

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 1/2017



PORTRÄTTET:

Skattjägaren
blev folkkär
tv-profil

AKTUELLT

Allt fler nekas
ersättning vid
sjukdom

HÄLSA

Träna bort dina
depressioner

SLUTA GNÄLL!

STÅUPP-KUNGEN RYTER IFRÅN. Özz Nüjen tycker att svenskarna borde sluta gnälla och vara tacksamma för att de bor i ett av världens bästa länder.



HBTO PÅ ÄLDRE DAR

Seniorboende för
HBTO-personer



Ät rätt
för hjärnan

MEDICIN

De fick snabbare
vård utomlands

SKPF
pensionärerna

Ingår för dig som är medlem i SKPF!

Spara pengar med över 350 rabatter från Smart Senior



Gör som 24 000 andra medlemmar i SKPF - aktivera ditt kort idag!

Som medlem i SKPF får du Smart Seniors rabatter helt utan extra kostnad. Det ingår i din medlemsavgift.

Som medlem i SKPF finns Smart Seniors logo på ditt medlemskort och fungerar som ditt Smart Seniors kort. När du aktiverar ditt kort får du inloggningsuppgifter till smartsenior.se och kan ta del av samtliga rabatter - även de som finns online!

Nu ännu enklare att aktivera!

Vi har skapat en egen sida för dig som medlem i SKPF - gå in på www.smartsenior.se/skpf och aktivera dig idag! Det tar dig bara någon minut.

Nu ännu enklare att ta del av alla rabatter!

Om du vill ha personlig hjälp är du välkommen att kontakta oss på telefon 08 410 426 10 eller info@smartsenior.se

OPTIKER

25% rabatt på glas vid köp av kompletta glasögon. Vid köp av enkelslipade glas ges rabatten vid köp över 1 498 kronor. Kan ej kombineras med andra rabatter.

RABATTFAKTA: Visa upp ditt kort för att ta del av rabatten. Aktivering krävs inte.

Medlems-favorit!



BILAR

Upp till 12% rabatt på nya bilar från Hyundai.

RABATTFAKTA: Visa upp ditt kort för att ta del av rabatten. Läs mer på smartsenior.se/hyundai. Aktivering krävs inte.



Du får 50% rabatt på tjänsten e-Diagnos samt rabatt på kontrollbesiktningen. Erbjudandet gäller den 5:e till 20:e varje månad mellan kl 9 och 15.

RABATTFAKTA: Visa upp ditt kort och betala på stationen. Boka per telefon 0771-600 600. Aktivering krävs inte.



RESOR

5% rabatt (upp till 700 kr) på din resa.

RABATTFAKTA: Uppge Senior16. Boka per telefon 040-668 0500 eller 040-600 00 00.



ELEKTRONIK

Upp till 25% rabatt på tusentals elektronikprodukter.

RABATTFAKTA: Vid köp i butik visar du ditt kort och uppger 99518 eller gå in på www.smartsenior.se/siba. Aktivering krävs inte.

NYHET!
Nu kan du även handla i Sibas webbshop!



Seniortelefoner för under tusenlappen! Båda modellerna har tydlig display och extra stora upplysta knappar.

Du får 100 kr rabatt om du tecknar Tele2 abonnemang samtidigt (beställningen måste då göras via telefon).

Pris, inkl frakt: PURE 699 kr | GLAM 999 kr.

RABATTFAKTA: Läs mer och beställ på smartsenior.se/emporia eller ring 08-410 426 10.



20% rabatt på mobiltelefoni. Gäller för både nya och befintliga Tele2-kunder.

20% rabatt på internet.

RABATTFAKTA: Beställ eller ändra ditt abonnemang på smartsenior.se/tele2 eller ring 08-410 426 10. Gäller 60+.



10% rabatt på ordinarie pris hos Scandic i Sverige, Norge, Danmark och Finland. Fri av- och ombokning till kl 18.00 på ankomstdagen.

RABATTFAKTA: Gå in på smartsenior.se/scandic eller ring 08 517 517 00. Uppge D000023893



Erbjudandena kan förändras och ibland även tas bort. För alla aktuella erbjudanden se smartsenior.se eller ring medlemservice.



Afro-Dite och Hep Stars m fl underhåller ombord!

Prisvärd västkryssning! Allt ingår från endast 690 kr - boka idag!

Hundratals seniorer har redan bokat - gör det du också!

AVRESA
24 april
2017

Smart Senior arrangerar för tredje året den härliga kryssning Skepp & Skoj. Vi har abonnerat Tallinks fina fartyg Galaxy så det kommer endast att vara 55 plussare ombord. Vi har laddat upp med många folkära artister som Hep Stars, Afro-Dite, Janne Önnerud, Lennart Grahn, Martinez och Clabbe af Geijerstam. Ola Skinnarmo är med och berättar om sin senaste resa till Antarktis. Dessutom har vi en inspirerande mäsas ombord.

Bor du en bit från Stockholm? Tallink Silja har bussförbindelser från flertalet orter (pris från 110 kr).

RABATTFAKTA: Avresa 24 april 2017 från Värtahamnen, Stockholm till Åbo. Läs mer på www.skeppskojs.se och boka på telefon 08-666 33 33. Uppge SKEPP & SKOJ. Som medlem i Smart Senior betalar du endast från 690 kr inkl del i fyrbäddshytt ovan vattenlinjen, välkomstdrink, middagsbuffékupong, frukostbuffé, stort underhållningspaket och gratis inträde till mässan.

Boka idag på 08-666 33 33 - bokning är öppen alla dagar!

God fortsättning på det nya året!

Det känns viktigt att få börja önska god fortsättning ett år som detta, som redan har inletts med så mycket oro i vår värld. Jag vill inte rada upp allt, vi får se och höra det mesta i tv och tidningarna. Det vi behöver göra är att ta fram det positiva och se vad vi har för möjligheter att förbättra våra liv som pensionärer.

Jag läste i går att socialförsäkringsminister Annika Strandhäll ska göra en översyn av grundskyddet i pensionssystemet, det gäller främst garantipensionen och bostadstillägget. Förhoppningsvis ska de som har lägst pension få lite mer. Detta är bra och nödvändigt och får inte dra ut på tiden. SKPF Pensionärerna kommer att fortsätta driva på när det gäller dessa frågor. Här får vi inte heller glömma de som har sjuk- och aktivitetsersättning, de har lägst inkomst och betalar ändå den högsta skatten, procentuellt sett.

Den här översynen vill man göra tillsammans med pensionärsorganisationerna. Det är bra, för vi måste vara med och påverka för att få ett så bra och rättvist resultat som möjligt.

ATT KUNNA LEVA PÅ sin pension är ett krav som vi i de fyra pensionärsorganisationerna har enats om. Även ansvariga politiker börjar nu inse att många pensionärer lever på en pension som inte är acceptabel i ett välfärdssamhälle. Pensionärerna har byggt upp den välfärd vi har i dag och förtjänar att ha det bättre. Den högre skatten på pensionen måste tas bort.

Vårt beslut att jobba med temat ”leva eller överleva” står fortfarande högst på

prioriteringslistan. Vi vet att det är droppen som urholkar stenen, vi fortsätter vårt påbörjade påverkansarbete.

VI HAR INFÖR VÅR kongress motioner som bland annat tar upp frågor om skatter, bostadstillägg och byggandet av fler bostäder för att få igång flyttkedjorna. Ett nytt handlingsprogram läggs också fram på kongressen. Programmet tar förstås upp de här viktiga frågorna, men även andra prioriterade områden som vård och omsorg. Det nya handlingsprogrammet kommer att bli ett gott stöd till alla våra förtroendevalda i pensionärsråden.

VI SER FRAM EMOT ett bra och spännande verksamhetsår 2017. Vi ska jobba tillsammans i hela landet för att våra prioriterade frågor ska komma högt upp på dagordningen i regering och riksdag.

Tillsammans blir vi starka!

”Vi får inte glömma de som har sjuk- och aktivitetsersättning”



BERIT BÖLANDER
FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA

Franzéngatan 4, Box 300 88,
104 25 STOCKHOLM
Tel: 010-442 74 60
Telefontid: Mån-tor 09.00-15.00
Lunchstängt 12.00-13.00
Fre 09.00-12.00
Hemsida: www.skpf.se



Tidningen Här&Nu

SKPF, Franzéngatan 4, Box 300 88
E-post: redaktionen@skpf.se
www.harochnu.se

Ansvarig utgivare: Rikard Johansson

Redaktör: Ullacarin Tiderman

Layout: Rikard Johansson

Omslagsfoto: Sanna Dahlén

Annonser: Svenska Media Docu AB
Stefan Jonsson, tel 070-311 37 58
e-post stefan@svenskamedia.se
www.svenskamedia.se

Tryckeri: V-Tab, Vimmerby

Nästa nummer: 10 april 2017

Adressändringar

Ändringar av adresser sker automatiskt varför eventuell adressändring ej behöver anmälas.

Insänt material

För att underlätta vid redigeringen är det bäst om materialet är digitalt. Bilder och texter återsänds inte. På grund av platsbrist tvingas vi ibland att korta ned bidrag eller till och med inte publicera det. Författaren måste ange namn och adress, dock kan en insändare understryckas med en pseudonym.

Guldanten

Vinstlotter skickas till SKPF:s Guldanten, 113 94 Stockholm

Distribution och upplaga

Tidningen SKPF Här&Nu kommer ut i 170 000 exemplar och distribueras till SKPF:s medlemmar sex gånger om året.

INNEHÅLL 1.17

ROBERT NYBERG:



Fler ska vara friska

6 Regeringens mål att minska sjuktalet till 2020 från dagens 10,8 till nio, slår mot dem som är i störst behov av sjukersättning och sjukpenning.

Lätt att falla utanför

8 Elenor Bengtsson har inte kunnat arbeta på 17 år. Efter utredning blev hon sjukpensionär, men när reglerna ändrades 2008 blev hon utförsäkrad.

Mat viktigt för gott åldrande

12 Bra mat, träning och social gemenskap går hand i hand när man i dag pratar om god hälsa för äldre. Det går inte att utesluta något av detta, menar professor Tommy Cederholm.

Torsten valde öppenheten

16 Det tog ett halvt liv för Torsten Kellander att inse att han var homosexuell. Det var en livskris som fick honom att fundera på hur han ville leva sitt liv, men det tog år innan han förstod. I dag lever han i en relation med en man och mår bra.

Antikt Bo Knutssons passion

20 I Vänersborg äger Bo Knutson en antikbutik tillsammans med sin son. De faller i "trans" för samma saker, förklarar han deras intima samarbete. Lika engagerad är han som expert i Antikrundan.

Pensionat när matte är borta

24 I dag är det inte ovanligt att lämna sin hund på hunddagis när matte och husse måste arbeta. Och när hunden inte kan följa med på semestern kan hundpensionat vara ett alternativ.

Allt är inte solsken i Spanien

30 Många äldre som väljer att flytta utomlands som pensionärer har det skönt och lugnt i den spanska solen. Men allt är inte solsken visar forskaren Anna Gavanäs.

Özz Nûjen spelar Rikard III

36 Özz Nûjen har gjort sig känd som ståupp-komiker med en vass tunga riktad mot maktmänniskor. Nu spelar han en makt-hungrig potentat och gör själv alla roller i en Riksteaterturné i hela landet.

Den lilla människan hamnar lätt i kläm

Man måste vara frisk för att vara sjuk. Uttrycket är i alla högsta grad relevant när de mest sjuka, mest behövande och mest utsatta kommer på tal. Ibland pratar vi om multisjuka äldre, som av en eller annan anledning hamnar mellan stolarna när olika vårdnivåer och huvudmän ska samordna vårdkedjan. Men vi skulle lika gärna kunna tala om personer som mitt i livet plötsligt blir så sjuka att de inte kan arbeta längre. Vi har ett gemensamt sjukförsäkringssystem i vårt land som ska dämpa fallet för dessa människor, men så sker inte alltid. Och när kvarnarna börjar mala, när ena sidan vill strama upp regelverket (regeringen) och utföraren hör-sammar intentionerna (Försäkringskassan), sitter den lilla människan ganska illa där emellan.

Så var det för Elenor Bengtsson när hon fick sin neurologiska sjukdom och så är det åter i dag, 17 år senare, när alltfler nekas sjukpenning och sjukersättning för att antalet sjukdagar ska pressas ner.

”Det går inte att budgetera antalet sjuka, alla måste omfattas av sjukförsäkringen”, säger hon.

MYCKET KAN VI GÖRA själva för att må bra och uppehålla en god hälsa: Framför allt bör vi fokusera på bra mat, fysisk aktivitet och social gemenskap, menar forskare.

Vår hälsoexpert Michail Tonkonogi sjunger träningens lov och vetenskapliga undersökningar visar att det verkligen fungerar. Det viktiga är inte vad du gör – utan att du gör något. Och satsa då gärna på styrke-träning, menar han.

Bra mat är inte bara näring till kroppen eller en lustfylld upplevelse för våra smak-

lökar. Det är också viktigt för att upprätthålla hjärnans funktioner. Professor Tommy Cederholm ser också han den saliggörande treenigheten mellan mat, träning och social samvaro som en kombo för god hälsa.

I TIDNINGEN MÖTER du några starka personligheter som gått sina egna vägar för att må bra och ha hälsa. Torsten Kellander blev klar över sin sexuella läggning sent i livet, men känner sig i dag starkare och sannare mot sig själv när han kan stå upp för hela sin personlighet.

Bo Knutsson, kär expert i SVTs Antikrundan, lämnade trafikplaneringen på länsstyrelsen för att följa sin passion och ägna sig åt konst och antikviteter.

Özz Nüjen följer sitt hjärta och sin inre övertygelse när han sluggar mot orättvisor, översitteri och makthunger som skådespelare och ståupp-komiker. Nu turnerar han land och rike runt som Rikard III.

”När jag står på scenen, gör jag det roligaste jag vet”, säger han.

SAMTIDIGT SOM årets första Här&Nu lämnar pressarna och hamnar på hallgolvet hemma hos SKPF Pensionärernas medlemmar, passar vi på att presentera nyhetssidan Här&Nu på webben.

Den hittar du på www.harochnu.se, varmt välkommen att titta in! Mer om vår nya nyhetssida kan du läsa på sidan 14.

”Alltfler nekas sjukpenning och sjukersättning för att antalet sjukdagar ska pressas ner.”



ULLACARIN TIDERMAN
REDAKTÖR

20

procent fortsätter att arbeta efter fyllda 65, visar ny statistik från Statistiska centralbyrån, SCB. Och arbetande pensionärer blir allt fler, under den senaste femårsperioden har antalet ökat med 36 procent.

Lätt bli fattig i Sverige i dag

2015 riskerade 18,2 procent av svenskarna över 65 år att hamna under EUs gräns för risk för fattigdom, som motsvarar 60 procent av medianinkomsten, skriver SvD Näringsliv. Svenska pensionärer hör till de värst drabbade i Europa – mest utsatta är äldre kvinnor.



Många äldre utanför nätet

630 000 människor står vid sidan av internet i Sverige. Det motsvarar 7 procent av befolkningen. Någon eller några procent finns i alla åldrar, men det är framförallt äldre som inte använder internet. Över hälften, 54 procent, av alla äldre över 75 år är ickeanvändare.



F-kassans tuft regeringen bär

Allt fler nekas sjukpenning och sjukersättning. Mycket tyder på att det inte är svenskarna som har blivit friskare, utan att det är Försäkringskassan som med striktare bedömningar arbetar för att nå regeringens mål om minskade sjuktal.

I september 2015 slog regeringen fast att sjuktagen måste ner. Senast år 2020 ska antalet sjukdagar per person och år ha minskat från dagens 10,8 till nio. Man satte också upp ett siffermål för sjuker-

sättningen, som ges till personer som bedöms aldrig kunna arbeta igen. Inte fler än i genomsnitt 18 000 personer per år bör beviljas sjukersättning fram till 2020, enligt regeringen.

Avslagen fördubblades

Målsättningen för sjukpenningen ser i dagsläget ut att kunna uppnås tidigare än 2020. Antalet avslag till och med fördubblades under de första nio månaderna 2016, från 6 750 under samma period året innan till 14 000, enligt Sveriges

ngskassan



ffare linje ger ättre siffror

Radio (7 december 2016). Som orsak till den dramatiska ökningen av avslag har Forsäkringskassan angett såväl regeringens åtgärdsprogram för bättre jämställdhet och arbetsmiljö, som förändrade rutiner och extra resurser till handläggningen.

Långsiktiga åtgärder

Men samma tendens med ökade avslag återfinns även för sjukersättningen, trots att den inte har tilldelats några extra resurser till handläggningen. Enligt profes-

sor Ruth Mannelqvist, som forskar om hur arbetsförmåga utreds och bedöms, är det knappast heller några satsningar på jämställdhet eller arbetsmiljö som ligger bakom utvecklingen.

– Utifrån mitt perspektiv innehåller flera av åtgärderna i regeringens program lång-

”Ett sätt att låta individen stå för minskningen.”

FOTO: FÖRSÄKRINGSKASSAN

siktiga förändringar, varför jag nog skulle tro att det i huvudsak är Forsäkringskassans faktiska tillämpning som ligger bakom förändringarna, säger Ruth Mannelqvist.



Ruth Mannelqvist

Hårdare bedömningar, snarare än friskare medborgare. Ruth Mannelqvist är inte förvånad över att detta sker just nu när regeringen har satt upp mål om att minska sjuktalet.

– Politiska målsättningar, påtryckningar och förväntningar har även tidigare visat sig påverka hur bedömningen av rätt till ersättning görs, säger hon.

Forsäkringskassans egna siffror, som Här&Nu fått ta del av, tycks stärka den tesen. Under de första nio månaderna 2015, innan regeringen gick ut med sin målsättning om sjuktalet, fick 56 procent av de som sökte sjukersättning avslag på sin ansökan. Sedan dess har 69 procent av alla sökande fått avslag. Under september 2016, fick hela 72 procent avslag.

Sjuka arbetsmiljöer

– Att få ner sjuktalet genom avslag eller indrag är återigen ett sätt att låta individen, den sjuka, stå för minskningen, säger Carina Wellton, ordförande i den ideella organisationen Solrosuppropet, som arbetar för bättre socialförsäkringar.



Carina Wellton

Carina Wellton, själv kroniskt sjuk i en neurologisk sjukdom sedan 1998, hade hellre sett att sjuktalet sjönk som ett resultat av satsningarna som utlovats på vård och rehabilitering. Framförallt efterlyser hon insatser från arbetsgivarsidan, för att komma till rätta med arbetsmiljöer som gör människor sjuka.

– I regeringens åtgärdsprogram för sjuktalet fanns ett förslag att arbetsgivare skulle motiveras genom medfinansiering i sjukförsäkringen. Företrädare för arbetsgivare och näringslivet kritiserade det förslaget och slapp till sist undan sitt ansvar, anser Carina Wellton.

