

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 5/2020
WWW.HAROCHNU.SE



KULTUR

**Ninja vill se
människan
bakom åldern**

PENSION

PENSIONERNA

Garantipension efter ett helt yrkesliv – det var inte så det var tänkt. Ändå är det verkligheten för 7 av 10 pensionerade kommunalare.

**Lön för
mödan?**

+ Svårt få lån efter 67 / Mat på räls / Digital debut i pandemin

SKPF
pensionärerna

Äldreomsorgen berör oss alla!

I skrivande stund har det gått en månad sedan vi hade förbundets 23:e kongress. En kongress som inte var någon annan lik. För det första så fick vi genomföra den digitalt och för det andra så valdes jag till ny förbundsordförande. Ett uppdrag som jag känner stor glädje och tacksamhet över, men också ett uppdrag som förpliktar. Därför känns det extra spännande att tillsammans med alla medlemmar, avdelningar, distrikt och den nyvalda förbundsstyrelsen forma ett starkare förbund som med kraft kan driva medlemmarnas intressen.

I en nylig publicerad varumärkesundersökning fick förbundet starkaste betyget i pålitlighet och hjälp och stöd vid problem och frågor. De allra viktigaste aspekterna för att bygga och förvalta sitt varumärke handlar just om dessa delar. Det ska alla medlemmar ute i avdelningarna ha en stor eloge för, att förbundet fått detta betyg i undersökningen.

EN AV FRÅGORNASOM berör mig extra mycket är att vi ska ha en äldreomsorg värd namnet. Äldreomsorgen är en välfärdstjänst som har jämlikhetsambitioner. Våra gemensamma skattemedel ska bidra till jämlikheten. Därför gör det mig upprörd när jag får höra att det finns kommuner som öppet hänvisar äldre att köpa exempelvis privata städtjänster samtidigt som de drar ner på hemtjänstens insatser. Äldreomsorgen är inte bara till för de som tillfälligt använder den. En god äldreomsorg är en central välfärdstjänst. Äldreomsorgen berör alla medborgare, äldre personer med vård-

och omsorgsbehov, medarbetare, anhöriga men även yngre personer. Den är en gemensam försäkring för framtidens behov.

I en hel del kommuner och regioner har de kommunala och regionala pensionärsråden legat nere under coronapandemin. Det är så klart olyckligt. Det är i dessa råd som vi kan göra äldres röster hörda, så jag hoppas att de kommer igång igen. Till de kommuner som inte har några råd säger jag bara – skäms på er!

HÖSTEN ÄR NU HÄR och kvällarna blir mörka och kalla. Vi var nog många som trodde att pandemiländet skulle lätta. Tyvärr ser det inte så ut. Aktiviteter som var planerade för medlemmarna har fått ställas in. Många avdelningar har ändå varit kreativa och hittat olika lösningar för att genomföra några aktiviteter. Det har varit tipspromenader, stavgång, kafferep, korvgrillning, surströmmingskalas, sillagille och en hel del annat. Allt med coronasäkert avstånd. Det har också varit telefonkedjor och brev som skickats ut till medlemmarna med erbjudande om stöd och hjälp till de som så önskar.

PÅ DET PERSONLIGA PLANET har vi till helgen bokat tid på ett musteri och äppelskörd. Ska då förvandlas till must som vi kan avnjuta under vintern. Inget smakar så gott som musten från de egna, eller i ärlighetens namn, dotterns, äpplen.

SKPF:ARE – VÅR TID är nu. Håll i, håll ut, håll avstånd och tvätta händerna.

Den är en gemensam försäkring för framtidens behov.



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna



Vinterjacka GEILO

Varm och skön vinterjacka med reflekterande partier. Vindtät och vattenavvisande. Fast reglerbar huva. Sidfickor med dragkedja samt innerficka.

HERR - Art nr 6002 • Stl. C46-58.

DAM - Art nr 6003 • Stl. 36-50.



Vindjacka LJUSDAL - Art nr 4684

Vattenavvisande och vindtät reflexjacka med extremt bra reflektion. Sidfickor med dragkedjor.

Herrstl. C48-56. • Damstl. 36-46.



Walkingsko LIDHULT

Slitstark och bekväm allroundsko i material med reflekterande mönster. Vattenavvisande och extra slitstark med förstärkningar på utsatta partier. Grovmönstrad sula för bra grepp på halt underlag. Reflekterande skosnören. • Vikt: ca 365g/sko.

HERR/DAM Svart - Art nr 1282 • Stl. 37-46.

DAM Rosa - Art nr 1283 • Stl. 37-41.

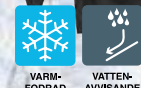


Vinterparkas EKENÄS

Varmfodrad, vattentät parkas med andasfunktion. Avtagbar, reglerbar huva med avtagbar syntetpäl. Sidfickor med fleece, framfickor med lock, bröstfickor, ärmfickor samt innerficka med dragkedja.

HERR - Art nr 1047 • Färg: Mörkgrön, Svart, Blå. Stl. C46-60.

DAM - Art nr 1048 • Färg: Mörkgrön, Svart, Blå, Lila. • Stl. 36-50.



Termokjol LOFSDALEN - Art nr 4377

Praktisk, lättvadderad termokjol. Sprund samt hel tvåvägsdragkedja i ena sidan underlättar på- och avtagning. Sidfickor med dragkedja.

Damstl. 34/36-54/56.



Vinterparkas ÖRNSKÖLDSEVIK - Art nr 1818

Varmfodrad, slitstark och vattentät damparkas med andasfunktion. Framfickor med lock, bröstfickor samt innerficka med dragkedja. • Färg: Svart, Vinröd.

Stl. 36-48.



Funktionell fleece till **KANONPRIS!**

Fleecejacka HÄLLARP - Art nr 1041

Mönstrad fleecejacka med stickad utsida och mjuk fleece på insidan. Powerfleece under ärmarna vilket gör plagget smidigare. Luva, hel dragkedja samt sidfickor med dragkedja.

Färg: Lila, Petrolblå.

Stl. 34/36-54/56.

engelsons.se

Pandemisäkrad ölhävning urartade i svår trängsel

Fulla bussar och tåg. Trångt på restauranger och i mataffärer. Det är som om pandemin inte var på riktigt. Åtminstone inte här i Stockholm. Det finns regler och rekommendationer - men alla tolkar dem efter eget huvud, med varierande framgång. Samtidigt som många restauranger har satt upp plexiglas mellan alla sina bord och ber samtliga gäster att handsprita sig, har andra anammat lite mindre begripliga metoder.

TILL EXEMPEL: Jag skulle ta en öl med några kompisar härom kvällen på en sportbar. Vi slog oss ner vid ett långbord med gott om plats för att vi alla skulle kunna sitta med avstånd till varandra. Medhavd handsprit gick laget runt. Vi trodde att vi hade koll på läget. Trodde att vi gjorde rätt. Vi trodde fel.

Under undertecknads bakdel hade personalen tejpats ett stort kryss som sträckte sig över halva soffan vi satt i. Det visade sig att halva soffan (detta var en lång soffa på cirka fem meter) var avstängd för att förhindra smitta. Så nu kom personalen springande och ropade åt oss: "Ni måste tränga ihop er! Sitt inte på krysset! Träng ihop er! Det är ju corona!".

Så istället för att sitta glest med avstånd till varandra ombads vi alltså att packa ihop oss så tätt som möjligt på den halva av soffan som inte var "avstängd".

JAG HAR SAGT DET FÖRR, och säger det igen: Jag är inte epidemiolog. Men jag dricker hellre min öl någonstans där jag

kan hålla behörigt avstånd till övriga törstläppar. Det gällde för övrigt redan innan pandemin.

DETTA NUMMER AV Här&Nu handlar till stor del om pensioner och ekonomi. Vår nyvalda förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg ställer frågan "Vart ska de som inte orkar arbeta ett helt yrkesliv ta vägen?". Som vi tyvärr kan konstatera har pensionssystemet än så länge inget bra svar på denna högst brännande fråga.

I Danmark har man försökt lösa problemet genom att införa en ny typ av förtidspension - den så kallade "Arnepensionen" - som särskilt riktar sig till de som arbetat ett långt och ofta tungt yrkesliv. SKPF Pensionärerna håller i detta nu på med att analysera den danska reformen. Den innehåller många intressanta delar, men är inte någon slutlig lösning på frågan.

Kanske är det mest intressanta med den danska reformen ändå att man faktiskt har utgått från arbetares villkor. Det skulle vi vilja se mer av i Sverige!

VI HAR OCKSÅ i detta nummer pratat med pensionärer som blommat ut i sitt internetanvändande under coronan. Vi har besökt kroppkakornas Öland, fördjudat oss i ämnet äldre och ADHD, tagit pulsen på nya förbundsstyrelsen och drömt oss tillbaka till goda måltider på tåg genom Europa. Bland mycket annat.

Trevlig läsning!

” Kanske är det mest intressanta med den danska reformen att man faktiskt har utgått från arbetares villkor.





Marianne Rundström leder serien Försök inte lura mig.

Vägra låta dig bli lurad

I samtalserien Försök inte lura mig samtal tidigare SVT-profilen Marianne Rundström med brottsoffer som delar med sig av sina erfarenheter av bedrägerier. Medverkar gör också polisen och en psykoterapeut med sina erfarenheter och perspektiv på vad som händer när vi drabbas av dessa brott.

Samtalserien produceras av UR Samtiden i samverkan med Polismyndigheten och baseras på det prisbelönta brottsförebyggande mötespaketet Försök inte lura mig.

Produktionen syftar till nå de digitalt svaga och att visa att vi alla kan drabbas samt att minska skammen för den som drabbats.

Grundmaterialet som har använts har tagits fram av polisen tillsammans med bland andra SKPF Pensionärerna. Söndagen den 1 november sänds samtliga avsnitt i serien, som även kommer finnas tillgänglig på SVT Play.

Oskälig pension efter helt yrkesliv



KNAPERT EFTER PENSIONEN. Statistiken visar att sju av tio pensionerade kommunalare, varav många är medlemmar i SKPF Pensionärerna, är beroende av garantipension. Trots ett långt yrkesliv i ryggen.

PENSIONERNA – De som inte orkar jobba ett helt yrkesliv, vart ska de ta vägen? Det frågade sig Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna, på Kommunals digitala seminarium om pensionssystemet i september.

På seminariet diskuterade bland andra Kommunals ordförande Tobias Baudin, SKPF Pensionä-

”Oj, var det här allt jag fick fast jag jobbat 40 år som undersköterska?”

rernas vice förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg och socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi Kommunals nya rapport ”Pension för mödan”, som belyser hur pensionssystemet och den höjda pensionsåldern slår mot kommunalare.

Svårt orka hela vägen

En av de främsta anledningarna till att kommunalare missgyn-

nas i pensionssystemet är att de ofta har fysiskt krävande arbeten som gör det svårt att orka jobba fram till riktåldern med hälsan i behåll. Många kommunalare börjar dessutom arbeta tidigare i livet än de med högre utbildning, vilket innebär att de måste arbeta ännu fler år innan pensioneringen.

Liza Di Paolo Sandberg berättade om en vanlig reaktion från

Pension för mödan

I Kommunals nya rapport ”Pension för mödan” har Kommunal räknat på pensionens storlek för medlemmarna i Kommunal idag och i framtiden. Förtjänsten på pensionen av att ha jobbat ett helt yrkesliv måste bli större, menar förbundet. Läs hela rapporten här: www.kommunal.se/pensionformodan



Kommunals ordförande Tobias Baudin understök att höjd pensionsålder inte fungerar för alla, och särskilt inte för kommunalarna.

kesliv i ryggen. Kommunals rapport visar att även om de skulle orka jobba några år till, så lönar det sig sällan på grund av de låga lönerna. Man hamnar ändå på en nivå som ger garantipension, varför skillnaden mellan att ha arbetat ett helt yrkesliv i ett låglönejobb och att inte ha arbetat alls är försvinnande små.

Ardalan Shekarabi lyfte den aktuella pensionsreformen i Danmark (se sid 9 i detta nummer av Här&Nu) som något att inspireras av. Där ligger på förslag från regeringen att arbetare i fysiskt tunga yrken ska kunna gå i pension upp till tre år tidigare än ordinarie pensionsålder.

– Där pratar man om arbetares pensioner också. Det går att förändra debatten om pensionerna även i vårt land, sa Ardalan Shekarabi.

Yrkeslivet måste förändras

Liza di Paolo-Sandberg menade att en förbättring av arbetarnas pensioner framför allt kräver stora förändringar i yrkeslivet:

– Arbetslivet är utformat så att de som har störst behov av en bra pension är de som har svårast att få den, sa Liza di Paolo-Sandberg och slog fast att den ojämsställda arbetsmiljön och arbetsvillkoren i välfärdsyrkena måste förbättras.

– Det är absolut inte skäligt att pensionerna blir så låga efter ett helt arbetsliv.

TEXT: RIKARD JOHANSSON



SKPF: Satsningarna på äldre i höstbudgeten **ej tillräckliga**

HÖSTBUDGETEN Regeringen föreslår i budgeten reformer på drygt 105 miljarder kronor 2021 och drygt 85 miljarder kronor 2022. Av dessa går 20 miljarder kronor till sjukvård och äldreomsorg, fördelat med 70 procent till kommunerna och 30 procent till regionerna. Det är inte tillräckligt med avseende på de äldre, menar SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg.

Under de kommande åren ska kommunerna få ett årligt tillskott om 4 miljarder kronor till äldreomsorgen. Det blir också extra pengar till äldreomsorgslyftet, som regeringen aviserat tidigare, och detta förstärks med ytterligare 1,7 miljarder kronor under 2021 och med mer än en halv miljard för 2022. Pengarna ska bland annat gå till att stärka personalens kompetens.

– Vi ser positiva åldresatsningar men det är alltför svaga åtgärder för att förbättra jämställdhet och ge ekonomisk trygghet för våra medlemmar, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg om budgetförslaget.

”Fortsatt lappande”

I budgeten ingår även ett pensionstillägg för pensionärer med låg pension, mellan 9 000 till 17 000 kronor, på upp till 600 kronor i månaden. Samtidigt sänks



Finansminister Magdalena Anderssons höstbudget räcker inte till för att ge ekonomisk trygghet för förbundets medlemmar, menar SKPF Pensionärerna.

också skatten för pensionärer vilket ger ytterligare tillskott i plånboken under 2021.

SKPF Pensionärerna menar att pensionsförslagen i budgeten med ett nytt inkomstpensionstillägg är angelägna satsningar som ger större ekonomiskt utrymme för många. Samtidigt framhåller förbundet att inkomstpensionstillägget är ett något udda inslag i pensionssystemet, som innebär fortsatt lappande och lagande.

Pensionärsskatten kvar

– Vi anser att det är ett steg i rätt riktning. Men det är verkligen inte tillräckligt! I dag är arbetslivet utformat så att de som har

”Det är alltför svaga åtgärder.”

störst behov av en bra pension är de som har svårast att få den. Därför måste vi sluta lappa och laga i ett bristfälligt pensionssystem, menar Liza di Paolo-Sandberg.

Skillnaden i beskattning mellan lön och pension tas inte bort helt förrän i januari 2023 och blir då försenat med tre år. Vallöftet var att skillnaderna skulle tas bort helt 2020.

– Vallöften ska hållas, framhåller SKPF Pensionärerna. Det är ett bakslag och jag beklagar att vi tvingas vänta till 2023 innan vallöftet förverkligas helt och fullt, säger Liza di Paolo-Sandberg.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN
FOTO: KRISTIAN POHL

Dansk reform ska gynna de utslitna

Den danska pensionsreformen ”Ny rätt till förtidspensionering – en värdig pension för alla” ger arbetare med lång tid i arbetslivet rätt att gå i fullvärdig pension i förtid. Reformen väcker intresse även i Sverige.

