

# här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS  
TIDNING NR 4/2016



SORGEXPERTEN:

”Traumatiska  
upplevelser gör  
oss sjuka”



# DANSEN GÅR VIDARE

**DANS EFTER 60.** Ana Laguna dansar på högsta nivå 40 år efter debuten. Här tillsammans med Mikhail Baryshnikov.

**HÄLSA**

Han vill göra dig starkare



Hjälp en  
fågel i vinter

**PENSIONERNA**

Jämställdhet kan  
dröja decennier

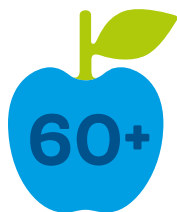
**SKPF**  
pensionärerna

# Det börjar nu

Så – vad drömmer du om?

Vi hjälper dig  
att enkelt  
komma igång  
– kontakta oss.

Är det en resa, ett födelsedagsparty – eller vill du bygga om hemma? Med Sparliv 60+ kan du komma närmare din dröm. Sparliv 60+ har vi speciellt tagit fram till dig som är senior. Den består av två försäkringar i ett: ett sparande och ett efterlevandeskydd. Med en summa bygger du upp ett kapital att använda till precis vad du vill. Samtidigt ingår ett belopp till dina efterlevande.



Ring 0771-950 950  
eller gå in på [folksam.se/skpf](https://folksam.se/skpf)

**Folksam**  
För allt du bryr dig om



# Det blev nitlott för kvinnorna

**S**å är jag då tillbaka till förbundskansliet efter en skön ledighet. Sommaren har varit fantastisk med mycket sol och värme. Tycker man om det så var det bara att njuta. Själv har jag tillbringat några veckor på Gotland, solen och vindarnas ö. Denna sommar har det också varit rosornas tid, de gillar mycket sol och värme, och var man än har gått i Visby har man följts av doften av prunkande rosor.

Har även varit i det vackra Ångermanland, i dess norra del. Det landskapet som beskrivs så fint för sina vackra nipor. Varma sköna dagar och kvällar. Ett morgondopp tog jag varje morgon i den närliggande sjön. Men jag måste erkänna att det var kallt på morgnarna innan solen värmde upp vattnet till en hyfsad temperatur.

Efter dessa veckor känner jag mig laddad att sätta igång med allt som ska göras i höst.

**MÅNDAGEN DEN 12** september ska vi uppmärksamma. Den dagen tar kvinnornas pension slut. Vad ska vi kvinnor leva av resten av året? Hur har man kommit fram till detta drastiska konstaterande. Jo så här är det, om man utgår från att män har pension hela året, och slår ut kvinnornas och männens genomsnittliga pensionsinkomster över detta år, så räcker kvinnornas pension fram till den 12 september.

Här är en annan variant på hur länge

pensionen räcker. Om männen har pension hela dygnet, så har kvinnorna ingen pension efter kl 16:45. Så illa ser det ut om man jämför kvinnors och mäns genomsnittliga dagsinkomst från pensionsystemet. Ska vi kvinnor acceptera att det får vara så här orättvist? Här kan vi förenas i ett kraftfullt nej! Det vi behöver och som också är SKPFs krav är ett nytt och rättvist pensionssystem.

**VI VAR PÅ PLATS I VISBY** under Almedalsveckan med vårt tält och delade ut våra populära vattenflaskor med ”Panschis” – hundra procent äkta kolsyrat vatten. Det var lätt att få en pratstund om våra pensioner med de som fick en vattenflaska. Vi hade också en tombola där man fick dra en lott för att se skillnaden mellan kvinnor och mäns pensioner. Där kunde man klart se att kvinnor har mindre pension.

Alltså ingen vinstlott för kvinnorna, det blev en nitlott. Många fick en aha-upplevelse vid den lottdragningen.

**”Vi behöver ett nytt och rättvist pensionssystem.”**



**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 11.00-12.00  
Fre 09.00-12.00  
Hemsida: www.skpf.se



#### Tidningen Här&Nu

SKPF, Franzéngatan 4, Box 300 88

E-post: redaktionen@skpf.se

**Ansvarig utgivare:** Berit Bölander

**Redaktör:** Ullacarin Tiderman

**Biträdande redaktör och layout:**

Rikard Johansson

**Redaktionsråd:** Kerstin Billmark,

Annastina Hörnfeldt, Ingmar

Andersson, Jöran Rubenson

**Omslagsfoto:** Lesley Leslie-Spinks

**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:** 26 oktober 2016

#### 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 undertecknas med en pseudonym.

#### Guldkanten

Vinstlotter skickas till SKPF:s Guld-kanten, 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 4.16

## ROBERT NYBERG: SORG OCH SAKNAD



### Sorg går att läka

**6** De flesta drabbas någon gång i livet av en svår sorg. Det kan vara en svår sjukdom, förlora en vän eller nära anhörig, genomgå en separation eller att få svåra ekonomiska problem eller förlora ett husdjur. Oavsett förlust går det att läka sårn. Sorgterapeut Carola Braatz vet hur man förlåter, tar farväl och går vidare.

### Styrketräning bra för äldre

**12** Michail Tonkonogi är Här&Nu:s hälsoexpert. Förutom allmänna råd för att få starkare muskler och bättre balans kommer han regelbundet att skriva om olika aspekter på hälsa och åldrande i sin hälsospalt. Visste du att träning är bra för parrelationer?

### I väntan på jämställdheten

**24** I dag har kvinnorna nästan 30 procent lägre pension än männen. Men en jämställd pension lär dröja. I höst kommer förslagen på åtgärder från riksdagens Pensionsgrupp.

### Ana virvlar än i dansen

**28** Få dansare fortsätter att dansa professionellt efter fyllda 40. Ana Laguna som dansade 20 år i Cullbergbaletten ser vi än i dag i maken Mats Eks uppsättningar. I oktober uppträder de vid en dansfestival i Malmö där dans och äldre är temat.

### Estland prisvärd utlandstripp

**36** En gång i tiden var Estland svenskt. En del av öarna och landet bär än i dag på sina ställen svensk prägel. Det är enkelt att ta sig dit sedan landet blev självständigt efter Sovjetunionens fall, och väldigt prisvärt.

### Hjälp en småfågel i vinter

**40** Visste du att småfåglar övernattar i holkar vid dåligt väder på hösten och under vintermånaderna? Nu är den rätta tiden att sätta upp fågelholkar till våra bevingade vänner – så att de blir riktigt väderbitna och välkomnade innan vår och häckning.



# Vård och omsorg centralt i hela livet

**J**ag har privilegiet att i mitt arbete som journalist få möta människor med spännande berättelser ur livets med- och motgångar. Och det som berör och upprör är naturligtvis de orättvisor och den okänsliga behandling många får erfara. Men det är också lärorikt och upplyftande att samtidigt möta den styrka och målmedvetenhet som ofta följer den som kämpar. Hand i hand, och det som ofta blir en följeslagare, går viljan att göra skillnad.

Så var det för sorgsterapeuten Carola Bratz som omvandlade sin egen erfarenhet av sorg och förlust till att försöka hjälpa andra. Så var det också för Maj Widing som vände sin sorg av att ha förlorat ett barn till att som barndagvårdare sköta och ta hand om, inte bara sina egna, utan ytterligare hundra barn som hon har haft i sin omsorg.

**SÅ HAR ERFARENHETER** av utanförskap, men också viljan att skapa och utveckla sin potential, följt Här&Nu:s nye hälsoexpert Michail Tonkonogi som kom till Sverige som ung från det forna Sovjet, utbildade sig och blev professor i idrottsfysiologi. Nu är ett av hans mål att ge av sin kunskap om fysisk aktivitet och träning särskilt till äldre.

Han började titta på äldres fysiska förutsättningar redan 2003 och gjorde den upptäckten att även äldre kan förbättra sin muskelstyrka avsevärt med träning – och att det blir allt viktigare med åren. Nu blir han tidningens hälsoexpert och svara gärna på medlemmarnas frågor.

**SIN POTENTIAL HITTADE** också dansaren Ana Laguna, som lämnade Francoregimen i Spanien och dansade sig till världsberömmelse i Cullbergbaletten. Så har hon fortsatt att ge

av det arv som Birgit Cullberg startade med att revolutionera dansen och föra in den i ett modernare formspråk – också som äldre dansare.

**MÖT ÄVEN ÖVERLÄKAREN** Lina Hjärpe Skoglund som i sitt arbete möter de mest sköra äldre kring vilka hon och hennes team försöker att skapa en så trygg och välfungerande vård och omsorg som möjligt.

– Vansinnigt kul. Jag vill aldrig tillbaks till sjukhuset igen, säger hon.

**OCH SÅ HAR VI DET** här med jämställda pensioner som enligt många experter nog lär dröja, kanske i decennier. Riksdagens pensionsgrupp ska under hösten presentera förslag på förändringar. Vi ser fram emot detta med förhoppningar om förbättringar för dem med samst pension – kvinnorna.



## Välkomna alla nya läsare!

Framför er har ni det första numret av en "gemensam" tidning för före detta SPRF-are och alla ni som redan känner er hemma med Här&Nu, SKPF Pensionärernas medlemstidning.

I samband med överflyttningen av tidigare medlemmar i SPRF till ett nytt medlemsregister har en del överförts till felaktiga avdelningar. Justeringar pågår, om någon fortfarande anser att de placerats i fel avdelning ring till din avdelning eller till vårt centrala kansli på telefon 010-442 74 60 eller 08-702 28 80.

Den som tidigare var dubbelansluten, det vill säga till både SPRF och SKPF Pensionärerna, kan komma att få två tidningar – detta kommer att rättas till – men tills vidare ge gärna ditt dubbelex till en bekant eller granne.

ULLACARIN TIDERMAN  
REDAKTÖR



## Fler brott mot äldre

Fram till och med juli månad ökade antalet brott mot äldre med 21 procent, visar ny statistik från Polisens nationella bedrägericenter. I juli 2016 begicks 159 brott mot äldre jämfört med 121 i juli 2015 och i juni 2016 begicks 181 brott jämfört med 120 under juni 2015. Så kallade barnbarnsbrott, falska läkare och elektriker hör till bedrägarnas metoder.

# 25

...procent fler i åldersgruppen 66+ har i dag en betalningsanmärkning jämfört med förra året, enligt en rapport från Credit Safe. Totalt är det närmare 28 000 personer.

## Mer makt i hemtjänsten

Regeringen vill ändra styrningen i hemtjänsten från den detaljstyrda New Public Management till mer makt till personal och äldre. Det är den så kallade Tillitsdelegationen som ska se till att arbetssättet förändras.





# Obearbetad sorg – en hälsofara

- ▶ Det går att läka sorg ▶ Viktigt att prata
- ▶ Skilsmässa och död är de vanligaste sorgerna

**Sorg kan vara mer än att förlora en anhörig. Det kan handla om separation, sjukdom eller att livet inte blev som man tänkt sig.**

**Sorg är en känslomässig förlust som går att bearbeta, menar sorgterapeut Carola Braatz.**

Sorg kan vara att drabbas av sjukdom, separation, övergrepp, barnlöshet, ekonomiska problem, att förlora ett barn eller ett husdjur.

– Man räknar med att det finns ungefär 40 olika sorger en människa kan gå igenom. Skilsmässa och död är de två vanligaste. Det är en sorg att sluta skolan, förlora jobb, drabbas av sjukdom eller olycka. Sorg är egentligen allt som man blir ledsen över, säger Carola Braatz som arbetar med friskvård och sorgbearbetning.

## Målet att förstå sig själv

Hon har haft över 50 kurser i sorgbearbetning. Det handlar inte om att trösta utan om en känslomässig läkning efter ett dödsfall, separationer eller andra förluster. Målet är att kursdeltagaren ska förstå sig själv och att spänningar i kroppen ska släppa.

Metoden kommer från Kanada. Kur-

**”Sorg är egentligen allt som man blir ledsen av.”**

sen avslutas med att deltagaren skriver ett brev där de förlåter och tar farväl. Brevet läser deltagaren upp för någon som sitter bredvid, som lyssnar utan att döma, kritisera eller kommentera.

– Man accepterar det som har hänt och får därigenom ny energi. Jag har känt och upplevt det och andra med mig.

Carola Braatz blev sorgterapeut som en del i en egen bearbetning, efter att hon drabbats av dödsfall i familjen och avslutat en destruktiv relation. Hon säger att obearbetad sorg kan leda till sjukdomar och utbrändhet eftersom det tar kraft att sörja.

– Forskningen säger att traumatiska upplevelser gör oss sjuka.

Det kan också göra att en person blir bitter och ältar det som varit. En del flyr från jobbiga känslor på olika sätt, genom att missbruka mat, alkohol eller mediciner, träna eller arbeta överdrivet.

## Dåliga på att söka hjälp

Generellt är vi dåliga på att söka hjälp för sorg, tycker Carola Braatz.

– Vi vågar ofta inte prata om saker som är jobbiga. Vi trycker ned dem i stället i kroppen. Under livet fyller vi på med sorger. Till slut står det en upp i halsen. Innan dess får man höra att man ska vara stark, duktig och inte visa sig ledsen. Äldre människor kan ha gått igenom ett helt liv utan att förlösa en enda känsla. Bitterhet, ensamhet och ångest kan vara det enda vi har när vi blir gamla om vi inte har gjort någonting åt den obearbetade sorgen. »»

## BLEV SJUK AV SORG

Carola Braatz menar att det var sorg som låg bakom att hon drog på sig en massa olika sjukdomar i tonåren när hennes mor gick bort. Det var mag- och tarmproblem, huvudvärk, eksem, utbrändhet och sköldkörtelproblem.



# Tiden läkte i

» Maj Widing hade gått tiden fullt ut när flickebarnet – ett nytt syskon till Johan, 5, och Anna, 3 – inte visade något livstecken i livmodern. Ensam födde Maj Widing fram det döda fostret bakom en skärm. Det är bara att försöka igen, sa läkaren och skickade hem henne.

43 år har gått när allt återvänder med oförminskad styrka efter en artikelserie om att förlora ett barn i Smålandsposten.

Det bjuds på kaffe och kaka i det antika rummet i villan i Växjö. Rummet är inrett med arvegods, bland annat med en gammal lampa och en Moraklocka efter svärmor. Ett piano med kandelabrar står mot ena väggen.

Maj Widing är samlad, men lite nervös. Vi ska prata om sorg och förlusten av ett barn under en tid när man trodde att den bästa trösten var att lägga locket på och gå vidare. I dag vet hon att den strategin varken läker eller helar.

– Jag gick tiden fullt ut och över det. De använde tratt över magen och lyssnade och lyssnade. Jag frågade om de kunde höra något, men fick svaret att de inte hörde något.

Ultraljudet visade att barnet var dött och senare fick hon veta att det dött av syrebrist. Enligt läkaren skedde det en gång på tusen. Den natten var det två kvinnor som skulle föda.

## Kändes groteskt

Den ödesdigra kvällen var det lite personal. Medan Maj Widing låg på en brits, med det fruktansvärda beskedet ringande i öronen, kom det in en barnmorska, satt sig bredvid henne och berättade om olika slags förlossningar och hemska saker som hon hade varit med om.

– Det berättade hon för mig där jag låg och precis hade fått veta att jag förlorat mitt barn. Så här efteråt när man tänker



efter är det groteskt. Jag minns att jag frågade om det skulle bli någon form av begravning.

## Lades i någon annans grav

Förlossningen skulle sättas igång morgonen efter. Och läkaren berättade att barnet/fostret därefter skulle placeras i någon annans grav. Ville man veta den exakta platsen, fick man själv vända sig till kyrkan och fråga, så gjorde man på den tiden.

– Flickan är begravd på kyrkogården Skogslyckan i Växjö, men var vet vi inte. För min man Bosse var upplevelsen skrämmande. Ingen brydde sig om honom.

– Vi fick aldrig se barnet, säger hon med tårar i ögonen. De rullade in mig på

en sal med kvinnor som skulle ha eller hade fått barn.

Nej, inte kunde hon titta på de andra mammorna. I stället drog hon lakanet över huvudet och låg stilla där under. Maj Widing var då 25 år

– Det kom in en sköterska som undrade om jag ville prata, men hon luktade så mycket cigaretttrök. Nej jag vill inte,

**”Jag tror att jag lade locket på för att inte göra andra oroliga.”**

# Inte Majjs sår



## LEVANDE SORG

För Maj och Bosse finns sorgen fortfarande kvar 43 år efter den traumatiska kvällen på BB.

kan du vara snäll och gå, sa jag till henne.

– Så mer var det inte, säger hon och drar efter andan. Det var allt.

– Jag kom hem utan baby, Anna och Johan möter mig. Mormor hade kommit hem med dem och de tittade på mig med stora ögon.

### ”Inte mer prat om detta”

En grannfru kom med en bukett blommor, en med tårta och en annan grannfru kom in och kramade om dem. Och sedan var det inte mer prat om detta, säger hon

– Försökte jag ta upp det så blev det pinsamt. Jag tror att jag la locket på för att inte göra andra berörda, ledsna och oroliga. Jag tror att det var så. Nu efteråt

## MAJ WIDING

**Ålder:** 68.

**Bor:** Växjö.

**Familj:** Maken Bosse, 74. Sonen Johan, 48, med barnen Oliver, 9, Malte, 5, Inez, 3. Dottern Anna, 46, med barnen Emilie, 20, Jesper, 16, samt dottern Therese, 38, med barnen Lucas, 12, Ellinore, 10.

**Yrkesliv:** Arbetade som kommunal dagmamma under 24 år och hade hand om över 100 barn.

har jag ju fått höra att många varit med om liknande händelser, missfall och så, utan att man visste något om det. Man pratade inte om det.

Men så kom tidningsartiklarna i Smålandsposten i början av året som väckte upp alla minnen, sorg och bitterhet – men framför allt ilska.