TEXT: RIKARD JOHANSSON >>>

Elenor måste vända på varenda krona



ELENOR BENGTTSSON

Ålder: Fyller 42 år i mars.

Familj: 16-årig dotter.

Bor: I Hällekis.

Yrkesbakgrund: Fotograf och journalist, började som 16-åring på lokaltidning i Mariestad.

Intressen: Foto, friluftsliv, bilar och heminredning.

Övrigt: Aktiv i Riksföreningen för ME-patienter, bland annat som ansvarig för stödgruppen i Mariestad.

LÄTT ATT FALLA

Elenor Bengtsson tror inte att folk i allmänhet förstår hur lätt det kan vara att falla ur skyddsnetet.

Regeringen vill se sänkta sjuktal och tak för hur många som får sjukersättning. Det gör Elenor Bengtsson förbannad. Hon har inte kunnat arbeta på 17 år och tycker att det är dags att politikerna kommer med konkreta lösningar.

Elenor Bengtsson slår upp två pärmar, sprängfyllda med dokument som visar hennes historia i sjukförsäkringssystemet. Utredningar, beslut, omprövningar.

När hon hörde om regeringens mål om lägre sjuktal tänkte hon ”inte igen”.

– Det går inte att budgetera antal sjuka, alla måste omfattas av sjukförsäkringen. Det har spridits en myt om fusk, jag förstår inte hur det skulle gå till när det är svårt att ens få det man har rätt till.

Elenor Bengtsson har Myalgic Encephalomyelitis (ME), en kronisk neurologisk sjukdom. Det är som att ha ständig svår influensa med extrem energibrist.

Problemen smög sig på

Vi backar 20 år i tiden. Då arbetade Elenor Bengtsson som journalist och fotograf. Hon älskade sitt jobb, hade hus på landet och planer för framtiden. Problemen smög sig på, först värk och vimsig-

”Hur kunde jag hamna här, med systemets goda minne?”

het. Elenor kunde lämna en intervju och inte ha en aning om var hon befann sig.

Den 26 januari 2000 förändrades livet efter ett besök på vårdcentralen.

– Jag sa till chefen att jag kommer efter lunch. Men när jag förklarade för läkaren hur mitt liv såg ut sjukskrev hon mig direkt.

Blev utförsäkrad

Hon skulle fylla 25 år och kom aldrig i arbete igen. Första året fick hon 80 procent av inkomsten i sjukpenning, därefter 75. Sedan föreslog Försäkringskassan tillfällig sjukersättning.

– De ville förtidspensionera mig trots att jag då inte var färdigutredd. Ersättningen är mycket lägre och jag protesterade, men lagom till min 30-årsdag kom beskedet. Det var tufft.

2008 ändrades sjukförsäkringsreglerna och tillfällig sjukersättning slopades. Elenor Bengtsson var välutredd och oroade sig inte för egen del. Men när reglerna fick genomslag 2010 blev hon utförsäkrad.

Rösten brister:

– Det är helt orimligt att jag skulle sitta i fattigdom och gråta över ett jobb jag saknar varje dag om det fanns en chans att jag kunde arbeta.

Elenor Bengtsson skrevs in på arbetsförmedlingen, bedömdes åter sakna arbetsförmåga och fick söka sjukpenning. I tre månader stod hon utan ersättning – och med ansvar för ett barn i skolåldern. Hon sa upp abonnemang för telefon, bredband, tv och tidningsprenumerationer. Mamman köpte maten.

– Jag la upp en strategi för hur jag skulle avveckla mitt hushåll och flytta till en förälder på obestämd tid. Utan dem skulle det inte ha gått de här månaderna.

Klump i magen av rädsla

Sedan 2013 har Elenor Bengtsson sjukersättning. Beslutet omprövas vart tredje år. När det kommer ett kuvert med Försäkringskassans logga får hon en klump i magen av rädsla. Hon lever på 120 000 kronor per år före skatt och har bara råd med det nödvändigaste.

– Hur kunde jag hamna här, med systemets goda minne? För det är ju politiska beslut som ligger till grund. Jag har inte fallit mellan stolarna, det är meningen att jag som tidigare heltidsarbetande ska ha så lite.

Ser ingen politisk vilja

Hon skyller inte på någon särskild regering, under hennes sjukdomsår har Sverige styrts av olika partifärger.

– Men attityden har förändrats: sjukdom drabbar en viss kategori människor, det är ditt eget fel. Att säga så har blivit accepterat i den allmänna debatten.

I stället för att fokusera på lägre sjukutal borde politikerna stärka vården och förebygga sjukdomar, inte minst genom bättre villkor på arbetsmarknaden.

– Jag ser inte någon politisk vilja. Ingen har lyckats sätta problemet i fokus: att vi faktiskt är sjuka och behöver en försäkring som vi kan leva på.

TEXT OCH FOTO: MINNA ULIN

100 000 sjuka hann kastas ut ur systemet

I år höjdes garantinivån i sjukersättningen med 187 kronor i månaden. 2015 avskaffades också den så kallade "bortre gränsen" i sjukförsäkringen.

Samtidigt har regeringen som mål att minska kostnaderna för ersättningen – och allt fler får avslag. De som är för sjuka för att arbeta har tvingats vänja sig vid en osäker tillvaro, med stegvisa nedmonteringar av tryggheten. Här ser vi tillbaka på tre decennier som gjorde sjuka fattigare.

■ 1990-talet

Innan 1994 var de förtidspensionerade Pensionsmyndighetens ansvar. De som hade lägst förtidspension behövde inte betala skatt på ersättningen. 1994 gjordes systemet om och de skadade och sjuka i arbetsför ålder flyttades över till Försäkringskassan, och skattebefrielsen på garantinivån togs bort. Förtidspension blev sjukersättning.

Samtidigt pågick en finanskris och de "slimmade organisationerna" slog igenom, med dramatiskt ökande sjukskrivningar som följd. Många fick sjukersättning, en del på heltid men nästan lika många på deltid. De flesta återfanns i åldersgruppen innan ålderspension.

■ 2000-talet

I början av 2000-talet skärptes kraven för att få ersättning och läkarna fick instruktioner från Socialstyrelsen om hur de skulle göra sina bedömningar. Koder togs fram för varje sjukdom och skada och det slogs fast hur länge man fick sjukskriva för olika diagnoser. Systemet blev snävare och många hamnade i kläm.

2006 vann den borgerliga Alliansen valet och överst på dagordningen stod stora skattesänkningar. Jobbskatteavdraget sänkte skatten på arbete, medan skattenivåerna behölls för socialförsäkringen och pensionerna. För att ha råd med sänkningarna sparades det in på bland annat sjukersättningen.

Det påstods vid denna tid vara ett stort problem att många fuskade med sin ersättning. Enbart Dagens Nyheter publicerade över 50 artiklar om sjukfusket, innan en utredning visade att det bara var 0,04 procent av fallen som ledde till åtal och återbetalning.

Men då hade redan ersättningsnivåerna hunnit sänkas, det hade blivit svårare att få ersättning beviljad och man hade infört en gräns för hur länge man kunde få sjukersättning – den så kallade "bortre gränsen".

■ 2010-talet

Årsskiftet 2009/2010 slängdes den första gruppen ut ur sjukförsäkringen.

Under 2007–2014 gav jobbskatteavdragen minskade skatteintäkter på 586 miljarder kronor, enligt Statistiska centralbyrån, SCB. En stor del av pengarna till skattesänkningarna hämtades ur en halvering av inbetalningarna till sjukförsäkringen i arbetsgivaravgiften. Denna halvering är den främsta anledningen till att sjukförsäkringsystemet i vår tid visar underskott.

Samtidigt som folk började kastas ut ur sjukförsäkringen ökade sjukskrivningarna, tvärt emot Alliansens förhoppningar. Mellan 2010 och 2015 steg sjukskrivningarna med 70 procent. Och fram till att den nuvarande regeringen avskaffade "den bortre gränsen" den 1 februari 2015 hann 100 000 sjuka utförsäkras.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

RESEARCH OCH FAKTA: LISBETH FORSBERG

SKPF kommenterar:

SKPF Pensionärerna har i dag cirka 26 000 medlemmar som inte är ålderspensionärer, utan lever med sjukersättning. Deras livsvillkor skiljer sig i flera avseenden från ålderspensionärernas, men förbundets arbete för bättre villkor och högre ersättningsnivåer gäller även dem.



Var femte avgav nyårslöfte

Totalt 18 procent av allmänheten uppger att de har avgett något nyårslöfte för 2017 medan 82 procent inte har det, enligt en Sifo-undersökning. Nyårslöftena går i hälsans tecken, äta mer hälsosamt, börja träna och stressa mindre är de tre vanligaste löftena för 2017. 28 procent av respondenterna över 65 år uppger att de har löftet att dricka mindre alkohol 2017.



Svenskarna vill äta mindre kött

Enligt en undersökning från Inizio strävar svenskar efter att äta mer grönsaker och mindre kött.

I undersökningen svarade 37 procent att de äter mindre kött än för fem år sedan. Mer än var tredje svarande (35 procent) vill dessutom äta mindre kött om fem år.

Att man inte lyckas beror helt enkelt på att det är för gott, 82 procent uppger att de fortsätter att äta kött av den anledningen.

Starkare triceps i två steg

Här&Nu:s träningsexpert Michail Tonkonogi tipsar om enkla övningar som gör dig stabilare och säkrare i vardagen. Denna gång tränar vi armarnas baksida – triceps.



Triceps dips

Muskler som tränas: Sträckmuskulaturen i arm-, axel- och bröst-muskulaturen.

Utförande:

1 Utgångsposition: Placera en karmstol med ryggstödet mot en vägg. Sätt dig i stolen med fötterna ihop på golvet. Fäll ryggen en aning framåt, håll ryggen och axlarna raka. Placera händerna på respektive armstöd så att de är ungefär i linje med överkroppen.

2

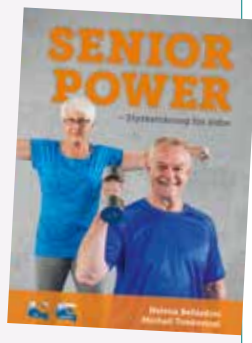


2 Försök lyfta kroppen några centimeter genom att trycka ner och räta ut armarna. Lyft upp överkroppen och sätet från stolen, men håll kvar fötterna på golvet. Lyft på "1–2–3", håll en liten paus på "4" och sätt dig ner i stolen på "5–6–7–8". Upprepa 8–12 gånger. Vila eventuellt 1–2 minuter och upprepa setet.

! Variant: Målsättningen är att använda benmusklerna så lite som möjligt, men om övningen känns svår i början kan man hjälpa till med benen en aning.

SKAFFA SENIOR POWER

■ Övningarna på detta uppslag är tagna ur Helena Bellardinis och Michail Tonkonogis bok Senior Power, om styrketräning för äldre. Medlemmar i SKPF Pensionärerna kan köpa boken till rabatterat pris, 229 kr (ordinarie pris 279 kr). Mejla din beställning till info@sisuidrottsbocker.se och ange kod HÄRNU för att få rabatten.



Träna bort depressioner

Bill och Melinda Gates stiftelse finansierar en världsomfattande studie som kartlägger hälsotillståndet. Undersökningen visar att depressioner är världens andra största hälsoproblem. Depression ökar också i Sverige. Och ju äldre man blir desto högre risk löper man att drabbas. I december 2016 konstaterade Yngve Gustafson, professor i geriatrik vid Umeå universitet, att depression är det allvarligaste hotet mot en god ålderdom. Orsaken till att så många äldre drabbas beror enligt professorn på hur äldre bemöts, hur de upplever att de blir värderade i samhället

Träna med Här&Nu

DE VANLIGASTE behandlingarna mot depression hos äldre är med antidepressiva läkemedel. Enligt Socialstyrelsen behandlas i Sverige var tredje kvinna över 85 år med antidepressiva mediciner. Intressant nog visar vetenskapliga studier att dessa mediciner inte har bättre effekt hos äldre patienter än placebo. Däremot är biverkningarna desto fler hos seniorer. I kombination med blodförtunnande mediciner ökar exempelvis blödningsrisken hos äldre väldigt mycket.

VID EN GENOMGÅNG av alla tillgängliga högkvalitativa studier på området har man kunnat konstatera att fysisk träning har bättre effekt vid depression hos äldre, än både antidepressiva mediciner och psykoterapi. Både styrke- och kombinationsträning tycks fungera, men styrkekrävande träning har starkare effekt. I en studie på personer över 60 jämförde man behandling av antidepressiv medicin och psykoterapi med styrketräning med lätta vikter (20 procent av max) och lite tyngre belastningar (80 procent av max). Den senare motsvarade en belastning som man orkar lyfta 8-10 gånger.

Båda träningsmodellerna visade sig vara bättre än konventionell behandling. Träning med tyngre vikter gav dubbelt så bra resultat som mediciner och psykoterapi. Dessa rön visar att träning är ett fullgott redskap för att motverka och förebygga depression hos äldre.



MICHAIL TONKONOGI
PROFESSOR I IDROTTSFYSIOLOGI

Rätt mat för

God rörlighet och fysiskt välbefinnande blir allt viktigare med åren. Och för att nå dit är livsstilen avgörande. Men det är inte bara viktigt att röra på sig och att ha ett socialt nätverk, bra kostvanor lägger grunden för att aktivt åldrande.

De senaste 200 åren har medellivslängden ökat från 50 (1850) till 85 år (2016). Bara under de senaste 30 åren har vi blivit sju år äldre än tidigare. Omräknat innebär det att vi ökat vår livslängd med två år vart tionde år.

– Sedan 1986 har vi halverat dödligheten i hjärtkärlsjukdomar i Sverige. Livsstilsförändringar står bakom två tredjedelar av denna förbättring. Och 40 procent beror på bättre matvanor,

hävdar professor Tommy Cederholm som forskar om sambandet mellan mat, åldrande och sjukdom.

Framför allt framhåller han Medelhavskost som innebär mer av frukt, grönsaker, fullkorn och fisk. Samt minskat intag av kött och mejeriprodukter till fördel för proteinkällor som baljväxter.

Ett gott åldrande

Men det är kombinationen av tre goda ting – att klara sig själv, ett bevarat minne och social delaktighet – som gemensamt bäddar för ett gott åldrande, menar Tommy Cederholm.



Tommy Cederholm

Han hänvisar till en japansk undersökning av 1 907 hundraåringar. Den visade att 10 procent fortfarande var oberoende och hade kvar sina kognitiva förmågor samt levde i ett socialt sammanhang. Gemensamt för denna grupp var att de hade god syn, tränade regelbundet, och hade ett högt proteinintag.

– Det visar att muskler och hjärna är grunden för ett gott åldrande och i båda fallen är maten av en central be-

”Särskilt farligt för äldre är undervikt och att förlora muskler”

Varje extra regelbunden fiskmåltid per vecka minskar risken för demens med 5–7 procent, enligt en japansk studie.

Hjärnan

tydelse. Hälsosam mat, fysisk aktivitet och kognitiv träning skyddar hjärnan. Muskelförlust stjälar den äldres frihet, menar han.

Skyddar mot demens

Men bra mat skyddar också mot demens, visar studier. Även här visar en japansk undersökning från 2016 att för varje ökad fiskmåltid man åt i veckan, minskade risken att få demens med 5-7 procent.

Och just när det gäller fett är det viktigt att väja omättat fett och glöm inte att behålla proteinintaget, som är särskilt viktigt för äldre, påpekar Tommy Cederholm.

En amerikansk undersökning från 2007 av 13 000 personer över 65 år vi-

sade att optimal funktion hade de personer som uppmätte ett BMI på cirka 25, högst överlevnad hade de personer som låg mellan BMI 25-30, sämst överlevnad hade de som var underviktiga, med ett BMI under 22.

– Ungdomens källa för äldre är livsstilen. Särskilt farligt för äldre är undervikt och att förlora muskelmassa. Det medför försämringar både fysiskt och mentalt och ökar risken för sjukdom, säger Tommy Cederholm.

Därför rekommenderar han äldre att vara fysiskt aktiva, framför allt ska äldre träna styrketräning. Men lika viktigt är det att äta bra. Och här är råden: behåll vikten, behåll proteinintaget och välj omättat fett.

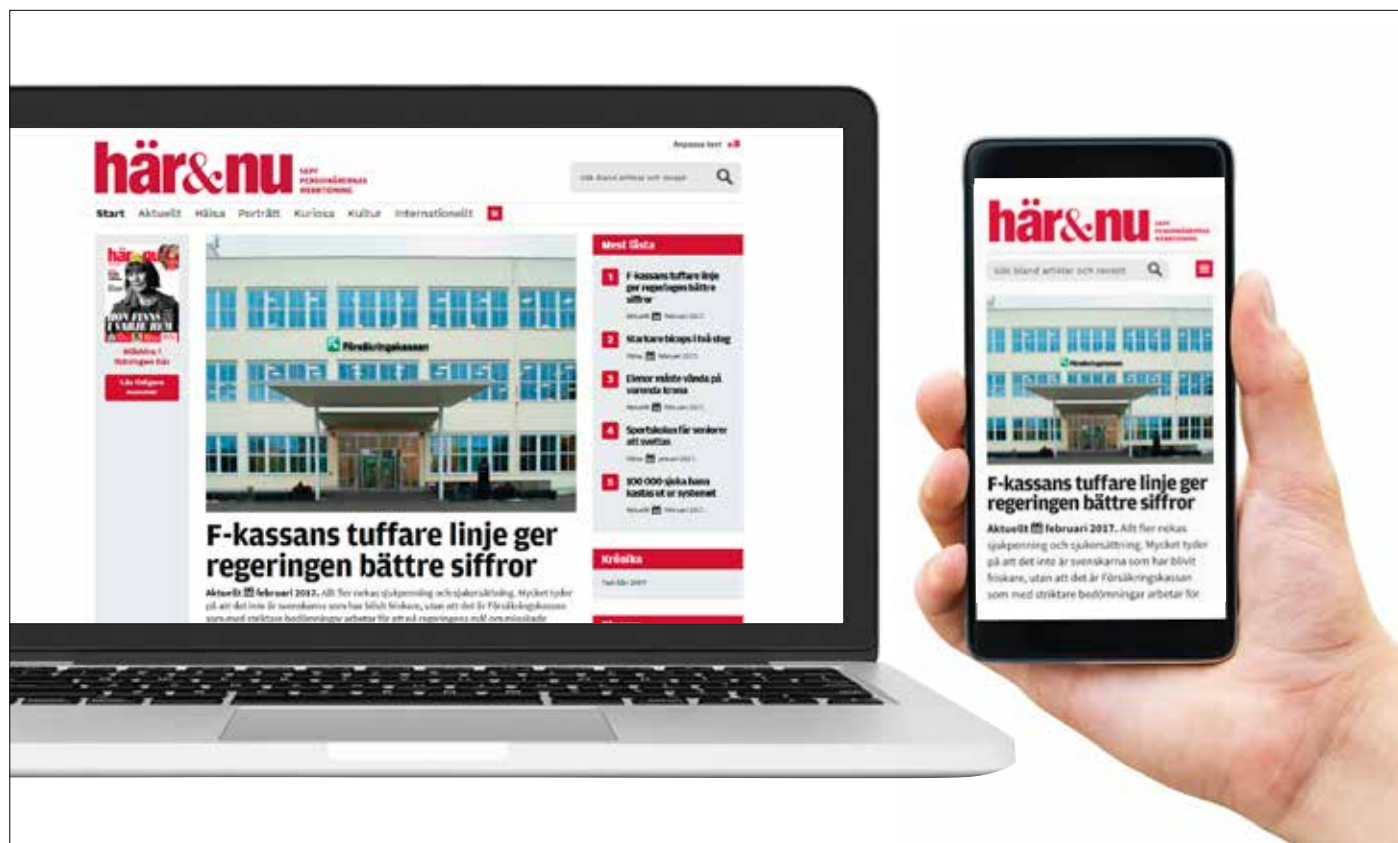
TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

TOMMY CEDERHOLM REKOMMENDERAR:

■ **Fysisk aktivitet** – träning, framför allt förbättra styrka och kondition

■ **Bra kostvanor** – god och näringsriktig mat. Protein: Fisk, linser, bönor, nötter, kött, mjölk. Omättat fett: Vegetabiliska oljor, olivolja, fet fisk, nötter. Antioxidanter: Grönsaker, bönor, frukt, bär, vin, kaffe, te. Vitamin D: Sol, fisk, berikade mejeriprodukter.