– Det är en intressant fråga, som jag tycker är väl värd att titta på, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg.

Reformen, som var de danska Socialdemokraternas främsta vallöfte, omfattar personer som haft ett långt och ofta fysiskt hårt arbetsliv. De som går in i arbetslivet 17–19 år gamla kommer kvalificera sig för att gå 2–3 år tidigare än den vanliga pensionen, som är 67 år, när reformen träder i kraft 2022.

Reformen tar hänsyn till att kvinnor och män ofta arbetar olika mycket under ett yrkesliv. Föräldradagighet och deltidsarbete räknas in. Men det finns frågetecken. Marianne Sund är klubbordförande för IF Metall vid Berendsen textilservice i Ockelbo. Hon menade på ett LO-seminarium om den danska reformen i oktober, att det är utmärkt att det kommit ett förslag som i många delar är mycket bra, men att det finns frågetecken:

– Många av mina arbetstagare kommer från andra länder. Då kanske de börjar jobba vid 22 eller 25 och är fortfarande lika slitna vid 58 eller 62, utan att kunna dra nytta av det här systemet.

SKPF Pensionärerna anser att det finns många intressanta delar i förslaget, såväl som oklarheter, och kommer följa det danska exemplet noga när det omsetts i praktiken.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

Den danska pensionsreformen

- Den riktar sig till dem som varit längst på arbetsmarknaden, ofta i fysiskt hårda jobb. Den ska gälla efter ett långt arbetsliv.
- Den bygger på objektiva kriterier. Man behöver alltså inte undersökas eller bedömas för systemet.

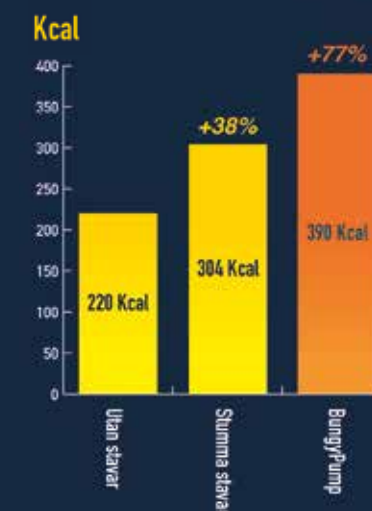


Trött på övervikten?

BungyPump fjädrande stavar ger upp till 77% högre kaloriförbränning jämfört med vanlig promenad.

Cirka 90% av kroppens muskler aktiveras vid användning av BungyPump stavar.

Man tränar styrka och kondition på en och samma gång. BungyPump rekommenderas av sjukgymnaster och används i rehabiliteringen.



Testrapport i samarbete med Modo Sports Academy

Testa BungyPump-stavar i välsorterade sportbutiker nära dig!

Yvonne fick vänta över ett år på BTP

BOSTADSTILLÄGG – Du anar inte vad glad jag är. Äntligen får jag mina pengar efter att ha väntat i över ett år, säger Yvonne Ericsson.

Det blev fel i handläggningen när Yvonne Ericsson skickade in ändrade uppgifter för bostadstillägg för pensionärer, BTP till Pensionsmyndigheten, i juni 2019.

Nu får hon 6 000 kronor retroaktivt, och kanske blir det en ny cykel.

Yvonne Ericsson, 76, från Örebro är en av många pensionärer som de senaste två åren har fått vänta orimligt länge på att få sina utbetalningar av BTP. Handläggningstiderna har varit upp till ett år och förklaringen från Pensionsmyndigheten är dels att stödet är krångligt och kräver rigorös ekonomisk genomgång av den enskildes ekonomi, dels att när ansökan väl kommer in så är sju av tio ofullständiga.

Orimligt lång väntetid

Men att det ska ta över ett år att få BTP, ansåg även Pensionsmyndigheten verkade orimligt.

– Något galet måste det vara, sa Sabina Masic, chef för den enhet som handlägger BTP, till Här&Nu, när vi frågade om de sena utbetalningarna.

I slutet av 2019 fick Pensionsmyndigheten ett reglerings-



uppdrag av regeringen att korta handläggningstiderna och öka servicenivån genom att korta ned kötiderna i telefon. Och situationen har förbättrats betydligt. I dag säger myndigheten att det inte längre ligger några ärenden och väntar som är över ett år gamla.

Ringde och mejlade

Och nu är detta sant även för Yvonne Ericsson. Hon fick sitt ärende prövat och en nytt beslut och ett nytt högre belopp beviljat från januari 2020, men ansökan och de förändrade förhållandena gällde från juni 2019 och för perioden juni till december 2019 fick hon aldrig pengar utbetalt retroaktivt.

60

...dagar ska handläggningstiden för BTP få vara som längst vid utgången av 2020, enligt regeringens regleringsbrev till Pensionsmyndigheten.

Och trots att hon både ringde och mejlade till Pensionsmyndigheten vid flera tillfällen, blev felet aldrig åtgärdat och rättat.

– Det visade sig att när jag även fick högre hyra och anmälde detta, så föll den retroaktiva utbetalningen för de sex månaderna i slutet av 2019 bort. Man beklagade så mycket, men det viktiga är att jag nu äntligen får mina pengar.

– För en pensionär med en inkomstpension på 12 000 kronor i månaden och tjänstepension och tillägg på 2 000 kronor i månaden är de retroaktiva pengarna ytterst välkomna.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN
FOTO: PENSIONSMYNDIGHETEN

Prova på
50%

Nyponex



högkoncentrerat nyponextrakt

av högsta kvalitet. Varje tablett innehåller 250 mg extrakt 20:1 vilket motsvarar 5000 mg per tablett samt 60 mg Boswellia

NYPONEX är ett starkt extrakt från hela nypon som medvekar till att ledvärk och artros lindras. I nypon finns ett ämne som heter galaktolipider som har en antiinflammatorisk verkan som hjälper för att lindra värk. Galaktolipiderna gör så att immunförsvarets vita blodkroppar inte kan ta sig fram lika snabbt eftersom ämnet inkorporeras i de vita blodkropparnas cellmembran. Galaktolipiderna hjälper även till att producera kollagen och brosk som skyddar lederna. Detta bidrar till att man blir rörligare samtidigt som värken minskar.

NYPONEX är även bra för huden, immunförsvaret, urinvägarna och matsmältningen.

I NYPONEX finns minst 40 st naturliga högaktiva hälsoämnen av vilka dom viktigaste är:

C-vitamin- håller dig frisk och ger ett starkt immunförsvaret.
Betakaroten- ger huden pigment och du blir lättare brun.

A-vitamin- viktigt för huden och slemhinnorna.

B-2 viktigt för hud, hår och naglar samt vid sårhäkning.

Järn- ger bättre prestationsförmåga och uthållighet.

Magnesium- lindrar muskelkramper, får dig att slappna av.

Kalium- reglerar vätskebalansen och hjärtrytmen.

Litium- stabiliserar och förbättrar humöret.

Lyckopen och Lutein- bra för ögonen.

NYPONEX är framställd under farmaceutisk kontroll GMP.

Dosering 1 tablett morgon och kväll

NYPONEX kan användas av både Vegetarianer och Veganer.

Beställ i dag! Du får 1 förpackning för 2 månader FÖR HALVA PRISET. Du blir nöjd med NYPONEX

Bra att veta:

En av anledningarna till att Nyponex är så populär är den höga koncentrationen av nypon 20x250 mg, vilket motsvarar 5000 mg per tablett. Marknadens mest högkoncentrerade.

Andra liknande kosttillskott innehåller mindre.

Därför ger Nyponex ett bättre resultat och en garanti för att du skall bli nöjd.

Nyponex är fri från genetiskt modifierade organismer, konserveringsmedel och färgämnen.

Beställ i dag! Vi skickar omgående.

Gå in på vår hemsida www.altivo.se och läs brev från kunder som använder Nyponex. Där kan du också beställa andra populära kosttillskott.

Telefontid Måndag-Fredag 08.00-16.00



Prova på
50% Halva priset 129:-
för 2 mån.
RABATT

Nyponex kan endast köpas av oss. Vi säljer direkt till konsument. Högsta kvalitet till lägsta pris.

Beställ i dag vårt introduktionserbjudande. Du får en förpackning som räcker i två månader för halva priset. **ENDAST 129:-** (ordinarie pris 258:-). Därefter skickar vi en förpackning varannan månad för 258:- som täcker dagsbehovet för 2 månader. Vi har ingen bindningstid, kontakta oss bara 6 veckor efter leveransen om du ej önskar fortsätta. Erbjudandet gäller endast nya kunder Max 1 per kund Porto 39:-

Faktura 20 dagar netto

Namn:

Adress:

Postnr.: Ort:

Underskrift:

Altivo Hälsoprodukter AB
Box 138, 457 23 Tanumshede
Ordertel 0525-601 005

Svårt att få låna efter 67

LÅNA PENGAR Belåna huset och ha lite kul för pengarna? Känns inte det lockande?

Men det är svårt att få banklån när man är pensionär. Omöjligt är det dock inte, och här tipsar vi om några olika sätt att fylla plånboken. Och varnar för en genväg.

Visst kan det kännas som att sitta i en guldgruva men inte ha någon hacka?

En lågt belånad villa eller bostadsrätt är värd en massa pengar.

Men de sitter fast.

Så hur ska man få loss pengar till nytt kök, jordenrunkryssning eller ett annat boende om man har fyllt 70 eller mer?

En frestande möjlighet är de ”pensionärslånen” som Svensk Hypotekspension och 60-plusbanken erbjuder dem som har en villa eller bostadsrätt som är lågt belånad. Det formella namnet är kapitalfrigöringskredit, KFK. Storbankerna slutade med pensionärslånen i tidigare form.

För en KFK tas bostaden som säkerhet. Lånet betalas ut i klump eller per månad. Mottagaren behöver varken betala ränta eller amortering. Istället uppstår en ökad skuld som ska betalas den dag man säljer eller går bort.

Räntan är hög, cirka 4,5 procent.

Om man lånar 600 000 är man efter 15 år skyldig närmare 1,2 miljoner. Ett säljargument är att villan samtidigt kan ha ökat i värde lika mycket, men det finns ingen garanti förstås. I vissa lägen kan ett vanligt blankolån vara hälften så dyrt.

Äta upp hela arvet

Det krävs inte att man har hög inkomst, det är värdet på huset som avgör. Lånetiden är livet ut, man kan inte tvingas flytta. Och företaget garanterar att man inte behöver betala mer än vad huset till slut är värt.

– Jag har inte tagit ett lån i hela mitt liv, och jag tyckte att det där såg ut som ruffel och båg, säger Roger Andersson, 82, i Vallentuna norr om Stockholm.

Han tittade på ett KFK-lån och räk-

”I slutändan skulle det inte bli någonting kvar. Lånet skulle äta upp hela arvet.

nade på om det skulle vara ett sätt att finansiera en renovering av lägenheten.

– Av nyfikenhet kollade jag pensionärslånet. Men i slutändan skulle det inte bli någonting kvar.

Han kom fram till att lånet skulle kunna äta upp hela arvet.

– Tanken i vår ålder är att det ska finnas något kvar så att ungarna kommer ihåg oss, säger Roger.

Bra – eller dåligt

Fredrik Pettersson är jurist, anställd på Konsumenternas bank- och finansbyrå som bekostas av bankbranschen och har statliga Konsumentverket och Finansinspektionen med som huvudmän.

– För en person kan kapitalfrigöringskredit vara jättedåligt, för någon annan alldeles perfekt, säger han.

Han understryker att man måste räkna riktigt noga på saken och tänka på konsekvenserna på lång sikt. Lånet är dyrt och kan äta upp hela värdet av bostaden. Enligt Compricer, en jämförelsetjänst på webben, kan dessutom bostadstillägget påverkas om lånet betalas ut månadsvis.

TEXT: ROLAND COX

Andra sätt att få loss pengar

Fredrik Pettersson och Konsumenternas.se beskriver en rad alternativ för den som behöver byta tak eller vill sätta guldkant på tillvaron.

1 Sparande

Kanske räcker det som finns i ladorna? Och kanske är det inte smartast att amortera ner sitt lån helt och hållet. Den dag man behöver pengar så är allt låst i boendet – guldgruvan.

Nu när räntorna är så låga så kanske det är bättre att spara på räntekonto eller i fonder tills pengarna behövs. Har man nerver till det så kan fondsparande ge så hög avkastning att det lönar sig att ligga kvar med mer i lån.

2 Bolån

Här är det tufft för den som lever på pensionen. Bankerna gör en så kallad ”kalp”, en ”kvar att leva på-kalkyl”, baserad på Konsumentverkets beräkningar av vad det kostar att leva. Om det skulle återstå för lite enligt banken så blir det kalla handen.

Detta om man inte är en skicklig förhandlare och/eller

har en vänlig bankman och kan bevisa att man faktiskt lever på betydligt mindre per månad än så.

Men oftast är det strikt. Det hjälper inte ens att lånet ska gå till nytt tak som skulle höja värdet på huset. Är man två gårdar det lättare.

Fredrik Pettersson anser inte att äldre är diskriminerade. Kalpen görs för alla, åldern är inte avgörande, bara inkomsten och lånenivån.

– Har man betalningsförmåga och det finns en säkerhet så beviljar banken lånet, även om man är 80 år, hävdar han.

3 Medlåntagare

Eventuella barn kan gå in som medlåntagare. Då blir det den sammanlagda inkomsten som avgör. Kruxet är att exempelvis unga stockholmarna ofta redan är fullbelånade. Och det fungerar som ett borgensåtagande.

4 Blankolån

Ett helt vanligt konsumtionslån. Det är dyrare, och här ska en seriös bank ändå göra en ”kalp” och inte släppa fram den som har för lite kvar.

”Man luras tro att det ska bli så bra”

PENSIONÄRSLÅN Ann-Louise Nilsson, 73, tog inget ”pensionärs lån”.

– Den där reklamen går direkt till pappersinsamlingen.

När ekonomin svajade blev hennes gamla bank räddningen.

Investeringen i en uppfinning skulle göra Ann-Louise och hennes man ekonomiskt oberoende. Men trots att de satte in den ena summan efter den andra i projektet så blev det aldrig någon utdelning.

– Det visade sig bara vara kattskit.

Till slut hade skulderna hopat sig. Paret hade varit kunder i samma bank – som skiftat namn – sedan början av 70-talet. Kanske bidrog det till att de beviljades ett hopbaks lån som sänkte räntekostnaderna. Ann-Louise var närmare 70 år men hade en bostad att belåna.

– Bara några år senare behövde jag höja lånet med kanske 15 000 kronor, men då blev det inget lån.

Avrådd på nätet

Hon surfade runt på nätet och hittade information om pensionärs lån och kapitalfrigöringskrediter. Jämförtjänsten Compricer avrådde från det upplägget.

– Det är en fälla. Man luras att tro att det ska bli så bra, men om man börjar räkna på det så blir det inte det.

Lånet skulle kunna äta upp värdet av hennes bostad, kom hon fram till. Investeringshistorien hade gjort Ann-Louise extra försiktig.

– Om något låter för bra för att vara sant så är det inte sant.



”Jag lever ännu i det där att man ska lämna något efter sig till barnen”, säger Ann-Louise Nilsson som erbjöds ett ”pensionärs lån” som hon uppfattade som en fälla.

Hon sitter i styrelsen för sin bostadsrättsförening i skånska Tyringe. Av det skälet får hon extra mycket reklam som har med boendet att göra. Därför ville hon undersöka vad ”pensionärs lånet” innebar, men nu slänger hon de där bladen.

Hon är också kritisk till hur bankerna behandlar äldre. De räknar ut en ”kvar att leva på”-kalkyl, där levnadsomkostnaderna kan upplevas som väldigt högt beräknade.

