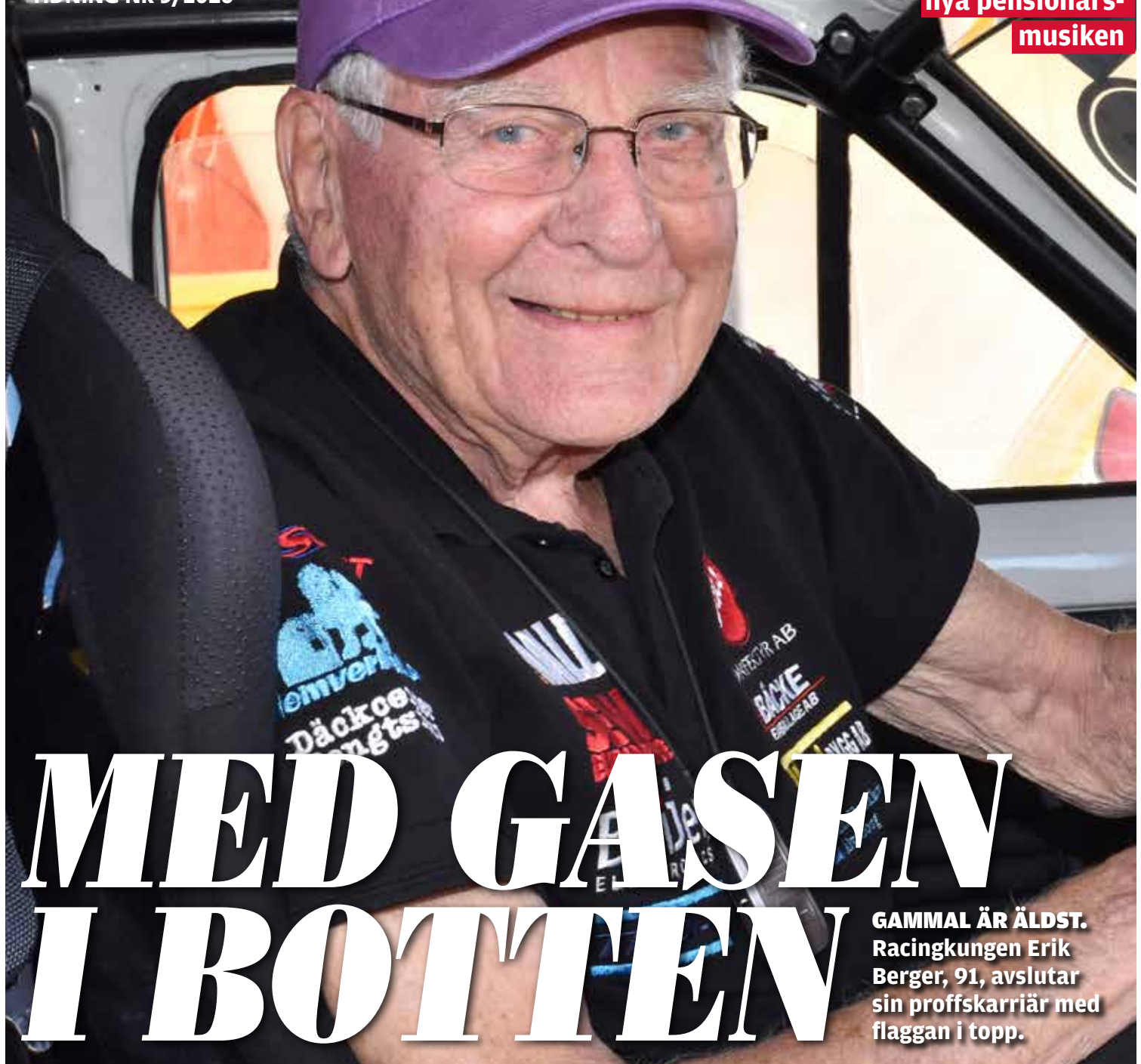


här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 5/2016



MED GASEN I BOTTEN

GAMMAL ÄR ÄLDST.
Racingkungen Erik Berger, 91, avslutar sin proffskarriär med flaggan i topp.



LOKALRADIO

SKPFare med
rätt att sända



HALVTID I POLITIKEN

Så gick det med
vallöftena från S

SKPF
pensionärerna

Vi behöver mer välfärd – inte mindre

Nu sänker sig höstmörkret över oss, det är dags att tända den lilla lampan i fönstret. Den som lyser så tryggt och ger sitt varma sken i rummet och lyser fint ut mot gatan. Till kaffestunden vid köksbordet tänder jag stearinljuset och njuter av ljuslågan.