■ **Social delaktighet** – samvaro och gemenskap med andra exempelvis föreningsliv och studiecirklar.



Nu finns Här&Nu på nätet!

► Dagligt uppdaterat komplement till papperstidningen

Skulle du vilja läsa nyheter och artiklar från Här&Nu varje dag? Har du dessutom tillgång till internet?

Då är vår tidnings nya webbsida www.harochnu.se något för dig!

1996 damp det första numret av SKPF Pensionärernas tidning ner i medlemmarnas brevlådor. Nu, drygt 20 år senare, tar tidningen klivet ut på nätet på adressen www.harochnu.se.

– Behovet av en modern webbsida med ett dagligt nyhetsflöde har funnits en tid. Efter sammanslagningen har vi större resurser och kan äntligen skaffa oss en riktig webbnärvaro, säger redaktör Ullacarin Tiderman.

Den nya webbsidan är en så kallad responsiv sida, vilket innebär att den känner av huruvida användaren tittar på den via dator, telefon eller läsplatta. Den anpassar sig automatiskt efter det format du an-

vänder för stunden och du behöver aldrig zooma in eller ut för att ta del av innehållet.

Det finns också möjlighet att förstora texten på sidan, för den som ser dåligt eller bara föredrar större bokstäver. Klicka bara på ”Anpassa text” längst upp till höger om du tittar på sidan via dator, eller klicka på den röda menyruatan uppe till höger och välj ”Anpassa text” om du tittar via telefon.

Tydligt och läsvänligt

Rent, tydligt och lättillgängligt har varit ledorden när webbsidan har utvecklats tillsammans med webbyrån Nkel i Stockholm. Rubriktypsnittet känns igen från papperstidningen och den röda profilmfärgen är densamma som SKPFs.

Att förbundet satsar digitalt innebär emellertid inte att papperstidningen kommer att hamna i skymundan. Pappersupplagan av Här&Nu kommer även

i fortsättningen att vara högt prioriterad, då den är den enda av förbundets kommunikationskanaler som når alla medlemmar.

– Webbsidan är ett komplement till papperstidningen för den som gillar att använda internet, vilket vi vet att alla våra medlemmar inte gör, eller kan för den delen. All viktig medlemsinformation och alla viktiga artiklar som publiceras på webben kommer därför alltid också att finnas i papperstidningen även i framtiden, säger Ullacarin Tiderman.

Senaste nyheterna

Förbundets egen hemsida www.skpf.se fortsätter som vanligt, med huvudfokus på information om förbundets organisation och verksamhet. Där finns också en länk som leder direkt till nyheterna på www.harochnu.se.

TEXT: RIKARD JOHANSSON



Följ med på en heldagsutflykt till Venedig (världsarv), en av världens största sevärdheter.



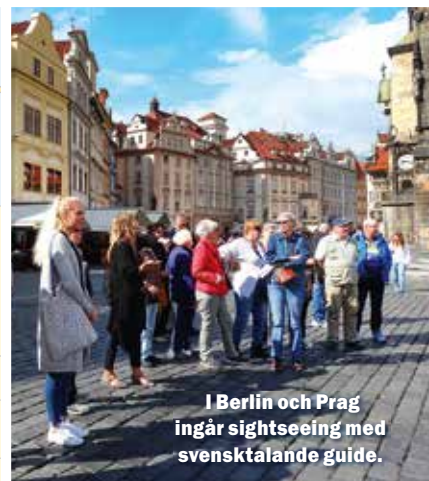
Hotel Salzburger Hof
- nr 1 på TripAdvisor.



Sol och härliga bad i de varma källorna.



Vi reser med helt nya långfärdsbussar.



I Berlin och Prag ingår sightseeing med svensktalande guide.

Bridge- och aktivitetsresa till kurorten Bad Gastein i Österrike

UPPLEV BERLIN, PRAG OCH VENEDIG PÅ EN 11-DAGARSRESA

Upplev världsstäder som Berlin, Prag och Dresden under en härlig sommarresa genom Europa till Bad Gastein. Vi besöker fantastiska sevärdheter och våra duktiga guider gör varje plats levande med dess fascinerande historia. Under veckan bor vi bekvämt i Bad Gastein och njuter av storslagna vyer. Vi arrangerar kostnadsfria guidade promenader runt om i Gasteinerdalen, där du får uppleva historiska platser och storslagen natur. Du kan även bada i de varma thermalbaden eller följa med på dagsutflykter till bla Mozarts hemstad Salzburg eller till världsarvet Venedig.

Spela bridge i sommarparadiset Bad Gastein

Vi spelar ett parti bridge om dagen på anrika Hotel Salzburger Hof och auktoriserad spelleddare på resan är bridgeveteranen Kalle Persson. Vi lovar en trevlig, social och spännande bridgevecka.

Allt detta ingår i resans pris:

- Resa med bekväm långfärdsbuss till Bad Gastein genom Europa.
- Övernattning på 4-stjärniga hotell i Berlin, Prag och Göttingen med frukostbuffé och middag inkl måltidsdryck.
- Sightseeing i Berlin och Prag.
- Sju övernattningar på Hotel Gisela eller Hotel Salzburger Hof i Bad Gastein med stor frukostbuffé och goda middagar.
- Avresor **11 maj, 7 och 14 sept** (din resa kan påbörjas redan under onsdagen med övernattning i Malmö, läs mer på www.alpresor.se)

Pris 9 495 kr, boende i dubbelrum på Hotel Gisela

Pris 11 495 kr, boende i dubbelrum på Hotel Salzburger Hof

Ring oss redan idag på 0771-20 20 20 och boka din bridgeresa. Välkommen i sommar!



ALPRESOR

STÖRST I NORDEN PÅ RESOR TILL ALPERNA

Boka idag på www.alpresor.se eller 0771-20 20 20 • Välkommen i sommar!

”EN PROCESS AT

Han var gift med en kvinna i 35 år. Sedan kom han ut som gay. Torsten Kellander förstod först i 50-årsåldern att han är homosexuell. I dag mår han bättre än någonsin och har en relation med en man.

För 20 år sedan gick Torsten Kellander in i väggen. Han hade arbetat mycket, hans bror hade gått bort och i bakgrunden surrade tankar om att han var homosexuell.

– Sedan tog det massor av år innan jag kunde sätta ord på det själv. Då blev det bara självklart alltihop, berättar Torsten Kellander.

Det började med upprörda känslor när han läste om homosexuella som blev orättvist behandlade. Trots det kunde han inte identifiera sig med homosexuella män. Flera år senare förstod han vad det handlade om.

Kan inte backa och ångra

Torsten Kellander var gift i 35 år med en kvinna. Tillsammans fick de två barn.

– Man kan inte backa och

BERÄTTADE FÖR ALLA

När Torsten Kellander skulle skilja sig gick han runt till alla grannar och berättade om sin homosexualitet: ”Det var bara självklart”.



TT GÅ IGENOM”

ånga det som varit. Man får titta framåt. Jag är lycklig som har både barn och barnbarn. Jag har hela familjen runtomkring mig. Det skulle jag inte vilja vara utan. Min förra fru och jag är goda vänner.

Torsten berättar att hustrun hade förstått hans homosexualitet redan innan han hade gjort det.

– Jag tror att man är olika, när man är mogen och när man själv kommer på saker och ting. Utomstående kan se det innan man själv ser det.

Kanske en mognadssak

I dag har Torsten en relation med en man.

– Känslomässigt är känslorna starkare nu än de var innan. Gaybiten måste ha legat där hela tiden utan att det har poppat upp tillräckligt mycket. Eller också är det en mognadssak när man åldras och utvecklas. Då ser man saker på andra sätt, jämfört med när man är yngre. I åldern 30 till 50 då är det karriär och jobb som snurrar.

Torsten tycker det är synd om människor inte vågar berätta att de är homosexuella.

TORSTEN KELLANDER

Ålder: 68 år.

Bor: Stora Rör på Öland.

Gör: Egenföretagare som arbetar med skolgårdsutveckling. Har tidigare arbetat i 20 år med utomhuspedagogik och startade Torslunda försöksstation på Öland.

Familj: Två söner från tidigare äktenskap, fyra barnbarn.

Hobby: Trädgården och huset.

– Jag kan ha en förståelse för att det är en process att gå igenom tills det blir självklart och sedan är det ingenting. Man önskar att flera hamnade där för det finns ju säkert många i min ålder som aldrig kommer dit utan som går och bär på det.

Aldrig råkat ut för något

Han tror också att omgivningens värderingar ha betydelse för att en del håller sin sexualitet hemlig.

– Jag har aldrig råkat ut för något. När vi skulle skiljas gick jag runt till alla grannar och knackade på och sa att vi ska skiljas, jag är gay, punkt slut. För jag ville slippa allt snack. Kanske är det en eller två enstaka män som jag har märkt har haft svårt att hantera det men det är aldrig någon som har kommenterat eller sagt något.

– Jag kan förstå att det kan vara svårt för folk att berätta om det. De måste ha kommit dithän i sin egen utveckling. Om du inte är mogen inombords så funkar det inte, säger Torsten Kellander.

TEXT: ANNA SMEDBERG

FOTO: KRISTINA WIRÉN





Ta med vännerna TILL ÅLAND

Oavsett vad ni vill **se, göra och uppleva** så hjälper vi er att ordna det. Vi bokar er gruppresa till Åland med buss, måltider och aktiviteter och **skräddarsyr resan helt efter era önskemål.**



Den trivsamma båtresan med M/S Eckerö från Grisslehamn till Åland tar endast två timmar. Njut av **god mat**, koppla av med **underhållning och shopping** till glada sjöpriser.

SKÄRGÅRDSBORD för grupper **210:–**



Dörr-till-Dörr Gruppresa

Från **395:–** /person

Åland är litet och avstånden är korta. En dag hinner fyllas av **många fina upplevelser** och minnen. Bussen hämtar dig och din grupp från hemorten och följer med under hela dagen. Ni väljer själva vad ni vill se och göra, allt under ledning av en kunnig **åländsk guide**.

ÅK ÖVER DAGEN ELLER STANNA LITE LÄNGRE

På webben finns alla våra resepaket, upplevelser och boendeanternativ samt mer info om båtresan.

ECKERÖ  **LINJEN**

www.eckerolinjen.se/gruppresor • Tel. 0175-258 00
facebook.com/eckerolinjen



Här får man vara som man är

Värdigt bemötande, trygghet och gemenskap är honnörsord för hyresgästerna som bor i Regnbågens seniorboende. För drygt tre år sedan invigdes Europas första seniorboende för HBT-personer i Stockholm.

När jag kommer till Regnbågens seniorboende på Gärdet i Stockholm möts jag av den kooperativa hyresgästföreningens ordförande Ulf Wester och Matias. Ulf står i kö för ett boende i huset medan Matias har en etta på 45 kvadratmeter med utsikt över Värtahamnen.

– Utsikten från balkongen är himmelsk. Jag gillar området och har goda grannar. Jag tyckte om hela idén om ett seniorboende för homo-, bi- och transpersoner från början, säger Matias, 72 år.

Många äldre homosexuella har erfarenheter av fördomar, inskränkthet och mobbing. Ända fram till 1979 klassificerades homosexualitet som en psykisk störning. Och först sedan slutet av 80-talet har svenska homosexuella gradvis fått allt fler rättigheter, rätten till registrerat partnerskap, rätten till samkönad adoption och rätten att ingå samkonat äktenskap.

Lång kö till Regnbågen

Men de svårigheter som många HBTQ-personer har mött under sitt liv kvarstår i regel när de blir äldre. Äldre avsexualiseras och många vågar inte tillstå att de är homosexuella för att inte bli illa bemötta och ifrågasatta i en vård- och omsorgssituation.

Det var just tanken på åldrandet, att bli äldre med vård- och omsorgsbehov, som var upprinnelsen till att Regnbågen bildades 2009. När den nybildade föreningen fick höra att Micasa fastigheter AB, som äger och förvaltar Stockholms stads äldreboenden, kunde erbjuda en fastighet som man till.

I dag är alla lägenheter uthyrda och kön av intresserade hyresgäster är lång, 120 personer.

– Många äldre HBT-personer sitter ensamma. Och när de får hembesök vågar de inte säga något om sin sexuella läggning, säger Ulf Wester, 76.



– När mina förmågor avtar vill jag bo i en trygg miljö där ingen tycker illa om mig för att jag är böj.

Utbildas i HBTQ

I dag har regeringen ett uttalat mål och en strategi för att uppnå lika möjligheter och rättigheter oavsett sexuell läggning, könsidentitet och könsuttryck. Det blir också allt vanligare att personal inom vård och omsorg utbildas i HBTQ och skickas på HBTQ-kurser. Så har man gjort i Karlskrona kommun och så har man gjort med personal på Södermalm i Stockholm.

– Det har stor betydelse om personalen inom vård- och omsorg har adekvat utbildning för hur de betraktar personer med annan sexuell läggning. Många har aldrig berättat att de är homosexuella. De

”För mig blir den här gemenskapen betydelsefull, som en utökad familj”

är rädda för att bli illa behandlade, säger Ulf Wester.

Han menar att det förekommer mobbing, även inom vård- och omsorgsboenden. Men han hoppas att när det blir dags för hemtjänst och vårdpersonal att besöka Regnbågens hyresgäster så vet personalen redan vilka de är och bemöter de äldre med respekt och värdighet. Därmed ökar tryggheten, anser han.

Som en utökad familj

– Många homosexuella har ingen familj, de har inga barn och föräldrarna är döda. För mig blir den här gemenskapen betydelsefull, som en utökad familj, säger Matias.

Till Regnbågens seniorboende är man välkommen vid fyllda 55+ och huset har alla bekvämligheter som man kan behöva som äldre, samt gemensamhetslokaler, gym, café och restaurang.

– För mig är det viktigt att få umgås med andra som är gay, personer som jag känner samhörighet med. Jag känner att jag tillhör den här gruppen och det ger en tryggare ålderdom, säger Matias.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

Bo berör med fo



TIPS FÖR FYNDJÄGARE

Bo Knutsson har ett tips till den som letar fynd på loppisar: "Om du hittar en sak som är väldigt söt är den nog tillverkad i stora serier och värd högst några hundralappar. Det är sällan en raritet."

Antikkär skattjakt

Bo Knutsson är en av Antikrundans experter – och mannen som tog programmet till Sverige för snart 30 år sedan. Det var inte alls givet att SVT skulle sända succén.

Bo Knutsson läser upp dörren till antikvitets- och konstbutiken i Vänersborg. Här samsas skira glas från 1700-talet med bronsfigurer från förra sekelskiftet och modern glaskonst. På en träkista från 1627 står en 300 år yngre staty.

– Vi gillar att sätta ihop sådana kombinationer, udda fåglar som paras ihop till moderna inredningar.

Han talar sakligt och lugnt, precis som i Antikrundan. Det är svårt att tänka sig att han skrikit för att få sin vilja igenom på en inspelning. Vi återkommer till det.

Bo Knutsson föddes in i ett intresse för konst och antikviteter. Redan i sjuårsåldern var han med sin pappa, auktionsförrättaren, på jobbet. Förutom fyra år på länsstyrelsen har han ägnat sitt yrkesliv åt sin vurm. Antikbutiken invigdes 1975 och numera är sonen Fredrik också kompanjon. Samarbetet fungerar fläckfritt. – Vi är klonade och faller i trans för ungefär samma saker!

Värderingen alltid spännande

Bo Knutsson fick upp ögonen för brittiska Antiques Road Show under affärsresor i London på 1980-talet och tänkte att programmet skulle passa bra i Sverige.

Tillsammans med P G Andersson, en bekant på SVT i Malmö, presenterade han ett förslag för en tv-chef – som genast tackade nej. Bo Knutsson gav inte upp. Ett år senare tänkte en producent på idén och resten är historia.

Antikrundan hade premiär 1989 med Bo Knutsson som en av experterna. Publiken tog genast programmet till sina hjärtan.

– Antikrundan berör gammal som ung. Man ser en grej och minns att mormor hade en likadan. Och värderingen är

spännande oavsett om det blir högre eller lägre än man tänkt.

Gjorde revolt

Under de intensiva inspelningarna blir experter och tv-team som ett resande teatersällskap. De möter tusentals hoppfulla människor på varje ort och bedömer varenda pinal som de tagit med sig. Bara en bråkdel av alla möten spelas in. Producenten Pernilla Månsson Colt har sista ordet och det är upp till experterna att övertyga henne om vad tittarna bör få se.

– Kommer jag strax innan stängning kan det vara kört att få en inspelningstid, mina kompisar står också där och trängs och är linslusar liksom jag, säger Bo Knutsson.

Han är ödmjuk inför att det ska bli en bra mix. Men i Höganäs 2010 gjorde han revolt.

Det var säsongens sista inspelningsdag. Över 2700 personer trängdes i en oändlig kö. Det hade hunnit bli kväll när Bo Knutsson stack ner handen i en väska och fick upp en liten elfenbensmadonna.

Gotisk, förmodligen 1400-tal. Gåshuden spred sig. Detta måste spelas in. Han tvingade teamet att öppna en kamera.

– Jag svor och skrek! Då förstod de att det var allvar. Jag hade bara sett skräp hela dagen och en sådan kultursak hade vi aldrig haft.

