

hemmaplan

DECEMBER 2022 ■ EN TIDNING OM DIG, OSS OCH VÅRT SKARABORG

ÄR DU SÄKER NÄR DU HANDLAR ONLINE?

Phising, smishing och vishing - vi reder ut begreppen



TÄVLA OCH VINN EN SVINNBRÄ HANDBOK!

ÄTBART GER UT BOK OM MATSVINN
OCH HÅLLBARHET

**HALKA OCH
FALLOLYCKOR**
Så kan du skydda dig

INFLATIONEN SLÅR HÅRT MOT FREDAGSMYSET

 Länsförsäkringar
Skaraborg

Se över ditt
brandskydd hemma

Våra medarbetares
julklappstips

SKÖVDE | TIBRO | HJO

SID 7

SID 15



Med önskan om en god och säker jul

Nu har kylan smygat sig på och fler och fler tänder ved i kaminen. I och med de stigande elpriserna märker vi av en ökning av eldning med ved i kaminer och i samband med det finns en ökad risk att vi även kan komma att se fler bränder. Många eldar för hårt i sina kaminer och även längre än vad kaminen är avsedd för. Vi vill därför tipsa om att läsa vårt reportage om att elda säkert och även att se över brandskyddet där hemma. Har du någon gång brandövat med familjen? De allra flesta av oss har varit med om brandövning på arbetsplatsen, men det är inte lika vanligt att göra det hemma. En brandövning hemma tar bara ett par minuter och kan rädda liv.

Något annat vi märker en ökning av är bedrägerier. Var därför extra vaksam när du handlar online och särskilt nu vid julhandeln. Har du till exempel koll på skillnaden mellan smishing, phishing och vishing? Läs mer i vårt reportage på sidan 4-5 i detta nummer.

Vi på Länsförsäkringar Skaraborg jobbar aktivt mot bedrägerier. Att motverka försäkringsbedrägerier är en viktig del i vårt bolag och vi har av den anledningen en egen avdelning som jobbar med detta. Det är viktigt för oss att rätt personer får den ersättning dem är berättigade till. Läs mer om vår utredningsverksamhet och ett riktigt case på sidan 14.

Till sist tipsar våra medarbetare ute på våra lokala kontor om flera bra julklappar till nära och kära och jag vill tipsa om våra vänner på Ätbarts nya bok "En svinnbra handbok". Om vi alla hjälper till att minska matsvinnet skulle vi inte bara kunna spara pengar utan också bidra till en bättre miljö, win win säger jag.

Ha en fortsatt fin december och en härlig jul!

Jonas Rosman
Vd, Länsförsäkringar Skaraborg

Behöver du hjälp med testamente, samboavtal, framtidsfullmakt eller äktenskapsförord?

Boka tid hos våra familjejurister
på 0500-777 000



Psst...
Du vet väl att du som
Guld-kund har 20% rabatt
på våra juridiska tjänster!
LFskaraborg.se/guld-kund



3 Tävlings!
En svinnbra handbok



4-5 Handla online,
hur säker är du?



6-7 Elda säkert och
brandsäkerhet i hemmet



9 För livet efter arbetslivet



10 Inflationen slår hårt mot
fredagsmyset



15 Våra medarbetares
julklapptips

Här finns vi Skövde Rådhusgatan 8, Box 600, 541 29 Skövde, 0500-777 000 **Falköping** Storgatan 1, 521 42 Falköping, 0515-677 200 **Lidköping** Torggatan 8, Box 2187, 531 02 Lidköping, 0510-777 220 **Mariestad** Esplanaden 8, Box 32, 542 21 Mariestad, 0501-377 240 **Tidaholm** Gamla Torget 6, 522 31 Tidaholm, 0502-777 260 **Skara** Stortorget 1, 532 30 Skara, 0511-241 00 **Habo** Jönköpingsvägen 13A, 566 31 Habo, 036-172 400 **Vara** Stora Torget 4, 534 31 Vara, 0512-797 270 **E-post** info@LFskaraborg.se

Hemmaplan Ansvarig utgivare: Jonas Rosman, vd Länsförsäkringar Skaraborg.

Redaktion & Layout: Länsförsäkringar Skaraborg: Malene Falk, Sandra Moberg, Elin Antonius och Maria Landström

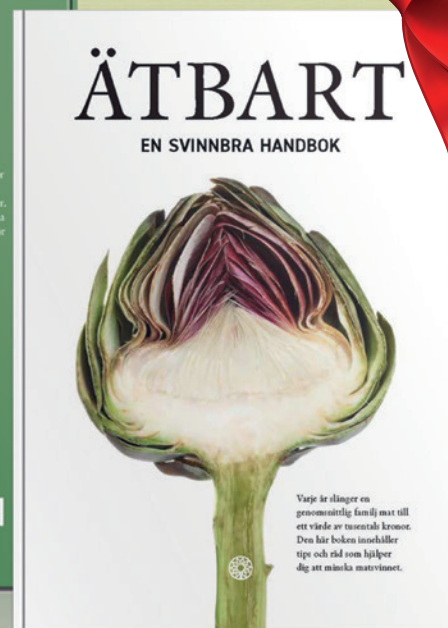
PST! TÄVLA FÖR CHANSEN ATT VINNA ETT EX AV BOKEN!

Maila ditt bästa svinnsmarthä tips till kommunikation@lfskaraborg.se

Skicka in ditt bidrag senast den 16/12. Vi lottar ut totalt 10 stycken böcker

En hållbar julkalpp

Föreningen Ätbart utsågs till årets hållbarhetshjälte av Svenska hjältar 2021 och fick som pris ge ut en bok. Boken är fylld av konkreta råd och recept för att minska matsvinn. Genom att följa råden blir du inte bara en miljöhjälte utan du kan dessutom spara tusentals kronor bara genom att slänga mindre mat.



