STÄCK
- KAN INTE EN MENING TVÄTTA
- VÄRMER VRIST OGIFT
- RELIGION MED MAGI
- STACK-ARS

Clues (Bottom):

- YTA FÖR BÄTTÄV-LINGAR
- ÄR KROPP-KAKAN? HAMNAR MED AV
- SITTER SOM SMÄCK
- RÄTT ELLER FÄGEL
- AFFÄRS-MAN
- STYRA
- DEL AV KRÄFT-DJUR GALLRA
- PERSON PÅ BERGET METALL
- UTRUSTAR GRYMT FÖR-TRYCK
- ANVRÄN MAN PÅ
- ÄR KYLEN FLICK-NAMN
- HELT FÄRDIG
- SKREVS IN I RULLA SJAL
- ÖPPNAS VID OLYCKA
- FÄSTS I SPÖ
- MUSIK-VERK

KORSORDSMÅKARE: MIKAEL WENDEBERG

Julkryss 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 **Julkryss**. Glöm inte att uppge din adress. 1:a pris är SKPF:s 75-årsbricka. 2:a -20:e pris är SKPF:s vattenflaska! Vi behöver ditt svar senast den 13 januari 2025.

Digital faktura från SKPF

En nyhet vid årsskiftet kring fakturorna för medlemskapet i SKPF är att de i första hand skickas ut digitalt via Kivra. Här går vi igenom vad Kivra är, hur det fungerar och varför SKPF rekommenderar att den som kan använda Kivra.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Kivra är en digital brevlåda dit du kan välja att få mycket av din post skickad i stället för att få den i brevlådan. Postnord och Citymail är leverantörer av fysisk post till brevlådan, Kivra är en digital motsvarighet för samma brev – men i digital form.

Ett brev som skickas via Kivra ser likadant ut som om det hade skickats på papper. Skillnaden är bara att du läser brevet på en skärm – antingen i mobilen via appen Kivra, eller i datorn på Kivras hemsida.

Rör det sig om en räkning ser den precis ut som om du fått den på papper. Antingen betalar du räkningen på samma sätt som vanligt, eller så kan du länka ditt Kivra-konto till ditt bankkonto och betala räkningen direkt i Kivra.

Det kostar ingenting att skapa ett konto hos Kivra, och det kostar ingenting att ta emot post den vägen. Där emot finns det några grundkrav för att du ska kunna skapa ett konto hos Kivra: Du behöver ha ett svenskt personnummer, du måste ha en e-postadress och du måste ha ett BankID – som dessutom ska vara installerat i din mobiltelefon.

SKPF och Kivra

Innan du som läser detta går i taket är det viktigt att veta att det är du själv som bestämmer om du vill ta emot post från avsändare via Kivra eller om du

vill ha den på det gamla vanliga sättet i brevlådan. Du kan alltså använda Kivra, men välja bort att till exempel få utskick från SKPF dit.

När SKPF skickar ut årsaviseringarna, som dels innehåller fakturan för medlemskapet; dels ditt medlemsbevis, kommer alla som har ett konto hos Kivra få aviseringen dit – om de inte valt bort att få post från SKPF den vägen. Den som inte har Kivra behöver inte göra någonting – årsaviseringen skickas då som vanligt till din brevlåda.

Digital post

Kivra startade år 2011 med sikte på ett papperslöst samhälle och frågan om varför träd måste bli A4-papper? Bakom Kivra står framför allt 41an Invest, som är tidigare HM-vd:n Karl-Johan Perssons investmentbolag, och FAM AB, som är Wallenbergstiftelsernas förvaltningsbolag. Tjänsten är som sagt gratis för alla användare, det är avsändarna som bekostar portot – precis som för vanliga brev.

Det finns fler digitala brevlådor, till exempel Minmyndighetspost.se, som Myndigheten för digital förvaltning står bakom, men det är Kivra som har nått störst framgång. I dag har över sex miljoner personer konto hos Kivra, det är därför SKPF har valt att samarbeta med Kivra.

Det finns många fördelar med att använda digital post. För SKPF:s del är ett viktigt skäl ekonomiskt. Att skicka fysiska brev blir allt dyrare. I dag är portot för ett brev på maximalt 50 gram 18 kronor. Multiplicera det med antalet medlemmar i SKPF (cirka 155 000), så förstår man att det blir stora pengar. Genom att använda digital post kan vi få ner kostnaden för utskicken av årsaviseringarna till runt en femtedel.

En annan fördel är att vi slipper kostnaden för blanketter och kuvert. Ur miljösynpunkt är det rimligen en vinst att inte behöva hugga ner skog för att kunna trycka fakturor.

För dig som användare finns det också en rad fördelar. Du får din post utdelad i tid och all post hamnar på rätt ställe. Posten kommer dessutom fram snabbare, vilket kan vara nog så viktigt nu när Postnord inte längre delar ut post varje dag. All post du får till Kivra sparas dessutom, så att du enkelt kan gå tillbaka och titta på exempelvis gamla fakturor.

Hämtar du appen Kivra i din mobiltelefon kommer du alltid åt din post, till exempel ditt medlemsbevis i SKPF – bra om du handlar i en affär där du som SKPF-medlem har rabatt.

Dessutom kan du få utskick från olika myndigheter till din digitala brevlåda. Allt från deklarationsblanketter till pensionsbesked och vårdkallelser kan skickas ut via Kivra. Många företag erbjuder också att skicka kvittona på det du handlar till Kivra, däribland ICA, Jula och Åhlens. Det är smart för alla oss som aldrig hittar ett kvitto när vi vill byta en produkt eller ha något lagat på garanti.

Att skaffa Kivra

Det kostar som sagt ingenting för dig som mottagare att använda Kivra. Du behöver en dator eller en mobiltelefon för att använda Kivra. Här intill beskriver vi hur du skapar ett konto via din mobiltelefon.

Skaffa Kivra steg för steg



1 Hämta appen Kivra från appbutiken i din mobiltelefon. Öppna appen och peka på **Skapa konto**.



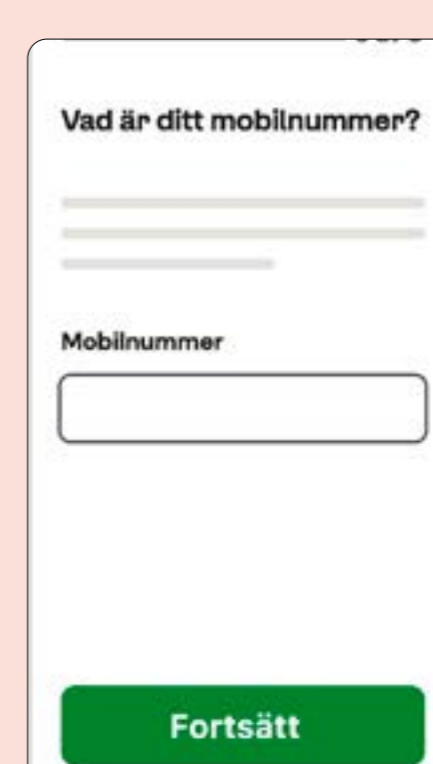
2 Fyll i ditt personnummer med tolv siffror. Peka på **Öppna BankID**. BankID-appen öppnas automatisk. Legitimera dig i den.



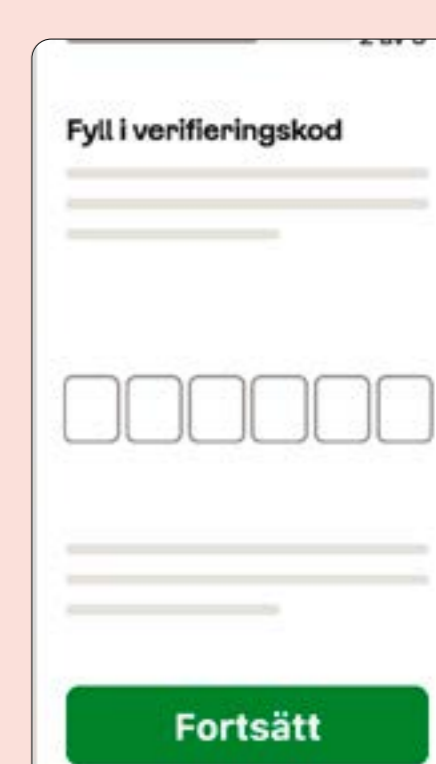
3 Åter i appen Kivra fyller du i din e-postadress. Peka på **Fortsätt**. Nu skickas en kod till dig för att verifiera e-postadressen.



4 Öppna mejlet från Kivra. Den sexsiffriga koden i mejlet skriver du in i appen Kivra. Peka på **Fortsätt**.