”Vi ska locka fram något”

Han fick sju minuter på sig och värderade madonnan till minst 500 000 kronor. Den gick senare på auktion för 850 000 och daterades till 1200-talet. För Bo Knutsson är historien obetalbar, inte bara för det höga värdet. Det visade sig att barnbarnet till den amerikanske antikhandlare som en gång ägt madonnan är en av hans kompisar.

I höst fyller Bo Knutsson 72 år. Han tänker fortsätta med Antikrundan så länge det är kul. Bäst trivs han när det uppstår personkemi med människor som är nyfikna och glada.

– Vi ska locka fram något hos varandra, då blir det roligt och bra tv.

TEXT OCH FOTO: MINNA ULIN



BO KNUTSSON

Ålder: 71 år.

Familj: Hustru, dotter och son.

Bor: I Vänersborg.

Karriär: Studier i nationalekonomi.

Arbete med regional utveckling och trafikplanering på länsstyrelsen. Startade antikaffär 1975.

Fritidsintressen: Långfärdsskrisko, utförsäkning, sommartorpet i Berghem.

Läser: Fakta, biografier, skönlitterära klassiker och varje år en ny Homan-deckare (Jan Mårtensons böcker om antikhandlare i Gamla Stan).

Aktuell: Expert i Antikrundan, sänds i SVT1 torsdagar kl 20.

Pensionsmyndigheten: Lägre räntor krävs för bra seniorlån

Det behöver inte vara en dålig idé för pensionärer att belåna sina bostäder för att frigöra kapital. Men en sådan produkt måste i så fall ha avsevärt lägre räntor och bättre villkor än vad som erbjuds i dag och som tidigare har erbjudits på marknaden. Det slår Pensionsmyndigheten fast i en ny rapport.

Pensionsmyndigheten anser att utgångspunkten för ett sunt seniorlån bör vara att det finns tillräckligt med kapital bundet i bostaden, att pensionären önskar att använda en del av kapitalet till konsumtion och att det inte är någon risk att pensionären förlorar sitt hus eller lämnar en skuld till efterlevande.

Pensionsmyndigheten har tidigare uppmärksammat att det funnits aktörer som erbjudit så kallade seniorlån – med villkor som varit både svåra att se igenom och som i vissa fall blivit en usel

affär för den pensionär som nappat på erbjudandet. Sedan dess har dessa produkter försvunnit från marknaden. Det finns endast en aktör kvar som erbjuder seniorlån.

Det skulle dock kunna finnas efterfrågan på fler sådana produkter – men då med avsevärt lägre räntor och bättre villkor än tidigare.

Svårt få vanligt bostadslån

– En pensionär med en medelinkomst på 17 000 kronor per månad har i dag svårt att teckna ett vanligt bostadslån, oavsett vilken förmögenhet som ligger i bostaden, säger Monica Zettervall, pensionsexpert på Pensionsmyndigheten.

Sju av tio personer mellan åldrarna 60 och 79 år bor i ägd bostad. De flesta

av dem har en belåningsgrad som är lägre än 50 procent. Det finns en stor förmögenhet bundet i boende, främst i storstadsregionerna, i genomsnitt 1,9 miljoner netto.

Kvinnor har, i större utsträckning än män, svårt att teckna lån, då deras pensioner är lägre än människens.

Nya varianter

– För att Pensionsmyndigheten fullt ut ska kunna rekommendera seniorlån, behöver räntan närma sig nivåerna på vanliga bostadslån. Man skulle kunna tänka sig att bankerna kom med nya varianter av seniorlån, med en generösare kreditprövning för äldre personer med lågt belånade bostäder. Produkterna måste också vara konsumentvänligt utformade med villkor och upplägg som är lätta att ta till sig, säger Erik Ferm, analytiker på Pensionsmyndigheten.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



Monica Zettervall



numera mässor

Stort utbud av smarta, roliga och nyttiga produkter och tjänster!

Möt nya och gamla vänner.



FRI ENTRÉ!

Berika din tillvaro!

» Stockholm Senordagar är platsen för dig som prioriterar ditt välbefinnande. Här kan du ta del av ett stort utbud av smarta, roliga och nyttiga produkter och tjänster. Prata med våra kunniga utställare och upptäck nya sätt att berika livet.

Utställare och aktiviteter presenteras på hemsidan i god tid före mässan. Och du, det är fri entré, så gör en utflykt till Victoriahallen på Stockholmsmässan 5–6 april. *Vi ses!*



Alexandra Charles,
på scen 5 april. Fler talare tillkommer.

STOCKHOLM
Senior
DAGAR

5–6 april 2017
Stockholmsmässan
senordagar.se

Våra storsäljare!

Ett ännu större utbud hittar du på www.ashild.se



Tunika och tights. Överdel i 100% bomull. Tights med resår-midja. 95% bomull, 5% elastan. Fintvätt 40°.
27-3136 svart/vit **298,-**
 Stl. 38/40, 42/44
 Stl. 46/48, 50/52 **318,-**



319,-

Bygel-bh. Skön elastanresår med justerbar hak- & hysknäppning bak, 2 st i stl B-D85, därefter 3 st. 78% polyamid, 13% polyester, 9% elastan. Handtvätt.
26-2899 grå
B, C, D, E-kupa 75 - 110 cm
F-kupa 80 - 110 cm
319,-



Bh-förlängare!
2-PACK 55,-
Bh-förlängare 2-pack. 100% polyamid. Tvätt 40°. Färg vit och hud.
26-4234 3 hakar
26-4242 2 hakar **55,-/2-pk**



Leggings. 95% bomull, 5% elastan. Fintvätt 40°.
24-2024 svart **24-2016** vit
 S=36/38, M=40/42, L=44/46 **129,-**
 XL=48/50, 2XL=52/54, 3XL=56/58, 4XL=60 **149,-**



Väska. Storlek: Höjd 25 cm, botten 32x12 cm. Äxelrem ca. 51 cm.
20-6953 49,-
 * Max 1/orden. Gäller när du beställer för minst 200,- och så långt lagret räcker.

Våra storsäljande trosor! 3-pack från 149,-



Stretchtrosa Midi 3-pack. 95% bomull, 5% elastan. Tvätt 60°.
26-5660 vit **26-5678** svart
 Stl. 38, 40, 42, 44 **149,-/3-pk**
 Stl. 46, 48, 50, 52, 54, 56 **159,-/3-pk**

Stretchtrosa 3-pack. 95% bomull, 5% elastan. Tvätt 60°.
26-1933 vit
 Stl. 38/40, 42/44 **198,-/3-pk**
 Stl. 46/48, 50/52, 54/56 **208,-/3-pk**

Uppge kod **17A136A** när du beställer! ☎ **033 - 41 80 00** 🖱 www.ashild.se

För att betala mot faktura, uppge personnummer. Avavgift tillkommer med 19,-. I annat fall sänds ditt paket mot postförskott, f.n. 50,-. Lägsta ordervärde: 200,-. Frakt- och expeditonsavgift: 55,-. 14 dagars returrätt, returfrakt 55,- tillkommer. Fullständiga köpvillkor på www.ashild.se

ART. NR	STORL.	ANTAL	VARUSLAG	PRIS	Namn:
20-6953	<input type="checkbox"/>		Jag handlar för 200,- och får köpa väskan för endast	49,-	Adress:
					Ort:
					Telefon: Mobilnr:
					E-post:
					Personnr:

FRANKERAS EJ MOTTAGAREN BETALAR PORTOT

SVARSPOST
 0020521598
 508 20 BORÅS

17A136A

Uppgifterna kommer att registreras i enlighet med personuppgiftslagen. Du kommer att få information och fördelaktiga erbjudanden från Åshild och samarbetspartners. Önskar du inte ta del av erbjudanden från våra samarbetspartners, kontakta vår kundtjänst. Åshild, Box 919, 501 10 Borås Tel: 033-41 80 00 www.ashild.se Org.nr: 556669-2082

Långtidsresor till sol och värme!

Flexibla resor till Gran Canaria, Teneriffa & Medelhavet

Resor för er som styr över sin egen tid och gillar fly till varmare breddgrader under vintern. Vi har valt lägenhets-hotell där man lagar egen mat eller har möjlighet att lägga till frukost, middag och all-inclusive i priset. Ni väljer hur länge ni vill vara borta, allt från några dagar till flera månader. Beställ gärna våra broschyrer på 08-54020220.



Kanarieöarna till vinter! Pris ex: 3 veckor fr. 8.700:-

Till Kanarieöarna finns nu mest ströplåtar från december till februari medan bokningsläget släpper upp lite från mars och framför allt i april. Här är några exempel i 3 veckor i mars från Arlanda, Kastrup och Landvetter inkl. flyg, bagage och taxitransfer t/r, pris per person i sällskap om 2:

Maspalomas – Tisalaya Park *** tvårumsbungalow	10.400:-
Playa del Ingles – Jardin del Atlantico ** tvårumsvåning	11.200:-
Playa del Ingles – Walkirias *** tvårumsvåning	13.400:-
Playa del Ingles – Principado *** tvårumsvåning, halvpension	16.900:-
Playa de las Americas – Paraiso del Sol *** tvårumsvåning	11.800:-
Los Cristianos – Udalla Park *** enrumsvåning	12.200:-
Puerto de la Cruz – Bambi ** enrumsvåning	8.700:-
Puerto de la Cruz – Teneguia *** tvårumsvåning	10.400:-
Puerto de la Cruz – Turquesa Playa *** + tvårumsv., Frukost	12.100:-

Häng på låset till nästa vinters Kanarieöar!

Medelhavet i 3 veckor fr. 7.400:-

Kring Medelhavet börjar temperaturen stiga i mars/april och här är några bra exempel på treveckas-resor med direktflyg, transfer och lägenhet, pris per person i sällskap om två:

Cypern från Arlanda i mars:

Agia Napa – Aktea **** tvårumsvåning, halvpension, SVT W., innepool	13.900:-
Agia Napa – Liquid *** tvårumsvåning, SVT World	8.900:-
Larnaca – Atrium *** tvårumsvåning, SVT World	8.200:-

Mallorca från Arlanda, Landvetter, skavsta och Kastrup i april:

Palmanova – Ca's Saboners *** tvårumsvåning, SVT World, 8.900:-	
Palmanova – Portonova *** tvårumsvåning, SVT World, inomhuspool	10.700:-
Palmanova – Ponent Mar **** enrumsv., havsutsikt, inne pool, SVT World,	11.900:-

Costa del Sol från Arlanda, Kastrup, Landvetter och Skavsta i mars:

Marbella – Princesa Playa **** tvårumsvåning, uppvärmd pool	11.900:-
Marbella – Mediterraneo ** tvårumsvåning, uppvärmd pool	9.700:-
Fuengirola – PYR *** enrumsvåning, uppvärmd pool	8.900:-
Nerja – Toboso **** enrumsv., frukost, havsutsikt, SVT World, inomhuspool	11.300:-
Nerja – Fercomar *** tvårumsvåning, SVT World	9.600:-
Almuñecar – Apal Chinasol ** tvårumsvåning,	7.900:-
Almuñecar – Almñecar Playa **** dubbelrum, halvpens., innepool, havsutsikt	14.400:-

RING FÖR BOKNING, RÅDGIVNING OCH BESTÄLLA
BROSCHYRER 08-540 202 20

Hotel
Prisvärda resor precis som du vill ha dem. RESERVATION

HOTELRESERVATION.SE

info@hotelreservation.se Fridhemsgatan 68
112 46 Stockholm

Hur funkar en framtidfullmakt?

FRÅGA: Jag har hört att det finns något som kallas för framtidfullmakter, vad är det och när är det tänkt att man ska använda sådana?

SVAR: Än så länge finns det bara ett förslag från regeringen om att det ska införas en möjlighet att utfärda så kallade framtidfullmakter. Förslaget väntas emellertid gå igenom och i så fall är tanken att de nya reglerna om framtidfullmakter ska träda i kraft den 1 juli i år.

En framtidfullmakt är en fullmakt för en annan person att ha hand om fullmaktsgivarens – den som upprättar en fullmakt – personliga och/eller ekonomiska angelägenheter när denne inte längre själv kan göra det.

FÖRR ELLER SENARE I LIVET kommer många av oss att drabbas antingen av sjukdom eller av ett försvagat hälsotillstånd och säkert ännu fler oroar sig för vad som i så fall kommer att hända. Om förslaget om framtidfullmakter träder i kraft kommer du själv, i förväg och medan du är frisk och vid dina sinnens fulla bruk, att kunna bestämma vem som i ditt ställe ska fatta ekonomiska och/eller personliga beslut när du inte själv längre har möjlighet att göra det. En framtidfullmakt ger dig alltså möjlighet att personligen utse en framtida ställföreträdare för dig själv.

ENLIGT FÖRSLAGET SKA en framtidfullmakt bli gällande först när fullmaktsgivaren inte själv kan fatta egna beslut. Den som avgör om och när det inträffar är fullmaktshavaren, det vill säga den person som du utpekat som behörig att agera för din räkning. Som komplement kommer det också att finnas möjlighet att få frågan prövad av domstol. Av reglerna följer att fullmaktshavaren ska ha en lojalitets- och samrådspplikt i förhållande till dig som upprättat fullmakten och du ska även få utse en särskild granskare som har rätt att begära redovisning av uppdraget. Kommunens överförmyndare ska också ha möjlighet att agera vid behov.

FRAMTIDFULLMAKTER ÄR tänkta att vara ett komplement till "vanliga" fullmakter och ett alternativ till att förordna om god man och förvaltare.



LINDA FRÖBERG
FAMILJENS JURIST

Fokus: Vackert hår!

LYCKLIGTVIS tappar jag inte så mycket hår längre!

Ane är 62 år och har alltid haft långt, tjockt och vackert hår. För en tid sedan började hon tappa mer hår, vilket störde både henne och hennes omgivning. Till slut bad hennes man henne att klippa håret eftersom det var hår överallt i huset; på möbler, kläder och i duschen. Ett tips om kosttillskottet Hair Volume förändrade situationen.

Som ung hade Anne många uppdrag som fotomodell, mycket tack vare sitt fantasiska långa och blonda hår.

–Eftersom mitt hår alltid varit en sådan stark del av min personlighet var det en skrämmande känsla när jag för en tid sedan började tappa allt mer hår, berättar Anne. Inte kändes det kul heller när min man bad mig klippa mig för att slippa hårstrån som drällde överallt.

Anne klippte håret kortare i flera omgångar, men det medförde ingen förbättring.

3 fakta om Hair Volume

- Hjälper till att bevara en sund hårväxt, hårstyrka och volym.
- Tillför viktiga näringsämnen till hårrötter, hud och naglar.
- En tablett om dagen. För bäst resultat tar man den rekommenderade dosen i minst 3 månader.



Läste om Hair Volume

Jag läste om Hair Volume i en veckotidning och tänkte att det inte skadar att prova, fortsätter Anne. I affären fick Anne rådet att starta med en tremånaderskur innan hon utvärderade.

–De förklarade för mig att det oftast först märks en skillnad på att man inte faller lika mycket och sedan efter en upplevs håret tjockare.

Anne förklarar att hon märkte en förändring redan efter sex veckor.

–Nu har jag ätit Hair Volume i sex månader och känner mig stolt över mitt hår igen. Mina lockar från ungdomen framträder tydligt i det fylligare hårsvallet.

Frisören var nöjd

–Min frisör noterade också skillnaden och jag berättade naturligtvis för henne om Hair Volume. Hon hade faktiskt hört andra kunder berätta om liknande erfarenheter om Hair Volume så nu vill hon prova själv, avslutar Anne med ett leende.



Hair Volume är en specialdesignad hårtablett och den enda på marknaden med växtextrakt från äpple med procyanidin B2. Tabletten innehåller också biotin och zink som bidrar till att bibehålla normalt hår. Dessutom är kosttillskottet förstärkt med åkerfräken, hirs, aminosyror och koppar. **Koppar bidrar till att bibehålla normal hårpigmentering.**

Du kan köpa Hair Volume i hälsobutiker, på apotek och via www.newnordic.se.

Om du har frågor ring New Nordics kundtjänst: 040-239520

Nu även som
90
pack





Här har hundarna

Vad händer med pudelhannarna Anton och Ted, viltspårhunden Ussen och Zeb, en Alaskan malamute, när husse och matte reser bort? Jo, de tar in på hundpensionat. Just denna dag bor de på en naturskön plats, fylld med allsköns doft av vilt; hare, rådjur, älg och vildsvin. Om de trivs? Ja, det visar viftande svansar och ivriga hälsningar, när det är dags för rastning.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

Anton och Ted kommer nyfiket fram till stängslet och vill ta reda på vem den nya gästen är, de viftar på svansarna, nosar och hoppar. När Anna von Frie-

drichs går in i boxen springer de fram för att hälsa. Och det utbryter en vild dans när de ser att hon tar fram kopplen – promenaderna är mycket populära.

När Anna och hennes man Patrik startade Lövhuddans hundpensionat i

Sorunda, söder om Stockholm, för nästan 20 år sedan var det få som ville lämna sin hund på ett pensionat för hundar.

– Det ansågs lite suspekt. Hunden skulle man ta hand om själv och det var lite fult att lämna bort den. I dag lämnar



Anna helpension

alla sina hundar på pensionat eller hunddagis. Det är så man gör, konstaterar Anna von Friedrichs.

Ja, när man reser bort eller arbetar vill säga. Och när den älskade livskamraten och ögonstenen inte kan följa med. Exempelvis på en dansresa till Åland under en helg, en födelsedagsresa för hela familjen där hund inte är ett möjligt rese-sällskap, eller vid en sjukhusvistelse.

– En äldre kvinna opererade höften och var tvungen att lämna bort sin älskling några veckor. Då kom den hit. Någon vill julhandla några timmar och har vi plats tar vi emot hunden. Vi kanske har 20

procent äldre som lämnar sin hund här, alltifrån en dag till några veckor.

– Vi har alla åldersgrupper och alla samhällsklasser. En familj kom från Kiruna och en familj hade bilat upp från Österrrike, men de flesta kommer från närområdet, säger Anna von Friedrichs.

Full fart från morgon till kväll

På Lövhuddans hundpensionat finns det tio boxar, men är det en familj med två hundar får de dela på en box, vilket Anton och Ted gör. Så det kan vara mer än tio hundar – men då är det full fart från morgon till kväll.

Sommaren och hösten har varit hektisk med i stort sett fullsatta boxar, i genomsnitt brukar det finnas åtta hundar på pensionatet varje vecka. Nu med bara fyra hyresgäster, en bit in i oktober, hinner Anna von Friedrichs sitta ner en stund och berätta om sitt stora hundintresse.

– Jag har alltid vetat att jag ville jobba med djur och min inriktning och utbildning har haft som mål att arbeta med hundar. Och det var på en hundskola jag träffade Patrik, säger hon och skrattar.

För visst är det så, med ett liv för och med hund, egen jakt och olika hundkur- >>>



ser, allt från valpkurser och vardagslydnad till avancerade kurser som eftersök, problemlösning och jägarexamen. Och hunduppfödning, blir det inte mycket tid till annat.