Om du vill göra något för miljön och klimatet kan du som nämns ovan göra det genom att minska ditt matsvinn. Vi slänger nämligen i genomsnitt 35 kilo ätbar mat och dryck per person varje år i Sverige, helt i onödan. Detta motsvarar utsläpp på 56 kilo CO₂. Är du intresserad av att läsa mer om vad just du kan göra för miljön finns det en massa bra tips och trix i *Ätbart - En svinnbra handbok*.

Spara tusentals kronor

Om du istället kanske främst vill fokusera på att spara pengar i dessa för många ganska svåra tider kommer du faktiskt också ha stor hjälp av boken. En familj på fyra personer beräknas kunna spara 6000 - 10000kr om året bara genom att sluta slänga ätbar mat. Boken är fylld med massor av härliga svinnsmarthä recept komponerade av stjärnkocken Markus Aujalay, som även delar med sig av sina bästa tips!

Vi bjussar här på ett recept från boken på riktigt goda mellanmåls-muffins. Äpplen tenderar nämligen att ofta bli till matsvinn. Om du har äpplen som börjar bli mjuka och inte är så goda att äta längre kan du exempelvis göra äpplemos eller baka med dem även om de har blivit lite stöta i kanten eftersom det bara är att skära bort de dåliga delarna.

Källa: Ätbart - En svinnbra handbok

Julkalpp till dig själv eller en vän? Boken finns att köpa på Akademibokhandeln, Adlibris och Bokus.

För dig som vill läsa mer om Ätbarts arbete, om du vill vara med och bidra eller är i behov av hjälp klicka på QR-koden eller gå in på atbart.org



MELLANMÅLSMUFFINS MED ÄPPLE

Ingredienser

- 2 äpplen
- 8 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 2 tsk strösocker
- 2 tsk malen kanel
- 2 dl valfri mjölk
- 100 g smör
- 250 g keso
- 4 ägg eller 12 msk kikärtsspad



Så här gör du:

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skala, kärna ur och skär äpplena i mindre tärningar.*
3. Blanda först alla torra ingredienser i en bunke eller skål, tillsätt därefter övriga ingredienser.
4. Klicka ut smeten i en muffinsplåt eller i muffinsformar. Storlek och antal kommer variera beroende på storleken på formarna du använder.
5. Grädda mitt i ugnen i 15-20 minuter.
6. Låt svalna och servera sedan som de är eller frys in till senare.

* Släng inte skalet, det kan du torka på ett galler i ugnen på 100° och äta som snacks



Är du säker när du handlar online?

Låt inte jakten på kap vilseleda dig när du handlar online. Inför den stundande julen är det många som köper sina julklappar på nätet. Både via butiker och från privatpersoner i sälj- och köpgrupper. Det är lätt att förblindas av alla erbjudanden som dyker upp på nätet när vi surfar runt, men ser du något som verkar för bra för att vara sant så kan det mycket väl vara just det - för bra för att vara sant.

På sakerhetskollen.se som är en sajt från SFF, Stöldskyddsföreningen, finns en hel del information och rådgivning kring den alltmer växande digitala brottsligheten. I den här artikeln belyser vi några saker du bör tänka på när du shoppar online. Besök gärna säkerhetskollen för mer information kring din säkerhet på webben.

Osannolikt bra erbjudanden

Dagens handel sker i stor utsträckning online, på olika auktion-, köp- och diverse annonssajter. Detta faktum utnyttjas av bedragare som lägger ut falska annonser med produkter som inte finns och som du aldrig får hem, eller som inte motsvarar de produkter som finns i annonsen, vilket du upptäcker först när du får en helt annan vara hemskickad till dig.

Var uppmärksam på erbjudanden som verkar för bra för att vara sanna eftersom detta är ett varningstecken för att det rör sig om ett annonsbedrägeri. Dessa kriminella är ofta ihärdiga om att du ska köpa varan direkt och bryr sig mindre om värdet på varorna i annonsen, eftersom de ändå inte existerar i verkligheten.

Undvik att göra förskottsbetalningar till privata konton. Det finns säkrare betalningsmetoder där en mellanhand tar ansvar för betalningen och väntar in en bekräftelse på att rätt vara har levererats, innan pengarna betalas ut. Om säljaren själv föreslår denna metod ska du alltid dubbelkolla om mellanhanden är en legitim verksamhet för att undvika att pengarna i själva verket betalas ut direkt till bedragaren.

Förutom falsk information i annonsen använder sig bedragare ofta av falska identiteter för att inte kunna spåras. Antingen rör det sig om en helt påhittad identitet eller en så kallad identitetsstöld från en annan verklig person. Be därför alltid säljaren att legitimera sig, eller gör en sökning på namnet för att själv kontakta vederbörande innan du genomför betalningen.

Stöldgods

Det händer att varorna som skickas hem till dig är stöldgods. Att sälja stöldgods i annonser på internet är en effektiv metod för brottslingar att bli av med stöldgodset och samtidigt tjäna pengar. Ha i åtanke att det inte finns någonting som heter "köp i god tro" och att du har ett

eget ansvar för att de saker du köper inte är stöldgods.

Se upp för falska webbsidor

Det finns många exempel på falska webbsidor där bedragaren kopierar verkliga sajter för att efterlikna faktiska företag, dessa webbsidor är väldigt välgjorda och är mycket svåra att skilja från originalen de ska efterlikna. Besökare på dessa sidor tror sig göra riktigt bra kap, i själva verket så är det bedragaren som får tillgång till kortuppgifter från "köparen" för att lura till sig stora summor pengar genom kortbedrägeri.

Så var uppmärksam när du besöker en webbplats, att den börjar på https är inte helt vattentätt utan tänk även på hur webbadressen är utformad slutar den på .com eller .se? Finns det kontaktuppgifter till företaget på sidan? Är texten på webbsidan fri från grammatiska fel och stavfel? Det är några saker du kan titta på för att vara säkrare på att sidan är äkta.

