

2G/3G stängs
Mobiltelefoner och
bilar påverkas

SID 6

Nytt i styrelsen
SKPF får ny vice
ordförande

SID 14

Dags för motioner
Lämna förslag till
kongressen 2026

SID 48

här&nu

2/2025 • SKPF Pensionärernas medlemstidning • www.skpf.se

KAN DU
PÅSKENS
ALLA DAGAR?

LURAD

GITTE STOPPAR
NÄTBEDRAGARNA

KOLL PÅ DINA ÖGON

Nya metoder räddar synen

HARRY GILLAR DÄCK

83 år och jobbar i däckverkstaden

FIXAR-MALTE

Höganäs var först med en fixartjänst

HUNDEN

Pensionärens bästa vän?

KÖTTBULLAR

Varianter på vår älskade klassiker

BEDRÄGERIERNA FORTSÄTTER

• Därför går vi på dem • Tips om hur du skyddar dig





399.-

Walkingsko Vinga

Luftig och lätt sko i mesh av textil.
Lätt att komma i och ur.

Svart - Art 8157 | Marinblå - Art 8158
Beige - Art 8159 • Stl. 36-47.



499.-

Walkingsko Light

Otroligt lätt och bekväm walkingsko. Med extra bred tåbox som ger gott om utrymme för tårna. Lätt och stötdämpande sula.

Svart - Art 8160 | Beige - Art 8162
Blå - Art 8163 • Stl. 36-46.
Rosa - Art 8161 • Stl. 36-42.



499.-

Nätsko Skälvik

Luftig, sval sko för den varmare årstiden. Nätet ger foten ett skönt klimat. Enkel att ta på och av. Skön, dämpande mellansula.

Svart - Art 8086 | Blå - Art 8087
Beige - Art 8088 • Stl. 36-46.



SUPER-PRIS!

495.-

- ✓ Vattenavvisande
- ✓ Vindtät ✓ Andas

Softshelljacka Mälaren

Mjuk och smidig softshelljacka. Löstagbar huva. Sidfickor, bröstficka och innerficka med dragkedja.

DAM - Art 6113 • Marinblå, Beige. Stl. 36-52.
HERR - Art 6112 • Svart, Marinblå, Beige. Stl. S-5XL.



MYCKET FÖR PENGARNA!



395.-

Fleecekappa Dam

En supermjuk pilefleece av längre modell. Marinblå, Beige, Mörkrosa, Mörk Terrakotta, Mörkgrön. Stl. 34/36-50/52.

295.-

- ✓ Stretch
- ✓ Vattenavvisande

Fritidsbyxa Sandö

Lätta fritidsbyxor i snabbtorkande, slitstarkt material. Två sidfickor samt en dold bakficka.

DAM - Art 2942 • Normal modell: 34-48.
Kort modell: 36-48. • Lång modell: 36-46 (endast Blå).
HERR - Art 2941 • Normal modell: C46-58.
Kort modell: D96-120. • Lång modell: C148-154 (endast Blå).

Höjt högkostnadsskydd: Ett slag i ansiktet på oss äldre

Nu har äntligen våren kommit till vårt land och snön smälter så sakta för att snart försvinna helt. Små snödroppar visar sig och snart följer andra vårblommor efter. Vårdjämnningen har varit och vi har ställt om klockorna till sommartid.

Vi har rutit, vi har skrivit debattartiklar, vi har lämnat över namninsamlingar, vi har marscherat och vi har vid träff med äldreministern framfört våra farhågor för vad som kommer att hända om de inte ändrar sitt förslag om att höja högkostnadsskyddet på läkemedel. Det är verkligen ett slag i ansiktet på äldre, kroniskt sjuka och personer med funktionsnedsättning när de nu presenterar planerna på att gå vidare med förslaget. Till regeringen säger vi: Tänk om och gör rätt.

Förbundet har tillsammans med Pensionsmyndigheten genomfört en digital utbildning gällande bostadstillägget, den årliga omräkningen av pensionen, och skatten och pensionen. Frågor som många medlemmar hör av sig kring. Utbildningen var mycket uppskattad och den finns tillgänglig att titta på i efterskott.

” Till regeringen säger vi: Tänk om och gör rätt

Vi har också svarat på remissen om stärkt medicinsk kompetens i kommunal hälso- och sjukvård. Vi poängterar bland annat att äldre förtjänar mer än löften. Med en stark medicinsk kompetens och tydliga ansvarsförhållanden kan vi säkerställa en vård värd namnet i hela landet, dygnet runt. Låt oss aldrig behöva uppleva det som hände många äldre under pandemin.

Samhällets grundläggande krisberedskap måste bli betydligt bättre. Vi uppmanar regioner och kommuner att ta tillvara oss äldre med den kompetens och kunskap vi besitter efter ett långt yrkesliv i olika samhällsviktiga yrken. En enkätundersökning bland medlemmarna visar att många är villiga att ställa upp och hjälpa till med det som behövs. Det bygger dock på att vår gemensamma välfärd måste stå bättre rustad än den gör just nu.

Ta tillvara ljuset och gå ut i vårsolen. Kanske tittar en och annan tussilago fram vid dikeskanten och kom ihåg att vår tid är nu.

Jag önskar alla medlemmar en härlig påsk med många ägg, sill, mycket choklad och påskpusar.



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

SKPF pensionärerna

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

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

Hemsida: www.skpf.se



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

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.

Guld-kanten
Vinstlotter skickas till SKPF:s Guld-kanten, 113 94 Stockholm

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



ILLUSTRATION: ROBERT NYBERG

Mobilnäten 2G och 3G stängs

6 Inte bara äldre mobiltelefoner påverkas, utan även många bilar. Läs om vad som väntar.

Förändringar i styrelsen

14 SKPF får ny vice ordförande när Lars Bromander lämnar på grund av hälsoskäl.

Gitte stoppar bedragarna

16 Gitte Pålsson blev lurad på pengar. Nu slår hon tillbaka mot nätbedragarna.

Hur mår din ögon?

20 Ny metod kan hjälpa mot åldersförändringar i gula fläcken.

Påskan är här!

24 Hur bestäms det när påskan ska infalla och vad betyder egentligen påskens alla dagar?

83-åringen som älskar däck

26 83-årige Harry Bång har jobbat med däck i hela sitt liv och han kan inte sluta.

Historien om Fixar-Malte

30 Sveriges första fixartjänst för pensionärer startade i Höganäs för 25 år sedan.

Hunden - vår bästa vän?

34 Monica Hillman tycker att hunden är pensionärens bästa vän, men det finns en del att tänka på.

Bedrägerier, del 2

38 Varför är det lätt att bli lurad och hur kan man skydda sig? Åsa berättar om hur hon lurades.

Köttbullar av alla de slag

40 En av grunderna i den svenska husmanskosten är köttbullen. Vår krögare tipsar om några varianter.

Korsord

44 Vårt populära och handgjorda korsord. Och lite sudoku!

Mina sidor på skpf.se

48 Mina sidor är en nyhet på förbundets hemsida. Här kan du bland annat skriva motioner.

12 nr Land 349:-

+ trädgårdsbok & odlingsäck



6 nr + trädgårdsbok 199:-
SPARA 334:-

12 nr + trädgårdsbok + odlingsäck 349:-
SPARA 618:-
eller extra nr av tidningen.



kompanj.land.se/-krokus25
010-184 40 89

- 6 nr av Land + trädgårdsbok 199:-** Totalt värde 533:- Frakt á 69:- tillkommer. (Gåvan skickas till dig som beställer.) 238208
- 6 nr av Land + 2 extra nr 199:-** Totalt värde 312:- 238210
- 12 nr av Land + trädgårdsbok + odlingsäck 349:-** Totalt värde 967:- Frakt á 69:- tillkommer. (Gåvan skickas till dig som beställer.) 238209
- 12 nr av Land + 4 extra nr 349:-** Totalt värde 624:- 238211

Skicka inbetalningskortet till:

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

*Obligatoriskt för avisering.

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

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

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

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Land

Svarspost
200 782 85
685 20 Torsby

Ändringar i mobilnäten

I år stängs de så kallade 2G- och 3G-näten för mobiltelefoni ned. Det innebär att utrustning som inte klarar modernare 4G och 5G slutar att fungera. Det påverkar massor med saker - inte bara mobiltelefoner.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Det börjar bli hög tid att ta det tekniskskifte som pågår inom mobiltelefonin på allvar. I år stänger nämligen flera av de stora telekombolagen ner sina så kallade 2G- och 3G-nät. Telenor, Tele2 och Tre stänger alla sina 2G-/3G-nät, medan Telia låter 2G-nätet vara kvar till 2027.

Detta innebär att äldre mobila enheter som använder dessa mobiltelefoninät inte längre kommer att fungera. Värt att notera är att detta rör många fler typer av enheter än mobiltelefoner. Några exempel på äldre teknik som påverkas är larmsystem, fordon, vissa jordbruksmaskiner, robotgräsklippare, fjärrstyrda enheter, routrar och liknande. Det vill säga gamla tekniska prylar som på något sätt är uppkopplade mot internet.

Detta rör bland annat äldre bilar som har larmsystemet eCall. Alla fordon från och med våren 2018 måste ha eCall för att vara typgodkända. Ofta användes 2G/3G även för funktioner som vissa typer av fjärrstyrda lås och motorvärmare. Funktioner som kontrollerar bilens status kan försvinna när näten släcks ner och nödsamtal via just eCall kommer inte att fungera.

Hur detta påverkar dig som enskild bilägare beror på märke och årsmodell. Biltillverkarna har i olika grad förberett det här tekniskskiftet. Från 2020 har de flesta bilar 4G eller 5G och vissa bilmärken berörs inte alls. Kia och Mitsubishi var till exempel sena med uppkopplade bilar och när de väl kom har de enbart använt 4G. För exempelvis Volvo varierar det mellan olika bilmodeller.

XC90 från 2014 använder 4G medan XC40 fick det först 2017. Hur biltillverkarna hanterar detta skiljer sig. Varken Volvo eller Volkswagen planerar några uppgraderingar av äldre bilar.

Trots att bilbesiktningen sedan 2023 ska kontrollera att systemet eCall fungerar kommer bilar med 2G-/3G-teknik inte att underkännas vid en framtida besiktning. Transportstyrelsen har meddelat att de ändrar i besiktningsföreskrifterna så att alla kontroller av eCall tas bort. De nya reglerna träder i kraft vid halvårsskiftet i år.

Annat som påverkas

Trygghetslarm och trygghetstelefoner som använder mobil uppkoppling är nästan undantagslöst uppdaterade i Sverige. Kommunerna har arbetat under flera år för att medborgarna ska vara trygga med att tekniken fungerar även i fortsättningen, så i stort sett alla system är uppdaterade.

Hur ska man göra?

Som enskild konsument måste man nu ta eget ansvar och kontrollera så att de uppkopplade saker man äger är uppdaterade.

Ring din teleoperatör och fråga hur det är med din mobiltelefon om du är osäker. Bra att veta då är att alla Apples telefoner från iPhone 6 har stöd för åtminstone 4G. När det gäller Android går det inte att säga något generellt. Det säljs dessvärre fortfarande lågpristelefoner som inte klarar 4G eller senare. Så se upp!



FOTO: GETTYIMAGES

Vid årsskiftet stängs de gamla mobilnäten 2G och 3G ner. Såväl mobiltelefoner som många bilar påverkas av nedstängning.

Vad gäller bilen så kolla med din bilverkstad eller din bilåterförsäljare och be om råd. För den som har hemlarm är det nu dags att kontrollera med larmföretaget om de enheter du har kommer att fungera med 4G eller 5G.

När det gäller trygghetslarm kan du höra med hemtjänsten eller din kommun för att vara säker på att just ditt trygghetslarm fungerar som tidigare.

Tänk på att det finns många prylar som använder 2G eller 3G utan att man tänker på det. I vissa fall kan de kanske uppgraderas, i andra inte. Enda lösningen är att ta upp detta med återförsäljaren eller tillverkaren. Men gör det i tid, från årsskiftet stängs som sagt många av 2G- och 3G-näten ned.

Höjd pant

I höst höjs panten på dryckesförpackningar av plast (PET) och aluminium. Den nya panten för en aluminiumburk och en liten PET-flaska blir två kronor, medan panten för en stor PET-flaska blir tre kronor. Förpackningar med de nya pantbeloppen finns i handeln från och med början av september.

Panten för alla förpackningar från tiden före höjningen påverkas inte. Det är det pantbelopp som står på förpackningen som gäller, det går alltså inte att spara dagens pantflaskor och hoppas på att få mer pant för dem i höst.

Värt att notera är att det finns ett sista datum för att panta flaskor med de "gamla" pantbeloppen. För att panten på en förpackning ska gälla måste pro-



FOTO: PANTAMERA/ANDERS RISTENSTRAND

Panten höjs efter sommaren, men det är ingen idé att vänta med att panta gamla flaskor.

dukten vara aktiv. I praktiken innebär det att panten gäller i två år, sedan är förpackningen för gammal och kan inte pantas längre. Eftersom det i handeln kommer att finnas förpackningar med de gamla pantbeloppen fram till den 31

december 2026, är det sista datumet för att panta "gamla" förpackningar den 31 december 2028.

Den som har säckar med pantflaskor har med andra ord drygt 3,5 år på sig att panta dem.

VANNONS ►

Har du höga nivåer av blodfetter?

Vi söker personer med förhöjda nivåer av triglycerider (en sorts blodfett) till en forskningsstudie med en läkemedel under utveckling för behandling av förhöjda triglycerider.

Den här studien har som mål att utvärdera om Akromedol är säkert vid behandling av patienter med förhöjda blodfetter, samt om de har förmågan att sänka triglyceriderna i kroppen.

Målgrupp: män och kvinnor, 18-75 år

För att kunna delta behöver du ha triglycerider som är högre än eller lika med 2,5 mmol/L. Om dina värden för triglycerider har testats av vården tidigare kan du möjligtvis se vilka värden du har i din journal.

Vill du delta eller ha mer information?

Stockholm, Studienheten ASC, Sabbatsbergs sjukhus
Ring: 08-123 490 81

Hemsida: <https://www.akademisklaboratorierna.se/11007>

Stockholm, Akademi Medsida

Ring: 08-21 82 80

Mail: info@akademiasida.se

Göteborg, Forskningsenheten, Östra sjukhuset

Ring: 031-5435520

Uppsala, CTC Clinical Trial Consultants &

Västerås, Västerås sjukhus

Ring: 018-50 33 88

Mail: info@ctc-ab.se

VANNONS ►

SENIORFESTIVALEN

MALMÖ 23-24 april

www.seniorfestivalen.se



Förköp din digitala biljett och få 60 KR RABATT
Kampanjkod: HON25SFM



VÄRDEKUPONG
60 KR RABATT SENIORFESTIVALEN

Denna kupong berättigar till 60 kr rabatt på entrén på valfri Seniorfestival 2025. Entrén varierar beroende på ort och event. Se seniorfestivalen.se för vad som gäller. Max två personer per kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.
HÄRNU 11 APRIL
ROLFS FLYG & BUSS
BUKAD PÅ GÄRDEN

Frånvarande politiker

Många med politiska ambitioner har säkerligen riksdagen som mål, men väl där tycks intresset svalna rejält. Det visar en sammanställning från Altinget.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Sverige är en demokrati som styrs av besluten i riksdagen. När regeringen lägger fram förslag är det riksdagen som beslutar huruvida förslagen ska gå igenom eller ej. Politikerna i riksdagen röstar om förslagen, vilket är grunden för den svenska demokratin.

Då kan det tyckas märkligt att det sällan är fullsatt i riksdagen. Många av riksdagens ledamöter är frånvarande då och då av olika anledningar, men vissa ledande politiker sticker ut i detta sammanhang.

Altinget har sammanställt riksdagsledamöternas närvaro vid voteringar (omröstningar) i riksdagen från det senaste riksdagsvalet till december 2024.

Den som toppar listan över mest frånvaro är Sverigedemokraternas partiledare Jimmie Åkesson. Under mätningen har han varit borta 93,6 procent av voteringstillfällena. Tvåa är Socialdemokraternas partiledare Magdalena Andersson, som inte närvarat vid drygt hälften av alla voteringar, eller 58,7 procent.



Många riksdagspolitiker tycks ha svårt med närvaron vid voteringar i riksdagen. Frånvaron är för vissa minst sagt omfattande.

Varken Åkesson eller någon annan bryter mot några regler. Det finns en regel som säger att en riksdagsledamot kan få betala tillbaka arvode om ledamoten har varit borta vid minst 60 procent av voteringstillfällena. Detta gäller dock ej partiledare.

I en kommentar till Altinget säger Sverigedemokraternas presstjänst att "det krävs en flexibilitet kring voteringarna, särskilt för partiledaren som ensam bär flera andra viktiga åtaganden för partiet".

FOTNOT: ALTINGET ÄR EN POLITISKT OBUNDEN TIDNING SOM GRUNDADES 2014 OCH SOM DELVIS ÄR EN EFTERFÖLJARE TILL RIKSDAGENS TIDNING RIKSDAG & DEPARTEMENT.



Kaffetips

Priset på kaffe har dragit i väg rejält på sistone. I februari ökade priset på denna ädla dryck med hela elva procent.

Ett sätt att lindra smällen är kanske att lyssna på Günther Mårder, som är ekonom och utsedd till Sveriges snålaste person. När han intervjuades av Sveriges Radio nyligen kom han med en del tips om hur man kan spara pengar på kaffet.

Han tipsar om att man kan återanvända kaffesumpen. Låt filtret sitta kvar i bryggaren och addera en tredjedel eller hälften så mycket nytt kaffe vid nästa brygning.

