

# Via kvinnor – rapport 8 2021

En verksamhet inom Spånga Blåband i samverkan med Spånga-Tensta stadsdelsförvaltning

## INLEDNING TeSalongen

Det har bara gått drygt 2 månader sedan senaste rapporten (rapport 7 211126). Därför inte så mycket förändrats sedan den rapporten. Den största nyheten är att vi har börjat betona arbetsmarknad mera. Bella Kareem är ny verksamhetsledare efter Azita Kalantarzadeh. Foto där ej annat anges: Erik Lindberg.



Fika skapar

Den 30 november 2021: 10 deltagare.

Pyssel inför jul - workshop finn din skaparglädje! Ledn. foto: Anita Kalantarzadeh



---

**Den 7 december 2021: 14 deltagare.**

Fortsatt pyssel inför jul - arbetsträning i köket. Ledare: Anita Kalantarzadeh

---

**Den 14 december 2021: 12 deltagare.** Informationstext: Erik Lindberg

# Lucia

Att fira Lucia är en tradition i Sverige och många andra länder.

Människor flyttar mellan olika länder. Det gör också traditioner.

Lucia var en kvinna på Sicilien, en ö som nu tillhör Italien. När Lucia föddes år 283 hörde Sicilien till det romerska riket, ett stort rike som stäckte sig från Storbritannien till Irak. Kejsaren hette Diocletianus. Romarrikets religion var hednisk. Man trodde på många gudar. Diocletianus förföljde de kristna som bara trodde på en Gud.

Lucia kom från en rik familj. Hennes far dog när Lucia var liten. När Lucia blev 21 år valde hennes mor en man åt henne. Men Lucia ville inte gifta sig. Hon sade nej till mannen. Han blev mycket arg och gick till myndigheterna och anmälde Lucia för att hon var kristen. Några berättar att man stack ut ögonen på Lucia. Andra

säger att hon gjorde så stort motstånd att det inte gick att flytta henne från domstolen, där hon hade dömts till döden. Till sist tog en soldat och stack ett svärd i halsen på henne, så att hon dog.

Lucias kropp fördes senare till Konstantinopel (nu Istanbul) och på 1200-talet till Venedig, där den fortfarande finns.

På 1000-talet kom kristendomen till Sverige. Men den kom också en kultur från södern. Latin blev internationellt språk (sjömän, köpmän, hantverkare, lärda människor, präster, munkar, nunnor), men svenskarna talade svenska med varandra. Sverige tog också upp traditioner från södern. En sådan tradition är Lucia. Vi firar Lucia när dagen är kortast på hela året och natten längst.

# JUL

Julen började i Palestina. Vi firar jul till minne av Jesu födelse. Jesus föddes i staden Betlehem.

Romarna bestämde på den tiden över Betlehem. Betlehem ingick i den romerska provinsen Syrien. I Syrien var Qvirinius romersk ståthållare. Men romarna lät också en judisk kung vara med och styra. Han hette Herodes. Romarna kallade området där han styrde Palestina. Judarna kallade det Israel.

Romarnas kejsare hette Augustus. Han bodde i staden Rom i Italien. Nu ville han räkna folket i sitt väldiga rike. Riket sträckte sig från nuvarande Turkiet till nuvarande Frankrike. Senare kom ännu fler områden att erövrats, så att Romarriket sträckte sig från nuvarande norra Irak till nuvarande England.

När alla skulle räknas måste alla bege sig till den plats, som deras familjer kom ifrån. En man som hette Josef och en kvinna som hette Maria begav sig till Betlehem, eftersom familjen kom därifrån.

Det var fullt av folk i Betlehem. Alla ställen där man kunde hyra rum var upptagna. Det fanns bara plats för dem i ett stall. Där födde Maria sitt barn, Jesus. Man lindade barnet och lade det i krubba, där korna brukade äta. Enligt kristen tradition var Jesus en uppenbarelse av Gud. Några herdor i närheten såg ett stort ljus. De kom till krubban. Visa män i det som nu är Irak hörde också talas om Jesus-barnet och kom med dyra gåvor till barnet.