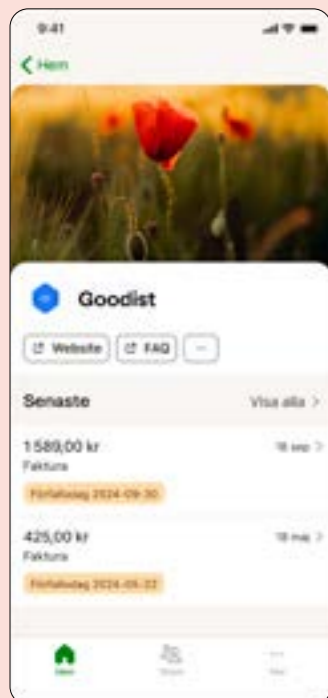


5 Åter i appen Kivra fyller du i ditt mobiltelefonnummer. Peka på **Fortsätt**. Nu skickas ytterligare en kod som SMS till dig.

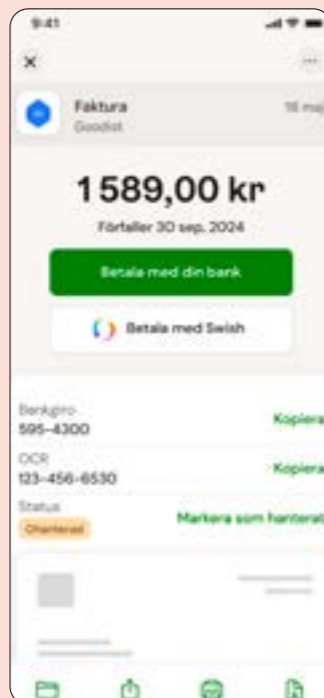


6 Läs SMS:et från Kivra. Den sexsiffriga koden i meddelandet skriver du in i appen Kivra. Peka på **Fortsätt**. Nu är ditt konto hos Kivra aktiverat. Peka på **OK** i nästa fönster.

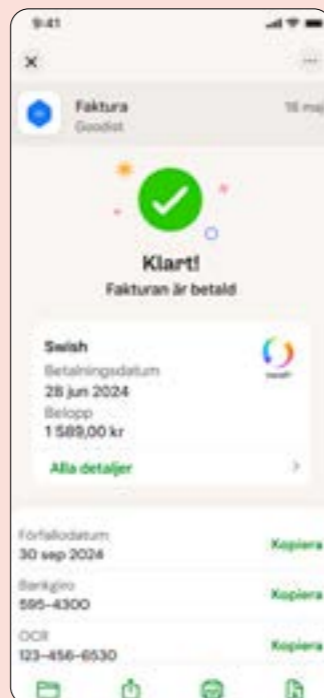
» Betala en räkning i Kivra steg för steg



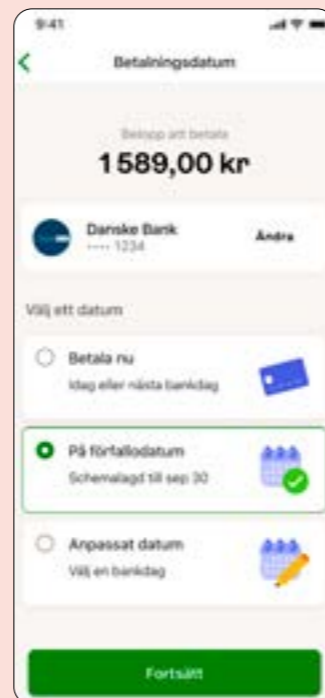
1 När du startar Kivra ser du direkt vilka brev som är nya. Peka på en räkning för att se den och betala den. Rulla nedåt för att se fakturan. Här ser du ocr-numret och bankgironumret.



2 Kopiera numren om du vill betala på ditt vanliga sätt. **Glöm då inte att i Kivra markera räkningen som betald.** Du kan även betala fakturan direkt från Kivra via din bank eller via Swish.



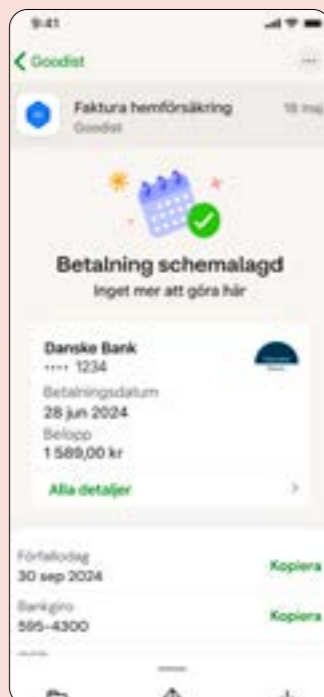
3 Betalar du via Kivra sker det via en tjänst som heter Tink. Du får då ange vilken bank du har samt ditt bankkontonummer. Sedan måste du identifiera dig via BankID.



4 Innan betalningen läggs in i din internetbank kan du välja om räkningen ska betalas på förtalodagen eller vid något annat datum.



5 För att lägga in betalningen måste du sedan identifiera dig via BankID.



5 Fakturan är nu inlagd i din internetbank och betalas på datum som du har valt.

Andra sätt att betala

och med det nya medlemssystem, som SKPF gick över till den första juli i år, finns det en rad andra sätt att betala för medlemskapet i förbundet.

Alla som har ett aktuellt mobiltelefonnummer eller en aktuell e-postadress i SKPF:s medlemsregister kommer i början av 2025 få ett meddelande om att gå in på www.skpf.se och välja den nya funktionen **Mina sidor** för att betala medlemsavgiften via bankkort eller Swish.

Cirka tio dagar senare kommer förbundet att skicka ut inbetalningskort till alla som då inte har betalat via **Mina sidor**. Inbetalningskortet skickas till Kivra om du har det, till autogiro för den som har valt det, via e-faktura till din internetbank om du har gjort det valet eller som tidigare som pappersfaktura till din hemadress. Vad just du får beror på hur du har valt att betala fakturor från SKPF.

Anledningen till alla dessa nyheter är att förbundet vill effektivisera hanteringen av alla inbetalningar och att förstås spara pengar som annars måste läggas ut på allt dyrare porto.

Och du som får din faktura via Kivra: **Se till att fakturan markeras som Betald när du har betalat den!**

Ginza-Butiken!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



0512-299 50



Soundmaster Stereo Music Centre MCD5600

Klassisk stereo med skivspelare, CD, radio, dubbelkassett och högtalare. Bluetooth-funktion för att streama ljud från t ex mobil, dator eller surfplatta. Inspelning på kassett. Inspelning och uppspelning via USB. Bas- och diskantkontroller. Hörlursuttag. Radio med snabbval. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. För uppspelning av stenkakor krävs speciell nål. Fjärrkontroll. DAB+/FM-RDS-radio. Uppspelning av CD, CD-R/RW, CD-MP3. 3,5mm Aux-in. Hörlursuttag. RCA (chinch). Line-out. Radion har 20 förinställda stationer vardera. Uteffekt 2x5W RMS. Mått spelare 32x29x32cm. Mått högtalare 15x21x14cm.

Nr 1004809 Brun/Svart..... 3649kr Nr 1004810 Silver/Svart..... 3649kr

Roadstar HIF-8892DBT Vintage Skivspelare

Massor av funktioner! Frontmatad CD/MP3-spelare som stöder CD, CD-R och CD-RW. USB-spelare/inspelare/avkodare. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. Kristallklock digital DAB-radio. Bluetooth så du enkelt kan koppla t ex din telefon till ljudanläggningen för att lyssna på din favoritmusik. Automatisk tuning. Kassettspelare med autostop. Fristående högtalare. Hörlursuttag 3,5mm. AUX-in 3,5mm. Singeladapter. Fjärrkontroll. Drift 230V. PMPO 64W. Mått spelare 45x20x37cm. Mått högtalare 15x21x14cm.

Nr 75390.....3490kr

Roadstar HIF-8892EBT Vintage Skivspelare

Samma funktioner som 75390 ovan, men med FM-radio i stället för DAB-radio.

Nr 74543.....3790kr



Retro Line Skivspelare+FM-Radio

Härlig nostalgispelare med Bluetooth. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. FM-radio med analog ratt. Singeladapter. Hörlursuttag. Inbyggda högtalare. Line-out, röd och vit RCA för anslutning till förstärkare. 3,5mm AUX-in, för att ansluta exempelvis mobil. Mått 32x14x29cm.

Nr 76149 Svart.....799kr Nr 73524.....799kr



Crosley Voyager Portable

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

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



Crosley Cruiser DeLuxe Portable

Ruggigt cool remdriven skivspelare som spelar 33/45/78 varv. 2 inbyggda 3" högtalare. NP6-nål. Pitchcontrol. Bluetooth-in och out. AUX-in. Hörlursuttag. RCA-output för att koppla skivspelaren till din stereo. AC poweradapter. Mått 36x10x26cm. Vikt 2,5kg.

Nr 100040.....1295kr



Denver DVD-Spelare HDMI/SCART/USB

DVD-spelare med HDMI-anslutning. USB-ingång. Spelar DVD, AVI, CD, CD-R/RW, MP3, WMA, DVD-R/RW, DVD+R/RW, JPEG, VCD, bild-CD. Multiregion. HDMI-upplösning upp till 1080p (1920x1080). PAL/NTSC-kompatibel. Inbyggd Dolby Digital surround-ljudavkodare. On-Screen-Display. Flervinkelfunktion. Valbart skärmformat (4:3/16:9). Fjärrkontroll med full funktion. Mått 23x5x21cm.