– Artikeln handlade om en familj som gått igenom samma sorg som jag, men de fick ha barnet i en särskild säng som var avsedd för detta. Och de fick titta på barnet, ta foton, hand- och fotavtryck. Syskonen fick vara med och sörja och barnet fick en egen grav.

– Jag hade ju stoppat undan de här minnena och nu välde allting upp igen med förnyad styrka. Varför blev inte vi behandlade med större respekt, omsorg och empati? Det kändes så orättvist.

### ”Inte tillåtet att sörja”

– Ingen tog hand om våra känslor. Förklaringarna var knapphändiga och det förekom inga samtal. Det var som om det inte var tillåtet att sörja, säger Maj Widing.

Hon önskar att det hade funnits utrymme för att sörja och inte bara lägga locket på. Och att hon hade fått hjälp att uttrycka sina tankar och sin sorg.

– Jag hade velat se barnet, få ett utseende, veta vem det var likt. Nu har jag ju ingenting. Det är inte rätt.

– Känslorna tornade upp som stora svarta moln och jag var tvungen att lägga ifrån mig tidningen för jag kunde inte fortsätta att läsa. Men så tog jag mig samman och läste igenom alla artiklar och tänkte – nej, nu ska jag inte älta detta mer och bestämde mig för att slänga tidningarna. Nu har jag gått igenom det och nu är det glömt!

Och så ringer du och frågar...

– Nu när jag gått igenom det inom mig igen, så tänker jag att vi nog skulle ha gått till en psykolog.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN



# Biverkningar bakom många inläggningar

**Nästan var tionde gång en äldre person läggs in på sjukhus beror det på läkemedelsbiverkningar, enligt Socialstyrelsens granskning. Mer än hälften av inläggningarna skulle kunna förebyggas.**

Varje år blir runt 35 000 äldre så sjuka av sina läkemedel att de måste få sjukhusvård.

– Det gör läkemedelsbiverkningar till en av de enskilt största orsakerna bakom att äldre behöver vårdas på sjukhus, säger Socialstyrelsens utredare Johan Fastbom.

## Viktigt med rätt doser

Fallolyckor, yrsel, lågt blodtryck, hjärtproblem och olika former av blödningar är de biverkningar som leder till flest inläggningar. Oftast är det hjärt-kärlläkemedel, blodförtunnande och läkemedel som verkar i hjärnan, exempelvis anti-

depressiva medel och morfinbesläktade smärtstillande medel, som ligger bakom.

– De flesta biverkningarna orsakas alltså inte av direkt olämpliga läkemedel, utan av läkemedel som är viktiga för många äldre. Lösningen är inte att sluta behandla. I stället måste sjukvården bli mer noga med att se till att den äldre patienten får rätt doser, att ordinerade läkemedel passar ihop, att följa upp behandlingen ordentligt och vara lyhörd för biverkningar, säger Johan Fastbom.

## 6 av 10 kan förebyggas

Granskningen av ett antal studier på området visar att det går att förebygga runt 60 procent av sjukhusinläggningarna. Förutom minskat lidande för de äldre innebär det i kronor räknat en möjlig besparing på 500-600 miljoner kronor om året.

Socialstyrelsen planerar nu att ta fram

ett eller flera instrument som kan användas för att upptäcka när äldre löper risk att bli, eller har blivit, allvarligt sjuka av sina läkemedel. Instrumentet är tänkt att vara utformat som en checklista där de vanligaste biverkningarna knyts till olika läkemedel.

– Det är viktigt att alltid ha biverkningar i åtanke så att de kan upptäckas redan innan det går så långt att den äldre hamnar på akuten. Det gäller framförallt läkare, sjuksköterskor och omsorgspersonal, men även de äldre själva och deras närstående, säger Johan Fastbom.



## Flytta in bland palmer & olivträd



Intresserad  
av Bovieran?  
Fyll i din  
intresseanmälan på  
[www.bovieran.se](http://www.bovieran.se)

## Sveriges grönaste 55+ boende

Här bor du tryggt med en grön och inbjudande oas utanför din dörr. Bovierans hjärta och självklara mötesplats är den unika vinterträdgården, med växter och träd från hela världen. Trädgården blir en plats där man kan umgås och koppla av tillsammans.

**Försäljning pågår:** Falun, Sala, Skövde, Strängnäs & Örebro Kränglan

**Kommande projekt:** Borgholm, Eskilstuna, Höganäs, Kalmar, Karlstad, Landskrona, Oskarshamn, Staffanstorps, Stenungssund, Svedala, Södertälje, Trelleborg, Vänersborg, Växjö & Östra

 **Bovieran**



Till dig som är medlem i SKPF och SPRF

# Spara pengar med över 350 rabatter från Smart Senior



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

Som medlem i SKPF och SPRF 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 det fungerar som ditt Smart Seniors kort. Dock måste du aktivera det för att kunna ta del av alla rabatter. Gå in på [www.smartsenior.se/aktivera](http://www.smartsenior.se/aktivera)

**Som medlem i SPRF** måste du beställa ett separat Smart Seniors kort - det är kostnadsfritt för dig. Gå in på [www.smartsenior.se/bli-medlem](http://www.smartsenior.se/bli-medlem) och välj 36 månader. Uppge rabattkoden SPRF2016 i kassan så blir priset 0 kr.

Om du vill ha personlig hjälp är du välkommen att kontakta oss på telefon 08 410 426 10 eller [info@smartsenior.se](mailto:info@smartsenior.se)

BILAR

Upp till 12% rabatt på nya bilar från Hyundai.

**RABATTFAKTA:** Visa upp ditt medlemskort/Smart Seniors kort för att ta del av rabatten. Läs mer på [smartsenior.se/hyundai](http://smartsenior.se/hyundai)

NY PARTNER



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

**RABATTFAKTA:** Visa upp ditt medlemskort/Smart Seniors kort för att ta del av rabatten och betala på stationen. Boka per telefon 0771-600 600.



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 medlemskort/Smart Seniors kort för att ta del av rabatten.



RESOR

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

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



10% extra rabatt (utöver pensionärsrabatten) på Swebus Smarta avgångar.

**RABATTFAKTA:** Uppge "Smarta resan". Köp resan på [swebus.se](http://swebus.se) eller ring 0771-218 218.



Apollo bjuder på av- och ombokningsskyddet vid nybokning.

**RABATTFAKTA:** För mer information gå in på [smartsenior.se/apollo](http://smartsenior.se/apollo) eller ring 0771-373 737.



ELEKTRONIK

Upp till 20% rabatt på tusentals elektronikprodukter.

NYHET!  
Nu kan du även handla i Sibas webbshop!

**RABATTFAKTA:** Vid köp i butik visar du ditt medlemskort/Smart Seniors kort och uppger 99518 eller gå in på [www.smartsenior.se/siba](http://www.smartsenior.se/siba)



SMYCKEN

10% rabatt hos Guldfynd, varje dag kl 10.00-14.00.

**RABATTFAKTA:** Visa upp ditt medlemskort/Smart Seniors kort för att ta del av rabatten. Läs mer på [smartsenior.se/guldfynd](http://smartsenior.se/guldfynd)



Gratis blodtrycksmätning hos Kronans Apotek. Se på vilka apotek som har blodtrycksmätning på [kronansapotek.se/blodtrycksmatning](http://kronansapotek.se/blodtrycksmatning)

**RABATTFAKTA:** Gäller t o m 20161230. Visa upp ditt medlemskort/Smart Seniors kort.

NY PARTNER



Emporia seniormobiler till Smart Seniors priser.



**emporiaPURE** har en stor färgdisplay, extra stora, upplysta och upphöjda knappar. Justerbar teckenstorlek. Endast 699 kr.

**emporiaGLAM** är en snygg vikbar modell med stor display, tydliga knappar och justerbar textstorlek. Endast 999 kr.

Senior-  
mobiler för  
mindre än  
1 000 kr!

**RABATTFAKTA:** Ring 08-410 426 10 eller gå in på [smartsenior.se/emporia](http://smartsenior.se/emporia)



20% rabatt på mobiltelefoni - gäller även om du redan idag har Tele2 eller om du blir ny kund.

Har du redan idag Tele2 kan du enkelt lägga om ditt abonnemang till Smart Seniors förmånliga abonnemang. Gå in på kampanjsidan eller ring Smart Senior medlemservice.

Fria samtal och sms ingår, välj till önskad surfmängd. Ingen uppsägnings- eller bindningstid.

**RABATTFAKTA:** Tecknas på [smartsenior.se/tele2](http://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](http://smartsenior.se/scandic) eller ring 08 517 517 00. Uppge D000023893



100 kr rabatt på kryssningen Skepp & Skoj. Smart Senior arrangerar för tredje året denna härliga kryssning. Vi har chartrat Tallinks fina fartyg Galaxy och bjuder på många folkära artister och en spännande mässa ombord.

**RABATTFAKTA:** Avresa 24 april 2017 från Värtahamnen, Stockholm till Åbo. Läs mer på [www.skeppskoje.se](http://www.skeppskoje.se) och boka på telefon 08-666 33 33. Pris från 690 kr. Uppge SKEPP & SKOJ



HEP STARS • AFRO-DITE • JANNE ÖNNERUD • CLABBE  
LENNART GRAHN • OLA SKINNARMO • MARTINEZ

Läs mer på [www.smartsenior.se](http://www.smartsenior.se)  
eller ring Smart Senior medlemservice på telefon 08-410 426 10

Erbjudandena kan förändras och ibland även tas bort. För alla aktuella erbjudanden se [smartsenior.se](http://smartsenior.se) eller ring medlemservice.



## Färre frakturer med rätt kost

Medelhavsmat med mycket frukt, grönt, nyttiga fetter, fisk och ljusst kött är bra för hjärta och kärl. Nu visar en ny studie, där 71 000 äldre deltagare har jämförts, att denna kost också minskar risk för frakturer.

Av deltagarna drabbades 3 000 av höftfraktur vid en medianålder på 73 år. Men ju mer medelhavsläk mat man ätit desto mindre var risken. Studien publicerades i Journal of bone and mineral research.



## Allt fler 70+ har bra sexliv

Majoriteten av dagens 70-plussare har ett tillfredsställande sexliv, enligt en avhandling från Sahlgrenska Akademin. Studien av äldres sexualitet har pågått sedan 1971. Tidigare var inställning till sex lite pryd. I dag tycker de flesta att sex är ett naturligt inslag under hela livet. Över 70 procent av männen och 62 procent av kvinnorna över 70 år uppgav att de var mycket nöjda med sitt sexliv.

# Stärk benen med träning i hemmet

*Här&Nu:s träningsexpert Michail Tonkonogi tipsar om enkla övningar som gör dig stabilare och säkrare i vardagen. Denna gång tränar vi den viktiga lår- och sätesmuskulaturen.*



1

## Resning från stolen

**Muskler som tränas:** Lår- och sätesmuskulaturen.

### Utförande:

**1** Utgångsposition: Placera en karmstol med stolsryggen mot en vägg. Placera eventuellt en kudde mot stolsryggen. Sitt på den främre delen av stolen med böjda ben och fötterna lätt isär på golvet. Vila ryggen mot kudden och lägg armarna i kors över bröstet med handflatorna mot axlarna.



2

**2** Håll ryggen, axlarna och huvudet rakt, fäll fram ryggen (luta dig fram med rak rygg) och res dig långsamt från stolen. Använd armarna så lite som möjligt. Sätt dig långsamt ner igen.

Sikta på 8-12 repetitioner.

**! Varianter:** Om det är svårt att hålla balansen i början kan man stödja sig med händerna mot stolsarmstöd.

## Benlyft bakåt

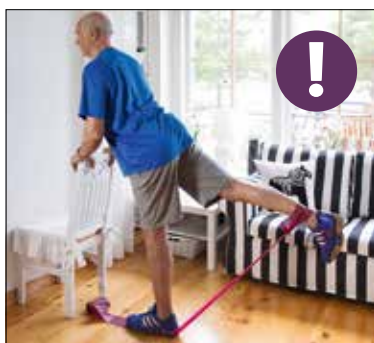
**Muskler som tränas:** Muskler på baksidan av låret och sätesmuskulaturen.

### Utförande:

**1** Utgångsposition: Stå cirka 30 centimeter bakom ryggen på en stol, stöd med händerna mot stolsryggen.

**2** Fäll fram ryggen till cirka 45 graders vinkel. Lyft långsamt det högra benet bakåt så högt som möjligt utan att böja på knäna. Upprepa cirka 12 gånger. Gör samma sak med det vänstra benet. Vila eventuellt en minut och upprepa övningen.

**! Varianter:** Under de första passen kan man utföra övningen utan extra belastning. Därefter kan man använda vristvikter, alternativt gummiband som anpassas varterter man blir starkare.



## Träning bra för nära relationer

**V**i människor är sociala varelser. Vi trivs bäst i relationer och vi behöver dem för att må bra såväl fysiskt som psykiskt. Tyvärr innebär stigande ålder färre relationer och i vissa fall också sämre kvalitet på de kvarvarande förhållandena. Men forskning visar också att det finns molekylära mekanismer bakom fungerande relationer, som går att påverka.

Det mest intressanta är må bra-hormonet oxytocin.

Man upptäckte att de högsta oxytocinnivåerna finns hos nyförälskade par. Ett experiment visade också att par som fick nässpray med oxytocin och sedan pratade om konflikter i parrelationen hade en bättre kommunikation och låga nivåer av stresshormonet kortisol.

Och effekten av oxytocin var mest påtaglig hos män. Män som fick oxytocin kommunicerade bättre i konfliktsituationer, de log mer, hade mer ögonkontakt med sin partner och var mer öppna med sina känslor.

**MEN DET FINNS** enklare vägar än hormonspray för att lösa relationsproblem. Forskare studerade ett naturfolk som lever traditionellt jägarliv djupt inne i Amazonas. Upptäckten var att de jägare som utsattes för de största strapatserna hade de högsta nivåerna av hormonet testosteron. Testosteron är ett manligt könshormon som är kopplat till manligt beteende och även aggressivitet.

Den fascinerande upptäckten var dock att ju högre testosteronnivån var under jakten desto högre oxytocinnivåer hade jägarna när de kom hem på kvällen. En rejäl testosteronkick på dagen gjorde dem alltså till bättre och mer tillgivna makar och bidrog till bättre relationer.

**VI SOM LEVER ETT** västerländskt liv upplever inte jaktstrapatser särskilt ofta. Däremot kan vi få en testosteronkick av ett styrketräningspass. Och följaktligen, enligt denna studie, ökade oxytocinnivåer och bättre relationer. Så några träningspass i veckan håller inte bara sjukdomarna borta utan bidrar även till bättre och mer hälsosamma relationer.

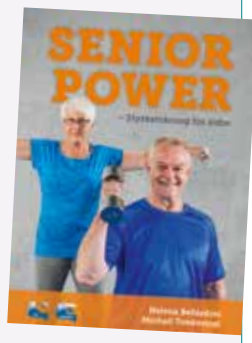


**MICHAIL TONKONOGI**  
PROFESSOR I IDROTTSFYSIOLOGI

Träna med Här&Nu

### 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@sisuidrottsböcker.se](mailto:info@sisuidrottsböcker.se) och ange kod HÄRNU för att få rabatten.







**HELANDE HANTEL**

– Både hälsa och återhämtning efter sjukdom är bättre om man har god muskelmassa, säger Michail Tonkonogi.

# Han vill lyfta äldres styrka

*Michail Tonkonogi, 49, professor i idrottsfysiologi, är ny hälsorådgivare i Här & Nu. Han menar att konditionsträning och promenader självklart är bra för äldre, men att det absolut viktigaste att träna är styrka.*

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

**L**sitt dagliga värv arbetar Michail Tonkonogi som lärare och forskare vid Högskolan Dalarna i hemorten Falun. Därutöver åker han land och rike runt som föreläsare. Han är också rådgivare och sakkunnig vid utbildning av blivande tränare – alltid med äldres träning i fokus. Och från och med detta nummer hälsorådgivare i Här & Nu.

På övrig tid är han bonde. Hemma på gården står mangårdsbyggnaden från 1700-talet, alldeles i närheten av idylliska Carl Larssons Sundborn. Förutom djurskötsel med får och höns håller han

på att restaurera huvudbyggnaden från grunden. Tillsammans med sin sambo Helena Bellardini plockar han ner tapetvävd för tapetvävd för att hitta det innersta bjälklagret med stockar daterade från 1600-talet.

– Under renoveringen har vi hittat per-

gamentrullar som beskrivit vem som ägt huset genom århundradena. Fönstren är av gammalt bubbligt ojämnt glas som vi vill behålla och bara att återställa dem kostar en förmögenhet. Här bor jag med min sambo, får och höns, säger Michail Tonkonogi.

**Från Sovjet till Falun**

När han är ”ledig” tycker han om att sitta vid älven och se på vattnet där fiskarna hoppar.

– Jag kommer från en miljonstad i före detta Sovjetunionen, nuvarande Ukraina. Vem hade trott att jag skulle sluta som

**”Det räcker med en halvtimme i veckan för att behålla styrkan.”**

bonde på den svenska landsbygden, säger han och skrattar.

Ja, arbetet som bonde och byggnadsvårdare är kanske också ett sätt att vara medveten och samhällsengagerad. För det är det som lyser igenom under intervjun, viljan att bidra, utveckla och förbättra.

– Jag vill inte sitta på mitt rum på högskolan utan vill ut och föreläser ofta på olika platser i landet. Jag vill bidra och göra mitt bästa för samhället i stort, säger Michail Tonkonogi.

**Nu föreläste du bland annat under Äldreomsorgsdagarna med fokus på fysisk träning för äldre. Varför då?**

– Vinklingen mot äldre beror helt enkelt på nyfikenhet, vi blir alla äldre och jag vill veta vad det är som väntar.

För ett par hundra år sedan var medellivslängden 35 år. I dag är medellivslängden 80 år för män och 84 för kvinnor, och den ökar. Hälften av dem som är unga i dag kommer att bli 100 år, säger forskarna.

