här&nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 6/2020
WWW.HAROCHNU.SE

JULMAT

Ingen jul utan de svenska klassikerna

CORONAKRISEN

Palliativ vård utan diagnos, sjuka fick inte träffa läkare... IVO dömer ut regionernas hantering av särskilda boenden för äldre

Stora brister i vård & omsorg

+ Maria är oldfluencer / De byggde eget utegym / Seniorsex

SKPF pensionärerna

ENGELSONS

ALLT FÖR ETT RIKARE FRILUFTSLIV!

4 PAR 500:-

ULL

Kompressionsstrumpa ull 18-22 mmHg - Art nr 1687

Färg: Antracitgrå, Svart, Ljusgrå.
(Blanda gärna färger och storlekar.)
Tryck: 18-22 mmHg.
Stl. 37/39-46/48. *(43/45-46/48 finns ej i ljusgrå)*

149:-/par • 4 par 500:-

125:-

ULL

Ulltofflor - Art nr 3451

Klassiska och varma tofflor i kraftig ullfilt till FANTASTISKT PRIS! **Färg:** Mörkgrå, Ljusgrå.
Stl. 36-46.

VARM-FODRAD · VATTEN-AVVISANDE · VINDTÄT

Vinterjacka LULEÅ

Varm och skön vinterjacka i hög kvalité till FANTASTISKT PRIS.
HERR - Art nr 1058 • Färg: Grå, Blå **• Stl.** C46-58.
DAM - Art nr 1059 • Färg: Blå, Vinröd. **• Stl.** 34-54.

VATTEN-AVVISANDE · VINDTÄT · ANDAS · STRETCH

Fritidsbyxa STORULVÅN

Smidig och varm softshellbyxa med vind- och vattenavvisande membran och andasfunktion.

HERR - Art nr 5533
Normal modell: C46-58.
Kort modell: D96-112.
DAM - Art nr 5534
Normal modell: 36-50.
Kort modell: 36-50.

Fleeceunderställ

Varmt, smidigt underställ i tunn, funktionell fleece.
HERR - Art nr 1681 • Stl. S-3XL.
DAM - Art nr 1682 • Stl. 34/36-50/52.
BARN - Art nr 1683 • Stl. C110/116-158/164.

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning.

ULL

Ulltröja TYNSET

Klassisk lammullströja för vardag och friluftsliv.
HERR - Art nr 6505 • Stl. S-3XL.
DAM - Art nr 6506 • Stl. 34/36-46/48.

BESTÄLL PÅ www.engelsons.se eller ring 0346-71 38 40

Vi kan bara vända det här tillsammans!

Julen närmar sig med stormsteg och ett nytt år väntar.

Tyvärr går utvecklingen av pandemin just nu åt fel håll. Allvaret i situationen som uppstått kan inte underskattas. Coronakrisen har drabbat oss alla. Tidigare så självklara besök hos släkt och vänner har fått skjutas på framtiden eller skötas digitalt. Som statsministern sa i sitt tal till nationen så måste alla ta sitt ansvar, följa rekommendationerna och hjälpas åt för att stoppa smittspridningen och trycket på sjukvården. Det är bara tillsammans vi kan vända utvecklingen. Så ledsamt att se och höra. Under våren fick alla 70 plussare ta sitt ansvar, nu måste alla skärpa sig.

CORONAPANDEMIN har också synliggjort bristerna i äldreomsorgen och IVO har nu överlämnat sin rapport angående den granskning som de gjort på äldreboenden. Bristerna har inte varit okända. De har pekats på i flera år och nu kan det konstateras att bristerna har fått allvarliga konsekvenser. Många äldre har inte fått en individuell bedömning vare sig av läkare eller sjuksköterska. Alla ska ha samma rätt, oavsett om man bor på ett äldreboende eller inte, att få sina behov av medicinsk bedömning och vård. Detta har inte skett. Det är upprörande och helt oacceptabelt.

I DAGARNA ÖVERLÄMNADES betänkandet ”Fast omsorgskontakt inom hemtjänsten”. Undertecknad har ingått i referensgruppen och jag hoppas mycket på att det blir ett genomförande i utredningens anda. Det skulle innebära att alla som har hemtjänst också ska ha en fast omsorgskontakt. Stödet och hjälpen kan då bättre anpassas till den enskildes behov och önskemål, bidra till kontinuitet och ökad trygghet för såväl omsorgstagare, som anhöriga och personal. Dessutom föreslås att den fasta omsorgskontakten ska ha yrkestiteln undersköterska.

> **”Det nya normala måste bli bättre än det gamla.**

I MITT HUS LYSER NU alla adventsstakar och stjärnor upp vintermörkret och i går bakades det saffransbullar. Ska väl villigt erkänna att jag inte är någon direkt bagerska men de blev goda i alla fall. När jag blickar ut från mitt köksfönster över åkern så finns det fortfarande ingen snö utan det är bara gubben Frost som varit i farten. Kanske tur det för om jag skulle få för mig att göra snöänglar så vet ingen hur det kommer att sluta.

PÅ ANDRA SIDAN JULFIRANDET, när granen kastats ut, så ska vi ses igen. Det är min starka förhoppning och önskan. Det är då vi ser att det nya normala måste bli bättre än det gamla. Till dess så får vi alla hålla i, hålla ut, hålla avstånd och fortsätta tvätta händerna.

JAG ÖNSKAR ER ALLA en riktigt fin jul och ett gott nytt år!

Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

Alla står och stampar för att få komma igång

För femte gången i år har vi gjort en tidning från diverse köksbord runt om i landet. Den fysiska redaktionen på kansliet står av förklarliga skäl numera tom. Jag misstänker att mina blommor har dött för länge sedan. Det gjorde de i och för sig hela tiden även när jag jobbade på plats. Men i alla fall.

DISTANSARBETET ÄR egentligen helt okej, tycker jag. Förutom mötena. Att mötas på videolänk är förstås ett jättebra alternativ när inga andra finns, och rent socialt är det toppen att kunna träffa nära och kära utan att riskera att ta livet av varandra med en hostattack. Men jobbmöten. Jag kan koncentrera mig i en kvart, sedan börjar tankarna vandra. Efter en stund har jag åtta fönster öppna i webbläsaren. Allt i hela världen är lättare att koncentrera sig på än jobbmöten på videolänk.

Som nyss: Samtidigt som kanslimötet drog igång noterade jag att någon av ungarna hade lämnat en flik om Barbiedockans historia i webbläsaren i min dator. Tro mig. Jag är inte ett dugg intresserad av Barbie-dockor. Skiter fullständigt i dem. Ändå: Innan mötet var slut visste jag att Barbie haft över 40 husdjur (bland annat en zebra), att den där lilla bäbisen aldrig var hennes (hon var bara barnvakt), att hon varit såväl astronaut som racerförare och att det tydligen är slut med Ken.

Jaja, någon ska väl hålla koll på det där också, även i en pandemi.

EN SOM ÄR EXPERT på att jobba på distans, och med all säkerhet har laserfokus på videomöten, är frilansjournalisten Roland Cox. Ni känner säkert igen hans namn, han är en återkommande skribent i Här&Nu. För ett tag sedan vann han utmärkelsen Sveriges bästa frilansare. Från oss alla på redaktionen: Stort grattis, Roland! Det förtjänar du!

ALL VERKSAMHET SOM bygger på att människor träffas har tagit rejält med stryk under pandemin. I detta nummer gör vi nedslag hos några av SKPF Pensionärernas lokalavdelningar och distrikt. En del har i stort sett lagt ner all aktivitet, för stunden. Andra tuffar på med coronasäkrade promenader och liknande. Samtliga står frustrerat och stampar i startgroparna för att få komma igång på riktigt igen.

En annan verksamhet som är illa anpassad för social distansering är sex. RFSU har i samarbete med bland andra SKPF Pensionärerna ändå passat på att ta fram en broschyr och en film med tips och trix för ett bra sexliv för seniorer. I detta nummer har vi intervjuat sexologen Suzann Larsdotter, som deltagit i projektet.

DET HÄR KOMMER att bli en väldigt märklig jul. Jag kommer att sitta vid samma köksbord som nu, med föräldrarna på vidolänk. De kommer ha all den goda maten hos sig. Jag kommer lära mig värdelösa fakta på internet. Det får duga, men helst bara denna gång.

GOD JUL!

> **Allt är lättare att koncentrera sig på än jobbmöten på videolänk.**

Rikard Johansson, redaktör Här&Nu

40 ...procent av de i särskilda boenden för äldre som inte fick individuell läkarbedömning fick inte heller bedömning av sjuksköterska, enligt IVO:s journalgranskning.

Allvarliga brister i äldreomsorgen

▶ Tung kritik mot coronahanteringen i regionerna ▶ Boende fick ingen läkarbedömning ▶ Fick palliativ behandling utan diagnos

CORONA-SVERIGE Medan Sveriges dödssiffror i covid-19 återigen har börjat stiga, och fortsatt ligger rejält högre än i våra grannländer, kommer tung kritik mot regionernas hantering av äldreboendena under pandemin. Denna gång kommer kritiken från IVO, som konstaterar att ”lägstanivån” i förmågan att ta medicinskt ansvar varit för låg i landets samtliga regioner.

Inspektionen för vård- och omsorg (IVO) levererar i en ny rapport mycket skarp kritik mot landets regioner över hanteringen av coronasmittan på äldreboendena. Ungefär en av fem boende med covid-19-symptom fick aldrig någon individuell läkarbedömning. 40 procent av dessa fick inte heller någon bedömning av sjuksköterska, konstaterar IVO.

INGEN BEDÖMNING. Ungefär en av fem boende med covid-19-symptom fick aldrig någon individuell läkarbedömning, visar IVOs granskning.

”Allvarliga brister”

– Det är allvarliga brister som framkommer i tillsynen. Regionerna är de som har helhetsansvaret enligt hälso- och sjukvårdslagen. Även om vi har förståelse för den prövning vården genomgår under en pandemi, så ser vi att lägstanivån i regionernas övergripande sätt att ta sitt medicinska ansvar är för låg, säger Sofia Wallström, generaldirektör för IVO i ett pressmeddelande.

I myndighetens granskning av Region Sörmland skriver IVO att det under ett skede i pandemin gick ut instruktioner om att ”beslut om palliativ vård skulle tas för alla patienter med symtom, även om patienten inte hade konstaterad smitta”.

> **Det måste bli slut på skyfflandet av ansvar mellan stat och region.**

Detta förnekas av Region Sörmland, som hänvisar till att det är bristande journalföring som ger en missvisande bild. Men IVOs rapport bygger inte bara på granskning av journaler, utan även djupintervjuer med personal, läkare och sjuksköterskor.

IVO skriver exempelvis att ”vid någon sjuksköterskeintervju framkom uppgifter om att beslut om palliativ vård togs för alla på boendet oavsett bakomliggande sjukdom i det inledande skedet av pandemin”.

”Helt oacceptabelt”

– Det som händer är upprörande och helt oacceptabelt! säger Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna, och fortsätter:

– Samtidigt är det en upprepning av kritik och påvisande av brister som vi hört och sett många gånger. Den här gången måste svaren från vårdens och omsorgens ansvariga verkligen leda till förändringar. Det måste bli slut på skyfflandet av ansvar mellan stat och region, mellan region och kommun och mellan vårdens olika aktörer. De äldres rätt till en god omsorg måste helt enkelt prioriteras nu!

Sofia Wallström

IVO arbetar nu med att fatta tillsynsbeslut inom ramen för granskningen. Besluten väntas fattas under december.

– Staten, regioner och kommuner måste nu samarbeta för att återupprätta kvaliteten i vården och omsorgen, säger Liza di Paolo-Sandberg.

Sätta press på ansvariga

SKPF Pensionärerna har inlett en granskning av regionernas agerande under coronakrisen. Förbundet engagerar nu sina lokalavdelningar och representanter i pensionärsråden för att sätta press på politiker och ansvariga i regioner och kommuner att agera omedelbart för att avvärja bristerna.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

FOTO: ISTOCKPHOTO

Ur IVO:s beslut:

- Äldre som bor på särskilt boende har inte fått vård och behandling utifrån individuella behov vid misstänkt eller konstaterad covid-19.
- Ställningstagande om och genomförande av vård i livets slutskede har inte skett i enlighet med gällande regelverk under covid-19 pandemin för äldre som bor på särskilt boende.

FOTO: ISTOCKPHOTO

”Vaccinering skulle rädda många äldre”

Pensionärsorganisationerna SKPF Pensionärerna, PRO, SPF Seniorerna samt if – de forskande läkemedelsföretagen – skrev i oktober på DN Debatt att det är obegripligt att regeringen inte vill införa ett vaccinationsprogram som skulle rädda många äldres liv. Organisationerna skriver bland annat:
”Tusentals äldre har blivit svårt sjuka eller avlidit på grund av covid-19. Ändå avstår regeringen från att införa ett nationellt vaccinationsprogram mot influensa och mot pneumokocker som skulle kunna rädda livet på många äldre”.
”Flera skäl talar för vaccinering av äldre mot influensa och mot pneumokocker. Särskilt nu under pandemin. När en bakteriell infektion uppträder som komplikation till en virusinfektion i de övre luftvägarna är det i regel pneumokocker som ligger bakom. Världshälsoorganisationen, WHO, rekommenderar vaccination mot respiratoriska sjukdomar”.

Coronan slår hårt mot föreningslivet

▶ Nya restriktioner försvårar ytterligare ▶ SKPF Pensionärerna i Boden: ”Vi måste ta vårt ansvar – nu lägger vi ner allt”

CORONAKRISEN Hittills har de olika avdelningarna i SKPF Pensionärerna på ett eller annat sätt anordnat coronasäkra träffar och sammankomster. Medlemmar har i olika delar av landet träffats för att promenera, fikat utomhus, gått stavgång eller försökt mötas i lokaler med rejäla avstånd. Men i ett slag upphörde så gott som all verksamhet, när antalet personer som kan träffas minskas till åtta.