Om det blir en skvätt kaffe kvar i kannan kan du förvara kaffet i kylan och sedan värma det i mikron. Om man inte tycker att det smakar som det ska, tipsar han om att kaffet kan pifas upp med lite kardemumma eller kanel. Den här tidningens redaktör håller med. Om kaffet blivit kallt för att jag jobbar med en text, som till exempel den här, går det utmärkt att ställa in koppen i mikron och värma kaffet i några sekunder.

VANNONS ►

Välkommen till havslandet

Samla ihop 8 glada vänner och spara upp till 30%! Vinka farväl till fastlandet och njut av kryssningen som har allt – trevligt sällskap, storband, Greatest Hits, bingo, taxfreefynd och skön sparelax. **Boka på Vikingline.se/senior**

Grupperbidande – res 8 eller fler!

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

718:-

Prisex per person. Ord pris 1 068:-.
Viking Glory, Stockholm-Åbo, 23 tim.

819:-

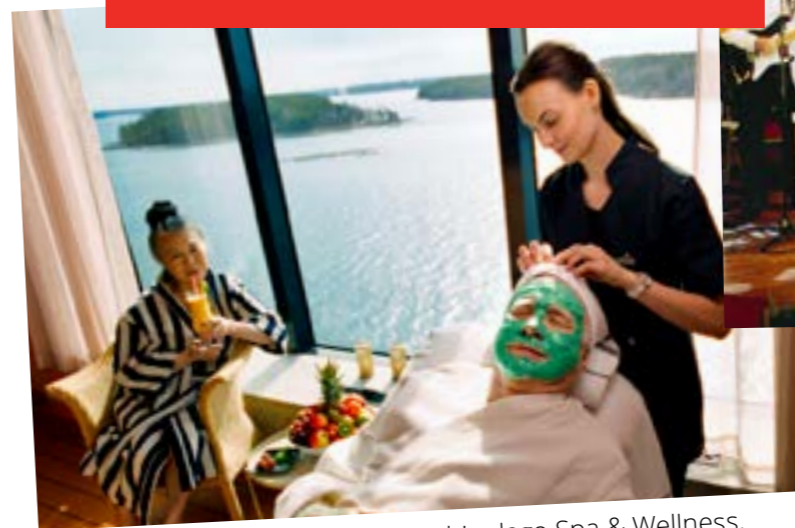
Prisex per person. Ord pris 934:-.
Birka Gotland, Stockholm-Mariehamn, 21 tim.



Dubbla dansband i veckorna på Birka Gotland.



Swing it! Söndag med storband på Viking Glory – Leif Kronlunds & Anita Berggren, Back to the sixties och Meta Roos – flera avgångar.



Sköna spabehandlingar i Archipelago Spa & Wellness.

VANNONS ►

Hjälpmiddelscentralen.se

Alltid låga priser på rollatorer!

Let's Go Out
Trust Care utomhusrollator

3250 kr



Se hela vårt sortiment och beställ på Hjälpmiddelscentralen.se, eller ring 0243-04 90 20.

VIKING LINE

Östersjöns mest prisvärda resor



TIO I TOPP

Kommunerna med längst blommande vägkanter:

Linköping, 37,6 km
Ljungby, 30,4 km
Halmstad, 23,5 km
Fagersta, 21,4 km
Klippan, 20,5 km
Karlshamn, 20,3 km
Eskilstuna, 19,1 km
Norrtälje, 18,0 km
Gävle, 16,5 km
Sävsjö, 13,2 km

Blommande vägar

På två år har 50 mil av svenska vägar fått blommande vägrenar. Nu går Naturskyddsföreningens projekt "Världens längsta blomsteräng" in i nästa fas.

Vägkanter förknippar vi kanske med dammig och vildvuxet gräs blandat med plastpåsar och annat skräp, men så behöver det inte vara.

Runt om i landet finns det nu i stället 50 mil av blommande vägkanter. De är resultatet av hundratals insatser från privatpersoner, kommuner, skolor och vägföreningar som har bekämpat invasiva arter, slagit växtligheten först efter blomning (så kallad slåtter) eller sått in lokala ängsfröer.

– Vi är väldigt stolta. Det här har inte bara förbättrat förutsättningarna för våra livsviktiga pollinatörer, utan också ökat den biologiska mångfalden på lokal nivå. Men potentialen är mycket större, så nu vill vi inspirera kommunerna att ta ännu större steg, säger Karin Lexén, generalsekreterare för Naturskyddsföreningen.

Naturskyddsföreningen lanserar nu en tävling där alla Sveriges kommuner utmanas att skapa så många blomstrande vägkanter som möjligt. Målet är att nå 100 mil blomsteräng längs vägarna till augusti 2025. Kommuner och dess invå-

nare kan tillsammans bidra till att skapa dessa grönskande sträckor, och den kommun som lyckas bäst vinner den prestigefyllda titeln "Sveriges längsta blomsteräng".

– Genom att öka mängden ängsblommor längs våra vägar skapar vi mat åt insekterna. Behovet är akut. Idag återstår bara en bråkdel av de ängsmarker som en gång fanns. Samtidigt har vi en stor outnyttjad potential i Sveriges 600 mil långa vägnät, som kan förvandlas till ett blomsterparadis för pollinatörer, säger Karin Lexén.

FAKTA

- En tredjedel av Sveriges vilda bin och humlor är hotade.
- Endast 1 procent av Sveriges ängsmarker finns kvar.
- En tredjedel av all mat vi äter är beroende av pollinatörer.
- Under de senaste två åren har 500 kilometer vägkanter förvandlats till blomstrande marker. Målet i projektet "Världens längsta blomsteräng", som finansieras av Postkodlotteriet, är att nå 1 000 kilometer till augusti 2025.

Möte om pensioner

SKPF Pensionärerna och Pensionsmyndigheten genomförde ett mycket välbesökt och uppskattat digitalt informationsmöte den 24 mars för förbundets medlemmar. Mötet hölls av Pensionsmyndighetens informatör Birgit Karlsson som informerade kring pensionernas årliga automatiska uppräknings, bostadstillägg samt pension och skatt. Om du inte hade möjlighet att delta då finns nu möjlighet att ta del av en inspelning av informationsmötet. Inspelelingen når du via SKPF Pensionärernas hemsida och är tillgänglig fram till den 26 april.

WWW.SKPF.SE/PENSIONSMYNDIGHETEN

6 procent utländska fritidshusägare

Förra året fanns det 37 973 fritidshus i Sverige med utländska ägare, vilket motsvarar sex procent av det totala beståndet av fritidshus i landet. Det är en liten minskning jämfört med året före. De flesta ägs av norrmän följt av tyska och danska medborgare.

Det finns tydliga områden som utländska fritidshusspekulanter tycks föredra. I Kronoberg och Värmland ägs 37 procent av fritidshusen av utländska medborgare, medan andelen utländska fritidshusägare i Stockholm, Uppsala, Södermanland, Gotland och Västmanland är under en procent, allra minst i Uppsala.

Favoritlänerna är Västra Götaland, dit många norrmän söker sig, medan danskar föredrar Kronoberg och Skåne. Tyskar gillar Kalmar och holländare föredrar Värmland.

Siffrorna kommer från statistikmyndigheten SCB.

ANNONS

Är du gift eller sambo? Har ni särkullbarn? Det gör stor skillnad den dag någon av er avlider. Sambo har ingen arvsrätt efter varandra enligt lag. För att få det måste ni upprätta ett testamente. Och för särkullbarn gäller särskilda regler. Välkommen till andra delen av *Testamentskolan*.

VEM HAR RÄTT ATT ÄRVA VEM?

Testamentskolan® del 2

Enskild egendom:	500 000 kr	
Giftorättstillgångar:	790 000 kr	1 200 000 kr
Giftorättsskulder:	110 000 kr	0 kr
Nettogiftorättsgods:	680 000 kr	1 200 000 kr
Sammanlagt nettogiftorättsgods:	1 880 000 kr	
	Bodelning	
Giftorättsandel (bodelningsandel):	940 000 kr	940 000 kr
+ enskild egendom:	500 000 kr	
Arvslotten:	1 440 000 kr	
Laglotten (=halva arvslotten):	720 000 kr	

NÄR MAKE ELLER MAKAN AVLIDER GÄLLER ARVSORDNINGEN. SAMBOR HAR INGEN ARVSRÄTT.

SÄRSKILDA REGLER FÖR MAKAR

Om du avlider och inte efterlämnar några arvingar i första eller andra arvsklassen (se Testamentskolan del 1) och inte har skrivit testamente, ärver din make/maka allt. Arvingarna i tredje arvsklassen har alltså ingen efterarvsrätt till kvarlåtenskapen om det finns en efterlevande make.

Finns det däremot arvingar i första eller andra arvsklassen ärver din make/maka hela kvarlåtenskapen med så kallad fri förfoganderätt. Det innebär att han eller hon inte kan testamentera bort den ärvda egendomen utan den ska fördelas mellan dina legala arvingar efter den efterlevande makans/makens bortgång.

VIKTIGA SKILLNADER MED SÄRKULLBARN

Det finns ett viktigt undantag från denna huvudregel. Efterlämnar du barn som inte är gemensamma, så kallade särkullbarn, har dessa rätt enligt lag att arva hela kvarlåtenskapen. Genom testamente kan du till viss del "skriva bort" särkullbarns arvsrätt.

I Ärvdabalken finns en särskild regel som ger efterlevande make utan större egna tillgångar, visst skydd mot särkullbarns arvsrätt, den så kallade basbeloppsregeln.

BODELNINGSANDEL, ARVSLOTT OCH LAGLOTT

Om varken du eller din make/maka äger enskild egendom är all egendom i äktenskapet giftorättsgods. Vid den förste makens död ska makarna dela lika på det sammanlagda giftorättsgodset efter det att varje makes skulder dragits av

från respektive tillgångar. Den hälft av det sammanlagda nettogiftorättsgodset som den efterlevande maken erhåller kallas för giftoräts- eller bodelningsandel, medan den avlidnes andel kallas kvarlåtenskap. Det finns undantag från huvudregeln om hälftindelning.

En bröstärvinge har alltid rätt att få ut sin laglott i arv efter sin förälder oavsett vad det står i ett testamente. Om ett testamente helt utesluter bröstärvinge, behöver han/hon begära jämknings av testamentet för att få ut sin laglott. Laglotten är hälften av arvslotten.

FÖRSKOTT PÅ ARV

Det är inte ovanligt att en person under sin livstid ger betydande gåvor till ett eller flera av sina barn eller kanske till välgörande ändamål. Om inte något annat föreskrivits betraktas gåva till barn eller annan bröstärvinge som förskott på arv. Det ska då avräknas på bröstärvingens arv till det värde gåvan hade vid gåvotillfället.

Gåva till annan arvinge än bröstärvinge anses inte utgöra förskott på arv under förutsättning att inget annat har kommit till uttryck.

I del tre av Testamentskolan behandlar vi vem som får upprätta ett testamente och hur bevittningen ska gå till.

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



Carola Erixon Gyllenmyr, Senior jurist på Hjart-Lungfonden

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

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

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



© Hjart-Lungfonden. All rights reserved.



Långt kvar till jämställdhet

De ekonomiska skillnaderna mellan kvinnor och män är fortfarande stora. Det visar Länsförsäkringars Jämställdhetsindex 2025.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Det är lätt att tänka att vi är jämställda i Sverige, och det stämmer säkert att män och kvinnor i Sverige lever mer jämställda liv jämfört med många andra länder. Faktum är dock att det inte ser särskilt jämställt ut när kvinnors och mäns ekonomier jämförs. Det visar det jämställdhetsindex för 2025 som Länsförsäkringar har tagit fram.

– Vi har långt kvar till ett 50:50-samhälle. Kvinnor har lägre löner och kapitalinkomster än män och den ekonomiska jämställdheten försämrats särskilt under småbarnsåren då kvinnor ofta tar det större ansvaret för barnen. Föräldraledighet, vab och deltidsarbete urgröper inkomsten, försvårar eget

sparande och slår mot pensionen. I förlängningen hämmar det kvinnors ekonomiska trygghet, säger Stefan Westerberg som är privatekonom på Länsförsäkringar.

Kvinnors inkomster efter skatt uppgår till 80 procent av männens. När det gäller inkomster från sparade medel och pensioner är skillnaderna ännu större.

Andra faktum är att bara fyra av tio svenska chefer är kvinnor och att kvinnor generellt sett tar större ansvar för barnen och omsorgsarbetet i det egna hushållet.

Regionala skillnader

Enligt Länsförsäkringars Jämställdhetsindex 2025 är Sveriges mest ekonomiskt jämställda kommun Överkalix, med ett index på 81,4, följd av Nordanstig (81,3) och Valdermarsvik (79,8). Sämst ekonomiskt jämställt är det i Gnosjö, som har ett index på 64,9, Danderyd (66,1) och Boxholm (66,4)



Pippi fyller 80

Det var i november 1945 som boken Pippi Långstrump gavs ut av förlaget Rabén & Sjögren. Året efter kom det andra boken om Pippi: Pippi Långstrump går ombord och 1948 kom den sista boken med titeln Pippi Långstrump i Söderhavet.

Det var egentligen Astrid Lindgrens dotter Karin som kom på namnet Pippi Långstrump. När Karin låg sjuk i lunginflammation vintern 1941 bad hon sin mamma att berätta om Pippi Långstrump. Astrid hittade på historier om Pippi, och Karin och hennes vänner uppskattade dem allt mer.

När Astrid stukade foten tre år senare var hon tvungen att vila hemma. Hon passade då på att skriva ner berättelserna om Pippi. Grattis säger vi!



Konsumenthjälp

Nu finns de vanligaste frågorna kring konsumenträtt samlade i broschyren "Dina rättigheter som konsument". Broschyren är ett samarbete mellan SKPF och Sveriges konsumenter och den finns som pdf på vår hemsida. Avdelningar kan även beställa den från kansliet som trycksak.

TIPS

Stefan Westerbergs tips för en mer jämställd privatekonomi:

1. Prata pengar med varandra och ta upp mål och drömmar för framtiden och hur de ska finansieras. Gå igenom egna och partners kostnader och titta på hur allt i hushållet ska betalas.

2. Dela kostnaderna rättvist. Det är viktigt att båda parter i ett förhållande får lika förutsättningar att ha ett sparande. Lista alla gemensamma kostnader och hur de betalas. Har ni stora inkomstskillnader kan alla intäkter antingen läggas i en stor pott, eller så betalar ni räkningar baserat på procent. Har en av er 40 procent högre inkomst än den

andre kan den personen betala 40 procent mer av räkningarna.

3. Bygg upp sparat kapital. I ett förhållande är det viktigt att båda har ett sparat kapital. Giftna par kan även fundera på att göra sparat till enskild egendom.

4. Kompensera den som har tagit större ansvar för barnen. Under småbarnsåren är det vanligt att det är mamman som tar hand om barnen. Det påverkar den totala lönen under arbetslivet och därmed även pensionen. Kompensera det genom att den jobbande partnern hjälper till med sparat för den som är hemma.

VANNONS ►



DAGSKRYSSNING BUSS + BÅT MED LIVEUNDERHÅLLNING

webbpris 195 kr

(ordinarie pris 220 kr)

RESEUPPLÄGG (lokala tider)
Avresa från din närmaste buss-hållplats med Eckerö Linjens anslutningsbuss till Grisslehamn och M/S Eckerö för vidare färd mot Åland.

10.00 eller 15.00

Båtresa Grisslehamn–Eckerö

13.30 eller 18.30

Båtresa Eckerö–Grisslehamn

14.30 eller 19.30

Ankomst till Grisslehamn.

Returresa med buss.

Du hittar din närmaste hållplats på www.eckerolinjen.se/

anslutningsbussar

ÄNTLIGEN TISDAG och ONSDAGSKUL I KULING!

Underhållning nonstop tisdagar och onsdagar i Klubb Kuling! Alla gäststartister, datum och mer info finns på www.eckerolinjen.se/noje

Dagskryssa till Åland!

Njut av drygt fyra trevliga timmar tur och retur över Ålands hav och upplev underbar livemusik alla dagar i veckan! Våra kryssningsvärdar och gästmusiker håller stämningen på topp! Handla dofter, accessoarer, godis och goda drycker i vår taxfreebutik. För dig som är ute efter en smakupplevelse utöver det vanliga erbjuder vi vår omtyckta skärgårdsbuffé med ett brett urval av färska och välsmakande rätter med råvaror från lokala producenter. Och du, missa inte vår påskbuffé med klassiska läckerheter. Välkommen ombord!

PÅSKBUFFÉ
serveras 11/4–21/4

webbpris 365 kr

(ordinarie pris 395 kr)

SKÄRGÅRDSBUFFÉ
serveras 22/4–21/8

webbpris 335 kr

(ordinarie pris 356 kr)



– SVERIGES BÄSTA REDERI 2024 & 2025 –

ECKERÖ LINJEN

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

Förändringar i styrelsen

Lars Bromander har avlagt sig uppdraget som vice ordförande i SKPF på grund av hälsoskäl. Men han släpper inte SKPF helt.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Lars Bromander blev medlem i SKPF år 2010 och han har varit vice ordförande sedan kongressen 2020. Han var då distriktsordförande för Stockholm och det var många som menade att Stockholm skulle vara representerat i styrelsen.

– Jag hade en del kontakter som tyckte att jag representerade något nytt, och jag hade rätt mycket idéer om hur man skulle kunna göra SKPF lite mer modernt och mer känt, säger han.

Det som han är kanske allra mest stolt över efter sin tid som vice ordförande är arbetet med det nya medlemssystemet:

– Det var väldigt kul att jobba med det här nya medlemssystemet. Det var ett arbete där jag fick lite grand komma till min rätt, säger han.