Kung Herodes blev mycket rädd, när han hörde att Jesus-barnet hade fötts. Han beslöt därför att alla pojkar i hans rike upp till två års ålder skulle dödas. Josef och Maria fick höra det. Därför flydde de till Egypten. När kung Herodes hade

dött kom de tillbaka och bosatte sig i sin hemstad Nasaret, som i dag ligger i Israel.

Ordet "jul" kommer från hednisk fest som man firade innan kristendomen kom till Sverige på 800-1000-talet. Man trodde då på många gudar. De gudarnas namn har vi fortfarande i veckodagarnas namn. Vid den hedniska julfesten offrade man människor. Det avskaffades genom kristendomen

---

**Den 21 december 2021: Julavslutning 10 deltagare (alla fotografier 211221 Azita Kalantarzadeh )**



Festlig avslutning på TeSalongen den 21 december 2021.



Naturligtvis med mat och godis.....

---

**Samtal i december 2021 om våren 2022** (Erik Lindberg, Azita Kalantarzadeh)



Tåg till annan värld?

En samling hålls för att samtala om varför det är bra att besöka andra platser.

- Kroppen och själen mår bättre av att komma ut från den egna bostaden och området precis runt den.
  - Bryta rädsla att komma utanför närområdet.
  - Ökad jämställdhet genom att vidga sin värld.
  - Ökade kunskaper om omvärlden.
  - Lära sig att leva sitt eget liv.
  - Större frihet att tänka på sig själv.
  - Större självtillit gör det lättare att få ett arbete.
-

## Våren 2022 (januari – 8 februari)

(foto Erik Lindberg, där ej annan anges)

Den 11 januari 2022: 8 deltagare (foto s. 7 Bella Kareem)



TeSalongen ger plats för otvungen samvaro. Den 11 januari samtalande deltagarna om vad de ville göra under våren. Man ville hålla på med praktiska saker som stickning, sömnad och matlagning. Men man önskade också information om bland annat pension. Vi talade också om att få stöd att söka arbete. Foto: Bella Kareem

---



Den 18 januari 2022: 6 deltagare (uppskattat antal). Informationstext: Erik Lindberg

# Pension!

Observera! Man får aldrig pension automatiskt. Man måste alltid ansöka om pension. Gå in på Pensionsmyndighetens hemsida [www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se)

## Allmän pension Inkomstpension

Du kan ta ut inkomstpension tidigast från det år då du fyller 62 år. Förslag finns att höja åldern till 63 år från och med 2023. Det finns också förslag att införa en **riktålder**. Det betyder att den ålder då du tidigast kan ta ut pension varierar med medellivslängden (för närvarande 81 år i Sverige, 9:e plats i världen).

**18,5** procent av lönen betalar ARBETSGIVARE in varje månad av din lön till allmän pension. Av den summan går **16 procent** till inkomstpension och **2,5 procent** till premiepension.

Exempel: Om du tjänar 25 000 kronor i månaden har du en årsinkomst på **300 000 kronor** före skatt betalar arbetsgivaren in **55 500 kronor** per år.

\* 7 500 kronor (PREMIEPENSION) får du placera själv i en fond.

\* 48 000 kronor går till AP-fonderna (statliga pensionsfonder).

**Pensionspengarna** samlas i de statliga AP-fonderna. Det finns 7 AP-fonder. Tillsammans förvaltar de 1,5 biljoner kronor. Om det inte kommer in tillräckligt med pengar ett år för att betala ut alla pensioner, sänks pensionerna ("bromsen").

**71 000** kronor är INKOMSTBASBELOPPET 2022 (bestäms varje år av regeringen) Du får allmän pension för inkomster upp till **7,5 inkomstbasbelopp** (532 500 kronor) per år eller drygt 44 000 kronor per månad.