En dag i förra veckan åkte jag tåg genom södra Sverige och kunde verkligen se att hösten var på väg. Alla dessa varma höstfärger på träden, solen som står så lågt nu, lyste genom skogen och slätterna. Vackert för ögat och fint för själen. Hösten har sin tjusning och det är fantastiskt att få uppleva skillnaden i årstiderna. Väl hemma blev det hiss upp till vinden och plocka fram vinterjackan.

EN SÖNDAGSFÖRMIDDAG i september blev Advokatsamfundets generalsekretär Anne Ramberg intervjuad i Sveriges Radio. Där sa hon bland annat att "humanismen kräver" att pensionärer gör avkall på sin välfärd för att Sverige ska ha råd med flyktingmottagandet.

Detta uttalande gjorde mig mycket upprörd av det skälet att hon ställer två svaga grupper mot varandra. Hon borde skämmas! Våra medlemmar behöver mer välfärd, inte mindre. De flyktingar som kommer hit måste få det stöd de behöver för att så småningom kunna etablera sig i vårt land. Lära sig svenska och kunna skaffa sig arbete och bostad. Men det ska inte betalas med minskad välfärd för pensionärerna! Våra medlemmars redan ansträngda ekonomi är ingen penningpåse att plocka ur om man inte får plus och minus att gå ihop i budgeten.

Här skulle det snarare passa med lite

Robin Hood-politik. Att ta från de rika och ge till de fattiga. Något för Advokatsamfundet och Anne Ramberg att tänka på.

"LÅG PENSION EFTER 25 år i Sverige" är en rubrik i detta nummer av vår tidning. Det är en artikel om Anastazja Svensson och hennes oro för pensionen. Hur ska den räcka om hon blir ensam. Hon får cirka 5 000 kronor i månaden, efter skatt. Sture, Anastazjas man är några år äldre och mycket sjuk. Så länge hennes man Sture lever går det bra när de har två pensioner. Men händer det något med Sture och hon blir ensam, hur går det då med ekonomin? När allt ska betalas och pensionen är låg? Här beskrivs i artikeln en oro för framtiden som många kvinnor delar.

ALLT SOM ALLT lever i dag drygt 231 000 svenska pensionärer under EUs fattigdomsgräns. Många av medlemmarna i SKPF Pensionärerna vet allt för väl vad det innebär att befinna sig där. Deltid i lågavlönade kvinnoyrken gav låga pensioner utan många möjligheter att sätta guldkant på tillvaron. Att få bjuda barnbarnen på bio eller gå och fika med bästa väninnan, det är sådant som många måste välja bort.

Jag vill att du ska förstå min upprördhet över Anne Rambergs uttalande.

Jag säger det en gång till. Hon borde skämmas!

"Att gå och fika med bästa väninnan, det är sådant som många måste välja bort."



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: Rikard Johansson
Redaktör: Ullacarin Tiderman
Layout: Rikard Johansson
Redaktionsråd: Kerstin Billmark,
Annastina Hörnfeldt, Ingmar
Andersson, Jöran Rubensson
Omslagsfoto: Lars Vernersson
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: 9 december 2016

Adressändringar

Ändringar av adresser sker automa-
tiskt varför eventuell adressändring
ej behöver anmälas.

Insänt material

För att underlätta vid redigeringen
är det bäst om materialet är digi-
talt. 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 un-
dertecknas 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 5.16

ROBERT NYBERG:



Riskgrupp för låg pension

6 Invandrare som kommer sent i livet till Sverige hinner inte tjäna in en inkomstpension som det går att leva på. De har inte heller rätt till garantipension – eftersom det kräver att man bott i landet i 40 år. Det är ytterligare en grupp pensionärer som hamnar under fattigdomsgränsen.

Öppen dörr för gemenskap

8 På Stadsmissinens Äldrecenter i Stockholm har antalet besök ökat med 47 procent under ett år. Orsaken är att ensamheten och den ekonomiska utsattheten bland äldre blivit större, anser Rickard Loblom, verksamhetschef på Äldrecenter.

PT populär på hemmet

12 Styrkegym är intressant även för seniorer. På Änggårdssbackens äldreboende räckte det inte med gym och träningsmaskiner, här ville de boende också ha en personlig tränare, PT, för att på bästa sätt bygga styrka och snabbhet i musklerna.