Lars Hedin från Nyköping, avd 43, är SKPF:s nye vice ordförande. Han ser fram emot sitt nya uppdrag med spänning.

Lars Hedin är ingen nykomling när det gäller styrelseuppdrag. Han har suttit i SKPF:s förbundsstyrelse i tre valperioder och han är kassör i både avdelning 43 och i distrikt Sörmland, så han har varit med ett tag som han uttrycker det själv.

– Det är ett lite hedrande uppdrag att man blir tillfrågad av valberedningen, säger han. Valberedningen var enhällig och de värdade att jag skulle tacka ja till att bli vice ordförande.

Efter att ha funderat över natten bestämde han sig för att tacka ja. Han tänker i första hand vara med till kongressen 2026, sedan får han se:

Hans önskan om framtiden för SKPF handlar om att förbundet måste sluta gå i gamla hjulspår:

– Jag tycker fortfarande att SKPF måste hänga med i tiden. Vi får inte bli förankrade i vård och omsorg utan vi måste titta på vad som händer med digitalisering och vad som händer i samhället. Vi måste också bli bättre att på att marknadsföra oss. Annars blir vi inte mer kända, säger han.

Ett problem för många idéburna organisationer är att de tappar medlemmar. Vad kan man göra åt det?

– Folk i min ålder tycker inte alltid om att höra ur eländigt allting är. Man vill tillhöra en organisation som är i framkant och som är på tårna. Det borde SKPF bli bättre på.

– Jag har sedan tidigare tänkt att sitta den här mandatperioden ut och sedan kliva av förbundsstyrelsen. Jag är ju 77 år nu, påpekar han.

Men om du är frisk och pigg nästa år, fortsätter du då?

– Nja, då är jag 78. En mandatperiod till så är jag 81. Jag är inte säker och har inte bestämt mig än. Jag måste ju hinna leva lite också, skrattar Lars.

Hur ser du på rollen som vice ordförande?

– Det är ju ett väldigt intressant uppdrag och det ger en helt annan inblick i organisationen. Nästa steg är att jag blir med i RPK, regeringens pensionskommitté tillsammans med Liza. Jag tar också över en del uppdrag från Lars Bromander, bland annat kontantupproret. Sedan blir man ju närmare som arbetsgivare.



Lars Bromander slutar som vice ordförande.

Lars Bromander släpper dock inte SKPF helt:

– Jag blev just omvald som ordförande i avdelning 28, på två år.

Något som Lars ser fram emot är att gå på gym några gånger i veckan.

– Nu har jag ju tid, så det ska bli kul, säger han. Och så hoppas jag att jag kan fortsätta spela golf. Och så ska jag för första gången försöka ägna mig åt att vara pensionär. ■



Snickaren från Nyköping, Lars Hedin, blir SKPF:s nye vice ordförande.

Samtidigt som Lars nu börjar som vice ordförande, jobbar han vidare med den grupp som ska ta fram nya förmaner för SKPF:s medlemmar.

– Det går tyvärr ganska trögt, men vi kommer ta nya tag, säger han. ■

”Här på Drottningholm lever jag som en filosof”

Upptäck ett världsarv

Börja besöket på [Kungligaslotten.se](https://www.kungligaslotten.se)

De 
Kungliga
Slotten

Drottningholms Slott

Gitte stoppar bedragarna

Gitte Pålsson lurades på 348 000 kronor av nätbedragare. Först skämdes hon och fick självmordstankar. Sedan blev hon förbannad och startade en förening mot nätbedrägerier.

TEXT: NICKLAS NORDSTRÖM
FOTO: MARKUS DAHLBERG

Länge såg den 7 februari 2023 ut att bli en helt vanlig dag för Gitte Pålsson i Malmö. Hon hade varit på yoga och skulle cykla hem för att äta. Då fick hon ett sms från Telenor. Hon hade blivit godkänd för ett nytt mobilabonnemang inklusive en telefon. Men Gitte Pålsson hade inte beställt något. I meddelandet fanns ett telefonnummer, om hon hade några frågor.

– Jag ringde. Men det skulle jag såklart aldrig gjort utan att ha googlat numret först, säger Gitte Pålsson.

Hon hamnade i en telefonkö och cyklade hem medan hon väntade.

– Till slut svarade en röst: ”Det är Telenor. Jag heter Maria Andersson. Vad kan jag göra för dig?”

Gitte Pålsson berättade om abonnemanget. Kvinnan som kallade sig Maria Andersson svarade att det lät konstigt och bad Gitte Pålsson att identifiera sig med bank-id.

Maria Andersson sa att telefonen redan skickats till en adress, som inte var Gitte Pålssons. Och att det såg ut som om någon på adressen hade börjat använda den.

– Sedan sa hon att de hade kapat min identitet på alla plan. Då blev jag jätte-rädd, berättar Gitte.

Men Maria Andersson talade lugnande och lovade att hjälpa henne. Hon kopplade Gitte vidare till vad som

påstods vara en gemensam central för bankerna, ett nystartat samarbete ”mot hackerattacker”. Där svarade en Andreas Hult och ville veta vilka banker Gitte Pålsson var kund hos, så att han kunde kontrollera att de var med i samarbetet.

Gitte Pålsson svarade Sparbanken Syd och JAK Medlemsbank. Hon fick identifiera sig på nytt med bank-id. Andreas Hult sa då att 52 000 kronor var på väg ut från Sparbanken Syd, men det uttaget kunde han spärra direkt.

– På det sättet skapade han tillit och förtroende.

Men sedan sa han att två uttag på sammanlagt 348 000 kronor hade gjorts från JAK redan på morgonen av två personer med utländska namn.

– Då blev jag hysterisk. Men eftersom jag hade ringt så snabbt skulle han hinna stoppa de utbetalningarna också. Jag behövde bara skriva under med bank-id en gång till. Jag skakade i hela kroppen när jag tryckte in min kod. Sedan lovade han att pengarna skulle vara tillbaka på mitt konto dagen efter. Jag tackade honom av hela mitt hjärta, säger Gitte.

Men morgonen därpå var pengarna fortfarande borta. Gitte Pålsson ringde JAK som inte hade en aning om vad som hänt. Sedan kontaktade hon Sparbanken Syd.

– De sa ”stäng ner allt och kom hit till kontoret”. ”Du har blivit bedragen”. Då rämnade min värld. Då förstod jag.

Föreningen mot Nätbedrägerier har startats av Gitte Pålsson och andra som har blivit lurade på pengar och som tycker att bankerna och telekombolagen borde ta större ansvar. De vill också informera om hur det är att bli utsatt för bedragare.

Tiden därefter var tuff. Gitte Pålsson gick igenom många mörka dagar och nätter.

– Jag kände djup skam och fick självmordstankar. Blev rädd för mig själv. Är jag så här dum?, frågade hon sig själv.

Det handlade inte bara om att hon blivit lurad på alla sina besparingar, utan framför allt om att tilliten till andra människor var borta.

– Jag trodde att de här två människorna, som lät så vänliga, verkligen ville hjälpa mig. Men de trampade på mig så djupt att jag började fundera på vad som är meningen med livet. Jag var beredd att hoppa, säger hon.

Men Gitte Pålsson, som är sångerska och musikerterapeut, tog hjälp av musiken för att bearbeta det som hänt. De första nätterna efter bedrägeriet skrev hon text och melodi till det som skulle bli ”Bluffmakarvisan”. En visa som i detalj berättar hur det gick till när hon blev lurad. Hon spelade in en video där hon framför visan tillsammans med en grupp musiker. Videon lade hon ut på nätet för att varna andra.

FÖRENINGEN

Föreningen mot Nätbedrägerier bildades i augusti 2023 och har i dagsläget ett 70-tal medlemmar.

Föreningen kräver bland annat att bankerna ska följa Högsta domstolens dom från juni 2022 som handlar om en konsument som blev utsatt för ett bedrägeri och lämnade ut koden till sitt bank-id. Konsumenten agerade vårdslöst men inte särskilt klandervärd, enligt HD, och ska därför inte svara för mer än 12 000 kronor av de transaktioner som genomfördes. Konsumenten ansvarar för hela beloppet endast när konsumenten handlat särskilt klandervärd.

Vidare kräver föreningen att en statlig e-legitimation bör införas så snabbt som möjligt och ersätta bank-id och all form av identifiering som inte är kopplad till en bank.

På föreningens hemsida finns information om olika typer av bedrägerier och hur man skyddar sig.

www.motnatbedrageri.org

Gitte Pålsson har fått tillbaka en knapp fjärdedel av pengarna som bedragarna lurade av henne. Det skedde efter en rättegång där en ung man, en så kallad målvakt, dömdes för penningtvätt. Hans konto användes för att ta emot en del av Gitte Pålssons pengar. Personerna som utförde bedrägeriet har dock inte kunnat spåras. Några pengar från JAK Medlemsbank har hon inte fått.



»» Hon klarade sig igenom den första tiden med hjälp av stöd från vänner och bekanta. Sedan kom en ny chock: Banken ville inte hjälpa henne.

– Jag trodde vi skulle hitta en lösning tillsammans. Men sedan förstod jag att banken inte alls tänkte ersätta mig för bedrägeriet, säger hon.

Stridslust, inte skam

Gradvis började hon känna att skammen förvandlades till stridslust.

– Jag insåg att jag hade två val. Antingen bär jag det här inom mig och bryter ihop till slut. Eller så går jag ut och möter världen och berättar om det som hänt. Och lägger skulden där den hör hemma: Hos bedragarna och bankerna.

Gitte Pålsson började berätta. Hon var med i ett nyhetsinslag i SVT. Hon pratade ut i tidningar, i radio och framförde ”Bluffmakarvisan” i olika sammanhang. Efter att hon varit med i tv-programmet Gokväll blev hon kontaktad av andra som utsatts för liknande bedrägerier. Tillsammans bestämde de sig för att ta strid för sina rättigheter.

I maj 2023 arrangerade de en demonstration på Mynttorget i Stockholm. Ett par månader senare, i augusti, startade de ”Föreningen mot nätbedrägerier”. Gitte Pålsson blev föreningens ordförande. I november var hon sedan med i ett



Den sociala manipulation som nätbedragarna använder sig av är svår att värja sig mot, menar Gitte Pålsson. De skrämmer upp dig, lugnar ner dig och skrämmer upp dig igen. Det är nästan som tortyr.

riksdagsseminarium om bankbedrägerier och berättade sin historia. Initiativet till seminariet togs av föreningen tillsammans med några riksdagsledamöter.

– Vi kämpar för att våra röster ska höras. Vi ser hur låg kunskapen är om bedrägerier utifrån offrets synvinkel och hur låg bankernas säkerhet är. Även telekombolagen har en stor del i det hela eftersom det är så lätt att förfalska numret man ringer från, berättar hon.

Bankkunderna tar smällen

Föreningen vill skapa debatt om bankernas ansvar. Gitte Pålsson tycker det är orimligt att man som bankkund ska skylla sig själv om man blivit lurad.

– Vi får ta smällen för att bankerna har dålig säkerhet. Vi menar att bankerna ska ha högsta säkerhet från början. Vill man sedan som kund ha lägre säkerhet och kunna göra snabbare transaktioner får man själv välja det. Det gäller att ta den här sociala manipulationen som de kriminella använder sig av på allvar. Gör vi inte det kommer hela vårt samhälle att genomsyras av bedrägerier, säger hon.

Sedan hon engagerade sig i frågan har hon föreläst flera gånger i månaden på olika informationsträffar, bland annat hos pensionärsföreningar. Efteråt kommer folk ofta fram och berättar att de

JAK SVARAR

JAK Medlemsbank är en svensk medlemsägd bank utan vinstutdelning. Banken är medlemsägd och har utvecklat de banktjänster medlemmarna önskar och behöver i sin vardag.

Så här svarar banken på varför Gitte inte har fått någon hjälp:

”På grund av banksekretess kan vi inte kommentera enskilda fall. Det är allvarligt att denna typ av bedrägeri inträffar och vi förstår att det kan orsaka stor oro och frustration för de drabbade. Att motverka bedrägerier är ett prioriterat område som vi arbetar med kontinuerligt, bland annat genom informationsinsatser riktade mot våra medlemmar och i samverkan med andra banker för informationsutbyte och utveckling av tekniska lösningar.”

också blivit lurade. Många gömmer det inom sig.

– Vi i föreningen vill bygga ett nätverk där vi kan stötta varandra. Många säger spontant att ”vad skönt att få prata med några som vet hur det är”. Det här är ett mycket större trauma än bankerna vill erkänna och kännas vid. Men bankerna gör som bedragarna – de stänger av i stället för att se vidden av den här smärtan, säger hon.

Gitte Pålssons råd till andra som drabbas av nätbedrägerier är att vara snälla mot sig själva.

– Lägg inte skulden på dig själv, utan hos de kriminella. Sök stöd hos människor som orkar höra din berättelse. Våga berätta, det är ofta en del av terapi. De flesta medmänniskor visar ändå medkänsla och är ett stöd, säger hon. ■

FAKTA

Tänk på detta om du blivit lurad

- Spärra ditt bankID eller din e-legitimation direkt. Ditt bank-id spärrar du via din internetbank eller genom att kontakta din bank.
- Kontakta din bank och berätta vad som hänt.
- Polisänmäl genom att ringa 114 14 eller gör din anmälan på [polisen.se](https://www.polisen.se).

KÄLLA: INTERNETSTIFTELSEN



LÅT HOPP GÅ I ARV

Lär dig mer om hur du kan göra skillnad med ditt testamente.

Scanna QR-koden eller gå in på unicef.se/testamente



Hur mår dina ögon?

Känns allt grått och suddigt? Kanske dags att kolla ögonhälsan! Åldersförändringar i gula fläcken är den vanligaste orsaken till att vi med åren ser sämre. Nya metoder kan numera rädda synen. TEXT: MARGARETHA ELDH

Blixtar och suddiga fläckar. Allt möjligt märkligt och otäckt kan hända med synen med åren. Förändringar i gula fläcken, så kallad makuladegeneration, är vanliga när vi åldras och den vanligaste orsaken till att vi ser sämre, särskilt efter 60.

Gula fläcken är en liten del av ögats näthinna, men den betyder mycket i vårt dagliga liv. Tack var den kan vi klara av de mest enkla saker som att läsa tidningen och se på teve.

– Vid problem med gula fläcken mister ögonen synskärpan och det blir svårare att läsa. Oftast drabbas båda ögonen och tillståndet är kroniskt, säger Anders Kvanta, överläkare och ögonkirurg vid S:t Eriks Ögonsjukhus och professor vid Karolinska Institutet.

Gula fläcken finns i en torr och en våt variant. Den torra formen är vanligast, då ser du suddigt och kan se gråaktiga fläckar i mitten av synfältet. Den drabbar 85 procent och leder till att näthinnsans pigmentceller och fotoreceptorer förtvinar och dör. En enkel ögonbottenundersökning är i allmänhet tillräcklig för att ställa diagnosen.

– Många berättar hur de lider av att inte kunna se sitt barnbarns ansikte, andra av att de inte känner igen sina vänner. Risken för fallolyckor och ben-

brott ökar dramatiskt, ofta undviker den som drabbas att lämna hemmet och blir isolerad och deprimerad, berättar Anders Kvanta.

Den våta formen är ovanligare men kan utvecklas snabbt. Det gäller att vara vaksam och söka vård om man märker att föremål plötsligt blir skeva och förvrängda, att bokstäver faller bort eller att linjer ser krokiga ut, enligt Anders Kvanta.

Det positiva är att det i dag finns behandling för den våta formen och som kan rädda synen. Redan i mitten av 90-talet bidrog Anders Kvanta och hans forskarteam genom sin grundforskning till att ett nytt unikt biologiskt läkemedel utvecklades mot den våta formen av åldersförändringar i gula fläcken. Äntligen kunde de skadliga blodkärl som bildas vid sjukdomen och orsakar

svullnad och blödningar i näthinnan behandlas.

Bromsmediciner kan bevara synskärpan genom att injiceras regelbundet i ögats glaskropp. Vanligen börjar man med tre injektioner med en månads mellanrum och sedan fortsätta med injektioner varannan månad. De flesta får bättre syn och sjukdomsförloppet stoppas upp, även om graden varierar stort.

Många kan fasa för att få en injektion i ögat men den görs som en liten operation.

– Det känns nästan inte eftersom ögat först bedövas med droppar, säger Anders Kvanta.

bination med mineraler har en viss skyddseffekt, men bara hos patienter med särskilda stadier av åldersförändringar i gula fläcken. Därför bör kosttillskotten endast användas efter ögonläkares rekommendation.

Sjukdomen kan vara vilande en tid och sedan blomma upp på nytt, och då behöver man nya injektioner.

Varför drabbas man då av åldersförändringar i gula fläcken? Ja, det vet man inte riktigt.

– De största riskfaktorerna för båda typer är ålder, ärftlighet och rökning. Precis som övriga kroppen behöver ögat vitaminer och mineraler för att minska risken att få sjukdomen. Att äta en blandad kost med rikligt inslag av frukt och grönt, bär, nötter och fet fisk, anses vara bra för gula fläcken, säger Anders Kvanta.

– Det finns studier som visar att vissa vitaminer i hög koncentration i kom-

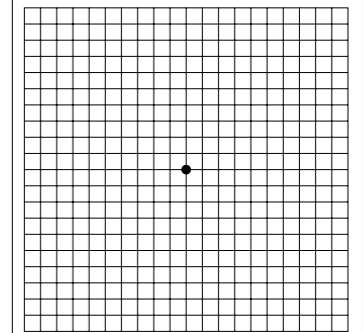
TEST

Testa om du har gula fläckensjukan

Testa din syn med ett Amslerkort. Det är ett kort med ruttmönster med en svart prick i mitten som man kan titta på med ett öga i taget. Om ruttmönstrets linjer ser förvrängda, krokiga eller suddiga ut eller om det saknas delar av ruttmönstret i synfältet bör du snabbt söka ögonläkare.