– Min första studie på äldre gjorde jag redan 2003 och då tittade vi på hur musklernas förmåga att producera energi fungerar hos äldre och yngre. Det var ingen dramatisk skillnad. Musklerna är fortfarande muskler och vi vet att muskulaturen är väldigt central för hälsan.

Därför är det framför allt muskelstyrkan som man som äldre behöver göra något åt och träna.

**EFFEKTER AV STYRKETRÄNING**

- Påverkar insulinkänsligheten och blodsockerkontroll. Undersökningar visar att träning har lika stor effekt som diabetesmedicin.
- Minskar risk för benskörhet.
- Personer med bra muskelstyrka visar sig ha lägre risk att drabbas av alzheimer.
- Styrketräning har effekt på depression. Den som tränar mår psykiskt bättre.
- Förbättrar funktioner på cellnivå.

– Det räcker med en halvtimme i veckan för att behålla styrka och muskelmassa, tio repetitioner av varje övning till 80 procent av maximal styrka, säger han.

– Det ger en signal till kroppen att de här musklerna använder jag, så då behåller vi dem.

**Man behöver inte gå på gym**

Däremot behöver du inte gå på gym, ha särskilda redskap eller träningskläder. Det går lika bra med shorts och linne och den egna kroppsvikten som motstånd. Vill man öka motståndet ytterligare lägger man till gummiband och hantlar.

Bland de viktigaste muskelgrupperna är låren, eftersom förlusten av muskelmassa i de nedre extremiteterna påverkar hela kroppen med avseende på balans, gående, att resa och sätta sig.

– Jag tycker också att hemtjänsten borde ha detta på sitt program och att man borde erbjuda styrketräning på äldreboenden, säger Michail Tonkonogi.

# Kompletta upplevelser

Beläget i vildmarken erbjuder Orsa Grönklitt en både nära och komplett semester. Här finns allt från härliga bad och fiske till mysigt stugboende och riktiga dalasmaker. Runt hörnet breder dessutom Orsa Rovdjurspark ut sig med stora rovdjur som björn, tiger och Sveriges enda isbjörnar.

Seniorvecka

**3 595 kr**

Gäller en veckas boende, vecka 25–27 och 34–37, för två personer 65+ i självhushållsstuga inkl. lunch. Endast nybokningar och ej tillsammans med andra erbjudanden.



**Orsa Grönklitt**  
Boka på [orsagronklitt.se](http://orsagronklitt.se)



# Det är möjligt att förebygga självmord

**Om man skulle satsa like mycket på att förebygga självmord som det satsas på att minska olyckor i trafiken, skulle antalet dödsfall minska rejält, menar Sven Bremberg, docent i soci- almedicin.**

Varje år dör cirka 300 personer i trafiken. Betydligt fler tar sitt liv. Motsvarande siffra 2013 var 1 227 personer som själva tog sitt liv, därtill kommer ytterligare 379 dödsfall där avsikten var oklar, men omständigheterna hade stark likhet med självmord.

Omvandlat till statistik visar de sig att 6 procent av alla vuxna någon gång under 2014 tänkte på självmord och 1 procent försökte att ta sitt liv.

Självmord och olycksfallsskador har en pik i åldrarna 20 till 24 år, 30 procent av alla dödsfall i den åldergruppen beror på självmord. Men vanligast är självmord bland äldre män. Efter 75 års ålder sker en

ökning och högst andel självmord sker i gruppen män över 80 år.

Sven Bremberg tror att detta bland annat beror på människors levnadsvillkor. Medan yngre påverkas av dåliga betyg, arbetslöshet, mobbing är det i den äldre generationen den sammantagna levnadssituationen som påverkar vid självmordstankar.

Sven Bremberg påpekar att de flesta



Sven Bremberg

som begår självmord är deprimerade och att det därför är viktigt att erbjuda vård och behandling.

– Det finns inte tillräckligt utbyggt på vårdcentralerna. Många menar också felaktigt att det är normalt att vara trött och deprimerad som äldre. Men både behandling med antidepressiv medicin och kognitiv beteendeterapi, KBT, är behandlingar som fungerar för äldre.

– Och är du deprimerad och har självmordstankar, sök hjälp.

Men han menar också att samhället borde satsa på förebyggande arbete. Stängsel vid broar, dörrar som stänger av perrong mot tunnelbanespåren när tåget inte står vid stationen.

– Genom att ha ett systematiskt arbete och säkerhetstänk som man har när det gäller flyget skulle man kunna förebygga självmord, anser Sven Bremberg.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

## STÖD OCH HJÄLP

- Föreningen Minds självmordslinje, tel 901 01.
- [www.mind.se/sjalmordsupplysningen](http://www.mind.se/sjalmordsupplysningen)
- [www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Sjalvmordstankar](http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Sjalvmordstankar)

## UNDERBARA JULSHOPPINGRESOR

nyhet

## JULSHOPPING I MADRID

4 DAGAR

FLYG

4.995:-

DATUM: 24/11, 1/12

Kastrup/Arlanda

### INGÅR I PRISET

Flygresa Skandinavien–Madrid t/r, 3 övernattningar i dubbelrum, 3 frukostar, Reseledarservice

Läs om allt som ingår och boka på:

**olvemarks.se**

040-668 05 00

eller boka hos din resebyrå

**ÖLVEMARKS HOLIDAY**

JULSHOPPING I  
**LONDON**  
FR 4.495:-

4 DAGAR

FLYG

DATUM: 24/11, 1/12

Kastrup/Arlanda/Landvetter

JULSHOPPING I  
**BUDAPEST EDINBURGH**  
4.495:-

4 DAGAR

FLYG

DATUM: 24/11, 25/11, 1/12, 2/12

Kastrup/Arlanda

JULSHOPPING I  
**EDINBURGH**  
4.795:-

4 DAGAR

FLYG

DATUM: 2/12

Kastrup



# Prenumerera nu på Minnenas Journal!



### Tidningen som blickar tillbaka

- Läsarnas bästa bilder & berättelser.
- Gripande livsöden & spännande historier.
- Modekoll – det bästa från 1930-tal till 1960-tal.
- Kära gamla bilar, motorminnen.
- Folkkära filmstjärnor & artister från förr.

Med e-tidningen som ingår får du fri tillgång till tidigare nummer och ett sökbart arkiv!

## SVARSKORT

**Tips!** Beställ via webb och få tillgång till e-tidningen i dag!

**Ja tack!** Jag vill prenumerera på **6 nr** av **Minnenas journal** för endast **199 kr** (ord butikspris 359 kr).  
➡ Kampanjkod: 425038

**Ja tack!** Jag vill prenumerera på **3 nr** av **Minnenas journal** för endast **129 kr** (ord butikspris 359 kr).  
➡ Kampanjkod: 425026

 **BESTÄLL VIA WEBB**

**minnenasjournal.prenservice.se**  
Vänligen uppge internetkoden:  
**425-4251021**

Telefon: 08-1283 26 40

Frankeras ej!  
Minnenas  
Journal  
betalar portot

Namn \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Postnr \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Mobil \_\_\_\_\_

Fyll i din e-postadress så skickar vi dig en instruktion om hur du aktiverar din kostnadsfria digitala tidning. Som prenumerant blir du också medlem i Minnenas Journals kundklubb. Här får du fina erbjudanden och rabatter!

➡ E-post

Erbjudandet gäller t o m 2016-12-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. Prenumerationen upphör automatiskt efter periodens slut. Premien levereras till dig inom 5 veckor från det att vi mottagit din betalning. Om premien tar slut i lager ersätts den av annan premie av motsvarande värde. Svenska Media Docu AB lagrar kunduppgifter för att kunna fullgöra kundrelationer och lämna förmånliga erbjudanden om egna och andras produkter. Genom att fylla i e-post och mobilnummer ger du Svenska Media Docu AB tillåtelse att kontakta dig med förmånliga erbjudanden. För kontroll, rättelse eller anmälan om spärr av personuppgifter, kontakta Svenska Media Docu AB, Tingsgatan 2A, 827 81 Ljusdal, 08-1283 26 40

## Minnenas Journal

Svarspost  
206 798 93  
827 20 Ljusdal



# Vårdcentralen vände trenden – har i dag inga inhyrda läkare

**Antalet hyrläkare i Örebro län måste ner – annars spricker budgeten. Tybble vårdcentral lyckades vända trenden och har nu noll inhyrda läkare, men däremot sju fast anställda distriktsläkare.**

Under ett par år var det bara de – Richard Wentzel och Thorir Thorisson, specialister i allmänmedicin, eller distriktsläkare som det också går att säga.

– Då var vi tvungna att ha hyrläkare, men vi försökte ta in samma så långt det var möjligt för att patienterna skulle slippa möta nya läkare vid varje besök, berättar Richard Wentzel, medicinskt ansvarig läkare på Tybble vårdcentral.

– Det är självklart skillnad mellan att ha fast anställda läkare och att ha hyrläkare. Det blir bättre kontinuitet för patienterna och även för oss, till exempel vad det gäller provsvar och utredningar, säger Thorir Thorisson.

## Tar emot alla som söker

Alla fyra läkarna på Tybble vårdcentral är ense: Vårdcentralens rykte är viktigt för att kunna rekrytera nya läkare. En bra chef och en bra organisation är många gånger avgörande.

Varje vardag mellan klockan åtta och elva har Tybble drop-in-mottagning för patienter som vill träffa en läkare. Vårdcentralen tar emot alla som söker, det finns ingen maxgräns. Enda regeln är att patienterna måste vara listade på Tybble. Och läkarna trivs med det upplägget.

– Många patienter vill ha en första kontakt och en bedömning direkt i stället för att mötas av en telefonröst, säger Thorir Thorisson.

## Sätt att behålla läkarna

Att vårdcentralerna tar emot läkare som vill läsa vidare till specialister i allmänmedicin på ett bra sätt är också viktigt för att sedan kunna få behålla läkarna



Från vänster: Thorir Thorisson, Robar Gadan, Maria Lindahl, Richard Wentzel och Hani Chatila är ense om att det blir bättre kontinuitet när man har fast anställda läkare.

då de blivit färdiga specialister.

Hani Chatila är läkare under utbildning på Tybble. Han trivs och tänker sig en framtid på vårdcentralen.

– Alla yrkesgrupper samarbetar här och vill göra det bästa för patienterna, säger han. Richard Wentzel har jobbat i flera decennier på olika vårdcentraler. Han är van vid att tillgången på läkare går upp och ner. Hans bästa råd är att vara uthållig och arbeta efter en plan.

– Jag trodde hela tiden att det skulle ordna sig här på Tybble, säger han.

TEXT: ANNA LEVIN FOTO: FILIP ERLIND

## VILL SE FÄRRE HYRLÄKARE

■ Kostnaderna för hyrläkare stiger över stora delar av landet. Bara i Örebro ökade kostnaderna under förra året med 43,6 miljoner kronor, till totalt 140,4 miljoner. Region Örebro län är ensamt i landet om att inte använda hyrsjuksköterskor, och det långsiktiga målet är att den samlade sjukvårdsorganisationen också ska minska användningen av hyrläkare på sikt.



## www.hjalpnu.se – Butiken för alla!

Här är ett urval av våra praktiska produkter. Besök vår hemsida för att se mer eller ring för gratis katalog.



Hållningsbandage



Strumpor med lös resår



Sminkspegel 12x förstoring



Stöd till bok och surfplattor



Nagelsaxar



Käpptillbehör

Butiken Hjälpmedel SAM  
Johanneslötsvägen 22 Gävle,  
tfn 026-15 35 01 www.hjalpnu.se

Hjälpmedel SAM

POPULÄRA PRODUKTER FRÅN SALTBUTIKEN.SE

## Problem med andningen?

### Saltinhalator 2in1

Testa du också. Flera tusen nöjda kunder kan inte ha fel!



Saltluft är bra för luftvägarna, ger lindring vid akuta och kroniska besvär.



### Magnesiumolja - Hälsospray

- Absorberas av huden
- Lindrar värk i kroppen

### Hälsodusch

- renar vattnet!

- Lindrar klåda
- Bra mot torra hudproblem

#### FAKTA HÄLSODUSCHEN:

- Passar alla duschslangar
- Sparar vatten upp till 40%
- Germanium- och turmalinkulor



Beställ på internet eller via telefon  
www.saltbutiken.se • Tel. 0390-418 00

 saltbutiken.se

## 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.



## Gran Canaria till vinter!

Pris ex: 4 veckor fr. 9.900:-

Några exempel på populära lägenhetshotell, alla med svenska satellitkanalen SVT World, med avgångar med flexibla reslängder från Arlanda, Skavsta, Karlstad, Landvetter och Kastrup. 4 veckor från ca 10 januari inkl. flyg, bagage och taxitransfer t/r, pris per person i sällskap om 2:

San Agustin – Rocas Rojas *** tvårumsbungalow	17.900:-
Playa del Ingles – Las Gondolas *** tvårumsvån., uppvärmd pool	15.500:-
Playa del Ingles – Veril Playa *** enrumsvåning, halvpension	15.500:-
Playa del Ingles – Amazonas *** tvårumsvåning, uppvärmd pool	12.900:-
Mogan – Cordial Mogan Valle **** tvårumsvåning, uppvärmd pool	17.900:-

Naturligtvis finns även kortare och längre reslängder.

## Medelhavet i november 3 veckor

För den som vill iväg i november finns emellertid ett antal fullgoda alternativ kring Medelhavet där dagstemperaturen då statistiskt sett är strax över 20. Här listar vi ett antal bra förslag varav många med SVT World och/eller uppvärmd- eller inomhuspool på tre veckor med direkt-flyg, transfer och lägenhet, pris per person i sällskap om två:

### Cypern och Kreta från Arlanda:

Agia Napa - Aktea **** tvårumsv., halvpension, inne pool, SVT World	13.600:-
Larnaca - Atrium *** tvårumsvåning, SVT World	9.200:-
Chania - Christina *** enrumsvåning, på stranden	9.200:-
Rethymnon – Porto Enetiko *** tvårumsv., havsutsikt i fiskehamnen	10.600:-

### Mallorca från Arlanda och Kastrup:

Palma – Palma Suites **** tvårumsvåning, SVT World, i gamla stan	13.700:-
Palmanova – Portonova *** tvårumsv., inomhuspool, SVT World	7.900:-

### Malta från Skavsta och Kastrup:

Sliema – Blubay *** tvårumsvåning, havsutsikt, inomhuspool	8.400:-
--	---------

### Costa del Sol från Arlanda, Kastrup, Landvetter och Skavsta:

Fuengirola – PYR *** enrumsvåning, uppvärmd pool	7.600:-
Marbella – Princesa Playa **** tvårumsvåning, uppvärmd pool	9.500:-
Nerja – Fercomar *** tvårumsvåning, SVT World	8.700:-

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

**Hotel**  
Prisvärda resor - precis som du vill ha dem. RESERVATION

# Mobila teamet bä

► Färre akutbesök och minskad medicinering ► Ökad trygghet för de äldre ► ”Handlar om sunt förnuft”

**Sedan det mobila teamet i Ängelholm, med sjukvårdspersonal från kommun, primärvård och sjukhus, startade sin verksamhet för två år sedan har man via sina hembesök förebyggt 94 procent av akutbesöken och antalet sjukhusinläggningar med 73 procent. Teamet möter den sjuka äldre i det ordinarie boendet.**

När sjukvårdens olika delar i kommun och landsting samarbetar förbättras vården avsevärt för de multisjuka äldre. Det konstaterar Lina Hjärpe Skoglund, överläkare på medicinkliniken och geriatrikerspecialist. Hon är ansvarig läkare i det mobila teamet.



Lina Hjärpe Skoglund

– Geriatrikerhjärtat blöder på akuten när vi tar emot de multisjuka äldre. Här finns inte tillgång till den information som finns i den äldres vardag. Och det finns flera fallor att gå i som missgynnar dessa patienter, säger hon.

Osäkerheten om vad som är orsaken till akutbesöket kan leda till att man gör för mycket, eller för litet. Det är svårt att se helheten och det kan finnas behov av flera åtgärder, som bäst avhjälpas i patientens vardag.

## Akuta punktinsatser

I Ängelholm startade man samarbetsprojektet Hälsostaden. I den verksamheten ingår det mobila teamet. Målet är att effektivisera vården och förbättra samarbetet mellan kommun och landsting samt att bättre ta hand om de multisjuka äldre som har ett omfattande vårdbehov.

Mobila teamet gör akuta punktinsatser i patientens ordinarie boende, men har också ansvar för en särskild vårdform

med en grupp sjuka sköra äldre som ”inskrivna”. I Ängelholm är Lina Hjärpe Skoglund mobila teamets läkare med patientansvar för denna grupp på cirka 30 patienter.

Verksamheten har inneburit en stor trygghet för många av de äldre som tidigare återkommande hamnade på akuten. Att bara ha en vårdkontakt, som tagit sig tid och samlat en helhetsbild av patientens behov, har inneburit att akutbesök och akutinläggningar minskat avsevärt.

– I teamet är jag läkare och geriatriker med kunskapen om äldre multisjukas behov som bas, bra tekniska mobila lösningar, duktiga kommunala sjuksköterskor, en skatt med bred kompetens om patienterna som är ovärderliga, säger Lina Hjärpe Skoglund.

## Individuell behandlingsplan

Egentligen handlar det om att använda sunt förnuft, hävdar hon. Äldre med många sjukdomar och problem låter sig inte behandlas på en halvtimme. Här krävs ibland en hel dag vid inskrivning för att alla berörda parter inom vården om den äldre, kommun och landsting, anhöriga och patienten själv, ska få möjlighet att lägga ett helhetspussel och utforma en individuell behandlingsplan. En metod som faktiskt visar sig både vara human och ekonomisk, menar Lina Hjärpe Skoglund

– Det är en kostnadseffektiv metod. Vad åstadkommer man med att tänka helhet?

