

DUVAN

*Informationsblad nr 1
Januari - Juni 2025*



Informationsblad för SPF SENIORERNA VÄLLINGBY.

Utkommer med två nummer per år. Årgång 28, nr 1/2025.

Redaktör: Mikael Sten

Tryckeri: Färgtryckarn Sverige AB

Foto framsidan: Karl-Erik Jansson

INNEHÅLL

ORDFÖRANDEN HAR ORDET	3
HJÄLP	4
KALLELSE TILL ÅRSMÖTE 2025.....	5
STYRELSEN 2024	6
MEDLEMSSIDA	7
MÅNADSMÖTEN VÅREN 2025.....	9
FRISKVÅRD OCH VANDRINGAR VÅREN 2025	11
RESOR OCH BESÖK VÅREN 2025.....	11
VÅREN 2025 AKTIVITETER	11
PENSIONÄRSRÅDET.....	17
GLIMTAR FRÅN HÖSTENS AKTIVITETER.....	18
SKYDD MOT BEDRÄGERI	20

Alla medlemmar omfattas av en olycksfallsförsäkring
 vid förenings-möten eller i samband med andra
 SPF-evenemang, exempelvis vid utflykter.
 Dessa handhas av SPF:s medlemsregister.
 Adressen är: **SPF:s medlemsservice Box 22574 104**
22 Stockholm, tfn 08-692 32 50,
 e-post **medlemsservice@spfpension.se**

ORDFÖRANDEN HAR ORDET



Hej på er alla kära seniorer. Jag hoppas att ni efter höstens omväxlande väder, som sol, regn och snö, mår bra. Det som mest har irriterat mig har varit den ständiga blåsten som förekommit.

Jag har vid ett flertal tillfällen framför allt vid månadsmötena påmint om att ni alla medlemmar tillhör valberedningen. Varför har det blivit så, jo för att vid ett årsmöte för några år sedan ville inga ställa upp som valberedare. Därför beslöts att samtliga medlemmar skulle fungera som valberedare. Det är verkligen dags att ni nu ställer upp om vår förening skall överleva.

Vi behöver akut ny kassör, ny redaktör och ansvarig för Duvans utgivning samt ny medlemssekreterare. Vi söker även en biträdande revisor. Förslag till nämnda poster måste inkomma under januari månad 2025.

Nuvarande kassör, redaktör och medlemssekreterare har, om nya väljs, lovat att introducera dessa i arbetsuppgifterna under våren.

Vad händer om inte ovan nämnda poster kan väljas in i styrelsen under årsmötet i februari. Då kan inte vår förening längre fungera, vilket innebär att den hotas av nedläggning. En nedläggning kan innebära att samtliga medlemmar flyttas till en närliggande lokal SPF förening. Alla medlemmar är givetvis fortfarande anslutna centralt i SPF.

I höstas gjorde vår medlemssekreterare en sammanställning av åldersgrupper i vår förening. Här nedan visar jag resultatet:

Åldersgrupp år	Medlemmar
0 – 65	8
66-70	51
71-75	75
76-80	163
81-85	162
86-90	116
91-95	62
96-100	17
100 +	2

Totalt antal medlemmar 656 stycken.

Under hösten har ett antal besök gjorts och en resa genomförts och anslutningen har varit god. Vid våra månadsmöten har tyvärr antalet deltagare minskat. Vi har gjort ett nästan heltäckande program för våren och räknar med att kunna genomföra detta även om föreningen upphör med sin verksamhet. En aktivitet som inte kommer genomföras i vår är vandringar eftersom anslutningen har varit väldigt dålig.

Jag avslutar nu med att jag hoppas att föreningen kommer att fortleva men det beror helt på Er medlemmar. Jag lägger inte ner föreningen, sittande styrelse lägger inte ner föreningen utan det beslutet vilar helt på samtliga medlemmar. Ingen styrelse, ingen förening.

Med en förhoppning att ni kan lösa föreningens framtid.

Kalle Jansson

HJÄLP

NU ÄR DET KRIS I FÖRENINGEN

HUR TYCKER NI ATT VI SKALL ÖVERLEVA???

VI SÖKER TILL ÅR 2025

**KASSÖR
REDAKTÖR TILL DUVAN
MEDLEMSSEKRETERARE
BITRÄDANDE REVISOR
IT ANSVARIG**

Har ni några förslag hör av er före årsmötet den 24 februari 2025 till någon i sittande styrelse.