Amslerkort kan laddas ner från webbplatsen www.doktorn.com. Sök efter amsler i sökfältet.

DOKTORN.com



Amslertestet kan avslöja problem med gula fläcken. Skriv ut bilden och håll den på 30 centimeters håll. Titta på den svarta pricken med ett öga i taget. Behåll eventuella glasögon på medan du utför testet.

» **Unika ögonvitaminer hjälper**
Gula fläcken mår bra av frukt, grönt och bär. Det finns flera studier som visar att antioxidanter har en särskild positiv inverkan för att bromsa sjukdomen. Två viktiga antioxidanter är lutein och zeaxantin (som finns naturligt i hela

TIPS

Bra mat för ögonen

Det här är bra mat för att hålla ögonen i trim. Grundregeln är att föda i sprakande färger är viktiga för ögonhälsan!

- **Ägg.** Innehåller lutein och zeaxantin.
- **Mörkgröna bladgrönsaker.** Grönkål, babyspenat och broccoli är rika på lutein, en variant av vitamin A.
- **Fet fisk.** Lax, tonfisk, makrill och sardiner innehåller Omega-3.
- **Citrusfrukter.** Innehåller zeaxantin och vitamin C.
- **Morötter.** Liksom alla orange-färgade frukter, så som mango och aprikoser, har morötter en hög halt av betakaroten, som är en form av vitamin A.
- **Ostron.** Innehåller höga mängder av zink.
- **Nötter och frön.** Valnötter, pinjenötter, mandel och chiafrön är en god källa för vitamin E, zink och Omega-3.
- **Blåbär.** Fullproppade med antioxidanter, vitaminer och mineraler.
- **Havtorn.** Ett gyllene superbär som är rikt på vitaminerna A, C och E, samt mycket av de nyttiga fettsyrorerna Omega-3, -7 och -9, som från början produceras av kroppen men som behövs via kosten när vi blir äldre.

näthinnan). Enligt forskningen kan speciella kombinationer av höga doser vitaminer i kombination med mineraler bromsa förloppet av åldersrelaterade sjukdomar i gula fläcken och minska risken att utveckla svår synnedsättning i det tidiga stadiet. Kosttillskotten innehåller vitamin C, E, koppar, zink, lutein och Zeaxantin i rätt dosering och har vetenskaplig bevisad effekt, enligt världens största ögonstudier, AREDS och AREDS2.

– Det har visat sig att kombination och dosering av tillskotten är viktig och att det är bra att rådgöra med sin ögonläkare först, säger Anders Kvanta.

Glaukom - tidigare grön starr

Glaukom, som kallas för den tyste syntjuven, kommer smygande. Oftast märker du inte att du ser sämre förrän sent. Glaukom är vanligt och räknas som en folksjukdom. Så många som 200 000 svenskar lider av sjukdomen. De flesta som drabbas är över 50 år och ärftlighet ökar risken.

All behandling strävar idag efter att sänka trycket i ögat, med ögondroppar, laser eller kirurgi. Trycksänkande behandling kan inte bota sjukdomen, bara fördröja förloppet. Men forskning pågår vid bland annat Umeå universitet, Karolinska institutet och S:t Eriks Ögonsjukhus för att undersöka om ett tillskott av nikotinamin som är en form av vitamin B3, kan bli ett alternativ eller komplement till trycksänkande behandling vid glaukom.



Anders Kvanta, överläkare och ögonkirurg vid S:t Eriks Ögonsjukhus. Han är även professor vid Karolinska Institutet.

RÅD

Kolla synen oftare efter 40!

Med åren blir det viktigare att gå oftare och kontrollera ögonen för att upptäcka ögonsjukdomar som grå starr, glaukom och åldersförändringar i gula fläcken i tid. Från 40 års ålder rekommenderas att kolla synen vartannat år och från 65 års ålder varje år. I en studie vid Göteborgs universitet var de allra flesta 70-åringar nöjda med sin syn men 61,5 procent skulle kunna se ännu bättre genom att skaffa glasögon eller byta styrka på de glasögon de redan hade.

KÄLLA: H70-STUDIEN

Katarkt - grå starr

Grå starr gör synen grumlig och suddig och man ser sämre, kan få svårt att se i mörker och behöver mer ljus. Fler än 30 procent över 65 års ålder har grå starr. Åldrandet och gener har allra mest inverkar på utvecklingen av grå starr. Rökning, alltför mycket alkohol, övervikt och diabetes påskyndar sjukdomen. Även exponering för solljus och ögonskador ökar risken.

Det enda som hjälper är operation då ögats lins byts ut. Men alla som får grå starr behöver inte opereras, försämringen går ofta långsamt.



Liselottes frisör, Jane, är en av flera som har lagt märke till Liselottes stärkta hårväxt:

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

Mitt hår och ögonbryn blev fylligare

Liselotte började använda Hair Grow av en slump. Men det visade sig att vara en lyckoträff. I flera år hade Liselotte saknat volym i håret. Men efter att ha använt Hair Grow en tid, började både frisör och flera vänner lägga märke till att något hade hänt med hennes hår.

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

– Men en dag fick vi ett paket från Wellvita med våra vanliga kosttillskott. Av misstag hade ett paket Hair Grow skickats med. När vi kontaktade kundservice beklagade de felet och erbjöd oss att behålla paketet. Då tänkte jag att jag lika gärna kunde prova tabletterna.

Min frisör kunde se skillnad

Redan efter några veckor kunde Liselotte känna att

– något sakta höll på att hända.

– Håret började bli starkare och och frisyren blev lättare att fixa till. Fem månader senare var det en klar skillnad på mitt hår. Minst 10 olika vänner och bekanta har sagt att de tycker mitt hår ser tjockare ut. Till och med min frisör märkte något hade hänt med mitt hår utan att jag hade berättat om tabletterna. Så nu har jag fått bekräftelse på att ingredienserna fungerar. Det pratar vi faktiskt om varje gång jag kommer dit och klipper mig.

– Med Liselottes hår har jag upplevt att vi har gått från ett finare hår, lite poröst och

skört – till ett hår som har mer fyllighet och kraft, säger Liselottes frisör, Jane. Hon tillägger: Mera hår har även gjort att vi är friare i valet av frisyra. Så jag förstår att Liselotte är glad att det infall hon fick har fungerat. För det har det verkligen! Nu finns det lite mer att jobba med – vilket ju är jättebra för oss båda, avslutar Jane glatt.

Små nya ögonbrynshår

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

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

Läs mer på wellvita.se



Till skillnad från andra produkter, som fungerar utifrån, kommer ingredienserna i Hair Grow in i hårbotten via blodkärlen. De aktiva ämnena blir därmed tillgängliga där håret bildas, direkt i hårsäcken. Hair Grow

har vidareutvecklats med tiden och tabletterna har tillsatts ett extrakt av växten Åkerfräken, som kan främja och stärka hårväxten. Dessutom har innehållet av biotin - ofta kallat "hår vitamin" - tiodubblats.

Fyllt med aktiva ingredienser

Ingredienserna i Hair Grow vårdar håret inifrån och ger de bästa förutsättningarna för tillväxt och styrka.

Åkerfräken som kan främja och stärka hårväxt och är därför en av huvudingredienserna i Hair Grow. De koncentrerade växtämnena är som "godis" för ditt hår!

Biotin kan bidra till att upprätthålla normalt hår. Den vidareutvecklade Hair Grow innehåller en tiofaldig dos av ingrediensen, som ofta går under namnet "hår vitamin".

Hirs. Hair Grow-tabletterna innehåller också ett balanserat extrakt av hirs. Gräsarten med de små fröna som är speciellt rika på kiselföreningar.

Koppar bidrar till en normal pigmentering av håret och till att upprätthålla en normal bindväv.

Zink bidrar till att bibehålla normal hud och hår. Dessutom bidrar zink till en normal omsättning av fettsyror.

Pantotensyra, även känd som vitamin B5, bidrar till en normal syntes och omsättning av steroidhormoner.

Järn bidrar till en normal energiomsättning och spelar en roll i celldelningsprocessen.

Vitamin C bidrar till normal bildning av kollagen, vilket bl.a. är viktigt för normalt fungerande blodkärl och hud. C-vitamin ökar också upptaget av järn.

L-cystin och **taurin** är två grundläggande byggstenar i proteinet keratin. De ingår också i din dagliga dos av Hair Grow.

Prova med 50% rabatt

Hair Grow kan provas med abonnemang. Halva priset på första paketet.

SEK 179:- (inkl. frakt 218:-) för 2 mån. förbrukning

RING: 0223-50 03 50
Mån-tors: 8-16, fredag: 8-14.30

WEB: wellvita.se

- ✓ Ingen bindingstid
- ✓ Leverans direkt till din brevlåda

★ **Trustpilot**
★★★★★
Kanalstråket 1
433 76 Jonsered **wellvita**

NÖJDHETS-GARANTI
Läs mere på wellvita.se



Påskens dag för dag

Palmsöndag, dymmelonsdag och skärtorsdag. Har du koll på alla dagar runt påsk? TEXT: HELENA NILSSON

I vardagligt tal kallas ofta veckan före påskafton för påskveckan, men tittar vi i kyrkokalendern ser vi att den veckan egentligen infaller först efter vårt traditionella firande.

Dagarna före påskafton tillhör i själva verket Stilla veckan, och under den minns vi Jesu sista dagar i livet och död på korset. I år inleds veckan med palmsöndagen den 13 april, en glädjefylld dag som inom kristendomen markerat starten på den sista fasteveckan innan det stora påskfirandet. Det här var den dagen då Jesus red in i Jerusalem på en åsna för att fira den judiska påsken. Han möttes av jubel och sång och folket längs gatorna viftade med stora palmblad. Det är så dagen fått sitt namn. I många länder används fortfarande just palmblad under söndagens kyrkoce-remonier. Här i Sverige, där vi inte har tillgång till sådana, har vi i stället använt oss av sälj- eller videkvistar.

Från Palmsöndagen rör vi oss vidare mot måndag och tisdag i Stilla veckan. De brukar ibland felaktigt kallas Blå-måndagen och Vita tisdagen, men de är ursprungligen bara dagarna efter fastlagssöndagen och vita tisdagen är ett annat namn på fettisdagen. I den kyrkliga kalendern har varken månda-gen eller tisdagen i Stilla veckan något eget namn. Det finns inte heller några

traditioner kring dessa dagar utan vi får hoppa vidare till Dymmelonsdagen för att gå in i nästa fas av Stilla veckan.

Dymmelonsdagen

På onsdagen inleds påskfriden och slutet av den 40 dagar långa fastan. Nu för tiden är detta en helt vanlig vardag, men förr markerade dagen att det var dags att sakta ner, lägga arbetet åt sidan och vila.

Denna dag kläddes kyrkklockans metallkläpp in i tyg eller byttes ut mot en av trä för att klangen från klockorna skulle bli mer dämpad. Träkläppen kallades dymmel, därav namnet på dagen. Även tiden fram till påskafton kallas dymmeln. Traditionen lever kvar och än i dag dymlas klockorna på flera kyrkor runt om i Sverige. Är du nyfiken på hur det låter kan du bland annat bege dig till Skäggetorps kyrka i Linköping.

Dymmelonsdagen inledde påskens stillhet och vila, om möjligt skulle arbete undvikas den här dagen. Men det innebar inte att man fick lata sig och ligga kvar i sängen på morgonen. Den som klev upp sist denna morgon riskerade att bli kallad Dymmeloxen resten av året. På flera platser finns det öknamn till Stilla veckans alla sjuovare och namnen varierar lite över landet. Några vanliga öknamn var Skärtosen, Stumpen och Långlaten. I ett område från södra

Dalarna till Närke kallades den som sov längst på påskdagen för Påsklaskan, ett namn som nog fick många att skynda upp ur sängen. Ordet kommer troligen från adjektivet låsk som i vissa dialekter betyder lat eller slö.

Skärtorsdagen

Inte heller skärtorsdagen bjuder på någon sovorgon. Dagen firas till minne av den första nattvarden då Jesus intog en sista måltid tillsammans med sina lärjungar. Under måltiden reste han sig upp, hällde vatten i ett tvättfat och började tvätta lärjungarnas fötter. Det är så dagen fått sitt namn, skär syftar nämligen på att rena.

Sedan 1772, då dagen upphörde att vara helgdag, har skärtorsdagen tappat i betydelse. De senaste hundra åren har den mest handlat om häxor. Förr sades det att häxorna for till Blåkulla den här dagen för att fira påsk med djävulen och sedan 1800-talet har barn klätt ut sig till påskkärringar- och gubbar för att hitta på allehanda upptåg eller tigga godis.

För de vuxna följts ofta en halvdag på jobbet av en eftermiddag i mataffären. Enligt siffror från Svensk Handel förväntas vi i snitt spendera cirka 1 500 kronor på påskrelaterade varor, varav 200 kronor på godis. Hur mycket av det som ges bort till påskkärringar finns däremot inga siffror på.

Långfredagen

Efter en stressig påskhandling är det nog många som längtar efter en lugn långfredag. Det är en röd dag, vilket innebär att de flesta är lediga från skola och arbete.

Förr var långfredagen en sorgens dag då bara de allra nödvändigaste sysslorna fick utföras. Alla affärer och biografier hölls stängda, på radion spelades långsam musik och många klädde sig i svart. Det här var dagen då Jesus dog på korset efter ett långt lidande och absolut stillhet skulle råda. Ett exempel på hur dagen kunde te sig kommer från en kvinna från Västergötland, född 1927. Hon berättar att fredagen var fruktansvärt lång och att hon måste vara finklädd hela dagen. Att leka var otänkbart, men hon fick i alla fall läsa böcker.

Ända fram till 1969 var det förbjudet att ordna danser eller andra nöjeställningar på långfredagen. Sedan förbudet upphävdes har dagen ändrat karaktär och för många är den nu bara en extra ledig dag och fridfull dag. I kyrkan präglas långfredagen fortfarande av allvar och stillsamhet. Altaret kläs av och orgeln används mycket återhållsamt eller inte alls.

Påskafton

Påskafton är ingen helgdag men har blivit den dag då de flesta av oss kalasar

på mat och dryck för att fira att Jesus uppstod från de döda – en dag för tidigt. Han återuppstod ju först på påskdagen, men vi vill ju gärna fira på aftnar. Tänk julafton och midsommarafton.

På påskafton hålls inga gudstjänster i kyrkan, men i allt fler kyrkor inleds firandet genom påsknattsmässor strax före midnatt. När klockan slår tolv övergår sorgen till glädje och det är dags att önska varandra glad påsk.

Påskdagen

Påskdagen är kyrkoårets största dag och i kyrkorna tänds ljus för att visa att ljuset segrat över mörkret. Nu tar påskveckan sin början men i många svenska hem är firandet redan över. Maten är uppäten, påskkärringarna har gått sina godisrundor och släktingarna åkt hem. Nu har vi två lediga dagar att njuta av eftersom annandag påsk på måndag är en officiell helgdag.

Annandag påsk

På 1700-talet firades både tredje- och fjärdedagspåsk men i dag är bara annandagen kvar. I kyrkan berättas det om hur Jesus visade sig för sina lärjungar den här dagen, men för övrigt har det inte vuxit fram några riktiga traditioner.

Och nog är det skönt att bara få vara lite ledig en dag, för på tisdag drar vardagen i gång igen. Glad påsk! ■

Påskdagen infaller den första söndagen efter den första fullmånen efter vårdagjämningen. Det betyder att påsken bara kan inträffa mellan den 22 mars och 25 april. Kristi himmelfärd infaller 39 dagar efter påskdagen, och pingstdagen tio dagar därefter.

Harry kan allt om däck

Håll koll på lufttryck och hjulinställning. Harry Bång, som lagat och sålt hundratusentals däck, vet hur man tar hand om dem. När Sven Wollter ringde och bad om hjälp trodde han det var en busringning. Det var det inte.

TEXT OCH FOTO: BERTIL JANSSON

Verkstadens däckhotell ryms det totalt 13 500 däck. I rad efter rad står de uppstaplade ända upp mot innertaket. Intrycket är massivt. Ändå finns här bara en bråkdel av de däck som Harry Bång hanterat under sina drygt sex decennier i branschen. I en regummeringsfabrik han drev ett tag tillverkades det runt 15 000 däck per år. I den nuvarande däckverkstaden säljs det över 10 000 nya däck om året.

– Det ökar hela tiden. Vi både säljer och lagar däck. Punkteringar får vi in varje dag, en del går att laga, andra inte. Då blir det nytt däck, säger Harry Bång, som 83 år fyllda fortfarande jobbar.

Han grundade HB Däck 1983, och har hållit på sedan dess. För tio år sedan tog sönerna Fredrik och Kristoffer över driften. Men Harry rycker fortfarande gärna in.

– Vi har ett jättefint samarbete. Vi har gjort upp så att jag får behålla nyckeln och kan komma och gå lite som jag vill, säger han.

Särskilt vår och höst, när vinterdäck ska skiftas till sommardäck och vice versa, kommer han varje morgon och hjälper till med olika saker fram till efter lunch. Hälsan har han haft tur med.

– Det gör att man haft svårt att slita sig. Och det är kul att träffa allt

trevligt folk. Det är många kunder man haft genom åren som tittar in och tar en kopp kaffe, man sitter och pratar och så. Det är rena hälsan för mig, säger Harry.

Hans historia börjar i byn Burträsk i Västerbotten på 40-talet. Föräldrarna är goda vänner med föreståndaren på byns däckverkstad, som Harry passerar varje dag på väg till och från skolan.