Ge aldrig ut uppgifter via sms

Tänk på hur du aviseras angående ditt paket. Bedragare kan skicka sms om att ett paket du väntar på har fastnat någonstans i leveranskedjan. Du blir då ombedd att följa en bifogad länk och fylla i privata uppgifter såsom lösenord, kredit- och betalkortsnummer för att verifiera att det är du som är mottagaren. Seriosa företag, banker eller myndigheter uppmanar aldrig sina kunder att ge ut sina uppgifter via sms!

Du kan bli lurad även när du säljer produkter

Du kan även bli lurad när du själv är säljaren. På senaste tiden så har sofistikerad phishing som det kallas blivit stort. Tillvägagångssättet går till så att en person på Facebook (för det är ofta där detta bedrägeri pågår), säger sig vilja köpa produkten. Men hen har inte möjlighet att hämta upp den personligen utan vill skicka ett bud. Inga konstigheter kan tyckas, men nästa steg innebär oftast att du ska betala någon mindre avgift av något slag för att budet ska kunna komma hem till dig. Då skickas ett meddelande som innehåller en länk du ska klicka på. Och det är så bedragaren får tillgång till dina kortuppgifter. Så var aktsam även när det är du som är säljare av en vara.

Besök www.sakerhetskollen.se för mer information och kunskap kring säkerhet online.

Bra att tänka på

Lås ditt kort för onlineköp. Sen när du väl ska göra ett köp så öppnar du det temporärt. Då vet du att inga köp kan göras med dina kortuppgifter av en obehörig. Använd säker betalning (3D-secure). Det betyder att du alltid måste verifiera ditt köp med BankID eller en kod som skickas via sms. En bedragare som eventuellt har dina kortuppgifter kan då inte göra köp utan verifiering från dina mobila enheter. Spara aldrig dina kortuppgifter på betalningssidan när du gör dina köp online, då kan kortet exponeras vid en eventuell läcka eller utnyttjas av kriminella om du sparar kortuppgifterna på en fejkad webbplats. Använd aldrig samma lösenord till flera olika sajter eller tjänster. Ha alltid unika lösenord och använd en lösenordshanterare för att hålla reda på dessa.

Stoppa bedragaren!

Bedrägerier och stölder mot äldre har ökat de senaste åren. För att du ska känna dig tryggare både i hemmet och mot bedrägerier har SSF Stöldskyddsföreningen, Svenska Bankföreningen och seniororganisationerna tagit fram råd och tips för att minska risken att du utsätts för brott.

Så här kan du minska risken att utsättas för stöld i hemmet:

- Ha alltid ytterdörren låst
- Öppna inte om någon okänd ringer på dörren
- Släpp inte in någon oanmald i bostaden
- Låt inte värdesaker ligga synliga i hallen
- Låt inte lappar med koder och lösenord ligga framme

Så här kan du minska risken att utsättas för bedrägeri via din mobiltelefon:

- Svara inte på oväntade okända nummer
- Lägg på om samtalet känns obekvämt eller konstigt
- Lämna aldrig ut lösenord eller koder till någon
- Logga aldrig in med ditt BankID om du blir uppringd



Olika typer av bedrägerier att se upp för!

Vishing

Sker via samtal, någon ringer och säger sig ofta vara från någon myndighet.

Phishing

Sker oftast via e-postmeddelanden innehållandes en länk som du uppmanas klicka på.

Smishing

Sker via sms, där meddelandet innehåller en länk.

Investeringsbedrägeri

Investeringsbedrägeri är ett ekonomiskt bedrägeri, som i vissa fall pågår över en längre period och där bedragaren förmår kunderna att investera sina besparingar.

Romans bedrägeri

Även kallat catfishing sker genom att en romansbedragare skapar en nära relation och utnyttjar empati, kärlek och förtroende för att få dig att göra transaktioner av pengar. Bedragarna söker ofta personer genom falska profiler i dejtingappar eller sociala medier.

Annonser

Falska annonser med exempelvis en vara som i själva verket inte existerar. Ofta försöker dessa bedragare att få en förskottsbetalning utan att skicka någonting tillbaka.

Facebook-Chatt

En "vän" frågar om du kan hjälpa till med ett bankärende på Facebooks chatt. Det kan exempelvis röra sig om att personen måste betala en räkning men inte har tillgång till sin säkerhetsdosa eller sitt BankID.





SÅ ELDAR DU SÄKERT HEMMA

En kamin ska inte eldas för hårt och för länge

Planerar du att elda mer hemma i vinter? Med ökade elpriser ökar också användning av kaminer och öppna spisar. Men många allvarliga bränder orsakas av brister i eldstäder, tänk därför på att du måste göra både sotning och brandskyddskontroll regelbundet.

- Den vanligaste orsaken till bränder är att man eldar för hårt och för länge i sin kamin. Man lägger på för mycket ved på elden och eldar under för lång period. En annan vanlig orsak till brand är att elda i en icke godkänd anläggning, säger Jonas Lindahl, besiktningsman skadeförebygg, på Länsförsäkringar Skaraborg.

Är din eldstad godkänd att använda?

Det första du ska göra innan du börjar elda i din kamin är att kontrollera att din rökkanal och skorsten är godkänd att eldas i. Kontakta din lokala sotare om du är osäker. Att sota sin skorsten innebär att man tar bort brännbara beläggningar för att undvika soteld. Eldstäder och rökkanaler rengörs normalt av kommunens avtalade skorstensfejare. Sotningen görs regelbundet med fastställda tidsintervall eller frister som det brukar kallas. Utöver sotning görs brandskyddskontroll vart 3:e eller vart 6:e år. Det är den kontroll som du måste göra enligt lag, berättar Jonas Lindahl. Som fastighetsägare kan du söka dispens hos kommunen för att få sota själv.