Nu är det helt beroende på Er medlemmar om föreningen skall överleva.

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE 2025

Styrelsen kallar härmed till ordinarie årsmöte måndagen den 24 februari 2025 kl.13.00 i samlingslokalen S:t Tomas kyrka.

Följande handlingar kommer att föreligga vid årsmötet.

- Verksamhetsberättelse för 2024.
- Revisionsberättelse för 2024.
- Förslag till budget för 2026.
- Föreningens stadgar.

FÖREDRAGNINGSLISTA

1. Årsmötet öppnas.
2. Val av ordförande och sekreterare för årsmötet.
3. Val av justeringsmän för årsmötesprotokollet tillika rösträknare.
4. Fråga om stadgeenlig kallelse.
5. Fastställande av föredragningslista.
6. Behandling av styrelsens verksamhetsberättelse och revisorernas berättelse samt fastställande av resultat- och balansräkning.
7. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen.
8. Fastställande av ersättning till styrelse och revisorer.
9. Information om budget och medlemsavgift för 2024.
10. Förslag till budget för 2026.
11. Fastställande av antalet styrelseledamöter.
12. Val av ordförande.
13. Val av övriga styrelseledamöter.
14. Val av övriga funktionärer och ombud.
15. Val av revisorer och ersättare. Orientering om val av representanter i stadsdelens pensionärsråd.
16. Val av ombud och ersättare på distriktsstämman.
17. Val av valberedning.

Övriga frågor.

Årsmötet avslutas

STYRELSEN 2024



SPF Seniorerna Vällingby

Postadress:

SPF Seniorerna Vällingby
Duvedsvägen 11 162 65 Vällingby

E-post: spfvallingby@stockholmsdistriktet.se

Plusgiro: 18 81 59-8

Organisationsnummer: 802011-6623

Hemsida: spfseniorerna.se/vallingby

Ordförande:	Karl-Erik Jansson 070-280 83 75	jkarlerik333@gmail.com
Vice ordf:	Guy Engström 073-783 66 65	guyengstrom007@gmail.com
Kassör:	Marketta Nilson 073-964 14 22	marketta_nilson@hotmail.com
Medl.sekr:	Bibi Persson Holmström 070-757 77 83	bibiholmstrom2000@yahoo.com
Sekreterare:	Kerstin Nordström 08-890659	kerstin_nordstrom@telia.com
Resor:	Håkan Agerfalk 076-208 74 08	hakanagerfalk@yahoo.se
	Charlotte Brandorf 076-838 64 27	lottabrandorf@gmail.com
Friskvård:	Åke Linderöth 070-475 92 25	linderothake@gmail.com
Redaktör för "Duvan":	Mikael Sten 070-399 28 10	mikaelsten135@gmail.com
Mötesansvarig:	Karl-Erik Jansson 070-280 83 75	jkarlerik333@gmail.com

VALBEREDNING

Alla Medlemmar

REVISORER

Ordinarie:	Max Höglund:	073-072 49 20
Ordinarie:	Vakant	
Ersättare:	Vakant	

STADSDELENS PENSIONÄRSRÅD

Ledamöter: Karl Erik Jansson, Åke Linderöth, Karin Beckman, Lubbe Fritz

OMBUD/FUNKTIONÄRER

Friskvårdsombud:	Åke Linderöth	070-475 92 25
Väntjänst ombud:	Barbro Erlandsson	08-760 53 27
	Ljubica Fritz	076-016 97 26
	Karin Hall	070-359 34 30
Information/IT:	Mikael Sten	070-399 28 10
Duvans redaktion:	Mikael Sten	070-399 28 10
Försäkringar:	Bibi Persson Holmström	070-757 77 83
Programansvarig: Styrelsen		
Rekrytering: Styrelsen		

MEDLEMSSIDA

Medlemsfrågor

När det gäller ansökan om medlemskap, inbetalningar av avgifter mm, ber vi dig kontakta vår medlemssekreterare **Bibi Persson Holmström tel. 070-757 77 83**

Försäkringar

Som medlem i SPF har du möjlighet att teckna en förmånlig grupp-försäkring hos Skandia. Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 75 år, och som kan omfattas av medlemsförsäkringen, får ett kostnadsfritt försäkringsskydd under sina tre första medlemsmånader via reservationsanslutning. Du behöver alltså inte fylla i några blanketter och skicka in dem utan får grupp-försäkringen automatiskt. Efter den kostnadsfria perioden avgör du själv om du vill fortsätta vara försäkrad genom att i sådana fall betala den avi som under perioden kommer från Skandia.