– Vi hittar det som orsakar problemet, ofta kan det handla om flera diagnoser samtidigt. Förutom en sjukdom som ligger i botten, kan vi hitta depressioner, kanske rör sig ångesten om ensamhetsproblematik, eller en begynnande demens. Omhändertagandet medför att vi

## MÅSTE FÅ TA TID

Äldre med många sjukdomar och problem låter sig inte behandlas på en halvtimme. Det kan behövas en hel dag vid inskrivning för att lägga helhetspusslet med kommun, landsting, anhöriga och patienten själv.

avlastar akuten och ofta kan vi minska antalet mediciner till patienten, säger hon.

## Ambulans varje vecka

En patient som det mobila teamet fick ansvar för var en kvinna som under de senaste 18 månaderna hade haft 63 akutbesök på sjukhus, cirka ett besök i veckan. Kvinnan hade varit inlagd vid sex tillfällen, sammanlagt 20 dagar. Och hade ringt ambulans tre till fyra gånger i veckan.



# St för multisjuka



FOTO: ISTOCK

– På akuten gjorde man fel åtgärder, bland annat med antibiotika som var verkningslös. Kvinnan hade KOL och syrgas i hemmet. Hon fick maximal hemtjänst och hjälp med andningsinhalator med medicin tre gånger om dagen. Vi kunde konstatera en begynnande demens, depression, en ensamhetsproblematik och ångest. Och orsaken att hon aldrig larmade på helgerna var att hennes dotter bodde hemma hos henne då.

När kvinnan hade varit inskriven hos

det mobila teamet i tolv månader hade hon haft två akutbesök på helgen, en inläggning på sjukhus kvällstid i tolv timmar. Det senaste nio månaderna hade det

**”Hoppas att vi kan öka antalet inskrivna för helhetsvård.”**

inte förekommit något akutbesök alls. Resultaten talar för sig själva och Nina Hjärpe Skoglund går till arbetet med lust och glädje.

– Vansinnigt kul. Jag vill aldrig tillbaka till sjukhuset igen som jag inte tycker är någon optimal arbetsplats för att ta emot multisjuka äldre. I framtiden hoppas jag att vi kan utöka antalet inskrivna för helhetsvård. Multisjuka äldre har så komplexa problem att det krävs geriatrisk kompetens

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

**Sebastian Lönnlöv:**

# Varje dag en vårdskandal

**D**et jag minns mest från min praktik bland de somatiskt sjuka var blandningen av maktlöshet och manipulationsförsök, alla hade olika vanor och det var omöjligt att tillgodose varje önskning. Vann gjorde de vars anhöriga inte var rädda för att ta strid. Den som var helt utan anhörigstöd blev aldrig lika lyssnad till, särskilt inte om personen också råkade vara väldigt virrig, eller alltför timid för att vilja vara till besvär.

**FÖR VARJE ÄLDRE** person som gormar och aldrig blir nöjd finns lika många som hellre skulle svälja sin tunga än ligga till last. De förstår att personalen inte har tid och anpassar sig efter det, men blir inte direkt lyckliga på kuppen.

Även när kraven i sig var helt rimliga

kvarstod faktum: på ett underbemannat omsorgsboende är det omöjligt att leva som förut. Personalen är alltför vana vid att ignorera behov för att ens märka vad de gör. De som okar arbeta kvar kan förstås vara både underbara och engagerade, men riskerar också att trubbas av. Stressen tär – liksom känslan av att aldrig tas på allvar. Att arbeta med människor som ingen prioriterar.

**JAG MÖTTE MISSNÖJE** varje dag och förstod att de äldre inte trivdes, men kunde inte alltid göra något åt det, förutom att hela tiden upprepa samma fras: Jag gör mitt bästa.

Orden gick enkelt att säga. Att också själv hålla med om att det stämde var inte alltid lika lätt.

Jag fick alltmer känslan av att jag gick runt bland kroppar som borde vara

människor. Föräldrar. Livskamrater. Anhöriga kom på besök ibland, men större delen av sin vakna tid hade de som bodde här ingen till hands än mig och mina arbetskamrater. Personer som de inte älskade och som inte älskade dem. Främlingar som hade många att se efter.

Omvärlden nådde inte in hit. De som bodde här nådde inte ut. Jag delade mitt liv i två halvor. En som jobbade här och en som levde, drömde, ville vidare.

Utdrag ur boken  
Varenda dag en  
vårdskandal av  
Sebastian Lönnlöv,  
Albert Bonniers  
förlag



**Sebastian Lönnlöv,**  
biblotekarie, författare, f d vårdarbetare

## Mora Parken – i hjärtat av Sverige

Mora Parken är en riktig semesterpärla i hjärtat av Dalarna. Här kan du besöka Anders Zorns hem som du ser på bilden, se dalahästtillverkningen i Nusnäs och njuta av den vackra naturen runt Siljan. Mora Centrum, med över 100 butiker, ligger en kort promenad från anläggningen.



*Mora Parken*

MORAPARKEN.SE | 0250-276 00

Övernattning på Hotell Mora Parken

från **895 kr\***

\*Boende i dubbelrum inkl. frukost.

Gäller för seniorer 65+.

Begränsat antal rum.



Det kan vara viktigt att skriva ett testamente. Och det är alltid viktigt hur det sker. I den tredje delen av *Testamentskolan* behandlar vi vem som får upprätta ett testamente och hur bevittnandet går till.

## Hur skriver jag ett testamente?

**F**ÖR ATT VARA GILTIGT måste ett testamente upprättas enligt reglerna i Ärvdabalken. Anledningen till de strikta kraven är att testamentet blir gällande först efter testamentsgivarens (testators) död och då kan denne själv inte bevaka att testamentsföreskrifterna efterföljs. Det finns tre formkrav:

- Testamentet ska upprättas skriftligen.
- Testamentet ska undertecknas av testamentsgivaren.
- Testamentsgivarens egenhändiga namnteckning ska bevittnas av två samtidigt närvarande vittnen.

### HEM FÅR UPPRÄTTA ETT TESTAMENTE?

Det krävs normalt att man är myndig, det vill säga har fyllt 18 år, men även den som är yngre kan i vissa fall få upprätta testamente. En myndig person vars egendom förvaltas av god man eller förvaltare får upprätta testamente om det inte skett under påverkan av psykisk störning. En förmyndare kan inte upprätta testamente för omyndig.

### HEM KAN VARA TESTAMENTSTAGARE?

Både fysiska personer och juridiska personer kan vara testamentstagare. Som fysiska personer menas människor. Djur kan således inte vara testamentstagare även om många skulle önska det. Den fysiska testamentstagaren ska vara född eller avlad (och senare levande född) vid testatorns bortgång.

### TESTAMENTSVITTNEN

Följande personer får inte bevittna ett testamente:

Person under 15 år, person som inte är kapabel att förstå innebörden av sitt bevittnande, testaments-tagaren själv, syskon, make, sambo eller den som står i rakt upp- eller nedstigande släktskap till testator eller testamentstagaren.

Vidare får inte ledamot av styrelse för bolag, förening, stiftelse etcetera bevittna ett testamente som är skrivet till förmån för den juridiska person som den personen företräder.

Det är viktigt för testamentets giltighet att bägge vittnena är samtidigt närvarande när testamentet undertecknas. Vittnena ska känna till att det är ett testamente de bevittnar men de behöver inte veta vad som står i det.

### FÖRVARING AV TESTAMENTE

Eftersom ett testamente inte registreras någonstans, är

#### Testamentets delar:

Testamentstagare är ...

... **fysiska personer** (människor, ej djur)

... **juridiska personer** (aktiebolag, stiftelser, ekonomiska eller ideella föreningar)

#### Testamentsgivarens signatur

Testamentsgivarens namnteckning ska vara **bevittnad av två samtidigt närvarande vittnen**.

Ha gärna en **kopia av testamentet hemma**. Skriv på kopian var originalet förvaras.

TESTAMENTE	
Jag Claes Nilsson	19200312-1234
Storvägen 10	Stockholm
bestämmer härmed såsom min yttersta vilja och mitt testamente följande:	
Min granne <u>Maj Svensson</u> , 19251021-1224, ska få min persiska matta Mitt kusinbarn <u>Anders Ek</u> , 19540313-0136, ska erhålla 100 000 kronor Resten av kvarlåtenskapen ska tillfalla insamlingsorganisationen Hjärt-Lungfonden, org nr 802006-0763	
Stockholm	20130615
Undertecknade testamentsvittnen har särskilt tillkallats för att bevittna detta testamente. Vi intygar att testamentsgivaren, i vår samtliga närvaro, egenhändigt underskrivit testamentet. Vi intygar också att detta skett av fri vilja och vid sunt och fullt förstånd.	
Ort och dag som ovan.	
Berit Johansson	Benny Eriksson
19641127-1234	19770129-1234
Kungsvägen 15, Göteborg	Drottningvägen 20, Malmö
Detta är en kopia. Original finns i mitt, Claes Nilssons bankfack.	

ILL: MIJL THORSSON

Vissa formalia måste uppfyllas för att testamentet ska gälla.

det viktigt att det förvaras på ett betryggande sätt. Originaltestamentet, som bara får finnas i ett exemplar, bör helst förvaras i bankfack. Vissa begravningsbyråer erbjuder förvaring av testamenten. Det kan vara bra att ha en kopia hemma och skriva på den var originalet förvaras.

### ÄNDRING OCH UPPHÄVANDE AV TESTAMENTE

Ett testamente är färskvara. Du bör se över det med jämna mellanrum så att det inte, på grund av exempelvis ändrade familjeförhållanden, får oönskade konsekvenser. Ändra inte i det befintliga testamentet utan upprätta ett nytt och förstör det gamla. Det räcker att riva originalet, men förstör helst även kopiorna.

I sista avsnittet av *Testamentskolan* tar vi upp frågor som är extra viktiga att tänka på när du vill upprätta ett testamente. Läs hela skolan på [www.hjart-lungfonden.se/testamente](http://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.

**Hjärt & Lungfonden**

TILLSAMMANS RÄDDAR VI LIV

# Jämställda pensioner kan "dröja decennier"

Riksdagens pensionsgrupp har fått i uppdrag att utreda skillnaderna mellan mäns och kvinnors pensioner, och hur de kan motverkas. I rapporten "Jämställda pensioner?" har gruppen främst tittat på hur arbetslivet orsakar ojämställdhet.

– Bra att frågan äntligen uppmärksammas, men vi behöver ta ett större grepp för att få till en förändring redan i dag, säger SKPF Pensionärernas ordförande Berit Bölander.

Inkomstgapet mellan pensionerade kvinnor och män är 26 procent. Det är större än löneskillnaderna mellan kvinnor och män, som är på 17 procent. Klyftorna ökar alltså vid pensioneringen, trots att systemet i sig är konstruerat för att vara könsneutralt.

Pensionsgruppen lyfter fram det ojämställda arbetslivet som den främsta anledningen till skevheten. Men pensionssystemet självt vidgar också klyftan genom att premiera livslångt heltidsarbete och höga inkomster. Och framför allt är det tjänstepensionen som ökar på ojämställdheten.

Tjänstepensionen baseras på avtal mellan arbetsmarknadens parter och ger extra avsättningar till de med höga inkomster. Då män ofta tjänar mer än kvinnor får det till följd att männen får i genomsnitt dubbelt så mycket pengar från tjänstepensionen som kvinnorna.

– Det är en gåta att de fackliga organisationerna har gått med på detta. Sverige är ensamt om detta system i hela västvärlden, säger Fredrik Jahn, utredare på SKPF Pensionärerna.

## Fler heltidstjänster

Enligt pensionsgruppens beräkningar kan knappt en tredjedel av inkomstgapet mellan kvinnor och män förklaras av skillnader i arbetstid. Deltidsarbete lyfts här fram som en viktig faktor och grup-



FOTO: ISTOCK

### OJÄMLIKT PENSIONSLOTTERI

Svenska pensionerade kvinnor har, till skillnad från svenska pensionerade män, lägre ekonomisk standard än EU-snittet.

pen påpekar att den största riskfaktorn för deltidarbete är att vara kvinna, och särskilt kommunanställd.

– Vi, med så många medlemmar från den kommunala sektorn, vet kanske bättre än några andra hur pensionärs-tillvaron ser ut när man har jobbat hela livet med deltid som norm. Jag kan inte

nog understryka hur viktigt det är att det skapas fler heltidstjänster i dessa kvinnodominerade yrken, säger Berit Bölander.

## Inte tid att vänta

I höst kommer pensionsgruppen att komma med konkreta förslag på hur pensionsklyftan kan åtgärdas. Främst väntas det bli förslag som riktar in sig på arbetslivet, med effekter som ligger i framtiden. Gruppen skriver att även om ett jämställt arbetsliv skulle införas omedelbart "så skulle det dröja decennier innan det fått fullt genomslag i form av jämställda pensioner".

– Men vi har inte tid att vänta längre! Även dagens pensionärer har rätt till ett gott liv, utvecklingen måste gå betydligt snabbare. Hela pensionssystemet måste reformeras, utifrån ett kvinnoperspektiv, säger Berit Bölander.

### BEROENDE AV EN MAN?

■ Pensionsgruppen skriver att "den största risken för att få en låg ekonomisk standard är (...) att vara ensamstående". Två av tre ensamstående pensionärer är kvinnor.

■ Andelen svenska pensionerade kvinnor med låg ekonomisk standard är högre än EU-genomsnittet. Samtidigt är andelen svenska pensionerade män med låg ekonomisk standard lägre än EU-genomsnittet.



# RISSKOV BILSEMESTER

Så billigt att du inte har råd att stanna hemma

Över  
700 hotellpaket  
i 17 länder

WWW.RISSKOV.SE



**Populära Dalarna!**

**Bästsäljare!**

**Boka nu!!  
2-4 nätters paket!**

**Dalarna | Insjön**  
**Dalarna till minipris**  
Insjöns hotell ★★★  
Trivsamt hotell vid sjön Insjön med närhet till aktiviteter året om.

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

**SPARA UPP TILL 796:-**  
Endast **799:-**

Ank. 09/09 - 21/12-16 | Andra paket + ankomster se hemsidan



**Bästsäljare!  
Upplev Västkusten**

**Centralt i Uddevalla**

**Västkusten | Uddevalla**  
**Uddevalla till superpris!**  
Best Western Hotel Carlia ★★★

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

**SPARA UPP TILL 1.045:-**  
Endast **799:-**

Ank. 12/09 - 30/12-16 | Andra paket + ankomster se hemsidan



**Nära handelstaden Næstved**

**Bo på populär kro!**

**Själland | Næstved**  
**Krosemester i Næstved**  
Hotel Menstrup Kro ★★

- 2 x övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 2 x 2-rättersmeny/buffé
- Gratis internet
- Gratis parkering

**SPARA UPP TILL 1.180:-**  
Endast **699:-**  
Miljö tillägg 59 DKK / natt

Ank. 11/09 - 14/12-16 | Andra paket + ankomster se hemsidan



**Medeltida handelstaden Køge**

**Bo vid hamnen**

**Själland | Køge**  
**Minisemester i Køge**  
Hotel Niels Juel ★★★★★

- 2 x övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 1 x 3-rätters meny/buffé
- 1 x kaffe och kaka
- Gratis parkering

**SPARA UPP TILL 256:-**  
Endast **1.449:-**

Ank. 11/09 - 30/12-16



**Inklusive Candlelight dinner!**

**Historiska Bad Doberan**

**Östersjökusten | Bad Doberan**  
**Semester vid Östersjön**  
Hotel Friedrich Franz Palais ★★★

- 3 x övernatt. m. frukostbuffé
- 2 x 3 rättersmeny
- 1 x candle light dinner
- 1 x glas prosecco
- 1 fl. sekt + 1 fruktkorg

**SPARA UPP TILL 692:-**  
Endast **1.489:-**  
Miljö tillägg 1-2 EUR / natt

Ank. 09/09 - 28/11-16 | Andra paket + ankomster se hemsidan

Öppet mån-tors 9-17, fre 9-16.30 och söndag 10-15

Ange kod: **NU**

[www.risskov.se](http://www.risskov.se) → **040 611 61 30** →

Spärr mot hotellens ord. priser • Förbehåll för slutsålda datum och tryckfel • Ev. miljö tillägg betalas på hotellet • Priserna är i SEK per person i dubbelrum • Bra barnrabatter för barn boende i föräldrars rum • Expeditionsavgift 69-109,-

**RISSKOV**  
**BILSEMESTER**



18-20 OKTOBER • STOCKHOLMSMÄSSAN • WWW.SENIORMASSAN.SE

## Upptäck något nytt!

- Utställning • Seminarier
- Underhållning • Aktiviteter

På Senormässan kan du som vill leva ett rikt liv bli inspirerad och hitta en stor mängd kvalitetsprodukter och tjänster.

Möt fler än 200 utställare inom resor, turism, boende, tjänster, vård, omsorg, hälsa, skönhet, fritid och kultur på Sveriges största mässa för seniorer.

På scenen: föreläsare inom vitt skilda områden, bland andra Amelia Adamo, Solveig Ternström och Christopher O'Regan, musikunderhållning med mera.

Kom till mötesplatsen som skapar nya möjligheter och vidgar vyer.

*Vi ses på Senormässan!*

KLIPP UR OCH TAG MED TILL MÄSSAN!

VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ

## Entré 60 kronor



60 kronor per person. Max två personer/kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Seniormässan 18-20 oktober 2016, Stockholmsmässan i Älvsjö. Öppet: 10-16. Entré: ord pris, 120 kr.

Härochne 4-16

## Funderar du på att skriva testamente?

Att skriva testamente är för många ett bra och enkelt sätt att berätta vad man vill. Att tala om hur man önskar att de efterlämnade tillgångarna ska användas när man själv inte finns och kan bestämma längre.