– Innan jag skulle gå hem brukade jag gå in till honom. Han var hjälpsam och lärde mig att laga stövlar och slangar och sånt, säger Harry.

Chef vid 17

Åren går. En dag besöker en resande från IC, som sedan blev OK, verkstaden. Han säger att de behöver en anställd på däckverkstaden i Umeå och att Harry, nu 16 år, verkar perfekt för jobbet.

Han flyttar och börjar jobba. Allt går fint, förutom att chefen har alkoholproblem och snart får sparken. Den nu 17-åriga ”byapojken” befordras till chef – men saknar ju körkort. Mackens kamrer skriver då ”till Kungs”, alltså till dåvarande kommunikationsminister Gösta Skoglund, och begär dispens att den unge däckchefen ska få ta sitt körkort i förtid.

– Men jag hann fylla 18 och ta det

på vanligt sätt innan vi fick svar därför, säger Harry Bång och skrattar.

Under många år är han sedan verksam i både däck- och bensinbranschen. Han driver en Shellmack i hembyn och olika däckverkstäder. En lång period jobbade han också för Esso, först som säljare av biltillbehör och sedan som områdeschef med ansvar för 52 mackar i Norrland.

Nuvarande HB Däck i Umeå tar fart ordentligt när han bestämde han sig för att sluta med regummering – att tillverka nya däck av begagnade – och i stället inrikta sig på att sälja nya däck och laga trasiga. Senare kompletteras verkstaden med ett däckhotell.

– Man har väl inte direkt suttit och rullat tummarna, sammanfattar Harry Bång ett yrkesliv där bilar och däck alltid stått i centrum.

Mycket har förstås förändrats genom åren.

– Förr var däcken mest något nödvändigt ont, något svart som satt under bilen. Nu finns det snygga fälgar och olika däckdimensioner man kan laborera med, det har gått lite mode i det. Alla snygga fälgar som finns är ju fantastiskt kul, säger han.

Ett vanligt misstag som folk gör vad gäller bildäck handlar om luft-

trycket, menar Harry Bång. Många är dåliga på att kontrollera att det ligger på rätt nivå. För lågt tryck gör att däcken slits onödigt hårt. Dessutom ökar bränsleförbrukningen när bilen går tyngre.

Koll på trycket

– Många vill åka mjukt och drar kanske därför ner på ringtrycket. Men man måste ha rätt tryck för att få rätt slitage i mönstret.

I bilens instruktionsbok kan man se vilket tryck som rekommenderas, ofta runt 2,5 bar. Harry Bång tycker att trycket som anges där kan ses som ett minimum.

– Däcktillverkaren anser nog att du ska ha 2,7–2,8 bar i stället för 2,5, men biltillverkaren vill att bilen ska gå mjukt. Så det är lite olika syn på det där, påpekar han.

En medelväg kan vara att lägga sig mitt emellan.

För högt tryck är inte heller bra, även då slits däcket fel och väghållningen kan bli sämre.

Ungefär varannan månad är det bra att kolla trycket.

– Om det är häftiga temperaturväxlingar och det blir kallt, då går ringtrycket ner, medan det ökar när vädret blir varmare. Det får man hålla koll på. När man kör in och tankar kan man passa på att kolla luften, tipsar han.

Även hjulinställningen är väldigt viktig tycker Harry Bång. På verksta-

den görs flera hjulinställningar varje dag på bilar som kört i gupp eller potthåll så att hjulvinklarna förändrats.

– Då blir däcken snedslitna. Det bör man också ha koll på.

Ett säkert tecken på att hjulinställningen behöver åtgärdas är att bilen börjar dra åt höger eller vänster.

– Börja då med att kolla lufttrycket. Det är viktigt att ha samma tryck i alla däck. Är det rätt tryck och bilen ändå drar åt något håll bör man fixa hjulinställningen.

På verkstaden kostar en hjulinställning från tusenlappen och uppåt. Men det kan vara väl investerade pengar, eftersom däck av bra kvalitet är dyra och snabbt slits ut om hjulinställningen inte är rätt.

Satsa på bra däck

På tal om kostnader kontra risker ökar säkerheten med bättre gummi-kvalitet – och särskilt på vintern bör man satsa på så kallade premiumdäck, tycker Harry Bång.

– Lågprisdäcken från Asien har en hårdare gummiblandning som gör att de får sämre grepp. Vi har gjort tester själva här utanför verkstaden och märkt stor skillnad i bromssträckorna.

Gummi är en färskvara som hårdnar och förändras med tiden, så mer än 5–6 år bör man inte köra på samma däck, även om mönsterdjupet är okej. Det kan svida i plånboken, särskilt om valet faller på däck av högre kvalitet.

– Men det glömmes man snabbt. Viktigast är ju din och andras säkerhet i trafiken, säger han med eftertryck.

Att själv skifta till sommardäck är inte alltid lätt. Harry Bång har sett

SOMMARDÄCK

Dags för sommardäck

Mellan den 1 december och 31 mars är det lag på att använda vinterdäck vid vinterväglag.

Efter den 16 april är det förbjudet att använda dubbdäck om det inte är eller förväntas bli vinterväglag.

Dubbdäckförbudet gäller fram till 30 september.



Slitagevarnaren, en liten gummiklack i mönstret, visar när det är dags att byta däck.

» många exempel på vad som kan hända när det slarvas – eller bara görs fel. Det kan hända även om skiftet görs av kringfarande däckskiftare.

– Vi har sett och hört hur det funkar på en del ställen. De kommer till oss när de fått bekymmer. Vi vet att det tappas hjul och bärgningsbilar kommer hit med bilar på flaket. Man ska vara noga med det där. Det handlar om trafik-säkerhet, påpekar han.

Känner man sig osäker kring däckskiftet tycker han att det är dumt att snåla. Bättre att anlita en däckverkstad – och kanske även kosta på sig förvaring på däckhotell.

– Där går hjulen igenom, lufttrycket kollas och läckage lagas. Sen får man veta när nya däck behöver köpas. Man får dem ordentligt fastsatta på bilen också.

Speciell kund

Kundmötena har varit många genom åren och ett sticker ut lite särskilt. En lördagsförmiddag mot slutet av 1990-talet ringer telefonen. I luren hör han skådespelaren Sven Wollters raspiga röst.

– Jag tänkte att va' fasen, är det nån som ringer och driver med mig?

Men det är Sven Wollter. Han är på turné med en föreställning, bor på hotell i Umeå och ska nu köra söderut. Men han har fått punktering. Okej, säger Harry, kom hit. Snart kliver Sven Wollter in i verkstaden – följd av Sven-Bertil Taube och Johan Rabaeus, som alla spelat i samma föreställning.

– Alla var jättetrevliga. Vi pratade och jag lagade däck åt dem.

Sven Wollter är väldigt intresserad av själva hantverket. Han följer med Harry Bång ända in till den vattenfyllda slangbaljan.

– Vi stoppade ned däck och kollade var läckaget var. Vi stod där axel mot axel och tittade ner i baljan och snackade.

I fonden spankulerar samtidigt Johan Rabaeus och en finkladd Sven-Bertil Taube omkring i verkstaden.

När allt är klart och de ska betala säger Harry Bång att det varit så trevligt att träffa dem att han vill bjuda på lagningen.

– De tackade och åkte iväg. Efter ett par veckor kom det en stor affisch till verkstan där Sven Wollter, Johan Rabaeus och Sven-Bertil Taube hade skrivit sina namn och tackade för hjälpen med punkan och ett trevligt samtal. Det var riktigt kul, skrattar Harry. ■

TIPS

- Håll koll på lufttrycket. De flesta personbilsdäck ska ha runt 2,5 bar. Titta i bilens instruktionsbok.
- Mönsterdjupet ska vara minst 1,6 mm enligt lag. Runt 3 mm är en bra säkerhetsgaranti.
- Om bilen drar snett, trots rätt lufttryck i däcken: kolla hjulinställningen på verkstad.
- Kör på premiumdäck vintertid. Lågprisdäck har längre bromssträcka.
- Gummi är en färskvara, efter 5–6 år är det dags att köpa nya. På däckets sida finns info om tillverkningsår och annat.
- Skölj av däcken när du kört på saltade vägar så håller de längre. Förvara dem svalt och mörkt – eller på däckhotell.

VANNONS ►

Lyssna på din dagstidning!

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

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

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

Kontakta dagstidningen

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

Läs mer via QR-koden eller på mtm.se



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



Lars Reisdal, bibliotekarie.

Text: Annika Wihlborg

Foto: Vellinge kommun, Apelöga



Historien om Fixar-Malte

När Péter Kovács insåg vad fallskadorna kostade både i pengar och lidande kom han på en lysande idé: Varför inte hjälpa kommunens pensionärer med småsyslor? Hans idé lever kvar idag, 25 år senare.

TEXT OCH FOTO: MARKUS DAHLBERG

När Péter Kovács började som socialnämndens ordförande i Höganäs någon gång i slutet av 90-talet var det hans första riktigt ansvarsfulla jobb. Han var full av idéer och han pratade mycket med socialchefen, som hade varit med länge. De spånade om allt möjligt under sina möten, men mycket handlade förstås om den kommunala ekonomin.

En dag hittade Peter kontot Rehabplatser, som han undrade vad det rörde sig om. Det visade sig innehålla alla kostnader för rehabplatser åt personer som var färdigbehandlade av sjukvården, men som inte var redo att komma hem direkt. Platserna kostade mycket pengar och de upptogs till stor del av äldre som varit med om fallolyckor. Detta måste jag lösa, tänkte den nyttillträdda ordföranden i socialnämnden.

– Innan jag lyssnat färdig på honom tänkte jag på trottoarerna, säger Péter. Är det så att vi har en massa potthål i gatorna så att folk går och trillar?

Detta måste undersökas. Peter satte sig på sin moped och började fara runt i Höganäs. Men något fel på gatorna var det inte. Tvärtom var det hög kvalitet på kommunens gångbanor. Det var någonting som inte stämde. Péter Kovács förstod inte hur det då kunde ske så pass många fallolyckor i kommunen.

”Varför har du varit ute och tittat?” undrade socialchefen. ”Det är ju inte där folk trillar”. Nu fick Peter lära sig att 90 procent av fallolyckorna sker i hemmen, det hade kommunen redan koll på. Det var också klarlagt att de två största riskerna för att falla och slå sig hemma är dels de inbyggda fällorna i vilket hem som helst; det vill säga mattkanter,

lösa sladdar, trösklar, hala badkar och duschar där det saknas handtag; dels att en person gör någonting hemma som tidigare har gått bra men som med ökande ålder personen i fråga inte riktigt klarar längre – till exempel att byta en glödlampa i en takarmatur eller att hänga upp gardiner.

I unge Péter Kovács huvud var lösningen enkel: Vi gör en färgglad broschyr och delar ut! Han kom på att de skulle bjuda in pensionärsorganisationerna till folkparken där han skulle hålla ett litet föredrag och dela ut broschyrerna. Sedan skulle problemet var ur världen.

– Jag var så nöjd med mig själv, skratrar Péter Kovács.

Det kom jättemycket folk den där dagen. Någon spelade dragspel och det bjöds på kaffe. En succé helt enkelt!

Under det följande året följde Peter statistiken noggrant. Hur mycket skulle nu antalet fallolyckor minska tack vare den fina broschyren i fyrfärgstryck? Inte alls visade det sig. Antalet fallolyckor var exakt lika stort som året före. Ridå.

Peter funderade på vad som hade gått snett. För att försöka ta reda på det besökte han några damer som hade hemtjänst för att fråga om det var nöjda med hemtjänsten. Samtidigt tänkte han lite försiktigt se sig runt i damernas hem för att se om mattorna var åtgärdade och alla lösa sladdar bortplockade.

– Det första jag ser hemma hos den första damen jag besökte är telefonbänken i hallen. Men där står det ingen telefon. I stället går det en lång sladd till köksbordet. Exakt detta hade vi ju varnat för i broschyren!

Peter frågar om damen möjligen hade



Péter Kovács på taket till stadshuset i Höganäs. För 25 år sedan kom han på en idé som har spridit till många delar av landet - Fixar-Malte. >>>

Dagens fixare

Dagens Fixar-Malte i Höganäs heter Martin Svensson. Han är den tredje personen på posten sedan original-Malte blev pensionär. Jobbet är i grunden detsamma, men mycket i samhället har förändrats och Martin hjälper ofta Höganäs pensionärer med sådant som inte fanns när tjänsten startade för 25 år sedan.

Fixartjänsten i Höganäs är gratis för alla äldre i kommunen. Martin Svensson åker runt i kommunen och hjälper äldre med alla möjliga småsaker som behöver fixas.

Martin har jobbat som Fixar-Malte sedan 2019. Han kan mycket om teknik och fick jobbet bland över hundra sökande.

– Man måste vara duktig på det sociala, säger han. Och så är det förstås viktigt att kunna dagens teknik.

Martins arbetsdag börjar klockan 7.30. Oftast är dagen fullbokad med besök runt om i kommunen. Folk som vill ha hjälp bokar ett besök via kommunens hemsida.

– Jag kör runt i hela kommunen och hjälper till med allt möjligt, säger han.

Vi pratar vid på telefon vid 11-tiden och då har Martin redan hunnit med tre ärenden: En person behövde hjälp med att få i gång sin mejl på surfplattan. På nästa ställe bar Martin ner en kartong till ett förråd, och innan han ringer mig har han hjälpt en äldre dam att koppla in en hörapparatsförstärkare till tv:n.

– Den ena dagen är inte den andra lik. Jag vet bara vilka jobb som är inbokade, men det händer alltid något under en dag. Den kan pipa i en brandvarnare hos någon eller så behöver en trasig glödlampa bytas, berättar han.

Det gäller att vara flexibel som fixare. Många jobb går snabbt att lösa och om Martin är i närheten är det inga problem för honom att svänga förbi och hjälpa den som ringt. Att det hela fungerar så bra beror i hög grad på att Höganäs är en till ytan ganska liten kommun. På tjugo minuter kan Martin ta sig från ena änden i kommunen till den andra.

Det som Fixar-Malte gjorde från början finns kvar, det vill säga spana efter inbyggda fällor hemma hos kommunens äldre, men det Martin jobbar med allra mest är något annat: >>>



» varit med där i folkparken för ett år sedan? ”Oh ja”, får han till svar. ”Det var så trevligt. Kommer du ihåg han som spelade dragspel och vi fick kaffe!”. Peter undrar lite försiktigt om hon inte fick en broschyr också? ”Jo, den var jättefin”; blir svaret. ”Den ligger där ute i telefonbordslådan. Jag har läst den.”

Varför, undrade Peter, har du då en förlängningssladd ringlande över golvet när det står i broschyren att det är något som du kan snubbla på och göra dig illa? ”Jo, men jag vill sitta här vid köksfönstret och prata i telefon”. Men varför har du inte spikat fast sladden längs golvlisen, så att du inte riskerar att snubbla på den? ”Vem skulle göra det? Jag klarar det inte och mina barn bor i Stockholm.” svarade damen.

På tre ställen till fanns det liknande problem och svaret blev desamma på alla ställena. De han besökte hade ingen som kunde hjälpa dem att lösa dessa till synes enkla problem. Då gick det upp ett ljus för Péter Kovács: Vi måste ha en fixare!

Fixaren blev vaktmästaren Malte Larsson, vars nya uppdrag blev att förebygga och förhindra olyckor, montera brandvarnare, bryta isolering, höja livskvalite-

ten och minska behovet av vårdplatser. Men folk verkade inte särskilt intresserade. Fixaren hade inte mycket att göra.

För att få lite fart på den nya tjänsten beställde Péter Kovács fyrahundra brandvarnare på eget bevåg. Tanken var att Malte skulle knacka på hos kommunens äldre för ett erbjudande installation av en ny brandvarnare. Samtidigt skulle han hålla ögonen öppna efter faror i hemmen han besökte. Succé! Alla ville ha brandvarnare och plötsligt fick Malte massor att göra. Dessutom visade det sig att Malte hade stor social kompetens.

– Han blev hur poppis som helst, säger Péter Kovács. Från 2001 till 2008 gick vi från 25 frakturer i kommunen till 9.

Eftersom kommunen grovt kalkylerade att varje fraktur kostade runt en miljon kronor, blev besparingen enorm. Förutom det faktum att antalet personer som behöver genomgå en lärbensfraktur sjönk drastiskt.

– Rent ekonomiskt var det den bästa investering kommunen har gjort, säger Péter Kovács. Malte Larsson blev rikskändis och han utsågs till årets skyddsängel.

Massor med kommuner fick upp ögo-

nen för det här idén med en fixartjänst. De kom på besök för att få veta mer om hur det hela fungerade.

I dag har Péter Kovács släppt ansvaret för tjänsten Fixar-Malte, men den lever kvar.

– Vet du vilken dag på året som det bryts flest höftleder? frågar Peter mig. Första advent, svarar han själv. Det är då julgardinerna ska bytas och julstjärnorna sättas upp.

Då plockas det fram rangliga palmar och gamla stegar, och det som har gått så bra i alla år är plötsligt inte lika enkelt längre. Och då är det lätt hänt att ramla och slå sig så illa att resultat blir sjukhusvård. Genom att i stället ringa Fixar-Malte, är julefriden räddad. ■

FAKTA

Fixar-Malte är ett begrepp som har spridit sig över landet. Motsvarande tjänst finns i dag i många svenska kommuner. Tjänsten kan även kallas för en fixartjänst. Hör med din kommun om vad som gäller där du bor.

» – Teknisk hjälp har ökat jättemycket, säger han. På kommunens hemsida har jag lagt upp en video som visar vad jag kan hjälpa till med.