Skriv till Skandia Gruppskador/försäkring, 405 07 Göteborg, eller ring 0771-55 55 00 eller e-posta till gruppforsakring@skandia.se

- Om ni råkat ut för olycksfall
- När någon avlidit
- När ni har frågor om era försäkringar eller vill ha allmän information om dem
- När det gäller premiebetalningar

Medlemsavgift

Betalas med ett inbetalningskort som du får från vårt förbund. **Betala inte på annat sätt.** Avgiften är 380:- kronor.

Betalning av aktiviteter

Våra aktiviteter betalas till **vårt postgirokonto. 18 81 59-8**. Ange vilken aktivitet det gäller och namn på deltagare senast 10 dagar före tiden för aktiviteten. Du måste också ha anmält dig till aktiviteten före betalningen så att du vet om du får en plats.

Aktivitetscenter - träffpunkter för dig 65+ som bor i Hässelby-Vällingby

Här kan du gympa och delta i sociala aktiviteter och träffa nya vänner.

Fästmanssoffan

Starbovägen 67

Tel 08-508 04 355

Hässelgården

Ormängsgatan 10

08-508 04 355

Växthuset

Ångermannagatan 162

08-508 04 355

Övriga aktiviteter som kan vara av intresse

På biblioteken i Vällingby och Hässelby gård kan du låna dator, skriva ut och kopiera dokument, låna ljudböcker mm.

Besök gärna SeniorNet Hässelby-Vällingby som har lokal på Sorterargatan 4, plan 1 Vinsta. **www.seniornethasselbyvallingby.se**

Sugen på att spela Boule

På PROs gård vid Duvedsvägen finns möjlighet att spela Boule tisdagar kl 10.00. Ta gärna med egna klot.

Vällingby Folkets Hus (föreningar så som konst, jazzkonserter, bridge med mera som kan vara av intresse). **www.vallingbyfh.se**

Kulturhuset stadsteatern (Trappan) har en del arrangemang som det går att läsa om på **www.kulturhusetstadsteatern.se/vallingby**

VIKTIGA TELEFONNUMMER

Brottsofferjouren: **0200 21 20 19**

Heminstruktör syn och hörsel: **08 508 017 38**

Trygghetsjouren: **08 508 40 700**

Äldre direkt: **08 80 65 65**

Kvinnofridslinjen: **020 50 50 50**

Fixartjänst: **08 508 05 383**

Vårdguiden för sjukvårdsupplysning: **1177**

Polisen: Nödsamtal **112**

Allmänt nummer: **114 14**

Tipstelefon: **401 32 50**

MÅNADSMÖTEN VÅREN 2025

Månadsmöten kl 13.00 i stora samlingssalen S:t Thomas kyrka Vällingby Centrum.

Entréavgift 70 kr förutom på årsmötet den 24 februari då det är fri entré. Fika ingår på entréavgiften samt utlottning sker på entrébiljetterna. Det går även att köpa lotter för ytterligare lotterier om man så önskar.

Mån 27/1 13.00 – 15.00

Christina Rahmn

Föredragning om alternativ medicin mm.

Mån 24/2 13.00 – 15.00

Göran Cars

Föredrag om Kirunas flyttning

Årsmöte

Obs. Gratis inträde på årsmötet.

Mån 31/3 13.00 – 15.00

Carolina Langenheim

Sång och musik med sving.

Mån 28/4 13.00 – 15.00

Stefan Lindeborg

Grovkorniga visor varvat med anekdoter och historier.

Mån 26/5 13.00 – 15.00

Daniel Yngwe

Återigen får vi lyssna till denna utmärkta saxofonist och





DIN TANDLÄKARE I SPÅNGA

TBN TANDHÄLSA

Hos oss får du kvalitativ vård skräddarsydd efter dina behov. Vi är en familjeklinik med erfarenhet sedan 1949. Med tredje generationens tandläkare Paula Nordström i spetsen och ett dedikerat team, erbjuder vi personlig service och ett varmt bemötande. Vi finns här för dig – nära, tryggt och med specialiserad kompetens.