Många skriver in Hjärt-Lungfonden i sitt testamente för att de vill ge sitt stöd till svensk hjärt-lunghforskning. De vet att hjärtsjukdom är vår tids stora folksjukdom. Ibland är de själva drabbade. Ofta har någon släkting

eller nära vän drabbats och kanske räddats till livet av forskningens framsteg.

Om du också vill bestämma över din kvarlåtenskap och tycker att hjärt-lunghforskning är viktigt så kanske ett testamente är en bra idé för dig också? Beställ vår handledning med kupongen här eller ring 08-566 24 230.

Du får den helt kostnadsfritt och kan läsa hur du gör för att ditt testamente ska bli rätt och riktigt.



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

NAMN

ADRESS

POSTNR

POSTADRESS

SPRF4

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](http://www.hjart-lungfonden.se)



# 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 kvalitetstäckan, madrasser och kuddar i finaste merino-, kashmir- och kamelull.
- Magnet- och örtprodukter.

**Högsta kvalitet**  
**Pensionärsrabatter**  
**Räntefri delbet.**

Nu även tryckavlastande madrasser!



**Må Vål**  
produkter

Ring för information och  
broschyr: 0583-400 61  
[www.mavalprodukter.se](http://www.mavalprodukter.se)

# Får sambon ärva sommarstugan?

**FRÅGA:** Jag och min sambo har nyligen köpt en sommarstuga. Eftersom jag äger fastigheten där vi bor är vi överens om att han ska få sommarstugan om vi separerar eller om jag dör före honom. Vi har därför skrivit ett samboavtal. Behöver vi göra något mer?

**SVAR:** Det är inte ovanligt att man vill ordna det så som ni beskriver, d v s att man som sambor – eller gifta för den delen – ”i förväg” vill komma överens om vem som ska ha viss egendom när förhållandet upphör, oavsett om det upphör på grund av ett dödsfall eller på grund av att man väljer att gå skilda vägar.

Hur en sambobodelning ska gå till regleras av sambolagen. Genom ett samboavtal kan man bara avtala att sambolagen ska tillämpas eller inte, alternativt tillämpas på viss men inte på annan egendom. Och sambolagen omfattar bara bohag och bostad som man huvudsakligen bor i, och bara under förutsättning att egendomen har införskaffats för gemensamt användande. Ett samboavtal kan alltså, till exempel, inte omfatta en fritidsfastighet.

**Fråga  
juristen**

**DET ÄR ÖVER HUVUD TAGET** inte helt lätt att i förväg reglera vem som ska ha vad vid en eventuell framtida separation. Om man står inför ett omedelbart upphörande av samboförhållandet kan man ingå ett så kallat föravtal om en kommande bodelning. I övrigt finns det en del begränsningar i vad som är möjligt att göra.

**JAG REKOMMENDERAR ER** därför att vända er till en jurist som har specialkunskap inom området för att få hjälp. Om du vill att din sambo ska ärva – viss eller all – egendom när du går bort, behöver du skriva ett testamente. Eftersom ni är sambor – till skillnad mot om ni vore gifta – har ni ingen arvsrätt alls efter varandra. Eftersom du skriver att du vill att din sambo ska få fritidsfastigheten om du dör före honom, bör du även fundera på vad du vill ska hända med (din del av) fritidsfastigheten om din sambo dör före dig och förordna om detta i testamentet.



**LINDA FRÖBERG**  
FAMILJENS JURIST



- Lars Lerins Sandgrund - Hjalmars revy
  - Malena och Tommy Körbergs Julkonsert
  - Les Misérables på Wermland Opera
  - Siljan runt med Carl Larsson och Zorn
  - Konst på Franska Rivieran - Vinskörderesa Rhen/Mosel
  - Andalusien med Alhambra och Gibraltar
  - Höstfärger vid Grövelsjön - Ölands Skördefest
- Även fina dagsturer och resor över julhelgen!*

**LARSSONS  
RESOR**

Boka gärna in din förening  
på någon av våra resor!

**08-34 82 00**

Fler resor i vår katalog eller på [www.larssonsresor.se](http://www.larssonsresor.se)



FOTO: RIKARD NILSSON

## Sven Wollter i Romeo & Julia

Under september månad spelar skådespelarna Sven Wollter och Evabritt Strandberg Romeo och Julia på Kulturhuset stadsteatern i Stockholm. Sven Wollter har meddelat att han avslutar sin skådespelarkarriär under året och föreställningen blir hans "Hej och tack" till publiken.



FOTO: ROGER STENBERG

## Magnus Uggla Sverige runt

Magnus Ugglas monolog Hallå! Popmusik, klickar å kläder har hylats av en enad kritikerkår. Under november kommer han att turnera med den självbiografiska föreställningen i Riksteaterns regi med början i Linköping den 3 november. Turnén avslutas i Örebro den 27 november.



# På dans

**– Det gäller att acceptera kroppens begränsningar, då öppnas nya möjligheter. Det är en nödvändig process, menar dansaren Ana Laguna, 61.**

**Hon tillhör ett fåtal internationellt erkända dansare, som kunnat dansa långt över normal pensionsavgång, som brukar ske vid cirka 40.**

Att dansa var det enda hon ville och även om föräldrarna var motsträviga fick hon som 17-åring sin första anställning vid Real Ballet de Cámara i Madrid. Klasiskt skolad blev hon hänförd och förförd

under ett gästspel som Cullbergbaletten gjorde i den spanska huvudstaden. Detta var något som hon absolut ville medverka i.

– Jag blev alldeles tagen över vad de gjorde på scenen. En helt ny värld öppnade sig. Det här var under Francotiden och jag hade aldrig sett modern dans och frågade Birgit Cullberg om jag fick träna med dem och sedan om jag fick provdansa – göra en audition, säger Ana Laguna.

– Javisst, svarade Birgit, kan du komma i morgon till Stockholm, skrattar Ana Laguna. Men så lätt gick det inte. Mina föräldrar motsatte sig och det var inte heller så lätt att få tillåtelse att lämna landet.





### FOREVER DANCE

Mats Ek och Ana Laguna dansar tillsammans på dansfestivalen Forever Dance i Malmö. Där kommer olika frågor om dans och åldrande att diskuteras.

# genom livet

Året efteråt kom hon till Sverige och i närmare 20 år var hon en av de ledande dansarna i Cullbergbaletten. Hon har dansat med de kända ryska dansarna Rudolf Nurejev och Mikhail Baryshnikov och medverkat i dansuppsättningar av internationellt erkända koreografer.

– Jag har jobbat med både stora och

**”Jag har tränat och uppträtt sedan jag var fem år.”**

mindre kända koreografer och dansare och det är det som är berikande, säger hon.

### Par i dans

Ana Laguna har ett fantastiskt hår som går ända ner till ryggslutet. Som ung var det kolsvart, numera går det alltmer över i grått, men bär fortfarande den livlighet och utstrålning av styrka liksom hennes dans alltid har gjort.

I över 30 år har hon och Mats Ek varit ett par och hon har medverkat i de flesta av hans produktioner, i tv och på teater. I höst dansar de tillsammans i två av hans



verk; Memory och Potatis vid dansfestivalen Forever Dance i Malmö.

Under dansveckan kommer äldre dansare från bland annat England och Tyskland att uppträda. Här kommer olika perspektiv på frågor om dans och åldrande att diskuteras med föreställningar, seminarier och work shops.

Ana Laguna är uppvuxen under enkla omständigheter i den nordspanska staden Zaragoza, som nummer tre i en syskonskara på fyra flickor.

– Jag är utbildad i Zaragoza och min lärarinna hade en privatskola. Men jag brukar säga att jag är halvanfalbet. Ef- >>>

» tersom jag ville dansa fick jag välja mellan dans och vanlig skola. Jag valde dansen och då var det dans som gällde nästan hela skoldagen. Vanlig skola blev det ett par timmar på eftermiddagen då jag skulle hämta in all övrig kunskap.

Paret Ana Laguna och Mats Ek lämnade Cullbergbaletten 1993. Mats Ek har sedan den tiden ett världsnamn som koreograf, ofta med Ana Laguna i någon av rollerna.

Trots att Ana Laguna är en av den moderna dansens förgrundsfigurer i Sverige är det inget som syns i pensionskuvertet. Dansare tillhör en lågavlönad grupp. Och att fortsätta dansa har både varit ett frivilligt val och ett nödvändigt måste för att få en dräglig pension.

– Många dansare som vill gå i pension kan inte göra det, utan tvingas av ekonomiska skäl att fortsätta dansa tills de är 65 år, eller så måste de hitta ett annat jobb.

Visst har hon oroat sig för sin pension och om hon kommer att kunna klara sig själv. Den allmänna pensionen rör sig i spannet mellan 7 000 och 17 000 kronor, men exakt hur mycket prognosen visar i det orange kuvertet vill hon inte säga.

”Många dansare som vill gå i pension kan inte göra det.”

– Jag får högre pension än garantipension, men det är inte en summa som motsvarar det slit och det arbete som jag har lagt ner och de förslitningar som det inneburit för min kropp. Jag hamnar någonstans däremellan, som många i min generation.

### Fick första gaget som 6-åring

Men den kommande hösten är inbokad och för våren 2017 pågår det planer, vad är än så länge inte offentligt.

Direkt efter dansfestivalen i Malmö fortsätter paret Laguna/Ek till Italien och Rumänien och uppträder med samma dansstycke och sedan blir det Moskva och Sankt Petersburg där hon ska dansa verket Yxa av Mats Ek med den franska dansaren Yvan Auzely. Innan sommaren var hon på turné i USA med Kungliga Operans uppsättning Romeo och Julia där Ana Laguna dansade amman.

– Jag har tränat och uppträtt sedan jag var 5 år. När mamma dog för tre år sedan upptäckte jag en liten låda med ett igenklistrat kuvert på vilket det stod Anas första lön, 24 pesetas, 1961. Jag fick mitt första gage som 6-åring. Och jag dansar än, på gott och ont.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

## Får gata uppkallad efter sig

### ANA LAGUNA

■ **Född:** 16 maj 1955, Zaragoza i Spanien

■ **Karriär:** Slog igenom som 19-åring i Cullbergbaletten under Birgit Cullberg. Har dansat med flera kända dansörer bland andra Mikhail Baryshnikov och Rudolf Nurejev, i Sverige och internationellt. Ana Laguna har medverkat i de flesta av maken Mats Eks produktioner även på tv och teater, gästdansat vid Netherlands Dance Theater. Efter avslutad karriär i Cullbergbaletten 1993 har hon arbetat som koreografiassistent internationellt, till exempel vid Parisoperan, Opéra de Lyon och Compania Nacional Danza i Madrid.

■ **Kända uppsättningar:** S:t Göran och draken (1976), Bernarda Albas hus (1978), Fröken Julie (1981), Giselle (1982), Svansjön (1987), Carmen (1992), Ställe (2007). För



Mikhail Baryshnikov

teater och tv: Ställe (2009), Dramaten; Adromaque (2002), Körbärsträdgården (2010), Dans med nästan (Stockholms stadsteater 1993), samarbete med Suzanne Osten; Mirad-en pojke från Bosnien (1994), Tala det är mörkt (1993), Orienteatern; På Malta (1996), Johanna (1998)

■ **Utmärkelser:** Har heders titeln hovdansare, Carina Ari-medaljen, det spanska Premio Nacional de Danza, Stockholms Cullbergpris. Till-

delades 2000 professors namn av regeringen, har utnämnts till stadens dotter i Zaragoza, har fått Medalla de Oro al mérito en las Bellas Artes och fick 2014 Lifetime Achievement Award vid 42nd Positano Leonide Massine dance price. 2016 får hon som en av endast sex spanska kvinnor någonsin, en gata uppkallad efter sig i sin födelsestad Zaragoza.



### UNDVIKER AKUTEN

– Om jag skulle göra samma rörelser som jag kunde göra för tio år sedan är det akuten som gäller. Man måste acceptera sina begränsningar, säger Ana Laguna.



Enkelrum från  
**595:-\***  
inkl. frukostbuffé och parkering

## SPAR HOTEL



Vi har två hotell i Göteborg: Gårda i centrum (nära Ullevi och Liseberg). Majorna i väster (nära Stena och Slottsskogen)

## SENIORPRISER I GÖTEBORG

Du som vill ha ett riktigt bra och prisvärt boende i Göteborg bor på 3-stjärniga Spar Hotel! Receptionen är öppen dygnet runt - allt för att ge dig som gäst en hög och personlig service.

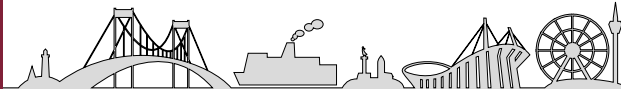
I logipriserna ingår alltid, förutom en förstklassig frukostbuffé, trådlöst Internet och fri parkering i varmgarage (i mån av plats).

Våra hotell är helt rökfria. Varmt välkomna!

\* SENIOR-priser! Vid bokning uppge "SENIOR". Prisexemplen gäller dig som är 65 år och äldre. Dubbelrum från 795:-



www.sparhotel.se Tel. 031-752 03 10



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

Res till Thailands genuina pärla på En - nästan - All inclusive resa

## Badparadiset Mae Phim

2016: 21/10, 2/11, 14/11, 26/11\*

samt en 17 dagars jul-och nyårsresa den 22/12.

2017: 6/1, 19/1, 31/1, 12/2, 24/2 samt 8/3\*

14-dgrsresa med reseledare, endast 19.985:- (inkl. er rabatt), med möjlighet till förlängn. med 6 alt. 12 dagar för endast 3.900:- resp. 7.600:-/pers. i dbl-rum inkl. frukost och middagar (\*gäller ej resorna 26/11-16 och 8/3-17)

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

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailändsk by med härliga bad, spännande utflykts-möjligheter 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 barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar semestrar 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 "charterörerna" i Thailand.

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

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

EXTRA!  
18-dagarsresa inkl.  
River Kwai och  
Bangkok 26/11-16  
och 8/3-17!  
Pris: 27.985:-  
(inkl. er 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 drinks under måltider och utfärder.

För mer info, reseberättelser m.m. gå in på [www.ckresor.se](http://www.ckresor.se)



CK:s Resor Anmälan per Epost: [christer@ckresor.se](mailto:christer@ckresor.se)  
Christer Kullberg OBS! Begränsat antal platser på varje resa.

## Vi skickar gärna en GRATIS KATALOG!

### STOR HÖST-REA!

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 pågår vår stora HÖST-REA med upp till 20% rabatt!**

Blimo erbjuder alltid  
**FRI HEMLEVERANS**  
vid köp av promenadscooter

08-522 309 80 - [info@blimo.se](mailto:info@blimo.se)

#### Trehjulig cykel

- Ca: 20 km/h  
- 250W elmotor  
- 30 km räckvidd  
Spara 3500 kr

**11.495 kr**  
958 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

**2.195 kr**  
183 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](mailto:info@blimo.se) [www.blimo.se](http://www.blimo.se)



## GRUPPRESA TILL HAAPSALU OCH DAGÖ

Vi besöker Borgen, Domkyrkan, illustratören Ilon Wiklands museum, och en av Estlands finaste trädgårdar på Nuckö.

Pris från

**4290:-**  
per person

Ingår: båtresa t/r, alla måltider ombord och i land, alla entrébiljetter, buss med svensktalande guide under hela resan.



För bokning kontakta  
senioransvarig: **08-666 34 87**



# Upplev naturen



*Vi glider sakta ut från stranden. Paddlarnas rörelse hörs som små kluckljud i vattnet. Vinden tar i, men havet ligger stilla i lä av klipporna på Öckerö. Vi paddlar havskajak, ett härligt redskap för friluftsliv och motion.*

---

TEXT OCH FOTO: MARI DAHL

---

Det är en sommarmorgon med strålande sol och blå himmel på Öckerö i Göteborgs norra skärgård. Arkipelagen med mängder av öar, granitklippor och ett rikt

djurliv är ett paradiset för paddlare. I dag går turen till Rävholmen alldeles väster om Öckerö. Kajakerna ligger färdiga för avfärd på stranden när Kerstin Sterner

och Kerstin Hirmas, båda är 71 år, förväntansfulla dyker upp för en guddad tur.

– Äntligen blir det av, säger Kerstin Hirmas, sätter på sig solglasögonen och



# uren i kajak



testar att ta sig i och ur kajaken där den ligger på stranden.

Både Kerstin Hirmas och Kerstin Sterner bor på Öckerö. Kerstin Sterner har paddlat tidigare, men för Kerstin Hirmas är det första gången. Båda är intresserade av natur och friluftsliv. Kerstin Sterner är äventyraren som just kommit hem från en spännande resa till Alaska och Kerstin Hirmas är fågelskådare.

– Jag är lite spänd, säger Kerstin Sterner och berättar att hon, för många år

sedan, välte under en kajaktur och inte kunde ta sig ur kajaken direkt.

– Jag lyckades till slut, men jag trodde aldrig jag skulle våga paddla igen, och nu är det ändå dags, skrattar hon upprymt.

## Paddla i maklig takt

Att paddla kajak är populärt. Uthyrare dyker upp här och var och fler och fler blir intresserade och vågar prova på. För många blir det en skön motionsform, en rofylld aktivitet både för kropp och själ. Man kan paddla i maklig takt, få upp flåset om det blåser lite, eller bara lätt flyta fram. Det känns skönt i kroppen. Överkroppen mjukas upp och armar, rygg och mage stärks. Och så ger det närhet till naturen. Nästan ljudlöst kan man glida in i små undanskymda vikar.

Innan vi lämnar stranden, provar vi både hur det känns att sitta i kajaken och hur man bäst håller paddeln för att det ska vara lätt att paddla. Sist pratar vi om tyngdpunkten, som ska ligga runt höfterna. Om det känns vingligt är det bra att andas ut och tänka att höfterna och rumpan trycks ner mot botten av kajaken. Då slappnar musklerna av och kroppen stabiliserar sig själv.