– Så länge jag kan betala räntorna och har säkerhet borde de ge fasen i om jag äter potatis ena dan och havregröt den andra.

Hon beskriver sin ekonomi även sedan

maken gick bort som välordnad, utan betalningsanmärkningar.

Hade för dålig pension

– Jag vet en man som hade låg pension men ett hus som inte var belånat. Han behövde pengar för att lägga om taket men fick inget lån. Han var för gammal och hade för dålig pension, säger Ann-Louise.

Är äldre diskriminerade av bankerna?
– Både och. Jag fick det där hopbaks lånet och slapp amortera under en period. Men jag tänker på andra som inte har fått den hjälp de behövde.

TEXT: ROLAND COX
FOTO: RICKARD NILSSON

LIDER DU AV ÅDERBRÅCK?

I så fall är du inte ensam, var tredje vuxen drabbas.

Men det finns hjälp att få. RS-strumpan värmer dina ben, lindrar svullnad och åderbråck.

De ger stöd och stabilitet och bidrar till ökar rörlighet. Du får lättare att gå - prova idag!



”Strumporna är helt underbara! Oumbärliga för mina ben. Jag kan rekommendera dem reservationslöst.”

– Ulla Bergman

”Jag har provat många olika stödstrumpor, men inga av dem har varit tillnärmelsevis så bra som era.”

– Stig Holmberg

RS
PRODUKTER

Prova våra populära stödstrumpor för endast **79:-** / par inkl frakt* (ord. pris 127 kr)

Gör som tusentals nöjda kunder redan har gjort!

Just nu får du vårt specialpris och betalar endast 79 kr/ par inklusive frakt*.

Passa därför på att beställa redan idag.

Gör så här, ring och beställ direkt: **0247-23532**

Eller klipp ut kupongen och skicka in – portot är redan betalt!

Du kan också beställa på **www.rsprodukter.se** Använd koden: **HN79**

*Gäller nya kunder, ett köp tom 30/11.

I och med denna beställning godkänner jag att RS produkter lagrar min adress för framtiden, så länge det är aktuellt, och jag kan närsomhelst höra av mig och få mina uppgifter bortplockade.

☐ JA TACK! Jag beställer RS-Strumpan för endast 79 kr inkl frakt. Jag kan prova dem i 30 dagar. Om jag inte är 100 % nöjd kan jag skicka tillbaka dem och blir inte skyldig ett öre. Jag blir heller INTE automatiskt prenumerant i och med detta provköp!

Sko-storlek? _____ (35-48)

Ringa in önskade färger:

SVART GRÅ TURKOS/SVART MARIN



Levereras hem till dörren! Hemsida: **www.rsprodukter.se**

Namn: _____

E-post: _____

Adress: _____

Mobil/Tel: _____

Porto
betalt

RS
PRODUKTER

Svarspost
20671625
793 20 Siljansnäs

- Virussjukdomen covid-19, som orsakas av ett så kallat coronavirus, har utvecklats till en pandemi och sprids sedan i mars i Sverige.
- Hög ålder är den främsta riskfaktorn. Det visar tillgängliga studier kopplade till utbrottet av covid-19. Därför tillhör du som är 70 år eller äldre en riskgrupp. Personer med hög ålder i kombination med till exempel högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdom, lungsjukdom eller diabetes är något vanligare bland våra fall.

Så hanterar du smittan

► Information från Folkhälsomyndigheten till dig som är över 70 år

SÅ HÅLLER DU DIG FRISK

För att undvika att bli smittad uppmanar vi dig som är 70 år eller äldre att begränsa dina nära kontakter. Håll fysiskt avstånd till andra människor som du inte bor med. Detta blir viktigare ju äldre du är och är särskilt viktigt inomhus. Ett riktmärke kan vara att träffas med ungefär en armlängds avstånd.

Att vistas utomhus främjar välbefinnandet och minskar betydligt risken för smitta. Men tänk på att alltid hålla avstånd till andra människor. Dropp-smitta överförs vid nära kontakter mellan människor och risken ökar vid vistelse inomhus i slutna rum.

Från och med den 13 juni kan du resa men använd i första hand egna färdmedel eller andra allmänna färdmedel som går att boka. Du bör fortsatt låta bli att åka med kollektivtrafiken som ex buss, tunnelbana eller spårvagn, handla i butiker eller vistas i lokaler där det finns många människor samtidigt. Ta i stället hjälp av anhöriga eller grannar för att till exempel handla mat eller uträtta ärenden.

SÅ UNDIKER DU ATT SMITTA ANDRA

Om du är sjuk ska du stanna hemma för att ta hand om dig själv och för att undvika att smitta andra, även om du bara har milda symtom. Undvik nära kontakter med andra människor när du är sjuk.



Symtom

Covid-19 ger en allmän sjukdomskänsla med ett eller flera av följande symtom:

- hosta
- feber
- andningsbesvär
- snuva
- nästäppa
- halsont
- huvudvärk
- muskel- och ledvärk
- illamående

För sjukvårdsrådgivning, besök 1177 Vårdguiden eller ring telefonnummer 1177, linjen är öppen dygnet runt.

SÅ KAN MAN TRÄFFAS I CORONATIDER

Planera mötet i förväg och fundera över vad du kan göra för att minska riskerna för smittspridning.

Träffas när alla är friska. Undvik att träffas om du har sjukdomssymtom, även milda symtom.

Träffas hellre utomhus än inomhus och håll ungefär en armlängds avstånd till andra människor.

Att träffas i mindre grupper går bra, men undvik sammanhang med många människor.

Var noga med handhygien. Tvätta händerna med tvål och vatten innan ni ska fika eller äta tillsammans. Handsprit kan vara ett alternativ om tvål och vatten inte finns tillgängligt.

Placera stolar och bord så att avstånd kan hållas, även utomhus.

Ta för vana att tvätta händerna, det första du gör när du kommer hem.

DENNA ARTIKEL ÄR FÖRFATTAD AV
FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN

Senaste aktuella myndighetsinformationen om covid-19 finns sammanställd på hemsidan: www.krisinformation.se

Ring videosamtal till nära och kära med Teleco!

Se den du pratar med!

I tider då det är svårt att träffa barn och barnbarn vill vi självklart lyfta videosamtalet. Det är enklare än man kan tro. Många av Doros telefoner stödjer WhatsApp som gör det enkelt att ringa videosamtal till dem du inte kan träffa.

Teleco är operatören som sätter dig i fokus. Vi använder Tele2s nät vilket är ett av Sveriges bästa.

Vår kundtjänst är lättillgänglig och vi tar oss verkligen tid att hjälpa dig. Precis som Doro är vi måna om att ta fram tjänster och produkter som är anpassade efter dina behov.

Tecknar du ett abonnemang bundet i 24 månader med Teleco, ingår fria samtal, sms och en mobil från Doro. Välj vilket erbjudande som passar dig bäst.

Ring videosamtal med Doro och WhatsApp

Alla kameratelefoner som stödjer WhatsApp gör det möjligt att ringa video-samtal till dem du inte kan träffa. Leta efter orangea bubblan.

Mobil 3 GB, 199 kr/mån

- Alltid fria samtal och sms
- Doro 7031 - Elegant och vikbar
- WhatsApp för videosamtal
- Kamera fram och bak (3 MP)
- Facebook direkt i telefonen
- Trygghetsknapp



Mobil 0 GB, 119 kr/mån

- Alltid fria samtal och sms
- Doro 1362 - Lättanvänd och enkel
- Högt och tydligt ljud
- Enkel navigering
- Trygghetsknapp
- Kamera (2 MP)

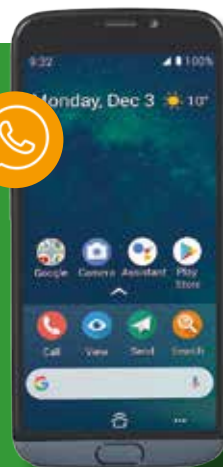


Alltid fria samtal inom Norden



Mobil 10 GB, 279 kr/mån

- Alltid fria samtal och sms
- Doro 8050 - Smart seniormobil
- WhatsApp för videosamtal
- Kompatibel med BankID
- Facebook direkt i telefonen
- Trygghetsknapp
- Kamera fram och bak (13 MP)



Beställ genom att skicka in talongen nedan. Vi tar ansvar och följer myndigheternas rekommendationer gällande Covid-19. Se till att få hjälp med att hämta ut din telefon hos ombud. Kontakta oss och beställ på 0771-40 45 40 om du behöver få telefonen skickad direkt till dörren.

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG

- ☐ Teleco Mobil 0 GB m. Doro 1362, 119 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 3 GB m. Doro 7031, 199 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 10 GB m. Doro 8050, 279 kr/mån

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

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

Teleco Mobile AB, 112 51 Stockholm | 0771-40 45 40 | www.teleco.se

Här & Nu nr 5 20

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
110 05 Stockholm



Avgiftsfri vaccinering mot säsongsinfluensan

Samtliga 21 regioner kommer i år att erbjuda äldre och riskgrupper avgiftsfri vaccinering mot säsongsinfluensa. Folkhälsomyndigheten rekommenderar också att äldre, riskgrupper och vård- och omsorgspersonal prioriteras i vaccinationskön under november, medan övriga får vänta till 1 december. Årets vaccinationsomgång startar den 3 november.

MATKRÖNIKAN

Mat på räls genom världen

Gnisslandet från tågets bromsar väckte upp alla som slumrat till. Sedan ett häftigt stopp som tvingade en att ta tag i muggen på det lilla bordet vid de två fönsterplatserna i kupén. Sedan blev det alldeles tyst en stund tills dörrar öppnades och någon drog ner ett fönster i korridoren och högtalarrösten från perongen hördes. Nu var det så lugnt och stilla en stund att det var lämpligt att hålla upp ur termos eller flaska och öppna matpaket med prickigkorvmacka. Och det smakade gott som alltid när man är på resa. Det här var ett minne från slutet av femtiotalet på linjen Alvesta – Göteborg.

LÅNGT SENARE ÅKER jag i tystgående bekvämt X2000-tåg från Stockholm mot Östersund. I första klass dessutom, vilket konstigt nog var billigare än andra klass denna höstlördag. Träden lyste i alla nyanser från gult till rött. Leif Mannerström hade satt ihop en tre-rättersmeny. Den var förbokad och serverades vid sittplatsen. Måltiden inleddes med en smakrik kycklingsallad i currysås med knaperstekt bacon, äpple och rostade valnötter. På brickan fanns också varmrätten, väl inkapslad för att hålla värmen. Det var Biff à la Lind-



Åsa Kindblom intar en delikat Pörkölt i restaurangvagnen.

ström med skånsk potatis. Till dessert bjöds en passionstryffel-tartlett. Allt inklusive kaffe, bröd och måltidsdryck för 129 kronor! En annan upplevelse. Men så hade det gått femtio år mellan dessa båda resor.

ATT ÅKA TÅG I AFRIKA är exotiskt bara det. Natttåget från Nairobi till Kisumu nere vid Victoriasjön hade dessutom på 80-talet en restaurangvagn med sällsynt betjäning. Vi var några personer från liggvagnen som satt vid ett bord och

hade bestämt oss för lite olika rätter från menyn. Hovmästaren hade dock synpunkter på våra beställningar så det blev helt andra rätter, som han tyckte vi skulle ta. Jag hade bestämt mig för fisk men fick en sparrissoppa. Och den var urläcker så jag ångrade ingenting och faktum var att alla blev nöjda. Denne hovmästare jonglerade dessutom med tomflaskorna när han dukade ut och drog ner applåder från hela vagnen. Så det var både gott och underhållande. Jag låg länge vaken den natten och gluttade ut i månskenet

genom Rift Valley och såg giraffer och tänkte på hovmästaren.

INNAN FLYGET HELT avreglerades fanns tågresor från Sverige till andra länder på kontinenten. Min fru och jag tog tåget Chárdás från Malmö till Budapest en majdag 1995. Vi åt middag på väg till Berlin. Frukost i höjd med Prag, lunch vid passagen av Bratislava och middag väl framme i Budapest. Restaurangvagnen följde med under hela resan. Samma personal vid måltiderna och de blev inte trötta på oss, snarare blev vi lite bekanta. I köket stod en kraftig kille i linne och lagade mat från grunden i stora grytor på koleldad järnspis. Till lunch blev det Pörkölt, en riktigt god ungersk gulaschliknande köttgryta. Lätt att laga, billiga men nyttiga ingredienser och en hel del protein, som man tänker allt mer på med stigande ålder. Så varför inte prova?



Leif Kindblom, matkrönikör



”Och det smakade gott – som alltid när man är på resa.”



Ungersk Pörkölt

**Till 4 personer
behöver man:**

½ kg benfritt fläskkött (men det går bra med nötkött eller kyckling)
3 gula lökar
Smör eller olja till stekning
1 burk hela inlagda tomater utan skinn i sås ca 400 g, alternativt 8 färska tomater
4 paprikor i någon färg
2 stora vitlöksklyftor
2 ½ dl hönsbuljong
1 dl rött vin
Salt och peppar, gärna svartpeppar samt paprikapulver

Gör så här:

Hacka och stek gul lök försiktigt i lite fett och

krydda med salt och peppar. Ta upp löken och bryn strimlat fläskkött på hög värme. Krydda även köttet direkt. När köttet är brynt tillsätts åter löken samt ett par klyftor krossad vitlök. Pudra över paprikapulver. Tillsätt buljong och vin. Låt småkoka i ca 20 minuter. Därefter tillsätter man paprika i strimlor, tomater ur burken eller skållade och skalade tomater i bitar och låter alltsammans koka ihop i ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar och servera varmt. Pressad potatis passar bra till men också kokt potatis eller ris.



40

...procent beräknas antalet påbörjade bostäder att ha minskat med under 2020, jämfört med byggandet 2017. Det framgår av SKPF Pensionärernas bostadsrapport "Vi måste ha råd att bo".

Marginaleffekter att vänta med **nytt pensionstillägg**

PENSIONSTILLÄGG Pensionsmyndighetens analyschef Ole Settergren är kritisk till regeringens förslag om ett inkomstpensionstillägg. Han anser att det både är dåligt underbyggt och dessutom ohållbart. SKPF Pensionärerna menar att inkomstillägget är ett udda inslag i pensionssystemet och att en total översyn av pensionssystemet är nödvändig.

Politikerna lämnar med det här beslutet livsinkomstprincipen, som gör hela pensionssystemet överskådligt för gemene man och som samtidigt är grundbulten i det pensionssystem som sjösattes för drygt 25 år sedan, säger Ole Settergren i en intervju i Svenska Dagbladet, SvD.

– Politikerna frågar livsinkomstprincipen, men också idén om ett autonomt pensionssystem som står fritt från politiken och statsbudgeten. I stället skapar man något som enligt min åsikt inte bygger på några principer alls, säger han i intervjun.

Pensionssystemet skulle stå fritt

Att pensionssystemet skulle stå fritt från politiken var en central del i det system riksdagen beslutade om 1994, och som därmed kom att ersätta ATP. Enligt en av arkitekterna bakom det nya systemet, folktoppartisten Bo Könberg, kunde systemet hållas intakt "till nästa istid".

Medborgarna kunde på så sätt, medvetna om att pensionerna låg fast, fatta långsiktiga beslut kring sin pension.

Men med inkomstpensionstillägget raderas nu denna princip. Och Ole Set-



Det nya tillägget

■ Nio av tio pensionärer kommer att få mer pengar i plånboken 2021.

■ Regeringens förslag om inkomstpensionstillägg kan ge som högst 600 kronor i månaden till pensionärer med inkomster mellan 11 000 och 14 000 kronor. Tillägget är lägre för pensionsinkomster upp till 17 000 kronor.