Nr 1001572.....969kr



Panasonic DP-UB450EG-K 4K/Blu-ray-Spelare

Stöder flera HDR-format, inklusive HDR10, som är standard för filmer och UHD Blu-ray-skivor. Stöder även HDR-reproduktion av den framtida HDR10+-standard. Dolby Vision- och HLG-kompatibel. Spela upp 4K-filmer från ditt hemmanätverk i MP4-format och använd JPEG-data i 4K. TWIN HDMI-anslutning. Full HD 3D/Blu-ray skivuppspelning. USB-mediauppspelning (USB 2.0 High Speed). Dolby Digital/TrueHD/Digital Plus. DTS-HD Master Audio/DTS-HD högupplöst ljud. Dolby Atmos/DTSX. HCX-processor. 2 HDMI. Koaxialutgång. LAN. USB 2.0. Fjärrkontroll, batterier och nätsladd ingår. Mått 32x5x193cm.

Nr 987572.....3499kr



Soundmaster Bärbar CD Resume & AC-Adapter

Bärbar CD/MP3-spelare med batteriladdningsfunktion och resume. Spelar CD, CD-R, CD-RW, CD-MP3. 100 sekunder Anti-Shock-System för CD-MP3 och 40 sekunder för ljud-CD. CD-titelprogrammering. Repeat/introfunktion. Slumpmässig uppspelning. X-basfunktion. Stereohörlur. Lägg i laddningsbara batterier (medföljer ej) och de laddas med hjälp av medföljande strömadapter. Drivs med 2st 3V UM-3/AA 1,5V batterier (medföljer ej).

Nr 1000369.....639kr

Nästan en halv miljon CD, DVD, SPEL, BÖCKER, ELEKTRONIK, RETRO-PRYLAR m m i sortimentet!
BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - Vi skickar den GRATIS!
Ginza AB • Fågglum • 465 81 Nossebro • kundservice@ginza.se • Tel 0512-299 50





Sverige först med allmän pensionsförsäkring

År 1914 blev Sverige det första landet i världen som införde en allmän pensionsförsäkring. Sedan dess har det svenska pensionssystemet genomgått många förändringar. TEXT: HELENA NILSSON

I maj 1913 fattades ett historiskt beslut i Sveriges riksdag. Då klubbades det igenom ett förslag om att införa en allmän pensionsförsäkring som omfattade i stort sett hela befolkningen. Sverige blev därmed det första landet i världen som införde en sådan försäkring. Och den behövdes.

Sedan mitten av 1800-talet, då industrialismen nådde Sverige, hade mycket förändrats i samhället. Det gamla bondesamhället luckrades upp allt mer och många arbetsföra valde att flytta in till städerna där jobben fanns. Många lämnade landet för att pröva lyckan på andra sidan Atlanten.

Kvar på landsbygden blev ofta de äldre och personer som inte hade möjlighet att försörja sig själva. Under en femtioårsperiod fördubblades andelen äldre (65+) i Sverige och år 1900 utgjorde de 8,4 procent av befolkningen. Få äldre kunde leva på pensionsförmåner från arbetslivet, så det var vanligt att man vände sig till sina barn eller släktingar för ekonomiskt stöd och någonstans att bo när man inte längre orkade arbeta.

De som saknade den möjligheten fick i stället söka sig till den kommunala fattigvården som kunde se lite olika ut beroende på var i landet de bodde. Missförhållandena där var ofta stora.

Redan på 1880-talet lade den liberale riksdagsmannen Sven Adolf Hedin fram en motion om en olycksfalls- och åldersförsäkring för arbetare. Frågan diskuterades och utreddes i nästan trettio år, men när beslutet om allmän pensionsförsäkring till slut röstades fram var det av en bred majoritet i riksdagen. De politiska partierna var eniga om att försäkringen behövdes för att ge landets äldre en värdigare försörjning än fattigvård.

Två delar

Den första pensionsförsäkringen bestod av två delar: Den ena liknade en privat försäkring och finansierades av avgifter som skulle betalas in av medborgarna från det att de var 16 år gamla tills de fyllde 66 år. Den andra var en skatte-

finansierad och inkomstprövad tilläggs-pension.

När det allmänna pensionssystemet infördes 1914 var det många som jublade, men systemet fick också ta emot en hel del kritik. Pensionsåldern hade satts till 67 år, något som ansågs vara en alldeles för hög ålder. Försäkringen kritiserades också för att ge för låga pensioner som det inte gick att leva på, samt att den inte behandlade kvinnor och män lika. Trots att kvinnor betalade in en lika stor del av sin inkomst till premiereservsystemet skulle de nämligen få ut en lägre ersättning, något som motiverades med att de hade en längre medellivslängd än männen.

Miljontals pensionärer

Förra året hade omkring 2,3 miljoner svenskar allmän pension. Om man räknar den totala pensionen före skatt kunde boende i Sverige plocka ut i genomsnitt 21 600 per månad, men klyftorna är stora. Män får till exempel i snitt ut drygt 7 000 kronor mer per månad än kvinnor.

Sedan pensionsförsäkringen infördes 1914 har mycket hänt och det svenska

pensionssystemet har omarbetats flera gånger. När ett nytt system togs fram på 90-talet sade Bo Könberg, som ledde arbetet, att det skulle hålla till nästa istid. Men de senaste åren har det riktats en hel del kritik mot vårt nuvarande system som anses bli allt svårare att förstå. Skillnaderna mellan inkomst- och garantipensionen ifrågasätts, liksom huruvida principen att arbete ska löna sig fortfarande gäller.

Den allmänna pensionen räknas om varje årsskifte och eftersom inkomstpensionen följer löneutvecklingen i samhället har den utvecklats sämre än garantipensionen, som följer inflationen. Nästa år är det dock inkomstpensionen som ökar mest, med fyra procent jämfört med garantipensionens 2,6 procent.

Medellivslängden i Sverige ökar och vi är friska och aktiva långt upp i åldrarna. Det är förstas glädjande nyheter, men för också med sig problem när den insparade pensionen ska räcka allt längre.

I dag finns det ingen fast pensionsålder i Sverige, men regeringen har infört så kallade riktåldrar som kommer styra vilken ålder det tidigast går att ta ut



FOTO: HERMAN RONNINGER, 1957. HTTPS://STOCKHOLMSKALLAN.STOCKHOLM.SE/POST/4548 HÄMTAD 2024-11-20

pension. 2024 fastställdes riktåldern för 2030 till 67 år och den kommer troligen fortsätta höjas för att pensionerna ska kunna ligga på samma nivå som för tidigare generationer.

Ett förlängt arbetsliv ska bidra till en stärkt ekonomi för pensionärerna, men i ett pressmeddelande påpekade äldre- och socialförsäkringsminister Anna Tenje att det också innebär stora vinster för samhället. Välfärden stärks och den kompetens som äldre besitter stannar kvar längre på den svenska arbetsmarknaden.

De som är födda på 2010-talet förväntas gå i pension när de är omkring 70 år gamla. Hur mycket de kommer kunna få i månaden återstår att se, kanske har pensionssystemet reformerats både en och två gånger innan dess. ■

ÅR	1642	1778	1913	1935	1946
	Den svenska flottan upprättar Sveriges första pensionsfond, andra yrkesgrupper följer efter. Fonderna var ofta utformade för att stödja änkor och efterlevande barn.	Tjänstemän ges möjlighet att sluta arbeta vid 70 års ålder och ändå fortsätta få full lön.	Sveriges riksdag beslutar att införa en allmän pensionsförsäkring, den första i världen som omfattar nästan hela befolkningen. Pensionssystemet införs året därpå.	Beslut om ett nytt pensionssystem som införs två år senare. Där har den tidigare avgiftspensionen förvandlats till en årlig grundpension. Män och kvinnor blir nu mer jämställda då avgifter och inkomster fördelas lika mellan makar.	En ny pensionsreform klubbas igenom i riksdagen och införs två år senare, med ändringar som skulle bidra till att pensionen blev tillräckligt stor att leva på.

1949	1957	1960	1976	1994/1998
SKPF, Svenska Kommunalpensionärernas förbund, grundas.	Rådgivande folkomröstning om pensionsfrågan där svenskarna kunde välja mellan tre olika alternativ. Nästan 46 procent röstade på linje 1 – allmän och obligatorisk tjänstepension.	Allmän tilläggs-pension, ATP, införs som ett komplement till folkpensionen.	Den allmänna pensionsåldern sänks från 67 år till 65 år.	Nytt pensionssystem arbetas fram, bestående av en avgiftsfinansierad inkomstpension och garantipension. Nu ersattes ATP-systemet med allmän pension.