## Kommer nära fåglar

Vi lägger kajakerna i vattnet och styr ut mot öppet hav och vänder efter en stund norrut. Vi paddlar i tysthet och njuter av den varma luften, det härliga kluckandet från vattnet mot kajakerna och



**Ovan:** Kerstin Hirmas har aldrig paddlat tidigare. **Till vänster:** ”Det är en go känsla av frihet att paddla”, säger Kerstin Sterner.

## TESTA ATT PADDLA

■ **Paddling ger:** Lågintensiv uthållighets- och balansträning för hela kroppen med fokus på rygg, armar och mage och en fantastisk naturupplevelse.

■ **Hyra kajak:** Kontakta turistinformationen i din kommun för information eller titta in på Svenska Kanotförbundets sida över kanotuthyrare, [kanot.com/Paddlahar/Kanotuthyrare](http://kanot.com/Paddlahar/Kanotuthyrare).

■ **Kostnad:** Halvdag mellan 300 och 500 kronor. Heldag mellan 500 och 1 000 kronor. Guidad tur under tre timmar med cirka fem personer: runt 550 kronor per person.



» de glada sommarljuden från badande i viken.

– Underbart, utropar Kerstin Hirmas efter en liten stund.

– Jaa, säger Kerstin Sterner. Jag tror jag måste köpa en kajak!

Vi paddlar förbi granitklippor alldeles vid havsbrynet. Klippor som båda ofta promenerar över med sina hundar. Det är annorlunda så här från havet och inte minst fåglarna verkar oberörda av oss.

– Jag såg precis en tornfalk, utropar Kerstin Hirmas.

För Kerstin Hirmas, som fågelskådar, är det extra spännande att komma ut på havet i en kajak eftersom fåglar inte uppfattar kajaken som ett hot. Man kan komma de fåglar som simmar på havsytan väldigt nära.

Vi glider in vid Rävholmen, lägger till och dukar fram kaffe, smörgåsar och chokladbullar. Det smakar gott efter paddlingen.

– Det är en go känsla av frihet att paddla. Den här gången kände jag mig som ett med kajaken. Det är verkligen roligt, säger Kerstin Sterner.

Kerstin Hirmas håller med:

– Precis i början kände jag mig lite osäker, men det gick förvånansvärt fort att hitta balansen. Det är verkligen så härligt som jag hade hoppats.

### ”Det måste vi göra om”

Efter fiket paddlar vi ut mot öppet hav igen och vänder sedan tillbaka in mot land. Snart ser vi stranden långt inne i viken. Det går lite fortare nu, både Kerstin Sterner och Kerstin Hirmas känner sig säkrare och vågar ta i mer när de drar paddeln genom vattnet. Snart glider vi upp på stranden igen. Vi torkar ur sittbrunnarna och bär upp kajakerna till bilen som står parkerad en bit bort. När vi surrat fast dem ordentligt på taket och ska ge oss iväg är båda överens:

– Det här måste vi göra om! Vilken härlig dag!

# SeatUp

*Fåtöljen som hjälper dig upp*

**SeatUp hjälper dig som har svårt att själv ta dig i och ur en sittmöbel. SeatUp dämpar din rörelse då du sätter dig och lyfter dig varsamt då det är dags att resa sig. Den patenterade tekniken är helt mekanisk. Utan motorer eller sladdar.**



**www.SeatUp.se**

**Tel:** 0140-16275

**E-Post:** info@seatup.se



O.H. Sjögren  
Rundelgatan 1  
573 23 Tranås



# Hjärnan i fokus



## Jag kände mig vimsig!

Ruth är en positiv och aktiv dam som njuter av livet som pensionär.

–Jag har alltid varit fokuserad och klar i huvudet men för några månader sedan kände jag mig ibland vimsig och glömsk.

–Jag kunde i vardagen glömma både det ena och det andra vilket var irriterande. Ofta kom jag inte ihåg var jag lagt saker eller vad det vart jag var på väg att hämta i ett annat rum... Jag är så nöjd nu sedan jag börjat ta två små Clear Brain tabletter varje dag, berättar Ruth.

### Aktiv och klar i huvudet

Det är viktigt för Ruth att hålla sig fräsch och klar i huvudet så att hon kan njuta av tillvaron och umgås med mina barn och barnbarn.

–Jag vill kunna ta hand om mitt hus och min trädgård och kunna spela kort med mina grannar. Och jag vill gärna kunna klara av lite vardaglig stress utan att jag känner mig förvirrad och utmatad. Jag ska inte sitta och somna i soffan utan vara ute om umgås med nära och kära, avslutar Ruth entusiastiskt.

## Här är tabletten som ger mikro-näringsämnen till hjärnans viktiga funktioner.

Du kan tillfälligt känna att du tappar kontrollen när du är stressad. Du kan ha svårt att komma ihåg namn, adresser eller vart du är på väg.

Det kallas åldersrelaterad tillfällig minnesförlust och är ofarligt men störande i det dagliga livet. Tusentals svenskar är drabbade av denna normala åldersrelaterade symptom. Många söker stöd för att bevara hjärnans normala funktioner. I Danmark och Norge har kosttillskottet Clear Brain blivit en succé och nu lanseras äntligen preparatet i Sverige.

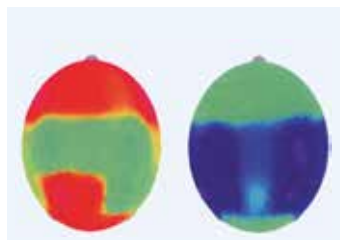
### Banbrytande

New Nordic har utvecklat en banbrytande tablett med näringsämnen för hjärnans normala funktion. Tabletten innehåller substanser som bidrar till normal mental förmåga och kognitiva funktioner

såsom; minne, uppmärksamhet och koncentration.

### Kognitiv funktion

Med hjälp av hjärnscanningar kan man visa aktiviteten i hjär-



nan. Röda hjärnvågor tyder på aktivitet i motsats till de mer "inaktiva" blåa hjärnvågor.

I mätningar ses enkelt uttryckt hjärnans minnes- och koncentrationsfunktioner.

Detta kallas med ett samlat uttryck kognitiva funktioner. Där ingår såväl tänkandet som uppmärksamhet och minne.

### Valnöt

Ytterligare innehåller Clear Brain extrakt från valnöt, granatäpple, tallbark och peppar samt vitaminer och mineraler. Vitamin B6 och B12 bidrar till nervsystemets normala funktion, till att minska trötthet och utmattning samt normala psykologiska funktioner. Pantotensyra bidrar till normal mental prestationsförmåga och jod bidrar till normal kognitiv funktion.

Clear Brain säljs i hälso-butiker och via [www.newnordic.se](http://www.newnordic.se)

För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-23 95 20



## Bland svenska minnen i Estland

*Estlands historiskt intressanta huvudstad Tallinn tronar på en hel del minnen från svensktiden. Men även längs Estlands kust och på öarna utanför har svenska bönder och fiskare bott och verkat i långa tider.*

TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLOM

**P**å öarna och längs kusten bodde åtskilliga svensktalande under mer än 700 år. De första kom troligtvis från norra Öland. Under drygt hundra år, från 1561 till början av

1700-talet, hörde de dessutom till Sverige. Men man var också underkastade danskar, tyskar och det stora Ryssland i öster.

Under perioden mellan de två världskrigen var Estland en självständig nation. Sedan kom den omvälvande tiden då

Sovjetunionen och Hitlertyskland delade upp Östeuropa.

Det var under dessa brutala år som de flesta estlandssvenskarna flydde över havet i små eller större båtar och kom till Gotland och andra delar av den svenska





### FIN PROMENAD

På den ven vackra strandpromenaden Chokladlunken i Hapsal ligger det anrika societetshuset.

kusten. Endast en mindre del av estlandssvenskarna stannade kvar. De fick så småningom uppleva sångarrevolutionen och självständigheten från 1991. En del flyktingar har efter det återvänt, men mest som deltidboende.

Det finns också spår av svenskar i Narva i öster, där Karl XII:s karoliner firade triumfer på slagfältet. Och i universitetsstaden Tartu, även känd som Dorpat, grundade Gustav II Adolf 1632 universitetet i det som var Livland i nuvarande sydöstra Estland.

Här finns museer, kyrkor och ortsnamn som vittnar om gammal svenskhet men även evenemang och rester av ett språk som vi känner igen.

### Färgglada broderier

I Haapsalu, eller Hapsal på svenska, finns flera viktiga spår av estlandssvensk kultur. Här finns Aibolands museum som visar händelser, livet och människorna i

de svenska kusttrakterna. De åtta svensk-språkiga "torsdagstanterna" blev så sent som i början av 2000 välkända eftersom de en gång i veckan samlades för att brodera på den 20 meter långa vepan som pryder ett helt rum på museet.

I färgglada broderier skildras estlandssvenskarna och deras bygder och historia på halvön Nuckö och på öarna som Ormsö, Rågöarna, Odensholm och på norra delen av Dagö och på den lilla ön Runö mitt i Rigabukten.

Som mest räknades 7 641 svenskar in i en folkräkning i mitten av 1930-talet. De levde då i en erkänd kulturell autonomi med 19 egna folkskolor och en folkhögskola.

Man röker dessutom fisk på tomten till Aibolands museum och nere vid bryggan ligger flera tjarade båtar, byggda i gammal stil från de olika öarna.

### Prisvärt långkok

Ett annat sevärt museum i Hapsal visar illustratören Ilon Wiklands alla bilder från Astrid Lindgrens böcker. Här bodde hon i sin barndom och flydde som ung flicka till Sverige 1944. I Ilons sagoland finns också plats för barnens eget skapande, teater och film. Här kan man både se och återskapa Karlsson på taket och alla andra kända figurer.

Vid järnvägsstationen kan man förundras över den 216 meter långa takförsedda perrongen. Så långa var nämligen tågen från Sankt Petersburg. Och eftersom man inte visste var i tåget tsarfamiljen färdades så fick det bli tak över hela rasket.

Staden är välförsedd med sevärdheter, konstgallerier och serveringar. En sådan pub, restaurang eller vad det nu är, är inredd i ett svenskhushus, målat i falurött. Det är Taxens pub och de serverar estniska långkok med surkål till priser som man inte trodde längre existerade.

Kurortstraditionen i Hapsal upprätthålls inte bara av den gamla kursalongen vid den strandpromenaden utan även genom moderna spahotell, som Fra Mare strax utanför staden.



- **Antal invånare:** 1,3 miljoner.
- **Huvudstad:** Tallinn.
- **Valuta:** Euro.
- **Res hit:** Tallink Silja Line trafikerar med daglig avgång från Stockholm, ankomst nästkommande förmiddag. Bussar avgår ca 15 gånger per dag till Haapsalu från busstationen i Tallinn och tar ca 1 tim och 40 minuter.



### LEVANDE HISTORIA

**Ovan:** Deportationer österut under andra världskriget spelas upp på Hapsals gamla järnvägsstation. **Nedan:** På Taxens pub serveras estniska långkok till blygsamma priser.



# Dyrt vänta med ADHD-

**Allt fler barn får diagnosen ADHD. Men det är inte bara barn som är drabbade. Problemen kvarstår hos drygt hälften av de vuxna som fått diagnosen som barn, visar studier. Flera myndigheter har nu gjort en gemensam satsning och lanserat en webbaserad sida för att ge råd till barn, ungdomar och äldre med ADHD.**

Det blir allt vanligare att både ungdomar och äldre blir diagnostiserade med ADHD, en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning med uppmärksamhetsstörning och hyperaktivitet. Allt fler får också medicin för att kunna bemästra problemen och fungera i vardagen.

– Visionen är att kunna ge varje individ vad den behöver, säger Ing-Marie Wieselgren, psykiatrisamordnare på Sve-

riges kommuner och landsting, SKL.

Hon frågar sig hur många av de barn som diagnostiseras med ADHD som kommer att vara anställningsbara och ha ett fungerande socialt liv som vuxna. Prognosen är tyvärr dålig. Barn som inte får hjälp under uppväxtåren tenderar att marginaliseras, hamna i missbruk och i socialt utanförskap som vuxna.

– Om vi ger tillräckligt med bra stöd till förskolan, till familjen och till skolan, kan vi se till att dessa barn följer sin förväntade utveckling. Det är viktigare frågor för Sverige att vi tar hand om människor än att vi satsar på järnvägen och bygger infrastruktur, menar hon.

## Överrepresenterade i fängelse

Samhällsekonomiskt kostar ett barn under sin barn- och utbildningstid cirka tre miljoner kronor. Ett barn med ADHD

kostar några miljoner mer, men om insatsen inte görs blir de insatser som dessa unga och äldre vuxna behöver betydligt dyrare senare i livet.

Flera internationella studier visar att mellan 25 procent och 50 procent av dem som hamnar inom kriminalvården har ADHD. Som äldre drabbas personer med ADHD betydligt oftare av psykisk ohälsa, de har oftare depression, ångest och självmordstankar.

## Högrisklivsstil

Den är gruppen har också ofta fler anställningar, sämre ekonomi, har fler olyckor, problem med att fostra barn och att sköta hem. De har också ofta en högrisklivsstil med rökning, alkohol och spel.

– Självklart ska vi börja med barnen, men om inte de får hjälp så måste de som



**Succé!**  
Ett makalöst under!

**Äntligen hör du allt klart och tydligt!**

**Du hör ett samtal på 15 m håll utan att behöva kupa handen bakom örat!**

**Hörsel som en vakthund!**  
Skillnaden blir enorm, med denna hörförstärkare.

- Radio och TV blir lättare att höra och förstå
- Lättare att höra och förstå när flera samtidigt talar i en folksamling
- Upplev fågelsången på nytt

**MÅNGA FÖRDELAR!**

- Hörförstärkaren är utrustad med en Micro-Ton-Processor som har utvecklats av ledande världsexperten inom micro-electroniken.
- Givetvis är den uppladdningsbar så där sparar ni åtskilliga hundratals kronor.
- Dessutom Gratis utan kostnad ett praktiskt förvaringsetui.

**ETT TEKNISKT UNDER!**



- Fjäderlätt och så liten att den får plats i en fingerborg. Placera den enkelt och diskret i hörselgången. Hudfärgad - knappt synbar. Stör. 1,4 x 2 x 1,8 cm.
- **Laddare med kabel medföljer.**
- CE-godkänd hörhjälp med TUV testad VDE-adaptör. Teknisk spec. medföljer.

**Du behöver aldrig mer säga: FÖRLÅT VAD SA DU!**  
Du kommer att höra som en vakthund med denna fantastiska hörförstärkare som diskret stoppas i örat. Skillnaden blir enorm och du vill aldrig mer vara utan din hörhjälp. Tal och toner blir tydligare och det irriterande bakgrundsbruset försvinner. Äntligen så hör du klart och tydligt en vanlig konversation eller då ett antal personer talar samtidigt något som annars kan vara svårt att höra utan att ständigt behöva fråga: förlåt vad sa du! Själva ljudet förstärks av en Micro-Ton-Processor som är inbyggd i den diskreta apparaten som sätts på plats i ytteröra! knappt synbar. Unna dig själv en riktigt bra hörsel genom att beställa apparaten nu!

Art. nr. Y4010 Hörförstärkare **Pris 699:-**

**LADDARE INGÅR - INGA BATTERIER!**



**GARANTI** Spara 1000 tals kronor!  
Full belånenhet eller pengarna tillbaka. Vårt Garanti pris **699:-**

Sänd mig snarast med 14 dagars full returrätt nedanstående varor. Exp. avgift 29.90. Outlösta paket debiteras med 200:-. Varorna skickas normalt mot faktura, avgift 24.90, men vid ej godkänd kreditprövning skickas varorna mot postförskott (49:-).

.....st Art nr Y4010 Hörförstärkare **Pris 699:-**

Skickas till: **OPTIMAL Products Sweden**  
Box 123, 512 23 Svenljunga  
[www.optimalproducts.eu](http://www.optimalproducts.eu) [order@optimalproducts.eu](mailto:order@optimalproducts.eu)  
**Ordertelefon 0325 - 500 40**



# insatser

blir äldre också får hjälp. Om man inte vill tänka humanistiskt, så borde man tänka ekonomiskt. Det är dyrt att sätta in insatser sent i livet, när missbruk och utanförskap är etablerat, anser Ing-Marie Wieselgren.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

## KUNSKAPSGUIDEN

- Kunskapsguiden.se är en nationell plattform som samlar kunskap inom evidensbaserad praktik, missbruk och beroende, psykisk ohälsa och vård och omsorg om äldre. Här hittar man information som ger stöd och vägledning om man har frågor kring psykisk ohälsa.
- Under fliken hälsoproblem finns information om det aktuella kunskapsläget om ADHD.

**Förhindra fallolyckor!**

**Anti-halksocka för vuxna**



**75:-** /PAR

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

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

namn

adress

postnr

postadress

**Ankelsocka med lös resår!**



**49:-** /PAR

Sitter bra uppe utan gummi-resår. Handkettlad tåsöm för bästa komfort. Finns i vit, ljusgrå, beige, svart och marin.

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

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

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)

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

# STÄRKEVÄSTEN

Förbättrar din hållning

Motverkar problem i rygg och nacke

Stretchar ut bröstmuskulaturen

076-77 60 777

www.starkevasten.se





# *små* Hjälp fåglarna – bygg en holk!

**Saknade du fågelkvitter i din närmaste omgivning under vår och försommar? Anledningen kan vara att det är brist på skydd och bra boplatser. Några fågelholkar på tomten kan öka chansen att få njuta av vårens fågelsång och följa arbetet med att mata ungarna flygfärdiga. Hösten är den bästa tiden att sätta upp holkar.**

– Många fåglar häckar i ihåliga träd eller gamla hackspetshål. Men i moderna produktionsskogar är det ofta ont om bohål. Genom att sätta upp holkar kan man minska bostadsbristen i skogen,

säger Didrik Vanhoenacker jourhavande biolog vid Naturhistoriska riksmuseet i Stockholm.