■ Reformen beräknas kosta staten totalt cirka 13,7 miljarder kronor 2021–2023.

tergren spår att detta kommer att få stora konsekvenser.

– Det är inte hållbart. Det kommer hända saker, bland annat eftersom bidraget innebär mer än 100-procentiga marginaleffekter för en stor grupp löntagare, omkring en miljon personer, enligt våra beräkningar.

Marginaleffekter

Den marginaleffekt som Ole Settergren pekar på, har sin grund i att en person som höjer sin pension genom att arbeta till 66 års ålder i stället för 65, kan förlora hela höjningen i form av uteblivet inkomstpensionstillägg.

SKPF Pensionärerna menar att inkomstpensionstillägget förvisso är bra för många med små marginaler, men att själva grundproblemet med de låga pensionerna hellre borde lösas en gång för alla.

– Vi skulle hellre se en översyn av hela pensionssystemet. Vilket vi har påtalat vid ett flertal tillfällen, också till riksdagens pensionsgrupp, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg.

I förslaget om pensionstillägget står det också att det är tänkt att vara tillfälligt. På sikt ska politikerna hitta en modell som ska rymmas inom pensionssystemet.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

Ny rapport: "Vi måste ha råd att bo"

BOSTÄDER "Vissa saker är grundläggande för att vi ska kunna fungera som människor. Att få bo i en bra och funktionell bostad som man har råd med, borde vara en rättighet för alla äldre."

Det skriver SKPF Pensionärerna i en ny rapport om bostadssituationen för äldre – "Vi måste ha råd att bo".

Det eviga lappandet och lagandet av enskilda delar av bostadsmarknaden har börjat synas i svenska folkets förtroende för bostadspolitikerna.

En statlig utredning från 2017 om

kommunal planering för bostäder visar att inte en enda av Sveriges kommuner gör en samlad bedömning av sina behov av bostadsbyggande. Det finns heller inga prognoser av det faktiska utbudet av bostäder i kommunerna. Det är hög tid att kommunerna kartlägger beståndet, analyserar det framtida behovet och tar fram en långsiktig plan, menar SKPF Pensionärerna.

Pensionen räcker inte

Inte nog med att hyran för en nybyggd eller renoverad bostad ofta är hög. För att få hyra krävs en inkomst som vida översti-

ger en normal pension. Detta gäller såväl kommunala som privata fastighetsvärdar.

Om pensionärer får möjlighet att börja flytta till boenden som passar deras behov bättre, sätter det igång flyttkedjor som är bra för hela samhället.

– Sverige behöver en partiöverskridande, långsiktig reform som tar ett helhetsgrepp om bostadspolitikerna. Det vi inte behöver är mer "duttande" som skapar stor turbulens och osäkerhet på marknaden, men ger liten effekt i praktiken, skriver förbundet i rapporten som finns att läsa i sin helhet på:

www.skpf.se/om-skpf/material

RÖDA KORSET TESTAMENTE

Din sista vilja

Vad vill du efterlämna?

Att skriva ett testamente betyder att du kan påverka var dina tillgångar hamnar när du dör. Dina bröstarvingar har alltid rätt till sin laglott, det vill säga hälften av dina tillgångar. Men det vet du säkert redan. Vad du kanske inte vet är att du bestämmer hur resten av kvarlåtenskapen ska fördelas. Ett testamente är din möjlighet att säkerställa att det du lämnar efter dig fördelas enligt din sista vilja.

Testamentera en gåva till Röda Korset. Tack vare de gåvor vi får kan vi fortsätta att ge hopp och rädda liv i Sverige och världen. Låt din gärning leva vidare genom oss.

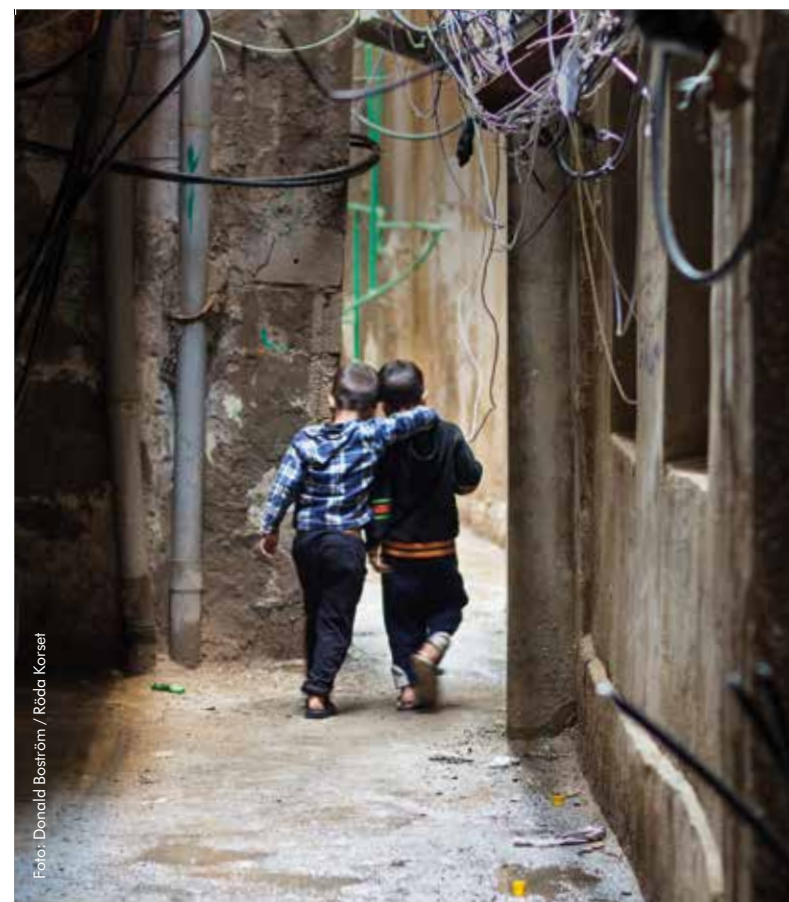


Foto: Donald Boström / Röda Korset

"Som att se delar ur mitt liv!"

TEATER Birgitta Rosenthal, 85 år, bor på ett äldreboende i Stockholm. Med hjälp av pjäsen "Signes solstrålar" kunde hon med stor glädje knyta ihop säcken om sitt eget liv.

Birgitta Rosenthal har levt ett innehållsrikt liv med man och barn. När döttrarna var utflugna började hon arbeta som sekreterare.

– Jag är en sådan som aldrig kan vara tyst. Jag har synpunkter på det mesta, säger Birgitta Rosenthal och fortsätter:

– Här på boendet Serafen är jag engagerad i allt som händer.

På frågan om hon har upplevt fördomar som har att göra med hennes ålder, blir svaret:

– Nej, det kan jag inte säga. Jag har haft ett fantastiskt liv tillsammans med min man som dog för ett par år sedan. Han hade Parkinson och jag tog hand om honom hemma så länge det gick.

"Väckte starka minnen"

2015 flyttade hennes man till ett äldreboende, och ett år senare, efter att Birgitta drabbats av en stroke fick hon plats på avdelningen intill.

– Vi hade förmånen att träffas ända in

i det sista ögonblicket, efter 56 år som gifta, säger Birgitta Rosenthal.

För en tid sedan såg hon föreställningen "Signes Solstrålar".

– Pjäsen var helt underbar! Den fick mig att minnas mitt eget liv. När farmodern i föreställningen berättade om sin ungdom, om hur hon mötte sin man och om hur det var att vara ung klädde hon sig i kläder från den tiden. Det väckte starka minnen till liv hos mig.

Alla lyssnade andäktigt

Birgitta Rosenthal berättar med inlevelse om att hon valde att stanna hemma med barnen när de var små medan hennes man startade eget företag. När familjen så småningom fick lite bättre ekonomi reste de på semester till varma länder, vilket hon kommer ihåg som något fantastiskt och underbart.

– På slutet blev Signes man, i pjäsen, dement och hamnade på hem. Det var som att se delar ur mitt eget liv. Publiken



Jag är en sådan som aldrig kan vara tyst. Jag har synpunkter på det mesta, säger Birgitta Rosenthal.

satt knäpptyst, alla lyssnade andäktigt, berättar hon.

På frågan om vad hennes drömmar handlar om i dag och vad hon gläder sig allra mest åt blir svaret:

– När barn och barnbarn kommer på besök, det är det allra viktigaste. Och så

händer det så mycket trevligt här. Vi lyssnar på musik, vi har andakter och innan coronan kom så sjöng vi i kör.

Att få reflektera kring det egna åldrandet, och att se tillbaka och minnas gav tillfälle att knyta ihop säcken om det egna livet. Pjäsen om Signe gav mersmak.

– Vi alla här som såg föreställningen känner nog likadant. Vi upplevde det som mycket positivt att det berättas om en äldre kvinnas liv, avslutar Birgitta Rosenthal.

TEXT OCH FOTO:
KERSTIN HILDING LARSEN

Ninja Strååt vill se till mer än bara åldern

Ninja Strååt är skådespelerska och friskvårdsterapeut, med inriktning mot äldres psykiska hälsa. Hon vill få oss att se människan bakom åldern. Innan coronapandemin bröt ut visades Ninjas pjäs "Signes solstrålar" runtom på äldreboenden, alltid med budskapet att lyfta fram äldres drömmar, glädje och engagemang.

Kompetenscentrum för kultur och hälsa i vården har för närvarande ställt in föreställningen "Signes Solstrålar", men Ninja hoppas att hon lite längre fram kan visa den i mindre sammanhang i egen regi. Att skapa möjligheter för att öka välmåendet hos äldre är viktigare än någonsin just nu.

– Ålderismen, alltså fördomar om äldre, gör att de äldre inte alltid får möjlighet att leva livet fullt ut. Det konstnärliga uttrycket är ett viktigt verktyg för att lyfta fram de äldres drömmar och att skapa förändring, säger Ninja Strååt.

Ålderismen påverkar alla

Ålderismen, menar hon, kan göra att vi människor får felaktiga föreställningar om varandra över generationsgränserna. Och den kan också påverka hur de äldre ser på sig själva. När äldre framställs som en problemgrupp, som ensamma och skröpliga då kan det vara svårt att behålla sin nyfikenhet och glädje.

– Många av mina vänner är rädda för att bli gamla, de ser framför sig ensamhet och utanförskap. Media sprider nämligen ofta bilden av just det. Jag vill i stället lyfta





Ölands gråa guld på mormors mors recept

MATKULTUR Den öländska nationalrätten kroppkaka säljs som aldrig förr, och det sägs att det finns lika många recept på Öland som husmödrar. Här&Nu reste till norra Öland där Eva Petersson på Ninnis Kroppkaksbod tillagar kroppkakor på sin mormors mors recept enligt gammal öländsk sed.

I hjärtat av norra Öland – där den svarta potatisjorden, den vita havtornen, rönnen, orkidéerna och de blommande rapsfälten bjuder på ett förtrollande färgspektrum under våren – ligger Ninnis Kroppkaksbod där Eva Petersson har sålt kroppkakor i 30 år.

– 2020 liknar inget annat år. Det började oroligt när pandemin kom, påsken blev en katastrof, men ända sedan myndigheterna släppte på restriktionerna har vi haft fullt upp. Många seniorer hämtar mat genom vårt fönster, andra njuter av maten i vår härliga trädgård. Det kan nog bli så att vi i år ökar omsättningen med tio procent mot 2019.

Råvarorna finns på ön

Uppväxt i ett lantbruk och gift med en lantbrukare var det naturligt för Eva att starta eget 1990, och de första åren drev hon kroppkaksboden med sin mamma Inger och två andra kvinnor. Att det blev just kroppkakor, Ölands nationalrätt, beror mycket på att det är en stor del av Ölands mattradition och att råvarorna finns på ön.

– All den matpotatis som min man och jag odlar går till kroppkakor. Min makes familjegård, där vi bor, ligger på andra sidan fälten och här på mina föräldrars mark ligger det hus där vi har drivit verksamheten i alla år, säger Eva och blickar ut över åkrarna där sommarpotatisen snart ska sättas.

På Öland tillagas tusentals kroppkakor om dagen av egenföretagare som Eva, men där andra har valt att expandera och sälja maskinproducerade och vakuumpackade kroppkakor i butik har Eva varit den öländska köksleden trogen.

– Vi har haft möjlighet att växa, men jag vill bevara den gamla kökstraditionen där allt görs för hand och där kunden får sina kroppkakor nykokta. Att värma upp kalla vakuumpackade kroppkakor smakar aldrig lika gott som nykokta.

Klockan har passerat nio på förmiddagen och det är dags att börja tillaga kroppkakor till de första kunderna som kommer klockan elva när boden öppnar. Eva lämnar fågelkvittret och den porlande dammen vid uteserveringen och går in i boden, förbi kassan och kundserveringen och in i köket. För några år sedan byggde hon ut kroppkaksboden för att få större diskutrymman, men köket har fortfarande samma utformning som vid starten. Förutom en elektronisk rivmaskin sker all tillagning för hand.

Tre tusen kroppkakor om dagen

Under sommaren, när Eva arbetar 80 timmar i veckan och personalstyrkan växer med det dubbla, tillagas varje dag mellan 2000 och 3000 kroppkakor i 25 grytor på tolv spisplattor. Den här dagen är det tre medarbetare som rullar kroppkakor i det lilla köket. Radion spelar en trallvänlig melodi och stämningen i köket är avslappnad och trivsamt.

– Genom åren har jag stött på många recept, men inget har varit lika bra som min mormors mor Edlas recept. Våra kroppkakor är kända för att ha mycket

”Ända sedan myndigheterna släppte på restriktionerna har vi haft fullt upp.”



"Få maträtter är så goda och uppskattade som Ölands gråa guld", menar Eva Petersson.

» fyllning och tunna väggar. Jag lär upp alla anställda, men eftersom det finns så många olika recept på Öland är det nästan svårare att lära någon som är van vid ett annat recept än någon som aldrig har rullat tidigare.

Potatisen förändras över året

Samtidigt som Eva rullar kroppkakor och försiktigt sänker ner dem i grytorna avslöjar hon hemligheten bakom den perfekta kroppkakkan. Första steget är att välja rätt potatissort. De sorter som fanns på mormors mor Edlas tid är inte aktuella att använda i dag, och Eva väljer bort klassiska sorter som King Edward och Bintje.

– Tack vare växtförädlingen har vi fått fram nya sorter som är mer resistent mot sjukdomar och svampangrepp än de

gamla. Oavsett vilken sort du väljer förändras potatisen över året och stärkelsen försvinner allt mer under våren. Till slut ramlar kroppkakkan bara ihop trots att du följer samma grundrecept.

"Det sitter i ryggmärgen"

När stärkelsen försvinner i vinterpotatisen minskar Eva andelen potatis i receptet och tillsätter potatismjöl. En deciliter potatismjöl räcker för en sats på hundra kroppkakor, och på hösten ökar hon andelen potatis igen.

– Den mest besvärliga tiden är ändå sommarmånaderna när vi börjar koka den nya sommarpotatisen som är hård och vattnig. För att få upp stärkelsen blandar vi i lite vinterpotatis.

– För oss sitter detta i ryggmärgen, men för säkerhets skull äter jag två

kroppkakor varje dag för att se så att smak och konsistens är rätt.

Perfekt bjudmat

Ninnis Kroppkaksbod har kunder från hela Öland, bofasta, fritidshusägare och turister, och ett par kunder som åker ända från Karlskrona och Oskarshamn för att få nykokta kroppkakor. Många har med sig egna grytor för att hålla värmen och sedan enkelt värma på kroppkakorna när de kommer hem.

– Vid stora beställningar lånar jag ut mina grytor. Kroppkakor är perfekt som bjudmat. Du hämtar bara din beställning och sätter grytan på din spis. När gästerna sedan anländer har doften av kroppkakor spridit sig i bostaden. Få maträtter är så goda och uppskattade som Ölands gråa guld.