SVÅRT ATT TRÄFFAS. Nu har regeringen begränsat antalet som kan träffas vid allmänna sammankomster och offentliga tillställningar, från 50 personer till åtta, med anledning av den ökande smittspridningen av covid-19 i landet.

Per-Ulf Sandström

Leif Nordin

Mari-Anne Andersson

– Jag vill inte ta på mitt ansvar att någon av våra medlemmar insjuknar i covid-19, säger Per-Ulf Sandström, ordförande i avdelning 220 i Boden.

Boden har två livaktiga avdelningar, men nu ligger så gott som allt nere. Per-Ulf Sandström berättar i vårt telefonsamtal att styrelsen funderade på att återuppta verksamheter i avdelningen, men tvekade på grund av den ökade smittspridningen under senhösten.

Max 8 personer

Och vi hade knappt hunnit avsluta samtalet förrän statsminister Stefan Löfven i en presskonferens manade alla medborgare att visa förnuft, att ställa in och stanna hemma. Nu har regeringen begränsat antalet som kan träffas vid allmänna sammankomster och offentliga tillställningar, från 50 personer till åtta, med anledning av den ökande smittspridningen av covid-19 i landet.

> **Nu när allt ligger nere uppmanar vi våra medlemmar att höra av sig.**

Visserligen har SKPF gått över till videomöten, det gäller särskilt förbundsstyrelsens arbete, men många avdelningar har under hösten ändå försökt att upprätthålla en grundläggande verksamhet. Men det gäller långt ifrån alla avdelningar och distrikt.

Samlades i jättestor sal

Så hade exempelvis avdelning 79 i Hässleholm ett höstmöte i oktober med 21–22 deltagande medlemmar i en jättestor sal.

– Det gick bra. Men vi hade i stort sett bara två punkter; verksamhetsplanen och budgeten. Det blev lite tråkigt och så var vi tvungna att meddela att det tyvärr inte skulle bli något fika efteråt, säger Leif Nordin, ordförande i avdelningen.

Några avdelningar har kunnat genomföra styrelsemöten digitalt, så kallade videomöten, men för vanliga medlemsmöten är denna digitala mötesplats svår att göra tillgänglig för var och en. Alla är inte vana att använda digitala mötesformer och alla har inte heller tillgång till datorer och internet.

Videomöte inte samma sak

– Sedan är ju själva poängen med sociala möten, att mötas i verkliga livet. Det är inte alls samma sak att umgås på ett videomöte, tycker Mari-Anne Andersson, ordförande i distrikt Östergötland.

Innan de strängare restrik- »»

tionerna trädde i kraft den 24 november hade flera av avdelningarna i Östergötland coronasäkra träffar i verkliga livet. I Linköping anordnade man picknick i Trädgårdsföreningen. Alla tog med eget fika, man träffades i parken, gick en promenad och sedan fikade man på coronasäkert avstånd. Det blev också promenader vid Stångån och korvgrillning vid Vidingsjö motionscenter.

I Norrköping anordnade avdelningen promenader med fika en gång i veckan, picknick på Abborreberg och träffar vid Bråviken.

I Mjölby anordnade avdelningen en samling vid Svartån där kommunens verksamhetschef deltog.

Själv tillhör Mari-Anne Andersson en riskgrupp förutom sin ålder och har begränsat sina sociala kontakter betydligt.

– Jag har det jättebra. Jag deltar i förbundsstyrelsens videomöten. Jag träffar en granne och vi umgås, åker ut och tittar på saker, promenerar i skogen och har fika med oss. Ibland åker vi utanför Linköping och handlar ekologiska ägg, berättar hon.

”De kan alltid ringa till oss”

I Göteborg har man nu ställt in all verksamhet, men ledamöter i avdelningar och distrikt går att nå via e-post och telefon.

– Två gånger per år skickar vi ut program där kontaktuppgifterna till avdelningar och distrikt finns med. Men nu när allt ligger nere uppmanar vi våra medlemmar att höra av sig. De kan alltid ringa till oss, säger Kerstin Billmark, ordförande i distrikt Göteborg.

I Göteborg har SKPF Pensionärerna nu ställt in all verksamhet, men ledamöter i avdelningar och distrikt går att nå via e-post och telefon.

Fram till de nya restriktionerna och det begränsade antalet personer som kan träffas, hade de sju avdelningarna i Göteborg några styrelsemöten, en del hade också medlemsmöten. Bland andra avdelning 103, som har haft medlemsmöten; i september med 26 deltagande, i oktober med 26 deltagande. Men vid sista mötet i början av november var det bara 16 medlemmar som närvarade. Nu stänger man ner så gott som all verksamhet i distriktets avdelningar.

– I en storstad som Göteborg har vi våra medlemmar utspridda och många är oroliga för att ta sig till lokalerna i kollektivtrafiken, med spårvagn och buss. Dessutom är anhöriga oroliga och uppmanar sin äldre att undvika sociala kontakter, av omsorg om deras hälsa.

> **Nu under vintern kommer det bli jättesvårt att träffas.**

Får inte komma in i lokalen

– Och exempelvis medlemmarna i avdelning 100 har inte ens fått komma in i sina lokaler på räddningstjänsten, säger Kerstin Billmark.

Distrikt Göteborg har anordnat promenadgrupper två till tre gånger i veckan, men har nu beslutat att ställa in all verksamhet tills vidare.

– Vi i distriktet har planerat ett möte den 20 januari, då vi har bjudit in Harald Treutiger. Men allt är osäkert för tillfället och vi får avvakta, huruvida detta går att genomföra, till slutet av året, avslutar Kerstin Billmark.

Inte heller i Karlstad har man kunnat komma igång med höstaktiviteterna. I somras fanns aktiviteter utomhus, som boule och promenader, men nu är allt inställt och man avvaktar och hoppas på lättnader inför det nya året.

Inte ens styrelsen har varit där

– Vi har cirka 2 600 medlemmar och delar lokaler med SKPFs avdelning 226. Lokalen ligger i en källarlokal. Inte ens styrelsen har varit där, säger Gun-Britt Arvholm, ordförande i avdelning 27 i Karlstad.

De brukar ha sina medlemsmöten i en gemensamhetslokal på ett äldreboende, men på grund av besöksförbud har även dessa sammankomster ställts in.

– Vi har med oss expeditionstelefonen, så det går alltid att nå oss. Och så har vi lämnat ut våra privata telefonnummer. Våra telefonnummer finns i medlemsbladet och expeditionstelefonen kan man hitta på hemsidan. Den som känner sig ensam är välkommen att ringa oss, säger Gun-Britt Arvholm.

Till sommaren fick alla medlemmar en sommarhälsning och nu till jul kommer julkort och ett följebrev till alla. Däremot är den planerade julresan inställd.

– Vi får se vad vi kan göra och när vi får möjlighet att göra något. Men nu under vintern kommer det att bli jättesvårt att träffas, säger Gun-Britt Arvholm.

Inga julaktiviteter

Ja, det var onekligen dystra budskap från regeringen och med all sannolikhet kommer de strängare restriktionerna att kvarstå året ut. Så julträffarna med julbord i Boden, sillasexa i Hässleholm, julbordsresa med skaldjursbuffé med distrikt Östergötland och julmarknad med avdelning 27 i Karlstad är alla inställda.

Men när allt mer eller mindre stängs ner är telefonlinjerna ändå öppna. I avdelning 220 i Boden går numer medlemstelefonen till Per-Ulf Sandström, som säger att han inte har något emot att byta några ord med de medlemmar som ringer. Under en månad kan det bli 50-60 samtal.

Även i avdelningarna som tillhör distrikt Östergötland har telefonsamtalen ökat.

– Vi håller kontakt med våra medlemmar så gott det går, säger Mari-Anne Andersson. Gun-Britt Arvholm och Kerstin Billmark håller med.

– Vi gör vårt bästa!

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

Kerstin Billmark

Gun-Britt Arvholm

Det nya någorlunda normala

– Vi tror att allt det vi gör nu på grund av coronan också kommer till användning när vi återgår till normalläge igen. Vi har bara lärt oss fler sätt att finna gemenskap med andra, säger Malin Wennberg, projektledare för Inte ensam.

Så dämpar vi den dåliga ensamheten

OFRIVILLIG ENSAMHET Självvald ensamhet kan vara ljuv och vilsam. Ofrivillig ensamhet kan göra oss sjuka och deprimerade.

Sedan flera år deltar SKPF Pensionärerna i ett projekt för verktyg mot isolering.

– Den bästa vaccinationen mot ensamhet är att göra något för andra, säger Malin Wennberg, projektledare.

Själv har hon ännu barn hemma och drömmer stundom om en helt ensam vecka med läsning och ansvarslöshet.

– Om jag någon gång får vara helt själv gör jag allt jag inte får göra annars. Jag köper pizza och godis, dricker vin, försöker både lyssna på radio och titta på teve samtidigt, säger Malin Wennberg som från ett vackert tegelhus i Gustavsbergs hamn leder projektet ”Inte ensam”.

Här har det ingått att utbilda ambassadörer mot ensamhet, cirkelledare och att sprida goda metoder bland de lokala föreningarna inom pensionärsorganisationerna SKPF Pensionärerna, PRO och SPF Seniorerna.

Mindre fysiskt

Coronan gjorde att man i våras fick tänka annorlunda än planerat. I stället för fysiska möten och konferenser blev det webbsändningar och videomöten. Malin Wennberg och kollegan Guy Lööv träffas mest via datorn. Metoder för föreningarna utvecklades.

– Vi försökte hitta aktiviteter utomhus eller som var trygga på andra sätt. Vi sände ”teveshower” med smittskyddsläkare, berättar Malin Wennberg.

En IT-pedagog gästade också studion, och i dagarna ska några filmer läggas ut på projektets hemsida (inteensam.org) om hur man kan använda en smart telefon. Många äldre har en sån men kan inte alla finesser.

– Det har blivit nödvändigt om man vill se sina barnbarn, säger Malin Wennberg.

– Hur når man dem som sitter hemma och inte är med i någon förening, frågar sig Malin Wennberg som leder projektet ”Inte ensam” från ett vackert tegelhus i Gustavsbergs hamn utanför Stockholm.

> **En genomsnittlig 70-åring är inte mer ensam än en normal 50-åring.**

Studiecirklar

Redan vid projektstarten 2018 producerade projektet tillsammans med ABF och Studieförbundet Vuxenskolan ett material för studiecirklar, ”Tillsammans mot ensamhet”, som finns i tryck och att ladda ner.

Guy Lööv och Malin Wennberg vet inte allt om vilket genomslag deras ansträngningar fått, men studiehäftet har i alla fall gått åt och ska tryckas på nytt. Projektet ska förse medlemsorganisationerna med verktyg att använda.

Det var regeringen som gav startpengarna. Årets pengapåse kommer från Socialstyrelsen och räcker till årsskiftet. Syftet var förstås att nå dem som var ofrivilligt ensamma, och de är inte alltid så lätta att hitta.

Den som sitter hemma kommer inte

– Om vi sätter upp affischer om bouleträff så är det en aktiv grupp som kommer. Den som sitter hemma och inte tycker att livet är tiptop går inte på en sån aktivitet. Hur når man dem, frågar sig Malin Wennberg.

Vilket är viktigt eftersom isoleringen kan skapa ohälsa.

– Föreningarna har jobbat mycket med att ringa runt bland medlemmarna. Vi har pushat dem att försöka nå även dem som står utanför.

Det finns tjänster på nätet, bland annat Ratsit, som hittar telefonnummer exempelvis till personer över 80 i en viss kommun. Malin Wennberg tycker också att man kan använda okonventionella kanaler som att lägga ut lappar hos fotvården, vårdcentralen och damfriseringen.

Tanken är att de värvade ambassadörerna ska jobba lokalt med de här frågorna. Malin Wennberg och Guy Lööv vet inte hur många av de första som är aktiva. 150 ambassadörer utbildades 2018. I år kom inte utbildningarna i gång förrän under hösten.

– Vi tror att vi hinner utbilda cirka 100 ambassadörer i år. Kurserna hålls digitalt men blir fullbokade direkt, vilket känns bra, säger Malin Wennberg.

Gå med i en förening

Var och en av oss kan förstås hitta på saker att göra för att minska isoleringen, menar kollegerna.

– Att gå med i en förening är ganska givet, att tillhöra något sammanhang, säger Malin Wennberg.

I några kommuner har det skett framgångsrika samarbeten med hemtjänsten, som kopplat ihop ensamma med volontärer från någon pensionärsorganisation.

Man kan få besök eller telefonsamtal av en volontär – eller bli volontär själv. Att hjälpa andra är ett vaccin mot ensamhet, menar hon.

– Man kan bli volontär i ett språkcafé för nyanlända eller samla in kläder för behövande. Det finns massor av organisationer som gör sånt.

Värvar volontärer

Projektledningen bestämde sig för att inte starta någon egen hjälplinje per telefon, utan i stället samarbeta med den befintliga Äldrelinjen hos den ideella föreningen Mind.

– Vi värvar volontärer bland våra medlemmar och de får fler som svarar i telefonerna.

»»

4 ...procent av befolkningen, ungefär, från 16 år och äldre räknades som socialt isolerade 2016–2017. Bland 75–84 åringarna är cirka 10 procent socialt isolerade. Bland de 85 år och äldre, är andelen 15 procent. *Källa: SCB*

Båda vinner, säger Malin Wennberg.

Alla vill eller kan inte komma ut fysiskt, och alla är inte digitala, sannerligen. Därför utvecklar projektet idén med gruppträffar via telefon. Tanken är att knyta samman människor med liknande intresse som får hjälp att koppla upp ett gruppsamtal. Man håller på att göra en handbok som kommer att finnas på hemsidan.

– Man kan prata om pelargoner med andra som har samma intresse; om när man klipper dem, hur kallt de ska stå på vintern, när man ska ta fram dem. Eller ha en grupp för existentiella samtal där man pratar om allvarliga och viktiga saker. Äldre har ofta ett behov av att få reflektera över sitt liv, att få berätta för andra om sitt liv och lyssna på andras livshistorier, säger Malin Wennberg.