Martin får ofta hjälpa till med att få teknik att fungera. Det kan röra sig om allt från att få i gång en tv, en dator eller en mobiltelefon, till att visa hur man loggar in på 1177 eller handlar varor på internet. Teknikfrågorna är så många att han är med i ett nätverk för digitala fixare där han utbyter erfarenheter med andra fixare runt om i landet.

Martin kan även gå säkerhetsrundor hemma hos folk. Då går han från rum till rum och ser över fallrisker, lösa sladdar och brandsäkerheten. I ryggraden sitter att han ofta hör med den han besöker när de senast kontrollerade

brandvarnaren. Martin brukar också berätta om de olika typer av bedrägerier som förekommer numera.

– Man får höra mycket om folks liv, och folk öppnar sig på ett annat vis för mig. Ibland är det som om de inte riktigt tänker på att jag kommer från kommunen, säger han. Jag är ju där och fixar och blir nästan lite av en kompis.

Han möter många som är ensamma och kan då tipsa om aktiviteter i kommunen. Många undrar var de kan få hjälp och då brukar Martin tala om vart de kan vända sig.

Han gör dock inget som kan konkurrera med företag. Snöskottning, el-jobb eller rörmokeri står inte med på listan över vad Fixar-Malte kan hjälpa till med. Han gör i princip inga utejobb,

utom möjligen rättar till någon kruka som har vält.

Det händer inte så sällan att Martin blir bjuden på kaffe. Har han tid stannar han gärna på en kopp och många ”stammisar” vill gärna prata och höra hur det är med Martins barn eller vad som händer i kommunen. Men dagarna är fullbokade, så några längre fikastunder är det inte tal om.

– Ofta är det just de stunderna som de jag besöker tycker ger mycket i vardagen, säger han. Att det kommer någon som ser dem och som har tid att sitta ner en liten stund.

Vårt samtal är över. Martin måste iväg till nästa jobb: Han ska besöka ett äldre par som behöver hjälp att ta ner julgardinerna. ■

2G och 3G fasas ut – är din telefon redo för 4G?

Under året kommer 2G- och 3G-näten att stängas ned i hela Sverige. Det är en del av ett globalt teknikskifte mot **snabbare och säkrare nät** – och innebär att **äldre telefoner snart slutar fungera** för samtal, sms och mobildata.

Vi på Teleco hjälper dig gärna att se över din utrustning så att du är redo för övergången. **Har du en äldre telefon kan det vara dags att byta till en modell** som stödjer 4G – och kanske även uppdatera ditt abonnemang.

Många äldre använder enklare så kallade knapptelesoner som bygger på 2G-nätet, **och påverkas därför extra mycket av förändringen.**

Det är viktigt att denna grupp får rätt stöd för att fortsätta **hålla kontakt med nära och kära.**

Därför har Doro tagit fram **lättanvända 4G-telefoner – perfekt för dig som vill ha en trygg och enkel mobil.** Här är några prisvärda alternativ.

Ring
010-288 10 10
för att
beställa

teleco doro

Mobil 5 GB, 199 kr/mån
Doro 2821 **Vikbar telefon**

- Alltid fria samtal och sms
- Högt och tydligt ljud
- Lättanvänd kamera (3 MP)
- Trygghetsknapp



Mobil 1 GB, 149 kr/mån
Doro 1881 **Bred display**

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



ENDAST
ABONNEMANG

Har du redan en modern telefon med 4G? Då får du 50 kr rabatt på valfritt abonnemang:

Mobil 1 GB surf 99 kr/mån
Mobil 5 GB surf 149 kr/mån



JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG:

- Teleco Mobil 1 GB m. Doro 1881 knappteleson, 149 kr/mån
- Teleco Mobil 5 GB m. Doro 2821 vikbar telefon, 199 kr/mån
- Teleco Mobil 1 GB m. 50 kr rabatt varje månad, 99 kr/mån
- Teleco Mobil 5 GB m. 50 kr rabatt varje månad, 149 kr/mån

För- & efternamn _____
Personnummer _____
Telefonnummer _____

Abonnemanget är bundet i 24 månader med 1 månads uppsägningstid. Fakturaavgift 29 kr (Autogiro med SMS-avisering 0 kr). Adressuppgifter hämtas från folkbokföringen. Teleco gör alltid en sedvanlig kreditupplysning vid tecknande av abonnemang. Dina konsumenträttigheter skyddas av distansavtalslagen. För fullständiga villkor, www.teleco.se/avtalsvillkor.

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

H&N_nr2_2025

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
182 20 Danderyd

Hunden – vår bästa vän?

Att hundinstruktören Monica Hillman tycker om hundar går det inte att ta miste på. Hon menar att hundar är perfekt sällskap för oss när vi har blivit äldre, men det finns en del att tänka på för dig som funderar på att skaffa hund.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON • FOTO: KRISTINA WIRÉN, GETTYIMAGES

Hela livet blir bättre med hund. Det är hundexperten och hundälskaren Monica Hillman helt övertygad om.

– Jag kan inte tänka mig att inte ha hund. Det är helt underbart att ha hund. Hunden älskar en som man är, den ger villkorslös kärlek, den är alltid glad. Hunden hjälper en att njuta av livet. Och som pensionär har man all tid i världen för en hund, säger hon.

Som äldre hundägare ska man kanske tänka på vilken sorts hund man ska ha. Stor eller liten? Fundera på hur mycket tid du vill avsätta på motion varje dag. En stor hund behöver mer promenader, den behöver aktiveras och den är starkare. Det kan bli jobbigt om hunden drar när du är ute och går. Vilken stimulans behöver hunden? För äldre personer kan det vara bra med mindre raser som inte kräver så mycket omvårdnad. Fundera också på om du ska skaffa en valp eller en omplaceringshund. Om du skaffar en valp, träffa uppfödaren, en seriös uppfödare vill ha kontakt med dig. Valptiden är underbar, men det är som att skaffa barn.

Monica Hillman, som bor i Kalmar, har en golden retriever, Tilde är hennes sätte. När Tilde en dag inte längre tassar runt blir det nog en mindre hund. Kanske får chihuahuan Cleo flytta hem till

Monica och hennes man Bosse på hel-tid. Den stora och lilla hunden kommer bra överens. Cleo sitter gärna i Monicas famn, och Monica konstaterar att en fördel med en liten hund är att man kan lyfta upp den, och det är enklare att ta med den överallt.

Främjar välbefinnandet

Hundar är bra för hälsan. Man kommer ut i friska luften, man får motion, man får kontakt med andra människor, man blir villkorslöst älskad.

– Man får sällskap. Stressen minskar. Man får hjälp att hålla sig till en vardagsrutin med promenader och man får någon att prata med. Det finns studier som pekar på att hundägare

har lägre risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar. Tillsammans med djur känner vi oss lugnare och tryggare.

En vanlig dag går Tilde ut en snabbpromenad på morgonen, sedan blir det en längre promenad på förmiddagen och en på eftermiddagen och en liten kistur på kvällen, totalt drygt två timmar. Hemma tränar Monica hunden, bland annat har Tilde en liten minigolfbana och en basketkorg, och Monica brukar lägga mat i



BRA RASER

Monicas tips på bra raser för den som är äldre:

- Beagle
- Bichon frisé
- Bichon havanais
- Bolognese
- Bostonterrier
- Cavalier king charles spaniel
- Chihuahua
- Dvärgschnauzer
- Pudlar
- Malteser
- Pomeranian
- Mops
- Shitzu
- Fransk bulldog

Små hundraser som inte skäller:

- Basenji
- Bostonterrier
- Cavalier king charles spaniel
- Irish glen of imaal terrier
- Whippet

tomma plastburkar så att Tilde får jobba lite. Tilde kan städa, eller i varje fall plocka upp saker och lägga i en korg. Ibland gömmer Monica leksaker eller godis som Tilde får leta rätt på.

Det finns många fördelar med att ha hund, särskilt för den som har slutat jobba och har tid att ägna åt sin hund.

– När vi klappar hunden utsöndras hormonet oxytocin som minskar stress, oro och aggression, det är samma hormon som utsöndras när man blir förälskad, säger Monica.

Alla hundar vill arbeta, och olika raser har olika egenskaper. Vallhundar och

jakthundar har andra krav på aktivering än tempelhundar som är avlade för att sitta i fönstret och hålla vakt. Därför kan en del små hundar ha en tendens att vara mer skälliga.

– Jag hade en kursdeltagare för länge sedan som sa ”aha, det är därför mina småhundar skäller. Jag trodde att jag var dålig på att uppföstra dem”.

Hundar tar tid. Valpar behöver massor med uppmärksamhet första tiden, dygnet runt faktiskt. Hundar är flockdjur och bör inte lämnas ensamma mer än fyra-fem timmar per dag.

Stora hundar äter mer, men lever i allmänhet lite kortare än små hundar, det ska man också ha med i ekvationen.

När Monica har kurser, och i sina böcker, trycker hon hårt på att man som hundförare ska jobba förebyggande, hela tiden ligga steget före hunden, i stället för att tjata i efterhand.

Hon menar också att det är bra att gå en valpkurs. Det är bra att läsa böcker om valpträning och hundens språk, gärna innan valpköpet också.

– En bok ersätter inte en valpkurs, och valpen kan börja vid tre månaders ålder.



Livet är roligare med hund, menar Monica Hillman, här tillsammans med Cleo och Tilde. Monica menar att det är jättenyttigt för hunden att vistas i olika miljöer. Om hunden får följa med överallt så får du en trött och trygg hund.

TIPS

Att köpa en hund

Tänk på att en hund tar tid. Mycket tid. När du bestämt dig för en ras – läs på. Var noga när du väljer uppfödare.

Försäkra dig om att hunden är avmaskad, veterinärbesiktigad, vaccinerad och registrerad. Alla hundar i Sverige måste märkas och registreras i hundregistret hos Jordbruksverket



◀ Tilde är en Golden retriever, sex år gammal. Här letar hon efter mat i några plastmuggar, ett sätt att aktivera henne.

▶ Hon gillar att spela minigolf, något som kräver koncentration.



»» Det finns, trots allt, några nackdelar med att ha hund tycker också Monica. Man blir bunden, och hunden kostar. En valp kostar nästan från 20 000 kronor och uppåt.

När hunden är köpt ska man betala för mat, skaffa försäkring och besöka veterinär. Vad försäkringen kostar beror på ras, kön, bostadsort och vilken nivå man vill ha.

Hunden behöver också diverse saker, som till exempel en bädd, leksaker och bur till bilen – om man har bil.

Är det en valp är det bra om den, och föraren, går en valpkurs. En del raser måste trimmas, det kostar mellan 600 och 1 200 kronor per gång.

– Veterinärkostnaderna har rusat i höjden, så det är bra att kolla runt innan man försäkrar hunden. Jag har haft de försäkringar uppfödarna haft.

En dag kommer det oundvikliga slutet för den som är hundägare.

– Jag har sett till att brygga över, jag har alltid skaffat en ny hund när den

gamla blivit sex-sju år.

Monica Hillman har arbetat som forskollärare samtidigt som hundar alltid varit en stor del av hennes liv. Sedan 1992 har hon varit verksam som hundinstruktör och hon har hundkurser i allt från koppel och kontakt till spår och utställning. Monica är utbildad SOS-instruktör, SOS står för Svenska service- och signalhundsförbundet, och hon utbildar assistanshundar och förare i det föraren behöver hjälp med. Hun-

KOSTNADER

Det är inte bara köpet som kostar. Hunden ska ha mat, är det en valp ska den gå på valpkurs.

Det är kostnader för försäkring och veterinär.

Kostnaden för försäkring beror på hundens ras, hundens kön, var den bor och vilken nivå man väljer.

den kan till exempel lära sig att tända lampor, öppna dörrar och plocka upp saker från golvet.

– Mina hundar hjälper till med tvätten. Tilde plockar ur tvättmaskinen.

För tio år sedan kom hennes bok "Första valpboken", som hittills sålt i över 50 000 exemplar, och den är även översatt till engelska. För ett par år sedan kom boken "Kantarellsök", om hur man tränar sin hund att bli en full-fjädrad resurs i svampskogen. ■

Agria har ett exempel:

Blandrasvalpen Buster i Rättvik, kostar 338 kronor i månaden. Husse och matte kan få upp till 60 000 kr i ersättning för kostnader. Då är det en självrisk på 2 600 kr.

VANNONS ▶

★★★★★ "Varma o sköna, lätta att ta på, inte så ont i benen längre" –Mats

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

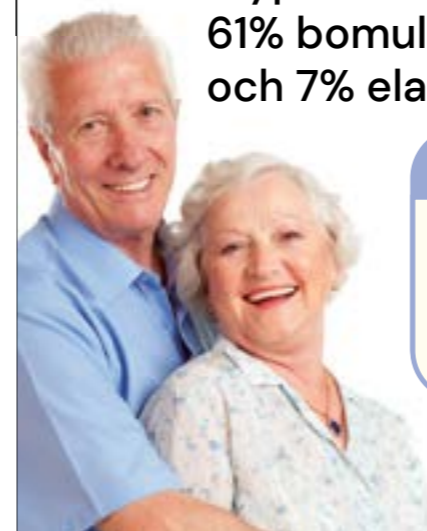
★★★★★ "Mjuka och sköna, mycket lätt att ta på sig dem. Enkelt att beställa på hemsidan." –Sylvia



Tycker du att stödstrumpor är krångliga att ta på och av?

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

119:- / par
FRAKTFRITT*
(ord. pris 178 kr)



BESTÄLL REDAN I DAG!

Gå in på
www.rsprodukter.se
och beställ!
Använd kod: H252

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

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

*Gäller endast nya kunder, obegränsat antal strumpor, en gång, tom 15/5. I och med denna beställning godkänner jag att RS produkter lagrar min adress för framtiden, så länge det är aktuellt, och jag kan närsomhelst höra av mig och få mina uppgifter bortplockade.

JA TACK! Jag beställer de mjuka stödstrumporna för endast 119 kr/par inkl frakt. Om jag inte är 100 % nöjd kan jag skicka tillbaka dem. Jag blir INTE automatiskt prenumerant!

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

SVART GRÅ MARIN NATUR SVART /GRÅ

Namn: _____

E-post: _____

Adress: _____

Mobil/Tel: _____

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

RS
PRODUKTER

Svarspost
20671625
793 20 Siljansnäs

Åsas klick kostade 25 000 Lurad och arg

Åsa är en av upphovspersonerna bakom Föreningen mot Nätbedrägerier. Efter att hon blev lurad på pengar kräver hon att bankerna och telekombolagen tar större ansvar och att det införs en statlig e-legitimation.

TEXT: PETER OLOFSSON

Åsa Ikekhua var en av 4 000 personer på ett halvår som fick samma sms: "Hej mamma och pappa. Jag har bytt telefon och är i knipa. Kan ni betala en räkning"? Åsa gick i fällan och betalade. Nu har hon varit med och startat Föreningen mot Nätbedrägerier. Tillsammans med Mikael Förborgen och Gitte Pålsson vill hon genom föreningen informera om riskerna och verka för ett säkrare system. Åsa blev av med 25 000 kronor efter ett enda klick.

– Vänner kritiserade mig efteråt. Vi har inte kontakt längre, jag ska inte ta skit från någon. Jag har också haft vänner som har stöttat mig, men det värsta är att jag har blivit av med tilliten till människor. Jag jobbade på ett företag i 20 år, men blev dessutom uppsagd nyligen, så 62 år gammal söker jag nytt jobb. 466 dagar efter bedrägeriet blev det rättegång. Bedragaren dömdes, men Åsa har inte fått tillbaka mer än ett litet belopp. De var fem målsäganden och



FOTO: PRIVAT

de kunde bara beslagta 11 000 kronor. Bedragaren hade skickat i väg resten av pengarna.

– Bara under en dag snodde hon 100 000 kronor. Kronofogden svarade "om du vill kan du avskrivna pengarna". Det gör jag aldrig.

Bedragaren bor precis som Åsa i Helsingborg.

Därför är vi lätta att manipulera



FOTO: JOHAN WINGBORG

Professor Lars-Olof Johansson förklarar vilka mekanismer det är som gör att det är så lätt att bli vilseledd och lurad.

Bedragarna spelar ett psykologiskt spel med offren. De lurar de som drabbas att lita på dem.

Lars-Olof Johansson, professor vid psykologiska institutionen, Göteborgs Universitet, håller med Åsa Ikekhua:

– Vår förmåga att fatta välinformerade beslut försämras i nya, överraskande och stressfyllda situationer. Vi hanterar inte sällan upplevd osäkerhet genom att bli mer tillitsfulla. Ökad tillit fungerar som en psykologisk strategi för att hantera stress, förklarar han.

Lars-Olof Johansson säger att förutom generella faktorer som har betydelse för

människors beslutsfattande, kan individuella riskfaktorer som stresskänslighet, ålder, auktoritetsrespekt, språkförmåga och IT-vana påverka vår förmåga att fatta genomtänkta och välgrundade beslut.

– Med den kunskap vi har är det varken oväntat eller onormalt att människor under en stressande bedrägersituation agerar på ett ogenomtänkt och ekonomiskt riskfyllt sätt. Vem som helst kan bli lurad. Klart att individen har ett ansvar, men även bankerna, som ofta kommer undan med att lagstiftningen inte hänger med, har ansvar. Bankernas system möjliggör vår tids bankrån. Det är skrämmande många tragedier. ■

– Hon bor på en flott adress, eller är i alla fall skriven där.

Hur klarade du att möta henne i rätten?

– Jag var rustad innan och lade inga känslor alls på den här kvinnan som argumenterade med att hon själv var utsatt för ett bedrägeri. Jag har haft kontakt med en annan lurad kvinna och vi har varit ett bra stöd för varandra. För vi måste få bort skulden som vi offer känner. Vi som är ekonomiskt bedragna får ingen hjälp i det här landet.