Tveka inte att kontakta oss när du behöver tandvård. Vi erbjuder kostnadsfri rådgivning på telefon. Välkommen till oss mitt på Spånga torg.

NÅGRA AV VÅRA TJÄNSTER

- ✓ AKUT TANDVÅRD
- ✓ UNDERSÖKNING
- ✓ TANDHYGIENIST
- ✓ TANDVÅRDSRÄDSLÅ
- ✓ TANDIMPLANTAT
- ✓ ROTFYLNINGAR
- ✓ KRONOR OCH BROAR



www.tbn.se



08-36 01 67 / info@tbn.se



Spånga torgväg 6, 163 51 Spånga

FRISKVÅRD OCH VANDRINGAR

VANDRINGAR VÅREN 2025

Inställda på grund av för dåligt intresse.

RESOR OCH BESÖK VÅREN 2025

Huvudansvarig för besöken är Håkan Agerfalk mobiltelefon 076-208 74 08
Mailadress: hakanagerfalk@yahoo.se

Deltagarna i programgruppen har delat upp ansvaret för de olika besöken. Under varje besök står det angivet till vem anmälan ska göras. Efter anmälan och när plats bekräftats betalas avgiften in på plusgirokonto 18 8159-8, senast 10 dagar innan besöket om inget annat anges i programmet.

Anmälan är bindande. Glöm inte att ange deltagarnamn och vilket arrangemang betalningen gäller. Vid alla besök är deltagarantalet begränsat. **Boka tidigt!**

Om Du vill ha sällskap från Vällingby, meddela det till den som ansvarar för besöket. Besöken är i första hand till för våra medlemmar. Ange även ditt telefonnummer om ni anmäler er via mail.

VÅREN 2025 AKTIVITETER

Filmvisning MINA DRÖMMARS STOCKHOLM

Den 18 februari gör vi ett besök på biografen Zita på Östermalm och ser en film i tre delar av Anders Hanser, en känd filmare och fotograf, som har gjort filmer om natur och kultur över hela världen. Han var också den filmare som fick dokumentera ABBA:s världsturné.

Del 1: Mina drömmars stad - om Stockholm, så som staden skildras i Per Anders Fogelströms böcker.

Del 2: Om hur man byggde de pampiga husen med tinnar och torn på Östermalm.

Del 3: Bränder i gamla Stockholm.

Filmerna tar ungefär 1,5 timme och Anders Hanser själv är med och kommenterar.

Första filmen börjar klockan 11.00 och, de som vill åka gemensamt, träffas i T-banan Vällingby klockan 09.45. Vi åker till Odenplan och tar sedan buss 2 mot Sofia och stiger av vid Eriksbergsgatan, 100 meters promenad till bion.

Priset är 210 kr och anmälan görs senast 31 januari till

Barbro Erlandsson på telefon 073-400 27 99

SHR = Stockholms hotell och restaurangskola



Tisdagen den 25 mars 2025

Tid 12.00 Arenavägen 60 Globen

Pris 160 kr

Priset avser 3-rättersmeny. Dryck betalas på plats.

I de olika restaurangerna får eleverna på Stockholms hotell och Restaurangskola möjlighet att omsätta praktisk träning till kunskap.

Vi äter en trerättersmeny på restaurang **Flitiga Lisa** som har det bästa av det varma och kalla köket. Det går även att handla bageri och konditoriprodukter i samband med besöket.

Handikappanpassat.

Vi åker gemensamt för de som önskar, från Vällingby kl. 11.00.

Anmälan till Håkan Agerfalk 0762-087408 hakanagerfalk@yahoo.se

Betala med plusgiro 188159-8 ange besöksmål + namn

SVEN HARRYS KONSTMUSEUM



Vy över skulpturterrassen.

Guidad visning av Sven-Harrys hem och konstsamling.

Tisdagen den 22 april 2025 Klockan 11.00.

Pris: 295 kronor. Vi har 15 platser

På toppen av museet, som kronan på verket, finns en kopia av Sven-Harrys tidigare hem -1700-tals herrgården Ekholmsnäs som ligger vid Kyrkviken på Lidingö. Hemmet ramas in av en terrass med skulpturer som har en fantastisk vy över hela Vasastan. I denna unika hemmiljö kan besökare se en av Sveriges största privata samlingar av nordisk konst, med ett särskilt fokus på konstverk av Carl Fredrik Hill.