Halvtid i politiken

20 Hur har det gått med regeringens vallöften till pensionärerna? Vi granskar regeringens äldrepolitik i halvlek.

Fullt blås musik för äldre

26 Dagens pensionärsmusik utgörs i stor utsträckning av artister som Bruce Springsteen och Rolling Stones. Artister som åldras med sina lyssnare.

Racerförare vid 91 år

30 Erik Berger hade tänkt köra sitt sista racerlopp som 90-åring, men en fadäs och en kvaddad bil satte stopp för den tävlingen. Nu har han kört sitt sista lopp med flaggan i topp.

Hörapparat en rättighet

34 En hörapparat är inte alltid bara en hörapparat. Hörsel-skadades riksförbund, HRF, rekommenderar alla med hörselproblem att bli undersökta av en audionom.

Det blir roligare när vi är tillsammans

Hur ska vi uppnå ett rättvist samhälle, där alla känner både delaktighet och ansvar? För visst är det orättvist att vissa grupper ska knappa på brödkanter, medan andra kan slänga sitt bröd när det inte längre är dagsfärskt.

Anastazja Svensson tillhör den grupp som vi kallar fattigpensionärer, invandrare som kommit sent i livet till Sverige och därmed inte hunnit tjäna in till en garantipension – eftersom det kräver 40 års boende i landet. Men hon är dubbelt utsatt eftersom denna grupp emellanåt också ställs mot ”vanliga” fattigpensionärer, som trots ett helt liv med arbete, ändå får den miniminivå i pension som vi kallar garantipension. Läs om henne i detta nummer och vad förbundsordförande Berit Bölander anser i frågan.

Uppfinningsrikedomen är dock stor och många hittar andra utvägar för att få ekonomin att gå ihop. Men det är inte bara en tunn plånbok som får herrarna i matlaget på Stadsmissionens Äldrecenter att träffas varje vecka. Framför allt är det samvaron och den goda maten förstås. Det blir ofta roligare, trevligare och mer lustfyllt när vi gör saker tillsammans. Skratt och skämt hör till tisdagsträffarnas höjdpunkt, menar dessa äldre herrar.

FRÅN OCH MED I HÖST har Här&Nu tagit ett grepp om god hälsa för äldre och slår hål på myten att, bara för att man blir äldre, inte vill, kan eller ens är nyfiken på nya trender. Styrketräning är bra för äldre – bara för något decennium sedan skulle många ha skakat på huvudet åt detta påstående. Men betydelsen av muskelstyrka för en god hälsa har inte undgått de boende på Änggårdsbäckens äldreboende. Här krävde de boende

att få en personlig tränare, PT, och att de skulle få ”riktig träning”. Det vill säga hård träning med inriktning på styrka och snabbhet, precis som professor Michail Tonkonogi förespråkar i sina träningsråd.

BUDGETEN BLEV EN besvikelse för många äldre, ingen sänkning av pensionärsskatten, som regeringen utlovat. Men andra satsningar har genomförts för att förbättra för landets äldre och fler förändringar ligger som förslag framöver. En kort sammanfattning om budgeten och regeringens arbete så här långt hittar du i tidningen.

MINA MORFÖRÄLDRAR gillade religiös musik, möjligen Calle Jularbo i sin ungdom, medan mina föräldrar var jazzfans, speciellt min mamma som avgudade Ella Fitzgerald. Vi som precis gått i pension eller blir pensionärer inom kort har andra preferenser – nu är det rock around the clock som gäller med artister som Bruce Springsteen och Rolling Stones.

MÖT ERIK BERGER som avslutade sin rallykarriär, 91 år gammal. Läs också om Regina Massa, en brasiliansk pensionär, som lever gott på sin pension. Här har man ett system som Sverige lämnat för länge sedan och som regeringen nu försöker att ändra.

God läsning!

”Vi som blir pensionärer inom kort har andra preferenser – nu är det rock around the clock som gäller.”



ULLACARIN TIDERMAN
REDAKTÖR

1000

...personer dör varje år till följd av en fallolycka, de flesta är äldre, visar ny statistik från Socialstyrelsen. Det är fyra gånger så många jämfört med dem som omkommer i trafiken – en fördubbling på 16 år.

Vägledning vid dödsfall

Tre myndigheter; Skatteverket, Pensionsmyndigheten och Försäkringskassan har tillsammans utformat en guide för efterlevande vid ett dödsfall, efterlevandeguiden.se. Det är ett digitalt stöd och en vägledning vad man behöver prioritera och vad man kan vänta med. Exempelvis vad det innebär att förvalta ett dödsbo eller göra en boppteckning.