- Ha alltid **brandvarnare**, en **6 kg pulversläckare** och en **brandfilt** hemma och nära till hands säger Jonas Lindahl och fortsätter, men kom ihåg att det alltid är lättare att förebygga en brand än att släcka den. Elda därför försiktigt.

Har du en eldstad för trivseldning eller för uppvärmning?

Öppna spisar är till för trivseldning. Kaminer ger snabbt mycket värme och är lämpliga för tillfällig eldning under kortare perioder.

- Du behöver ta reda på vilken kapacitet din eldstad har och vilka anvisningar som gäller för den, säger Jonas Lindahl och fortsätter, ett gott råd för att minska risken för skada är att alltid använda torr ved i lämplig storlek och att **elda högst 3-4 kg ved i timmen**.

För att minska risken för soteld se till att du har rätt mängd förbränningsluft det gör att elden brinner med klara och livliga lågor. Pyrellda inte. Kontrollera även röken. Den ska vara klar och genomskinlig, inte svart. Lägg sot och aska i en plåthink med lock och ställ den på ett icke brännbart underlag. Även om den inte känns så varm när du askar ur kan den antända annat material flera dagar efteråt.

Bra saker att tänka på när du vill spara el

Genom att sänka temperaturen i vattenberedaren kan man spara mycket pengar, men se upp med att sänka för mycket! Om vattnet blir för kallt kan farliga legionella-bakterier frodas i beredaren. Rådet är att ha en temperatur på absolut minst 60 grader, men gärna 65 grader.



Om du funderar på att sänka temperaturen rejält i till exempel sommarstugan behöver du stänga av vattenberedaren och tömma systemet på vatten. Annars finns risken för att frysskador uppstår, det är när vattnet i ledningarna fryser. Hela 40 procent av alla vattenskadorna i fritidshus kan kopplas till just detta. Glöm inte att hålla frostskydd i avloppen och på annat sätt skydda fastigheten mot kalla temperaturer.

Elpriset är inte alltid billigare på natten så innan du funderar på att använda hushållsmaskiner nattetid kolla upp vad som gäller i ditt elavtal. Det är bra att sprida ut elförbrukningen över dygnet för att inte överbelasta elnätet, men du ska inte tumma på säkerheten. Det finns alltid en risk för bränder och/eller vattenskadorna när man kör tvättmaskin, torktumlare eller diskmaskin. Därför är det bra att vara hemma och helst också vara vakna när dessa maskiner används.

Viktigt att tänka på när du eldar i egen kamin:



1. Kontrollera att din rökkanal och skorsten är sotad och i ordning för att eldas i.
2. Använd inte mer än 3-4 kg ved per timme (cirka 4 vedträn).
3. Använd gnistskydd i öppna spisar.
4. Elda med ren och torr ved i lämplig storlek.
5. Lägg askan i en plåthink med lock efter eldning och töm den först efter 4-5 dygn.

Hur ser ditt brandskydd ut hemma?

Det är viktigt att regelbundet kolla över sitt brandskydd och säkerställa att du har rätt produkter för att kunna släcka en mindre brand och för att kunna rädda både liv och hem.

Vad händer om det börjar brinna hos dig?

Kan du höra brandvarnaren? Kan du släcka? Kan du ta dig ut? Var är er återsamlingsplats och känner alla i familjen till den? Se till att alltid ha fungerande brandvarnare, 6 kg pulversläckare och brandfilt hemma och brandöva med din familj så att alla vet vad som gäller om brand skulle uppstå. Om det finns barn i familjen är det extra viktigt att de vet hur de ska agera samt var de ska ta vägen. **Gör din egen brandövning hemma, det tar inte mer än ett par minuter. Förenkla instruktioner om hur ni kan gå till väga, skanna QR-koden.**



Brandvarnare

En brandvarnare larmar vid rök så att du och familjen hinner sätta er i säkerhet om det börjar brinna. Framförallt är det på natten när man sover som brandvarnaren ger mest trygghet på grund av att man då själv har svårare att upptäcka en brand.

Några råd om brandvarnare

- Minst en brandvarnare per våning
- Brandvarnare ska helst vara placerade i varje sovrum och i anslutning till kök. Tänk på att det kan vara bra att ha brandvarnare i andra utrymmen där hushållsmaskiner finns installerade.
- Brandvarnare ska alltid monteras i tak och minst en halv meter från närmaste vägg.
- Testa brandvarnaren regelbundet, helst varje månad.
- Köp brandvarnare som är godkända och uppfyller svensk standard

Hushållsmaskiner kan också brinna



Många bränder i våra hem uppstår i hushållsmaskinerna. Hur konstigt det än kan låta är det oftast de "våta" maskinerna som brinner. Det beror ofta på bristande skötsel och rengöring.

Torktumlaren och luddet

Alla vitvaror behöver rengöras ibland, men allra viktigast är att filtret i torktumlaren är rent från damm. När tumlaren går varm och ludd har samlats i filtret kan det täppa till luftcirkulationen och leda till överhettning.

Städa bakom kyl och frys

De flesta av oss är noggranna med att frosta av kyl och frys. Ännu viktigare är att du dammsuger runt kompressorer och kylslingar. Det är där som damm samlas och kan bli så tätt att det börjar brinna av värmen från kompressorn.

Brand i kaffebryggare?

Komplettera med en timer om din kaffebryggare, ditt strykjärn eller andra elektriska köksprylar saknar automatisk avstängning.

Brandsläckare

I hemmiljö är pulversläckaren det som lämpar sig bäst och släcker snabbast. Placera brandsläckaren nära utgången och så att alla vet var den finns. Se till att den inte är blockerad. Om din bostad har flera våningsplan bör det finnas en släckare på varje plan där sovrummen ligger. Kontrollera brandsläckaren minst en gång per år. Det gör du enklast genom att vända den upp och ner och skaka lite. Du ska höra att pulvret rör sig.