Coronans år som bok

Ett annat delprojekt är skrivaruppdraget ”Coronans år 2020”. Över 200 personliga berättelser har samlats in och ska publiceras på webben. Forskare har hört av sig och är intresserade av att ta del.

Ett urval hamnar i en bok som kan vara klar till jul.

- Berättelser som speglar hur livet sett ut under året, även det udda och ovanliga – på gott och ont. En kvinna berättar en fin historia om hur hon fick följa med sin dotter till förlossningen, eftersom dotterns man var förkyld och inte fick komma in på sjukhuset. En fascinerande och fin historia, säger Guy Lööv.

Tråkigt hemma

Han är veteran inom PRO och jobbar deltid i projektet, mest hemifrån och ofta utan fruns sällskap eller besök av barn och barnbarn. Han hade tänkt pensionera sig, men fick tråkigt och fortsatte, nu vid 69.

– Jag lever ganska utåtriktat. En eller två dagar ensam går bra. Då läser jag, promenerar, lagar god mat till mig själv. Det kan vara en njutning. Men det får inte vara mer, då känner jag mig bortglömd av hela världen!

– Jag blir väldigt rastlös, måste träffa folk och få bekräftelse. Jag behöver att andra ser mig för att jag ska känna att jag har något värde, medger han, en insikt som han säkert delar med de flesta.

Malin Wennberg och Guy Lööv samarbetar via videolänk, som så många andra under coronaåret.

Svenskar inte ensammast

Att svenskarna skulle vara världens ensammaste folk är en myt, säger de båda med eftertryck. Det finns undersökningar där Norden hamnar bäst till i Europa, mycket tack vare utbyggd äldreomsorg och allmän välfärdspolitik. Äldre i den omhuldade grekiska storfamiljen är betydligt ensammare, enligt Guy Lööv.

Ensamheten ökar inte i Sverige, men för var och en kan den växa med åldern.

– En normal 70-åring är inte mer ensam än en genomsnittlig 50-åring. När man kommer upp över 80, då blir ensamheten större.

Livskamraten går bort. Kroppen blir mindre rörlig. Det blir trögare att skaffa nya vänner. Barnen hör kanske av sig mindre än man önskar. Ensamhet kan väcka skam, som i sin tur ytterligare minskar lusten att vända sig utåt.

Skälen kan vara flera, menar Guy Lööv som också pekar på ekonomiska faktorer.

– Fattigdom leder till isolering. Om man inte har råd att gå till tandläkaren och saknar framtänder så kanske man inte vill gå ut. Man har inte råd att köpa fina presenter till barnbarnen, som andra har. Då låter man kanske bli att gå på festen.

- Studier i Europa visar att social isolering samvarierar med fattigdom. En aktiv välfärdspolitik minskar isoleringen, menar han.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX

> **Äldre har ofta ett behov av att reflektera över sitt liv.**

Ensamhet svart på vitt

OFRIVILLIG ENSAMHET Ungefär 300 000 personer beräknas vara socialt isolerade i Sverige. Ensammast är de äldre. Minst var tionde över 75 år träffar inte anhöriga, vänner eller bekanta mer än ett par gånger i månaden.

Det är Statistiska centralbyrån, SCB, som har tagit reda på det. Myndigheten gör återkommande enkäter för att undersöka svenskarnas levnadsförhållanden (Ulf/Silc).

Alla ensamma lider inte av det. Antalet sociala kontakter och hur ensam man känner sig är två helt olika saker. Men många kan känna sig mer ensamma ju mer sällan de umgås med anhöriga och vänner, framhåller SCB.

För att räknas som socialt isolerad ska man bo ensam och inte träffa anhöriga, vänner eller bekanta oftare än ett par gånger i månaden. Ungefär 4 procent av befolkningen från 16 år och äldre räknades som socialt isolerade 2016-2017.

Den sociala isoleringen är mindre vanlig bland yngre. Bland ungdomar 16–24 år är andelen 1 procent.

Efter ålderspensioneringen ökar den sociala isoleringen markant. Bland 75–84 åringarna är cirka 10 procent socialt isolerade. Bland de allra äldsta, 85 år och äldre, är andelen 15 procent.

SCB undersöker också vilka som kan ses som ”höggradigt socialt isolerade”. Med det menas att även kontakter via telefon och över internet sker mer sällan än en gång i veckan. Andelen som är såpass isolerade beräknas till 2 procent av befolkningen. I åldrarna 85 år och äldre är andelen 8 procent.

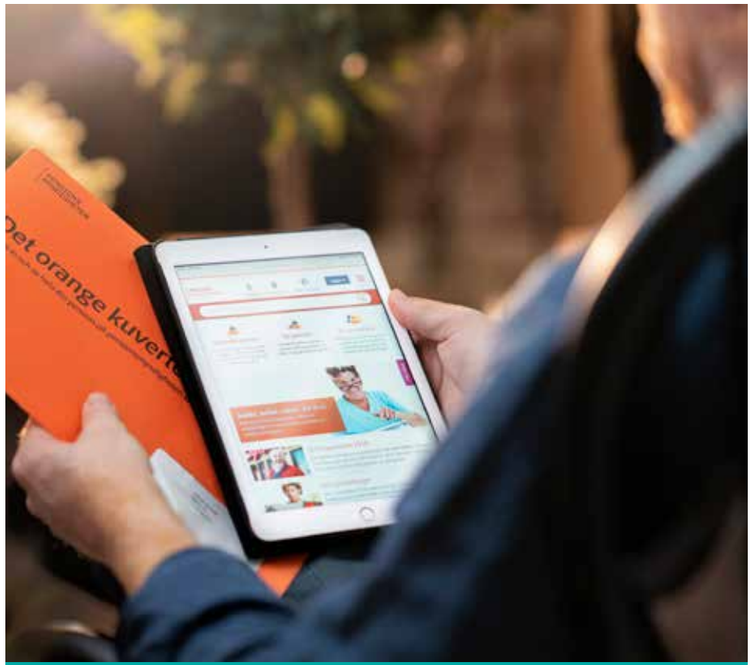
TEXT: ROLAND COX

Ytterligare återbetalning för sparare i Falconhärva

PENSION Ytterligare 368 miljoner kronor har fördelats till drabbade sparare i Falcon Funds och nu inleds återbetalning. Återbetalningen är resultatet av Pensionsmyndighetens senaste framgångar i arbetet med att få tillbaka pengar som försvann i härvan runt Falcon Funds.

Återbetalningen består av de 337 miljoner kronor som har återvunnits efter oegentligheterna i Falcon Funds. Dessutom återbetalas 31 miljoner kronor som Pensionsmyndigheten erhållit vid värdepappersförsäljningarna i samband med Falconfondernas likvidation. Alla värdepapper i fonderna är nu sålda och det som återstår är endast mindre likvidbelopp.

– Det känns väldigt bra att vi kan föra tillbaka pengar till de sparare och pensionärer som drabbades av bedrägeriet i Falcon Funds. Pengarna som betalas ut nu står för en dryg tredjedel av den bedömda skadan på en miljard kronor som Falconfondernas förvaltare orsakat 27 000 av våra sparare. Vi på Pensionsmyndigheten fortsätter vår ihärdiga jakt på pensionspengar som förskingrats. Vi hoppas och tror att mer pengar kan återvinnas, säger Anna Åkesson, enhetschef på Pensionsmyndighetens juridikavdelning.



Falconhärvan

■ Med oseriösa och olagliga försäljningsmetoder kom Falcon Funds över premiepensionspengar för 27 500 sparare. Av dessa har nära 27 000 sparare drabbats av oegentligheterna i fondernas förvaltning, vilket nu delvis kompenserats.

Pengarna återinvesteras

Med start tisdagen den 24 november återinvesteras pengarna på de drabbade spararnas premiepensionskonton vilket man kan se genom att logga in på pensionsmyndigheten.se. Alla sparare som får tillbaka minst 50 kronor får också brev som informerar om återbetalningen.

Så fördelas pengarna som tar hänsyn till:

■ Värdet på innehavet spararen hade respektive dag denne var investerad i Falcon.

■ Tidsintervallet då varje ”skadligt” värdepapper påverkar fondkurserna.

■ Hur stor andel spararen hade av avslutsordern.

■ Vilken eller vilka av de berörda fonderna Falcon Aggressive, Falcon Balanced och/eller Falcon Cautious som spararen hade innehav i.

TEXT OCH FOTO: PENSIONSMYNDIGHETEN

GREPP DU KAN LITA PÅ.

I vinter kommer 30 000 svenskar halka så pass illa att de måste uppsöka sjukhus. Var inte en av dem. Använd dubbar.

Som läsare får du 20% rabatt med koden SKPF20
Se alla modeller på icebug.se

ICEBUG®
SWEDISH TRACTION FOOTWEAR

Hur nyttig är julmaten?

På plussidan har vi sill och lax, som är rika på bra fett som omega 3. Kött, fisk och ägg är laddade med protein, som äldre har stor nytta av. I rödbetssalladen, grönkålen, rödkålen och kålrotslådan finns fina näringsämnen. Det är alltså möjligt att få i sig nyttigheter, men det beror ju på vad man väljer och vad som finns att tillgå. Och kanske på mängden.

MATKRÖNIKAN

Upplevelser kring julbord genom åren

Leif och Åsa Kindblom vid uppdukat julbord på den gemensamma restaurangen.

Människor kan bete sig mycket olika kring ett uppdukat julbord. En decemberdag när vi öppnat dörrarna för första sittningen när vi hade restaurang, vällde en förbeställd företagsgrupp in med 25 montörer, de flesta i 20-30-årsåldern. Jag stod parkerad vid bortre änden av det uppdukade julbordet i två våningar när de första killarna siktade in sig på julskinkan. Ett bestämt hugg från var och en fångade fem-sex stora skivor skinka per hugg. När halva styrkan tagit för sig fick jag bära tillbaka resterna av det stora fatet till köket för komplettering. Vad har hänt, frågade Berit i köket. Hungriga gäster, sa jag, ny skinka och dubbelt upp med skivor, inget annat att göra.

Vid ett annat tillfälle kom två medelålders kraftiga karlar, som bokat ett kvällsjulbord. Jag såg att de tog för sig ordentligt i flera turer och avslutade med desserterna. Efter ett tag kom en i personalen och tog mig i armen och bad mig titta ordentligt på de två männen. De satt med slutna ögon men annars upprätt. De sov djupt. Vi lät dem vara. Efter ett tag kom samma servitris och uppmärksammade mig åter på de två karlarna. De satt nu och kalasade på var sin välfylld silltallrik. De hade börjat om från början. Dubbla julbord!

Dessa två exempel ur verkligheten visade på inte så särskilt lönsamma gäster, om man så säger. Bättre då med pensionärsföreningarna, som brukade komma på eftermiddagarna. Visserligen med pensionärsrabatt men ändå betydligt lönsammare. Två köttbullar, en ägghalva, ett par potatisar, lite sill och en stor skiva vörtbröd, visade en äldre gentleman upp inför mina intresserade blickar.

BESVÄRLIGASTE GÄSTER var de som absolut skulle ha det som de alltid brukade få på julbordet. Bruna bönor! Kåldolmar givetvis! Var är lutfisken? Varför har ni ingen brunkål och var är den rökta ålen? En gammal källarmästare gav mig rådet att ”se för guds skull till att det alltid finns ägghalvor, potatis och bröd framme, gästerna ska inte behöva mätta sig med den rökta laxen”! Ett gammalt trix var tydligen också att ”gömma” de dyrbarare rätterna som ål, lax och fårfiol. ”De gäster som letar efter dem finner dem, de andra ska inte behöva spontant frestas av sådant.” Många års erfarenhet låg kanske bakom det.

NÄR VI ETT ÅR HADE dukat upp julbord varje dag utom måndagar sedan sista november var vi genuint trötta på allt vad julmat hette när helgen stundade. Den julaftonen firade vi hemma med kokt torsk och ägg- och persiljesås.

> De hade börjat om från början. Dubbla julbord!

DET ROLIGASTE VAR ATT uppe i fjällvärlden i mindre skala laga till ett lokalt inspirerat julbord med rätter på fjällröding, skogsfågel, ren och vilt. Hel inkokt röding, tunna skivor av ripbröst, rökt renkött och köttbullar på viltfärs fanns då på bordet liksom lingon och tjälknöl på älg samt getost och hjortronpaj. En gäst från orten ställde då frågan, ”har ni ingen vanlig julskinka?”

Om man nu inte måste ta hänsyn till alla dem, som prompt vill ha sina favoriter på ett julbord så kan man ju välja ut sina egna. Då sätter jag absolut upp långkålen, hel inkokt röding, Jansson och kålrotslåda på mitt julbord. Och mumma att dricka. Vilka är dina?

Leif Kindblom, matkrönikör, ex-krögare

Favoriter på julbordet

■ **Mumma:** 50 cl porter, 33 cl julmust, ½ tesked stött kardemumma hälles upp i en tillbringare just före servering. En skvätt gin kan gå i om man är på det humöret.

■ **Köttbullarna** till jul får gärna ha smak av malen kryddpeppar och kryddnejlika i blandfärsen som i övrigt kan innehålla grädde, ströbröd, ägg, vitpeppar, salt och riven gul lök.

■ **Långkål,** grönkål som befriats från de grova stjälkarna kokas 5 minuter i hönsbuljong eller skinkspad, tas upp och får rinna av och hackas. Fräs kålen i en stekpanna med smör utan att den får färg. Smaka av med vitpeppar och salt, tillsätt grädde och låt gå samman.