Nya sedlar och mynt

I början av oktober kom de nya 100- och 500-kronorssedlarna samt de nya mynten, 1-, 2- och 5-kronan. Fram till den 30 juni 2017 går även de gamla sedlarna och mynten att använda, därefter blir de ogiltiga.



OVISS FRAMTID

Om Anastazja Svensson skulle bli ensam har hon rätt till bostadstillägg på max 5 090 kr/månad. Det blir mer pengar än vad hon har i dag, men det är ändå ovisst om hon kan behålla lägenheten.

Låg pension e

När Anastazja Svensson öppnar det orange kuvertet gör hon det med viss bävan. Visst vet hon att pensionen är låg, hon får cirka 5 000 kronor i månaden, efter skatt. Men vad händer om hon blir ensam? Hon oroar sig för att tvingas sälja bostaden och för att hon inte ska kunna försörja sig själv.

Livet blir inte alltid som man har tänkt sig. Och det är inte heller lätt att veta hur man på bästa sätt försäkras om att man får en tryggad ålderdom. Särskilt utsatta är naturligtvis personer med låg pension, eller garantipension.

Under 2015 fick 770 000 personer garantipension med eller utan inkomstpension, 80 procent var kvinnor.

För att få full garantipension måste

man ha bott 40 år i Sverige, men det har inte Anastazja Svensson, 74. Hon kom till Sverige i början av 90-talet, arbetade visstid och deltid i sex år, bland annat som vårdbiträde. 1998 fick hon arbetsintyg som visade att hon var behörig att arbeta som undersköterska, och hon fick sin första fasta anställning inom äldreomsorgen.

”Bortslösade år” med deltid

– Jag kan gräma mig för de bortslösade åren, då jag bara fick deltid- och visstidsarbete. Det är en av anledningarna till att jag har så låg pension, säger hon med viss förtrytelse.

– Jag läste svenska på universitetet för att bli bättre på språket och för att kunna kommunicera i arbetet, men jag fick bara



RISK FÖR LÅG PENSION

■ Enligt Pensionsmyndigheten lever 231 000 pensionärer i Sverige under EUs fattigdomsgräns på 11 830 kronor i månaden, av dessa är 150 000 kvinnor.

■ Risken för låg pension är störst om du...

... inte har hunnit jobba så många år på den svenska arbetsmarknaden – det är flest utrikes födda som får ålderförsörjningsstöd, 92 procent.

... har jobbat mycket deltid.

... inte har fått tjänstepension inbetalad.

GARANTIPENSION

■ 2015 var antalet pensionärer med garantipension, med eller utan inkomstpension, 770 000 personer. Av dem var 612 000 personer kvinnor, cirka 80 procent.

■ För full garantipension krävs minst 40 år i Sverige. En ogift person får 7 863 kronor i månaden i full garantipension 2016. Samma siffra för en gift person är 7 014 kronor.

efter 25 år i Sverige

jobb som vårdbiträde och aldrig heltid. Och inte visste jag heller hur jag skulle komma rätt, säger hon.

Från Polen hade hon sin högskoleexamen som vårdlärare, intyg på att hon arbetat som skolsköterska och vårdlärare, men intygen var inte bara att överföra till motsvarande svenskt system.

1996 gifte hon sig med Sture. I dag bor Anastazja Svensson och hennes man i en bostadsrätt och är två om räkningar, hyra och andra omkostnader. Men maken, som är tolv år äldre, är svårt sjuk och har sedan en tid växelvärd, två veckor i vårdboende och två veckor hemma.

– Innan vi fick växelvärd var jag helt ensam med honom. Han är orolig och sover knappt på nätterna och väcker mig hela tiden, så att inte heller jag får sova.

Visst är det tungt emellanåt och ensamt. Anastazja Svensson har sina två barn, tre barnbarn och ett barnbarnsbarn i Polen. Och även om Sture har sina två söner i Sverige, är det hon som har det övergripande och dagliga omsorgsansvaret.

Inget kapital utöver lägenheten

De har skrivit testamente, men barnen har ju rätt till sin laglott som är 25 procent av det totala boet. Och det som gnager är att hon inte har något annat kapital än själva lägenheten. Anastazja Svensson

”Jag kan gräma mig för de bortslösade åren.”

ser framför sig att hon måste ta ett större lån, kanske på en miljon, för att lösa ut sönerna om mannen plötsligt skulle gå bort – vid ett dödsfall har särkullbarn rätt till sin laglott.