– När man är så här intresserad är det bra om båda är det. Det är som att vara bonde, man anpassar hela livet till hundarna. Och delar man inte intresse, kan det bli slitningar, nickar Anna von Friedrichs.

Ett stort ansvar

Sju dagar i veckan året runt, så arbetade de från start. Men efter intensivt arbete under sju år utan semester sa kroppen ifrån.

– Jag vaknade en morgon och gick inte upp. Jag steg inte ur sängen på tre veckor. Sedan hade jag stängt i ett år. Så jag har lärt mig den hårda vägen. Nu tar vi tre veckor semester varje år.

Medan vi pratar hoppar Honeyfly, den söta, pigga och ivriga cockerspantiellflickan, upp på stolen bredvid Anna von Friedrichs. Det är hennes ögonsten

och jaktkamrat, ”mycket kompetent”, och mamma till två ettåringar som finns i hushållet.

Men det finns fler i familjen: förutom fyra working cockerspaniel också fyra wachtelhundar. Den ena rasen specialiserad på fågel, kanin och hare, den andra på klövvilt: älg, rådjur och vildsvin. Och så de två sönerna, Pontus, 15 och Hampus, 18.

– Vi delar också jaktintresse, men Patrik och jag hinner sällan jaga tillsammans. Någon måste alltid vara här. Visst har vi en viss frihet, men arbetet gör också att man är låst. Vi har ett stort ansvar för andra människors ögonstenar, påpekar Anna von Friedrichs.

För det mesta är det Anna von Frie-

”Vi är kända för att få pli på problemhundar”

HUNDPENSIONAT – TÄNK PÅ DETTA :

- Kontrollera att hundpensionatet har tillstånd från länsstyrelsen.
- Se till att din hund är rätt försäkrad.
- Se till att hundens vaccination är uppdaterad.
- Besök pensionatet för att se hur det ser ut.
- Fråga om rutiner – till exempel hur ofta hunden får rasta och hur den bor – själv eller med kompis.
- Skriv ett avtal om vad som gäller.

SÅ MYCKET KOSTAR DET

- Priset för hundpensionat varierar. Priset ligger mellan 250-350 kronor per dag, med extra tillägg för stora hundar, vid storhelger eller högsäsong. Vill man ha lite extra lyx till hunden får man också betala lite extra.

drichs som sköter hundpensionatet, rastar och motionerar vid behov, även om hela familjen ibland blir involverad. Och mest älskar hon hundar som är lite egensinniga.

Visar vem som bestämmer

– Vi är kända för att få pli på problemhundar. Vi hade en bullmastiff på tio månader som vägde 60 kilo. Han var helt vild, drog i kopplet och gjorde utfall mot andra hundar. Efteråt ringde matten och frågade upprört: Vad har du gjort? Jag andades ut först när hon sa: Han kan ju träffa andra hundar, säger Anna von Friedrichs och skrattar gott.

Ibland har de haft lite mer aggressiva hundar och blir det riktigt besvärligt så träder Patrik in och talar om, enbart med sitt kroppspråk, vem det är som bestämmer på pensionatet.

– Vi tycker om hundar som man måste jobba med för att få pli på. Och då är Patrik mitt trumfkort, säger hon med ett stort leende.



Grupper
om min 20
och max 35
personer

KULTUR OCH ARKITEKTUR I RIGA

KULTUR

Riga har ett myllrande musik- och kulturliv. Här, liksom i grannlandet Estland, samlas man till enorma körfestivaler med tusentals sångare. Lettiska körer vinner priser över hela världen. Så upptäck mer av Riga och njut av kulturlivet som frodas i konsert-hallarna, på museerna och gallerierna.

ARKITEKTUR

Riga är också världsmetropolen för Jugend-arkitekturen (Art Nouveau). Ingen annan stad i världen har bevarat så många fantastiska hus som byggts i denna stil, som dominerade i över-gången mellan 1800- och 1900-talen. Mer än 700 hus eller närmare 40 procent av alla byggnader i centrala Riga är byggda i Jugendstil.

Ta en skön promenad och njut av de rikligt smyckade fasaderna. Missa inte Albertagatan och Elizabetesgatan. Passa även på att slinka in på några av alla mysiga caféer och barer där du kan äta och dricka gott och vila benen inför nya upplevelser.

KULTUR OCH ARKITEKTUR I RIGA

Inngår: del i dubbel B-hytt, sjöfrukost t/r, smörgåsbord inkl. 1 glas vin/öl/alkoholfritt, 2-rätters à la carte-middag, sightseeing.

ALL INCLUSIVE
Var 20:e båtresa fri!

PRISEX

1450:-

PER PERS

PROGRAM

Dag 1

17.00 Utresa från Värtahamnen i Stockholm.
Buffémiddag ombord.

Dag 2

Sjöfrukost ombord.
11.00 Ankomst till Riga, där buss med svensktalande guide möter i hamnen för en 2-timmars sightseeing.
Eftermiddagen fri för egna strövtåg i Gamla Stan.
17.30 Avresa från Riga.
À la carte-middag ombord.

Dag 3

Sjöfrukost ombord.
10.30 Ankomst till Stockholm.

För bokning kontakta senioransvarig
på telefon 08-666 34 87

 **TALLINK**



GRÖNT MEN NEDGÅNGET

”Jag tycker det är orättvist att detta ska vara ett nedgången område när det är så centralt och grönt”, säger Cecilia Stickler om sitt kvarter i Berlin.

”I Berlin får gamla ha r

Cecilia Stickler har levt längre i Tyskland än i Sverige. På bloggen ”Den svenska pensionären i Berlin” filosoferar hon om livet som ”pangis” i den tyska huvudstaden.

– När jag är i Sverige är jag tysk, men här känner jag mig mycket svensk! Säger Cecilia Stickler, som bott i Tyskland i snart 50 år.

Den pensionerade domstolsöversättaren hälsar välkommen i lägenheten i centrala Berlintsdelens Wedding, ett stenkast från murens forna gräns. 1964 tog den då 19-åriga Stockholmskan ett

sabbatsår efter studenten för att läsa konsthistoria i Berlin. Kärleken fick henne att stanna kvar och under åren har hon hunnit med att bo i Göttingen, Aachen och Frankfurt. Till lägenheten i Berlin flyttade hon för fem år sedan, efter att ha skilt sig för andra gången i livet.

– Två gånger gift och två gånger skild. Sedan räcker det, säger hon med ett skratt.

Träffsäkra kåserier

Humorn är ständigt närvarande, både i samtalet och i det ljusa och moderna inredda hemmet, där vykort med citat som:

”Män? Om jag vill bli besviken spelar jag på Lotto”, eller “Ur skärvorna av mitt liv bygger jag en discokula och dansar under den” dyker upp lite varstans. Den är också en röd tråd i Cecilia Sticklers två bloggar som hon skriver på svenska och tyska. Med både djup och träffsäker-

”Vi var ute och dansade gamla, unga och familjer på samma ställe”



oligt!”

het behandlar hon allt från dejting som ”pangis”, som hon kallar det, till åldrande, skilsmässor, knepiga grannar och tyska matbutiker. De svenska kåserierna har hon samlat i en bok med illustrationer av dottern Sophie. Men bloggandet har också lett till något mindre önskvärt.

– Ja, jag har fått en liten stalker. Det är en man som skickar anonyma vykort till mig från olika håll i världen. Vackra kort i guld där det står sådant som “I love Cecilia”. Sist var det från Rumänien, “Dracula hälsar”, stod det, berättar hon utan en tillstymmelse till obehag.

– Äsch, det där oroar mig inte ett

skvatt. Jag är inte rädd för så mycket, konstaterar hon.

Oräddheten är något av Cecilia Sticklers signum. Efter flytten till sin nuvarande bostad fick hon snart grannarna att lyfta på ögonbrynen med sina försök att få ordning på kvarteret, som är ett av Berlins mindre bemedlade.

Som medlem i kyrkorådet, skolföreningen och kvartersrådet, ombudsman på ett vårdhem och skribent i stadsdelstidningen får hon också gott om material till sina kåserier. På Cecilia Sticklers blogg finns både segrar och nederlag i kvarterspolitiken humoristiskt skildrade, som den gången hon gav grannarna spader genom att ställa ut allmänna utemöbler, eller en segdragen kamp för bättre gatubelysning.

– När jag kom hit tyckte de att jag var så konstig för att jag gick runt och plockade upp skräp och slängde i papperskorgarna. Jag är lite av en revolutionär verkar det! Men jag tycker det är orättvist att detta ska vara ett nedgången område när det är så centralt och grönt, säger hon.

Mer att göra i Berlin

Lite gammaldags kan det vara i Tyskland och Cecilia Stickler uppfattar det som att svenska pensionärer är mer aktiva och sportiga än sina tyska motsvarigheter. I Berlin däremot finns det mer att göra för människor i alla åldrar, menar hon.

– När min gamla skolklass var på besök i Berlin var vi ute och dansade, gamla och unga och familjer på samma ställe. Sådant finns inte i Sverige, berättade de. Jag vet en man som jag brukar se ute som säkert är 100 år gammal och liksom sveper över dansgolvet, säger hon och fortsätter:

– Det är så skönt i Berlin, för här får man vara som man är. Det är väldigt tolerant. Jag skulle kunna gå ut i pyjamas och ingen skulle höja på ögonbrynen. Här får man ha roligt när man är gammal!

TEXT OCH FOTO:

EVA PAULSEN

TYSKLAND FÖR PENSIONÄRER

■ Enligt EUs statistikbyrå Eurostat lever 21 procent av de tyska äldre under fattigdomsgränsen, vilket innebär att de lever på mindre än 60 procent av en medelinkomst.

■ I Natixis årliga undersökning Global Retirement Index för 2016 hamnade Tyskland på sjunde plats på listan bästa länder att pensionera sig i (Sverige tog plats fem). Höga poäng inom områden som livskvalitet och materiellt välbefinnande vägde upp de låga omdömena om tyska pensionärers finansiella välbefinnande, som mättes vara på nivå med långt mindre utvecklade länder.



EN LYCKA FÖR FÅTALET

Anna Gavanoas konstaterar att bara exceptionellt välbärgade eller exceptionellt integrerade spanienpensionärer har möjlighet att åldras värdigt i Spanien.



FOTO: ANNA NIELSEN

Inte bara sol över pensionärerna på Solkusten

Hemlöshet, ohälsa och rädsla för döden i ett främmande land. Detta är innehållet i några av berättelserna i forskaren Anna Gavanoas bok om svenska pensionärer som utvandrat till Spanien. Boken slår hål på den ensidiga bilden av Spanien-svenskarna som gläntiga golfare och placerar dem i en aktuell debatt om migration och integration.

Svenskar som utvandrar till Spanien på ålderns höst är ett växande fenomen. Utöver klimatet söker pensionärerna en internationell och social tillvaro de saknar i Sverige. Men det är inte helt okomplicerat att leva i ett nytt land. Det är heller inte enkelt att möta det gamla landets nidbilder. Pensionärerna betraktas ofta som skattesmitare, bortskämda golfare eller alkoholister.

– Jag ville se bortom fördomarna. Vilka är dessa människor? Jag ville också placera in dem i en diskussion om inte-

gration och migration, ämnen som är aktuella, säger Anna Gavanoas, docent i genusvetenskap och doktor i socialantropologi vid Linköpings universitet, som skrivit en bok om ämnet.

Ett tungt ämne

Boken "Pensionärsplaneterna" bygger på drygt 200 intervjuer med utvandrade svenskar och två vintrars fältarbete på Solkusten och Kanarieöarna. Under dessa år har Anna Gavanoas mött ett stort spektrum av människoöden; folkpensionären, fattigpensionären, sjukpensionären och den hemlösa.

Utifrån deras berättelser bygger Anna Gavanoas teman kring internationalisering, global arbetsfördelning, klassfrågor, arbets-

villkor och privatisering av äldreomsorg.

Berättelserna om äldreomsorgen, ålderdomen och döden är ett oundvikligt, och tungt ämne för pensionärerna.

Anna Gavanoas konstaterar att bara exceptionellt välbärgade eller exceptionellt integrerade spanienpensionärer har möjlighet att åldras och dö värdigt i Spanien. Dessa pensionärer talar flytande spanska, har spanskalande anhöriga, sociala nätverk samt förmåga att navigera i det spanska systemet. För andra kan det vara mycket svårt.

Saknar försäkringar

– En del saknar både sociala och privata försäkringar, har inte råd att åka tillbaka till Sverige, är socialt isolerade, eller saknar anhöriga. Är man dessutom sjuk i exempelvis demens eller alzheimer blir det riktigt svårt. Jag har stött på exempel där personer hittats avlidna av en hyresvärd, säger Anna Gavanoas.

TEXT: THERESE EKSTRAND AMAYA

”En del har inte råd att åka tillbaka till Sverige”

Hjärt & Lungfonden

TILLSAMMANS RÄDDAR VI LIV

Att skriva ett testamente kan vara viktigt. Ändå drar sig många för det. Det kan kännas både krångligt och jobbigt, så det blir helt enkelt inte av. Därför har Hjärt-Lungfonden tagit fram *Testamentskolan*. **Lena Krantz**, jurist på Juristbyrån i Danderyd och Vallentuna, reder här ut begreppen och vägleder dig i de funderingar du kanske har kring testamente.

Varför ska jag skriva ett testamente?

VAD ÄR ETT TESTAMENTE? "En ensidig rättshandling genom vilken en person förordnar om sin kvarlåtenskap." Så lyder den juridiska definitionen. Det är med andra ord en legal handling där du berättar hur du vill att din efterlämnade egendom ska fördelas efter din bortgång.

Ett testamente är aldrig bindande. Du kan när som helst upphäva eller ändra det. Det som står i testamentet träder i kraft först när du är avliden.

VEM ÄRVER MIG OM INTE MAKE ELLER TESTAMENTE FINNS?

Om du avlider utan att efterlämna make eller maka och inte har skrivit ett testamente, fördelas din kvarlåtenskap enligt de regler som kallas arvsordningen. Grunden i arvsordningen är släktskapet, där släktingar är indelade i tre arvsklasser.

I första arvsklassen finns dina avkomlingar, det vill säga barn, barnbarn och så vidare. Dessa kallas även bröstarvingar och står först i tur att ärva. Så länge det finns någon enda arvinge i första arvsklassen kan andra släktingar inte ärva något.

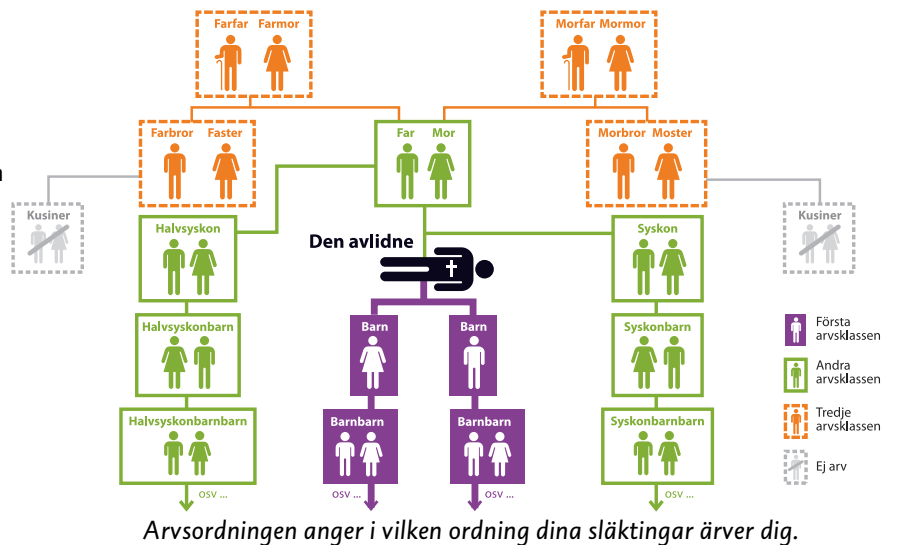
KUSINER KAN INTE ÄRVA

Andra arvsklassen är föräldrar och deras avkomlingar, det vill säga dina syskon, syskonbarn och så vidare. Finns inga släktingar i den andra arvsklassen ärver släktingar i den tredje arvsklassen: dina far- och morföräldrar samt deras barn, men inte deras barnbarn. Kusiner ärver med andra ord inte varandra. Om du saknar såväl make som arvingar tillfaller kvarlåtenskapen Allmänna arvsfonden.

AV VILKA SKÄL SKA JAG SKRIVA ETT TESTAMENTE?

Det främsta skälet är att du vill sätta arvsordningen helt eller delvis ur spel. Till exempel undanta vissa släktingar från arvsrätt, eller testamentera hela eller del av din kvarlåtenskap till en specifik person eller en ideell organisation. Ett annat skäl är om du önskar sätta upp vissa villkor för den som ärver.

Ytterligare ett skäl att upprätta testamente är om du vill att ett visst belopp eller ett visst föremål ska tillfalla någon eller några specifika personer. Det kallas för penninglegat respektive saklegat. Det är inte ovanligt att ideella organisationer erhåller testamentsgävor i form av legat.



ILL: MELL THORSSON

I nästa del av *Testamentskolan* behandlar vi makes arvsrätt, begreppen arvslott och laglott samt förskott på arv. Läs hela skolan på www.hjart-lungfonden.se/testamente



Av

Lena Krantz

Jurist på Juristbyrån i Danderyd/Vallentuna

PS. Om man vill att en del av sin kvarlåtenskap ska gå till forskning måste man upprätta ett testamente. Vill du veta mer eller beställa vår handledning är du välkommen att ringa oss på 08-566 24 230.

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

NAMN

ADRESS

POSTNR

POSTADRESS

SPRF TS

Posta kupongen till Hjärt-Lungfonden, 110 05 Stockholm.

Skriv FRISVAR på kuvertet så slipper du portokostnader.

Beställ eller läs mer på vår hemsida www.hjart-lungfonden.se





Torsten Lundberg och hustrun Britt-Mari gläds åt tillfrisknandet efter behandlingen i Helsingfors.

Cancerpatienter fick sn

De långa väntetiderna för cancer-vård i Sverige fick Torsten Lundberg, 88, och Per Fagerlund, 77, att söka vård på andra sidan Östersjön. De ångrar sig inte en sekund, och känner att de har fått livet tillbaka.

Livet är för dyrbart för att man ska ta några onödiga risker. Så resonerade Per Fagerlunds barn när de fick veta att deras pappa tidigt 2014 fått diagnosen prostatacancer. Därför stöttade de honom fullt ut i hans beslut att söka vård snabbt. I det egna landstinget fick han beskedet ”vi återkommer”, men hörde sedan ingenting på flera månader.