**5 år** är den minsta tid du måste ha arbetat i Sverige för att få någon allmän pension (FÖRVÄRVSVILLKORET) och ha fått en årslön på minst inkomstbasbelopp (2022: 142 000 kronor) före det år du fyller 70.

**40 år** måste du ha arbetat i Sverige för att få full allmän pension. För varje år under 40 år dras 1/40-del av pensionen av. Exempel: Du har arbetat 30 år i Sverige. Då dras 10/40 eller  $\frac{1}{4}$  av pensionen av.

## Premiepension

Den del av pensionsinbetalningen (2,5 procent av lönen) som avsätts till premiepension går till fonder som du själv kan välja. Om du inte väljer, placeras pengarna i en statlig fond, AP7Såfa. AP7Såfa placerar alla dina pengar i globala **aktier** om du är högst 55 år. Från det år då du fyller 56 placeras en allt större andel av pengarna i **räntefonder**. Man kan när som helst byta fond. Man kan också placera pengarna i olika fonder. AP7Såfa har på senare år haft en bättre utveckling än genomsnittet för de privata fonderna, men man kan aldrig förutsäga hur någon fond utvecklas i framtiden.

**PENSIONS RÄTT:** För varje år du arbetar i Sverige får du pensionsrätt. Pensionsrätterna är grunden för hur stor din pension blir. Sjuk- och aktivitetsersättning samt a-kassa ger också pensionsrätt (de är inkomster som ersätter lön).

## Pension från andra länder

Din pension minskas om du får pension från ett annat EU-land eller EES-land eller Schweiz.

**27 länder** bildar Europeiska unionen (EU): Belgien, Bulgarien, Cypern<sup>1</sup>, Danmark, Estland, Finland, Frankrike, Grekland, Kroatien, Irland, Italien, Lettland, Litauen, Luxemburg, Malta, Nederländerna, Polen, Portugal, Rumänien, Slovakien, Slovenien, Spanien, Sverige, Tjeckien, Tyskland, Ungern, Österrike,

**3 länder** bildar Europeiska Ekonomiska Samarbetsområdet (EES): Island, Lichtenstein, Norge. Alla EU-länder räknas också som EES-länder.

**1 land**, Schweiz, har ett specialavtal med EU och EES.

**1 land**, Storbritannien, står också utanför EU, men vi väntar på mera information.

**18 länder** i Europa<sup>2</sup> tillhör inte EU eller EES: Albanien, Andorra, Armenien, Azerbajdzjan, Belarus (Vitryssland), Bosnien och Hercegovina, Georgien, Kosovo, Moldavien, Monaco, Montenegro, Nordmakedonien, Ryssland, San Marino, Serbien, Turkiet, Ukraina, Vatikanstaten.

<sup>1</sup> Enda asiatiska land som tillhör EU.

<sup>2</sup> Två länder, Turkiet och Ryssland, ligger både i Europa och Asien.

**OBSERVERA!** Om du har tjänat in pension i Sverige, kan du få den även om du som pensionär bor i ett annat land. Om du bara har garantipension kan den bara betalas ut om du bor i ett EU-land, ett EES-land eller Schweiz.

## **Garantipension**

Den som har en pension UNDER 12 530 - ensamstående - eller 11 153 kronor - gift/samboende, kan få GARANTIPENSION. Garantipensionen blir högst 8 779 kronor per månad för ensamstående eller 7 853 kronor per månad för gift/samboende. Du kan bo i annat EU-land, i ett EES-land eller i Schweiz och ändå få garantipension. Man måste ha bott minst 3 år i Sverige för att få garantipension.

**Full garantipension** får man bara om man har bott 40 år i Sverige mellan 16 och 64 års ålder. Med varje år under 40 år minskas garantipensionen med 1/40. Har du bott 20 år i Sverige får du halv garantipension.

Du får automatiskt garantipension om du säker allmän pension och den blir mycket liten eller ingen alls. **Du kan söka garantipension från 65 års ålder** (förslag finns att åldersgränsen höjs till 66 år från och med 2023).