Kålrotslåda – vegetariskt tillskott från Finland

Det här behöver man till en halvstor gratängform:
1/2 kg kålrot
2 medelstora potatisar
½ dl grädde + ½ dl mjölk
1 msk sirap
1 ägg
Salt, ströbröd till formen och ovanpå samt smör
½ tsk ingefära
½ tsk stött kardemumma

Gör så här:
Skala och skär kålrot och potatisarna i bitar och koka dem mjuka i saltat vatten. Mosa. Tillsätt alla ingredienserna och blanda väl.

Häll över i en smörad och ströad ugnsform, klicka lite smör samt ströbröd ovanpå och grädda sedan i medelvarm ugn cirka 45 minuter. Passar så bra till skinkan, köttbullar, lammet, korven, syltan....

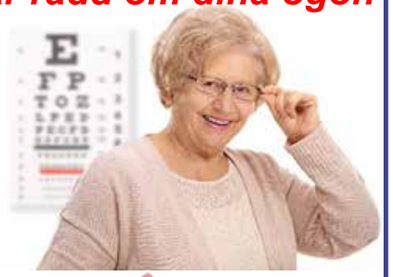
Tack Finland och Hyvää Joulua!/God Jul!

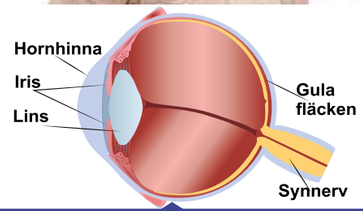
Prova på 50%

PRO EYE
Ögonvitamin

GARANTI 100% FÖR TRYGG HANDEL

Var rädd om dina ögon





Vår mjuka kapsel Pro Eye för ögonhälsa använder en avancerad formel för att hjälpa till att skydda ögonens hälsa och kompletterar med viktiga näringsämnen som minskar i kroppen när vi åldras. Ingredienserna i Pro Eye är vetenskapligt undersökta och bidrar till bättre ögonhälsa.

Pro Eye innehåller 15 mg Lutein som är en stark antioxidant. Lutein finns också naturligt i gula fläcken (macula) i ögats näthinna. Ögat kan inte själv bilda Lutein utan vi måste tillföra detta via vår kost. Förändringar i gula fläcken är den vanligaste orsaken till nedsatt syn hos äldre.
Flera av ingredienserna i Pro Eye har en positiv inverkan på gula fläcken.

Pro Eye innehåller även Zeaxanthin som samverkar med Lutein, för att stödja ögonhälsa och optimera bättre syn. Både Zeaxanthin och Lutein finns naturlig i näthinnan där de hjälper till att fylla på ett skyddande skikt

Pro Eye innehåller också Omega 3 varav 144 mg DHA och 36 mg EPA.Omega 3 är naturligt koncentrerad i ögonhinnan och bidrar till att förebygga torra ögon. Torra ögon ökar med åldern.

Pro Eye innehåller också Blåbärs- och Ögontröst extrakt som båda bidrar till ögonens hälsa.
Pro Eye innehåller även A-vitamin från betakaroten och Zink som bidrar till att bibehålla en normal syn.
Pro Eye innehåller också Cortex Cinnamomi-och Gojibärs extrakt samt Inulin som medverkar till att göra vår ögonvitamin Pro Eye effektiv.

Pro Eye är en ren naturprodukt i mjuka kapslar utan tillsatser av konserveringsmedel. Framställd under farmaceutisk kontroll GMP.

Dosering 1 kapsel per dag. Rekommenderat intag bör ej överskridas. Våra ögon påverkas av vad vi äter, precis som övriga kroppen. Det är därför viktigt med en varierad kost och hälsosam livsstil.

Prova på 50% Halva priset 139:- för 3 mån RABATT

Beställ i dag! Du får 1 förpackning för 90 dagar för halva priset Du blir nöjd med Pro Eye

INTRODUKTIONSERBJUDANDE

Vi vill att du skall prova Pro Eye, därför får du köpa första förpackningen för 3 månader för halva priset. Du som försökt med andra ögonpreparat, tveka inte! Pro Eye innehåller viktiga vitaminer och mineraler som är noggrant testade och som ger resultat.

Gå in på vår hemsida www.altivo.se och läs mer om Pro Eye, där kan du också beställa Pro Eye och andra populära kosttillskott

Telefontid Måndag till Fredag 08.00-16.00

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

Beställ i dag vårt introduktionserbjudande. Du får en förpackning Pro Eye med 90 kapslar som räcker i tre månader för halva priset. **Endast 139:-** (ordinarie pris 278:-). Därefter skickar vi en förpackning var tredje månad för 278:- som täcker dagsbehovet för 3 månader. Vi har ingen bindningstid, kontakta oss bara 10 veckor efter leveransen om du ej önskar fortsätta. Erbjudandet gäller endast nya kunder. Max 1 per kund.
Porto 39:-. Inga kostnader tillkommer.
Var vänlig texta

Faktura 20 dagar netto

Namn:…….....

Adress:…….....

Postnr.:……Ort:…….....

Underskrift:…….....

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

Det är fullt ös i Sandskogen vid Ystad. ”Minstingen” Åke Ohlsson, till höger, har fixat musik som peppar träningskamraterna på de nio styrkestationerna med vardera två övningar.

Seniorerna kommer i form lekande lätt

TRÄNING Gänget styrketränande pensionärer växer efterhand. Och nu tränar de utomhus tre gånger i veckan med redskap som de tillverkat själva. Trots pandemin är deltagarna mer vältränade än någonsin – och fikastunden efteråt är lika viktig som träningen.

Efter en regnig natt lättar dimman framåt klockan 9 och en stund senare tittar solen fram mellan trädstammarna i Sandskogen i utkanten av Ystad. Träningsredskapen är redan på plats: dunkar i olika storlekar fyllda med vatten eller grus för att bära eller lyfta, stänger, remmar, gummiband och drickabackar finns att kliva upp och ned på.

Den här fredagsmorgonen i november är tolv personer på plats hos Karin och Christer Garver för att köra styrkeövningar en halvtimme, följt av en halvtimmes konditionsträning.

”Fick så mycket träningsvärk”

Ann Ohlsson visar Ebon Espersson övningarna efterhand: hur hon ska lyfta, böja benen och sträcka ut. Ebon är med för första gången. Grannarna har övertalat henne att hänga med på utetträningen, nu när simhallen är stängd på grund av de strängare coronarestriktionerna.

– Puh, jag kommer nog inte att kunna röra armarna i morgon, utbrister Ebon Espersson.

Det började på påskafton hemma hos Karin och Christer Garver. De bjöd hem sonen Marco och hans flickvän Anja på fika. Men dessförinnan skulle de träna, tyckte Marco och Anja som hade med sig ett träningsprogram.

– Vi fick så mycket träningsvärk att vi inte visste vart vi skulle ta vägen. Nu gör vi vad vi kan för att skjuta förgubbningen och förgumningen på framtiden, skrattar Christer Garver.

Social samvaro

Efterhand hängde grannar och bekanta på, mestadels pensionärer men också några som ännu inte har passerat 60. I somras kom mellan sex och tio träningssugna varje måndag, onsdag och fredag. Nu har antalet ökat till tolv, tretton, oavsett väder. Alla vill vara ute och träna och de vill inte missa den sociala samvaron.

– Jag började här när jag inte längre gick på gymmet. Jag tränar tre gånger i veckan och jag tänker hålla på hela vintern, säger Arne Jönsson, som tidigare arbetat som brandman och är van vid träning.

Ulla Lönnqvist tränar magen medan Karin Garver går med tunga bensindunkar. Tyngderna har deltagarna i cirkelgymmet fixat själva. Infälld bild: Christer Garver.

Träningsprogrammet

Det började med en förenklad variant av det tuffa träningsprogrammet ”Seven” som Karin och Christer Garver fick på påskafton.

Efter styrketräning med 18 övningar joggar eller går alla 200 meter. Sedan upprepar man övningarna nedan sju gånger – i den ordning som passar en själv:

- 7 armhävningar
- 7 sit ups
- 7 knäböjningar
- 7 burpees
- 7 rygglyft
- 7 mountain climbs
- 7 utfallssteg
- Spring/gå 200 meter

Säkerheten först

Träningsgruppen i Ystad har hela tiden varit mycket noga med att hålla avstånd eftersom de flesta på grund av åldern tillhör riskgrupp. De har fyra, fem meter mellan stationerna, alla måste ha handskar när de tränar och de har handsprit utplacerad.

Träningen och redskapen har utvecklats efterhand. I somras ordnade den sommarboende grannen Lars Åhman ett cirkelgym. Med hjälp av enkla och egentillverkade redskap kompletteras konditionsträningen nu med 18 tyngre styrkeövningar.

Under hösten har Christer Garver och Arne Jönsson snickrat pallar och annat som gör att man inte behöver hålla till direkt på marken när det är fuktigt och kallt. Petflaskorna som är hantlar har fyllts med grus i stället för vatten – om det skulle frysa på. Och så har Åke Ohlsson ordnat med musik som peppar deltagarna när det blir tungt.

Fikan lika viktig som träningen

Det finns kommunala utegym i Ystad, men det här är något annat. Det ”egna gymet” ger mycket större engagemang. Då kommer alla varje gång eftersom de också vill träffas och umgås.

– Det viktiga är att träna tillsammans, säger Ann Ohlsson.

Några avslutar konditionsdelen för att stretcha innan Karin Garver kommer ut med kaffetermosarna. Fikan är lika viktig som träningen, intygar de.

– Tänk om vi bara hade suttit själva här inne, det hade varit jättetråkigt, säger Karin Garver och gör en gest inåt huset.

Ulla Lönnqvist började i augusti. Hon tycker att det bästa med att vara pensionär vid den här årstiden är att kunna vara ute och ta tillvara dagsljuset.

– Jag vill absolut inte gå in och träna nu. Detta är det roligaste sättet att träna, säger hon och njuter av en kopp kaffe.

TEXT OCH FOTO: HELENA WENNSTRÖM

> **Tänk om vi bara hade suttit själva här inne.**

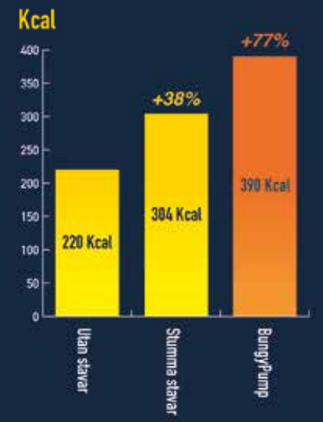
BungyPump of Sweden

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!

www.bungypump.se | www.webbshop.bungypump.se
info@bungypump.se | Tel: 0660-58 58 9

Maria Sörensson är oldfluencer

▶ Vill lyfta äldre kvinnor ▶ Döttrarna hjälpte till med Instagram

STIL&MODE Influencers har vi hört talas om – nu kommer oldfluencers. Maria Sörensson, 63, brinner för att inspirera kvinnor 60 plus att klä sig så de syns. Hon vill att seniorer ska våga uttrycka sin personlighet med starka färger, precis som hon själv gör i en härlig mix av gammalt och nytt.

Maria Sörensson har i skrivande stund mer än 8 400 följare över hela världen på sitt Instagramkonto. När hon startade som oldfluencer för tre år sedan bestämde hon sig för att skriva allt på engelska och att bara synas utomlands, men sedan ett år tillbaka gör hon succé också i Sverige.

– Jag vill inspirera äldre kvinnor att klä sig i mer färg, att våga lite mer och att uttrycka sin personlighet. Själv använder jag mina kläder för att synas. Om vi äldre kvinnor inte syns, då finns vi inte och då blir vi inte heller lyssnade till, menar Maria Sörensson.

Dagens outfit sedan lågstadiet

Allt började med att Maria Sörensson och hennes två vuxna döttrar skickade bilder till varandra på dagens outfit. En dag kom döttrarna med förslaget att deras mamma borde lägga ut sina bilder på Instagram. Sagt och gjort, så skapade de gruppen Instasupport för att stötta sin mamma gällande den tekniska biten.

Det är lättare att vara mig själv nu vid 63 än när jag var 43.

– Jag har ända sedan jag var liten lagt mig vinn om dagens outfit. Min mamma som också var väldigt intresserad av kläder brukade lägga fram de plagg jag skulle ha på mig när jag gick till skolan i lågstadiet.

Hon kan till och med komma ihåg många av de klädesplagg hon bar som liten. Hennes mamma som var duktig på att sy var hennes naturliga stilmodell.

– Min mamma och jag pratade ofta om mode, material, olika flugor och så lånade jag hennes kläder, som aldrig var tantiga utan tidlöst snygga.

Ärvde mammans garderob

När Maria Sörenssons mamma gick bort för tre år sedan fick hon ärva det mesta i hennes garderob.

– Kläder har alltid varit mitt viktigaste sätt att uttrycka mig, de speglar mitt humör och mina känslor. Jag är som en öppen bok och tar kläderna till hjälp för att visa vem jag är.

Maria Sörensson bestämde sig för att dela med sig av sina upplevelser i klädkammaren. I hennes fina dressingroom hänger kläderna i perfekt ordning på galgar och skorna står uppställda i rad.

– Jag gör mig sällan av med ett klädesplagg, jag har ett 40-tal kappor sparade. Men så har jag också två garderober till mitt förfogande, säger Maria Sörensson och ler med hela ansiktet. »»

Instagram

Instagram är en gratis mobilapplikation för fotodelning och ett socialt nätverk som lanserades i oktober 2010. Appen kan laddas ner till både Android- och Apple-telefoner.

Maria Sörensson håller upp en färggrad kjol i sin klädkammare.

Dagens outfit bestäms alltså utifrån humör. När Maria Sörensson är glad blir det mycket färg, gärna lite vilt och ohämmat. Hon mixar ofta stilar från olika tidsepoker med starka färger och en bas i svart.

– Det är lättare att vara mig själv nu vid 63 än när jag var 43. Jag känner mig friare och starkare i mig själv nu och tar varken samhällets eller andras tyckande på så stort allvar. Dessutom har jag respekt i min yrkesroll och vågar ta ut svängarna mer på jobbet. Förr i tiden var jag mer nedtonad för att bli tagen på allvar.