Brandfilt

En brandfilt kväver mindre bränder om det börjar brinna på spisen och andra plana ytor eller om en ljusstake fattar eld. Har du den nära till hands kan du stoppa branden innan den får spridning.

Om det börjar brinna på spisen

- Lägg brandfilten över branden (kasta den inte).
- Tryck till med händerna ovanpå filt.
- Se till att brandfilten sluter tätt runt det som brinner så att syret tar slut och elden dör.

Vinn en brandfilt

Svara på frågan för att vara med i utlottningen om en brandfilt.

Vinsten hämtas av vinnaren på sitt lokala Länsförsäkringar kontor. Vi lottar ut en brandfilt vardera till totalt fem stycken vinnare.

Tävlingsfråga:

Vad ska du tänka på när du eldar i kamin?

Lämna ditt svar på
[LFskaraborg.se/tavling](https://lfskaraborg.se/tavling)
senast den 20 december för
att vara med i utlottningen.



Vinnare meddelas den 21 december via e-post.

På våra lokala kontor finns butik där du kan köpa brandsläckare, brandvarnare, brandfilt och andra säkerhetsprodukter som skyddar dig om olyckan skulle vara framme.



Familjen sparar

6105 kr*

Spara pengar som Guldkund

Räkna hur mycket du kan spara
[LFskaraborg.se/guldkund](https://lfskaraborg.se/guldkund)



*Exemplet är räknat på 20% på hushållets försäkringar (en villahemförsäkring, två bilförsäkringar och två barnförsäkringar),
gratis uppläggningsavgift för bolån, självriskreducering, 20-30% rabatt på juridiska tjänster och gratis kortavgift.



För livet efter arbetslivet

Vad drömmer du om att göra när du känner att du arbetat klart? Är det att resa runt och upptäcka vackra platser, eller kanske flytta till solen och golfbanorna? Oavsett vad din dröm är, så är din pension viktig. En pension består av tre delar, den allmänna pensionen som staten betalar ut, tjänstepensionen som betalas in av din arbetsgivare och ett eget sparande. Gemensamt för dessa är att du själv aktivt kan välja vart du vill spara.

Det är inte lätt att hålla koll på alla delar av pensionen, särskilt inte din tjänstepension som betalas av arbetsgivaren. Har du haft flera arbetsgivare kan du ha flera olika tjänstepensioner hos flera olika pensionsbolag. Genom att samla din pension på ett ställe får du en bättre överblick och bättre möjlighet att påverka din totala pension.

Vilka pensioner kan flyttas?

I och med den utökade flytträtten som trädde i kraft 1 juli 2022 kan du nu flytta dina individuella tjänstepensionsförsäkringar i fond- och depåförsäkringar som är tecknade före 2007.



- När din flytt gått igenom och ditt innehav har överförts till oss tecknar vi upp en ny pensionsförsäkring åt dig och placerar kapitalet i den förvaltningsform du valt. Du som kund kan själv logga in på Mina sidor och se försäkringen samt ändra ditt fondval om du vill, berättar Karin Ljungkvist, Privatrådgivare Bank på Länsförsäkringars kontor i Skövde.

Påverka din pension

Det viktigaste du kan göra för din pension är att jobba och betala skatt. Se till att du har en tjänstepension, det gör du enklast genom att fråga din arbetsgivare. Sist men inte minst komplettera med eget sparande.

Så här lätt **flyttar** du din tjänstepension

- 1 Fyll i fullmakt**
Fullmakten signeras med Mobilt BankID - inga papper behöver postas till oss!
- 2 Vi samlar din pension**
Vi tar reda på var din pension finns idag och om det är möjligt att flytta den till oss.
- 3 Vi återkommer till dig**
Vi erbjuder kostnadsfri rådgivning där vi gör en individuell bedömning och kommer med förslag på antal försäkringar, avgifter och vilken placering som passar dig.



Är din pension tillräcklig?

Ta hjälp av vår pensionsprognos för att räkna ut hur mycket du behöver spara för att få ut den pension som du är nöjd med. Scanna QR-koden här bredvid med din telefon så kommer du direkt till verktyget på vår hemsida. Du kan få en fullständig prognos om du loggar in på minpension.se





Inflationen slår hårt mot fredagsmyset

Inflationen påverkar oss alla men olika beroende på vad du väljer att lägga dina pengar på. För en barnfamilj med två barn som hellre spenderar tid hemma än att gå på restaurang och som skjutsar barn till olika idrottsaktiviteter har inflationen slått något högre än den officiella inflationen.

Vi på Länsförsäkringar har tittat på ett hushåll som består av två vuxna och två barn och räknat på hur inflationen påverkar dem genom deras konsumtion av produkter och tjänster.

Mysiga hemmakvällar driver upp inflationen

Familjen vi räknat på gillar att laga mat hemma och de är aktiva i det lokala föreningslivet. De skjutsar barnen till deras respektive idrottsaktiviteter och eftersom barnen växer behöver de köpa mer kläder än genomsnittshushållet. Familjens konsumtionsmönster gör att de har en personlig inflation som ligger ganska nära, men något högre än, den officiella inflationen, 11,7 procent. För familjen är det framför allt boende, livsmedel och hushållsvaror som drivit upp deras inflation något högre än den officiella inflationen.

sök att göra de största anpassningarna i de kategorier som ökat mest i pris under året, som exempelvis boendeutgifter och livsmedel, säger Emma Persson, privatekonom på Länsförsäkringar.



Spara i orostider

Svajig börs, höga el- och bränslepriser och dyrare matvaror leder till att man kan känna oro över sitt sparande. Om du har möjlighet ska du fortsätta månadsspara. På kort sikt kommer det förmodligen fortsätta vara en stökig och oviss tid, men som investerare på börsen ska du alltid ha det långsiktiga perspektivet i åtanke. Även om det kan ta tid så har börserna återhämtat sig efter tidigare kriser och krascher. Nyckeln är att ha tålamod nog att vänta och vara trygg i att du inte behöver pengarna inom en snar framtid.