TEXT OCH FOTO: PIERRE EKLUND

VÄRKANDE

FÖTTER?
HÄNDER?
KNÄN?

VÄRMANDE OCH SMÄRTSTILLANDE STÖD

Magnetic Deluxe Stöd är gjorda av keramiskt fiber. Kermamiskt fiber är mer värmeisolerande än andra material, t.ex. bomul och ull. Det gör stöden ideala för smärtlindring vid t.ex. Artros. De är elastiska med resår och anpassar sig efter din kropp. Ger bra stöd för ditt knä, handled eller fotled. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt. Är tunna, får enkelt plats i skor, under handskar och byxor och tillsammans med t.ex. stödstrumpor. En storlek passar de flesta. Ring oss eller besök vår hemsida för fler modeller för handled.



KNÄSTÖD
30 cm långa.
Finns även i SVART färg.
Art.Nr 400
Pris 149 Kr/St



BENSTÖD
49 cm långa.
Art.Nr. 488
Pris 199 Kr/St



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



HANDLEDSTÖD
12 cm långa.
Finns även i svart färg.
Art.Nr 300
Pris 129 kr/st



HAND/HANDLEDSTÖD
18 cm långa.
Finns även i SVART färg.
Art.Nr 800
Pris 149 Kr/St

BRA MOT

- Smärta
- Artros!
- Stela leder!
- Kalla leder!
- Instabila knän och fotleder m.m!

RYGGSTÖD

Vårt ryggstöd stödjer när du går står eller sitter. Ger smärtlindrande värme och motverkar dålig hållning. Ryggdelen är konstruerad som ett nät som låter luft och värme passera. Med en tjocklek på 3-7 mm en vikt på endast 225-265 gram är det både enkelt och bekvämt att använda. Höjden är 14 cm i midjan och 20 cm i svanken. Med ett extra spännband för ökad stabilitet. Du spänner fast båda i midjan med kardborreband.



- Lindrar smärta och stelhet!
- Ger stöd när du går, står och sitter!
- Motverkar dålig hållning!
- En design som motverkar att det blir för varm och svettigt!
- Tunt. Endast 3-7 mm tjockt!
- Lätt. Endast 225-265 gram!

STORLEK	MIDJEMÅTT	Art.Nr
Large	70-90 cm	60-70
XL	90-110 cm	60-80
XXL	110-130 cm	60-90

PRIS: ENDA 399 kr/st

HÅLFOTSINLÄGG

Prova våra mjuka och bekväma hälftsinlägg. De stabiliserar och avlastar dina fötter genom att lyfta din fotvalv till en mer naturlig position. Och motverkar på så sätt smärta och trötthet i dina fötter, rygg och axlar. Du spänner enkelt fast dem med kardborrebandet. Passar i skor och kan användas med eller utan strumpor. Passar även tjocka och svulna fötter.



Art.nr 70-10

BRA MOT

- Smärta i fötter, rygg och axlar!
- Trötta fötter!
- Stabiliserar foten!
- Enkla att använda
- Passar även svulna fötter.

ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSTÖD

Vårt hållningsstöd moverkar effektivt smärta i nacke, axlar och rygg. Det gör den genom att stödja och förbättra din hållning. Motverkar gammacke och slokande axlar. Enkel och bekväm. Axelbandens längd kan justeras mellan 40-70 cm



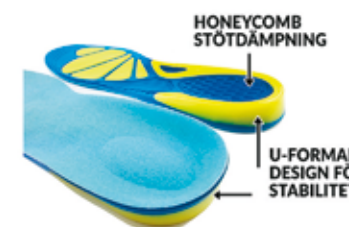
BRA MOT

- Smärta i nacke, axlar och rygg!
- Gammacke och slokande axlar!
- Ger dig en bättre hållning!

ENDAST 299 Kr/St Art.nr 90-30

SULOR

EASY WALK STÖDÄMPANDE SULOR är tillverkade av silikon. De har utmärkta stötdämpande egenskaper för hela foten. Dubbla lager med silikon vid hälen ger extra mycket stötdämpning. Finns i 3 storlekar som du enkelt klipper till för perfekt passform. Instruktioner medföljer.



FÖRDELAR

- Minskar belastningen på fötter, rygg och knän m.m.
- Lindrar vid hälsor och smärtsamma förhållningar.

St 35-38 Art.Nr. 77
St 39-42 Art.Nr. 700
St 43-46 Art.nr. 777
ENDAST 169 KR/PAR!

ERBJUDANDE!
KÖP 2 PAR ELLER FLER OCH
BETALA ENDA 149 KR/PAR

100% NÖJD KUND GARANTI!

30 dagars öppet köp. Vi skickar direkt till din brevlåda. Vi skickar alltid med en betalningsavi tillsammans med fakturan. 1 Års Garanti. Porto 30-45 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.
Moneo Direct AB, Box 6095, 800 06 Gävle
E-post: support@moneodirect.se Org.Nr. 556931-4619



070-259 32 20



moneodirect.se

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

Coronan satte fart på Veras **digitala liv**

CORONASVERIGE Vera Sundberg, 88, bryter isoleringen med hjälp av digitala verktyg.

Vad kommer att finnas kvar när livet återgår till det normala efter coronan?

– Allt! utropar hon.

– Här gäller det att inte klättra på väggarna utan hitta på något.

Isoleringen slog till i mars, trots att Vera Sundberg bor mitt i Stockholm. Den fyrfiliga Sveavägen brusar utanför, Stadsbibliotekets runda torn på andra sidan korsningen, fem busslinjer utanför dörren.

– På sätt och vis är det värre här. Folk med villa i en förort kan träffa andra i trädgården. Jag blev väldigt isolerad, kände mig väldigt ensam från början, säger Vera.

Som gammal högstadielärare satte hon upp ett schema. Morgongympa med Sofia på teve klockan 10, ett par kilometers promenad. Olika projekt: Städa skåp. Klistra in foton i pärmar. Hon visar en pärm där hon samlat kort, klipp och egna små texter om sitt coronaår.

Damma böcker. Läs gamla brev. Matbröd och kakor.

Vera hittade nya parker på sina promenader, och drog igång ett skulpturprojekt som nu spridit sig till andra fotograferande seniorer i trakten. Nytt fotoprojekt på gång: Att fota vackra portar i omgivningen, både moderna, funkis och jugend. Bilderna ska bli en tävling så småningom.

Räddad av smartphonen

När vädret tillåter umgås hon med jämnåriga vänner och med barnens familjer, runt caféborden på innergården



ISOLERAD MITT I STOCKHOLM. De digitala verktygen har blivit Vera Sundbergs fönster mot vänner, släktingar och världen.

där vi sitter. Vera bjuder på kaffe och hembakt.

– På lördag fyller min son år och då kommer alla mina barn och barnbarn. Om det inte ösregnar. Hemma har jag inte haft en själ, inte städhjälp, inte fönsterputsare. Jag har varit strikt.

Vera fick sin första dator efter pensioneringen på 90-talet. Hon har googlat mig innan jag kom. Sin första smartphone fick hon vid 85.

– Den har mer eller mindre räddat mig

från att bli alltför deprimerad under den här tiden.

När hennes yngsta barnbarn fyllde 10 hjälpte dottern henne att installera videoappen Zoom, så att alla kunde se varandra i varsin ruta och kunde se gossen blåsa ut ljusen.

Svettigt med ansiktsmask

– Det blev kaos när vi skulle sjunga för honom, vi lyckades inte sjunga unisont, skrattar Vera.

Vid ett annat videokalas var det deltagare både i Sverige och i Israel.

– Märkligt och roligt.

Dotterns familj tog ett par karantänveckor i Veras torp i Östergötland, så att hon skulle kunna komma dit sen, utan smittorisk.

– Min otroligt snälla svärson kom och hämtade mig. Jag satt i baksätet och hade ansiktsmask, men det var så svettigt så den tog jag av mig.

Annars ger den bärbara datorn och

mobilen kontakt med omvärlden.

– Man får vara glad att man har sitt huvud i behåll. Att hänga med och inte ge upp är ett sätt att hålla sig ung.

Swishar "hej vilt"

Hon verkar hantera det mesta även om hon blir stressad när hela texter ibland plötsligen försvinner. Självkritiskt säger hon att det är dålig ordning på filer och mappar.

Hon är ändå mer van än många jämn-

åriga. En vän var intresserad av en viss författare, och Vera föreslog att hon skulle googla namnet. "Googla", sa vennen frågande, "vad är det?"

Vera tror på Anders Tegnell och kör den strikta linjen. Dottern går till apoteket åt henne, och snälla Niklas i Ica-butiken plockar ihop hennes varor och ställer utanför dörren. Sen backar han några steg, medan Vera swishar pengar från mobilen. Hon tycker att betalappen är toppen.

Ibland köper hon frukt i ett torgstånd på Odengatan.

– Jag swishar hej vilt, det är otroligt bekvämt.

Skriver på Facebook

Det digitala tycks ha tagit sig in i Veras vardag.

Hon har handlat från nätet. Hon skriver i släktföreningens Facebook-grupp. Som en av de äldre i sällskapet kan hon berätta om barndomen på 40-talet, om dåtida matrecept och annat.

I somras fick hon en ny hjärklaff. Efter operation och konvalescenthem gick hon in på Vårdguiden och läste sin journal. Där hade personalen registrerat allt hon ätit, hur långt hon promenerat, EKG och blodtryck, medicinering och rehabilitering.

Hon tror att allt hon vant sig vid kommer att finnas kvar efter coronan.

– Jag har haft en väldigt glädje av det. Och tänk att man kan fotografera med telefonen och slipper släpa med sig en stor kamera.

Vad skulle du säga till någon som är skeptisk?

– En gammal skolkamrat är isolerad. Köp en smartphone, sa jag. Ditt barnbarn kan komma och hjälpa dig.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX



Digital debut för seniorer i pandemin

CORONASVERIGE Isoleringen under coronapandemin tvingar seniorer att börja använda digitala verktyg som aldrig förr.

Ensamheten bryts nu med Facebook, videosamtal och kontaktappar.
– Den som fått in ett digitalt verktyg i sitt liv kommer aldrig att släppa det, tror Birgitta Rynnert, 81.

Birgitta Rynnert i Värmdö utanför Stockholm är aktiv i Seniornet där äldre utbildar äldre i digital användning.

– Det finns ju så mycket roligt. Du kan titta på film, titta på Youtube, lyssna på böcker är populärt, beställa och få maten hemskickad. Själv har jag fått hem vin för resten av året från Systembolaget!

De kom till dörren och Birgitta fick ta fram sitt leg och visa att hon var över 20, skrattar hon.

Kicki Edström, 68, i Norrköping miste sin man efter 23 år tillsammans. De hade levt tätt ihop med litet umgänge utanför familjen, när han somnade in i december. Ensamheten slog till, och än värre blev det när coronan la sin svarta filt över landet.

– Midsommaren var fruktansvärt jobbig. Vi brukade ha jordgubbstårta och grilla på altanen.

Kicki finner tröst i att fortsätta arbeta i sin bokföringsfirma, och det digitala har blivit ett viktigt stöd.

– Jag är mycket digital. Tack vare det började jag träna för ett par veckor sen när jag träffade en personlig tränare genom en Facebookgrupp.

Ensamhet påverkar hälsan

”Jag längtar så mycket efter en kram så det gör ont”. Så skrev Kicki i en berättelse hon skickade in till skrivprojektet ”Co-



”Klyftan mellan den som behärskar det digitala och den som inte alls kan, den hoppas jag att vi kan överbrygga”, säger Måns Jonasson, digital strateg på Internetstiftelsen.

ronans år 2020”, som drivs av PRO, SPF och SKPF Pensionärerna. Hundratals berättelser om detta märkliga år strömmar nu in. De publiceras senare i höst på hemsidan inteensam.org där det också finns information för den som vill bidra.

Det här ingår i en större satsning mot ofrivillig ensamhet. Malin Wennberg, SPF, håller i detta.

– Ensamhet påverkar hälsan både fysiskt och psykiskt. Att förebygga skulle kunna ge väldigt mycket, säger hon.

Coronan har ställt till med ännu mer ofrivillig ensamhet än vanligt. Kampanjen arbetar nu bland annat med att lägga ut webbsändningar som instruerar om digitala verktyg, och att förmå föreningarna att försöka ordna aktiviteter – trots allt.

– Bland annat vill vi få dem att bli mer digitala, att hitta nya sätt att umgås på nätet, vilket är ganska nytt för många medlemmar, säger Malin.

Stora digitala kliv

Det finns också en idé om träffar via gruppsamtal i telefonen.

– Man kanske kan ha till exempel en pelargongrupp som möts i telefonnätet, och sen ses i april när det är dags att ställa ut pelargonerna igen. Det skulle kunna underlätta för många att skaffa ett kontaktnät utan att behöva förflytta sig.

”Har man lärt sig mejla så fortsätter man med det.”

Malin Wennberg tror att det digitala tar stora kliv framåt nu, och att våra vanor kommer att ändras och finnas kvar.

– Det kan ha känts jobbigt och tungt att lära sig. Med coronan kan man ha fått ett starkt behov. Att enda sättet att få se mina barnbarn prata och hoppa och cykla, det är att jag lär mig det här.

Enkät om internetvanor

Så resonerar även Måns Jonasson som är digital strateg på Internetstiftelsen. Stiftelsen gör varje år en enkät om svenskarnas internetvanor. För tre år sedan såg man att 400 000 äldre stod utanför det digitala samhället.

2019 var det 84 procent av 65+arna som använde internet, mot 99 eller 100 procent i yngre grupper.

– Vi gör en ny enkät nu. Vi tror att det har skett stora förändringar, att framförallt äldre har tvingats upptäcka att man kan beställa hem mat eller umgås med familj och vänner genom digitala tjänster.

Och den som upptäcker roligheter lär fortsätta, menar Måns Jonasson.

– Har man lärt sig mejla så fortsätter man med det.

Tidigare har tillskyndarna försökt locka med att det går att göra bankärenden och deklarerat digitalt.

– Men det är ju jättetråkiga saker, internetanvändare blir man när man har kul! Många äldre blir fascinerade när de upptäcker Youtube och hittar matrecept, växttips eller annat om en hobby de har, säger Måns Jonasson.

Själv har han hjälpt sin mamma att komma åt SVT Play så att hon nu kan strömma alla program därhemma.

TEXT: ROLAND COX

FOTO: INTERNETSTIFTELSEN





Digitala träffar bryter äldres ensamhet

CORONASVERIGE DigiCare Tillsammans är en matchningstjänst för äldre i app-format. Fika, samtala eller promenera tillsammans med andra – digitalt.

Via appen DigiCare Tillsammans kan äldre landet runt umgås digitalt kring gemensamma intressen. Alla användare har möjlighet att utan kostnad delta i eller arrangera träffar via appen.

En träff kan innebära allt från ett videosamtal över en fika till en promenad eller en föreläsning. Man anger vilken typ av träff man är intresserad av, till exempel "Fika/Lunch", "Kultur", "Samtal", och får

sedan tre förslag på träffar i närtid som man kan vara med på online.

Tanken är att det ska vara enkelt att umgås, även i coronatider.

Sociala behov

Max Flodén, grundare av DigiCare, berättar om bakgrunden till appen:

– Vi har redan sedan snart tre år tillbaka en app för anhörigstöd, DigiCare Anhörigstöd, och har efter hand upptäckt behov inom äldreomsorgen som är av mer social karaktär. Då har vi tänkt att en del av de här problemen borde vi kunna lösa.

– När sedan corona slog till blev det

ännu mer aktuellt. Jag märkte hur mina egna föräldrar, och framförallt min mamma som är väldigt social, tyckte att det var jobbigt att inte kunna träffa folk som vanligt.