Handla säkert på internet

Det finns många fördelar med att handla på internet: Det är lätt att jämföra priser och du slipper trängas i butikerna. Men det är också lätt att bli lurad av sajter som inte håller vad de lovar. Så här undviker du de vanligaste fallgroparna.

TEXT: JOHANNA LUNDEBERG



En designlampa som visar sig vara en piratkopia. En kaffeservis som är i dockskåpsstorlek. Kläder i annat material och annan kvalitet än du förväntat dig. Berättelserna om att ha blivit lurad i näthandeln är många, både bland äldre och yngre.

– Det är väldigt vanligt att råka ut för bluff sajter, och det vi hör är bara toppen av isberget. Många tycker att det är väldigt pinsamt, så om det inte handlar om så mycket pengar försöker de flesta bara att glömma det.

Det säger Maria Wiezell som är konsumentvägledare på Sveriges Konsumenter och får ta del av många berättelser. Organisationen samarbetar via projektet "Konsumenträtt för alla" med

bland annat SKPF, vilket innebär att du som är medlem i SKPF kan få kostnadsfri rådgivning.

Samtal från lurade

– Tidigare handlade samtalen främst om att något man köpt hade gått sönder. I dag handlar de oftast om att man har blivit lurad, att du har fått en annan vara eller annan kvalitet än du förväntat dig, säger hon.

Det har blivit allt vanligare med annonser som poppar upp i sociala medier där ett företag skriver att de måste stänga sin webbshop och därför rear ut hela sortimentet.

– De har börjat dyka upp väldigt frekvent det senaste året, och de ser trovärdiga ut, så då klickar man och beställer. Ibland får man ingenting och ibland får man något med dålig kvalitet. Många gånger vet man inte ens vad företaget heter, utan har bara sett webbadressen vilket inte alls behöver vara samma som företagsnamnet. Om man då har betalat i förväg är det fullständigt omöjligt att få tillbaka pengarna för man vet ju inte vem man har handlat av, säger Maria Wiezell.

I många fall handlar det om så kallad dropshipping, det vill säga att varorna skickas från en tredje part och inte från annonsören. Om de skickas från ett land utanför EU, till exempel Kina, kan du bli tvungen att betala både tull och moms för dem. Men det vanligaste problemet är att de inte alls överensstämmer med förväntningarna.

– Vi hade ett exempel där det stod att kläderna var av kashmir, men längst

ner på sidan med pyttesmå bokstäver stod det att det var falsk kashmir, alltså syntet. Även om varan inte kostade så mycket var kvaliteten så dålig att den inte ens var värd fraktkostnaden. Ska du sen returnera till Kina kostar returfrakten mer än vad du har betalat för varan, säger Maria Wiezell.

Det finns också andra skäl till att undvika sajter där du inte vet vem som säljer varan eller varifrån den skickas, eftersom varor som säljs utanför EU kan innehålla höga halter av kemikalier. Det säger Karin Rumar, inspektör på Kemikalieinspektionen.

Farliga varor

– Risken är stor att varorna inte uppfyller de krav som finns inom EU. De största riskområdena är billig elektronik som inte hör till något varumärke samt smycken med svartoxiderad yta och varor i mjuk plast, säger hon.

Varorna kan till exempel innehålla bly, kadmium eller ftalater, och det går inte att se på en vara om den innehåller farliga ämnen. Företag inom EU måste följa den lagstiftning som finns även om de importerar varor från länder utanför EU. Om du däremot handlar direkt av ett land utanför EU finns det risk att inget företag inom EU har kontrollerat att varan är okej.

– Jag skulle helt enkelt inte handla från ett land utanför EU, säger Karin Rumar.

Hon tipsar också om att en lång leveranstid på varan ofta är ett tecken på att den skickas från ett icke-EU-land och att det då är läge att se upp.

Det finns flera saker att titta på innan du klickar på köpknappen. För det första är det inte säkert att sajten har sitt säte i Sverige bara för att den har ett svenskt namn och språket är svenska.

– Webbadressen kan vara på svenska, men det viktiga är vad företaget heter och var det finns. Om du kan välja mellan flera olika språk eller valutor så är det förmodligen inte en svensk sida, för varför ska du behöva välja det om du handlar från en svensk sida? Jag tittar också alltid efter organisationsnummer och kontaktuppgifter, både telefonnummer och en fysisk adress. Om det inte finns så handlar jag inte, säger Maria Wiezell.

Hennes budskap är tydligt: Handla inte om du inte vet vem du handlar av. Och lämna inte ifrån dig kortuppgifter eller personliga uppgifter till ett företag som du inte känner till.

Betala inte direkt

Välj helst att betala i efterskott, när du har fått varan, men om du måste betala direkt så använd kreditkort om du har det. Kreditkortet har nämligen ett högre skydd än vad bankkortet har, och om du får en felaktig vara kan du vända sig till banken och göra en kortreklamation.

– På så vis är ett kreditkort en extra försäkring när man måste betala i förskott, men även om man har ett bankkort utan kredit kan man höra av sig till banken och se om de ändå accepterar reklamationen, en del gör det, säger Maria Wiezell.

Men vad är det då som gör att så många blir lurade? Till viss del handlar

det om okunskap, att det tar tid att lära sig att upptäcka de varningssignaler som finns. Men också om att sidorna numera är skickligt gjorda och sällan innehåller språkförbistringar.

– Med dagens verktyg och AI-teknik ser även bluffsidor ofta väldigt snygga och proffsiga ut, och det gör att de är svårare att avslöja, säger Maria Wiezell.

Ofta lockar de också till ett snabbt beslut, där vi kanske inte hinner tänka efter ordentligt. Det kan vara en nedräkning som visar att ett erbjudande snart slutar att gälla. Eller en siffra som visar att det bara finns ett fåtal exemplar kvar, vilket triggar oss att agera snabbt.

– Många använder tekniken för att stressa oss, och det gör att vi lätt tappat omdömet och fattar snabba beslut. Därför är det bra att det finns en ångerrätt så att du kan skicka tillbaka varan. Men du måste då veta varifrån den skickas och att returfrakten kan bli dyr.

Ta några djupa andetag, tänk efter först och sälla bort sajter där du är tveksam. Gör en sökning på företaget för att se vilka omdömen som kommer upp och ta hjälp av någon av de recensions sajter som finns. För även om det finns en hel del fällor med att näthandla så finns det också många fördelar.

– Om man är äldre eller bor i glesbygd och har svårt att ta sig till butiker är det bra att man kan hitta allt på internet och även jämföra priser. Men man ska vara medveten om att det finns många fallgropar, och du ska vara extra uppmärksam när du inte träffar säljaren för du vet inte vem som döljer sig bakom sajten, säger Maria Wiezell. ■

TIPS

Om du ändå blir lurad:

- Kontakta först företaget som du handlat av.
- Gör en kortreklamation hos din bank om du har betalat med kreditkort.
- Om du har handlat av ett svenskt företag och beloppet är mer än 500 kronor kan du vända dig till Allmänna reklamationsnämnden, ARN.
- Om du behöver hjälp kan du kontakta din lokala konsumentvägledare eller Konsumentverket. Du som är medlem i SKPF kan också kontakta Konsumenträtt för alla som är ett projekt hos Sveriges Konsumenter.

KONTAKT

Du som är medlem i SKPF kan kontakta Konsumentcentrum för råd och tips.

Telefon: 08-674 43 74
Telefontid: Helgfria onsdagar och fredagar 9–11 samt 13–15

Det går även att mejla
Konsumentcentrum:
radgivning@konsumentcentrum.se

TIPS

Innan du handlar:

- Finns det kontaktuppgifter till företaget? Adress och telefonnummer?
- Står det tydligt hur du gör om du vill ångra dig? Vid näthandel har du alltid 14 dagars ångerrätt från det att du har fått varan.
- Finns symbolen Trygg e-handel på sidan och är den klickbar?
- Vilka omdömen har företaget fått? Kolla recensionssidor, till exempel reko.se.

Guldkanten

- SKPF:s viktiga lott

Vinstsumma	Antal	Totalsumma	Typ av vinst
500 000*	2	1 000 000 kr	Kontanter
120 000**	2	240 000 kr	10 000 kr/mån i ett år
50 000	4	200 000 kr	Kontanter
25 000	16	400 000 kr	Kontanter
10 000	20	200 000 kr	Kontanter
1 000	550	550 000 kr	Kontanter
500	700	350 000 kr	Kontanter
160	4 000	640 000 kr	Kontanter
80	26 500	2 120 000 kr	Kontanter
40	240 000	9 600 000 kr	Kontanter

*Genomsnittligt vinstbelopp för Högvinst. **10 000 kr per månad i ett år.

Det finns över 270 000 vinster som fördelas enligt tabellen.