En buffert är bra att ha

Dela upp ditt sparande i en långsiktig del och i en mer tillgänglig del som ett buffertspar på ett sparkonto. Det är i sådana här tider som ditt buffertspar verkligen gör skillnad för din ekonomi. Allt sparande räknas i slutändan så sluta inte spara helt när det blir tuffare tider utan se till att alltid lägga undan en peng. Även om det i dessa tider kan bli betydligt mindre, kanske nästan inget alls. Men det viktiga är att ha igång ett sparande för att senare kunna öka på när möjligheterna finns. Det kan vara svårare att starta igång ett nytt sparande om du slutat spara helt än att öka på befintligt. Det är också lätt att det glöms bort.



” Den som vill skulle rent teoretiskt kunna anpassa sin ekonomi utefter prisökningarna där det är möjligt

- Emma Persson, Privatekonom på Länsförsäkringar

Så här kan du minska hushållets utgifter

- Den som vill skulle rent teoretiskt kunna anpassa sin ekonomi utefter prisökningarna, där det är möjligt. Det är då bra att veta i vilka respektive kategorier man har sina största utgifter. De flesta banker har idag en kategoriserings tjänst som automatiskt kategoriserar dina utgifter. För-



Konstruktör: Ulrika Ressar, Solflåtan

Rätt svar

Fyll i bokstäverna från de blå rutorna nedan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Namn.....

E-post.....

Adress.....

Telefon.....



1:a pris: Gåvokort

Gåvokort där du själv väljer din gåva.

2:a pris: Förkläde i stentvättad canvas med detaljer i konstläder

Svara rätt och var med i vår utlottning. Vi lottar ut fyra förstavinster och fyra andravinster. Lämna ditt svar på:

LFskaraborg.se/hemmaplan

Sista tävlingsdag är den 21 december.

Du kan även skicka in korsordet till:
Länsförsäkringar Skaraborg
Box 600
541 29 Skövde

Märk kuvertet med *korsord*.

Varje timme bryter 11 svenskar ett ben. Är du rätt försäkrad?

Med en olycksfalls- och sjukförsäkring kan du vara trygg även om oturen är framme.

Dygnet runt, utan självrisk. Köp den hos oss - ditt nära försäkringsbolag.

lansforsakringar.se

Länsförsäkringar
Skaraborg

Intresserad av nyproduktion i Trädgårdsstaden?

Projektet utförs i samarbete med

GBJ bygg.



Trädgårdsstaden i Skövde växer och är nu inne i sin näst sista etapp. Vi ser fram emot att få förmedla 56 bostadsrätter i ombonade tvåplanshus med personlig atmosfär. Här bor du i en trea eller fyra med en stor balkong eller uteplats. Välkomnande portaler leder in till lägenhetsentréerna och den grönskande gården. En innergård med fantastiska förutsättningar för härligt uteliv – här finns orangeri och pergola, grillplatser, lekmöjligheter och odlingslådor. Oavsett om du vill umgås eller ha en egen stund i solen finns en mängd inbjudande platser att välja bland. För mer information och intresse kontakta,

Rikard Nero, fastighetsmäklare på Länsförsäkringar Fastighetsförmedling i Skövde
Telefon: 0730-58 21 17, Epost: rikard.nero@lansfast.se

Viktors spaning om lokala bostadsmarknaden

Det senaste året har vi kunnat läsa om skräckscenarion med tidningsrubriker som "bostadskrasch" och prisfall enligt vissa på nästan 30%. Hur ser verkligheten ut då? Jo men marknaden har absolut svalnat av och det märks ganska tydligt att det är färre spekulanter på visningarna. Dessutom är det fler som avvaktar eller vill räkna ett par gånger extra på ekonomin innan man väljer att lägga bud. I Skövde uppskattar vi ett pristapp på nästan 10% på fastigheter sedan 1 år tillbaka. Vi i Skövde har alltså inte tappat de 30% som vissa tidningsrubriker skriver, även om det är närmre verkligheten i större städer. Nedgången beror uppskattningsvis till stor del på räntehöjningarna som gjorts under året, tillsammans med oron för elpriserna och den höga inflationen.

Går det att sälja sin bostad nu? Absolut! Det vi har märkt tydligt i dessa tider är däremot hur viktigt det är att komma igång med sin försäljning i god tid. En tidig förberedelse och en sund tidshorisont för försäljningen, där man börjar samla spekulanter tidigt i processen, är A och O när man vill lyckas med sin försäljning. Oavsett om det så är ett visst slutpris man söker eller en smidig övergång mellan sina bostäder är en tidig förberedelse nästan helt avgörande på dagens marknad. Det är också viktigt att tänka på att man handlar i samma marknad om du köper en ny bostad i samband med försäljningen. Vad

innebär det då? Jo om bostadspriserna går ner med ett genomsnitt på 10% så är det ju rimligt att man får 10% mindre betalt för sin bostad idag. Samtidigt köper du också din nästa bostad 10% billigare än du gjort om du köpt och sålt innan. Så för dig som köper en dyrare bostad i samband med din försäljning får du faktiskt ett ganska bra investeringsläge!



/ Victor Koinberg, fastighetsmäklare
Länsförsäkringar Fastighetsförmedling Skövde

Sammanfattning!

- 1** Bostadsmarknaden lokalt har gjort ett tapp på cirka 10% det senaste året.
- 2** Du som säljer har ett bra investeringsläge om du samtidigt köper!
- 3** Funderar du på att sälja någon gång framöver: se till att komma igång tidigt! Då ger du dig själv de bästa förutsättningarna att få till en så lyckad försäljning som möjligt.