Prisvinnare

I samma veva hade Nordea och Breakeit en tävling där de efterlyste tekniska lösningar för att bryta äldres ensamhet. En tävling som teamet bakom DigiCare vann, i konkurrens med 50 andra företag. Juryn skrev: "DigiCare har identifierat ett tydligt problem, teamet kan målgruppen bra och kan dra igång snabbt. De har visat att de förstår utma-

ningarna och hur de kan överkomma dem."

Vinsten gav dem övertygelsen och en del av startkapitalet som krävdes för att göra verklighet av projektet.

Tydliga instruktioner

Appen har precis lanserats och de första omdömena, bland annat via ett samarbete med Seniornet, har börjat komma in.

– Responsen har varit väldigt positiv, såväl från pensionärsorganisationer som kommuner och andra som arbetar med äldre frågor. Nu arbetar vi för att få in fler användare och träffar, vi är ännu på start-

DigiCare Tillsammans:

■ DigiCare Tillsammans är en mötesplats för alla seniorer i hela Sverige, oavsett om du besvärar av isolering och ensamhet eller inte.

■ För den som känner sig akut ensam finns knappen "Prata med någon nu direkt", då matchas man direkt med andra som tryckt på knappen

■ Befintliga digitala verktyg används för digitala möten – telefon, Facetime, Zoom, Skype etc.

banan, berättar Max Flodén.

DigiCare Tillsammans är utvecklad utifrån vetenskapen att många äldre inte är så vana vid den nya tekniken. Den har därför stora knappar och tydliga instruktioner och förklaringar.

Appen finns att ladda ner från Google Play och Appstore och är gratis att använda.

Man behöver inte registrera sig, utan loggar bara in med sitt Bank-ID. Det gör att användarna kan lita på att alla personer som de träffar i appen verkligen är de som de utger sig för att vara.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

CE-godkänd hörhjälp

Äntligen hör du allt klart och tydligt

Nu behöver du inte längre kupa handen bakom örat och säga: FÖRLÅT VAD SA DU!

- och upplev fågelsången på nytt!

MÅNGA FÖRDELAR!

ETT TEKNISKT UNDER!

GARANTI Vårt Garanti pris **799,-**

Full belåtenhet eller pengarna tillbaka. Spara 1000 tals kr!

Fräderlätt och så liten att den får plats i en fingerborg. Placera den enkelt och diskret i hörselgången. Hudfärgad - knappt synbar. Storl. 1,4 x 2 x 1,8 cm.

Laddare med kabel medföljer.

CE-godkänd hörhjälp med TUV testad VDE-adapter. Teknisk spec. medföljer.

UPPLADNINGSBAR - glöm dyra batteribyten!

2st Supereffektiva och praktiska läsglasögon med olika styrka som du väljer efter behov. Bågarna är lätt böjda vilket gör att du kan fästa dem runt halsen när du inte använder dom. Färg: svart/korall och sköldpadd. Levereras i individuell förvaringsbox. Art. nr. 8888

Läsglasögon Styrka = storl. +1.0, +1.5, +2.0, +2.5, +3.0

Pris 148,- 2-pack

Styrka = storl. +3.5, +4.0, +4.5, +5.0, +5.5, +6.0

Pris 168,- 2-pack

OBS! samma styrka på båda paren!

2 Praktiska Läsglasögon

- med böjda bågar som gör det enkelt att hålla dom på plats runt halsen när du inte använder dom!

Du får ett par glasögon i svart/korall + en i elegant "Sköldpadd" -design

Från 74,-/st

Vid köp av 2-pack

OBS! Fri frakt, över 800 kr!

Sänd mig snarast med 14 dagars full returrätt nedanstående varor. Frakt & exp. avgift 29.90. Outlösta paket debiteras med 200,-. Varorna skickas normalt mot faktura, avgift 24.90, men vid ej godkänd kreditprövning skickas varorna mot postförskott (49,-). Dina personuppgifter kommer att sparas för att upprätthålla kundrelationen samt för erbjudanden från oss och samarbetspartners. Kontakta vår kundtjänst om du ej vill ha dessa erbjudanden. Fullständiga försäljningsvillkor se: www.optimalproducts.eu

.....st Art nr Y4010 Hörförstärkare Pris 799:-

.....st Art.nr. 8888 Läsglasögon Styrka.....Pris

Namn.....

Personnr. obl. vid faktura köp.....

Adress.....

Postnr/Postadr.

OPTIMAL Products Sweden

Box 123, 512 23 Svenljunga

Ordertelefon 0325 - 500 40

order@optimalproducts.eu www.optimalproducts.eu

Söker du rollator? Leta på www.trustcare.se

Gå in på vår nya hemsida och upptäck våra vackra prisbelönta rollatorer. För inomhus och utomhusbruk. Rollatorer på en helt ny nivå när det gäller design, funktion och säkerhet. Titta även på våra andra hjälpmedel. Kryckor, badpallar, mm. Allt skapat med samma fokus på unik design och funktion. Välkommen.

Let's Shop. Rollator och shoppingvagn i ett. Prisbelönad design. **3950 kr**

Let's Relax. En serie stabila badpallar för hela familjen, alla med sin unika funktion. **Från 775 kr**

Let's Twist Again. Moderna ergonomiskt utformade kryckor. Välj din favoritfärg. **450 kr/st**

Let's Go. Trygg och säker i hemmet. Världssuccé med över 800.000 sålda. **2300 kr**

SAMTLIGA PRISER ÄR INKLUSIVE FRAKT

CK:s Resor är Sveriges största researrangör av resor med reseledare till bl a Island, Färöarna och Svalbard. Följ med till någon av dessa annorlunda öar på En-nästan-All inclusive 5-dagarsresa och upplev något utöver det vanliga!

Island – Vulkanernas och Sagornas Ö
Avresedatum 2021: 10-14/5
Upplev det 40-gradiga vattnet i Heitur Pottir, se Islands mest berömda sevärdheter, Geysir, Gullfoss, Thingvallarna mm.

I priset ingår:

- Flyg Arlanda alt. Kastrup och flygskatter t/r samt
- Transfer t/r flygplatsen-hotellet
- Fyra nätter på fyr* hotell Natura
- Frukostbuffé (avse morgon i form av frukostpås)
- Fyra 2-rätters middagar med kaffe/te
- Bad i Heitur Pottir
- Stadsrundtur samt utfärd till Laxness museum och Alafoss
- Utfärd till Geysir, Gullfoss, Thingvallarna, Snorri Sturlussons Reykholt, Hraunfossa mm
- Vår reseledares alt. lokalguides medverkan

Pris från 14.985:-
/person i dubbelrum (med er rabatt)
Enkelrumstillägg 2.600:-

Färöarna – De gröna öarna
Avresedatum 2021: 16/5, 20/8, 24/8 och 28/8
Sagt om Färöarna: "attraktionen här är att det inte finns några attraktioner, naturen är våra pyramider"

I priset ingår:

- Flygresa och flygskatter t/r Arlanda alt. Landvetter via Kastrup – Färöarna
- Busstransfer t/r flygplatsen – Tórshavn
- Alla utfärder enligt programmet
- Övernattning i dubbelrum med dusch/wc på 3* hotell Hafnia, mitt i centrum, se mer på www.hafnia.fo
- Frukostbuffé, sista dagens morgon lätt avsefrukost
- Fyra 2-rätters middagar samt lunch dag 2, 3 och 4 (dag 2 i form av lunchpaket från hotellet)
- Svensk reseledare samt blandat lokalguide

Pris från 18.985:-
/person i dubbelrum (med er rabatt)
Enkelrumstillägg 1.200:-

Svalbard-Spetsbergen "de Luxe"
Avresedatum 2021: 28/5-1/6
Under vår vistelse här upplever vi några oförglömliga dagar på Europas nordligaste utpost.

I priset ingår:

- Flyg med SAS och flygskatter t/r Arlanda alt. Kastrup - Longyearbyen.
- Transfer t/r flygplatsen - hotellet
- Fyra nätter på Kadisson Blu Polar Hotel alt Hotel Funken
- Frukostbuffé
- Påkostade 3-rätters middagar med kaffe/te varje kväll
- Lunch på Barentsburg-utfärden
- Vår reseledares medverkan
- Alla utfärder enligt programmet, ledna av lokalguider
- Alla entréer

Pris från 22.985:-
/person i dubbelrum (med er rabatt)
Enkelrumstillägg 3.900:-

Läs mer om resorna: www.ckresor.se

CK:s Resor
Christer Kullberg

Anmälan per Epost till: christer@ckresor.se För mer info: www.ckresor.se
OBS! Begränsat antal platser på varje resa.

Region
Gävleborg

**VÄLKOMMEN TILL VÅR WEBSHOP
MED SMARTA PRODUKTER**

Ring oss gärna om du har några frågor!

Butiken Hjälpmedel SAM
hjalpnu.se | 026-153501

Arm & Ben Cykel 495:-	Vinylhandskar 75:-/fpk
Tubklämma för metall och plasttuber 25:-/st	Handträningsboll 40:-/st

Johanneslövsvägen 22 Gävle,
Mån-ons samt fre 10:00-16:00
Tors 10:00-17:00

FRÅGA JURISTEN

Kan jag ändra testamentet?

FRÅGA: Min sambo avled för snart fyra år sedan. Vi hade skrivit ett inbördes testamente där vi skulle ärva varandra och när vi båda hade avlidit så skulle min son och hans två döttrar dela alla våra tillgångar i tre lika delar. Vi hade en bostadsrätt, bil och en del på banken och hans flickor lät mig behålla alltsammans, så som det var i testamentet. Min son är hela tiden mitt stora stöd men det är nu flera år sedan jag hörde något från flickorna. Jag antar att det är vanligt att det blir så. Men jag är besviken och skulle önska att det bara var min son som ärvde mig. Vilka möjligheter har jag att ändra testamentet?

Svar: Ett inbördes testamente är två testamenten, där var och en av makarna eller samborna i en gemensam testamentshandling har bestämt hur deras tillgångar ska fördelas. Det är svårt att ge ett exakt svar utan att se ert testamente, men så som du beskriver det, så har ni båda bestämt att arvet efter var och en av er först ska tillfalla den efterlevande och därefter delas lika mellan de tre barnen.

Du kan bara bestämma över din del av era tillgångar och om du skriver ett nytt testamente, så påverkar det endast arvet efter dig och inte den del som du ärvde efter din sambo.

Du är fri att upprätta ett nytt testamente och i detta ge din andel av kvarlåtenskapen helt till din son, men följden av detta skulle alltså bli att en gång i framtiden när du avlider, så fördelas den del av din kvarlåtenskap som kommer från din sambo, mellan din son och din sambos två döttrar medan den del som kommer från dig, tillfaller din son.

Detta skulle kanske uppfattas som orättvist, men det är sannolikt så det skulle bli.

Arne Larsson, Familjens jurist

KOLLAGENTILLSKOTT

Skandinaviskt genombrott ger huden ett lyft utan ingrepp eller injektioner. Fenomenet kallas för hudcellaktivering. En metod som alla kan använda dagligen – med hjälp av en liten tablett.

MER ÄN ETT Ansiktslyft

Hudvårdstabletten Skin Care™ Collagen Filler verkar där inga kosmetiska crèmer kan nå, nämligen i de djupa hudlagren under den åldrande och slappa hudytan. Det stora utbudet av anti-rynkcrèmer är utvecklade för att på ytan mjuka upp rynkorna och påverkar inte kollagenproduktionen i de djupare hudlagren.

Skin Care™ Collagen Filler är unik på flera sätt

Skin Care™ Collagen Filler är en högkoncentrerad tablett som används som en del av den dagliga skönhetsrutinen.

Skin Care kan användas av alla som har behov av ett uppstramande "lyft". Den verkar inifrån och påverkar inte bara ansiktet utan huden på hela kroppen.

Ny studie på Skin Care™ Collagen Filler

En studie visar att 8 av 10 testpersoner uppnådde ett mätbart resultat redan efter några få veckors användning. Vid studiens slut (12 veckor) var resultaten ännu tydligare. "Lyftet" känns som fastare ansiktskonturer och slapp hud

stramas upp. Grova porer och fina linjer blir mindre synliga. Hela upplevelsen är att utseendet förnyngas.

Därför är Skin Care™ Collagen Filler så bra

- **Direkt inriktning mot den grundläggande orsaken till att den åldrande huden mister sin elasticitet, genom att stimulera de egna hudcellerna att producera mer kollagen – så kallad hudcellaktivering.**
- **Ingredienser som motverkar nedbrytning av kollagen och elastin, vilka tillsammans producerar fibernätverket som gör huden fast och elastisk.**
- **Minskar nedbrytningen av hyaluronsyra som reglerar hudens fuktighet och smidighet.**
- **Innehåller vitamin C som bidrar till kollagenbildning, som har betydelse för hudens normala funktion.**

Var kan man köpa Skin Care?

Skin Care™ Collagen Filler kan köpas på apotek, i hälsobutiker samt via www.newnordic.se Har du frågor, ring New Nordic på 040-239520.



Irriterad över min bekymmersrynka!

Lone är 58 år. Åldern har satt sina spår i Lones hud. Jag drömde om att kunna göra något åt min bekymmersrynka i pannan.

–Redan i 30-årsåldern började jag få små linjer och rynkor. Speciellt bekymmersrynkan mellan ögonen fick mig att se arg och gammal ut. Den var jag verkligen inte glad över.

–Jag hade hört talas om kosttillskottet Skin Care Collagen Filler av en väninna och jag vet att kollagen har betydelse för hudens elasticitet. Jag tyckte det var intressant att produkten både tillför kollagen till huden, samtidigt som den även stimulerar huden att själv producera kollagen. Jag bestämde mig för att testa och köpte en förpackning.

Jag är mycket nöjd

–Jag har nu tagit Skin Care i tre månader och kan både se och känna på min hud att den har blivit mjukare och har fått en helt ny lyster. Jag tycker också att min bekymmersrynka har dämpats. Jag är verkligen nöjd och jag kommer definitivt att fortsätta med mina Skin Care-tabletter varje dag, avslutar Lone nöjt.



Lite mer ingående om enskild egendom

Testamentskolan® del 5 av 8

Gifrorättsgods är den egendom som skall delas mellan makarna när äktenskapet upphör genom skilsmässa eller dödsfall. Så länge äktenskapet består kan man säga att giftorätten är en latent rätt till hälften av den andre makens giftorättsgods vid äktenskapets upplösning. Det finns ett viktigt undantag från hälftindelningen vid makes dödsfall. Enligt Äktenskapsbalken 12:2 andra stycket kan efterlevande make begära att få behålla allt eller större andel av sitt giftorättsgods som sin andel vid bodelningen. Denna möjlighet utnyttjas i allmänhet av den efterlevande maken om det finns särkullbarn och den efterlevande är den mest förmögna av makarna.

All egendom som inte är enskild enligt nedan utgör vardera makens giftorättsgods.

EGENDOM KAN GÖRAS ENSKILD PÅ FÖLJANDE SÄTT:

1. GENOM ÄKTENSKAPSFÖRORD

Ett äktenskapsförord är ett avtal mellan makar eller blivande makar där de avtalar att all eller viss egendom som någon eller bägge av dem äger skall vara enskild. Ett äktenskapsförord skall registreras hos Skatteverket för att bli gällande.

2. GENOM GÅVA

En givare kan föreskriva att en gåva skall vara mottagarens enskilda egendom. Gåvan blir då enskild egendom för mottagaren både i äktenskap och i samboförhållande. Villkoret om enskild egendom vid gåva måste ställas upp i samband med att gåvan ges och kan inte ske i efterhand för en gåva som givits tidigare.