Vad ska man göra för att inte bli bedragen?

– De kriminella är avskum och deras sätt att gå till väga går inte att förutse. De kommer ständigt på nya metoder. Alla kan bli bedragna, även yngre. Jag själv tog bort alla mina telefonnummer från internet. Ändå fick jag ett samtal

av en bedragare nu i november. Det går inte att få bort sitt nummer. Man kan bara informera om riskerna, säger Åsa.

Behöver känna tillit

Hon menar att banker och telekomföretag har drivit på digitaliseringen. I dag sker det mesta via dator, mobil eller kort. De digitala tjänsterna går inte att välja bort.

– Alla behöver känna tillit till systemet och inte vara rädda för att man när som helst kan bli lurad på allt man äger. Detta är i högsta grad en trovärdighetsfråga för företagen. Vi ska inte glömma hur stor effektivisering digitaliseringen varit för dem. Ett flertal organisationer har också kommit med förslag, så det går om man vill.

Hon vill påverka lagstiftningen så att bankerna och telekombolagen tar ett

större ansvar för att minska nätbedrägerierna, bland annat genom att staten inför en säker e-legitimation.

– Högsta domstolens (HD) huvuduppgift är att skapa prejudikat, alltså vara vägledande. Därför ska bankerna följa HD-domen från 2022 om bedrägerier genom obehörig transaktion. Men det gör de inte. Nästan alla som kontaktar sin bank efter ett bedrägeri där de blivit bestulna på stora summor får kalla handen. Banken hävdar att förlusten helt är kundens ansvar. Men enligt HD-domen kan det bara vara så om kunden har handlat "särskilt klandervärt", alltså har varit likgiltig inför risken för en obehörig transaktion. Att den som utsatts för ett skickligt utfört bedrägeri skulle ha agerat "särskilt klandervärt" är orimligt, säger Åsa Ikekhua. ■

Stöldskyddsföreningen tipsar

Stöldskyddsföreningen arbetar för ett tryggare Sverige. Paul Pintér som är föreningens digitala rådgivare har några tips.

TEXT: PETER OLOFSSON

Paul Pintér är rådgivare mot digitala brott på Stöldskyddsföreningen. Han lever som han lär.

– Lägg på luren när okända nummer ringer. Lämna inte ut privat information, särskilt inte kontokortsinformation. Logga aldrig in på bank-id på uppmaning av någon annan.

Han får många frågor, både av äldre, medelålders och yngre.

Ska man inte svara i telefon på okända nummer?

– Man kan göra det, men man ska lägga på om samtalet är konstigt. Om man vill göra det enkelt för sig svarar man inte alls på okända nummer. Polisen kan ringa från okända nummer, och då kan man missa något viktigt. Men själv svarar jag aldrig på hemliga nummer,

säger Paul Pintér.

Om man kontaktar sin bank händer det att de ber en logga in med bank-id. Ska man inte göra det?

– Det är okej eftersom du själv har tagit den första kontakten. Annars ska man alltid lägga på.

Är Swish farligt?

– Nej, det är bara att köra på. Om man får en summa som man inte förstår kan man kontakta banken. Risken är annars att man kan bli anklagad för penningtvätt.

Hur får man bort sitt telefonnummer?

– Man kan få bort det från Hitta, Gula sidorna och så vidare, men det kan komma tillbaka igen – trots att man inte bett om det.



FOTO: STÖLDSKYDDSFÖRENINGEN

Paul Pintér ger några goda råd om att skydda sig mot bedragare.

Många bedragna skäms. Vad ska man säga till dem?

– Man ska inte skämmas. Vem som helst kan råka illa ut, och det finns ingen åldersskillnad. De unga kan vara väl så naiva. ■

Köttbullar av alla de slag

Till de svenskaste av maträtter hör utan tvekan köttbullen. Den ska finnas med på smörgåsborden vid alla högtider och det finns förmodligen lika många recept på den perfekta köttbullen som det finns hushåll i det här landet. Leif Kindblom avslöjar sitt recept och ger tips om nya varianter. TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLOM

En av våra mest älskade rätter är köttbullar. Köttbullar fick en snabb utveckling i Sverige under 1800-talet. Det var järnspisen och köttkvarnen som bäddade för köttbullarnas segertåg genom landet.

Vid grisslakten kunde man med hjälp av köttkvarnen få till nya rätter på malet kött. Järnspisen öppnade för stekning. Den handvevade kvarnen finns fortfarande i stor omfattning att finna på loppisar men drivs annars mest med el. Fast färsen köper nog de flesta numera färdigmald i butik.

Mammas

Mammas köttbullar har många ett särskilt förhållande till. Kanske fanns där en gnutta vichyvatten, en mosad potatis och rejält med riven lök i den smeten. Min mamma tillsatte alltid lite tomatpuré. Alla matlagare satte nog sin prägel på sina köttbullar genom olika blandning av både färs och smet. I södra Sverige dominerade fläskfärsen och i norr gällde nötfärsen. Bondmorar i lantköket eller husmodern i det moderna elköket, alla hade de sina recept och tillagningssätt.

Internationella köttbullar

En riktigt svensk rätt är det ju men ändå kanske inte eftersom köttbullen egentligen är en väl spridd för att inte säga internationell rätt. Historiskt vill vi nog gärna binda våra köttbullar, och för den delen även kåldolmar, till Karl XII. Från Bender kanske och vistelsen där under några år i början av 1700-talet

som slutade i den berömda kalabaliken. Cajsa Warg har i alla fall med köttbullar i sin kokbok från 1700-talet. Köttbullar lär dock ha varit bekanta vid engelska hovet redan under Richard III på 1400-talet och vissa spår leder ända till Bagdad i gamla Mesopotamien. Men vi kan finna köttbullar i lite olika former runt om i världen. I turkiska smårätter "mezze" finns ofta "köfte" eller "kofta", köttbullar med smak av vitlök, spiskumin, paprika och lök. I Grekland kallas de "keftedes" och är av lamm med smak av mynta, vitlök och persilja. I kinesiska kök förekommer köttbullar med smak av soya och ingefära och det finns en judisk-iransk gammal rätt som kallas "gondi" och kan göras på lamm- eller kycklingfärs.

Frikadeller kallar vi ju de köttbullar som sjudit i vatten eller buljong. Förr i tiden var det namnet på köttbullar. Frikadeller säger danskarna fortfarande om köttbullar. "Königsberger Klopse" är tyska stora frikadeller på kalvfärs kryddade med sardeller, serverade i vit sås med kapris.

Klassikern

Klassikern i vår matkultur är väl ändå köttbullar i gräddsås med råörda lingon, pressgurka och god kokt potatis! Men många minns säkert köttbullar med stuvade makaroner. Egentligen är det Tore Wretman som på senare tid har satt standarden på våra köttbullar. Bullarna fick en stor betydelse på det svenska smörgåsbordet, nylanserat på



Klassiska svenska köttbullar blir bäst på blandfärs. Den som vill variera sig lite kan prova något av de andra köttbullsrecepten från SKPF:s egen krögare Leif Kindblom.

1950-talet av honom på Operakällaren. Fläsk-, kalv- och nötfärs, grädde och ströbröd, ägg, lök, salt och peppar. Så löd receptet!

Smörgåsbordets drabant!

Det är svårt att tänka sig ett smörgåsbord utan köttbullar! Eller julbord, midsommarbord eller bland det småvarma till påsk. Smaksättningen på våra älskade köttbullar som egen rätt på en buffé får gärna sticka ut lite. Kryddpeppar är vanligt. Kanske också ingefära

eller kanel och vitlök, som en kaukasisk variant.

Från vego till räddningsplanka. I dag görs köttbullar på nästan all sorts färs, från vilt till kyckling för att inte tala om vego. Den senare ingår i 50/50-köttbullar, hälften färs på baljväxter och hälften blandfärs. Men vatten eller grädde, skorpmjöl eller potatis, senap eller tomatpuré? Det är frågor att besvara för köttbullenullaren. Blandfärs är att rekommendera, tycker jag, liksom fint hackad lök som en given ingrediens.

Klassikern

4 personer
400 gram blandfärs (70% fläskfärs, 30% nötfärs)
1 gul lök
1 dl mjölk eller matlagingsgrädde
1 msk ströbröd
1 ägg
Salt och peppar

Hacka löken mycket fint, låt ströbröd svälla i mjölken, krydda och blanda allt väl.

Rulla 16-20 köttbullar av smeten. Stek till fin yta på god värme och efterstek i ugn eller i pannan på svagare värme.

Servera med en gräddsås, nykokt god potatis, råörda lingon och pressgurka på tunt skivad slanggurka med lite salt som får ligga i press en stund, hålls av och läggs i ättikslag med hackad persilja.

Köttbullar på buffé

Utgå från "Klassikern" men lägg till krossad kryddpeppar och om man så vill 1 tsk fransk senap, lite malen ingefära och en krossad vitlöksklyfta. Då blir den lätt en lysande stjärna på smörgåsbordet.

Det finns fyllda varianter med persilja eller fetaost liksom köttbullar i tomat-sås som i Spanien. Formen varierar också. En del gör små köttbullar andra jättestora som i Berlin där de kallas "Bouletten". Standarden i restaurangkök på min tid var 25 gram för köttbullar till en varmrätt medan 18 gram var vanligt på julbordet.

Köttbullar med potatismos är ibland en räddningsplanka för både mig och barnbarn på väg när en vägkrog inte förmår så mycket mer. ■



Albóndigas som puttrat länge i tomat-sås.

Tapasköttbullar i tomat-sås

4-6 personer
Det här behöver man för en tapasbuffé tillsammans med lite andra smårätter som fetaost i tärningar, oliver, kryddiga stekta korvskivor.

300 gram blandfärs
1/2 finhackad gul lök
1 klyfta vitlök
Salt

Svartpeppar
2 msk hackad persilja
Muskotnöt, lite riven
2 dl tomat-sås av krossade tomater
1 tsk tomatpuré
1 krossad vitlöksklyfta
1/4 hönsbuljongtärning
Mejram
Saffran (om man vill)

Albóndigas brukar dessa kallas och förekommer ofta i spanska smårätter eller tapas.

Man gör köttbullar av lämplig färs och grundkryddar med salt och svartpeppar, smaksätter med lök och spetsar med persilja, vitlök och lite riven muskot.

Efter stekning får de småputtra en stund i tomat-sås. Den kan utgå från en förpackning krossade tomater och bättras på med tomatpuré, vitlök och kanske saffran, en bit av en buljongtärning och lite torkad mejram till exempel. ►►

» Berliner Bouletten

4 personer
Stora köttbullar som på Restauration 1840 vid Hackescher Markt i Berlin med potatissallad, saltgurka, senaps-sås och mandelspån.

400 gram blandfärs
1 gul lök, fint hackad eller riven
1 ägg
1 dl matlagningsgrädd
Salt, peppar

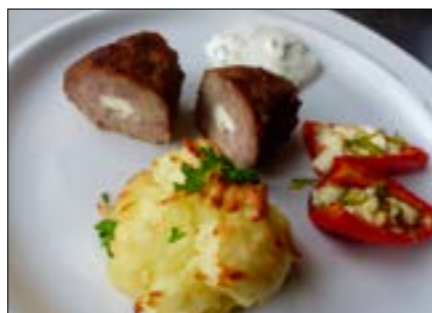
Blanda färsen och forma åtta stora bullar som steks till fin färg i panna på god värme och eftersteks på lägre värme.

Senapssås:
Stark senap - typ Dijon
Vitvinsvinäger
Honung

Blanda ingredienserna kallt.

Potatissallad:
Kokt kall potatis i bitar
Majonnäs
Crème fraiche
Svartpeppar
Salt
Hackad gul lök
Kapris

Servera med saltgurka och gärna såsen i separat skål.



► Varför inte prova något nytt? Kaukasiska köttbullar serveras förstas med fylld paprika.

Kaukasiska fyllda köttbullar

4 personer
400 gram lammfärs eller annan färs
2 klyftor vitlök
Salt, peppar
1 tsk kanel
1 ägg
1/2 dl grädd
1-2 msk riven hårdost eller fetast
1-2 msk hackad persilja

Hacka vitlöksklyftorna fint och krossa mot bladet av en kniv mot saltet.

Blanda ingredienserna väl utom ost och persilja, och forma bullar något större än en vanlig köttbulle. Tryck till med tummen och lägg i lite ost och persilja där och tillslut. Stek till fin färg i panna eller ugn. Kan serveras med en vit sås på yoghurt eller crème fraiche, gärna med krossad vitlök och svartpeppar, samt potatismos eller ugnsbakade potatisklyftor och fylld paprika med fetast och persilja.

YANNONS ►

SMÄRTSTILLANDE OCH VÄRMADE STÖD

Materialet är elastiskt och anpassar sig efter din kropp. De är bekväma, enkla att ta av och på och så tunna att de får plats i skor och under byxor och handskar m.m.

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



SUPPORT PLUS RYGGSTÖD

Ett kombinerat rygg- och hållningsstöd. Det spänns fast i midjan. Ryggdelen är 45 cm lång, 15-20 cm bred och med 2 stycken 35 cm långa plastskenor. 7 mm tjockt och väger endast 150-200 gram.

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

ENDAST 499 Kr/St



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

HÅLFOTSINLÄGG

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

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



HÄLKOPP

Bekvämt och enkelt att använda. Silikonkudden är U-formad med ett hål i mitten för att minimera trycket på hälen.

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



STORLEK	SKOSTORLEK
Medium	35-39
Large	40-49

ENDAST 199 Kr/Par

HÅLLNINGSVÄSTEN

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

- Bekvämt, klämmer inte under armarna.
- Motverkar gammack och slokande axlar
- Rätar upp dig och förbättrar din hållning

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



ENDAST 299 Kr/St

RYGGSTÖD

Stöttar din rygg vid fysisk aktivitet. Ryggdelen är konstruerad som ett nät som låter luft och värme passera. Du fäster det enkelt i midjan med kardborre. Stålfjädrar i ryggdelen ger stabilitet. Höjd: 20 cm i bak och 14 cm fram. Vikt 300 gram. Tjocklek: 7 mm.

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



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

ENDAST 399 kr/St

NYHET STÖTDÄMPANDE FOTDYNA

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

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

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

PRIS 159 Kr/Par



RING OCH BESTÄLL 070-259 32 20

WEBBUTIK!

moneodirect.se

Prova i 30 dagar utan köptvång. Vi skickar direkt till din brevlåda. Vi skickar alltid med en pappersfaktura med din vara. 1 Års Garanti. Porto 39-59 kr tillkommer.

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

YANNONS ►

En gåva som gör skillnad

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

Demensfonden förvaltas av Demensförbundet och står under tillsyn av Svensk Insamlingskontroll.

	ER-BJUDDS I OFFERT	STÅR MELLAN ALTERNATIVEN	PÅ MAKARONERNA? UTAN FJÄDRING	GÄLLANDE FINANSFÖRVALTNINGEN	BENDELLEDNINGEN
		BOXAR			
HÖRS FRÅN EN ORMBEFRIADE IBLAND					
		HANDELSMÄTT KROSSGADE			SNUVA
FÖRE I BÖRJAN AV ORD FÖRA LIV			PRÄST IGT TRÄD		
KAN MAN FÅ EN LATTE PÅ TAIWAN	BRUKAR BRA BUD	BRANSCH FÖR ÖREBRO EN GANG	TALAR ILLA OM FOLK	GÖRS SÄCKAR I TJUT	ORT I BLEKINGE DRICKER MÄN I
INTE UPPÅT DIREKT		KOMPIS FÖRR		ÄR EN MED SAX TJURFÄKTARE	
		REGLERAR BYGGANDE DET BAR MAN MED			
GÖR TV I ITALIEN		HETER EN PRINCESSA			
FÖRTJUST	ANSIKTE MÄTT MAN MÄTT MED		KÄRL		
		RÄTT MED SUZETTE STICKA		SÖKTE DE VIGES STEN	
ÄR OVÄRDAD			BAKVERK HAR KANSKE AMERIKANARE		
		STIMMA FÖR VARJE			ORD I SATS
TAR EN DEL STEG IHOP	JOBBAR MED NÄTET	BLIR MAN BÄTTRE AV ÄR OVAN		RESA	KAN HOPPA IN
ÄR DEN HEMLIGE			INNE GÅR KURSERNA UPP VID		BÄRÄTANDE
			MUSIKSTIL BETER SIG SOM EN BUFFEL		VANLIGT SEMESTERMÅL
		MJÖLKILLE PRO-NOMEN	ÄR SANKT FLERA I SKRAPAN		
STRECK I RÄKNINGEN KOLLA	FLICKNAMN TROLLDOM		NÄRA FÖRE-STAENDE		
LITET MÄTT I RECEPT		STÅR MED NÄD	ÄR PARIAS KOM DÅ NÅGOT KOM		
		BLIR RAF-FINERAT FÖR BAL-TIKT RIKE		SLOG I GLA-SEN?	SKAFT PÅ LIEN
HAR MAN EN LOGE I STÅNGA REJÄLT			GÖRS BORT FRÅN DET VANLIGA		FRANSK KUNG
MÖTS DE BÄSTA I				LITE EXTRA ATT HA	

Korsord nummer 2, 2025. Skriv ner svaren i de gula rutorna och skicka dem antingen på ett vykort till adressen Här&Nu, Box 3619, 103 59 Stockholm, eller mejla dem till korsord@skpf.se. Märk vykortet/mejlet med Korsord 2/2025. Glöm inte att uppge din adress. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten. Vi behöver ditt svar senast den 26 maj 2025.