Halka och fallolyckor

Varje år avlider cirka 1 500 personer av fallskador, vilket är tre gånger så många som omkommer till följd av trafikolyckor. Ungefär 8 av 10 av de som faller och skadar sig är personer över 65 år. Med ganska små insatser går den siffran att vända på. Forskning visar att regelbunden balansträning kan minska risken för fallolyckor och frakturer upp till 60%.

Totalt är det 270 000 människor varje år som faller och 70 000 av dem så allvarligt att de hamnar på sjukhus. Risken för att falla ökar under vinterhalvåret när det är halt och isigt ute. Ett enkelt sätt att förebygga förutom balansträning är att använda broddar vid utomhusaktivitet under höst och vinter. En studie visar nämligen ett tydligt samband mellan användning av broddar bland äldre som rör sig utomhus under vintertid och minskat antal fall med 58%*. Broddar tillsammans med att träna balansträning ger dig en bra grund och en tryggare vinter.

För att vara med och bidra till att minska antalet fallolyckor erbjuder Svenska judoförbundet ett fallförebyggande träningsprogram, Judo4Balance. Det som är unikt med judons fallträningsprogram är att det förutom förebyggande styrke- och balansövningar även innehåller träning i fallteknik för de fall som inte går att förebygga utan ändå inträffar.

”Många som varit med om en fallolycka vittnar om hur rädslan för att falla igen har begränsat deras liv. Med rätt träning kan du åter ta kontroll över sin kropp och stärka tilliten till din egen förmåga”,

- Julia Hamilton, instruktör och konceptutvecklare för Judo4Balance.

Träna balansträning med övningar här



Träna fallteknik

Svenska judoförbundet tar initiativ för ökad falltrygghet för äldre. Genom projektet **Judo4Balance** vill de bidra med ökad personlig trygghet hos den enskilda individen och samtidigt minska samhällets kostnader för fallolyckor.

Judo4Balance består av tre fallpreventiva program:

- Falltrygghet för äldre
- Fallkompetens i arbetslivet
- Fallkunnighet för barn (7-12 år).

Kontakta din lokala judoklubb för att höra om de erbjuder kurs i Fallteknik på din ort.

Programmet är utvecklat av en expertgrupp bestående av en läkare, en arbetsterapeut och tre sjukgymnaster i samverkan med Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap vid Dalarnas Högskola. Ny forskning*** visar att träningsprogrammet Judo4Balance gav ökad styrka, balans och förbättrad fallteknik hos äldre och att falltekniken höll i sig över tid (20 månader). Alla dessa faktorer reducerar risken för fall.

judo.se/fallprevention

* Siffrorna kommer från Vårdhandboken.se **Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin ***Tonkonogi, Michail; Arkkukangas, Marina; Strömquist Bååthe, Karin; Ekholm, Anna. 2022. High challenge exercise and learning safe landing strategies among community dwelling older adults : a randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 19. No. 12. DOI: 10.3390/ijerph19127370

Aktivt jobb mot försäkringsbedrägerier

Varje år utreds 10 500 misstänkta bedrägerier. Försäkringsbedrägerier begås både av enskilda individer och kriminella nätverk. Att motverka försäkringsbedrägerier är viktigt, inte bara för att det är olagligt utan också för att kostnaderna för bedrägerierna drabbar de ärliga försäkringstagarna. Hos Länsförsäkringar Skaraborg finns en särskild avdelning som arbetar aktivt mot försäkringsbedrägerier.

De svenska skadeförsäkringsbolagen hanterar varje år mer än 3 miljoner skadeärenden och betalar ut ca 70 miljarder kronor i skadeersättning till sina kunder. En grov uppskattning är att försäkringsbedrägerier utgör minst 5-10 procent av dessa utbetalningar, vilket innebär ca 3,5-7 miljarder kronor. Kostnaderna för bedrägerier drabbar ytterst de ärliga kunderna genom höjda premier. Siffrorna kommer ifrån den årliga rapporten om försäkringsbedrägerier som tas fram av Svensk Försäkring och Larmtjänst.

Vad är ett försäkringsbedrägeri?

Ett försäkringsbedrägeri uppstår när en försäkringstagare genom sitt agerande får ersättning för en skada som inte inträffat eller medvetet skaffar sig en högre ersättning än vad den försäkrade är berättigad till. Att överdriva värdet på det som stulits eller gått sönder är ett vanligt förekommande exempel. Att medvetet lämna oriktiga uppgifter vid tecknande av en försäkring är också ett försäkringsbedrägeri. Länsförsäkringar Skaraborg har egna utredare. De arbetar med oklara försäkringsfall och misstänkta försäkringsbedrägerier. Nedan beskrivs hur ett ärende som utredarna arbetat med gått till.

Ett inbrott som aldrig ägt rum

Det kom in en skadeanmälan om ett inbrott i en villa i västra Skaraborg. Försäkringstagaren hade varit bortrest och när denne kom hem hade någon gjort inbrott i villan och tillgripit möbler, smycken och elektronik.

Försäkringstagaren fick lämna in polisanmälan samt kvittan över de tillgripna föremålen. Skaderegleraren reagerade över vissa omständigheter så ärendet lämnades till en utredare. Utredaren besökte brottsplatsen och träffade försäkringstagaren.

Utredningsavdelningen vid Länsförsäkringar Skaraborg har ett specifikt arbetssätt när kvittan kontrolleras. Kvittokontrollen visade att merparten av de inlämnade kvittana var förfälskade.

Försäkringstagaren konfronterades med uppgifterna och erkände kvittoförfälskningen. Länsförsäkringar Skaraborg avböjde hela skadan, polisanmälde försäkringstagaren och sade upp alla försäkringar.

STÖLDTIPSET

Misstänker du stöldgods eller har information om försäkringsbedrägeri kan du lämna tips till stöldtipset.

Tips kan lämnas via telefon 020 325 325 eller via larmtjanst.se
Du kan vara anonym.

3 avsnitt av Skaraborgspoden du inte får missa!