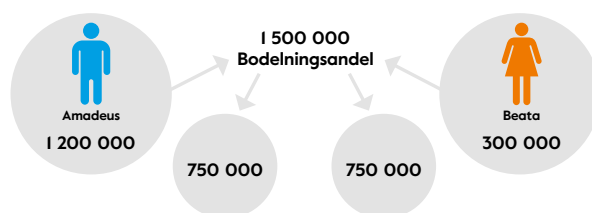
3. GENOM VILLKOR I TESTAMENTE

En testator kan i sitt testamente föreskriva att viss egendom eller all egendom som tillfaller en arvinge eller testamentstagare skall vara dennes enskilda egendom.

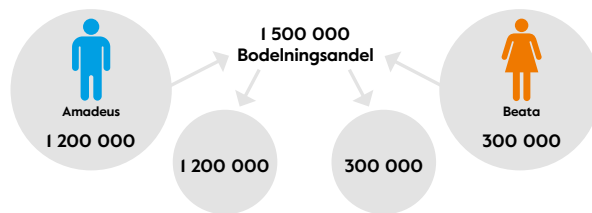
Ett villkor i gåvohandling eller testamente om att egendomen skall vara mottagarens enskilda kan inte ändras av mottagaren om inte givaren eller testator uttryckligen givit mottagaren denna rätt i gåvohandlingen eller i testamentet.

Egendom som är enskild genom gåva eller testamente kan aldrig ingå i en bodelning mellan makar eller sambor. Däremot kan egendom som är enskild genom äktenskapsförord tas med i en bodelning förutsatt att makarna är överens om det.

Exempel 1: Bodelning av giftorättsgods enligt huvudregeln



Exempel 2: Bodelning efter Beatas död
Amadeus begär att få behålla sitt giftorättsgods som sin andel vid bodelningen



AVKASTNING AV OCH SURROGAT FÖR ENSKILD EGENDOM

Avkastning av enskild egendom är giftorättsgods om det inte särskilt förordnas i äktenskapsförordet, gåvohandlingen eller testamentet att avkastningen av den enskilda egendomen också skall vara enskild.

Vad gäller för egendom som träder istället för enskild egendom s.k. surrogat? Huvudregeln är att surrogatet också blir enskild egendom utan särskilt förordnande därom.

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



Lena Krantz, Jurist på Familjens Jurist i Danderyd/Vallentuna – PS. Om man vill att en del av sin kvarlåtenskap ska gå till forskning måste man upprätta ett testamente. Vill du veta mer eller beställa vår handledning är du välkommen att ringa oss på 08-566 24 230.

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

NAMN _____
ADRESS _____
POSTNR _____ POSTADRESS _____ SKPF TS _____

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



© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.

”Minsta förändring kan skapa kaos”

ADHD Otaliga är historierna om slarviga fäder. Vi älskar dem och finner deras upptåg och infall charmiga. Mödrar däremot som inte kan organisera upp tillvaron för sina barn måste det vara något allvarligt fel på, eller tänk er en mormor som glömmer hämta barnbarnen på förskolan.

– ADHD är inte alltid så lätt att förstå sig på eller ens känna igen sig i om man bara ser till diagnoskriterierna. Till skillnad från fysiska handikapp, syns oftast inte svårigheterna utanpå. Men om man lyssnar till dem som fått diagnosen, faller bitarna snabbare på plats, berättar Lotta Borg Skoglund, som är läkare, psykiatriker och numera specialist på ämnet. Högaktuell med boken ”ADHD – Från duktig flicka till utbränd kvinna”, riktar hon fokus på de flickor och kvinnor med ADHD som kämpar ihjäl sig för att vara duktiga och passa in och vars egentliga svårigheter ofta döljs eller misstolkas av både dem själva, en oförstående omgivning och vård.

Att sakna mellanlägen

– Om det bara fanns en sak som läsaren fick med sig av att läsa min bok så skulle jag önska att budskapet nådde ut om att ADHD huvudsakligen handlar om svårigheter med att reglera olika funktioner som de allra flesta lär sig tidigt i livet och oftast tar helt för givna.

– ADHD innebär svårigheter med planering, organisation, självkontroll och med att kunna styra över hunger, sömn,



”Till skillnad från fysiska handikapp, syns oftast inte svårigheterna utanpå. Men om man lyssnar till dem som fått diagnosen, faller bitarna snabbare på plats”, säger Lotta Borg Skoglund, som är läkare och psykiatriker.

energi och känslor. Detta i sin tur leder till att vissa – för att kunna kontrollera det upplevda inre kaos som uppstår – överkompenserar och blir ”superkontrollerande” och måste göra allt på samma sätt hela tiden för att klara av att få varda-

gen att fungera. Att bara slappna av och flyta med, går inte. Minsta förändring skapar känslor av kaos, säger Lotta Borg Skoglund.

Under skolåren märks det sällan tydligt hos flickorna – men kan ta sig ut- >>>

» tryck i oro och stress när lektioner ställs in, scheman ändras, salar byts – eller att man har svårt att hänga med i undervisningen. Detsamma kan vara fallet på arbetsplatser vid omorganisation och andra förändringar, eller när man blir förälder och måste organisera om sitt liv och skapa rutin kring en annan människas behov. Samma vid skilsmässor och upp-brott eller vid övergångar mellan ledighet och arbete, då skapandet och upprätthållandet av rutiner ruckas och det blir svårare för dem med ADHD att orientera sig. Denna oförmåga att automatisera – orientera och styra upp vad som då gäller – kan liknas vid att leva på en flygplats som saknar flygledartorn som håller koll på och organiserar trafiken.

– Det som andra lätt automatiserar blir ofta för den med ADHD ett mycket energikrävande arbete. Många blir utmattade av att hålla koll på all information som ska sällas, tolkas och sorteras.

Tvingas välja bort delar av sig själv

– I dagens samhälle och kultur förväntas vi orka med både arbetsliv och privatliv. Flickor och kvinnor med ADHD tvingas ofta – medvetet eller omedvetet- göra avkall på delar av sig själva för att orka med, berättar Lotta.

Skolflickan ”väljer” mellan att vara duktig i skolan eller vara en populär kompis. Att hinna med båda kan bli svårt. För kvinnan med ADHD blir det en stor ut-

”Historiskt sett har män med ADHD kanske kommit lättare undan.

maning att klara av hem, barn, barnbarn, äldre föräldrar, relationen till en partner och vänner samtidigt som hon ska ha ork och kraft att sköta sitt arbete.

– Historiskt sett har män med samma svårigheter kanske kommit lättare undan med mansrollen som skyddande fasad. Geniet hade med säkerhet inte kommit till sin rätt om ingen annan skött allt det andra som också måste bli gjort. En stöttande fru har kanske historiskt setts som en större självklarhet än en stöttande man som backar upp en kvinna som tappar tid och rum och i perioder helt går upp i en besatthet, glömmer ge barnen mat, inte passar tider, vänder på dygnet, har svårt att hålla ordning, tappar och glömmer saker.

Biologiska skillnader

Det finns biologiska skillnader såväl som olika sociala och kulturella föreställningar och förväntningar på hur flickor, kvinnor, pojkar och män ska vara. Men

ADHD är samma tillstånd och ungefär lika vanligt förekommande hos båda könen. Men flickors och kvinnors ADHD symptom påverkas av menstruationscykler, pubertet och klimakterium. Mycket lite forskning har fokuserat på dessa unika utmaningar hos flickor och kvinnor, vilket också påverkat utformandet av diagnoskriterierna vid ADHD.

Lotta är noga med att understryka vikten av att desto tidigare rätt diagnos ställs, desto mer kan man minska lidandet av att fungera annorlunda.

– Den största skillnaden mellan könen är inte ADHD:n i sig utan att flickor och kvinnor uppvisar en större påbyggnadsproblematik till följd av att man inte från början fått rätt förklaringsmodell, och därav inte fått rätt stöd, hjälp och behandling.

Upptäck flickorna

Flickor med odiagnostiserad ADHD i puberteten kan börja uppvisa problem med ångest, depression, självskadebeteenden och ätstörningar, och vissa debuterar tidigt sexuellt och med alkohol och droger. – Flickor som betar sig utåtagerande och impulsivt tenderar att bli stigmatiserade och deras beteende uppfattas ofta som orsakat av sociala och inte biologiska förklaringsfaktorer. Detta vill jag bidra till att ändra på.

TEXT: BEATA KONAR
FOTO: EVA LINDBLAD

SKPF i nytt projekt om Adhd

ADHD Kunskapen om olika neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) och vad dessa innebär för barn och vuxna har ökat betydligt på senare år.

Nu startar ett 3-årigt projekt vars mål är att öka de egna möjligheterna till en god hälsa, delaktighet och inflytande i samhället för äldre med ADHD.

– Orsaken är att det har funnits en felaktig uppfattning om att dessa funktionsnedsättningar endast förekommer hos barn och unga. Men nu vet vi att de finns med från



Peter Sandberg

födseln och är en del av en människas livslopp, berättar Peter Sandberg, projektansvarig hos SKPF Pensionärerna.

Bidra med egna erfarenheter

Projektet genomförs av Riksförbundet Attention, SKPF Pensionärerna, SPF, Omvårdnadsinstitutet, Vuxenskolan, NSPH och SKR.

I projektet får seniorer med ADHD själva bidra med sin erfarenhet och hjälpa till att ta fram verktyg och informationsmaterial som kan underlätta och



förbereda åldrandets särskilda utmaningar.

Varför ett äldreprojekt om ADHD?

Det saknas kunskap när det gäller hur det är att åldras med ADHD. Många äldre personer över 65 år, saknar idag diagnos eller kunskap om varför svårigheter dyker upp i olika vardagssituationer.

Studier har visat att svårigheterna till och med kan tillta under några år i den tidiga senioråldern. De som har fått sin diagnos och har kunskap om den blir också äldre. Det är en utmaning att gå från ett strukturerat liv, som för de flesta inneburit arbete, familj och kanske också samhällsstöd, in i ett pensionärliv. Om detta saknas

både kunskap och ett strukturerat stöd.

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) beror på hur hjärnan arbetar och fungerar. De vanligaste funktionsnedsättningarna är ADHD, ASD/Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och språkstörning. De olika diagnoserna är närbesläktade och det är vanligt att samma person har flera diagnoser.

Vem gäller det?

Projektets primära målgrupp är seniorer i åldern 60–75 år med ADHD, som diagnostiserats tidigt eller sent i livet.

Andra målgrupper är anhöriga, omsorgspersonal, pensionärsverksamhet, beslutsfattare och myndighetsutövare.

STÄRKEVÄSTEN®

Förbättrar din hållning och motverkar problem i rygg och nacke.

För återförsäljare och information:

031-521895 www.starkevasten.se

REHABSHOP

Göran Sjöden Rehabshop AB

Nyöppning butik
December 2020!

Hantverkarsvägen 7, Sisjön, Göteborg
www.rehabshop.se 031 711 99 14



HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **19 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.

Tel. 0243 - 20 41 43 www.hörcentralen.se

						SLOGS FÖR SIN KUNG		FLOTT- GRAD		↓ INTE SA BRA KORT OM MATT		NÅS- SEL- VÅXT		KÄND PÅ SÄMRE SÄTT		↓ BAKOM CYKEL- SKYDD		RIKE I GT	
				DEL AV VA- PEN SOM FÄNGAR SLAG								EN GUS- TAV HOS MOBERG							
				GÅR RUNT I GALLE- RIER															
										URDJUR UPP- TRÄDER MÅNGA PÅ									
				→ SJÖNG FÖR ODYSSEUS SKÖTER EJ HYGIENEN															
FÅR OCKSÅ DOMARE BLÅSA AV		FIXA		STÅR MED K I MODET		KYL		TUNNA GÅR VILT TILL FÖR BETE				LÄMNAR SPELARNAS STAR- KARE?		TAR MAN MED FÖR ATT HÄMTA					
HUVUD- STAD										LÄTTA INGEN I HOPPLOST FALL									
HETTE HUVUD- STAD												L FÖRDEL TROTS ATT DET INTE LÅTER SÅ							
KULTI- VERA								MÄSTER- SKAP FÖRLED FÖR VÄRME				GJORDE EN KUB				FÖRÄN- RADES JORDÄGAN- DET VID		↓ SKRÄM- MER DET ATT GÅ UNDER	
DET ÄR EN SIFFRAN I MITTEN										SLÅPA PÅ SINA HALL TON				LÅG BAKOM JÄRN- RIDAN				SKA POSTEN	
PLAGG				↓ MED SIFFRAN FÖR VÄG		→		MÅN- FORM IBLAND KARDA											
BLIR DET SOM SKER		↓		BOR GRANNAR NÄRA I KATTA								IDROTTS- KLUBB DELAR I SERVISER		STRÅK- INSTRU- MENT FÄGEL					
								KALLAS ETT SJÖ- LEJON ÄR KRUKAN						VÄSEN SAMLADE KÄNDA BRÖDER					
KONCI- PIERA		FLÖT FRAM PÅ HARP- SUND		GER SÅS SMÅK UNDER PLATTOR?						L RÖR IHOP MED BRÄNSLE KOLIK								ÄR INTE I DET BLÅ	
HAR VINGAR MEN FLY- GER INTE								HÖFTER		KONSERVE- RAR MAN I HAR FÄRTYG				LÄGGA TILL					
																ÄR VISST SVART PIST		AVSKYR	
↑ MÖT- TE SALA- DIN								KAN MAN FÅ PÅ TAFSEN PÅ				SÅGS FOLK MED FÄRG		KÄNNER DE BESVÄ- RADE BEGÄRA					
				MAT- RÄTT		→		KRÄVS TVÅ SLAG FÖR BLAD								UTAN UNDAN- TAG			
														EN DEL I FONDEN					
				MATT- VÄVNAD GÖMMA		→										STÅR PÅ LÅS			
														UPPREPAS I UTTRYCK OM UPP- REFNING					

KRYSS NUMMER 5. Lösningen ska vara insänd senast den 20 november till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Kryss nr 5 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott **Guldanten**.

Förhindra fall- olyckor!

Anti- halk- socka för vuxna

85:-

/PAR



Ankel- socka med lös resår!

Sitter bra uppe
utan gummiresår.
Handkettlad tå-
söm för bästa
komfort.
Finns i vit,
ljusgrå, beige
svart och
marin.

49:-

/PAR

Mjuk vid krage, halkskyddande stjärnor under foten. Finns i marinblå och grå färg.

Sockarna är av högsta kvalitet. 75-80% bomull med polyamid.

	36 - 39	40 - 44	45 - 48
SÄKER-sockan	grå		
	marin		
Ankel-sockan VID	vit		
	ljusgrå		
	beige		
	svart		
	marin		

Strl 36-39, 40-44, 45-48

Frakt ingår i priset. Ev. kostnad enligt nedan tillkommer. Vid förskottsbetalning till **pg 83 33-5** tillkommer ingen avgift.

☐ förskottsbetalning (+0 kr)
☐ faktura (+49 kr)

namn _____

adress _____

postnr _____

Jag beställer från

Lockö-Strumpan AB

511 68 Hyssna

tel 0320 - 390 04

tel 070 - 826 11 55

kontakt@lockostrumpan.com

www.lockostrumpan.com



ULL I SÄNGEN

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

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

**Högsta kvalitet
Pensionärs-
rabatter
Räntefri
delbet.**

Nu även tryckavlastande madrasser!

 **Må Vål
produkter**

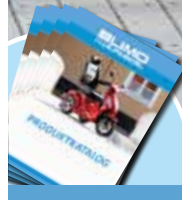
Ring för information och
broschyr: 0583-400 61
www.mavalprodukter.se

Kör eldrivet!

Med över 20 olika modeller har vi något för varje smak
- hitta din favorit på www.blimo.se



Blimo Moto, från:
17.995kr
Storsäljare!