”Kvinnor måste få ta plats”

Under hennes uppväxt minns Maria Sörensson att de äldre kvinnorna ofta var klädda i brunt och beige. Det vill hon ändra på och menar att tuffa, äldre och starka kvinnor måste få ta plats. Att kvinnors kroppar ska få lov att åldras och ändå synas är något hon strävar efter att lyfta fram.

– Jag gläds åt att det numera är helt okej att inte färga håret. Det gråa håret har blivit något av en rörelse, särskilt i USA där jag har många följare. Där är ”going grey” stort. Och här hemma går vi kvinnor över 60 numera på gym och yoga. Vi är starkare och friskare än någonsin tidigare.

Glädje och drivkraft

Hennes största målgrupp är kvinnor i hennes egen ålder och därutöver. Varje dag får Maria Sörensson inlägg på sitt Instagramkonto där följare tackar henne för all inspiration, det gör henne glad och ger henne ännu mer drivkraft att fortsätta lägga ut bilder på sina härliga outfits.

TEXT & FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

Maria Sörensson

Ålder: 63 år.

Familj: Man, 3 barn, 2 barnbarn.

Bor: Lund

Gör: Studie- och karriärvägledare på Lunds Tekniska Högskola.

Instagram: Instagramkontot @aginginstyle

Marias tips för att våga lite mer:

- Prova en färggrad eller mönstrad scarf för att göra ett mer färgstarkt intryck.
- Placera ett bälte på höften (eller i midjan).
- Häng ett färggrant halsband runt halsen.

NYTT PÅ CD & LP!

Du hittar många fler titlar på vår hemsida!

ginza.se

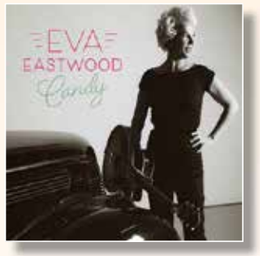
0512-299 50

Refreshments:
Christmas cheer 2020
CD 29674.....159kr

Dolly Parton:
A Holly Dolly Christmas 2020
CD 26123.....149kr

DansbandsNytt/
20 Fräscha Dansbandslåtar
CD 13223.....149kr

Casanovas:
Mota Olle i grind 2020
CD 13207.....149kr



Eva Eastwood:
Candy 2020
CD 28753 (Digi).....**149kr**
LP 28751.....199kr

Helen Sjöholm:
En ny tid 2020 (Digi)
CD 25350.....149kr

Swedish Rock'n'Roll
1954-1962
2CD 27664.....149kr

Gustaf & Viktor Norén:
Hymns to the rising sun
CD 26551.....149kr
LP 26550.....219kr

Bruce Springsteen:
Letter to you 2020
CD 26694 (Digi).....**179kr**
2LP 26695.....479kr
2LP 26696 (Grey/Ltd) **499kr**

Uno Svenningsson:
Österlen 2020 (Signerad)
CD 28749.....149kr
LP 28750 (2021-01-29).....**199kr**

Stefan Nykvist:
Stefan Nykvist 2020 (Digi)
CD 24930.....149kr

Per Gessle: Gammal kärlek rostar aldrig 2020
CD 27147.....149kr
LP 27149.....189kr
LP 27148 (Coloured).....**219kr**

Över 300.000 CD, DVD, SPEL, BÖCKER, ELEKTRONIK, RETRO-PRYLAR m m i sortimentet!

BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - Vi skickar den GRATIS!

Du kan även ringa och beställa! 0512-299 50

Ginza AB • Fåglum • 465 81 Nossebro • kundservice@ginza.se

Med reservation för ev. tryckfel.

SOS barnbyar

SOS Barnbyar är en världsomspännande barnrättsorganisation som verkar i 135 länder för att hjälpa barn som lever i utsatthet. Organisationen är en av världens största aktörer inom social omvårdnad av barn. Läs mer på: www.sos-barnbyar.se

Jhan Carla, 8, får en framtid i La Paz

BOLIVIA Sju barn i åldrarna 6 och 14 år tittar nyfiket på oss när vi kliver in i huset i det inhägnade bostadsområdet i Mallasa, söder om Bolivias huvudstad La Paz. Det fnittras och skuffas lite bland barnen när vi presenteras som fadderföräldrar till Jhan Carla, 8 år.

Spänningen är ömsesidig. Vi är inbjudna på lunch och barnbymamman Nathalia står i köket och lägger sista handen på den gemensamma måltiden, vi får soppa, därefter kött, potatis och grönsaker. Sedan serveras efterrätt. Innan barnen lämnar matbordet tackar de alla runt bordet för maten och glädjen att få dela måltiden tillsammans.

Det är lite som julafton. Redan innan besöket i SOS-barnby i mitten av januari 2019 skickade vi ett brev till vårt fadderbarn Jhan Carla, med foton på oss i den svenska familjen. I A4-kuvertet fanns också bokmärken föreställande bilar, djur, änglar, sådant som vi trodde skulle passa och vara kul att få från ett annat land långt bort. Nu öppnar hon högtidligt brevet och delar med sig av innehållet till sina syskon.

En lantlig idyll

Från Sverige har vi med oss små anteckningsblock, pennor, pennvässare; det vi fick plats med i packningen, och i La Paz har vi fyllt med choklad och smågodis.

Det är småsaker till var och en, men sex barn har blivit sju. Det har tillkommit ett barn sedan vi lämnade Sverige. Men ingen protesterar när vi försöker att fördela de medtagna presenterna så rättvist som möjligt.

Bara bilderna på den svenska familjen behåller Jhan Carla för sig själv och hon tittar på mig och undrar varför det inte finns någon bild på hennes fadderpappa. Den har jag helt enkelt glömt att skicka med.

Jhan Carla, 8 år, spelar fotboll med sin fadderförälder Ullacarin Tiderman under deras första möte i Mallasa i januari 2019.

> **Vi följer dem en bit upp i vuxenblivandet för att se till att de får en bra framtid.**

Mallasa är som en liten lantlig idyll, cirka 40 minuter får en myllrande och avgastyngd huvudstad. Här finns en av landets nio SOS-barnbyar som arbetar med att ge barn som är föräldralösa, eller av någon annan anledning inte har någon vuxen omvårdnad, en trygg och säker uppväxt.

Ett viktigt arbete

I området finns tolv hus, mellan sju till tolv barn i varje familj och till varje familj en anställd barnbymamma. Just i Mallasa stödjer man ytterligare två familjer utanför själva barnbyn, i närheten finns också en grundskola med plats för 450 elever. Skolan tillämpar Montessori-metoden i sin undervisning och hit är även barn i närområdet välkomna.

– Jag har tidigare bland annat arbetat på ambassaden i Brasilien, men tycker att det här är ett viktigt och betydelsefullt arbete att ta hand om och hjälpa barnen till en trygg uppväxt, säger barnbymamman Nathalia.

Hon började som SOS-moster, vilket innebär att man hoppar in vid behov i ”sin” familj när barnbymamman är sjuk, behöver vara ledig, eller har semester. Sedan en månad har Nathalia blivit barnens permanenta barnbymamma när deras tidigare mamma gick i pension.

Individuella utvecklingsplaner

Jhan Carla har varit i barnbyn i ett par år tillsammans med sin biologiska lillebror Ricardo, 6. Den ideologi man tillämpar i SOS-barnbyar innebär bland annat att man låter biologiska syskon bo i samma familj. Barnen får individuella utvecklingsplaner som innehåller skolgång, hälsovård och kommande yrkesutbildning.

– Vi följer ungdomarna en bit upp i vuxenblivandet för att se till att de får en bra framtid, säger en av de anställda i barnbyn som också är vår guide under dagen.

De yngsta barnen Jhan Carla, Ricardo, Jhoel och Jonathan drar med mig ut på basketplanen. De skojar med varandra, skrattar, busar och vi turas om att kasta basketbollen i korgen och så kommer en fotboll fram.

Lär sig att skriva

I mitt anteckningsblock som ligger bredvid basketplanen skriver Jhan Carla med spretiga bokstäver mama, papa, Jhan Carla på en och samma rad, bredvid varandra, sedan tittar hon på mig och skrattar. Hon berättar att skolan är rolig och att hon håller på att lära sig skriva.

Men mest av allt tycker hon om att dansa, och hon står ofta framför tv-apparaten och övar till olika musikvideos, får jag veta innan hon springer iväg och leker med sina bröder.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

FOTO. LARS TIDERMAN

Sverige i corona-botten

En rapport från OECD pekar ut Sverige som sämst av alla analyserade länder på att hålla nere coronasmittan i samhället. Organisationen menar att Sverige agerar senfärdigt. Rapporten kritiseras av Folkhälsomyndighetens Anders Tegnell, som säger till Expressen att länderna räknar olika och att ”det är väldigt svårt att göra de här olika slutsatserna”.

Allmänna råd

För att begränsa smittspridning rekommenderar FMH alla att:

1. Vara noggranna med sin handhygien och ofta tvätta händerna med tvål och vatten i minst 20 sekunder.

2. Hålla avstånd till varandra inom- och utomhus.

3. Om det är möjligt, gå, cykla eller använda andra alternativa färdsätt.

4. Undvika att resa med sådan kollektivtrafik och sådana andra allmänna färdmedel där det inte går att boka en plats.

5. Hålla avstånd till varandra och följa anvisningar i kollektivtrafiken och i andra allmänna färdmedel.

6. Avstå från att delta i större sociala sammanhang som fester, begravningar, dop, kalas och bröllop.

FHM har avskaffat särskilda rekommendationer för 70+

CORONAKRISEN Även om de särskilda rekommendationerna för äldre och riskgrupper togs bort i oktober uppmanar socialminister Lena Hallengren, S, till fortsatt försiktighet och att följa de allmänna råden.

– För dig som är över 70 år vill jag säga: vardagen kan inte vara som förut. Ta inte kollektivtrafik om du inte måste, undvik tider då många samlas, sök vård om du tror att du behöver det, sa ministern när beslutet om att slopa de särskilda begränsningarna för 70+ med avseende på att undvika smittspridning.

Både Hallengren och Folkhälsomyndighetens generaldirektör Johan Carlson uppmanar även allmänheten att följa de allmänna råden och ta ett gemensamt ansvar för smittspridningen.

– Det är inte rimligt att riskgrupper ska bära ett så stort ansvar för hela befolkningen i det långa loppet, sa Johan Carlson.

Fått bära för stort ansvar

Regeringen och Folkhälsomyndigheten motiverar borttagandet av de särskilda rekommendationerna för 70+ med att de äldre har fått bära ett alltför stort ansvar för att minska smittspridningen och att isoleringen drabbar många med ökad psykisk ohälsa, och lett till ett ökat vårdbehov och att vårdbehov inte tillgodosetts.

– Det är inte så att de äldre ska börja åka buss som vanligt. Alla ska iaktta en stor försiktighet, man ska inte gå ut och trängas i affärer i onödan, man ska undvika rusningstid. Det kommer att finnas en risk för enskilda individer. Vi kommer att se att ett fåtal personer blir sjuka, men vi måste hitta den balansen, det enskilda risktagandet mot samhällsnyttan, avslutade Johan Carlson.

TEXT: PETER SANDBERG

Vetenskapsakademien förespråkar munskydd

CORONAKRISEN Enligt en rapport från Kungliga vetenskapsakademiens expertgrupp om covid-19 är munskydd och god ventilation bra för att minska smittspridningen i kollektivtrafiken och inomhus.

De rekommendationer som Folkhälsomyndigheten råder i dag bygger på att smitta överförs genom att den sjuka utsöndrar droppar som innehåller coronavirus, som faller till marken eller landar på olika ytor. Av det skälet är fysisk distansering med upp till två meter och noggrann handhygien de viktigaste rekommendationerna till allmänheten.

Men enligt vetenskapsakademiens expertgrupp om covid-19 visar nyare forskning att smitta också sker via små droppar som blir kvar i luften längre tid. Och att luftburen smitta kan spela en särskilt stor roll vintertid när fler vistas längre tid i dåligt ventilerade lokaler.

Viktiga åtgärder

Slutsatsen som expertgruppens drar är att användning av munskydd och god ventilation med luftutbyte är viktiga åtgärder för att minska smittspridningen i kollektivtrafiken och i inomhusmiljöer. Dessutom menar man att användningen av munskydd är särskilt viktig inom sjuk- och äldrevård.

Expertgruppen anser att de skärpta restriktioner som regeringen gått ut med är bra och att det är viktigt att alla följer dem. Samt även att följa de rekommendationer som Folkhälsomyndigheten gjort. Men, gruppen menar att man också borde ta till munskydd och ventilation för att snabbt få ner smittspridningen.

Expertgruppen

- Vetenskapsakademiens expertgrupp består av åtta personer, några av Sveriges främsta experter på mikrobiologi, smittskydd och immunologi. Det finns även en referensgrupp.
- Gruppen har till uppgift att inventera kunskapsläget om covid-19, samt belysa vilka lärdomar det går att dra om bland annat smittskydd. Expertgruppen ska avge en slutrapport före utgången av 2021.

Sverige ensamt i världen

Sverige är nu, enligt vetenskapsakademiens Staffan Normark, professor i molekylär mikrobiologi och smittskydd, det enda landet i hela världen som inte rekommenderar munskydd.

Men Folkhälsomyndigheten framhärdar i sitt motstånd.

– Vi behöver sustainability (hållbarhet över tid, reds anm) och människor kan inte springa omkring med munskydd i flera år, citeras Folkhälsomyndighetens chef Johan Carlson i Dagens Nyheter.

Myndigheten har också uttryckt oro över att alla kanske inte har råd att köpa munskydd och att det därmed också handlar om ”jämlikhet”.

Men framför allt menar myndigheten att kunskapsläget om munskyddens effekt är för dåligt.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN, RIKARD JOHANSSON

Vägen tillbaks efter stroken

För drygt ett år sedan förändrades mitt liv radikalt, mitt under den sköna semestern, i slutet av juli, fick jag en stroke.