– Eftersom jag har så låg pension, kommer jag förmodligen inte att få något lån. Och hur går det då? Jag vill inte flytta.

Mannen är numera helt beroende av sin fru, men Anastazja Svensson försöker att ta långa promenader varje dag och nu när mannen har växelvärd kan hon fortsätta med sina resor till hemstaden och hälsa på barn och barnbarn.

– Jag kan ju inte lämna honom vind för våg, då är han ju alldeles själv, säger hon

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

Anastazja Svensson heter egentligen någonting annat.

Fler äldre hos S

► Äldrefattigdomen ökar ► Femdubbling av antalet b



Det är tisdag och fem herrar i ålderrarna 79-90 år sitter kring matbordet i Stadsmissionens lokaler, Äldrecenter, på Kungsholmen i Stockholm. Karl-Axel Zetterberg, 79, har bara missat matlaget en enda gång på sex år. Visst lockar den goda maten som de lagar tillsammans. Men mest av allt längtar de efter gemenskap och tid för samtal.

– Varje gång jag går härifrån längtar jag till nästa gång, tillägger Wilfried Fux, 87.

För sex år sedan insjuknade hans fru i demens och bor sedan en tid på ett sjukhem. Nu tycker han att det är hopplöst tråkigt att sitta ensam hemma. Man tap-

par liksom lusten till allt, menar han. I stället lyser han upp när matlaget kommer på tal.

– Här får man vara som man är och vi kan prata om vad som helst, säger Wilfried Fux och sveper ut med armen runt bordet.

Samspråk och lagar mat

– Stadsmissionen har en mycket bra verksamhet, tillägger Alf Segerlind, 87 och Wilfried Fux nickar. Under tre timmar, mellan 12 och 15 varje tisdag, är det deras tid. De samspråkar om ditt och datt, lagar mat och äter tillsammans – oftast husmanskost.

Dagens rätt är kokt torsk med potatis,

riven pepparrot och skirat smör. Den som vill kan spara receptet och samla dem i en egen pärm – matgruppens kokbok. Alf Segerlind har till och med överraskat sin fru med att börja laga mat hemmavid.

Karl-Axel Zetterberg säger att han gått från att koka ägg, över omelett till kycklinggryta, för att beskriva sina ökade matkunskaper.

”Ensamheten och den ekonomiska utsattheten har helt klart ökat.”

Stadsmissionen

besökare på tre år ► Billig lunch och sällskap lockar



Åke Telbrant, Wilfried Fux, Per Allan, Karl-Axel Zetterberg och Alf Segerlind lunchar hos Stadsmissionen.



STADSMISSIONEN

■ Sveriges Stadsmissioner är en ideell organisation som arbetar för människor som lever i utsatthet och utanförskap i Sverige. Organisationen består av de lokala Stadsmissionerna i Eskilstuna, Göteborg, Kalmar, Linköping, Skåne, Stockholm, Uppsala, Västerås och Örebro.

Vanligtvis brukar de vara kring tio män i matgruppen, men det är inget tvång att komma varje gång och emellanåt byts deltagarna ut. Någon orkar eller vill inte längre och någon har gått bort.

– Eller så är det någon som inte gillar fisk, skrattar Karl-Axel Zetterberg.

Erbjuder socialt stöd

Äldrecenter erbjuder även annat socialt stöd som hembesök, eller råd och stöd vid exempelvis myndighetskontakter, ekonomiska frågor eller i svåra livssituationer.

– Ensamheten och den ekonomiska utsattheten bland äldre har helt klart ökat. Under det första halvåret 2016 ser vi en

ökning på 47 procent jämfört med första halvåret 2015. I faktiska siffror har det ökat från 5 026 besök till 7 438. Vi kan såklart inte enbart säga att det beror på fattigdom, men vi kan anta att det har betydelse. Det kommer nya varje dag, säger Rickard Loblom, verksamhetschef på Äldrecenter.

Stadsmissionens arbete har också uppmärksamats i flera medier. Och det har varit inslag i tv, radio och tidningar.

– Ja, vi är vana. Till och med TV4 har varit här säger, Wilfried Fux.

Var tionde under fattigräns

I dag lever drygt var tionde pensionär i Sverige under EUs gräns för fattigdom.