Enligt honom är hösten och vintern den bästa tidpunkt att sätta upp fågelholkar. Då hinner holkarna vädras ut ordentligt, de blir väderbitna och bättre anpassade till naturliga förhållanden, vilket också fåglarna föredrar.

Nya holkar som hängs upp på våren blir sällan bebodda första sommaren, utan fåglarna väljer hellre en äldre holk när de bygger bo och lägger ägg. Holkarna fungerar även som övernattningsutrymmen för fåglar som stannar kvar över vintern.

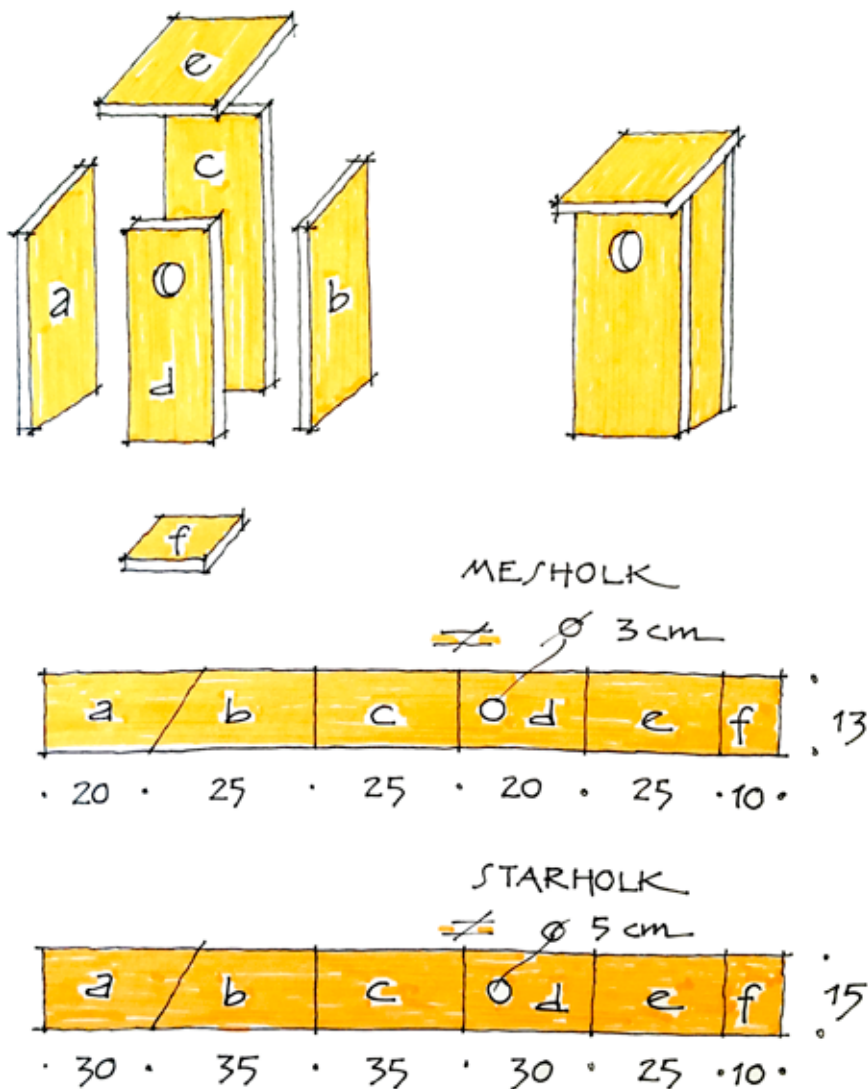
I naturen kan vi se fåglar bygga bon lite hur som helst, i hussprickor mellan cement och tegel, under tegelpannor och plåttak. Men även om uppfinningsrikedomen, hur våra småfåglar sätter bo, verkar vara oändlig också på trädgårdsmässor och webbsidor, så rekommenderar Didrik Vanhoenacker utslutande ohyvlat och obehandlat trä.

## **Viktigt med måtten**

– Du kan ta en björkklabbe, urholka, sätta igen för tak och golv och göra ett ingångshål. Låt fantasin flöda. Däremot är metall mindre bra eftersom det kan bli



## RITNING MESHOLK OCH STARHOLK



### INGÅNGSHÅL FÖR OLIKA FÅGELARTER:

- 3 cm: talgoxe, blåmes, entita, talltita, svartvit flugsnappare och röstjärt
- 5 cm: stare, göktyta, gråsparv, nötväcka, pilfink och sparrowuggla
- 6 cm: kaja, skogsduva och pärluggla
- 14 cm: knipa, storskrak och kattuggla

KÄLLA: FAGELHOLKAR.BLOGG.SE

väldigt varmt på sommaren. Men absolut inte tryckimpregnerat trä som ger ifrån sig giftiga substanser, hävdar han.

Även måtten på holken är viktig, beroende på vilken fågel man vill ha. Mindre hål som tre centimeter i diameter lockar svartvit flugsnappare, talgoxe och blåmes, medan större hål med en diameter på fem centimeter attraherar starar, gråsparv och nötväcka.

Småfågeln är inte bortskämda och några särskilda botekniska lösningar krävs inte, men ett utskjutande och täckande tak är viktigt för alla byggnader och hindrar regn och kyla att tränga in.

– Kyla och fukt är det värsta för fåglarna. Sätt ingångshålet i sydväst då får fåglarna värme och det är bra. Visst kan det bli en kanonvarm sommar och då kan det bli för varmt, men man kan inte få allt optimalt, man får testa lite grand.

### Fåglarna rensar boet själva

Bra att tänka på är att vissa arter inte gärna bygger bon för nära varandra, som svartvit flugsnappare som gärna vill ha ett större revir, medan starar som är mer av en flockfågel inte har något emot att bo ganska tätt.

Fåglarna vill gärna titta ut och ha fritt synfält från ingångshålet, men samtidigt

är det inte helt fel om det hänger ner lite grenar som ger skugga under vissa perioder på dagen.

Det är inte heller nödvändigt att boet rensas, utan det gör fåglarna själva. I bon som byggs i naturliga håligheter aldrig sker någon rensning.

Har man katt sätt en bjällra i halsbandet och håll katten inne när du ser fågelungar på marken, rekommenderar Didrik Vanhoenacker.

Sedan är det bara att njuta när våren kommer.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

RITNING: LARS TIDERMAN

# Ta en promenad i Tokyo – på nätet

**Det är äldre som behöver internet allra bäst, anser Gunilla Brattberg som ägnar mycket tid åt att lära äldre att surfa på nätet med surfplattor och smarta telefoner. Själva är hon 72 och har arbetat med datorer sedan 80-talet.**

Rätt ofta möter Gunilla Brattberg kommentarer som ”sociala medier är ingenting för mig” eller ”jag är för gammal för att lära mig använda dator”. Därför har hon tagit till sin uppgift att visa på den ökade livskvalitet som internet och sociala medier kan erbjuda, speciellt för äldre som blir mer och mer hänvisade till hemmet.

– Att börja sin dag med ett skratt är hälsobringande och på Youtube finns massor av underhållande filmklipp, säger hon som ett exempel på vad internet kan ge.

## Svårare leva utan dator

SeniorNet är en ideell förening där äldre lär äldre digital kommunikation och internet. Föreningen har verksamhet i hela landet och Gunilla arbetar för SeniorNet Kungsholmen i Stockholm, där hon också bor. Hon har dels grundkurser på surfplatta och smarta mobiler där målet är att lära deltagarna att använda e-post och surfa, dels surfplattekafé för dem som vill gå vidare. Där tar hon upp olika ämnen, till exempel appar eller Facebook.

– Det blir svårare och svårare att leva i det här samhället utan att använda datorer. Man kan fortfarande betala räkningar utan dator, men det är en tidsfråga innan den möjligheten försvinner. Och vi matas ständigt med digitala termer i form av uppmaningar att gå in på olika hemsidor, Facebook och hashtags, säger Gunilla Brattberg.

Många som kommer till hennes kurser



– Deltagarna i mina kurser blir glada när de upptäcker att de kan lära sig tekniken och allt som finns att ta del av på nätet. Och jag blir glad när de blir glada, säger Gunilla Brattberg.

är över 80 och några betydligt äldre än så. ”Jag ska visst aldrig dö så jag kan lika bra lära mig surfa” sa en dam på 91 när hon anmälde sig. Och ryktet sprider sig. Fler och fler kommer till kurserna. 80 procent är kvinnor.

– Så är det med de flesta verksamheter. Kvinnor har ett större socialt behov, säger Gunilla Brattberg.

## Lättare och roligare

Livet blir så mycket lättare och roligare för den som lär sig använda dator och/eller surfplatta, tycker hon. Att undersöka kommunikationer – färdvägar, tidtabeller och kostnader är lätt och sparar mycket tid, när man väl lärt sig hur man gör. Genom Skype kan man prata ansikte mot ansikte med vänner, släktingar, barn och barnbarn som bor långt borta. Man kan boka biljetter till bio, teater, konser-

ter och resor. På sätt och vis kan man till och med resa hemma med hjälp av internet.

– Det finns webbkameror uppsatta på alla möjliga ställen i världen. Genom dem kan du göra nedslag på olika platser. Och med hjälp av Google maps kan du göra virtuella vandringar i olika världsdelar, länder och städer. Du kan gå en promenad i Tokyo, om du vill, säger hon.

TEXT: YVONNE BUSK FOTO: MARTIN NAUCLÉR  
Artikeln har tidigare varit publicerad i Seniorhälsa.se

## LÄR DIG INTERNET MED SKPF

■ Många av SKPFs lokalavdelningar har IT-kurser för sina medlemmar. Kolla med din lokalavdelning om du är intresserad av att gå en kurs!



# Pomi-T®



## EN BEHÄNDIG KÄLLA TILL NATURLIGA POLYFENOLER

Genom att kombinera de bioaktiva ämnena i granatäpple, grönt te, broccoli och gurkmeja skapade vi Pomi-T – ett enkelt sätt att komplettera en sund kosthållning med naturliga polyfenoler. Vi använder bara de allra bästa ingredienserna och ser till att tillverkningen uppfyller stränga kvalitetskrav.



Naturliga polyfenoler



Komplement till en sund kost



100% vegetabilisk kapsel



Brocolibuketter  
och-stammar



Gurkmeja



Granatäpple  
(kärnor och skal)



Grönt teextrakt

**HELSINN**®  
Integrative Care

Du hittar mer information om Pomi-T och polyfenoler, och kan köpa dina Pomi-T-kapslar på [www.pomi-t.se](http://www.pomi-t.se)

Ingredienser i pulverform eller från extrakt. Distribueras av: Prostatahälsa | Norden AB Odelbergsväg 9 A 134 40 Gustavsberg Sweden.

# ÄLDRETANDVÅRD

- hos oss möter du kunnig personal med lång erfarenhet.



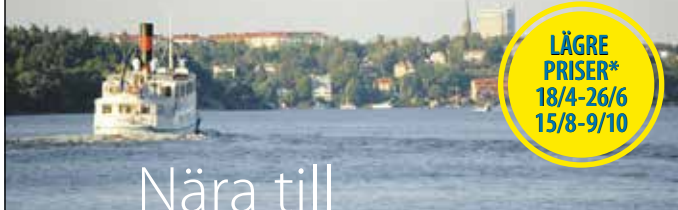
Agea är en tandvårdsmottagning på Danderyds sjukhus. Vi utför tandvård med hänsyn till din allmänna hälsa.

Vi utför all form av tandvård i en trygg och lugn miljö.

Du når oss via mejl [info@ageadental.se](mailto:info@ageadental.se) eller på telefon **08-12357990**



## Välkommen till Bredängs Camping Stockholm



**LÄGRE  
PRISER\***  
18/4-26/6  
15/8-9/10

Nära till  
stad och bad

700 meter till Bredängs tunnelbanestation och 19 minuter till T-Centralen (City)  
Högt och vackert belägen campingplats vid Sätorskogens naturreservat.  
350 m från Mälärhöjdsbadet med sandstrand och badbrygga.  
Under perioden maj - september går en reguljär ångbåt från Mälärhöjdsbadets brygga till Stockholms Stadshus eller Drottningholms Slott.

**\* Pensionärsrabatt för Camping & Specialpriser på Rum/Stugor**

4-stjärniga servicehus | Bastu | Motionsslinga | Minigolf | Frisbeegolf | Utomhusgym



Trådlöst internet | Bastu | Motionsslinga | Minigolf | Frisbeegolf | Utomhusgym



**Bredängs Camping Stockholm**

Stora Sällskapetsväg 60 | 127 31 Skärholmen | 08-97 70 71  
[bredangcamping@telia.com](mailto:bredangcamping@telia.com) | [www.bredangcamping.se](http://www.bredangcamping.se)



**Bahamas Pavillons Försäljning i Sverige**

Infot AB, Box 1077, 114 79 Stockholm

Tel: 0700-380 250 Tel: 08-4105 8331

**E-post: [pavillon@infot.se](mailto:pavillon@infot.se)**

[www.youtube.com/user/BahamasPavillon](http://www.youtube.com/user/BahamasPavillon)

[www.lysthus-lusthus.se](http://www.lysthus-lusthus.se)



## YOUR NEXT TOUR AB -DIN BÄSTA RESEKLUBB



### NEW YORK METROPOLITANOPERAN 5-12 OKTOBER 2016 STJÄRNSPÄCKADE FÖRESTÄLLNINGAR!

Puccinis romantiska opera efter Henry Murgers roman **LA BOHÈME**, Mozarts klassiker **DON GIOVANNI** med vår egen **MALIN BYSTRÖM** och **FABIO LUISI** på pulten samt **ROSSINIS** härliga **ITALIENSKAN I ALGER** med **JAMES LEVINE**. Varje årstid har sin charm i New York. Följ med till "The Big Apple" och upplev fantastiska operaföreställningar, enastående konstmuseer, shopping och underbara måltider! New York är staden som har allt, inte minst ett av världens främsta operahus "The MET". Besök på Museum of Modern Art (MoMA) och utflykt till Brooklyn med bl.a. det berömda Brooklyn Museum ingår också i programmet. Reseledare **Tomas Svendén**.

### VERDIFESTIVALEN I PARMA MED 3 FÖRESTÄLLNINGAR 6-11 OKTOBER 2016 BESÖK I FIOlstADEN CREMONA OCH STUDIUM AV PARMESANOST

Operapubliken i den gamla hertigstaden Parma är erkänt kräsen, och det är roligt att för första gången i Your Next Tours historia kunna presentera denna festival, i Verdis hemtrakter dessutom. På 3 olika teatrar ser vi följande operor av traktens store son: **DON CARLOS**, **GIOVANNA D'ARCO** Jeanne D'Arc och **I MASNADIERI** (Rövarna), den sistnämnda skrevs för Jenny Lind. Vi besöker också gemensamt Verdis födelsehem i Le Roncole, San' Agata och även fiolstaden Cremona där Stradivarius levde och verkade. Reseledare hovsångerskan **Lena Nordin**.

### OPERAMÖTEN I PRAG 23-28 OKTOBER 2016

Prag, "Den gyllene staden", är inte bara en av Europas vackraste städer utan även en av de kulturellt mest högstående. Inte minst vad gäller musiklivet. Staden som kan ståta med konstmuseer i världsklass och **tre operahus**. Vi gör även stadsrundtur till fots med vår trevliga svensktalande guide i Milanos centrum. Besök i Santa Maria della Grazie med Leonardo da Vincis berömda målning "Nattvarden" ingår och förstås också trevliga måltider tillsammans. Reseledare hovsångerskan **Lena Nordin**.

### MILANO 3-7 NOVEMBER 2016 La Scala

Sensationellt erbjudande att delta vid föreställningen av Mozarts mästerverk **FIGAROS BRÖLLOP** på operahuset **La Scala** och Verdis gripande **REQUIEM** på konserthuset **Auditorium Verdi**. Vi gör även stadsrundtur till fots med vår trevliga svensktalande guide i Milanos centrum. Besök i Santa Maria della Grazie med Leonardo da Vincis berömda målning "Nattvarden" ingår och förstås också trevliga måltider tillsammans. Reseledare hovsångerskan **Lena Nordin**.

### UPPLEVELSERIK OPERARESA TILL BUDAPEST 9-14 NOVEMBER 2016 FAUST OCH TOSCA

Vi kommer att lära känna den vackra ungerska huvudstaden som delas i Buda och Pest av den mångbesjunga floden Donau. Vi provar specialiteter ur det läckra ungerska köket och gör utfärder till **Grassalkovich-slottet** i Gödöllő och den pittoreska staden **Szentendre**. Gounods mästerverk **FAUST** med alla sina välbekanta örhängen och Puccinis välbekanta thriller **TOSCA** blir de musikaliska höjdpunkterna under vårt besök. Reseledare hovsångerskan **Lena Nordin**.

### OPERARESA TILL BERLIN med den omfattande JULMARKNADEN i Berlin och TILLFÄLLE TILL INKÖP I BORDERSHOP MED ETT STORT UTBUD AV "TAX FREE" VAROR 24-29 NOVEMBER 2016

Vi reser med buss till världsmetropolen Berlin. Överallt möts gammalt och nytt i staden som kan ståta med konstmuseer i världsklass och tre operahus. Vi får vara med om Meybeers **HUGGENOTTERNA** på Deutsche Oper och Mozarts sagoopera **TROLLFLÖJTEN** på Staatsoper/Schillertheater. I Berlin gör vi en stadsrundtur tillsammans med svensktalande guide där vi kommer att få se alla de omtalade monumentala byggnaderna. I Danmark bor vi på Hotell Niels Juel i Köge, i Berlin bor vi på **Grand Westin Berlin** hotell\*\*\*\* beläget i hörnet Unter den Linden/Friedrichstrasse. Naturligtvis äter vi god mat och dricker goda viner under resan. Resevärd **Tomas Svendén**.