När man är sjuk, så blir man ju normalt frisk efter en tid och kan återgå till det liv som man levde dessförinnan. Men för många med allvarliga sjukdomar, som min, är vägen tillbaka lång och mödosam, om man alls någonsin kommer tillbaka… som den man var innan.

DE FLESTA FÅR någon form av, hur ska jag säga, efterverkningar, någon påverkan på kropp och själ, om än inte en stadigvarande funktionsnedsättning, så i alla fall små små handikapp, som kanske inte syns i vardagen.

Efter sex månader gick det upp för mig att jag hörde till gruppen lyckligt lottade. Jag hade inte drabbats av en stroke nummer två. Det är inte ovanligt att den som en gång fått en stroke, får en andra inom sex månader. Men jag levde och återhämtade mig successivt, om än långsamt och mödosamt.

Läkaren berättade för mig; att jag skulle komma att vara trött, att mycket av det som jag kunnat innan skulle behöva tränas upp igen, och att det skulle gå långsamt. ”Det går mycket fortare att förlora en funktion, än att bygga upp den igen”, sa hon. Och jag kämpar fortfarande.

”Du kanske också får acceptera att du får en funktionsnedsättning. Men du kommer att lära dig leva med den och hantera det”, sa hon också. Acceptera – aldrig i livet! tänkte jag.

MYCKET KAN MAN förändra och förbättra och i den förhoppningen lever jag ännu, men att acceptera min fysiska begränsning, det gör jag aldrig. Jag tvingas lära mig leva med sämre balans och en lättare funktionsnedsättning på vänster sida – i alla fall tillsvidare. Men att acceptera. Pyttsan!

> **Jag tvingas lära mig leva med sämre balans. Men att acceptera. Pyttsan!**

Det tog också tid att förstå att jag måste hushålla med mina krafter. Jag dränerades plötsligt av allt; att umgås med familjen, se på tv, lyssna på radio, leka med mitt första barnbarn som föddes bara en månad efter det att jag blev sjuk – min ögonsten. En fantastisk händelse i mitt liv, som närapå hade tagit slut innan han hunnit komma till världen.

SÅ HAR TIDEN GÅTT och krafterna återkommit. Lycklig lottad är jag också för att inget påtagligt syns utanpå, utom när jag blir trött, då sjunker humöret, jag blir grinig och lättretlig. Impulserna och vreden väller upp som ur en vulkan. Känslorna är svåra att styra. Jag brukar säga att jag lider av någon slags tvångssyndrom, att orden bara bubblar fram, även de som jag gärna skulle ha osagda. ”Du är som vanligt”, säger mina närmaste.

Och så känner jag en oerhörd lycka och tacksamhet. Lycka över att jag lever och får följa mina nära och kära, umgås med mitt barbarn ännu en tid. Tacksam över den vård och omsorg som jag har fått i ett land med ett av världens bästa sjukvårdssystem, som är till för alla oavsett bakgrund och inkomst.

OCH SÅ ÄR JAG GLAD över min förmåga att aldrig ge upp. Jag vet inte hur långt det räcker, men vänta ni bara…

Ullacarin Tiderman, redaktör, harochnu.se

Trött på dyra räkningar för din hemtelefon?

Sänk avgiften med upp till 73 kr i månaden utan att byta tjänst

Alla med en hemtelefon har säkert märkt att priset höjts kraftigt de senaste åren. Dessutom beslutade **Sveriges största teleoperatör** nyligen att de även skulle **höja priset för fakturan till 49 kr i månaden** – oavsett om man betalar med autogiro eller pappersfaktura. Totalt betalar man då 590 kr om året i bara fakturaavgifter. Den senaste höjningen av fakturaavgiften **drabbar seniorer främst** då många tycker att det är krångligt eller saknar tillgång till internetbank eller e-post.

HEMTELEFONI MED TELECO – ALLTID LÅGA PRISER

Teleco har sedan 2010 alltid varit billigare än Sveriges största teleoperatör – det kommer vi fortsätta vara! Våra kunder **ringer precis som vanligt** över Telias kopparnät **men betalar mindre**.
Dels eftersom vi har lägre månadsavgift men också för att vår fakturaavgift är lägre, se jämförelse nedan. Betalar du dessutom med autogiro blir skillnaden större då vi har **0 kr i fakturaavgift vid autogiro.**

	TELECO	TELIA
Månadsfaktura	305 kr	329 kr
Pappersfaktura	29 kr	49 kr
Autogiro	0 kr	49 kr

Besparingen om 73 kr/mån är i en jämförelse med Telia och om du har autogirobetalning idag. För pappersfaktura är besparingen 44 kr/mån. Telias prisuppgifter är hämtade från deras hemsida 2020-08-12.

FÖRDELAR MED TELECO

- Fortsätt att ringa via Telias kopparledning
- Behåll ditt nuvarande telefonnummer
- Personlig och tillgänglig kundtjänst
- Alltid fria samtal inom Sverige
- Spara 73 kr i månaden med autogiro

Ring och beställ redan idag på telefon 0771-40 45 40 eller skicka in talongen nedan.

Ja tack! Jag vill ringa billigare med Telecos Hemtelefoni via telejacket

Månadsavgiften är 305 kr med fria samtal inom Sverige, ej betalsamtal. Fakturaavgift 29 kr, 0 kr vid autogiro. Abonnemanget är bundet i 24 månader med 1 månads uppsägningstid. Fullständiga villkor bifogas orderbekr.

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

Adress Hämtas från Folkbokföringen

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco
SVARSPOST
20603619
110 05 Stockholm

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

Här&Nu nr 6 20

Kyrkligt centrum i Sverige

Uppsala är en tätort i Uppland, centralort i Uppsala kommun och residensstad för Uppsala län. Den är Sveriges fjärde största tätort med en befolkning på 164 535 invånare, medan hela kommunen har cirka 233 000 invånare. Sedan 1164 är Uppsala kyrkligt centrum i Sverige i och med dess ärkebiskopssäte inom Svenska kyrkan.

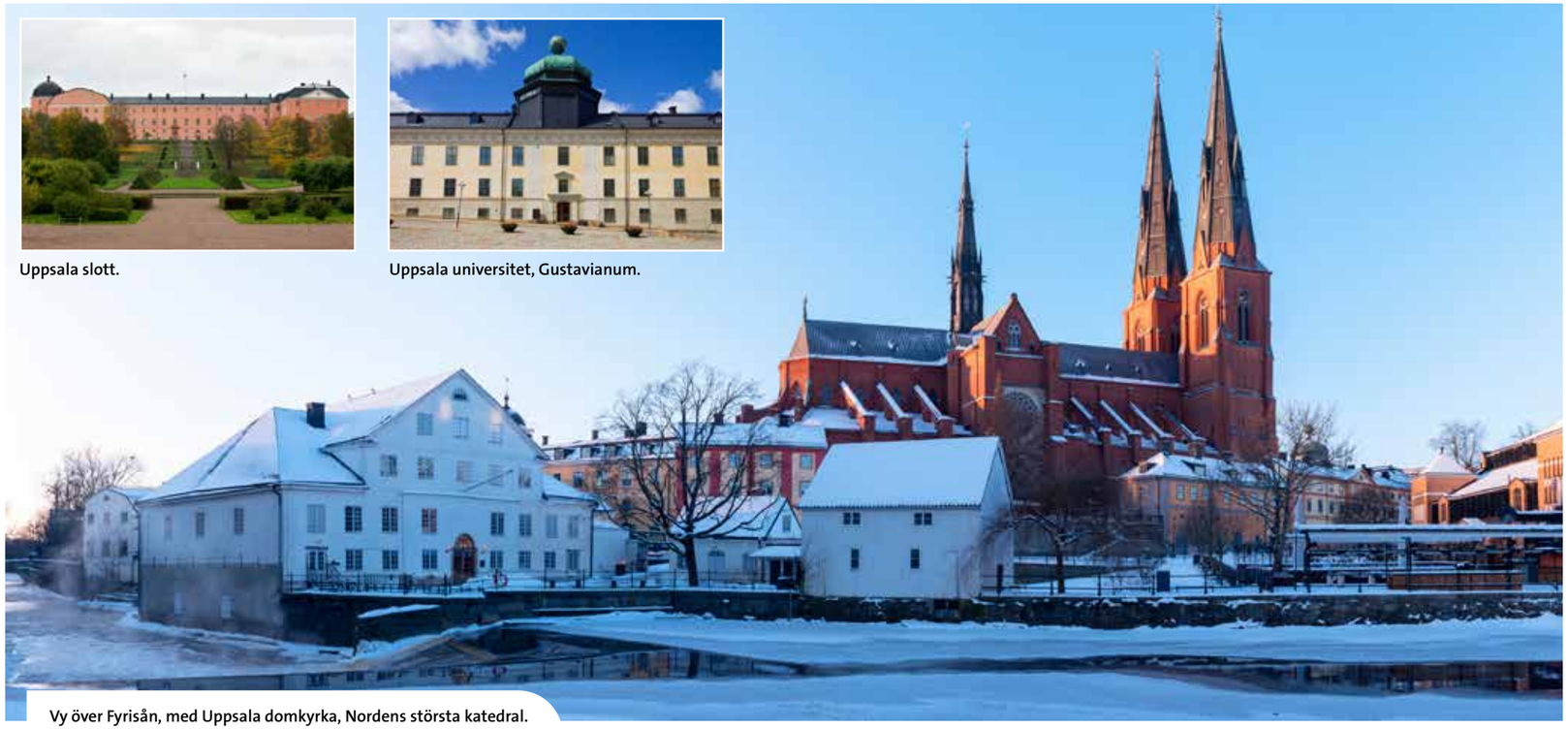
Kulturhistoria om du hemestrar i Uppsala

HISTORISK MARK Hemester. Uttrycket har etablerat sig under coronapandemin. När vi inte längre kan, eller bör semestra utomlands, upptäcker vi våra egna natur- och kulturskatter. Följ med till Uppsala! Slottet, domkyrkan, universitetet och dess bibliotek med den världsberömda Silverbibeln.

– I Uppsala är historien och kulturen ständigt närvarande och det mest ligger inom gångavstånd, säger författaren Lars Sund.

Uppsala slott.

Uppsala universitet, Gustavianum.



Vy över Fyrisån, med Uppsala domkyrka, Nordens största katedral.

I höst är det 41 år sedan Finlandsbördige författaren Lars Sund slog ner sina bopålar på Upplandsslätten.

– Fram till 1999 var jag, parallellt med skrivandet, journalist på Upsala Nya Tidning, berättar han när vi träffas på Konditori Fågelsången, adress Munkgatan.

– Detta är ett klassiskt café som funnits här i alla världsliga tider, för att citera min salig far. Här råder 50-talsnostalgi och caféet är populärt bland annat bland mina skrivande kollegor.

Vi promenerar upp på den närbelägna Kasåsen till Uppsala slott, som började byggas redan 1549.

– Det är en bra utgångspunkt för att lära känna Uppsala, för härifrån borggården har man en fantastisk utsikt över staden. Se på alla byggkranar, här byggs något alldeles enormt!

– Uppsala delas av Fyrisån och vi är nu på den akademiska sidan, med universitetet och dess bibliotek samt ett stort antal institutioner.

Arvet från Linné

– Andra sidan har historiskt präglats av industrier, som Slotts senap och Nymans verkstäder, som efter kriget var Nordeuropas största cykeltillverkare. Ingen av dem är dock kvar i dag, berättar Lars Sund och tipsar angående slottet:

– Här inne finns Uppsala konstmuseum, som man absolut inte bör missa.

Väster om slottet ligger Botaniska trädgården, Sveriges äldsta i sitt slag, anlagd 1664.

– Jag brukar gå igenom den på väg till mitt kontor och blir varje gång lika fascinerad. Träden och växterna från alla världens hörn gör arvet från Carl von Linné så synligt.

–Missa inte orangeriet och tropiska växthuset, med kaktusen Nattens Drottning som blommar en natt om året!

Thörnqvists rumba

Några minuters promenad norrut leder till Engelska parken, besjungen av hemmasonen Owe Thörnqvist i "Rumba i Engelska parken". Det är en vilsam promenadpark med en trevlig Pelle Svanslös-lekplats för barn.

Intill Engelska parken ligger Gamla kyrkogården.

– Den rymmer i sig en bit svensk historia och är väl värd att gå runt i. Här vilar bland andra Dag Hammarskjöld, som var generalsekreterare i FN.

Nordens största katedral

Vi styr västerut mot Uppsalas centralt belägna historiska kvarter. Uppsala universitet, grundat 1477, är äldst i sitt slag i Norden och har runt 24 000 helårsstudenter.

– Uppsala är ju även ett andligt centrum, med domkyrkan och ärkebiskopens intilliggande residens. Skulle man försöka översätta för en utländsk turist passar kanske liknelsen Canterbury och Oxford i ett.

Nordens största katedral, Uppsala domkyrka, invigdes 1435 men bygget påbörjades redan runt 1270. Den är omöjlig att missa i sitt majestät, på "akademiska sidan" av staden. Här vilar såväl Gustav Vasa som Johan den tredje, samt berömdheter som Carl von Linné och mystikern Emanuel Swedenborg.

Till Uppsalaturismens ABC hör även universitetsbiblioteket Carolina Rediviva, beläget mellan slottet och domkyrkan. Var Valborg står här universitetets rektor på balkongen och tar på sig studentmössan, varvid tusentals studenter gör detsamma och unisont rusar nedför Carolinabacken till vårens ära.

Som bibliotekets främsta attraktion räknas den handskrivna Silverbibeln från 500-talet.

Kompakt centrum

Så tar Lars Sund med oss till ett av sina verkliga smultronställen: Skytteanska trädgården, en liten pärla inklämd mellan Trädgårdsgatan och Valvgatan.

– Få hittar hit, konstaterar Lars Sund.

Uppsala centrum är ganska kompakt och många av byggnaderna från 1800-talet eller tidigare är i dag rivna.