Enligt Pensionsmyndighetens siffror är det 231 000 personer som lever under gränsen för låg ekonomisk standard, 11 830 kronor i månaden.

Och visst har Stadsmissionen märkt en ökning av fattiga och ensamma äldre som vänder sig till deras verksamhet i Stockholm.

– 2013 hade vi cirka 3 000 besök på Äldrecenter totalt under året. 2016 kommer vi antagligen landa på närmare 15 000 besök totalt under året. Jag kan anta att fattigdomen bland pensionär är likadan i hela landet, säger Rickard Loblom.

Varje dag kommer mellan 60 och 100 personer för att äta en billig lunch som kostar 20 kronor eller bara läsa en tidning. Men hit är man även välkommen utan pengar, både för att äta och/eller delta i annan social verksamhet som dattakurs, sittgymna, sånggrupp och litteraturgrupp.

Billigare mat än på servicehuset

Herrarna i matlaget uppskattar verksamheten på Äldrecenter och flera av dem har varit på Stenfasta, Stadsmissionens sommarkollo för äldre utanför Strängnäs, som anordnas varje sommar mellan maj och augusti.

Åke Telbrant, 90 och Alf Segerlind som båda bor i ett seniorboende runt hörnet äter lunch på Äldrecenter varje dag. Det gör även Per Allan, 82, som hellre betalar 20 kronor per måltid än de 75 kronor som det kostar där han bor på servicehuset Fridhem.

Karl-Axel Zetterberg framhåller sitt deltagande i litteraturgruppen och sittgymna, men berättar att han även spelar boule tillsammans med sin fru i närheten av hemmet i Liljeholmen, söder om Stockholm. En verksamhet som anordnas av en lokal pensionärsorganisation.

TEXT & FOTO: ULLACARIN TIDERMAN



Allvarlig risk med ökad fetma

Övervikt och fetma är ett av våra allvarligaste folkhälsoproblem. I dag är hälften av alla vuxna män, drygt en tredjedel av alla kvinnor och vart femte barn överviktiga eller feta. För att få till förändringar räcker inte medicin och kirurgi. Det kräver förändringar på samhällsnivå, enligt fetmaforskare.

86 ...procent av de som bor hemma med stöd av hemtjänst eller i särskilt boende uppger att de känner sig trygga, enligt Socialstyrelsen.



Blåbär bra för hjärnan

Ny amerikansk forskning gör gällande att blåbär är ett riktigt hjärnbär. De är laddade med nyttiga antioxidanter i form antocyaniner som anses bidra till att förhindra effekterna av demens och alzheim. I studien fann man att blåbär kan förbättra minne och kognitiv funktion hos äldre vuxna.

Bygg upp kraften i vaderna

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



Stående tåhävningar

Muskler som tränas: Främst vadmusklerna.

Utförande:

1 Utgångsposition: Stå med båda fötterna på golvet med stöd mot en stolsrygg.



2 Res dig upp på tårna så högt du kan. Räkna till "1-2-3" under lyftfasen, stanna kvar i det översta läget på "4" och gå långsamt ner på "5-6-7-8".

Sikta på 8-12 repetitioner.

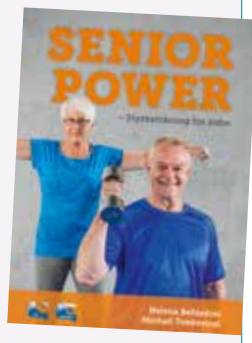
Vila 1-2 minuter och upprepa setet vid behov



Variant: När du känner att din styrka och balans har ökat kan du gå upp på tårna med båda fötter och sedan gå ner på bara en fot. Den ena foten placeras då bakom den andra under sänkfasen. Utför då växelvis ett sett för ena foten och ett set för den andra.

SKAFFA SENIOR POWER

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



Träna med Här&Nu

Styrketräning bra för balansen

Fallolyckor är ett stort problem för äldre. 8 av 10 av de som faller och skadar sig är över 65 år och i genomsnitt kommer var tredje person över 65 år att råka ut för en fallolycka. Den främsta orsaken är bristande balans. Därför uppmuntrar man äldre att utföra balansövningar. Men är det den rätta vägen?

Många komponenter är involverade för att man ska kunna hålla balansen. Dels tar receptorer, som finns i våra muskler, leder och balansorgan, emot information om kroppens olika positioner. Dels ska det centrala nervsystemet leverera ett åtgärdsprogram för att korrigera eventuella balansrubbnings. Slutligen ska muskulaturen agera och utföra de nödvändiga åtgärder som behövs för att återställa/behålla balansen.