Guldkanten är SKPF Pensionärernas eget lotteri. Lottförsäljningen är viktig för att förbundet ska kunna hålla nere medlemsavgifterna. Och för dig som köper lotter finns det goda chanser att vinna rejält med pengar.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Det är inte bara SKPF som firar jubileum. I hela 75 år har ju förbundet funnits, något som har firats runt om i hela landet under året. Men faktum är också att även förbundets eget lotteri fyller år! Guldkanten har nämligen funnits i tio år. Intäkterna från lotteriförsäljningen går inte bara till de lokala SPKF-avdel-

ningarna, utan även till förbundet centralt. Inkomsterna från Guldkanten är viktiga för att vi ska kunna hålla medlemsavgiften nere, så att alla som vill, men som kanske inte har råd, kan vara med i förbundet.

Guldkanten säljs dels genom ett abonnemang, där du som vill vara

med och prova lyckan får hem fyra lotter i månaden. Du har säkert sett annonserna här i tidningen och kanske även de bilagor som då och då följer med tidningen. Dels kan SKPF:s avdelningar i hela Sverige beställa ett antal lotter och för att sälja lokalt – inte bara till medlemmar utan också till allmänheten. För varje såld lott tjänar avdelningen tio kronor.

En del av pengarna som tillfaller förbundet går till ett stipendium för

geriatrisk forskning. Det är förbundet bidrag till viktig forskning om åldrandets sjukdomar, något som kan vara till hjälp för oss alla.

Sedan avslöjandet i media om lotteriföretaget Kombispels tveksamma försäljningsmetoder är telefonförsäljning av Guldkanten nedlagd. Detta beroende på att det är ett dotterbolag till Kombispiel som sköter om Guldkanten (och en rad andra lotterier). Eftersom förbundet absolut inte vill medverka till

en lottförsäljning som kan misstänkas vara oärlig, säljs inte Guldkanten längre med hjälp av telefonförsäljning. Ingen ska känna sig tvingad eller bli lurad att köpa lotter.

Tabellen här intill visar vinstplanen med de lotterivinster som delas ut under ett år. Den som får Högvinsten får komma till Guldkanten och skrapa fram vinstsumman i en extra dragning. Den som har riktig tur kan vinna en miljon kronor. För det krävs det i ärlighetens

namn en god portion tur, men det finns många mindre vinster som också kan göra stor skillnad för den enskilde. Det är faktiskt vinst på i snitt var fjärde Guldkantenlott.

Aktuellt erbjudande

Det finns just nu ett erbjudande som du kan läsa om på Guldkantens hemsida:

<https://guldkanten.se/skpf>

Du kan även ringa kundtjänst:

08-580 024 80

VANNONS ►

VANNONS ►

SeatUp

Fåtölen som hjälper dig upp



NYHET ! SeatUp i tyg Gute
(Fårskinnsliknande tyg)

www.SeatUp.se

Tel: 0140-170 00

E-Post: info@seatup.se



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

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

Den patenterade tekniken är helt mekanisk.

Utan motorer eller sladdar.

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: 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 middagar + merkostnad till flygbolaget.

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

 **CK:s Resor**
Christer Kullberg
www.cksresor.se

SPECIAL 1
BRIDGE OCH YOGA
- ÄVEN FÖR NYBÖRJARE
9/1 och 26/2-25

SPECIAL 2
BOULE-TÄVLINGAR
I THAILAND
20/1-25

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 alternativt tränar, 9/1 och 26/2-25
- Bouletävlingar 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
- Maltidsdrycker, 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.

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 vårt 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.

Anmälan per Epost: christer@cksresor.se OBS! Begränsat antal platser på varje resa.

Res med Christer och få 2.000:- RABATT!



Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: mkcollection.se

Boxerkalsonger



FRAKTFRITT
75:-

95% Bomull 5% Elastan

Populär och snygg kalsong tillverkad i skön bomullstreich som gör att kalsongen sitter lika bra efter varje tvätt. Passar män i alla åldrar.

Jag vill prova på 1 par kalsonger i bomull!

(Jag betalar endast 75 kr för provpaket med 1 par boxerkalsonger)

S M L XL XXL

Gylf: Med Utan

Färg: Svart Grå

- 4 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser var 3:e månad eller så ofta du själv önskar. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina bekväma leveranser. Fakturan följer med i paketet. Önskar du inte få fler paket efter provet måste du meddela oss om detta inom fyra veckor.
- Väljer du att fortsätta efter provet blir ditt medlemspris: Boxerkalsonger: 2 par i ett paket, 75 kr per par + frakt 29 kr. Stödstrumpor: 2 par i ett paket, 89 kr per par + frakt 39 kr. Leggings: 1 par i ett paket för 119 kr + frakt 29 kr. Trosor: 3 par i ett paket för 56 kr per par + frakt 29 kr.

Leggings

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

High Quality

65% Bomull
35% Elastan

FRAKTFRITT
119:-

Matt modell. Endast svart färg.

Jag vill prova på 1 par leggings!

(Jag betalar endast 119 kr för provpaket leggings)

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 följer med i ditt andra paket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

SVARSPOST - SKICKAS TILL:

MK Collection
206 050 94
758 53 UPPSALA

PLATS FÖR FRIMÄRKE
Här & Nu 6
241213

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

Modell: Maxi Hipster

Färg: Svart Vit Rosa

FRAKTFRITT
49:-

High Quality

95% Bomull
5% Elastan

Maxi (hög midja)

Hipster

TIPS! Maximodellen är lite stor och bred i storleken.

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!

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

ENDAST 499 Kr/St

HÄLFOTSINLÄGG

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



Art.nr 70-10

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



ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSVÄSTEN

Rättar upp dig och förbättrar din hållning. Motverkar gamnacke och slokande axlar. Enkel att använda och att ta på sig. Spänns fast med kardborre på bröstkorgen. 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 gamnacke och slokande axlar
- Rättar upp dig och förbättrar din hållning

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

ENDAST 299 Kr/St

RYGGSTÖD

Vårt ryggstöd ger ett extra stöd när du går står eller sitter. Perfekt som tillfällig hjälp vid promenader, matlagning, träning eller sittande framför TV eller datorn m.m. Ryggdelen är konstruerad som ett nät som låter luft och värme passera. Det gör den behagligare att använda än många andra modeller på marknaden. Du fäster det enkelt i midjan med kardborre. Stålfjädrrar 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

HÄLKOPP

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 hälarerna 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.

GOD JUL

Återvinn julen

Varje år säljs det omkring tre miljoner granar i Sverige och strax efter nyår ska lika många slängas ut från våra hem ihop med julpapper, snören, ljusstumpar och andra rester från helgenas firande. Genom att återvinna avfallet rätt kan vi undvika utsläpp av tusentals ton koldioxid.

TEXT: HELENA NILSSON

Efter jul- och nyårshelgerna har många svenska hushåll samlat på sig stora mängder tomma förpackningar och sopor. Presentpapper, matförpackningar, granar och ljusstumpar som ska slängas eller återvinnas.

Förra året presenterade FTI, Svenska Förpackningsinsamlingen, lite statistik över julens återvinning. De räknade med att omkring 46 000 ton förpackningar av plast, papper och metall skulle lämnas till återvinning via deras insamlingsystem under jul och nyår. Några exempel: om du källsorterar en sillburk

motsvarar det en dryg mils resa med elbilen. Sorteras gröttuben rätt kan du brygga två kannor kaffe till julfikat. En chokladask motsvarar en timmes streaming av jul-tv. Varje liten förpackning som sorteras rätt, och alltså inte bara slängs i restavfallet, gör stor skillnad.

FTI har avvecklats under 2024 och insamlingen av hushållens förpackningar ska nu hanteras av Sveriges kommuner. Flera nya lagar ska få svenskarna att bli bättre på att källsortera.

Från och med 1 januari 2024 är det obligatoriskt att sortera ut matavfall och



flytande fett från restavfallet. Olja och fetter får alltså inte hällas ut i avloppet hur som helst.

I januari 2025 blir det olagligt att slänga textilier i soporna och senast 2027 ska alla hushåll i Sverige ha tillgång till insamlingskärl i anslutning till hemmet för de vanligaste förpackningsslagen.

Pernilla Ringström är kommunikationschef på Nordvästra Skånes Ren-

hållnings AB, NSR, som ansvarar över avfallshanteringen i sex kommuner i nordvästra Skåne. I regionen bor drygt 270 000 invånare, så det blir en hel del avfall under året, och det händer att sopor hamnar i fel kärl.

Pernilla Ringström listar några vanliga fel när det gäller källsortering, bland annat att man missar att läsa på förpackningen. Där står med text eller symbol hur förpackningen ska sorteras.

– I takt med att producenterna utvecklar sina förpackningar händer det att de byter material. Det som tidigare var exempelvis en plastförpackning kanske nu är en pappersförpackning. Eller påsar som ser ut som metallfolie men i själva verket är av plast. Det kan vara svårt som konsument att känna skillnad, därför är det bra att kika efter symboler på förpackningarna, säger Pernilla.

Om fel material hamnar i fel kärl riskerar avfallet att klassas ner när det kommer till återvinningsanläggningen.