### UPPLEV JONAS KAUFMANN OCH KARITA MATTILA I VÅRLIGA MÜNCHEN 31 MARS-3 APRIL 2017

Vi reser till Bayerns huvudstad München med sitt fantastiska operahus där vi ser Richard Strauss' klassiska opera **Ariadne på Naxos** och Umberto Giordanos spännande **Andrea Chenier** med sitt tema från franska revolutionen. I respektive titelroller hör vi den världsberömda finska sopranen **Karita Mattila** som Ariadne och den tillika världsberömda tenoren **Jonas Kaufmann** som revolutionshjälten Andrea Chenier. I München njuter man av stadslivet, välbryggd bayersk öl och Altes Rathaus, Residenz, Englischer Garten samt många fantastiska museer.

### NEW YORK METROPOLITANOPERAN 12-19 APRIL 2017

#### PÅSK RESA TRE STJÄRNSPÄCKADE FÖRESTÄLLNINGAR

**LA TRAVIATA** Giuseppe Verdis klassiska opera efter Alexandre Dumas roman **Kameliadamen** med **PLACIDO DOMINGO**  
Verdis **AIDA** med **KRASSIMIRA STOYANOVA** i titelrollen och Richard Strauss verk **ROSENKAVALJEREN** i nyuppsättning med **RENÉE FLEEMING** och **ELINA GARANCA** i huvudrollerna. Varje årstid har sin charm i New York. Följ med till "The Big Apple" under Påskveckan och upplev fantastiska operaföreställningar, otroliga enastående konstmuseer, shopping och underbara måltider! New York är staden som har allt, inte minst ett av världens främsta operahus "The MET". Besök på Museum of Modern Art (MoMA) och utflykt till Brooklyn med bl.a. det berömda Brooklyn Museum ingår också i programmet. Resevärd **Tomas Svendén**.

**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

# Bankerna är oförskämda

Jättebra att protestera mot bankernas otrevliga bemötande angående kontanter. Förra året bestämde Handelsbanken i Jönköping att minimum för att ta ut kontanter ska vara 5 000 kronor.

Min mor 92 år, är kund. Fram till dess kunde hon som kund gå in och ta ut 4 000 kronor varje månad, men från ovanstående datum var kravet från banken 5 000 kronor, vilket gör att pengarna som dras på autogiro inte räcker för de utgifter hon har: hyra, el, matleverans från kommunen. Hon har ingen morgontidning eller annan prenumeration, bara det väsentliga för att kunna existera.

**SEDAN EN TID** tillbaka sköter jag hennes räkningar och har fullmakt. Jag tar ut kontanter från mitt konto och överför från mammas konto till mitt. Men vad skulle hon göra om hon inte hade mig?

En äldre människa som aldrig har ägt ett bankkort och än mindre förstår hur det funkar och ska stå utanför, ofta med kö bakom, känna stress och

kanske bli fumlig. Hur lätt är det inte för en oärlig person att låtsas hjälpa eller helt enkelt följa efter personen hem och ta pengarna?

**TALADE I DAG** med en moster, 91 år, i Nynäshamn. När hon var på Handelsbanken i dag hade de helt plötsligt stoppat kontanthantering och hon blev hänvisad till automaten utanför. Hon har heller inget bankkort utan måste nu ansöka om ett sådant, men under tiden, hur ska hon få kontanter? Hon har inga barn och inga andra som hon kan vända sig till.

Jag tycker bankernas bemötande är oförskämt. Det är våra egna pengar som vi har rätt till och hur kan vår regering tillåta något sådant?

ANN-MARGRET LJUNGGREN



■ Ett par läsare har hört av sig med anledning av en insändare i förra numret av Här&Nu. I insändaren påstods att SD var med och röstade igenom jobbskatteavdragets införande, vilket inte är sant eftersom SD inte satt i riksdagen då. Här&Nu har inte som policy att faktagranska insändare, men beklagar ändå den felaktiga uppgiften.



FOTO: ISTOCK

## RÄTT TILL SJUKPENNING ÄVEN SOM PENSIONÄR

**Har du fortsatt att jobba fast du har gått i pension? Glöm inte bort att du kan få sjukpenning även som pensionär!**

Om du arbetar och går miste om arbetsinkomst kan du få sjukpenning från Försäkringskassan även om du är pensionerad.

Om du är anställd och har inplanerade arbetsdagar ska din arbetsgivare betala dig de första 14 sjukdagarna, så kallad sjuklön.

Om du är uppdragstagare anmäler du dig den första sjukdagen till försäkringskassan: [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

Om du är behovsanställd och rings in vid behov av din arbetsgivare så gör du själv en sjukanmälan till försäkringskassan första sjukdagen.

Om du däremot är schemalagd de första 14 dagarna i din sjukperiod så är det arbetsgivaren som betalar sjuklön i 14 dagar, därefter ska arbetsgivaren göra en sjukanmälan till försäkringskassan dag 15.

FÖRSÄKRING & PENSIONS KOMMITTEN

OVE JOHANSSON

## 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 KOSTNADSFRITT HEMBESÖK AV EN FÖNSTERMÄSTARE

020-43 00 00 | [www.mockfjards.se](http://www.mockfjards.se)

PARTNER TILL  
**Villaägarna**  
VILLAÄGARNAS RIKSFÖRBUND

**Mockfjärds**<sup>®</sup>  
Sveriges ledande fönsterbytare



# Beställ rollups till din avdelning!

Nu kan du beställa rollups och strandflaggor till din lokalavdelning, direkt från vår leverantör Easyrollup



"Strandflagga Small"

Höjd: 2,5 meter.

Om du behöver fot till flaggan säljer leverantören sådana för 619 kr/st.

**SKPF**  
pensionärerna



- Vi försvarar välfärden och kräver pensioner som går att leva på
- Vi erbjuder försäkringar i toppklass
- Vi anordnar mängder av sociala aktiviteter - res, studera och umgås
- Alla som uppbyr någon form av pension kan bli medlemmar hos oss



"Rollup Basvariant"

Vår mest populära rollup förklarar i korthet vad SKPF erbjuder och står för.

**SKPF**  
pensionärerna



Vi försvarar välfärden och kräver pensioner som går att leva på - på riktigt.

SKPF verkar bland annat för:

- Förbättrade pensionsvillkor
- Att utjämna skillnader mellan kvinnors och mäns pensioner
- Att äldre ska få bestämma över sitt eget boende
- Säkrad rekrytering till äldreomsorgen
- Att vård och omsorg i allt väsentligt ska drivas i offentlig regi



"Rollup Politik"

Denna rollup visar några av SKPFs ståndpunkter i äldrepolitiken.

**SKPF**  
pensionärerna



Våra medlemsförsäkringar hos Folksam tillhör marknadens bästa. Som medlem i SKPF behåller du grundtryggheten från yrkeslivet.

Kom med i SKPF och teckna:

- Olycksfallsförsäkring
- Sjuk- och efterlevandeförsäkring
- Medlemsbarn sjuk- och olycksfallsförsäkring för barn och barnbarn
- Hemförsäkring
- Sparlivförsäkring



"Rollup Försäkringar"

Denna rollup visar vilka försäkringar SKPF erbjuder sina medlemmar.

**SKPF**  
pensionärerna



Vi finns över hela landet och anordnar mängder av sociala och kulturella aktiviteter nära dig. Vi umgås, lär oss och vägar nytt - tillsammans.

SKPF erbjuder dig:

- Spännande resor
- Studiecirklar
- Kulturevenemang
- Kamratträffar
- Vårt eget lotteri Guldkanten



"Rollup Socialt"

Denna rollup visar vilka sociala aktiviteter man kan delta i som medlem.

## Så här beställer du:

Mejla din beställning direkt till vår leverantör Easyrollup på mejladress [info@easyrollup.se](mailto:info@easyrollup.se).

Skriv vilken avdelning i SKPF beställningen gäller, ange produktnamn (t ex "Rollup Basvariant"), samt antal, leveransadress och fakturaadress. Alla priser är inklusive moms. Kostnad för frakt tillkommer.

**Priser:** Strandflagga 1 119 kr/st, Rollups 931 kr/st.

En fullständig produktkatalog finns på SKPFs intranät.

**Vega RESOR**

### Spa i Estland & Lettland

Jurmala Spa	Jurmala	8/9-30/10	4 ntr	2890
Grand Rose	Ösel	1/10-10/12	6 ntr	3690
Viimsi Spa	Tallinn	7/9-26/10	5 ntr	3490
Tervis Spa	Pärnu	10/9-29/10	6 ntr	4390
Laine Spa	Haapsalu	10/9-12/11	6 ntr	3990
Laine Spa	Haapsalu	10/9-12/11	16 ntr	7890

Ingår båt (del i B2), transfer (till Jurmala enkel väg), behandlingar, bad, gym och halvpension

08 - 545 115 50 [www.vegaresor.se](http://www.vegaresor.se)

ONLINE-RABATT!

Störst i Sverige på spa - avresor varje dag!

## HRF HÖRTEKNIK

Vi har ett brett sortiment av hörhjälpmedel, t.ex. förstärkning till telefoner, dörr och TV. Vi säljer även hörapparatbatterier och olika typer av hörselskydd. Beställ våra produkter på [www.hrfteknik.se](http://www.hrfteknik.se) eller beställ en gratis katalog.

Välkomna! Stina och Dorota, Leg audionomer

HRF Hörteknik AB ägs av Hörselskadades Riksförbund (HRF), Sveriges största intresseorganisation för hörselskadade med ca 32 000 medlemmar.

Vi hjälper dig med:

- hörhjälpmedel
- konsultation
- hörseltest
- arbetshjälpmedel
- individuella hörselskydd
- hörapparatutprovning (via landstinget eller privat)

## Tidsbokning!

Tel: 08- 457 55 11

E-post: [info@hrfteknik.se](mailto:info@hrfteknik.se)

**hrf. hörteknik**

Besöksadress: Gävlegatan 16  
Postadress: Box 6605  
113 84 Stockholm





# 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?

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."  
Elln 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 Saltsjö-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. Omkretsen på ditt lår ska vara ungefär 35-50 cm för att knästöden ska passa.

**SUCCÈ!**  
Över 8000 stycken  
sålda bara i Sverige.



## 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.

Jag vet att jag kan prova dem i 30 dagar. Om jag inte är 100% nöjd kan jag skicka tillbaka dem och blir inte skyldig ett öre - jag behöver inte ens betala returfrakten. Jag betalar med faktura efter 30 dagar.

Namn: .....

Adress: .....

Postnr & Ort: .....

\* Porto- och expavg. 59 kr tillkommer. Skicka inga pengar nu, vi bifogar inbetalningskort med dina varor.

**LEVERERAS DIREKT TILL DIN DÖRR** Hemsida: [www.monocodirect.se](http://www.monocodirect.se)

Portot  
är redan  
betalt

**Moneo Direct AB**  
SVARSPOST  
20636342  
802 08 GÄVLE



# ”Lotterna betalar vår nästa bussresa”

– Det är en bra möjlighet att träffa människor och dra in pengar till lokalavdelningen.

**Det säger Gull-Britt Svensson i Kvidinge om varför hon säljer SKPF Pensionärernas skraplott Guldkanten.**

Gull-Britt Svensson är inte bara vår vasstaste lottförsäljare, med 550 lotter sålda förra året och 650 året dessförinnan, utan också ordförande i avdelning 52 Ängelholm och en av Guldkantens ambassadörer. Som ordförande och drivande kraft i avdelningens aktiviteter ser hon Guldkanten som ett bra sätt att få in extrapengar till bussresor och träffar.

– Jag har gjort det till en vana att ha med lotterna och det finns alltid ett bra tillfälle att plocka fram dem. Då tar jag fram tre åt gången och frågar vilken du vill ha, säger Gull-Britt Svensson och demonstrerar med lotterna i ett solfjädergrepp.

## En extrachans

Liksom många andra avdelningar i förbundet har avdelning 52 också egna lokala lotterier vid många av sina evenemang. Det brukar vara ringlotter till fikat med vinster som samlats in bland medlemmarna. Gull-Britt Svensson tycker att Guldkanten-lotterna är ett bra komplement till dessa lotterier.

– Vi kör alltid de lokala lotterna först innan jag plockar fram Guldkanten. Det blir som en andra chans. Och med möjlighet till helt andra vinster, som en miljon direkt på skrapet. På bussresorna kör vi däremot bara Guldkanten, då kan vi på plats få in pengar till nästa resa.

## Tusentals kronor till avdelningen

Och pengar blir det. Varje såld Guldkanten-lott ger tio kronor till lokalavdel-



### GULD VÄRD

Gull-Britt Svenssons Guldkanten-försäljning drog in 5 500 kronor till avdelning 52 i Ängelholm under förra året.

ningen som säljer den. På så sätt drog Gull-Britt Svenssons lottförsäljning in 5 500 kronor till avdelning 52 bara under förra året. Nu uppmanar hon fler att använda sig av Guldkanten och att bli ambassadörer för lotteriet:

– Det här är en bra chans för alla lokalavdelningar. När man ändå träffar och pratar med en massa människor, varför inte ha med sig några lotter i fickan? Min förhoppning är att varje distrikt ska skaffa sig en ambassadör för Guldkanten.

TEXT OCH FOTO:  
RIKARD JOHANSSON

### BLI AMBASSADÖR


■ Vill du också bli ambassadör för Guldkanten och sälja våra lotter? Eller behöver du hjälp med att komma igång med din lottförsäljning? Hör av dig till Gull-Britt Svensson på telefonnummer 0435–252 47.

### ALLT ÖVERSKOTT TILL SKPF

■ Lotterna kostar 40 kronor styck, varav 10 kronor går direkt till lokalavdelningen som säljer den.  
■ Allt överskott därutöver går oavkortat till SKPF Pensionärerna.



**KRYSET 3/2016**



**Vinnare Kryset 3/2016:**

<b>Ingrid Andersson</b> , Stjärnhov	<b>Siv Gustavsson</b> , Västra Ämtervik
<b>Axel Underdal</b> , Kristianstad	<b>Ann-Sofie Norén</b> , Åmål
<b>AnnBritt Andersson</b> , Storvik	<b>Sverre Östby</b> , Östersund
<b>Gunilla Lundberg</b> , Västerås	<b>Gun-Brith Roos</b> , Södertälje
<b>Märta Svensson</b> , Uppsala	<b>Agneta Rönmark</b> , Umeå



**Lennart,**  
fd UEFA  
president  
fick stroke

**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](http://www.strokeforbundet.se)



## RAYOVAC KVALITETSBAKKERIER TILL DIN HÖRAPPARAT DIREKT I BREVLÄDAN!

**Nyhett! Beställ nu även vaxfilter till din hörapparat på [www.earstore.se](http://www.earstore.se)**

Detta pris gäller enbart vid beställning med denna blankett, gäller t.o.m. 2016-12-15

- 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)



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](mailto:info@earstore.se).

**För ännu bättre pris beställ via [www.earstore.se](http://www.earstore.se)**

**Ange kod HN4-16, ger även rabatt på vaxfilter**

Frankeras ej  
mottagaren  
betalar  
portot

**Starkey**  
SWEDEN AB

SVARSPOST  
110 424 300  
110 17 STOCKHOLM

HÄR&NU #4-16



# En stridbar kämpe för de mest utsatta

**Det är få områden inom hälso- och sjukvården som Gunvor Petersson inte har varit med om att forma, som skolsköterska, distriktsköterska, som organisatör och administratör på Yrkesinspektionen och Arbetsmiljöverket. Nu tar hon engagemanget med sig in i SKPFs förbundsstyrelse.**

För några veckor sedan fyllde Gunvor Petersson 80 år och passade på att fira tilldragelsen med några barndomsvänner i huvudstaden. Här hade hon sin senaste arbetsplats på Arbetsmiljöverket fram till 2001 – ett arbete som skulle vara i ett år, men som i stället blev 17.

Trots att hon bodde i Väckelsång några mil från Växjö med man, hus och hund drev viljan att förändra och förbättra henne att utbilda sig och söka nya yrkesmässiga utmaningar.

– Redan när jag var fem år bestämde jag mig för att bli sjuksköterska, säger hon.

**DET ÄR OCKSÅ DEN** drivkraften som gjorde att hon som blivande pensionär engagerade sig i äldreomsorgen, hur den ser ut och är utformad. Först blev det i SPRF, Sveriges pensionärers riksförbund, 1999 och nu sedan sammanslagningen i maj som styrelseledamot i SKPF Pensionärerna.

– Men inte hade jag trott att man skulle tvingas slita så hårt för äldrefrågor och äldreomsorgen. Att det skulle vara så tungarbetade frågor, det hade jag aldrig trott, säger hon när jag träffar henne i den sommargrönt inbäddade villan med generös trädgård i Väckelsång.

Huset var en gång föräldrahemmet, som Gunvor och hennes man Sune tog över och renoverade när föräldrarna inte längre kunde bo kvar. Det är här hon har sina berömda kräftskivor då



Gunvor Petersson är efter sammanslagningen med SPRF ny i SKPFs förbundsstyrelse. Hon var tidigare vice ordförande i SPRF.

**”Redan när jag var fem år bestämde jag mig för att bli sjuksköterska.”**

hon bjuder in medlemmar till höstens kräftpremiär.

**UNDER NÄSTAN 55 ÅR** har sjukvården fått känna av en stridbar och kunnig person som vägrar acceptera orättvisor och missförhållanden.

På Arbetsmiljöverket hade hon branschansvar för hälso- och sjukvården i Sverige tillsammans med yrkesinspektörer. Det gällde exempelvis tillsyn på intensivvårdsavdelningar och att utforma föreskrifter om anestesigaser.

Därefter var hon med och tog fram en europeisk standard för ambulanser, samt utformning av rullatorer och patientlyftar.

Och så har engagemanget fortgått med nya uppdrag och förtroenden.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN FOTO: PRIVAT