I DAG FINNS DET studier som visar att styrketräning inriktad på de viktigaste muskelgrupperna i nedre extremiteter är en effektivare strategi för att förbättra balansen, än traditionella balansövningar. Det är de svaga och långsamma musklerna som gör att äldre inte hinner sätta ut foten och återställa balansen när de snubblar. Så vill man förbättra äldres balansförmåga är styrkeövningar det bästa verktyget.

När man sedan jämförde effekten av vanlig, långsam styrketräning med powerbetonad träning där muskeln förkortas/dras ihop så snabbt som möjligt, visade det sig att powerbetonad träning var bäst. Konventionell, långsam styrketräning förbättrade i genomsnitt balansen hos äldre med 9 procent medan powerbetonad, snabb träning förbättrade balansen med hela 24 procent.

DET ÄR EGENTLIGEN VÄLDIGT logiskt. Om man inte hinner korrigera kroppens position i tid så hjälper det inte att man är stark. Betoningen i balansträning ska således ligga på powerövningar för främst bålmskultatur och nedre extremiteter.

Med andra ord, vill man inte ramla får man ta i litegrand ett par gånger i veckan. Gärna en 10 till 15 minuter varje dag.



MICHAIL TONKONOGI
PROFESSOR I IDROTTSFYSIOLOGI

PT lockar till sty

När det talas om träning för äldre handlar det för det mesta om att bibehålla, inte att öka, styrka och rörlighet. Det är dock att sätta ribban för lågt, menar Fredrik Steen, PT (personlig tränare), på Änggårdsbackens äldreboende i Göteborg.

– Det är en inpräntad tanke att det inte är någon idé att börja träna om man är över 65, men vi ser klara förbättringar av träningen här – både fysiskt, socialt och psykiskt, säger Fredrik Steen.

Hans tränarkollega Petra Johansson håller med.

– Här finns människor över 95 som fortfarande är måna om att ta hand om sin kropp, och det är det inte alla 40-åringar som är, säger hon.

Idén att erbjuda träning på gym med personlig tränare kom delvis från de boende själva som bad vd Monica Berglund att få möjlighet till "riktig träning". Cirkelgympan, där alla kan vara med, tyckte de var för lätt. Monica Berglund, som då själv hade Fredrik Steen som personlig tränare, frågade om han visste något om styrketräning på äldreboende. Det gjorde han inte.

– Jag googlade och hittade ingenting. Att äldre som bor hemma går på gym är inte konstigt, men på äldreboenden är det väldigt ovanligt, säger han.

Eplosiv träning bra för äldre

Fredrik Steens uppdrag, som från början handlade om inköp av maskiner, utökades till att också ta hand om själva träningen. Han hade god hjälp av Maria Larsson, fysioterapeut på Änggårdsbacken, som vet vad de äldre kan göra och vad man ska vara försiktig med. Hon känner också till eventuella sjukdomar och problem som de som tränar har.

På gymmet är det träningen och det friska som är i fokus. Hårdare träning är bra för äldre, visar forskning, särskilt explosiv träning. Då tränar man fram-



RÄTT GREPP

Petra Johansson visar Lizzie Ericson hur gummibandet ska hållas under styrketräningen.

för allt de snabba muskelfibrerna och det är dessa som i större utsträckning än de långsamma försvinner när man blir äldre. De snabba muskelfibrerna är viktiga för balansen och det finns all anledning att träna dem, inte minst för att

undvika att ramla, menar Fredrik Steen.

– För en person i rullstol kan explosiv träning handla om att ställa sig och sätta sig. Att träna med tyngre och tyngre bollar är också bra.

Han ser också andra positiva effek-

Arkelyft

ter av gymträningen. Att ingå i en liten grupp, att bli sedd och bekräftad är socialt viktigt.

– Vi hinner prata med alla och bygga relationer. Att träna en viss tid varje vecka är viktigt. Alla kan ha en dålig dag, men vi uppmuntrar att man ändå ska försöka ta sig hit, och de flesta brukar vara mycket piggare när de går härifrån.

”Kul att komma hit”

Denna morgon håller Petra Johansson i träningen. Vid tio droppar några damer in och sätter sig i en ring. De värmer upp med rörlighet och sedan är det dags för dagens träningspass. De fångar bollen när Petra Johansson kastar, och kastar sedan tillbaka. Alla är eniga om att hon är en bra tränare.