– Konkret kan det innebära att om en sopbil har hämtat exempelvis pappersförpackningar, men det är annat material i avfallet som inte ska vara där, så kan hela innehållet i bilen komma att eldas upp i stället för att materialåtervinnas, vilket motverkar syftet med att källsortera material i olika behållare. Och förbränning, eller energiåtervinning som det också kallas, är alltid det dyrare alternativet.

Enligt Pernilla är ett annat vanligt misstag att man inte delar på material som går lätt att dela på.

– Exempelvis förpackningen för bordsmargarin som kan innehålla både metall, plast och papper. Däremot så måste man inte bryta av plastkorken från mjölkkartongen i papper, för det klarar behandlingsprocessen av, men det är bra om man gör det. Ju renare material desto bättre när materialet sedan ska behandlas vidare.

Rent material betyder däremot inte att man måste skölja ur matrester ur förpackningarna.

– Nej, matförpackningar behöver inte tvättas ur, det sköter behandlingsprocessen. De ska bara vara väl tömda på sitt innehåll. Bäst är förstås att man bara handlar hem så mycket som går åt, för att minska risken att behöva slänga mat som blivit dålig. Det är också bäst för hushållsekonomin. Däremot kanske man som konsument vill skölja ur vissa förpackningar lite lätt, för att minska risken för dålig lukt i kärlen hemma. Då kan man passa på att använda diskvatten. Men det är egentligen onödigt slöseri med resurser att använda vatten från kranen. Dricksvattnet behöver vi hushålla med.

Enligt Pernilla sorteras fortfarande alldeles för mycket som restavfall. Hon berättar att upprepade undersökningar visar att runt 60 procent av innehållet i restavfallskärnen i vissa områden, borde ha legat i en annan fraktion. Orsakerna kan vara många, till exempel okunskap, fel information, bekvämlighet eller lågt engagemang.

– Det som många inte vet är att restavfallet är dyrt att ta hand om. Och det slår förr eller senare tillbaka på den enskilda individen genom avfallstaxan. Så om man vänjer sig vid att sortera så noga som möjligt kan man motverka kostnadsökningar i framtiden, säger Pernilla Ringström. ■

SORTERA JULENS SOPOR

Julgranar

Äkta granar kan klippas ner och slängas i restavfallet, på komposten eller lämnas som trädgårdsavfall på återvinningscentral. I många kommuner finns det speciella uppsamlingsplatser för julgranar. Kom ihåg att ta bort allt glitter och pynt. Plastgranar sorteras som metall.

Batterier

Lämnas i batteriholk eller på kommunens bemannade återvinningscentral. Ibland finns även batteriinsamling i grovsoprum och i mataffären.

Presentpapper, wellpapp, kartong

Sorteras som pappersförpackningar. Ta bort tejp och snören först.

Julkort - kan sorteras som tidningar och papper. Kort som blinkar eller spelar låter sorteras som elavfall.

Presentsnören

Varianten som man kan krullas kan innehålla plast som förstör återvinningsprocessen. De slängs i restavfallet.

Värmeljusbehållare

Läggs i behållarna för metallåtervinning.

Ljusstumpar

Kan smältas om till nya ljus eller läggas i restavfallet. På vissa återvinningscentraler finns också en särskild behållare för stearin.

Skinkspad

Ska inte hällas ut i avloppet då fett kan stelna och orsaka stopp. Häll i stället resterna i petflaska och lämna vid en miljöstation eller släng i soppåsen.

Avfytrade fyrverkerier

Sorteras som hushållssopor. Ej avfytrade räknas som explosivt avfall och tas inte emot på återvinningscentraler. Återförsäljare av fyrverkerier är skyldiga att ta tillbaka dem för återvinning. Är inte det möjligt kontakta polisen för instruktioner om hur avfallet ska hanteras.

Aska från vedeldning

Slängs som restavfall. Tänk dock på att paketera askan i en försluten påse så att den inte kan fastna i kärlet eller blåsa iväg vid tömning.

KÄLLA: SOPOR.NU, STOCKHOLM VATTEN OCH AVFALL, NSR

Julbordets alla sillar

Det är hög tid att börja ta tag i julmaten. I år fokuserar källarmästare Kindblom på julens sillar, som med fördel kan serveras i små portioner – till exempel i snapsglas. Vi får också tips om en ansjovislåda som kan förädlas till Janssons frestelse.

TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLOM

Det ska sägas med en gång: Min kärlek till sill är djup, innerlig och bestående. Med sill menar jag arten *Clupea harengus* som går under svenska namnen sill och strömming. Gränsen mellan dem brukar dras där Kalmarsund börjar i söder.

Men jag tar också med skarpsill med latinska namnet *Sprattus sprattus* i min kärleksförklaring. Det är den lite mindre sillen, ibland kallad vassbuk eller brisling, som vi hittar saluförd som ansjovis, sockersaltad och inlagd med en rad kryddor och sandelträ. Den ska dock inte blandas ihop med arten ansjovis som hos oss går under namnet sardeller.

Skarpsillen kan vi också hitta inlagd i tomatsås eller olja som då kallas sardiner. För att komplicera det ännu mer så finns också en fiskart som heter sardin. Den var under en period namnskyddad, så att skarpsillen inte fick säljas som sardiner, men det är numera upphävt.

Vi kan i handeln köpa salt sill för stekning eller urvattnade saltsillfiléer för inläggning, numera även nästan färdig i form av 5-minuterssill. Eller köpa kryddad matjessill i hela filéer eller i bitar, alternativt hela orensade rökta böck-

lingar. Ansjovis som sagt eller sardiner, färsk sill eller strömming för tillagning samt en rad färdiga inläggningar.

Sillen är en fet fisk med nyttigt omega 3-fett och D-vitamin, selen och vitamin B12. Den har en god tillväxt utom i Östersjöns vatten där strömmingen inom stora områden är utsatt för trålning som mer liknar dammsugning till fiskmjöl.

Den älskade sillen

Den mångsidiga sillen har spelat en betydande roll för vår mathållning i hundratals år. Saltad, rökt, gravad, inkokt, stekt eller halstrad. En saltsill och en sup var ett vanligt sätt att börja dagen såväl i jordbrukssamhället som för sjömän och för soldater i armén.

Rätterna av sill har blivit många och tillagningarna visar stor variation: Sillsoppor, sillbullar, saltad sill, stekt saltsill, sillpudding (av findelad blötlagd saltsill med grädde, ströbröd och ägg, bakad i ugn), inkokt strömming, skomakarlax (saltad ihoprullad strömming i lag, serverad till kokt potatis), sotare (halstrad saltad strömming), böcklinglåda och tillagningar på sillmjölken är bara några



På julbordet är ofta sill i olika former en av huvudattraktionerna.

rätter som genom åren spelat en stor roll i de flesta hem.

Under 1800-talet utvecklades och spreds recept på en rad olika sillinläggningar. Sillen kom på modet. Den stora feta islandssillen blev en omtyckt råvara för dessa inläggningar. Men även Nordsjösillen och kusternas sill och strömming användes till inläggningar i olika former. En trätunna med hela sillar i saltlag stod i livsmedelsaffärerna in på 1960-talet. I annonser i tidningarna meddelades när den nya sillen kommit.

På julbordet möter vi sillen i olika inläggningar som kryddsill, senaps-sill och löksill. Men också i Janssons frestelse och gubbröra, i sillsallad och som strömmingsrullader i tomat eller kraftströmming med dillkryddning och inlagd stekt strömming. Kreativiteten när det gäller smaksättningar har ökat och numera ser vi citronsill, lingonsill eller sill kryddad med curry eller ingefära. För egen del tycker jag om det syrliga och friska i form av citron och äpple tillsammans med sälta från sillen och gärna lite kryddstark tillsats. ■

TIPS

Fler rätter finns på harochnu.se under rubriken Recept.

Ansjovislåda/Silllåda

- 1 liten burk ansjovisfiléer + lite spad
- 4 stora kokta potatisar
- 1/2 gul lök
- 2 msk smör
- 2 msk ströbröd
- 1 msk hackad persilja

Janssons frestelse

- 1 burk ansjovisfiléer och spadet
- 4 stora skalade potatisar
- 1 gul lök
- 3 dl matlagingsgrädde
- 1 msk smör
- 2 msk ströbröd
- Vitpeppar

En elfast form smöras och beströs med ströbröd. Skivad kokt potatis läggs som en första bädd. Därpå ett lager ansjovisfiléer och lite tunt skivad lök. Över det ett nytt lager potatis. Det hela strös över med stötta skorpor och hackad persilja, klickar av smör och lite ansjovisspad. Gräddas till fin färg i ugn. Snabbt, lätt och smakfullt.

Silllåda var förr också en vanlig variant med tre-fyra urvattnade saltsillfiléer i stället för ansjovis.

Med lök och ansjovisspad, lite grädde och rå potatis utvecklades det till en Janssons frestelse. Men gör den med tunna strimlor av potatis och ta med allt spad!