Hur räknas din allmänna pension när du tar ut garantipensionen? Den allmänna pensionen räknas alltid som om du tagit ut den vid 65 års ålder. Garantipensionen blir aldrig högre om du väntar efter 65 års ålder med att ta ut den.

## **3 stöd om du har liten eller ingen pension**

Om du söker stöd, måste du alltid ta upp alla inkomster, även utländska inkomster.

### **1. Inkomstpensionstillägg**

Om du får en allmän pension plus tilläggspension på totalt mellan 9 223 och 17 420 kronor per månad före skatt och fyllt 65 år, får du ett inkomstpensionstillägg upp till 600 kronor per månad före skatt. Du behöver inte söka tillägget. Det kommer automatiskt.

Du kan bara få inkomstpensionstillägget om du bor i Sverige eller i ett EU-, EES-land eller Schweiz.

### **2. Bostadstillägg**

Om du har inkomst (du skall ha tagit ut all pension) under en viss nivå och fyllt 65 år, kan du få bostadstillägg. Det spelar ingen roll om du bor i hyreslägenhet,

bostadsrätt eller villa. Däremot kan andra tillgångar spela en roll. Om du är gift/sammanboende räknas bägges inkomster och tillgångar ihop. De flesta som får bostadstillägg har pension under 14 000 kronor per månad efter skatt.

Bostadstillägget varierar mellan 0 och 6 990 kronor per månad för ensamstående och 3 495 kronor för gift/sambo. Du måste bo i Sverige för att få bostadstillägg. Man betalar ingen skatt på bostadstillägget.

Bostadstillägg ges bara till en bostad som finns i Sverige.

### **3. Äldreförsörjningsstöd**

Om du inte har någon pension eller en mycket liten pension och fyllt 65 år, kan du få äldreförsörjningsstöd. Inkomsten räknas alltid efter skatt. Du behöver inte sälja bostadsrätt eller villa för att få äldreförsörjningsstöd.

Äldreförsörjningsstöd kan vara aktuellt för personer som inte bott tillräckligt länge i Sverige för att få en pension som går att leva på. Äldreförsörjningsstöd skall ge SKÄLIG LEVNADSNIVÅ. Det är 2022 6 181 kronor för ensamstående och 4 972 kronor per månad för gift/samboende. Bostadskostnaden räknas till högst 7 500 kronor per månad för ensamstående och 3 750 kronor för gift/samboende. Om ena parten bor på äldreboende, kan man räknas som ensamstående.

Om du vistas utomlands längre än tre månader, kan äldreförsörjningsstödet påverkas. Du måste alltid anmäla längre utlandsvistelser.

### **När kan man ta ut allmän pension?**

Du kan ta ut allmän pension från och med att du fyllt 62 år. OBS! Gäller inte garantipension.

MINUS. Den allmänna pensionen minskas med varje månad före 65 års ålder som du tar ut den.

PLUS. Den allmänna pensionen ökar för varje månad efter 65 års ålder som du väntar med att ta ut den

### **Tjänstepension**

Tjänstepension betalas av arbetsgivaren enligt kollektivavtal. Ungefär 90 procent av alla anställda har kollektivavtal. Men arbetsgivare utan kollektivavtal eller avtal som motsvarar kollektivavtal har ingen tjänstepension.

Om du arbetar i kommunen, regionen eller staten har du alltid tjänstepension.

Om du inte har kollektivavtal bör du spara åtminstone cirka 5 procent av inkomsten för att få en egen fond som kan ge dig en pension som motsvarar tjänstepension.

## **När infördes pension i Sverige?**

Riksdagen beslöt 1913 att införa en allmän pension i Sverige. Det var bland de första länderna i världen. Pensionen var ganska låg, men den omfattade hela folket.

1958 beslöt riksdagen att införa en Allmän tilläggs pension (ATP). Före dess hade tjänstemän ofta haft en tjänstepension i sina kollektivavtal, men inte arbetare. Beslutet i riksdagen om ATP togs med 1 rösts övervikt. Det var en ledamot i Folkpartiet som inte följde sitt partis linje att säga nej till ATP. ATP gav en ganska bra pension.