Samlingen består även av verk av Ernst Josephson, August Strindberg och Helene Schjerfbeck samt verk av mer samtida konstnärer som Sonja Larsson, Dan Wolgers och Ylva Snöfrid. Konsten kompletteras med möbler av Gio Ponti, Åke Axelsson och Georg Haupt, samt mattor av Märta Måås-Fjetterström. Som Sven-Harry säger: "Allt hänger ihop, mattor, möbler, rumsligheten och konsten - det är en helhet och det är så det ska visas"

Sven-Harrys Konstmuseum ligger i Vasaparken. Eastmansvägen 10-12 Tunnelbana S:t Eriksplan/Odenplan. Efter guidningen kan du gå runt och titta på aktuell utställning i övriga lokaler.

Handikappanpassat.

Anmälan till Charlotte Brandorf lottabrandorf@gmail.com

eller sms 076-838 64 27.

Betala till plusgiro 188159-8, ange besöksmål+namn.

Om någon vill ha sällskap samlas vi i Vällingby, vid pressbyrån kl 10.00

DAGSRESA TILL TROSA OCH BERGS GÅRD



Tisdagen den 27 maj 2025

Avresa från Vällingby S:t Tomaskyrkan klockan 08.30. Åter ca 16.30.

Pris 850 kr. Priset avser bussresa, 1 st kaffe med smörgås, lunch inklusive måltidsdryck och kaffe.

I Trosa får vi guidad visning av Garvaregården, samt besök i Trosa Stadsmuseum. Därefter egen tid.

Lunch intas på Bergs Gård som ligger utmed Äventyrsvägen mot Nyköping, vi får en presentation av gården, samt tillfälle att handla lokalt närodlat produkter.

Anmälan till Håkan Agerfalk 0762-087408 hakanagerfalk@yahoo.se

Betala med plusgiro 188159-8 Ange dagsresa + namn

Sista anmälning och betalningsdag till dagsresan är den 5 maj.

VAR FINNS DU?

Många tycker det är trevligt att delta och gå på våra aktiviteter.

Men var gör du förövrigt? Vi hoppas att Du är en person som tycker om att hjälpa till med att ordna för andra eller har idéer på aktiviteter. Hör av dig till någon i styrelsen så att vi kan fortsätta att ha trevligt tillsammans.

VINPROVNING

Vårens vinprovning börjar med röda viner den **21 mars** och bubbelviner den **11 april**.

Vi träffas kl. 15.00 i SPF:s lokal på Duvedsvägen 11.

Som vanligt är det Joacim Quitzau som håller i provningen.

Vi avslutar med trevlig samvaro.

Alla måste ta med 4 st glas.

Anmälan som är bindande görs till Elsie Hafström på tel. 070-731 87 56.

Kostnad 250:- att betalas in på SPF:s plusgiro 188159-8 **10 dagar före** träffen.

Glöm inte ange aktivitet på talongen.

Varmt välkomna!

VÄNTJÄNST

Under hela hösten har en grupp damer träffats i SPF lokalen Duvedsvägen 11 varje **onsdag** mellan klockan **13 och 16**. Vi har druckit kaffe, spelat Bingo med enkla priser, gjort lite sitt-gympa och haft mycket social samvaro. Vid sista tillfället för terminen hade vi en liten julfest med förtäring.

Vi välkomnar fler deltagare under våren 2025 men kan bara vara 10 personer på grund av lokalens storlek.

Ansvariga är; Barbro Erlandsson tel: 073-400 27 99,

Lubbe Fritz Tel: 076-016 97 26

MYSKVÄLL PÅ DUVEDSVÄGEN 11

Myskvällarna genomförs på fredagar en gång i månaden. Kommande datum kommer att meddelas på månadsmöten.

Anmälan görs till Birgitta Engström på tfn 070-774 54 81



PUBTRÄFFAR PÅ JOSEPHS BAR I VÄLLINGBY

Vi träffas som vanligt på Josephs Bar varannan tisdag.

Adressen är Ångermannagatan 158 Pubträffarna har varit populära och vi ses som vanligt mellan klockan 16.00 till 18.00. Ni som är hemma och känner för att umgås och ta ett glas eller äta en bit god mat från menyn är välkomna.

Ingen föranmälan krävs dyk bara upp.