Men det finns undantag. Som Celciushuset på Svartbäcksgatan, med medeltida anor och ombyggt på 1700-talet. Här avslutar vi vår ”hemester”-promenad.

– Här bodde Anders Celcius, mest känd för termometerskalan, avslutar Lars Sund.

TEXT: SÖREN VIKTORSSON FOTO: ISTOCKPHOTO

Region Gävleborg

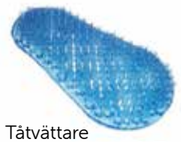
Välkommen till vår webshop

Vi har produkter för alla

Butiken Hjälpmedel SAM **hjalpnu.se** | 026-153501

Vetevärmare **95:-**

Mjukgörande gelsocka **95:-**/par



Tåtvättare med sugpropp **95:-**

Munskydd 50-pack **150:-**

Johanneslötsvägen 22 Gävle,
Mån–ons samt fre 10.00–16.00
Tors 10.00–17.00

Hjälpmedel SAM

ULL I SÄNGEN

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

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

Högsta kvalitet
Pensionärsrabatter
Räntefri delbet.

Nu även tryckavlastande madrasser!

Må Väl produkter

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

FRÅGA JURISTEN

Går arvet dit han ville?

FRÅGA: Vår bror avled för drygt en månad sedan. Han var inte gift och han hade inga barn. Vi är tre syskon som nu är hans enda anhöriga. För flera år sedan visade han för min syster att han hade skrivit ett testamente till Läkare Utan Gränser och hon fick då en kopia av testamentet. Han har också vid flera tillfällen talat om för oss andra att han vill att Läkare Utan Gränser ska få allt efter honom. När han avled så bodde han i en liten servicelägenhet och vi har letat överallt där men har inte hittat något testamente. Enligt hans bank så har han inget bankfack. Vi tror inte att han har ändrat sig. Vi syskon har så vi klarar oss och vi tycker allesammans att arvet efter vår bror ska gå dit han ville men kan det bli så? Vi har ju bara kopian som vår syster fick.

Svar: Om ett testamente endast finns i kopia så ska det som huvudregel inte bifogas bouppteckningen och testamentstagaren kan inte på grund av testamentet upptas som dödsbodelägare. Det finns dock ett undantag: Om samtliga släktarvingar och testamentstagare är överens om att testamentet inte är återkallat av den som har upprättat testamentet, så ska kopian betraktas som att original då Skatteverket registrerar bouppteckningen.

Om ni vill uppfylla er brors vilja kan ni alltså, tillsammans med Läkare Utan Gränser, underteckna en handling där ni är överens om att testamentet inte är återkallat av er avlidne bror och att ni därmed godkänner testamentet. Om denna handling samt testamentskopian bifogas bouppteckningen, så kommer Skatteverket att godkänna att Läkare Utan Gränser anges som testamentstagare i bouppteckningen.

Arne Larsson, Familjens jurist

BLUE BERRY PLUS ÖGONVITAMIN–ORIGINALET

Att läsa är så viktigt för mig!

”Så skönt med fungerande ögon och syn”.

Grete är trogen användare av ögontillskottet Blue Berry Plus Ögonvitamin.

–Jag har alltid trivts med den avkoppling det ger mig att läsa tidningar i sängen innan jag ska sova. Denna vana vill jag behålla och därför är jag är noga med att sköta mina ögon och min syn. En viktig del av detta för mig är min dagliga dos av Blue Berry Plus Ögonvitamin.

Grete är en pigg och aktiv kvinna som har mycket att stå i under dagarna. För att komma till ro på kvällen har Grete sin vana som hon delar med många andra;

–På kvällen innan jag ska sova är det en viktig rutin för mig att läsa. Belysningen är inte den starkaste från sänglampan och då är det så skönt att veta att jag kan lite på mina ögon, berättar Grete.

Hon är nöjd användare av Blue Berry Plus Ögonvitamin sedan lång tid.

–Det ger mig en ro och avslappning av läsa, speciellt under kvällen så det är härligt att min syn är så väl bevarad, fortsätter Grete glatt.

Läser text på TV

Många väntar tills någon form av problem uppstår innan de börjar med syntillskott men Grete resonerar att det är en bra idé att ta hand om sin syn i tid.

–Det är så skönt att ha väl fungerande ögon och syn. Och även texten på TVn läser jag utan problem. Det är härligt, avslutar Grete glatt.

Blåbär och lutein

Blue Berry är ett svenskt blåbärs- och luteinbaserat kosttillskott med ögontröst plus vitamin A och zink. Vitamin A och zink bidrar till att bibehålla en normal syn. Blåbär bidrar till hälsosamma ögon och dess funktion

Titta efter silverträdet på förpackningen. Det är din garanti för en kontrollerad originalprodukt med fokus på kvalitet och säkerhet.

Blue Berry Plus Ögonvitamin kan köpas i hälsobutiker, på apotek samt via www.newnordic.se.
För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-239520

Varför Blue Berry är så bra!

Blue Berry utvecklades av New Nordic som ett skräddarsytt ögontillskott. Lutein är ett naturligt pigment som inte kan tillverkas av kroppen själv utan måste tillsättas via kosten.

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

Blue Berry Plus Ögonvitamin - en svensk kvalitetsprodukt

1. Tillverkad i Sverige med kontroll avseende säkerhet och renhet
2. Originalet – Första svenska ögontillskottet med lutein
3. Blåbärstablett med specifik sammansättning

apoteket APOTEK ICA apoteksgruppen APOTEK HÄLSOKRAFT life LloydsApotek

SMART SENIOR
Rabatter för 55 plus

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**.

"Vi får ofta samtal och mejl från medlemmar hos SKPF, som ryktesvägen hört om möjligheten om att få tillgång till gratis medlemskap hos oss. De som vill bli medlemmar säger att de inte känner till möjligheten till alla rabatter man kan få genom Smart Senior Det tycker vi givetvis är väldigt synd. Det är ju så enkelt och tar bara någon minut."

Christian Rudén, VD Smart Senior

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 27 500 andra SKPF-medlemmar – aktivera ditt kort idag!

www.smartsenior.se/skpf

Värde 188 kr

EXTRA! Du får 30 dagars ID-skydd **helt kostnadsfritt** när du registrerar dig nu!

Exempel på **exklusiva rabatter** för Smart Senior:

20% rabatt på glasögon
SYNSAM
smartsenior.se/synsam

5% rabatt på vitvaror
ELGIGANTEN
smartsenior.se/elgiganten

50 kr rabatt på bilbesiktning
Bilprovningen
smartsenior.se/bilprovningen

Upp till 35% rabatt på Samsungprodukter
SAMSUNG
smartsenior.se/samsung

25% rabatt på glasögon
Synoptik
smartsenior.se/synoptik

20% rabatt på teknikhjälp
TechBuddy
smartsenior.se/techbuddy

Rabatt på juridiska tjänster
lawly
smartsenior.se/lawly

Medlemsresor exklusiva för Smart Senior
SMART SENIOR Rabatter för 55 plus
smartsenior.se/medlemsresor

APPEN! Ladda ner Smart Seniorappen i din smartphone: **smartsenior.se/appen**

Observera att erbjudandena kan förändras och ibland tas bort. För aktuella erbjudanden se smartsenior.se

Rabatter från ännu fler företag:

- Cervera
- Bokus
- Fitnesss24Seven
- Hallon
- MyBeat
- HP
- Nextory
- Starbucks
- Storuman Energi
- Apollo
- Scandorama
- Hotels.com
- GolfPlaisir
- Scandic
- STS Alpresor
- Stena Line

Du hittar ytterligare företag och rabatter på smartsenior.se och i vår app.

Smart Seniors personliga medlemsservice:
08-410 426 10
info@smartsenior.se

SMART SENIOR
Rabatter för 55 plus

Dator en lycka i coronatider

INSÄNDARE Jag är en 84 år gammal kvinna från Göteborg som glädjande ser andra i min ålder som tagit till datorn i dessa coronatider.

Jag har meilat och skrivit till de väninnor och klasskamrater jag har kvar. Nu under pandemin har jag börjat sända insändare och det har varit ett nytt sätt att göra sig hörd, jag skriver till politiska partier och till den kommun jag bor i. Jag ifrågasätter, en del svarar: "Hur kan en 84 årig kvinna veta bäst var vår nya skola skall ligga!?"

Jag svarade att min ålder har inget med sammanhanget att göra, jag vet bäst därmed punkt! Än har vi ingen åldersgräns för vad man får tycka – alltså tänker jag hålla på länge än!!!

Jag tyckte att skolan ska ligga mitt i byn där de gamla bor och det är ett levande samhället med all service. Efter vidare debatter fick jag veta att skolan byggdes i privat regi och att kommunen i all framtid skulle betala för underhåll osv. Jag ifrågasatte om det blir några pengar kvar till lärare, städerskor och all personal som ska finnas. Det blir naturligtvis nerdragningar eftersom det skall ge vinster till alla girigbukar som ska ha del av kakan! Så och så många lärare mindre, så och så många städerskor mindre, ju mer blir det i vinster!

SAMMA SAK GÄLLER i hela samhället, allt privatiseras, sjukhusen privatiseras och till och med i operationerna görs investeringar, därför växer köerna. Operera mera!

Det var Göran Persson med parhästen Thomas Bodström som rullade ut röda mattan för först privata skolor, sedan rullade det på! Ingen säger stopp – socialdemokrater har blivit Sverigedemokrater!

ULLA-BRITT NIKLASSON, 84 ÅRIG GÖTEBORGSKA SOM FORTFARANDE ÄR PÅ G OCH TROR PÅ ETT RÄTTVISARE SAMHÄLLE

Inga kramar

Inga kramar får man ge
På grund av corona är livet satt i stå,
då kom ja på
att skriva ner på vers
något litet om denna pers

Inga kramar får man ge och ta
om man träffar släkt och vänner
Hålla avstånd är också bra
Glöm inte att tvätta händerna

Varje dag har vi fått höra
Var rädd om de gamla och sköra
Det är många som hjälper till,
med många ärenden om man vill

Jag handlar på Ica i Järna
där vill personalen om oss äldre värna
Öppnar tidigare varje dag
Jättebussigt tycker jag

ANITA ÖRNEBJÄR
JÄRNA

En liten dikt

Nu är det coronatider
Det är många äldre som sitter hemma och lider.
Man får göra det bästa man kan,
se tv och läsa ibland.
Ta promenader varje dag, då känner man sig pigg ett tag.
Nog är det långsamt ändå,
det är svårt att något hitta på.
Men det finns veckor som går fort fast man inget gjort.

ULLA HEDQVIST
SKELLEFTEÅ

TVIVEL
SPEL-STOPP I SKUREN
LITE ATT DRICKA
OPÅ-LITLIG
TJUTER
VÄNTAR RESE-NÄRER VID
VÄN-TAR
TOKIG
FÖLL PÅ ETT SÄTT
KRONOR FÖR CIRKLAR
MED KOLUMNER LUPP-STÄLLNING
DRA INFÖR RÄTTA
KNIXA
GRANSKAT OCH DIS-KUTERAT
BROTTSLIG HANDLING
DREV UNDER KRIGET
GÖR MAN RÄTT I
ÄR FYSIKER
LÄGGER MAN TILL VID
ÄR STÖRRE ÄN LUND
HÄRS-KET
TRYCK-ENHET
KILOTON
PRO-NOMEN
STÅR VID KOPIA UTAN TILLSTÅND
SOM GOLF
SLITA
BLIR DÅLIGA PÅ DÄCK?
PARTI
TORR SOM ÖKEN
BLEV UT
HORN
PER-FID
ROCK-LOKAL
SKREV VISOR
FÖR ETT UTSKOTT
SÄLJS GLASS I
HAR TAGGAR-NA UTÅT
TRÄ-RIBBA FÖR SEGEL
KROS-SAR
BIL-LUNDS BOLAG
LÄTT-VINDIG
PAT-RIARK
SLÅ NER
HANDDELS-MÄTT
I ARBETAR-HÄNDER
TRYCKA PÅ I TAL
FULL-STÄNDIGT
LIGGER I DUN
BARIUM
SANK ÅNGS-MÄRK
SNUVA
ÄR ETT LJUS-HUVUD
MAKAK
ÄKTA
I SÄKRA RUTOR
BÖR MÄRKAS
LÅTER SOM HANEN
ÄR OLIK
EN DEL AV VÄRLDEN
FÅGLAR
HÅRT DRAB-BANDE
SÄL-JA UT
KASSA
GER UT MÅNGA KATA-LOGER
TJECHOV
FÖR-DELAS KORT VID
LIKNAR LAX
TOPP PÅ KRETA
VISAS VÄRLDEN PÅ
HEDRA
SOM KRON-BLOM
BE-TYDER INGET
OVANFÖR SKOGS-GRÄNSEN
BHUTAN
KOMMA ÅN
BATSE-BAS MAN
SÅS I INDIEN
MER ÄN ENGA-GERAD

KORSORDSMAKARE: MIKAEL WENDEBERG

KRYSS NUMMER 6. Lösningen ska vara insänd senast den 10 januari 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 Krysset nr 6 i mailets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott **Guldkanten**.

Kör eldrivet!

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

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

KRYSSET 5/2020

Vinnare Krysset 5/2020

Gunvor Garpe, Tierp
Kajsa Nilsson, Trelleborg
Sven-Erik Olsson, Broby
Annika Forsman, Hofors
Per-Olov Green, Malå
Monica Larsen Henriksson, Malmö
Margareth Hansson, Lund
Monica Eriksson, Mariestad
Gösta Blomqvist, Mölndal
Göran Mattsson, Sundsvall

1912 föddes en tidlös dopgåva

Lyckopenningen har sålts till förmån för Synskadades Riksförbund sedan 1912. En härlig gåva i guld eller silver med namn- och datumgravyr till dopet eller namngivningen. Beställ på **lyckopenningen.se** eller ring **08-39 90 70**.