ATP avskaffades på 1990-talet. Men den som är född senast 1953 får en del av ATP, större del ju tidigare man född.

---

Den 25 januari 2022: 6 deltagare (informationstext: Erik Lindberg)

## **Dolda kompetenser**

Något är dolt = något syns inte, men finns.

Kompetens = vad du kan

Du tänker söka arbete. Men du har inte arbetat i Sverige utanför hemmet. I ditt gamla hemland har du också varit hemma.

Tänk så här: vad har du gjort hemma?

**De som är uppvuxna utanför Sverige tar med sig allt som de har gjort i det gamla hemlandet. Men även i Sverige arbetar du med många saker utan att vara anställd.**

Inom Komvux kan man få sina kunskaper validerade. Det betyder att man får göra ett prov som visar om man kan en sak. Man behöver inte visa några betyg eller andra papper. Du skall delta i en kurs, till exempel SFI.

Validering inom vuxenutbildning, Skolverket, s. 5:

**“Vuxna har erfarenheter, kunskaper och kompetens som de utvecklat på olika sätt: i utbildning, på arbetsplats, i hem- och föreningsliv för att ge några exempel.**

Vissa kunskaper och viss kompetens kan finnas dokumenterat i betyg från utbildningsväsendet, medan icke-formellt och informellt lärande kan vara dokumenterat exempelvis i form av intyg från arbetsgivare. Ofta finns dessutom en hel del som inte är dokumenterat. Validering innebär en möjlighet för den enskilde att få sin kunskap och kompetens synliggjord, dokumenterad och erkänd. Validering ger också en ökad möjlighet att klarlägga kunskapsnivån för att därmed bättre kunna anpassa eventuella fortsatta studier till individens behov. I vissa fall kan studietiden förkortas.”

- Du sydde åt familjen, men kanske också åt grannar, vänner och så vidare. Sy något som visar vad du kan göra! Fotografera det och sätt in det i ditt CV.
- Du har tagit hand om gamla föräldrar. Det visar att du har **pliktkänsla**. Det betyder att du sett till att dina föräldrar har tagit sin medicin, att de ha tillräckligt att äta, att du ser om de börjar må dåligt och kanske behöver hjälp av läkare. Du har också sett till att de inte behöver vara ensamma. Det kan göra att du har klarat av vissa moment i en utbildning som leder till arbete inom äldreomsorgen.
- Du har uppfostrat barn. Du kanske också har tagit hand om grannars barn. Det visar att du vet vad barn behöver: någon som tycker om dem och ger dem trygghet. Men också att barnen behöver lära sig vad som är rätt och fel. Du har också lärt barnen att dela rättvist. Du har också låtit dem leka och ha roligt. Det kan leda till att du redan kan vissa moment i en utbildning till barnskötare.
- Du har lagat mat även åt grannar/släktingar. Det betyder att du kan laga många maträtter. Du kan baka matbröd och kakor. Du vet också hur man lägger upp mat på fat så att det snyggt ut. Du kan duka ett vackert bort. Du vet hur man sätter blommor på bordet. Kanske ett caféjobb?
- Du sköter ett hem. Du planerar att handla mat. Du ser till att hemmet är städat. Lokalvårdare?
- Du är med i en förening (nattvandrat, föräldraförening med mera). Har du suttit i styrelsen eller hjälpt till på annat sätt, till exempel bakat till föreningsarrangemang, städat föreningslokalen hjälpt till i barnarbete. Du visar att du kan samarbeta med andra, att du kan organisera saker. Det är kanske sådana kunskaper som gör att du får ett arbete du söker.

### **Hur validerar man?**

Man validerar kunskaper på olika sätt:

- Samtalar.
- Intervjuar.
- Gör praktiska prov.
- Fyller i "självskattningsverktyg".