De datum som gäller är följande:

Våren 2025

Januari 14:e

Februari 11:e och 25:e

Mars 11:e och 25:e

April 8:e och 22: a

Maj 6:e och 20:e

Juni 3:e och 17:e

Juli 1: a, 15:e och 29:e

Hösten 2025

28:e Augusti 12:e och 26:e

September 9:e och 23:e

Oktober 7:e och 21: a

November 4:e och 18:e

December 2: a och 16:e

Vi har angivet tider för hela året 2025 för även om föreningen upphör kan de som är intresserade av att träffa gamla bekanta över en matbit göra det även på hösten. Några av oss som brukar vara där lär ni nog träffa.



PENSIONÄRSRÅDET

SPF seniorerna Hässelby-Vällingby har fyra representanter i stadsdelsnämndens Pensionärsråd. Vår uppgift är att tillsammans med PRO, ta tillvara de äldres intressen i stadsdelen.

Vi får ta del av de ärenden som ska behandlas, och kanske beslutas om, i kommande stadsdelsmöte. Då ges möjlighet att yttra sig i frågorna, om sedan beslutet "går vår väg" vet man inte, men påverkan är viktig.

All tillgänglig statistik pekar på att andelen "äldre-äldre" alltså över 80 år kommer att fördubblas till år 2040 vilket gör att kommunen (stadsdelarna) bör tänka till hur äldreomsorgen ska se ut i framtiden.

Aktuellt i Hässelby-Vällingby är att hemtjänsten, från 2025, kommer att omorganiseras från två stora arbetsområden till fem mindre områden. Vilket borde innebära färre timvikarier och mer "kundnära" hemtjänst-medarbetare. Det som ännu saknas är ett handlingskraftigt lokalt program för att öka tryggheten i stadsdelen.

För Pensionärsrådet

Åke Linderöth

ANETTES HUD OCH FOTVÅRD

Vi utför olika behandlingar inom

- Fotvård
- Handvård
- Frans och Brynfärgning samt plock av Bryn
- Ansiktsbehandlingar
- Hårborttagning med Vax (Ansikte, Ben mm.)

Välkommen till oss Anette och Caroline.

OBS vi har flyttat.

Vällingbyvägen 151

162 63 Vällingby Tel 08-17 80 12



GLIMTAR FRÅN HÖSTENS AKTIVITETER



Tisdagen den 15 oktober besöktes Odd Fellow- stiftelsen på Västra Trädgårdsgatan i City. Bland annat berättades om den välgörenhet som stiftelsen genomför.



Onsdagen den 20 november genomfördes ett besök på Österbybruk. Utöver allt som gick att titta på så serverades i en stämningsfull 1700-tals miljö en kall och varm jultallrik.



Rolf Ilroth underhåll med sång, gitarr och lite humor den 18 nov



Vinterbild Räcksta Träsk

SKYDD MOT BEDRÄGERI

Skydda dig mot bedrägeri

När du blir oväntat kontaktad av någon du inte känner:



Lägg på luren

Om du är misstänksam – lägg på.

Ju tidigare du avbryter samtalet desto större chans har du att sätta stopp för bedragaren.



Logga inte in

Använd inte din bankdosa eller ditt bank-id.



Lämna inte ut siffror

Till exempel koder från din bankdosa eller betalkort.

Om du drabbas:

Kontakta din bank direkt. Polisnämäl och ta stöd av människor i din närhet.

Ring 112 vid pågående brott.

Ring 114 14 om det inte är akut.



Polisen

Förbered dig!

Vad ska du säga om någon ringer och vill att du ska logga in eller lämna ut siffror?

Till exempel:

”Jag har inte bank-id” eller ”Jag vill inte”.

Skriv ner det här:

.....
.....

Bedragarnas knep

- Stress är bedragarnas bästa verktyg – de kan få dig att tro att du håller på att förlora dina pengar eller att en anhörig råkat illa ut.

- De som ringer kan vara andra än de utger sig för – även om de verkar trovärdiga och har personlig information om dig.

- Det går inte att se eller höra att de är bedragare.

- Följ därför våra råd – även när du egentligen inte är misstänksam.

- Seriosa företag, myndigheter och organisationer tar aldrig kontakt och ber dig att logga in på bankdosa eller lämna ut siffror.

- Du har ingen skyldighet att vara artig när någon ringer – bedragaren kan använda det mot dig.