– Jag hittade Docrates Cancersjukhus i Helsingfors på nätet, och hörde av mig till dem eftersom jag ville få en second

opinion. Den svensktalande sköterskan, som efter att ha fått tillgång till mina journaler, uppmanade mig att komma över omgående för en magnetröntgen, säger Per Fagerlund, pigg och välmående tre år efter behandlingen.

Kunde behandlas omgående

Per Fagerlund tvekade inte att åka över till cancersjukhuset, där magnetröntgen visade att tumören hade vuxit, och nu var på väg att utveckla sig utanför prostatan. Han hade redan på hemmaplan fått veta

”Bemötandet betydde väldigt mycket för mig”

att han hade rätt att få behandlingen betald via EUs patientrörlighetsdirektiv, och tyckte därför att det var ett enkelt beslut att fatta.

– Jag hade fortfarande inte fått någon tid på Sahlgrenska, som är mitt hemsjukhus. Här, i Helsingfors, kunde behandlingen påbörjas omgående, säger Per Fagerlund, som fick en behandlingsplan med åtta veckors daglig strålbehandling.

Via sjukhuset fick han bostad på lägenhetshotellet i närheten, och eftersom han då, precis som nu, var starkt engagerad i ett projekt för att tillsammans med forskare från Chalmers och sjöfartsnäringen jobba för en miljövänlig och effektiv sjöfart, tillbringade han tiden med att, efter den dagliga strålbehandlingen, arbeta i sin lilla lägenhet.



Per Fagerlund tröttnade på att vänta på en tid för behandling i Sverige och vände sig i stället till Finland.

VÅRD I ANNAT EU-LAND:

■ Med anledning av EUs patientrörlighetsdirektiv och en ny svensk lag som gäller sedan 1 oktober 2013, har möjligheterna till ersättning för planerad hälso- och sjukvård och tandvård utomlands ökat. Med planerad vård menas sådan vård som inte är akut. Du som patient måste betala för vården på plats. Du ansöker sedan hos Försäkringskassan om att få ersättning i efterhand.

■ Ersättningen utgår från vad motsvarande vård skulle ha kostat i Sverige, och man kan inte få ersättning för boende, uppehålle eller resor

Snabbare vård i utlandet

– Och utforska det vackra Helsingfors, förstås, säger han och skrattar.

Aggressiv cancer

Också för 88-åriga Torsten Lundberg var det tack vare barnen – och svärdottern Helena, som han sökte vård i vårt östra grannland. Han hade blivit allt mer orkeslös och var i riktigt dåligt skick när han övertalades att kliva ombord på planet till Helsingfors för en första undersökning.

– Det visade sig att min cancer hade spridit sig och att jag vid det här laget led av en aggressiv, metastaserad cancer, säger Torsten Lundberg, som inte har många minnen från den här första tiden på sjukhuset.

Med sig hade Torsten Lundberg sin

son Björn, som kunde sköta sitt jobb på distans under den åtta veckor långa behandlingsperioden, för att vara på plats och stötta sin far.

– Jag vilade mycket, eftersom jag var så trött, men hade ändå stort utbyte av de dagliga mötena med de andra patienterna i väntrummet.

Väl omhändertagen

Att både Per Fagerlund och Torsten Lundberg under hela behandlingsperioden hade samma vårdteam var en stor trygghet. De visste varje dag vem de skulle träffa, och att teamet hade total inblick i deras respektive sjukdomshistoria. Inget riskerade att falla mellan stolarna, och om de hade någon fråga eller fundering visste de vem de kunde höra av sig till.

– Det här personliga bemötandet betydde väldigt mycket för mig, och innebär att jag kände mig väl omhändertagen och i säkra händer, säger Torsten Lundberg.

Försäkringskassan ersatte

Hans tillstånd vände, sakta men säkert. Dagen före julafton 2015 var han färdigbehandlad och förutom att hans PSA-värden hade sjunkit, hade han även gått ner tolv kilo i vikt och kände sig som en ny människa.

Både Per Fagerlund och Torsten Lundberg fick via försäkringskassan ersättning för utläggerna för vården, och behövde endast betala för resorna, boendet och uppehållet.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG



FOTO: NICKLAS DENNERMAN

Äldrerörelse på Säfstens vis

Våren 2017 åker koreografen Björn Säfsten på Riksteaterturné med den omtyckta workshopen Samtal och rörelse för dig som är pensionär. Han har tidigare gjort den med stor framgång på Dansens hus i Stockholm.

Du får göra en fysisk djupdykning in i den samtida dansen. Testa på arbetssättet och lära känna idéerna bakom Säfstens koreografi. Ingen tidigare erfarenhet krävs, bara en nyfiken kropp.

Turnéplan: 25 feb Simrishamn, 14 mar Jordbro, 16 mar Gustavsberg (Artipelag), 22 mar Åkersberga, 29 apr Uddevalla.

Allvar och skoj om Alzheimer

På Dalateatern i Falun går nu pjäsen Försvinnandet, som handlar om att drabbas av Alzheimers sjukdom.

Det allvarliga ämnet till trots innehåller pjäsen, som är skriven av amerikanen Peter M Floyd, en hel del humor.

”Viljan är min enda talang”

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN
FOTO: SÖREN VILKS

Özz Nüjen har gjort sig ett namn inom ståupp-genren och tillhör Sverigeeliten. Han har sammaställt två fullängdsföreställningar som han turnerat med och som sänts i tv. Men hans talang sträcker sig utöver att vara rapp i käftan. Nu turnerar han med pjäsen Rikard III, där han själv spelar alla roller.

– Jag var så nervös att jag trodde jag skulle dö! Det var det värsta jag någonsin varit med om.

På premiärdagen i november 2016 var Özz Nüjen kallsvettig. Skulle pjäsen bli så bra som han önskade, skulle publiken tycka om det de såg, eller skulle han göra sin mästare och förebild, regissören och skådespelaren Björn Granath, besviken.

– Det här är mitt andra samarbete med Björn Granath. Det första vi gjorde ihop var Mistero Buffo av Dario Fo. Då spelade vi 90 föreställningar under två år. Han har lärt mig allt inom commedia dell'arte, säger han samtidigt som han tuggar i sig en stor portion kyckling.



Vi träffas under repetitionsarbetet på Riksteatern i Hallunda, söder om Stockholm. Det är bråda dagar. Snart är det dags för nypremiär i Varberg och regissören Björn Granath har fått lunginflammation.

Från Jokkmokk till Lomma

– Vi skulle ha rest till Varberg tillsammans och tagit emot premiärpubliken. Nu blir det inte så, säger Özz Nüjen med besvikelse i rösten.

När ni läser detta har han kommit en bit in i turnéprogrammet, 62 föreställ-

ningen på 90 dagar, från Jokkmokk i norr till Lomma i söder, och vi kan väl förmoda att Özz Nüjen är varm i kläderna.

”Vi borde vara mer tacksamma som lever i ett av världens bästa länder”

Men inte så att han glider på framgången av de goda recensioner som följde premiären i höstas.

– Det värsta är över, nervositeten. Det var så dåligt först. Men nu har jag insett att jag är dålig, så då går det mycket bättre, ha ha.

”Måste hela tiden utvecklas”

Det får inte bli för pretentiöst. Under intervjun framhåller han att han älskar sitt arbete, att han känner sig privilegierad att få göra det roligaste han vet. Men han har svårt att ta till sig beröm och goda recensioner. Du ska inte tro att du är någon, säger han halvt på allvar, halvt på skämt

– Man kan inte ta det till sig. Man är aldrig bättre än sin senaste föreställning! Du måste hela tiden utvecklas för att bli bättre. Han säger det med eftertryck.

När man läser något om Özz Nüjen, eller hör honom från ståupp-scenen är det orättvisor som han sluggar mot – oförtröttligt. I ett av sina senaste inlägg på sociala medier och som krönikör i Expressen ger han en ordentlig känga åt alla gnällspikar.

– Ja, det gnälls alldeles förskräckligt. Vi borde vara mer tacksamma som lever i ett av världens bästa länder. Jag tycker att det är viktigt att påverka sin samtid, så att det blir bättre i framtiden.

En bred publik

Däremot hittar man inte så många personliga intervjuer. Nej, det är inte lika intressant, men just för att Här&Nu vänder sig till äldre, ger han mig lunchtimmen och svarar vänligt och rakt på alla frågor.

Han gillar äldre – gjorde bland annat programmet Veteran-TV för Utbildningsradion. Och framhåller att han visserligen inte har den största publiken – men den bredaste – mellan 9 och 90 år.

– Äldre är viktiga för mig. De har byggt upp vårt land. Man ska bemöta dem med respekt och omtanke, hävdar han bestämt.

Men det hettar till när vi kommer in på Turkiet. ”Det är ett skitland. Det får du gärna skriva”, säger han.

Han var åtta år när han flydde med familjen från staden Bismil i den kurdiska delen av Turkiet och han har aldrig återvänt. >>>



» – Vi är i majoritet i Kurdistan, de kurdiska delarna av Turkiet, men vi har ändå inte rätt att tala och skriva vårt eget språk. Och vi har inte samma rättigheter som övriga medborgare. Har man inte samma mänskliga fri och rättigheter, så har man inga rättigheter, slår han fast. Sedan är det färdigprat om Turkiet.

Arg på orättvisor

Han gillade skolan, till att börja med. Var bästa elev i högstadiet. Sedan vaknade upprorsmakaren. Det var för stillastående och han struntade i gymnasiet.

– Men jag skärpte till mig den sista terminen och fick 3,8 i betyg (1 är lägst och 5 är högst), bara för att visa lärarna att jag inte var dum i huvudet.

Därefter blev det ingenjörstrupperna, Ing3 i Boden.

– Där lärde de en ung arg muslimsk man att bli sprängmedelsexpert.

Jag skrattar högt.

– Det är helt sant.

Var du lika arg när du avslutade tjänstgöringen, frågar jag lite försiktigt.

– Nej, jag var inte arg så. Jag bara skämtade. Lite arg på orättvisor och så, det får man ju vara.

Du har varit tongivande på den svenska scenen för ståupp-komiker, varit med och drivit flera pro-

”De lärde en ung arg muslimsk man att bli sprängmedelsexpert”

jekt och också haft en elitutbildning med elever som Björn Gustafsson och Petra Mede.

– Det enda jag har är min vilja, för övrigt är jag talanglös.

Jag kan inte hålla tillbaka skrattet, som bubb- lar upp igen.

– Det är så, säger han och tittar mig stint i ögonen.

Men, var kommer drivkraften ifrån, en- visas jag?

– Jag gillar inte orättvisor, eller när folk är taskiga. Det är nog det.

Fotnot: Skådespelaren Björn Granath gick bort den 5 februari 2017 efter en kortare tids sjukdom. Intervjun med Özz Nûjen genomfördes innan nypremiären av Rikard III i början av januari.

ÖZZ NÛJEN

Född: 20 juni 1975. **Bor:** Stockholm.

Familj: Mamma och pappa, pensionerade, två bröder och två systrar, syskonbarn. Ett syskon i Norge, ett på Gotland och två i Stockholm.

Jobbar som: Ståupp-komiker, skådespelare på teater och film, programledare i radio och tv.

Aktuell med: Rikard III i samarbete med Riksteatern. Turnén pågår fram till den 29 april – se turnéplan på www.riksteatern.se.

YOUR NEXT TOUR AB
- DIN BÄSTA RESEKLUBB



VÄLJ MELLAN TRE FANTASTISKA UPPLEVELSER

Vi presenterar 2017 års magnifika kryssningar

M/S ROYAL CROWN***** kryssning på Donau till Svarta havet

4-12 augusti 2017 BUDAPEST – CERNAVODA, 9 dagar

Ett fartyg många av er känner sig hemma på nu under nytt namn Royal Crown

Följ med på en betagande kryssning genom Östeuropa, längs floden Donaus färd mot Svarta Havet!

Vi kryssar från Budapest i Ungern genom Serbien, Bulgarien och Rumänien till Donaus utflöde i Svarta Havet och erbjuder många spännande strandhugg och utflykter till platser som inte hör till de vanliga turistmålen. Givetvis kommer ni att få avnjuta konserter ombord.

MOZART PÅ DONAU MED STOCKHOLM FESTIVAL OPERA.

Föredragshållare: Stephen A Brown från Metropolitan Operan i New York.

Reseledare: Tomas Svendén

Sensationell resa på Donau!

Donaukryssning med M/S ROYAL CROWN*****

12-21 augusti 2017 CERNAVODA (Svarta Havet) – BUDAPEST, 10 dagar

Välkomna att följa med på en annorlunda kryssning genom Östeuropa längs floden Donaus färd från Svarta Havet, Donaus utflöde i Svarta Havet! Sträckan till Budapest i Ungern genom Rumänien, Bulgarien och Serbien är öppen för kryssningstrafik och erbjuder många spännande strandhugg och utflykter till platser som inte tillhör de vanliga turistmålen. Musikprogram ombord.

KLASSISKA DONAU

26 augusti-2 september 2017 PASSAU (Vilshofen) – BUDAPEST, 8 dagar

En fantastisk musikkryssning i lyxig miljö, KLASSISKA DONAU !

PASSAU-LINZ-SALZBURG-MELK-WIEN-BRATISLAVA-BUDAPEST

Tillsammans med Tomas Svendén från YOUR NEXT TOUR i Stockholm flyger vi till München/Passau.

Där väntar "Flodernas drottning", ROYAL CROWN *****. Ett fartyg som många av oss känner igen och som ska bli vårt hem under en vecka. Under vår färd får vi vara med om otroligt sceneri, fantastisk mat, goda viner, samt kultur- och musikupplevelser.

ROYAL CROWN, - vårt hem för en vecka. Hytterna är trevligt inredda. Det är smakfullt inrett i rosenträ och mässing.

Ombord bjuder vi på musikaliska salonger som vi själva producerat, med sång av vår egen operasångare och en pianist i världsklass.

Se hela programmet dag för dag på www.yournexttour.com

FÖRETAG OCH FÖRENINGAR VI SKRÄDDARSYR ERA RESOR EFTER ÖNSKEMÅL!



YOUR NEXT TOUR AB

Lill-Jans Plan 2 114 25 Stockholm

info@yournexttour.com

-DIN BÄSTA RESEKLUBB

Tel: 08-611 51 50

www.yournexttour.com

Ingen mer hyrpersonal i vården – om landstingen får som de vill

Samtliga landsting och regioner i Sverige har beslutat om ett åtgärdsprogram som ska sätta stopp för hyrpersonal inom vården. Senast den 1 januari 2019, ska planen vara slutförd.

– Landstingen har gjort många åtgärder tidigare, men inte tillsammans. Det handlar om att göra mycket och att göra det samtidigt, säger Martin Rödholt, läkare och projektsamordnare för genomförandet på SKL, till Dagens Medicin.

Alla landsting har gemensamt under november och december klubbat en plan med 60 åtgärder för att nå dit. Målet är att vara helt oberoende av hyrpersonal till 2019. Landstingens handlingsplaner är individuella, men bygger på åtgärdslistan från Sveriges kommuner och landsting, SKL.

Goda förutsättningar att lyckas

– Mycket kretsar kring en attraktiv arbetsplats och arbetsmiljö, men det handlar även om nya effektiva arbetssätt, säger Martin Rödholt.

Andra åtgärder är exempelvis samarbete, som att ha nätverk mellan landstingen som förmedlar extrasatser från fast anställda och pensionärer, eller om satsningar på högre lön för specialiteter inom bristområden.

Tidigare försök har inte alltid fallit så väl ut, men denna gång finns enligt Martin Rödholt helt andra förutsättningar för att lyckas.

SKLs "60-lista" bygger mycket på slutsatserna från arbetet med att slippa beroendet av hyrläkare inom vuxenpsykiatri i Västra Götalandsregionen.

– Hade inte det exemplet funnits tror jag inte att vi



Martin Rödholt

hade stått här med denna strategi i dag, säger Martin Rödholt.

Kostnaderna för inhyrd vårdpersonal ökade under förra årets tre första kvartal med 15,8 procent jämfört med motsvarande period 2015, visar siffror från SKL.

Takten har dock mattats något och i fyra landsting/regioner: Västra Götaland, Värmland, Dalarna och Örebro län, minskar kostnaderna för hyrpersonal.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

LOKALA HANDLINGSPLANER

- Landstingen och regionerna utarbetar egna handlingsplaner, utifrån sina egna förutsättningar, för att uppnå målet. SKL rekommenderar att respektive huvudman tar politisk ställning till hur strategin ska tillämpas.
- "Enigheten, viljan och bredden av åtgärder talar för att vi ska lyckas", säger Lena Micko, ordförande i SKL.

SIDENVÄVERI OCH MUSEUM



Se basutställningen om entreprenörskap, teknikutveckling, kvinnoarbete och sidentillverkning under 1800-talet. Industrimiljö från 1862. Under året växlar tillfälliga utställningar.

- se vår hemsida www.kasiden.se
Museum 08-642 56 16 • Butik 08-640 19 01
Repslagargatan 15, Stockholm

ÖPPET
mån-fre 10-16,
lör 11-15

Öppen visning kl 13
mån, ons, lör.
Stängt röda dagar

Från midsommar till
mitten på augusti
och mellandagarna
öppet 11-15

VÄVNING
visas som regel
mån-tor 11-15

Välkommen!

Fönsterbyte i världsklass!

Tack vare över 400 engagerade medarbetare i hela landet och drygt 60 000 fönsterbyten per år kan vi erbjuda en unik trygghet för dig som kund. Mockfjärds tar alltid hand om hela ditt fönsterbyte, från rådgivning och mättagning hela vägen till färdigt montage.



BOKA ETT KOSTNADSFRIIT HEMBESÖK AV EN FÖNSTERMÄSTARE
020-43 00 00 | www.mockfjards.se

PARTNER TILL
Villaägarna
VILLÄGARNAS
RIKSFÖRBUND

 **Mockfjärds®**
Sveriges ledande fönsterbytare

Specialerbjudande till här&nu:s läsare endast t o m 4 mars!

Gula fläcken

Luteintillskott för näthinnan



Sveriges mest köpta blåbärsextrakt för synen!

Hjälp för ansträngda och åldrande ögon.

Med stigande ålder kan halten lutein i gula fläcken reduceras.

En tablett Blue Eye Original ger ögat en hög halt lutein och extrakt av svenska blåbär varje dag.

Dessutom är Blue Eye Original rik på zink, vitamin A och vitamin B2 som är bra för synförmågan.

Finns på samtliga apotek och hälsobutiker. Kan även beställas fraktfritt direkt ifrån oss.

64 TABLETTER 329,-

Dosering: 1 tablett per dag




Blue Eye innehåller zink, vitamin A och vitamin B2 som bidrar till normal synförmåga


Beställ idag.

Fraktfritt i din brevlåda redan i övermorgon!

Det ska vara enkelt att få tag i högkvalitativa kosttillskott som är viktiga för kroppens grundläggande funktioner. Därför levererar vi hem till din brevlåda inom 1-2 dagar. Och det är enkelt att beställa:

 Ring **08-651 40 40** vardagar kl 09.00 – 17.00 så tar vi personligen hand om din beställning och postar den omgående.