Kunskaperna valideras ofta tillsammans med en studie- och yrkesvägledare.

### **Validera enklare!**

Man kan också validera enklare. Om man deltar i en arbetsmarknadsverksamhet kan man be den validera på ett enkelt sätt. Det blir ingen validering där man får intyg. Men man kan visa vad man kan.

Exempel: En man deltog i en arbetsmarknadsverksamhet. Han sade att han var snickare. Då for de anställda i arbetsmarknadsverksamheten till en brädgård och köpte brädor, spik och skruvar. Han fick som uppgift att bygga en trädgårdsmöbel (bord, stolar). Han byggde en mycket snygg trädgårdsmöbel.

Han fotograferade den och satte in den i sitt CV. Så fick han jobb som snickare.

Ett annat exempel på en enkel validering: En person som är duktig på att baka, kan avtala med ett närbeläget café att få leverera till bröd eller kakor till caféet. Man tar kontakt med några caféer. Från flera får man nej, men så får man ja från något café. Man ber att få leverera gratis bröd eller kakor som prov.

Om caféet är nöjt, beställer det sedan. Då har man visat att man kan baka utan att man har några betyg eller intyg från tidigare arbetsgivare. **OBSERVERA!**

**När man gör mat och säljer den måste man följa de regler som gäller för försäljning av mat.**

Ett tredje exempel: En kvinna hade sytt hemma i sitt gamla hemland. Familjen hade sedan sålt det hon sydde. Hon fick chansen i Sverige att visa att hon kunde sy. Efter en tid fick hon arbete på en syateljé.

---

Den 1 februari 2022: 6 deltagare.

Vi kom in på samtal om frihet för kvinnor. Kan mannen bestämma över vad man får göra och inte göra. TeSalongen ordnar då och då utflykter. Ett mål är gamla stan, där Storkyrkan är en kulturellt viktig byggnad med bland annat statyn av Sankt Göran och draken. Får man under en utflykt besöka en kyrka även om man

inte är kristen? Vissa deltagare tyckte inte att det var något problem oavsett religion att besöka en kyrka eller en moské. En annan deltagare sade att hennes man förbjöd henne. Det ledde inte på samtal om männen har rätt att bestämma över kvinnorna.

---

**Den 8 februari 2022: 11 deltagare.** Kropp och själ med friskvårdscoach Pirjo Heliste.



Pirjo (i mi

**En eftermiddag med friskvårdscoach Pirjo Heliste.** Vi rörde oss mycket. Pirjo lärde ut avslappnande rörelser där vi släpper ned axlarna. Vare sig man arbetar vid datorn eller lagar mat skall man sitta/stå så att man inte sjunker ihop med uppdragna axlar. Även värk kan försvinna när man tar ned axlarna. Att ta en värktablett är att säga "håll käften" till kroppen (även om Pirjo inte förnekade att tabletter behövs ibland).

Pirjo visade också hur vi sitter rätt: ha inte benen tätt ihop ("fina flickor fick lära sig att inte ta plats"). Våga sitta med ryggen rak och benen isär - varför skulle bara män ha rätt att breda ut sig? Om man sitter så blir rörelserna mycket mera eleganta. Man blir vacker av att sitta rätt.



Andningen var också ett tema. Vi andas 22 000 gånger per dygn. Det gäller att andas rätt med magen så att de inre organen får massage. Hela vår kropp är fylld av organ. Med rätt andning blir det fart på tarmarna och levern får nya vätskor.

Pirjo talade också allmänt om behovet att rörelse. En muskel förtvinar redan när den varit överksam åtta dagar.

Vi kom också in på psykosomatiska sjukdomar. En person hade fått diabetes efter att ha gått igenom en skilsmässa: "Vi är ganska känsliga - barn som har jobbigt i skolan kan få ont i magen när de går hemifrån".

Deltagarna gjorde rörelser och var mycket engagerade i Pirjos ord och anvisningar. Det blev en mycket livlig eftermiddag. Man önskade att Pirjo skulle komma igen snart.