Lyckopenningen 90 konto | Svensk Insamlingskontroll | Synskadades Riksförbund

Var 20:e minut får någon **stroke**
Det måste bli färre! skänk en gåva till
Strokefonden

Swisha din gåva till **123 90 05 307**
Pg: 90 05 30 - 7 / Tel: 0200 - 88 31 31
www.**strokefonden**.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

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

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.

Nytt telefonnummer

SKPF Pensionärerna har från och med 7 december ett nytt telefonnummer till växeln. Det nya numret är:

010-222 81 00

Julstängt på kansliet

Vi håller julstängt från och med 23 december till och med 11 januari.

God jul och Gott nytt år!

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

Med Eloflex får du som har svårt att gå friheten tillbaka. Du kan fortsätta leva ett aktivt liv med promenader, utflykter och vardagssysslor. Ta dig fram tryggt och bekvämt både i stan och i naturen. Pris från 29 990 kr inklusive leverans.

Eloflex är Sveriges populäraste hopfällbara elrullstol. Den har en stabil konstruktion som samtidigt är lätt, kompakt och smidig. Du kan ta med dig elrullstolen i bilen och på resan. Eloflex är enkel att köra och den fungerar lika bra ute som inne. Modern teknik ger dig över 30 km körsträcka på en laddning. Eloflex är testad och godkänd med högsta kvalitet.

ELOFLEX

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

VÄRKANDE

FÖTTER? HÄNDER? KNÄN?

VÄRMANDE OCH SMÄRTSTILLANDE STÖD

Deluxe Stöd är gjorda av keramiskt fiber. Keramiskt fiber är mer värmeisolerande än andra material, t.ex. bomull 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.

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

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

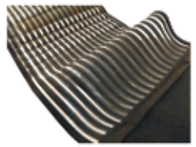
FOTLEDSSTÖD
25 cm långa.
Finns även i svart färg.
Art.Nr 200
Pris 149 Kr/St

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

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

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 210-275 gram är det både enkelt och bekvämt att använda. Höjden är 14 cm i fram och 20 cm i bak. 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 210-275 gram!

STORLEK	MIDJEMÅTT
Medium	65-80 cm
Large	81-95 cm
XL	96-110 cm
XXL	111-125 cm
XXXL	126-140 cm

PRIS: ENDAST 399 kr/st

HÅLLNINGSSTÖD

Vårt hållningsstöd motverkar effektivt smärta i nacke och axlar. Det gör den genom att stödja och förbättra din hållning. Motverkar gamnacke och slokande axlar. Enkel att använda. Axelbanden kan justeras upp till 70 cm.

ENDAST 299 Kr/St **Art.nr 90-30**

BRA MOT
- Smärta i nacke och axlar!
- Gamnacke och slokande axlar!
- Ger dig en bättre hållning!

HÅLFOTSINLÄGG

Prova våra mjuka och bekväma hålfotsinlägg. 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. Du spänner enkelt fast dem med kardborrebandet. Passar i skor och kan användas med eller utan strumpor. Passar även tjocka och svullna fötter.

ENDAST 149 Kr/Par

Art.nr 70-10

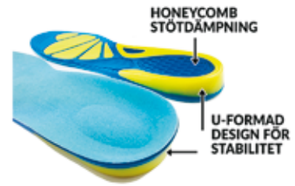
BRA MOT
- Smärta i fötter!
- Trötta fötter!
- Stabiliserar foten!
- Enkla att använda
- Passar även svullna fötter.

SULOR

EASY WALK STÖTDÄMPANDE 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.

St 35-38 Art.Nr. 77
St 39-42 Art.Nr. 700
St 43-46 Art.nr. 777

ENDAST 169 KR/PAR!



FÖRDELAR
- Minskar belastningen på fötter, rygg och knän m.m.
- Lindrar vid hälsporre och smärtsamma förhårdningar.

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

100% NÖJD KUND GARANTI!
Prova i 30 dagar utan köptvång. 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. SVARSPOST 20636342. 802 08 GÄVLE. Inget frimärke behövs, vi betalar portot.

Informationsfilm med RFSU

Pensionärsorganisationerna har tillsammans med RFSU producerat en film som kommer att publiceras i december. Filmen kommer att finnas tillgänglig på rfsu.se.

Projekt med RFSU hyllar lust på äldre dar

HÄLSA Vad händer med sexualiteten och lusten när man blir äldre? Förändras den, eller den kanske rent utav försvinner? Nejdå inte alls, säger sexologen Suzann Larsdotter. Våra kroppar förändras med stigande ålder. Kanske tillstöter sjukdomar och/eller funktionsnedsättningar. Men sexlusten, den består!

– Ja, den kanske förändras på olika sätt. Om man har en sjukdom eller en funktionsnedsättning, kan det bli nödvändigt att hitta nya sätt att njuta av varandra. Sex är mer än samlag och penetration. Det kan handla mer om lust och sensualism, närhet och ömhet. Man kan ha smeksex. Det ger njutning även att smeka en slak penis, säger Suzann Larsdotter.

Hon har tillsammans med RFSU, SKPF Pensionärerna och pensionärsorganisationerna SPF Seniorerna och PRO sammanställt en broschyr, Länge leve lusten – kropp och sex för seniorer.

Behövs det en broschyr om sex för äldre?

– När jag föreläser på seniormässor och på dagverksamhet för äldre, samt för personal inom äldreomsorgen, har jag riktat in mig på sex och lust när man blir äldre. Och när jag efter föreläsningen har lånat ett kontor, där man kan vara privat, då kommer många och vill prata enskilt med mig.

”Man kan fortsätta att ha ett bra sexliv långt upp i åldrarna och man kan hitta strategier, andra sätt att ha sex på”, säger sexolog Suzann Larsdotter.

Samma pirr i kroppen

– Jag har tidigare jobbat på RFSU och jag reflekterade över att det inte fanns någon broschyr om sex som riktade sig till äldre.

– Många tänker att det är för sent. Och undrar, som i alla åldrar, kan jag träffa någon. Jag tycker att broschyren inger hopp.

Visst känner man samma pirr i kroppen när man träffar någon och blir förälskad när man blir äldre. Känslorna har ingen ålder, känslorna förändras inte. Och det kan uppstå funderingar, oro och blygsel på samma sätt som när man blev förälskad för första gången.

– Det kan ha tillstött kroppsliga problem och man funderar hur sexet ska fungera. Och hur ska man förbereda sig? Äldre kvinnor kan ha problem med torra slemhinnor, som gör sex med penetration smärtsam. Män kan ha erektionsproblem. Då kan det vara bra att söka vård för att göra en undersökning och få veta att allt ser bra ut.

Är också folkhälsa

Äldres sexualitet är också folkhälsa, menar Suzann Larsdotter.

– En del problem uppstår på grund av medicinering. Jag kan tycka att det borde vara självklart att läkare informerar om biverkningar som påverkar sexualiteten. Det är ett svek att inte ge information, säger hon.

Det är inte alltid så självklart att prata om sexuell hälsa. Här borde sjukvården ge information och kunskap, enligt Suzann Larsdotter. Och om sex inte fungerar på samma sätt som det gjorde när man var ung, så finns det nya vägar till lust och närhet.

– Det är just detta vi tar upp i broschyren. Man kan fortsätta att ha ett bra sexliv långt upp i åldrarna och man kan hitta strategier, andra sätt att ha sex på, smeksex och njuta av varandras nakna närhet.

Stor frihet som äldre

Och har man artros kan man hitta nya lösningar.

– En man jag träffade gick illa med rullator. ”Ja, så mycket sex blir det inte nuförtiden. Men mitt på dagen stöttar vi upp varandra och dansar riktigt, riktigt nära.” Berättade han för mig.

– Jag tycker det är ett fantastiskt sätt till intimitet och att kunna njuta av varandra.

Och så reflekterar hon över möjligheten att inte kunna utöva sex på traditionellt sätt med samlag.

– Hemligheten med att ha ett aktivt sexliv, även som äldre, är nog att inte bara se det som inte fungerar, utan i stället fokusera på det som fungerar. När man blir äldre finns en stor frihet. Och vissa säger att de njuter mer av varandra än när de var unga.

En äldre man berättade för henne vid ett samtal att: ”Förr var jag så fokuserad på min egen njutning. Nu njuter jag också av att tillfredsställa min fru.”

– Den gemensamma njutningen blir viktigare. Man kan bli fri i sin sexualitet. Men det är klart, sex handlar mycket om kommunikation. Om man hittar sätt att kommunicera sina önskningar, vad man vill och sina drömmar, då menar jag att det inte finns några begränsningar, säger Suzann Larsdotter.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

Rådgivning

- Har du funderingar om sexuell hälsa kan du vända dig till RFSU, som har en chattjänst på sin hemsida, öppen varje måndag 19–20 och varje torsdag 14–15. Gå in på rfsu.se under menyn Fråga.
- Det är alltid möjligt att vända sig till en vårdcentral. Många sjukhus har också anställda sexologer där man kan beställa tid för rådgivning.
- Mottagningar för sexuell rådgivning finns listade på Svenska föreningen för sexologi, www.svensksexologi.se

- Broschyren ”Länge leve lusten” finns att beställa på RFSUs hemsida, rfsu.se under butiker/RFSUs materialbutik/aktuellt och kampanjer. Broschyren kostar 20 kronor. Den går också att ladda ner som PDF gratis.

STÄRKEVÄSTEN®
Förbättrar din hållning och motverkar problem i rygg och nacke.
För återförsäljare och information:
031-521895 www.starkevasten.se

REHABSHOP
Göran Sjödén Rehabshop AB
Nyöppning butik December 2020!
Hantverksvägen 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

Minnena blev till text i Skellefteå

STUDIECIRKEL Skriv dina minnen är en av många studiecirklar som anordnas av SKPF:s avdelning i Skellefteå. Måndag den 19/10 var det så avslutning och diplomutdelning för dessa flitiga författare.

Här har deltagarna, under ledning av Anders Jonsson träffats vid tolv tillfällen.

Dessbättre hann man med de absolut flesta före pandemins utbrott.

Till att börja med fick deltagarna ta egen ställning till tre frågor:

”Varför vill jag skriva ner mina minnen”, ”Vem är mottagaren till det jag skriver”, ”Vad är det jag vill berätta”.

Så här beskriver Anders Jonsson hur cirkeln genomförts:

Gruppen har bestått av åtta deltagare vilket har varit ett lämpligt antal för att på rimlig tid hinna genomföra arbetet. Vi valde att dela upp våra minnen i tidsföljd från barndom, ungdom, vuxenliv till nutid. Det blev arton kapitel, vilket också gjorde det lättare strukturera och skriva ner sina minnen. Beskrivningen av deltagarnas liv skilde sig åt en hel del men mycket kändes igen. Vid våra träffar har deltagarna berättat om sina upplevelser från deras senast skrivna kapitel. Deras berättelse om sina minnen väcker ofta nya minnen till liv och den som inte mindes så mycket hade snart berättat sin egen historia. Kommentarer som ”det var jag också med om” och ”åh det där hade jag ju glömt” förekom ofta. Deltagarnas frågor och diskussioner var öppna och ärliga. Vi var överens om att, undantaget de egna minnena, skulle det som avhandlades stanna inom gruppen och inte föras vidare, säger Anders Jonsson.

Deltagarna i studiecirkeln samlade för avslutning och diplomutdelning, två saknas dock. Cirkelns ledare Anders Jonsson ses i mitten.

Sammanfattningsvis uttryckte deltagarna, att förutom den goda trivseln i gruppen, var det just de olika berättelserna och minnena som var och en delgav, som ofta gav upphov till egna minnen och hågkomster. Sedan kommer man att till barn och barnbarn ge kopior av sina nedtecknade minnen.

TEXT: LARS NORMAN FOTO: PRIVAT

BILLIGA BATTERIER TILL HÖRAPPARAT

23:90 kr per förpackning

Köp 10 förpackningar – betala endast för 9
Ange rabattkod SKPF-12

Nu kan du enkelt köpa dina hörapparatsbatterier till MARKNADENS BÄSTA PRISER och få dom levererade direkt som brev på posten.

GÅVA!

TRYGG HÖRSEL
Beställ på telefon 010-750 24 80
eller på www.trygghorsel.se
BETALA MED FAKTURA

Varsågod! Vi bjuder på ett praktiskt förstoringsglas i kreditkortsformat!

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 videosamtal 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 530X - För en aktiv livsstil
Högt och tydligt ljud
Vattenavvisande och stöt-tålig
Trygghetsknapp
Kamera (2 MP)

Alltid fria samtal inom Norden

Mobil 20 GB, 319 kr/mån
Alltid fria samtal och sms
Doro 8080 - Doros flaggskepp
WhatsApp för videosamtal
Kompatibel med BankID
Facebook direkt i telefonen
Trygghetsknapp
Kamera fram och bak (16 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 530X, 119 kr/mån
☐ Teleco Mobil 3 GB m. Doro 7031, 199 kr/mån
☐ Teleco Mobil 20 GB m. Doro 8080, 319 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_ nr6 _2020

Frankeras ej
Mottagaren betalar portot

teleco
SVARSPOST
20603619
110 05 Stockholm

Posttidning B

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 benmusklerna utvidgar och drar ihop sig - på samma sätt som att gå en lång promenad.

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

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

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

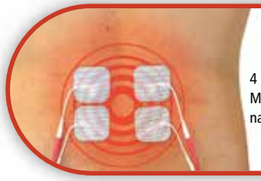
- jag köpte den för 8 månader sedan, och är väldigt nöjd - kalla fötter är historia - tack vare Vitalplus cirkulationsstimulator!

~~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 åderbråck - 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. Styrs med fjärrkontroll.

Värde kr. 249:-

Köp nu. Betala senare med Klarna.

Enkel beställning - snabb leverans

Telefon: 0526 60340
www.postshop.se

Ingen expeditionsavgift - endast porto tillkommer (kr. 185:-) Leverantör: HELGESEN Strömstad