Ansjovislådan är en lättlagad rätt som tilltalar de flesta. Steget från lådan till Janssons frestelse är inte långt – grunden är densamma för båda två. >>>

»» Gubbröra

- 4 personer
- 1 hårdkokt ägg
- 5-6 ansjovisfiléer eller 1 matjessillfilé
- 1 röd lök
- 1 kokt kall potatis
- Svartpeppar
- Ev. 1/2 tsk Dijonsenap
- 1 tsk hackad gräslök
- 1 tsk hackad dill
- Dillvippor

Allt delas i mindre bitar och blandas med lite smetana eller crème fraiche kryddad med lite svartpeppar, ev. även 1/2 tsk dijonsenap samt finhackad gräslök och lika mycket hackad dill. Bör räcka till fyra små sandwich av kavringstyp eller fyra sexor i snapsglas.

Garnera med dillvippa.



Sillcocktail

- 4 personer
- 1 matjessillfilé
- 1 mindre äpple i tärningar
- 1 hackad röd lök
- 4 rädisor i skivor eller 5 cm slanggurka i tärningar
- 1-2 msk gräddfil eller crème fraiche – men bara så att det binder ihop

Blanda ihop och servera i fyra snapsglas. Toppa med hackad gräslök.

Gubbröra, sillcocktail och sillsallad kan med fördel serveras i små glas, kanske som en samlad förrätt.

Sillsallad

- 4 personer
- 1 stor inlagd rödbeta
- 1 inlagd sillfilé av 5-minuterstyp
- 1 röd lök
- 1 litet äpple
- 1 kall skalad potatis
- 1 bit saltgurka eller snabbsaltad
- Lite krossad kryddnejlika
- Salt
- Peppar

Torka sillfilén med hushållspapper, skär ingredienserna i små tärningar, krydda och blanda.

Det blir cirka fyra fyllda snapsglas eller en skål för fyra personer.



Böcklingfräs är lite gammaldags kanske, men gott!

Böcklingfräs

- 2 personer
- 2 skivor rågbröd
- 1 böckling
- 1 gul lök
- 1 potatis kokt
- Inlagd gurka eller saltgurka (även snabbsaltad går utmärkt)
- 2 msk kaporis
- Svartpeppar
- 1 msk hackad gräslök

Dra av skinnet på böcklingen. Avlägsna stjärt och huvud och ta ut filéerna, dela dem i bitar

Hacka löken och skär potatisen i små bitar.

Stek först brödsnivorna i lite smör eller olja och lägg på tallrik.

Stek lök och potatis i lite fett och tillsätt sedan fisken och kaporis och låt fräsa en kort stund. Dra några varv med svartpepparkvarn över. Lägg upp på bröden.

Garnera med gräslök och gurka.

Kryddsill

- 4 personer
- 4 urvattnade saltsill-/inläggningssillfiléer, 1-2-3-lag (1/2 dl 12% ättiksprit, 1 dl socker, 2 dl vatten)
- 10 krossade kryddpepparkorn
- 2 lagerblad
- 5 kryddnejlikor
- 1 röd lök i skivor

Skär filéerna i bitar, varva med lök och kryddor i en glasburk med lock, blanda till lagen som inte behöver kokas och håll på.

Låt stå minst något dygn kallt.



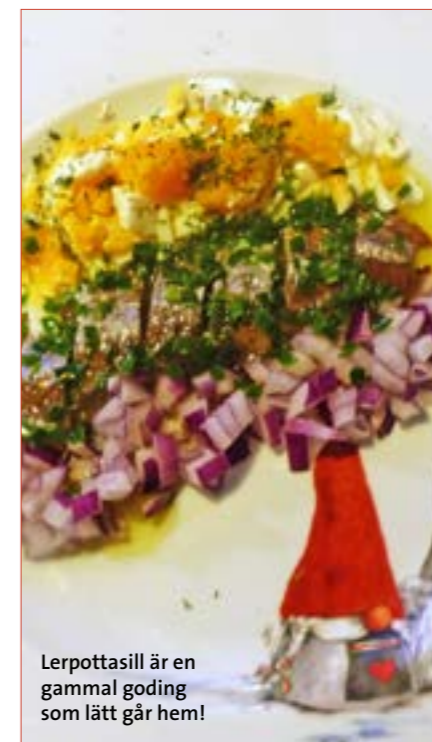
Lerpottasill

- 4 personer
- 4 matjessillfiléer eller urvattnade saltsillfiléer
- 2 finhackade röda lökar
- 2-3 hårdkokta hackade ägg
- 1/2 dl hackad dill
- 1/2 dl hackad gräslök
- Vitpeppar i kvarn
- 125 gram smör

Skär sillfiléerna i bitar och lägg upp på ett elfast fat. Lägg på ägg och lök i strängar och lägg på dill och gräslök på sillen.

Låt fatet stå som lock på slutet när man kokar potatis till rätten eller värm sillfatet en kort stund.

Bryn smöret nötbrunt i en panna och håll detta över sill och hack, och servera gärna med kokt potatis.



Lerpottasill är en gammal goding som lätt går hem!



Sherrysillen är frisk och färgglad och passar fint på julbordet.

Sherrysill

- 2 personer
- 2 sillfiléer av urvattnade saltsillar eller matjessill
- 1/2 dl 12% ättiksprit
- 1 dl socker
- 2 msk tomatpuré
- 1 msk tomatketchup
- 2 msk torr sherry
- Finhackad gräslök.

Rör ihop lagen och skär sillen i bitar och låt dra några timmar i kylan.

VANNONS ►

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

SKRIV IN DIG I HISTORIEN!



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



Skriv ditt testamente kostnadsfritt online
på amnesty.se/testamente

SKANNA QR-KODEN OCH KOM DIREKT TILL WEBBSIDAN



SKPF-torget

Välkommen att annonsera här!
Ring 08-545 160 61 eller 08-545 160 65

KAMEROR KÖPES

LEICA

HASSELBLAD

och andra märken,
även defekta.
Jag gör hembesök!



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

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

Redaktionen önskar
**God Jul och
Gott Nytt År!**

Medlemstelefonens öppettider
under helgerna:
23/12 - 6/1: Stängt

Från den 7 januari har vi öppet
som vanligt igen.

VANNONS ►

De som återvände

Roman av Anita Hammarstedt

Lars Johan Eriksson återvänder till Sverige med tre av sina barn 1892 efter ett ohyggligt år i Brasilien. Vi får följa familjen från 1892-1965 och handlingen utspelar sig i Stockholm och Amerika. Boken är en fristående fortsättning på dokumentärromanen Från Rörstrand till Rio.



Det här är författarens femte bok. Hon har tidigare gett ut *Mitt liv*, *Fyra generationer kvinnor*, *Tillfälligheter och Från Rörstrand till Rio*. Samtliga har tryckts upp i många upplagor.

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

Finns även att beställa hos internetbokhandlare och vanliga bokhandlare.

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



KRYSSET 5/2024

STEL- NÄR NYTAL	Ä	G	G	K	O	K	A	R	E
HÄST FÖR BET- NING	T	A	L	E	K	O	N	S	T
HÖR DIN PENSLE FÖR FÖNDET	L	E	G	S	O	L	D	A	T
BETY- DSE NOG	P	R	E	S	O	N	G		
FÖR FÖR SÖKER JA KÖRAN	M	E	R	L	I	A	B	L	Ä
ÄR EN MED EN SÄK	J	O	R	N	G	S	A	K	
ÄR PA PÅLÖST HUMÖR	A	R	P	A	L	Ä	S	A	R
JÄL HÄR STÄR	L	E	G	A	S	L	I	R	I
ÄR EN LITE	B	A	G	A	G	E	T	T	R
ÄR EN LITE	S	E	T	N	A	T	T	M	A
ÄR EN LITE	S	T	A	S	S	E	S	R	I
ÄR EN LITE	L	A	N	D	A	E	R	I	K
ÄR EN LITE	V	Ä	R	D	E	M	Ä	T	A
ÄR EN LITE	R	E	G	I	V	N	A		
ÄR EN LITE	L	I	A	R	R	M	A	S	T
ÄR EN LITE	K	L	A	R	F	O	R	S	
ÄR EN LITE	I	N	T	E	R	N	E	T	
ÄR EN LITE	N	G	I	K	Ä	R	R	G	E
ÄR EN LITE	G	U	N	G	S	T	O	L	
ÄR EN LITE	N	A	T	O	K	A	R	L	E
ÄR EN LITE	R	E	G	N	A	N	D	E	

Vinnare korsord nummer 5/2024

- Anders Eric Carlsson, Skoghall
- Lena Englund, Hjo
- Gunnar Fredlund, Uddevalla
- Britt Fredman, Sjövik
- Ingegerd Jakobsson, Örnsköldsvik
- Malin Löfvenberg, Linköping
- Irene Näslund, Kåge
- Ninni Rosén, Uppsala
- Monica Sundkvist, Västervik
- Peter Wennerberg, Västerlanda

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 utombeskrivare
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 Sjäden Rehab Shop AB
031 711 99 14 www.rehabshop.se

VANNONS ►

Campingplats på egen ö i Karlskrona skärgård. Välkomna!