Blimo Elite XL
26 995kr
Väger endast 26 kg



Trehjulig elcykel
18 995kr
Med 250W hjälpmotor



Blimo X-35
12 995kr
Kompakt fyrhjulig

- Fri hemleverans!
- Inget körkortskrav!
- Prova hemma
- Delbetala räntefritt

Läs mer på blimo.se

BLIMO

Kontakta oss för en **GRATIS** katalog: 08-123 507 20 - www.blimo.se

ERBJUDANDEN

Aktuella medlemserbjudanden för dig som är medlem i SKPF Pensionärerna. För Månadens erbjudande från Smart Senior och andra nyheter, se www.skpf.se



Smart Senior

Ditt medlemskort öppnar upp en värld av förmåner hos Smart Senior. Res, ät, shoppa och träna med rejäla rabatter! Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Arrivederci Puglia

10 procent rabatt på gruppresa till soliga Italien. Guidade turer med kultur, mat och upplevelser. Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Fonus

Som SKPF-medlem har du bland annat 500 kronor lägre kostnad hos Fonus vid begravning. Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Folksam

Mycket förmånliga försäkringar från Folksam – exklusivt framtagna för SKPF Pensionärernas medlemmar. Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



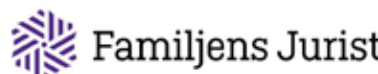
Elite Hotels

Förutom 11% rabatt får du som SKPF-medlem ytterligare 50 kronors avdrag om du bokar via hotellets hemsida www.elite.se med företagskoden 21810410.



Tallink Silja

Rabatt till Tallink, Riga, Helsingfors, Åbo. Ange bokningskod "42516". Vid grupp- och konferenspaket 20% rabatt på hytt, ring **08-666 34 87** för bokning.



Familjens jurist

20 procent rabatt på alla våra tjänster för dig som är medlem i SKPF Pensionärerna. Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Storuman Energi

Rabatt på kW/h-priset och Pluspaket utan extra kostnad för alla medlemmar i SKPF Pensionärerna. Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Stena Line

SKPF-medlemmar har 10-15% rabatt i kategorierna Flexi och Premium på vissa linjer. Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden

UPPLEV FRIHET MED EN HOPFÄLLBAR ELRULLSTOL



- ✓ Låg vikt – 26 kg
- ✓ Hopfällbar på 3 sek.
- ✓ Kompakt & smidig
- ✓ Ta med i egen bil
- ✓ Lång körsträcka
- ✓ Ta med på resan



ELOFLEX

På bilden ser du Karin och Bengt i Uppsala som skaffade varsin Eloflex när de fick svårt att gå. De fortsätter att leva ett aktivt liv med promenader, resor, och utflykter tack vare sina hopfällbara elrullstolar. De får plats med två Eloflex i en Volvo V70.

Eloflex är Sveriges populäraste hopfällbara elrullstol. Den är väldigt stabil samtidigt som den är lätt, kompakt och smidig. En Eloflex är enkel att köra och fungerar lika bra ute som inne. Modern teknik ger över 30 km körsträcka på en laddning. Den är testad, godkänd och med högsta kvalitet.

Provkör Eloflex: Besök www.eloflex.se eller ring 010-18 33 100 för att hitta din närmaste återförsäljare.



Helt kostnadsfritt för dig som medlem i SKPF!



Missa inte alla rabatter!

Som medlem i SKPF får du **helt kostnadsfritt** tillgång till Smart Seniors hundratals rabatter. Det enda du behöver göra är att **aktivera ditt kort**. Värdet på detta är 199 kr per år och du kan **spara tusenlappar**.

För att ta del av ALLA rabatter - aktivera ditt kort. Så här gör du:

1. Gå in på www.smartsenior.se/skpf
2. Fyll i uppgifterna
3. Klart!



Kortet måste aktiveras!

Gör som över 27 000 andra SKPF-medlemmar - aktivera ditt kort idag!

www.smartsenior.se/skpf

Exempel på företag som erbjuder **exklusiva rabatter** för Smart Senior:



Du hittar samtliga företag och rabatter på smartsenior.se och i vår app. Ladda ner den i din smartphone: smartsenior.se/appen
Smart Seniors personliga medlemsservice: 08-410 426 10 • info@smartsenior.se

Ny rapport om välfärdstekniken

I en snar framtid kommer hemmet i större utsträckning än idag att vara utgångspunkten för den service vi behöver under livets alla faser. Det kan handla om att köpa hem mat via nätet eller sköta sina bankärenden hemifrån, men det handlar också i ökad utsträckning om teknik för vård och omsorg. Detta ställer krav på både individer och samhälle.

SKPF Pensionärerna har i dagarna släppt rapporten/framtidsspaningen "Hur ser framtiden ut för SKPFs medlemmar?". Där går förbundets utredare Peter Sandberg igenom utmaningar och möjligheter med välfärdsteknik i framtidens äldreomsorg.

Allt tyder på att vardagstekniken kommer att bli allt smartare och våra hem kommer i större utsträckning att innehålla maskiner och system som styrs med appar på digitala enheter. Och det är inte osannolikt att äldre som känner sig bekväma med tekniken själva kommer att utrusta sina hem med den teknik de anser att de behöver för att kunna bo kvar hemma så länge som möjligt.

En sådan situation ger upphov till ett antal olika ansvarsfrågor. Har den offentligt finansierade hälso- och sjukvården ett ansvar att ta del av data från egeninköpt välfärdsteknik? Och om har det, har de också ett ansvar att reagera på data som pekar på att personen har ett problem som behöver åtgärdas?

Vilken aktör har i så fall ansvar för att produkten fungerar som den ska? Om den slutar fungera eller det uppstår något problem, vem har ansvar för att åtgärda det?

För att kunna satsa de begränsade offentliga resurserna effektivare behövs därtill tydligare utstakade mål och avgränsningar. Den nationella styrningen i frågor som dessa saknas till stor del. Frågan är också om man är villig att acceptera skillnader i vårdens och omsorgens kvalitet baserat på skillnader i enskildas ekonomiska- och kognitiva resurser.

Detta och mycket annat tas upp i SKPF Pensionärernas rapport, som kan läsas i sin helhet på:

www.skpf.se/om-skpf/material



Inte ensam

Inte ensam är ett gemensamt projekt mellan SKPF Pensionärerna, PRO och SPF Seniorerna. Vårt mål är att minska den ofrivilliga ensamheten och isoleringen bland äldre personer. Vi utbildar ambassadörer inom organisationerna som sedan arbetar med frågorna lokalt och regionalt. Arbetet med att nå målgruppen utförs på lokal nivå, med stöd av våra ambassadörer.

Vill du ha mer information? Kontakta inteensam@spfseniorerna.se eller gå in på projektets hemsida www.inteensam.org

Söker du rollator?
Leta på

www.trustcare.se

Let's Move.
Ny utomhusrollator. Optimal ergonomi. Optimal ekonomi. Väger endast 5,4 kg. Vacker och elegant.
2695 kr



Let's Relax. En serie stabila badpallar för hela familjen, alla med sin unika funktion.
Från 775 kr

Let's Fly. Världens vackraste rollator. Prisbelönad design. Unika funktioner.



Finns i ett flertal färger.
4100 kr

Let's Twist Again. Moderna ergonomiskt utformade kryckor. Välj din favoritfärg.

450 kr / st



TRUST CARE

Tel: 040-15 61 20. Se hemsidan för din närmaste återförsäljare

SAMTLIGA PRISER ÄR INKLUSIVE FRAKT



Fundera över vilka du har omkring dig som kan tänkas behöva ett samtal. Om du har koll på det digitala – lär ut till en som inte kan. Det digitala kan inte ersätta en fysisk kontakt, men har underlättat för många under pandemin.

Här är SKPF Pensionärernas nya förbundsstyrelse

Liza di Paolo-Sandberg: ”Det är vår tid nu!”

I tre år har Liza di Paolo-Sandberg suttit i SKPF Pensionärernas förbundsstyrelse. Nu på kongressen i september valdes hon till förbundsordförande:

– Jag är glad och hedrad över utnämningen.

– Nu har jag fått möjligheten att ha ansvar för de frågor jag tycker om och utveckla förbundet vidare. Och jag har fått fin respons från myndigheter, medlemmar och övriga pensionärsorganisationer, säger Liza di Paolo-Sandberg.

Liza di Paolo-Sandberg kom direkt från uppdrag i Kommunal och rakt in i SKPFs förbundsstyrelse, och hade knappt hunnit bli pensionär vid

kongressen 2017. Men så har hon lång erfarenhet som förhandlare och är van att argumentera för sina ståndpunkter.

– Vi måste vara med och driva på för ett mer jämställt arbetsliv, eftersom det får återverkningar på våra pensioner. Och jag vill också öka samarbetet med Kommunal, eftersom deras medlemmar är morgondagens pensionärer och möjliga medlemmar hos oss.

– Jag vill också att vi äldre ska kunna få en jämställd och jämlik vård och omsorg oberoende av var man bor i landet.

Ytterligare ett mål är att göra SKPF Pensionärerna mer kända, så att när man går i pension så ska vårt förbund vara en självklar organisation att vara med i.

– Det är vår tid nu.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Liza di Paolo-Sandberg

Ålder: 67

Kort bakgrund: Arbetat 17 år i fackförbundet Kommunal med ansvar för hälso- och sjukvårdsfrågor samt sociala frågor. Vice ordförande i EPSU, Europafacket och satt i den kommitté som hade ansvar för sociala frågor.

År i SKPF: Sedan pensioneringen 2015/2016.

Hemmaavdelning: Avdelning 50 Hudiksvall.

Hjärtefrågor: Hälso- och sjukvårdsfrågor, jämställda pensioner.

VICE FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Lars Bromander

Ålder: 75

Kort bakgrund: Har arbetat de senaste 33 åren på AB Storstockholms Lokaltrafik (SL). Främst som ansvarig för dess ombudsverksamhet men de senaste 15 åren med att utveckla SL:s biljettsystem.

År i SKPF: 18

Hemmaavdelning: Ordförande i Avd. 28, Stockholm. Ordförande i Distrikt Stockholm.

Hjärtefrågor: Åldersdiskriminering och det digitala utanförskapet. Att utveckla kommunikationen inom och utom organisationen.



FÖRBUNDSSEKRETERARE

Karin Liljestrand

Ålder: 75

Kort bakgrund: Undersköterska - facklig representant i Kommunal

År i SKPF: 9

Hemmaavdelning: Ordförande i avd 40, Boden.

Hjärtefrågor: Medlemsvärvning och pensioner. Göra förbundet mer känt.



FÖRBUNDSKASSÖR

Lars-Inge Larsson

Ålder: 74

Kort bakgrund: Arbetat inom bank och fackföreningar, sista åren på fackförbundet Kommunal och jobbade på Kommunals a-kassa som ekonom.

År i SKPF: 12.

Hemmaavdelning: Avdelning 28, Stockholm.

Hjärtefrågor: Ojämlika pensioner, bli mer kända, hålla låg avgift.



FÖRBUNDSLEDAMOT

Per-Ulf Sandström

Ålder: 74

Kort bakgrund: Tekniker, har innehaft chefsjobb inom stat och kommun, senast näringslivschef och vd i utvecklingsbolag, kommunchef och egenföretagare inom konsultbranschen. Nu ordförande i kommunrevisionen.

År i SKPF: 4

Hemmaavdelning: Ordförande i avd 220.

Hjärtefrågor: Äldre frågor, vård och omsorg samt det digitala utanförskapet och trygghets- och säkerhetsfrågor.



FÖRBUNDSLEDAMOT

Mari-Anne Andersson

Ålder: 74

Kort bakgrund: Jobbat i vård och omsorg samt arbetsterapi.

År i SKPF: 22

Hemmaavdelning: Avdelning 20, Linköping, ordförande tidigare.

Hjärtefrågor: Säkerhet i alla led för äldre. Att vi jobbar för att förebygga ensamhet och för rättvisa pensioner.



FÖRBUNDSLEDAMOT

Kerstin Billmark

Ålder: 77

Kort bakgrund: Undersköterska, facklig förtröendevald sedan 70-talet i Kommunal.

År i SKPF: Ledamot i SKPFs förbundsstyrelse sedan 2011.

Hemmaavdelning: Göteborg avd 103. Distriktsordförande i Distrikt Göteborg.

Hjärtefrågor: Levnadsvillkor för äldre. Trygghetsfrågor, pensionen.



FÖRBUNDSLEDAMOT

Gulli-Maj Norén

Ålder: 78

Kort bakgrund: Jobbat i bank och fackligt i Finansförbundet.

År i SKPF: 20

Hemmaavdelning: Avd 58, Skellefteå, kassör, utbildningsansvarig och reseansvarig.

Hjärtefrågor: Värva nya medlemmar och ha bra program i avdelningarna för yngre och äldre pensionärer. Och att ta hand om de nya medlemmarna på ett bra sätt så att de vill stanna kvar som medlemmar. Pensioner, försäkringar och utbildning.



FÖRBUNDSLEDAMOT

Barbro Westergren

Ålder: 76

Kort bakgrund: Arbetat inom Posten i 38 år. Några år inom äldreomsorgen, inom hemtjänst och äldreboende. Egenföretagare i 10 år hudvårdssalong.

År i SKPF: Tror 9 år

Hemmaavdelning: Avd 19 Falköping-Tidaholm.

Hjärtefrågor: Äldre frågor i allmänhet men framförallt äldreomsorgsfrågor.



FÖRBUNDSLEDAMOT

Lars Hedén

Ålder: 72

Kort bakgrund: Snickare från början. Sedemera ombudsman och lokal-kontorschef i Sörmland för Kommunal.

År i SKPF: 10

Hemmaavdelning: Är numera kassör i SKPF avd 43 i Nyköping.

Hjärtefrågor: Pensioner och äldres ekonomi, men även ålderismen.



FÖRBUNDSLEDAMOT

Eleonor Wikman

Ålder: 70

Kort bakgrund: Dagbarnvårdare, barnskötare, förtröendevald för Kommunal, kontaktombud, studieorganisatör, lokal-kontorschef för Kommunal Västmanland.

År i SKPF: Aktiv sen 2012

Hemmaavdelning: SKPF avd 82, avdelningsordförande.

Hjärtefrågor: Utbildningsfrågor. Medlemsrekrytering. Göra SKPF känd som en trygg, framåtsträvande organisation. Påverkansfrågor.



FÖRBUNDSLEDAMOT

Leif Nordin

Ålder: 64

Kort bakgrund: Har arbetat som förbundsombudsman för Kommunal i nästan 20 år. Är ordförande i Önnestads folkhögskola.

År i SKPF: 2

Hemmaavdelning: Avdelning 79, Hässleholm, Osby och Perstorp. Sekreterare.

Hjärtefrågor: Förbättra jämställdheten när man blir pensionär och motverka åldersim.



FÖRBUNDSLEDAMOT

Gun-Britt Arvholm

Ålder: 70

Kort bakgrund: Arbetat som undersköterska på en distriktsmottagning. 15 år som ombudsman på Kommunal.

År i SKPF: 8

Hemmaavdelning: Avd 27, Karlstad, är ordförande i avdelningen.

Hjärtefrågor: Valfärdsfrågor; vård och omsorg. Äldres möjlighet att vara sin egen biståndshandläggare.





Posttidning B

XXXX

Vital Plus+

Cirkulationsstimulator

Uppgraderad storsäljare!

Medicinskt godkänd

25 000
sålda i
Sverige och
Norge

ÖKA BLODCIRKULATIONEN I BEN OCH FÖTTER!

Medicinskt godkänd apparat
som används av tusentals
varje dag.

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

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



”

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

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

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



~~2.495:-~~
KAMPANJ:
1.495:-

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



GRATIS!

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

Värde kr. 249:-

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