Skaraborgspodden är skaraborgs största intervju-podd. Vi på Länsförsäkringar är stolta över att få vara med och presentera Skaraborgspodden och våra fantastiska skaraborgska entreprenörer. Dem har intervjuats och vi vill tipsa om tre avsnitt som du inte får missa.



Per "Otto" Ottsson
Festivalgeneralen från Töreboda

I avsnitt 29 får vi höra Per "Otto" Ottsson som är initiativtagare och den eviga festgeneralen till Törebodafestivalen. Vad krävs egentligen för

att starta en festival? Hur gör man för att locka världsartister till Töreboda? Var årets festival verkligen den sista? Här är Otto och Törebodafestivalens fantastiska resa!



Michaël Gayet -
Mathjälten från Skaraborg

I avsnitt 25 får vi lyssna på mathjälten Michaël Gayet som är ordförande och grundare för den prisbelönta ideella föreningen Åtbart. Varje

månad räddar de över 12 ton mat från att slängas. Istället sorteras matkassar och skänks direkt till behövande familjer. Hör hur Åtbart skapar en värld utan matsvinn!



Sophie Lööf
Familjeföretagare och filantrop

I avsnitt 2 får vi lyssna på Sophie Lööf som är ägare av Partex Marking System i Gullspång. Hon är också grundare till Lööf Foundation som är en filantropisk

stiftelse utan vinstintresse som vill bidra till andras utveckling genom utbildning av barn och ungdomar, miljövard samt social hjälpverksamhet.

Finns där poddar finns. Låt dig inspireras! www.skaraborgspodden.se

SKARABORGS
PODDEN



Våra medarbetare tipsar om julklappar



Claus Lippold

Privatrådgivare Bank i Skara

En brandsläckare ska alla ha i sitt hem, men kanske en tråkig produkt för många att köpa själv. Speciellt för den som kanske precis flyttat hemifrån. Därför tycker jag att det är en perfekt julklapp.



Maria Svensson

Kundservice Bank och försäkring i Mariestad

Ett förstahjälpen mini-kit behöver alla. Denna mindre variant kan du ha i handväskan och kostar under 100-lappen och är perfekt att ha som present i "Julklappsspelet".



Jan Andersson

Kundservice Bank i Falköping

Ett vattenlarm, de är definitivt något som fler behöver ha. Ett enkelt sätt att hålla koll på om det skulle bli något vattenläckage. Extra viktigt nu när fler har ändrat sina mönster kring när man till exempel använder tvättmaskin och diskmaskin.



Gisella Botizan

Kundservice Bank och försäkring i Habo

En reflexväst tycker jag är en jättebra julklapp att ge bort. Många kanske har en hemma, men det många inte tänker på är att den behöver bytas ut med jämna mellanrum då den slits och reflexen försämras till exempel vid tvätt och slitage.



Sofia Johanson

Kundservice Bank och försäkring i Vara

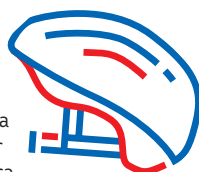
En brandfilt som är snygg att ha framme skulle jag vilja tipsa om. Brandfilten ska vara lättillgänglig i köket så att du lätt kan dra fram den om det skulle behövas och då är det bra om den kan hänga på väggen.



Hamida Salkic

Kundvärd i receptionen i Skövde

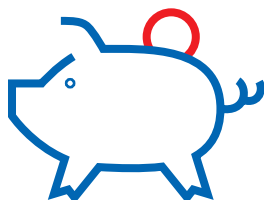
Jag möter dagligen cyklister utan cykelhjälm. Det är viktigt att vi vuxna föregår med gott exempel så att fler använder cykelhjälm och att inte våra barn slutar använda det så snart de passerat 15 år. Köp en cykelhjälm till någon du vet cyklar utan, då finns det inga ursäkter längre.



Magdalena Falk

Privatrådgivare bank i Habo och Tidaholm

Hur mycket elektronik har vi inte hemma som bara ligger och drar ström? Barnen hemma laddar telefon, padda och allt möjligt och glömmar dra ut laddaren när den laddat klart. Denna säkerhetstimer löser problemet!



Anna Brelid

Privatrådgivare Bank i Lidköping

En väldigt fin gest tycker jag är när jag möter kunder som vill starta spar åt någon annan, till exempel till ett barnbarn. Det skulle jag vilja tipsa om som julklapp. En väldigt uppskattad gåva som växer för varje år som går.

De flesta produkterna finns att köpa på Länsförsäkringar Skaraborgs lokala kontor med reservation för att lagerhållningen ser olika ut på kontoren. För att vara säker att produkten finns inne på just ditt lokalkontor var god kontakta Länsförsäkringar innan.

Köp en
**GRAVID-
FÖRSÄKRING**
Få en
**GRAVID-
VÄSKA!**

Gravid? Glöm inte gravidförsäkringen



Köp en Gravidförsäkring Plus och få en gravidväska fylld med bra-att-ha-saker
och intressant information för dig och din kommande bebis.

Skanna QR-koden för att läsa mer och
för att köpa din gravidförsäkring



LFskaraborg.se/gravid

Skövde Rådhusgatan 8, Box 600, 541 29 Skövde, 0500-777 000, info@LFskaraborg.se | Falköping Storgatan 1, 521 42 Falköping, 0515-677 200 | Lidköping Torggatan 8, Box 2187, 531 32 Lidköping, 0510-777 220 | Mariestad Esplanaden 8, Box 32, 542 30 Mariestad, 0501-377 240 | Tidaholm Gamla Torget 6, 522 31 Tidaholm, 0502-777 260 | Skara Stortorget 1, 532 30 Skara, 0511-241 00 | Habo Jönköpingsvägen 13 A, 566 31 Habo, 036-172 400 | Vara Stora Torget 4, 534 31 Vara, 0512-797 270

LFskaraborg.se

**Länsförsäkringar
Skaraborg** 