Exklusiva stugor





www.dragso.se

VANNONS ►

ULL I SÄNGEN

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

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

Högsta kvalitet
Pensionärsrabatter
Nu även webbutik!

Nu även tryckavlastande madrasser!

Må Väl produkter

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

Julbord och mässor

Firandet av SKPF:s 75-årsdag fortsätter, men det är även tid för julbord och god mat. Det viktiga arbetet som SKPF:s medlemmar gör fortsätter också.



Trygghetsmessa för alla 60+

Från avd. 60 i Bollnäs kommer lite information om den trygghetsmessa på Kulturhuset i Bollnäs som avdelningen har varit med på. Gunilla Liljendahl, Anneli Henrysson och Anna Greta Gjermundshaug från avdelningens styrelse var med som utställare.

Många bra föredrag hölls under hela dagen: Lars Evertsson från Mittuniversitetet pratade om ekonomiskt våld. Polisen visade hur man kan skydda sig mot bedrägerier och lokala banker gick igenom om det går att få någon ersättning efter ett bedrägeri. De 180 deltagarna fick också veta fördelarna med framtidsfullmakter.



Synliga i samhället

– Förutom att möta, kommunicera med och erbjuda intressanta aktiviteter för våra medlemmar, vill vi så ofta som möjligt delta i olika offentliga arrangemang, säger Lars Norman, ordförande avd. 58 i Skellefteå.

Ett exempel är avdelningens deltagande på de seniordagar som Skellefteå kommun årligen anordnar. Seniordagarna anordnas ute i olika kommunalsentra. I år genomfördes de i Boliden, Lövsång och Skellefteå. Det totala besöksantalet för de tre orterna, uppgavs till cirka 1 200 seniorer. Antalet besökare i SKPF:s monter, på de tre platserna, var även i år glädjande stort. Lars hälsar att ett antal nyanmälningar kan kopplas till dessa seniordagar.



75-årsjubileum och sommarfest i distrikt Västra Götaland

Den 29 augusti i härligt sensommarväder samlades dryga 600 SKPF-medlemmar i Falköpings Folkets Park. Vid ankomsten bjöds det på kaffe och fralla till Countrymusik med Benny Jannebrink. Tipspromenad i parken och spel på chokladhjulet var lagom aktivitet därefter.

Lunchen kom från lokala Wrågårdens med bisonburgare med tilltugg. Efterrättsglassen från Klings läskade gott i värmen.

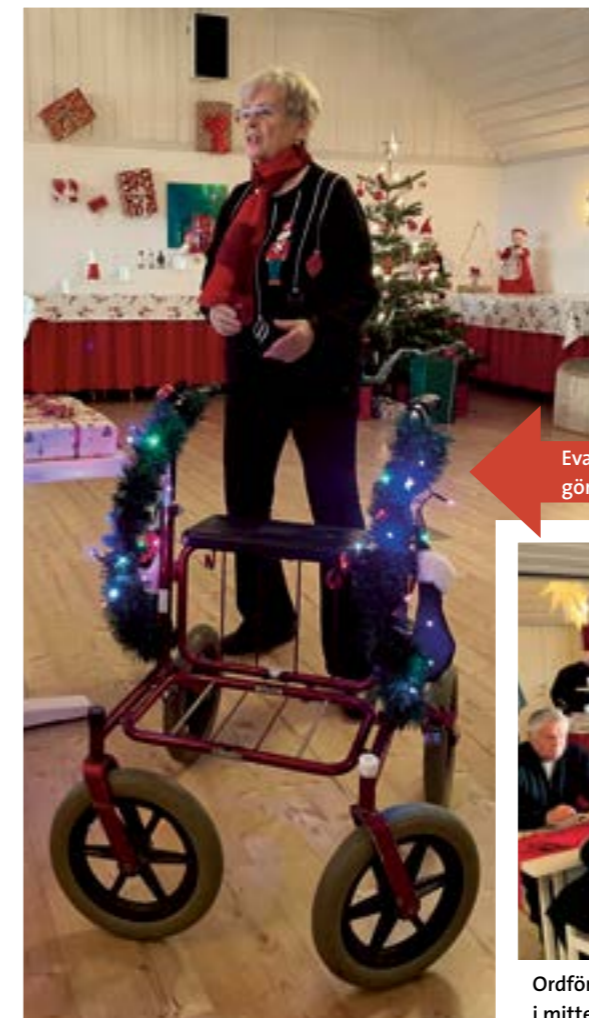
Trenders från Göteborg bjöd på låtar från 50- till 80-tal samt ett musikquizz. Vid avfärden var det glada miner och stort tack för en fin dag, där vi firade förbundets 75-årsdag i glädjens tecken.



Jultomten i Arvidsjaur

Hos avd. 126 i Arvidsjaur njöt 60 glada gäster av gott julbord, härlig musik av Linda Platt och allsång med julmusik. Kerstin Lidström från ABF avtackades eftersom hon går i pension. Avd. 126 har samarbetat mycket med ABF under åren.

– Vi sålde guldlotter och tomten kom tidigare med julklappar i år. och vi blir som barn på nytt! Det var en lyckad jullunch och gott hembakat till kaffet. Några trevliga timmar senare vandrade vi hemåt i snö och kyla (-15), säger Kristina Alexandersson som är vice ordförande i avdelningen.



Jullunch på Österlen

Avd. 46 i Ystad samlades för en traditionell jullunch på Löderups Strandbad. Med fantastisk utsikt över Ystadbukten med Bornholm i fonden satte sig alla till bords. 60 personer uppskattade den goda maten och sjöng med i allsången. Avdelningens ordförande Gullbritt Adolfsson hälsade alla välkomna och höll efter maten i det uppskattade lotteriet där en mängd julklappar stod på spel. Någon tomte syntes inte till men väl avdelningens sekreterare Eva Borgkvist, som med sin juldekorerade rollator körde runt och delade ut julklapparna. Mer mätta än vanligt tog halva styrkan den inhyrda bussen hem till Ystad, medan resterande satte sig i sina bilar efter några gemytliga timmar.

Eva har dekorerat sin rollator med två färgglada ljusslingor. Batterihållarna göms i varsin julstrumpa. Bra tips för alla som vill synas i vintermörkret!



Ordförande Gullbritt Adolfsson, sittande i mitten, omgiven av glada SKPF:are.

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



NÄSTA NUMMER

kommer den 7 februari

- Hon blev lurad på pengar – kräver att bankerna tar ansvar.
- Så klarar djuren vintern.
- Poesigympa främjar hälsan, läsandet och kulturen.
- Hon flydde kriget i Jugoslavien. Nu är hon kommunalråd.
- Tre år av krig i Ukraina. Hur kan vi hjälpa landet nu?
- Hunden – seniorens bästa vän.
- + massor av annan spännande läsning.



Hur klarar sig igelkotten på vintern?

VANNONS ►

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

CoreTherm® behandlingar utförs på flera urologmottagningar i Sverige, både privata och offentliga. Privata mottagningar har ofta kortare väntetider och du betalar endast vanlig patientavgift.

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 vår webbsida eller ring ProstaLunds patienttelefon

www.coretherm.com

010-214 63 54

Vi på ProstaLund kan ge dig mer information om CoreTherm® och vilka urologmottagningar som utför behandlingen. Medicinska frågor gällande din hälsa hänvisar vi till din vårdgivare.

CORETHERM®
EVIDENCE-BASED TREATMENT FOR BPH



VANNONS ►

Stoppa virus från att fästa

KLINISKT BEVISAT ATT MINSKA

- ↓ Virus i halsen
- ↓ Symtom
- ↓ Infektionsdagar och besvär



Finns nu på ditt apotek | www.coldzyme.se

ColdZyme är en CE-märkt medicinteknisk produkt (CE 0477).
läs bruksanvisningarna innan användning. MKTO33SE-01

VANNONS ►



Låt ditt testamente hjälpa djuren

Beställ hem gratis information

Djurens Rätt har arbetat för djuren sedan 1882. Vill du vara med och ge djuren en starkare röst även i framtiden? Ett enkelt sätt att göra det är att inkludera en gåva till Djurens Rätt i ditt testamente.

Vi har tagit fram ett informationspaket om att skriva testamente. I det hittar du ett häfte med svar på massor av frågor samt mallar som visar hur ett testamente kan se ut. Beställ vår information helt gratis – använd talongen nedan, ring 08-555 914 28 eller besök www.djurensratt.se/arv.

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



Vi hjälper dig med förvaring av testamentet

Boka gratis samtal med jurist, på vår webbsida



S V A R S K O R T

Ja, skicka mig gratis information om att skriva testamente.

Namn:

Postadress:

Adress:

E-post (ej obligatoriskt):

HN24-6

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar
portot.

Djurens Rätt

Svarspost
20616771
413 00 Göteborg