Eller

 Gå in på: **WWW.ELEXIRONLINE.SE** och gör din beställning när du vill, dygnet runt. Vårt snabba logistiksystem ser till att du har din produkt i brevlådan inom 1-2 dagar.

OBS!

3 NYHETER MED SPECIALERBJUDANDE!

Tillverkade i Norden under kvalitetskrav motsvarande läkemedelsstandard (GMP). Helt fria från artificiella färgämnen och smaktillsatser.



28% i kraftfull rabatt!

ELIXIR FÖR MUSKLERNA.

Magnesium minskar trötthet och utmattningsnivå och bidrar till muskelfunktionen samt till normal proteinsyntes, viktigt för dig som motionerar regelbundet.

PRIS 129,-, ORD PRIS 179,-.
Dosering: 1 tablett/dag



Nu endast 1 krona per dag!

ELIXIR FÖR HJÄRTA OCH KÄRL.

Höglagerkoncentrerad fiskolja med DHA och EPA som bland annat bidrar till hjärt-kärlhälsan och hjärnans funktion.

PRIS 129,-, ORD PRIS 199,-.
Dosering: 1 kapsel/dag



6 månaders behov för endast 129,-!

ELIXIR FÖR IMMUNSYSTEM OCH BENSTOMME.

Höglager vitamin D3 är viktigt för immunsystemet och benstommen. Naturligt vitamin D3 i kokosolja för ökat upptag. Just nu sparar du 60,-!

PRIS 129,-, ORD PRIS 189,-.
Dosering: 1 kapsel/dag

PENGARNA-TILLBAKA-GARANTI:

Vårt mål är att du ska bli nöjd. Helt nöjd. Annars får du pengarna tillbaka. Utan diskussion. Beställ redan idag!

Kristina Mårtensson:

Vi blir mer och mer olika

Jag börjar närma mig den åldern när "snart" eller "nästan" inga barn bor hemma. Och jag ska erkänna att jag har större fokus på mig själv. Plötsligt ska vuxna hitta på saker ihop och man tänker att vad lätt det här ska gå, nu när inga barn är med som ska diktera villkoren. Plötsligt slår det mig att vi vuxna med åren har blivit väldigt bestämda. Det handlar om vad vi vill göra, var och när vi ska äta och sova och lite till. Det är ju rätt kul att man står upp för vad man vill, men kompromissvilligheten minskar faktiskt dramatiskt. Eller som min väninna sa "fattar du hur ofta vi var tvungna att stanna för att kissa".

DETTA SLOG MIG när jag var på seminariet "Hur mäts kvalitet inom Nordens äldreomsorg? där någon sa "barn

"Vi har haft för lite fokus på att kunna välja innehåll i äldreomsorgen"

är ganska lika – gamla är väldigt olika". Och det går nog inte att komma ifrån att det funnits ett synsätt i äldreomsorgen att alla tycker om att göra samma sak. Om äldreomsorgen ska utvecklas så är detta något som vi måste ha med oss. Vi har allt för länge haft ett fokus på att kunna välja utförare, och kallat det val-

frihet, men alldeles för lite fokus på att kunna välja innehåll i äldreomsorgen. Seminariet hänvisade till slutsatserna i Kommunals rapporter och pekade på att "verklig valfrihet" är att kunna välja innehåll i exempelvis hemtjänsten.

JAG VET INTE OM jag blev något klokare på vad kvalitet är, mer än att det finns en samsyn om att kvalitet uppstår i mötet mellan brukare och anställd. Mitt budskap till er läsare blir detsamma som professor Anita Nybergs konstaterande: Glöm inte att det är svårt att bygga kvalitet med många tillfälligt anställda och ofrivilliga deltidare.



Kristina Mårtensson

RAYOVAC KVALITETSBATTERIER TILL DIN HÖRAPPARAT DIREKT I BREVLÅDAN!

Nyhet! Beställ nu även vaxfilter till din hörapparat på www.earstore.se

Detta pris gäller enbart vid beställning med denna blankett, gäller t.o.m. 2017-05-15

- Batterierna är datummärkta och kan förvaras i cirka 2 år innan de används
- Varje förpackning innehåller 6 batterier • Frakt ingår i priset • Vi levererar inom 48 timmar
- Du betalar inom 30 dagar med inbetalningskortet som bifogas leveransen

Kryssa i antal förpackningar av den storlek du önskar beställa

Storlek10 (gul) 2 5 10

Storlek13 (orange) 2 5 10

Storlek 312 (brun) 2 5 10

Storlek 675 (blå) 2 5 10

Priser 2 förp 78:- (39:-/förp)

Priser 5 förp 180:- (36:-/förp)

Priser 10 förp 330:- (33:-/förp)



Hitta oss på Facebook

Frankeras ej
mottagaren
betalar
portot

Starkey
SWEDEN AB

Namn Tel.

Adress

Postnummer Ort

E-postadress

Du kan beställa genom att skicka in denna portofria svarstalong
Har du frågor kan du ringa tel. 08-442 48 99, E-post: info@earstore.se.

För ännu bättre pris beställ via www.earstore.se

Ange kod HN1-17, ger även rabatt på vaxfilter

HÄR&NU #1-17

SVARSPOST
110 424 300
110 17 STOCKHOLM



				ÄR STÖRRE ÄN LUND	ÄR RONIN	VISA			
				ÄR EN LITEN SPETS					
							I KANTEN PÅ VÄVEN		
				HUND SLOGS I GULD					
				HÄRJA HOP-SATT					
MINDRE BUD		BESÖKS FÖR ATT BLI BÄTTRE	ÄR DET HÖG ÖENT SER VI IGEN?	DRIVA	GRÖNT LÖV FÖRR LÄGGS RO-GIVANDE?	INGET VIDARE GIFT RYSNING		PRAT ÄR INTE NERE I VÄXLING	STEN TILL SÖMYCKEN ÄR INTE SÅ HÄRFINA
VAR I KON-FLIKT								KVARTS I SKIKT SLÅPA SÖDERUT	
				HAR SIN DAG I JUNI KALLAR MAN VAN?		BLEV DOM SOM FICK DOM			
PETTERS STIL			ÄR BYGGT TABERNAKEL ÖVER?			ÄR 20 BÖCKER		TRÄF-FAS IBLAND	
VAR LINDOR ÄR DIKDIKAR				HAR SLA-GIT TILL VID VENUS ANMÄRKT				STÅR TOMMA DAGTID?	KUM-PANER
						LUM-MER-PULVER	KORTA-RE DAGAR	TRÖT-TANDE ORD I NAMN	
TAR MAN MED DET SOM VÄNTAR?									
HAR NAMN PÅ VARORNA				HÄST-PROB-LEM	GÅR MELLAN HÖRN RYKTE				BAND ATT PRYDA MED
ÄR EN SKOTTE VIRKE						IN-VECKLAD TÄCKER HÅL			
			RINGA				GRÄVER SINA GÅNGAR	MANG-NAMN	KIRIBATI LUKTAR EUKA-LYPTUS
						ÄR MINDRE I STALLET	KAN MAN LÄSA NOTER PÅ		
				GLATTA FYLLS FÖR SAKRA-MENT				MED BEN I FILM-HISTORIEN	VISAR SJO-FART
				MED MÅNGA STÄMP-LAR I PASSET	MALDI-VERNÄS HUVUD-STAD		STAD I RIVE-RANG UTKANT		
								HÅR	

©Bara Korsord

KRYSS NUMMER 1. Lösningen ska vara insänd senast den 20 mars 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 7 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten.

KRYSET 6/2016



Vinnare Krysset 6/2016:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| Mona Andersson , V. Frölunda, | Ann-Charlotte Gustafsson , Karl- |
| Gunvor Einarsson , Borås, | skoga, |
| Rune Westerberg , Vårgårda, | Gösta Lindgren , Umeå, |
| Leif Johansson , Hölö, | Lisbeth Herrström , Ystad, |
| Ann-Sophie Östman , Öregrund, | Margareta Pitzén , Munkfors, |

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** kvalitetsställen, madrasser och kuddar i finaste merino-, kashmir- och kamelull.
- Magnet- och örtprodukter.

**Högsta kvalitet
Pensionärsrabatter
Räntefri delbet.**

Nu även tryckavlastande madrasser!



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

FLYMÖRKRET! I Mae Phim har vi minst 12 timmar dagsljus under vår mörka årstid.

Res till Thailand's genuina pärla på En - nästan - All inclusive resa

Badparadiset Mae Phim

2017: 12/2, 24/2, 8/3 (fullbokad), 21/10, 2/11, 14/11, 26/11* samt 22/12 en 17-dagars jul- och nyårsresa. 2018: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 23/2 samt 7/3 .

14-dgrsresa med reseledare, endast **19.985:-** (inkl. er rabatt), med möjlighet till förlängning, med 6 alt. 12 dagar för endast **3.900:-** resp. **7.600:-**/pers. i dbl-rum inkl. frukost och middagar (*gäller ej resorna 26/11-17 och 7/3-18).

Obs att i november -17 finns också resor som inkluderar River Kwai och Bangkok resp. Angkor Wat, se mer på www.cksr.esor.se

17-dgr Jul- och nyårsresa, endast **27.985:-** (inkl. er rabatt)

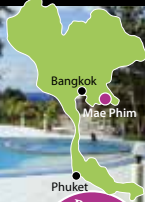
Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailandsk by med härliga bad, spännande utflyktsmöjligheter och god mat.

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage, intressanta utflykter och vänlig atmosfär.

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång. Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda baren. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar semestrat här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss.

Prisnivå: Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterorterna" i Thailand.

Pris endast **19.985:-** /person i dubbelrum (inkl. er rabatt) Enkeltrumstillägg 2.400:-

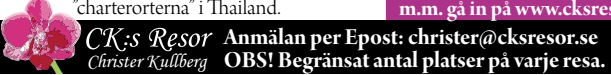


Res med oss och få **2.000:- RABATT!**

I priset ingår:

- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på hotell Princess
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all dricks under måltider och utfärder.

För mer info, reseberättelser m.m. gå in på www.cksr.esor.se



Var 17:e minut får någon **STROKE**
Det måste bli färre! Hjälp oss!
Strokefonden
Pg 90 05 30 - 7 Tel: 0200 88 3131

För mer info:

Tack för ditt bidrag
www.strokeforbundet.se



VÄRKANDE KNÄN?

Har du ont i knäna?
Är du stel och öm när du reser dig?
Får du ont när du går i trappor?
Känns det jobbigt att gå?

NU MED FLERA
STORLEKAR

Då vet du hur svårt vardagslivet blir med krånglande och värkande knän och ben. Hur jobbigt och frustrerande det är att inte kunna leka med barnbarnen. Att inte kunna följa med vännerna på utflykter eller gå och fika. Att inte ens kunna gå till affären.

Gör som våra kunder – sätt stopp för det med knästöden Deluxe Knästöd, en unik kombination av knäskydd och benvärmare.

"Värken har försvunnit"

"Jag har artros i ena knäet och det gör mycket ont. Deluxe Knästöd fixerar det och ger ett stabilt stöd. Det är jätteskönt att slippa värken."

Margit Schött, Trelleborg

"Värken har försvunnit och det känns underbart", säger Barbro Lindqvist i Malmö

"Kan gå bättre och röra mig mer"

"Jag har artros och det gör ont i knäet när jag går. Sedan jag började använda Deluxe Knästöd gör det inte ont längre, jag går bättre och kan röra mig mer."

Elin Claesson, Västerås

"Mina knän har blivit starkare", säger Torbjörn Hedström i Ämål.

"Knäna är mindre stela"

"Jag har haft ont i knäveckan och knäna. Sedan jag började använda knästöden är knäna mindre stela och jag har mindre ont." säger Margit Kjellgren i Oskarshamn

"Det är lättare att gå upp och ner i trappor och att resa mig upp", säger Kitt Tell i Kungsbacka.

"Nu kan jag gå oftare och längre sträckor"

"Jag har artros i båda knäna. Knästöden känns bra och hjälper. Nu kan jag gå oftare och längre sträckor." säger Berit Lundin i Skövde

"Det känns stadigt när jag går och skönt när det värmer" säger Ingrid Rahm i Salsjö-Boo.

NU BEHÖVER DU INTE VÄLJA BORT ETT AKTIVT LIV

Med Deluxe Knästöd behöver du inte längre välja bort ett aktivt liv. Det är slut med isolering och ensamma dagar hemma i lägenheten. När du använder knästöden blir det en fröjd att promenera. Du slipper oro dig för att inte kunna ta dig hem. Du slipper vara beroende av andra för att klara av vardagen.

BEKVÄMA OCH LÄTTANVÄNDA

Deluxe Knästöd är oerhört sköna och bekväma och syns inte under dina kläder. De är lätta att sätta på och ta av, kliar inte och är inte allergiframkallande. Tillverkat av bomull (80%), magnetisk tyg (10%) och infrarött tyg (10%). Tvättas med din vanliga tvätt. **STORLEK:** Mät ditt lår 1 dm ovanför knäet. Vi har tre olika storlekar som passar en omkrets på låret på omkring 30-40 cm, 40-50 och 50-60 cm.



PROVA RISKFRITT!

Prova i 30 dagar. Om du inte är 100% nöjd behöver du inte betala ett öre. Skicka bara tillbaka knästöden. Vi betalar returfrakten. Du betalar efter provotidens slut.

När du använder Deluxe Knästöd – ett knäskydd och en benvärmare i ett – kan du få tillbaka ditt aktiva liv som du hade när du var yngre. Promenader och vardagsbestyr blir njutbara nöjen.

"Värken bara försvann när jag började med knästöden"

"Har haft stora problem med knäet när jag varit ute och gått med hunden. Tack vare Deluxe Knästöd kan jag nu gå utan besvär. Värken bara försvann. Har inga som helst besvär längre, tänker inte på det."

Gary Winroth, Falkenberg

"Min svåra värk har försvunnit"

"Jag hade svår värk och svåra cirkulationsbesvär i vänster ben samt svåra åderbräck. Kunde knappt gå. Jag är helnöjd med Deluxe Knästöd. Min svåra värk har försvunnit. De känns jättebra på benet. Inte för hårt eller löst åtsittande. Jag rekommenderar absolut knästöden."

Berit Johnsson, Solna

DELUXE KNÄSTÖD HAR EN RAD FÖRDELAR:

- Värmer dina knän och ben.
- Mjukar upp knäna.
- Ger stöd och stabilitet.
- Bidrar till ökad rörlighet.
- Gör det lättare att gå.

Alla citat är från personer som köpt och använt Deluxe Knästöd. Fördelarna är inte vetenskapligt kartlagda.

JUST NU ENDAST 199 kr/st eller 398 kr för ett par

RING & BESTÄLL DIREKT: 070-259 32 20

Klipp ut kupongen och skicka in – portot är redan betalt!

FRI FRÅN VÄRKEN - GARANTERAT ELLER DU BETALAR INTE ETT ÖRE

Användare har upplevt hur värken försvunnit och rörligheten ökat efter bara en kort tid med Deluxe Knästöd. Vi är övertygade om att det också blir så för dig. Om det inte sker eller om du av någon annan anledning mot förmodan inte är nöjd med knästöden behöver du inte betala ett öre. Allt du behöver göra är att skicka tillbaka dem. Vi betalar returfrakten. Vår 100% Helt Nöjd Kund Garanti gäller i 30 dagar så du behöver inte stressa utan kan i lugn och ro prova knästöden. Det gör din beställning helt riskfri.

BESTÄLL HELT RISKFRITT!

- JA TACK, skicka mig snarast st av Deluxe Knästöd för endast 199 kr/st.
 JA TACK, skicka mig snarast par av Deluxe Knästöd för endast 398 kr/par.

STORLEK 30-40cm 40-50 cm 50-60 cm

Namn:

Adress:

Postnr & Ort:

* Porto- och expavg. 39 kr tillkommer. Skicka inga pengar nu, vi bifogar inbetalningskort med dina varor.

LEVERERAS DIREKT TILL DIN DÖRR Hemsida: www.moneodirect.se

Portot
är redan
betalt

Moneo Direct AB
SVARSPOST
20636342
802 08 GÄVLE

Nästan hundra motioner till kongressen

Förbundets medlemmar har motionerat flitigt till SKPF Pensionärernas kongress den 13 till 15 juni i Norrköping. Då kommer 97 kongressombud (nomineringarna är inte klara ännu) samt förbundsstyrelse och valberedning att fatta beslut om totalt 94 motioner och 143 yrkanden. Nedan följer en sammanfattning.

Motionerna rör både förbundets inre arbete som stadgar, styrelsens sammansättning och antal samt förbundets arbete utåt med avseende på äldrepolitiska frågor som bostadstillägg, skatter, vård, bostäder och olika bidrag. Till medlemmarnas övriga motioner kan tilläggas yrkanden om förändrade bidrag och rabatter.

Sammantaget behandlar 51 motioner frågor som rör det äldrepolitiska arbetet. Sju motioner handlar om krav på högre pension, jämställda pensioner och att pensionssystemet ska ses över. Åtta motioner handlar om höjda bostadsbidrag och att göra inkomstprövningarna i detta fall mer förmånliga. Ytterligare åtta kräver lägre eller lika skatt för pensionärer som för löntagare, flera motioner trycker särskilt på att förtidspensionärer inte ska beskattas hårdare än andra grupper.

Sju motioner handlar om att man vill att högkostnadsskydd ska införas även för tandvård, två vill införa detta för fotvård medan en motion tycker att det borde införas högkostnadsskydd för syn- och hörselhjälpmedel.

Bidrag för att köpa dator

Till det äldrepolitiska området hör också motioner om att införa bidrag till pensionärer för att köpa egen dator, fri medicin vid kronisk sjukdom och att pensionärsorganisationerna borde gå samman i en pensionärskartell.

Även boendet är ett viktigt område för motionärerna. Flera vill att man satsar på trygghetsboende och mellanboenden med gemensamhetslokaler och att den som så vill ska ha möjlighet att flytta till särskilt boende.

Krav finns också på anmälningsplikt när personal upptäcker att någon äldre



Många av motionerna handlar om de äldrepolitiska frågorna, som krav på högre pensioner.

far illa i äldreomsorgen, att det ska satsas på fler utbildningsplatser inom vården och att man för vårdpersonal ska kunna begära utdrag ur brottsregistret. En motionär kräver miljövänliga mediciner och ytterligare en kräver förbud mot telefonförsäljning.

Nästan lika många, 40 motioner, handlar om förbundets organisation. Sju vill reglera antalet ledamöter i förbundsstyrelsen, FS (olika antal mellan 11 och 17). Flera motioner handlar om att förbundet också borde ha en vice ordförande och hur denna person ska väljas – av FS eller kongressen. Några motioner vill att ersättarna i styrelsen ska kallas in efter ett roterande system. Sju motioner vill

att valberedningen ska nomineras av distriktstyrelsen, att FS sammanställer dessa och att fem ledamöter sedan väljs av kongressen.