SUDOKU

SVÅR

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

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

KRYSSET 1/2025

	DEN ÄR NÄR-MÅRT	F	Ä	G	E	L	V	Ä	G	E	N
KONTROLLETT BANGSÖSNING	K	Ö	L	E	N	A	D	R	A	K	E
FÖR DIL MÅRT	S	N	A	R	K	S	K	E	N	A	
OKÄRÄR SOM VÄRLUT	F	R	Ä	N	A	N					
DE FÄLLET FÄLLET	A	L	T	A	R	E	K	E	N	L	L
BRÄCK-ÄN	K	Ä	L	K	B	O	R	G	A	R	E
LUGGER LAGT	M	A	T	T	A	A	H	A	A	D	E
TAGET	G	R	E	P	P	E	T	S	I	L	V
FULLA AV ÅRA	E	L	A	T	S	P	A	K	I	N	N
JET	G	L	O	R	I	Ö	S	A	S	P	A
DET VIKER DENNA CHAMPAGNE	G	A	G	A	T	K	N	A	L	L	S
	H	A	V	E	T	T	U	N	N	Ö	T
	F	A	L	L	F	Ä	R	D	I	G	T
	K	L	A	R	T	A	G	E	O		
	L	M	Ä	T	E	R	R	A	R		
	T	A	P	P	T	S	T	R	A	N	D
	G	R	A	T	I	S	Ä	T	T	A	

Vinnare korsord nummer 1/2025

Lena Bashiri, Sollentuna
 Kent Berggren, Örnsköldsvik
 Gunilla Hedblom, Laxå
 Ingrid Johansson, Nynäshamn
 Kjell Johansson, Enköping

Lotta Larsson, Halmstad
 Karin Lauridsen, Sunne
 Inez Lindström, Örnsköldsvik
 Eva Sjöblom, Nässjö
 Stig Ångsund, Tärendö

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



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 kamellull.
- 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

VANNONS ►

Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

3 olika provpaket fraktfritt! Beställ: mkcollection.se

T-shirt

100% Bomull

FRAKTFRITT
69:-



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

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

Storlek: S M
 L XL XXL

- 3 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser var 4:e månad eller så ofta du själv önskar. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina bekväma leveranser. Fakturan följer med i paketet. Önskar du inte få fler paket efter provet måste du meddela oss om detta inom fyra veckor.
- Väljer du att fortsätta efter provet blir ditt medlemspris:
 - T-shirt: 2 st i ett paket för 69 kr per st + frakt 39 kr.
 - Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 98 kr per par + frakt 39 kr.
 - Boxershorts: 2 par i ett paket för 69 kr per par + frakt 29 kr.
 - Dam- & Herrklocka blir som ett engångsköp.

Stödstrumpor



Ger benen extra energi



Ger benen utmärkt stöd



Motverkar ömma ben

• Stödstrumpor förbättrar blodcirkulationen i benen.

• Motverkar trötta och ömma ben.

• Bidrar till piggare och snyggare ben.

• Motverkar åderbräck och stockningar.

FRAKTFRITT
98:-

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i nylon!

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

Storlek: 35-38 39-42 43-47

Färg: Svart Beige

Tjocklek: 140 Tunn 220 Tjock

NYLON

Beställ: 018-700 33 00

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

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

SVARSPOST - SKICKAS TILL:

Frånkras ej!
mottagaren
betalar
portor

MK Collection
206 050 94
758 53 UPPSALA

Här & Nu 2
25 04 11



Boxersshort

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



100% Bomull

FRAKTFRITT
69:-

Jag vill prova på 1 par bekväma boxershorts!

(Jag betalar endast 69 kr för provpaket med 1 par boxershorts i bomull)

Storlek: S M L XL XXL

Dam- och Herrklocka med vit urtavla, boett i rostfritt stål och brunt läderband.



Klocka

Utmärkt som present

149:-
+ 29 kr frakt

Batteri följer med!

Damklocka
 Herrklocka

VANNONS ►

FOKUS PÅ SYNTILLSKOTT

Underbart med klara ögon!

Mona är en pigg och sprudlande kvinna. För några år sedan upplevde Mona problem med ögonen. Hon hittade en enkel lösning.

Mona lever ett aktivt och socialt liv. För några år sedan drabbades hon periodvis av problem med rinnande och irriterade ögon. Kallt väder, blåst och sol – de flesta dagar på året var utomhusvistelse besvärande.

– Det var verkligen störande och irriterande och ansågs vara naturligt för åldern och inget fanns att göra åt det, säger hon.

TIPSADES OM BLÅBÄR

I en tidning läste Mona om Blue Berry Plus Ögonvitamin™ och dess ingredienser samt hur många som var nöjda med kosttillskottet.

– Jag förstod att Blue Berry Plus Ögonvitamin innehöll en mängd naturliga ämnen och även vitamin A och zink som ju bidrar till att bibehålla normal synförmåga. Blåbär som hjälper till att hålla ögonen hälsosamma och lutein hade jag hört talas om men jag blev även nyfiken på ingrediensen ögontröst, berättar Mona vidare.

JAG ÄR SÅ NÖJD

Mona beslutade sig för att prova. Ganska snart märkte hon att ögonen kändes klarare och hade slutat rinna.

– Idag är både min omgivning och jag själv hänfödda över hur bra mina ögon fungerar och jag berättar för alla mina vänner om hur nöjd jag är med Blue Berry Plus Ögonvitamin. Jag har förstått att många produkter försöker kopiera Blue Berry Plus Ögonvitamin från New Nordic men jag säger till dem att välja den med silverträdet, avslutar Mona med ett leende.

Blue Berry Plus Ögonvitamin kan köpas på apotek, näpatek, utvalda hälsobutiker och fraktfritt via newnordic.se. För mer information kontakta New Nordic kundservice: 040-239520 eller info@newnordic.se

Fördelar med Blue Berry

Blue Berry utvecklades av New Nordic som ett skräddarsytt ögontillskott. Med Blue Berry Plus Ögonvitamin vet du att du får i dig lutein varje dag tillsammans med för synen viktiga vitamin och mineral samt extrakt av blåbär och den historiskt välrenommerade örten ögontröst. Vitamin A och zink bidrar till att bibehålla en normal syn. Blåbär bidrar till hälsosamma ögon och dess funktion.

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

Blue Berry Plus Ögonvitamin – En svensk kvalitetsprodukt



1. Utvecklad och tillverkad i Sverige
2. Första svenska ögontillskottet med lutein
3. Blåbärstablett med specifik sammansättning



Mina sidor på SKPF.se

Mina sidor är en funktion på SKPF:s hemsida där du som är medlem har en egen självbetjäningssida med information om ditt medlemskap.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Med hjälp av Mina sidor kan du som är medlem för första gången hantera ditt medlemskap i din avdelning på egen hand. Här finns all information om ditt medlemskap, dina fakturor, eventuella uppdrag i avdelningen och mycket annat. Så småningom kommer det att finnas kommande evenemang här och det är också här som du som är medlem nu kan skriva och lämna in motioner till kongressen nästa år. Det enda kravet

för att använda Mina sidor, förutom att du är medlem i SKPF, är att du har en fungerande e-postadress.

För att logga in på Mina sidor öppnar du först förbundets hemsida på webbadressen www.skpf.se. Klicka sedan på den röda knappen **Mina sidor** överst på sidan. Nu kan du logga in med ditt bank-id eller med din e-postadress och det lösenord som du har valt. **OBS:** Första gången du loggar in måste du läsa instruktioner som finns på sidan. Du måste då bland annat verifiera din e-postadress.

Väl inloggad ser du de uppgifter som vi har om dig: Namn, telefonnummer, e-postadress och liknande. Här kan du

även tillåta om vi får skicka sms till dig eller inte. Folkbokföringsadressen kan du inte ändra eftersom SKPF får den direkt från Statens personadressregister SPAR. Medlemsystemet uppdateras automatiskt varje vecka.

Det är viktigt att SKPF har uppdaterad och korrekt information till dig. Se därför gärna till att vi har rätt telefonnummer och e-postadress, detta för att underlätta kommunikationen mellan förbundet och dig som är medlem, till exempel för kommande medlemsundersökningar. En särskild uppmaning gäller e-postadresser, som saknas till merparten av förbundets medlemmar.

Viktigt att notera är att du som

medlem inte behöver använda Mina sidor. Ditt medlemskap fungerar precis som tidigare även om du aldrig kommer att använda funktionen Mina sidor. Funktionen är bara en extra service till förbundets medlemmar. Telefontider till avdelningar och kansliet gäller som tidigare.

Motioner

Den första april startade motionstiden inför kongressen i juni 2026. Sista dagen för motioner är den 9 december 2025.

Det nya för i år att alla motioner måste lämnas in digitalt via det nya motionssystemet, som du når via Mina sidor. När du har loggat in på Mina sidor ser du nu knappen **Motioner till kongressen 2026** i spalten till vänster.

Som medlem i SKPF har du rätt att lägga fram förslag. Att skriva en motion till förbundets kongress är ett sätt att föra fram dina idéer. Det kan vara frågor som berör stadgarna eller viktiga frågor



Mina sidor innehåller bland annat information om ditt medlemskap i SKPF Pensionärerna.

som du vill att SKPF ska ta ställning till och driva. Det kan också handla om vår organisation, våra aktiviteter i förbundet, medlemsrekrytering eller något annat som du anser att SKPF bör lägga kraft på.

Enligt stadgarna är det medlemmar, klubbar, avdelningar och distrikt som har rätt att skriva motioner.

Om du vill ha hjälp med att skriva en motion tar du kontakt med din avdelning. Förbundet kommer se till att avdelningar som behöver stöd för detta får den hjälp som behövs.

Det viktiga är nu att du som medlem använder din rätt att ge förslag till kongressen 2026 genom att lämna in motioner!

VANNONS ►

SeatUp

Fätölien 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.

VANNONS ►



Seniorresa med sikte på trygghet och livsglädje

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

Bella Resor har seniorresor med upphämtning med buss från utvalda kommuner i Skåne via Kastrup, i Göteborgsregionen via Landvetter och från Stockholmsregionen via Arlanda och Skavsta.

Mycket ingår i priset

En paketresa ger trygghet och likaså god ekonomisk överblick, eftersom nästan allt är betalt på förhand. Direktflyg, hotell, halvpension, bussturer, samt entréer och luncher på resmålens fyra utflykter – allting ingår i priset.



Nyfiken på Bella Resor?

Gå in på vår hemsida www.bellaresor.se och läs mer om våra resmål, avreseorter och avresedatum. Du är alltid välkommen att ringa till oss om du vill ha hjälp med din bokning eller har några frågor!



Bella Resor
Resor för levnadsglada seniorer



NÄSTA NUMMER

kommer den 13 juni

- Ta hand om dina öron. Så blir du hörselsmart!
- Måltidsgillet i Dalby: Måltidsgemenskap för äldre.
- Textilåtervinning. Hur fungerar det egentligen?
- Många åter antidepressiva läkemedel helt i onödan.
- Den helande skogen.
- Läkemedelsautomat – bra eller dåligt?
- Gunilla blev frisk med frekvensterapi.
- + massor av annan spännande läsning.

VANNONS ►



Strumpor med lös resår

"Strumpor som sitter uppe men inte sitter åt"



Bomull 4 par 170:-

Bambu 4 par 190:-

Kashmirull 4 par 320:-

Stödstrumpa

"Motverkar åderbräck och svullna ben"

En stödstrumpa formad efter benet

2 par 250:-



Ankelstrumpor

Bomull 6 par 160 kr

Bambu 4 par 160 kr

Kashmirull 4 par 260 kr

Unna dig själv sköna strumpor som sitter uppe men inte sitter åt

Hela vårt sortimentet är tillverkat utan tåsöm



sockhuset.se

Strumpor på nätet



VANNONS ►

NYTT I GINZA-BUTIKEN!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



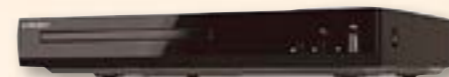
0512-299 50



Philips CD Soundmachine Bluetooth Kasset USB DAB+ FM-Radio
Kraftfullt bärbart ljud med total uteffekt på 12W RMS. Strömma musik trådlöst via Bluetooth från din smarttelefon. DAB+, DAB och FM för komplett radio. Kassettdäck med autopstop. Spela upp MP3-CD, CD och CD-R/RW. Fjärrkontroll. Hörlursuttag. Insomningsfunktion. Basreflexhögtalarsystem som ger ett kraftfullt ljud. DBB (Dynamic Bass Boost) för djupare och bättre bas. Digital ljudkontroll. Mått 47x20x31cm.
Nr 988633.....2899kr



Soundmaster Stereo Music Centre MCD5600 DAB
Klassisk stereo med skivspelare, CD, radio, dubbelkasset och högtalare. Bluetooth-funktion för att streama ljud från t ex mobil, dator eller surfplatta. Inspelning på kasset. Inspelning och uppspelning via USB. Bas- och diskantkontroller. Hörlursuttag. Radio med snabbval. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. För uppspelning av stenakor 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



Andersson DVP-160 DVD-Spelare Med HDMI
Snygg DVD-spelare i kompakt design med fjärrkontroll. HDMI-out. USB-in för foto, musik och film. Multifomat inkl MPEG4. Uppskalning till 1080p. Regionsfri. Dolby Digital-stöd. Digital out. Manual, fjärrkontroll, batterier ingår. Mått 26x4x19cm.
Nr 74631.....899kr



Denver DVD-Spelare HDMI/SCART/USB
DVD-spelare med HDMI-anslutning. USB-ingång. Spelar DVD, CD, CD-R/RW, MP3, WMA, DVD-R/RW, DVD+R/RW, JPEG, VCD, bild-CD, AVI. 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



Show & Listen/LP-Ram
En av de smartaste uppfinningarna sedan vinylskivan för oss vinylälskare! En ram som enkelt kan öppnas, så du kan ha din favoritmusik på väggen. Ramen öppnas enkelt genom att man pressar ned en spärr på ovsidan. Mått 38x38x3cm.
Nr 5915 Vit279kr
Nr 5532 Svart.....279kr



Skivback i Trä För LP-Skivor Stapelbar
Stapelbar skivback från Vinyltonic som rymmer ca 50st LP. Tillverkad av starkt naturligt trä med förborrade hål för enkel montering. Levereras omonterad. Materialet är etsikt framställt trä och är FSC-godkänt. Mått 40x34x33cm.
Nr 10288.....349kr



Sangean PS300 Kuddhögtalare
Högtalare att placera under kudden. Tonkontroll med 3 lägen. 3,5mm stereohane passar i hörlursuttaget. Volymkontroll. Inbyggd basförstärkning.
Nr 73400.....249kr



Kassetband GallunOptimal UR-90
Kassetband normal position. 90min.
Nr 11511.....159kr/5-pack



Roadstar CD-Spelare Bluetooth PCD-499
Bärbar CD/MP3-spelare med Bluetooth. Hörlur och laddningskabel ingår. Resume-funktion 100sek. MP3 anti-chock-minne. Inbyggd laddningskrets. Laddbara batterier ingår ej. Mått 14x3x15cm.
Nr 100552.....Förr 959kr...Nu 799kr



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. Lagg 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!

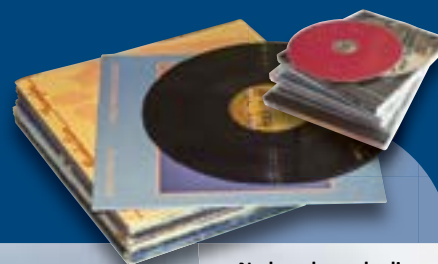
Ginza AB • Fåglum • 465 81 Nossebro • kundservice@ginza.se • Tel 0512-299 50

Med reservation för ev tryckfel.

ginza.se

VANNONS ▶

KAMPANJ!



Nu kan du spela dina gamla skivor, CD-skivor och kassetter!

KÖP ORIGNALET **V** VAGNER PREMIUM
RETRO 7-I-1 STEREO MUSIKCENTER
NOSTALGISK UTANPÅ – HIGHTECH INUTI
DAB+ / FM RADIO + SKIVSPELARE + KASSETT + CD + USB + BLUETOOTH

-45%

SPARA
2290:-



VAGNER PREMIUM 940 SVART

- **DAB+ AM/FM radio** med vacker stereoklang
- **Bluetooth** för avspelning av ljudfiler från smartphone och surfplatta
- **Skivhastigheter** 33, 45, 78 (stenkakor) varv/min.
- **Kassettspelare** • **CD-spelare** för audio-CD och Mp3-CD
- Anslutningsmöjlighet för hörlurar
- USB-ingång för avspelning och lagrande av musik från radio, skiva, CD, kassett, Mp3-disk och Bluetooth
- Stor, stabil och vibrationsfri tallrikplatta
- Efter uppspelning av LP återgår tonarmen automatiskt
- Integrerade stereohögtalare **2 x 10 Watt RMS (2 x 80 Watt PMPO)**
- Equalizer med 5 olika valmöjligheter för ljudlägen
- Externa uppspelningsenheter kan kopplas till
 - Anslutningsmöjlighet för externa högtalare (förstärkare krävs) • Fjärrstyrning
 - Svensk bruksanvisning • Massiv låda i ekfanér
 - Mått (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 öppen) cm

VÅR BÄSTSÄLJARE!

VAGNER 940 PREMIUM:	4.195:-
EXTRA STIFT:	99:-
VAGNER HÖRLURAR:	795:-
	<hr/>
	5.089:-

-45%	2.290:-
DU FÅR ALLT FÖR:	2.795:-



VAGNER PREMIUM 940 BRUN

**Köp nu.
Betala senare
med Klarna.**



Enkel beställning - snabb leverans Telefon: 0526 60340 - www.postshop.se

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