Vill byta namn

Två motioner vill se att förbundet byter namn, varav Seniorförbundet är ett förslag och två motioner vill att förbundet ska ha en mer självständig roll i förhållande till Kommunalarbetareförbundet. Fem motioner vill att förbundet avslutar samarbetet med lotteriförsäljningen Guldkanten och fyra motioner vill att förbundet tillsätter en konsumentkommitté. Fem motioner handlar om förbunds- och distriktavgifter och utformningen av förbundets gåvor.

I ytterligare fyra motioner, kategorin övrigt, uppmanas FS att förhandla med SJ om rabatter samt att förbundet samarbetar med övriga pensionärsorganisationer för att förmå bränsleföretag att ge medlemmar rabatt vid köp av drivmedel. En motionär yrkar på att SKPF Pensionärerna ska bli ett mer synligt pensionärsförbund.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

”Flera motioner handlar om att förbundet också borde ha en vice ordförande”

Vi skickar gärna en GRATIS KATALOG!



STOR UTFÖRSÄLJNING!

En elektrisk promenadscooter från Blimo är ett ekonomiskt och miljövänligt sätt att ta sig fram på. Inget motorbuller, inga avgaser och inget krav på körkort. **Just nu har vi utförsäljning av demoexemplar samt 2016 års modeller.**

Blimo erbjuder alltid FRI HEMLEVERANS vid köp av promenadscooter

08-522 309 80 - www.blimo.se

Trehjulig cykel

- Ca: 25 km/h
- 250W elmotor
- 30 km räckvidd

Spara 3000 kr
15.995 kr
1333 kr/månad*



Blimo Moto

- 16 km/h
- 40 km räckvidd
- Korg/käpphållare

Spara 3000 kr
16.995 kr
1417 kr/månad*



Rollator EZ-Go

- Endast 7,9 kg
- Lättrullande hjul
- Väska/ryggstöd

Spara 800 kr
1.995 kr
166 kr/månad*



Blimo X-90

- 14 km/h
- 800W elmotor
- 50 km räckvidd

Spara 6000 kr
21.995 kr
1833 kr/månad*



Kabinscooter

- 15 km/h
- 1400W elmotor
- 40 km räckvidd

Spara 10.000 kr
49.995 kr
4166 kr/månad*



Blimo T-35

- 6,5 km/h
- 250W elmotor
- 30 km räckvidd

Spara 3000 kr
9.995 kr
833 kr/månad*



Kontakta oss så skickar vi en **GRATIS PRODUKTKATALOG!**

* = Gäller vid 12 mån. delbetalning. Uppläggningsavgift 149 kr samt avavgift 29 kr/betalning tillkommer.

Tel: 08-522 309 80 Mail: info@blimo.se www.blimo.se



HÄNG MED!

Franska Rivieran, **Lars Lerins Sandgrund**, Andalusien med Gibraltar, **Irland – den gröna ön**, Norska fjordar, **Lofoten, Monaco**, Skagen, Bornholm, **Ullared**, Saltstänkta Västkusten, Gotland, **Prag och Wien**, Gardasjön, **Isbjörnar på Svalbard**, Eva Rydberg på Fredrikstalsteatern, **Nordkap**, Normandie med Monets Trädgårdar, **Öland, Wij Trädgårdar**, Äppeltid på Österlen

Fler resor i katalogen eller på www.larssonsresor.se

LARSSONS RESOR

08-34 82 00

KROATIEN

Seniorresor

SUCCÉRESA 8:e ÅRET!

Sommaren börjar!
6 Maj 8.595:-

Skärgårdskryssning, citytur, dagliga hälsoaktiviteter, halvpension, Evergreen Night, 4-stjärnigt hotellboende med pool direkt vid havet ingår.

Direktflyg fr Arlanda, Skavsta, Landvetter och Kastrup

Flera datum fr.6.990:- i april & oktober

KRORES

www.krores.se
info@krores.eu
018-4441099
0761/909444

Förhindra fallolyckor!

Anti-halksocka för vuxna

75:-/PAR

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

Ankelsocka med lös resår!

Anti-halksocka för vuxna

49:-/PAR

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

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

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

Frakt ingår i priset. Ev. kostnader enligt nedan tillkommer. Vid förskottsbetalning till **pg 8 33 33-5** tillkommer ingen avgift.

- förskottsbetalning (+0 kr)
 faktura (+49 kr)
 postförskott (+69 kr)

namn
adress
postnr postadress

Jag beställer från
Lockö-Strumpan AB
511 68 Hyssna
tel 0320 - 390 04
tel 070 - 826 11 55
lockostrumpan@swipnet.se
www.lockostrumpan.com

”Datorvanan måste bli

Sedan några år tillbaka har Nyköpings avdelning 43 återkommande datorkurser för ovana medlemmar som vill lära sig mer om hur man använder en dator. Många har tillgång till dator i hemmet och är välbekanta med skrivfunktion och e-post. Men kunskapen kan bli bättre, menar avdelningens datoransvarige Barbro Olsson.

Men verksamheten innehåller betydligt mer än datorkurs visar programmet på avdelningens hemsida. Mest livaktig är aktivitetsgruppen som varje dag, måndag till fredag mellan 10-15, har ett



Barbro Olsson

fullspäckt program i Tennishallens äldrecenter på Fruängsgatan 1 i Nyköping. Genom att ha aktiviteterna öppna för alla pensionärer har också avdelningen tillgång till gratis lokaler via kommunen.

Här kan man bland annat träna qigong, spela boule och delta i mjukgympa, göra smycken eller förkovra sig i en läsecirkel. Populärt är fredagsfikat med nygräddade våfflor.

Därutöver har Nyköping ett program specifikt för avdelningens medlemmar; resor, temacafé med föreläsningar, teater, underhållning, korvgrillning, sillunch i augusti och gröt i december med mera.

Grundläggande kunskaper

Avdelningens styrelse har som mål att datorkunskapen bland medlemmarna ska bli bättre.

Datorerna har klivit in i våra liv för att stanna, och alltfler funktioner som att betala räkningar, köpa resor och hålla kontakt med nära och kära, sker i dag via dator.

Och även om datorvanan ökar bland äldre finns det flera hinder att komma över. I Nyköping köpte man fyra nya datorer för att ge medlemmarna möjlighet att förbättra sin datorkunskap.



FULL AKTIVITET

Ingegerd Lundqvist, 85, (mitten i vit tröja) har fyra kurser i veckan för SKPF Pensionärerna i Nyköping, två qigong och två vattengympa. Kurserna är alltid fulla. Hon har alltid hållit på själv och har bland annat åkt Vasaloppet.

Under detta år är det Karin Ekström som håller i datakursen på tisdagar. Och det är de grundläggande kunskaperna som hon prioriterar. Hur skapar jag en e-postadress, hur gör jag för att få kontakt med barn och barnbarn via Facebook och hur söker jag information på internet?

När Barbro Olsson vid ett medlemsmöte frågade 122 deltagare om de besökte SKPF pensionärernas hemsida www.skpf.se var svaren nedslående. Av de tillfrågade var det bara 10-15 personer som gick in på hemsidan.



Karin Ekström

– Flera visste inte var de kunde hitta den, trots att adressen står i vårt program som skickas till alla medlemmar, säger Barbro Olsson som svar på min fråga.



Lars Hedin

Största hindret att våga

Nyköping har funderingar på att bjuda in medlemmar och pensionärer till ett öppet hus där just pröva på att använda dator skulle prioriteras.

– Som med alla nya kunskaper är det största hindret att våga ge sig på och testa att starta en dator och pröva sig fram. Vi

bättre”



börjar på den nivå som deltagarna befinner sig, säger Karin Ekström.

Lars Hedin som är kassör i avdelningen tycker att idén är lockande och frågan kommer att diskuteras på ett styrelsemöte.

När Här&Nu besökte Nyköping avdelning 43 var elva närvarande, från styrelsen, några cirkelledare och från aktivitetsgruppen. Och ju mer aktiv man var desto mer datavana visade det sig också att man hade förvärvat. I styrelsen har åtta av nio datorer, i KPR hade alla dator utom en. Fem av de elva närvarande betalade räkningar via datorn, fyra av elva hade Facebook och lika många sökte resor på internet.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN



Krishantering i fokus på konferens

Projektet Bättre tänka efter före är inne på sitt tredje år och under 2017 kommer arbetet att koncentreras på katastrofsituationer: exempelvis hur vi som allmänhet ska agera vid händelse av översvämning, storbrand, förgiftat vatten med mera. I slutet av januari arrangerade MSB, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap en landsomfattande konferens för SKPF Pensionärerna och PRO.

Under dessa fyra dagar behandlade vi frågor som organisationerna arbetat med under hela projektet. Målet med projektet Bättre tänka efter före är att lära äldre att vara försiktiga i vardagen och tänka efter före innan man går upp på trappstegar eller går ut om vintern när det råder halka.

Sammanlagt deltog 24 säkerhetsombud från SKPFs distrikt och avdelningar samt 23 ombud från PRO på konferensen på Nynäsgården i Nynäshamn.

Bland annat diskuterade delta-

garna kampanjen Balansera mera som Socialstyrelsen initierade under 2016. Hur vi arbetat kring detta, samt hur SOS alarm fungerar. Slutligen diskuterade vi 2017 års tema – krisantering – med grand final 2018.

Krishantering behandlades även under andra punkter. Världsläget är oroligt för tillfället, så vi medborgare måste vara väl förberedda för att klara en kris; ett teoristattentat, förgiftat vatten, stora strömavbrott och bränder, som kan vända upp och ner på vår vardag.

Civildöversvämning rekommenderar exempelvis att alla bör ha en färdigpackad beredskapsväska för att klara sig i 72 timmar samt 20 liter på vattendunkar per person.

Under fredagen, avslutningsdagen, knöt deltagarna ihop säcken av idéer och material. Målet är att använda den presenterade informationen och vidarebefordra kunskapen ut i våra organisationer.

Ett stort tack till de medverkande och föreläsarna för ett gott arbete under konferensen.

GULL-BRITT SVENSSON, SKPF DISTRIKT SKÅNE

SVERIGE RUNT



FESTLIGT 40-ÅRSFIRANDE

AVD 21, HALMSTAD: Avdelning 21 i Halmstad har firat 40-års jubileum på Hotell Tylöhus dit 90 medlemmar hade mött upp.

Ordf. Dagmar Luhanka hälsade välkomna och höll en kort historik om avdelningen som startade 1976 som första avd. i Halland. Från förbundet deltog vår förbunds ordf. Berit Bölander och från Distrikt Halland ordf. Goldit Farland.

Efter en god 3-rätters middag bjöd Tommy och Kent från sånggruppen Elvis 4 Ever på en trevlig show med sång och musik och kåseri om Halmstad, det blev en mycket trevlig kväll.

ORDFÖRANDE, DAGMAR LUHANKA

JULFIRARE BLEV MÄTTA

AVD 32, HALMSTAD: Avdelningen har haft sin sedvanliga julfest den 5/12 2016.

Plats för festen var Söndrums Folkets Hus dit ett 35-tal medlemmar mötte upp för några timmars trevlig gemenskap.

Som vanligt serverades ett gott och rikligt julbord.

Underhållning i form av sång och musik framfördes av "Kerstin och Happe".

Efter maten blev det dragning av de lotter som varit till försäljning.

Innan deltagarna skildes åt önskade vice ordförande Sten-Arne Schedin festdeltagararna "God Jul Och Gott Nytt År".

ING-BRITT HANSSON



Peppade pensionärer på promenad

AVD 114, KRAMFORS: Vi är ett gäng glada kommunalpensionärer från SKPF avd. 114 i Kramfors som i oktober 2014 beslutade att starta ett promenadgäng.

Vi träffas varje måndag för att gå vår promenad, och alla går sin runda efter förmåga. Att röra på sig är aldrig fel vare sig man är gammal eller ung.

När vi startade den här aktiviteten var vi åtta personer vilket har ökat allt eftersom, för närvarande kan vi vara upp till 18 deltagare och vi hoppas på att bli ännu fler. Alla ser vi fram emot måndagarna, för då träffas vi igen med gott humör och peppade till tusen. Under resans gång har

Kramfors kommun byggt ett utegym efter Hälsans stig där vi stannar till och tränar lite.

Efter vår promenad fikar vi tillsammans på ett mysigt ställe, Café Kramfors, som ligger mitt i centrum. Där sitter vi och pratar och har lite social samvaro, mycket uppskattat.

Som avslutning höst och vår åker vi och äter lunch på någon närlägen restaurang.

På bilden har vi packat picknick-korgen efter vår promenad och har bänkat oss på kajen i Sandslån där vi gottar oss med kycklingsallad och tillbehör.

Kom och lyssna på Yngve Gustafson!

SKPF Pensionärerna och PRO i Kronobergs län bjuder in alla sina medlemmar i kommunerna Alvesta, Lessebo, Ljungby, Markaryd, Tingsryd, Uppvidinge, Växjö och Älmhult till en spännande föreläsning med professor Yngve Gustafson, en av landets främsta experter inom geriatrik.

Tid: 20 februari 2017, kl 10.00–16.15 (lunchuppehåll 12–13).

Plats: Christina Nilsson-salen i Konserthuset, Växjö.

Ur programmet: "Det normala åldrandets effekter på kroppens funktioner", "Lä-

kemedel som orsakar fallskador", "Olämpliga läkemedel och näringsbrist", "Nattfasta och dålig nutrition orsakar fallskador".

Föreläsningen är kostnadsfri. Medtag medlemsbevis. Anmälan sker till Ingrid Holmgren (ingrid.holmgren@telia.com, tel: 0470/29808) eller till Gunvor Petersson (gunvor.rundsborg@tele2.se, tel: 070/3698946).



Yngve Gustafson

REA, REA, REA...

Hotellpaket till ofattbart låga priser!



Mysiga Uddevalla



Sweden flag Västkusten | Uddevalla

Uddevalla till superpris!

Best Western Hotel Carlia ★★★★★

Fridfullhet och charm präglar det natursköna området kring Uddevalla

- 2 x övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 1 x middagsbuffé (dag 2)
- Relaxavdelning m. gym och bastu
- Gratis internet

Ank. 13/02 - 29/06-17 | Andra paket + ankomster se hemsidan



SPARA UPP TILL 1.045:-

Endast

779:-

Ett tryggt val

✓ Solid ekonomi

✓ 25 års erfarenhet

Sweden flag Denmark flag Norway flag Finland flag Stor succé i 4 länder



Nära populära Skagen!

Nyhet
Inklusive middag!

Denmark flag Nordjylland | Frederikshavn

Upplev Frederikshavn

Hotel Frederikshavn ★★★★★

- 2 x övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 1 x huvudrätt på Bones
- 1 x 0,5 l vatten eller fatöl
- Gratis internet och parkering

Ank. 13/02 - 29/04-17 | Andra paket + ankomster se hemsidan

SPARA UPP TILL 464:-

Endast

849:-

Hotellpaket till superpris!

Superpris i Dalarna

Trivsamt hotell med anor från 20-talet vid sjön Insjön. Bo med närhet till aktiviteter året om.



Längdskidåkning i Dalarna

Boka nu !!
2-4 natters paket!

Inklusive halvpenion

Sweden flag Dalarna | Insjön

Insjöns hotell ★★★★★

- 2 x övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 2 x 2-rätters meny
- Gratis WiFi
- Gratis parkering

Ank. 13/02 - 29/06-17 | Säsongstillägg 100 SEK | Andra paket + ankomster se hemsidan

SPARA UPP TILL 996:-

Från endast

779:-



PASSA PÅ
Fantastiskt pris!

Gränshandla!

Germany flag Östersjökusten | Tarp

Superpris

Landgasthof Tarp ★★★★★

- 2 x övernattn m frukostbuffé
- 2 x 3-rättersmeny/buffé
- 2 x eftermiddagskaffe och kaka
- 1 fl vin per rum vid avresa
- 1 bowlingtid

Ank. 13/02 - 30/03-17 | Säsongstillägg 30 SEK | Andra paket + ankomster se hemsidan

SPARA UPP TILL 928:-

Från endast

819:-

Ange kod: **NU**

Kontakta vår kundtjänst mån-tors: 9-17, fre: 9-16:30 och söndag: 10-15

www.risskov.se ➔ 040 611 6130

Spära mot hotellens ord. priser • Förbehåll för slutsålda datum och tryckfel • Researrangör: Risskov Autoferien AG • Ev. miljötillägg betalas på hotell • Priserna är i SEK per person i dubbelrum • Bra barnrabatter för barn boende i föräldrars rum • Expeditionsavgift 69-109:-

RISSKOV
BILSEMESTER

**Posttidning B**

Adressuppdatering 111 041 200.

Vid definitiv avflyttning eller felaktig adress sänds försändelsen till nya adressen. Rapportkort med nya adressen sänds till Postkontoret 110 30 Stockholm

Nostalgiskt musikcenter 6-i-1

NOSTALGISK UTANPÅ - HIGHTECH INUTI**NYHET!****Uppdaterad bästsäljare
BARA HOS OSS!**

Nu också med Bluetooth™ Equalizer och fjärrkontroll till alla funktioner.

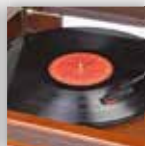
Nu endast:

2650:-**STORSÄLJARE!**

Spelar radio



Spelar CD-skivor



Spelar vinylskivor



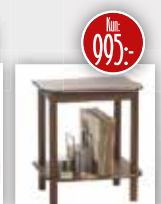
Spelar kassetter



Lagrar musik



Reservstift



Specialbord

Spelar och lagrar musik från vinylskivor, kassetter, CD-skivor och radio till MP3-filer

- Inbyggd AM/FM radio med vacker stereoklang • Bluetooth för avspelning av ljudfiler från smartphone eller surfplatta
- Integrerade stereohögtalare 2 x 50 Watt • Equalizer med 5 olika valmöjligheter för ljudlägen
- Skivhastigheter 33, 45, 78 varv/min. • Kassettspelare med snabbspolning • Programmerbar CD-spelare för audio-CD och Mp3-CD
- USB-ingång för avspelning och lagrande av musik från radio, skiva, CD, kassett, Mp3-disk och Bluetooth
- Externa uppspelningsenheter kan kopplas till • Anslutningsmöjlighet för externa högtalare (förstärkare krävs)
- Anslutningsmöjlighet för hörlurar • Fjärrstyrning för alla funktioner via lätt läsbart LED-fönster • Massiv låda i ekfanér
- Mått (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 öppen) cm

**Enkel beställning - snabb leverans!
Soundmaster art. nr. 520****Telefon: 0526 60340
www.nostalgiskmusik.se**Ingen expeditonsavgift - endast porto tillkommer (kr. 165:-) Leverantör: **HELGESEN** Strömstad