– Hon vet vad som är bra för oss och det hon gör är genomtänkt, säger Lizzie Ericson, 94 år.

Ibland går Lizzie på cirkelgympa också, men egentligen gör nog en promenad lika stor nytta, tror hon. Gymträningen däremot ger mer effekt, tror hon.

– Numera går allt väldigt trögt och humöret sviktar lätt, men att komma hit är kul och jag tror att träningen är bra.

”Ett humörlyft”

Margareta Ramborg, 87, håller med om att det är roligt.

– Petra är så positiv även om det vi gör säkert är galet ibland. Träningen ger ett humörlyft och det behövs för att skingra tankarna på döden som kommer allt oftare. Petra är noga med andningen också, och påminner oss om att sänka axlarna.

Gymträning med personlig tränare i liten grupp har funnits sedan 2014 vid två av Tre stiftelsers äldreboenden i Göteborg. Ambitionen är att alla som är intresserade ska få gå en gång i veckan. Den som är verkligen motiverad kan få gå två gånger i mån av plats.

TEXT OCH FOTO:
ANNIKA SÖDERPALM

N R 5 – 2 0 1 6



Margareta
Ramborg



Maria Larsson

”Träningen ger ett humörlyft och det behövs för att skingra tankarna.”

Långtidsresor till sol och värme!

Flexibla resor till Gran Canaria, Teneriffa & Medelhavet

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



Kanarieöarna till vinter!

Pris ex: 4 veckor fr. 10.500:-

Till Kanarieöarna finns nu mest ströplåtar från december till februari medan bokningsläget släpper upp lite från mars och framför allt i april. Här är några exempel 4 veckor ca 20 mars från Arlanda, Kastrup och Landvetter inkl. flyg, bagage och taxitransfer t/r, pris per person i sällskap om 2:

- Maspalomas – Parque Bali *** tvårumsbungalow 11.500:-
- Puerto Rico – Puerto Plata *** enrumsvåning 11.900:-
- Playa del Ingles – Las Gacelas *** tvårumsvåning 12.600:-
- Las Palmas – Catalina Park *** tvårumsvåning 12.900:-
- Puerto de la Cruz – Bambi ** enrumsvåning 10.500:-
- Puerto de la Cruz – Teneguia *** tvårumsvåning 12.900:-
- Los Cristianos – Comodoro ** enrumsvåning 13.400:-
- Playa de las Americas – Paraiso del Sol ** enrumsvåning 11.500:-
- Playa de las Americas – Barranco ** tvårumsvåning 12.900:-

Naturligtvis finns även kortare och längre reslängder.

Medelhavet i 3 veckor fr. 7.900:-

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

Cypern från Arlanda i mars:

- Agia Napa – Aktea **** enrumsvåning, halvpension, SVT W., innepool 11.900:-
- Agia Napa – Liquid *** enrumsvåning, SVT World 7.900:-
- Larnaca – Atrium *** enrumsvåning, SVT World 8.500:-

Mallorca från Arlanda och Kastrup i april:

- Palmanova – Ponent Mar **** enrumsvåning, havsutsikt, SVT World, innepool 12.400:-
- Palmanova – Portonova *** tvårumsvåning, SVT World, inomhuspool 10.400:-
- Palmanova – Las Palomas ** enrumsvåning, havsutsikt 8.600:-

Malta från Arlanda, Skavsta och Kastrup i april:

- Sliema – Blubay *** tvårumsvåning, havsutsikt, inomhuspool 12.900:-

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

- Marbella – Princesa Playa **** enrumsvåning, uppvärmd pool 9.300:-
- Fuengirola – PYR *** enrumsvåning, uppvärmd pool 7.900:-
- Nerja – Toboso **** enrumsvåning, frukost, havsutsikt, SVT World, inomhuspool 11.900:-
- Nerja – Fercomar *** tvårumsvåning, SVT World 8.900:-
- Almuñecar – Chinasol ** enrumsvåning 7.900:-

Algarve från Arlanda och Kastrup i mars:

- Albufeira – Brisa Sol **** enrumsvåning, inomhuspool 7.900:-

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

Hotel
Prisvärda resor precis som du vill ha dem. RESERVATION

HOTELRESERVATION.SE

info@hotelreservation.se Fridhemsgatan 68
112 46 Stockholm

Ingen sänkt pensionärsskatt i budgeten

- ▶ Små förbättringar i sjukersättningen ▶ Fördubblat tandvårdsbidrag
- ▶ Förstärkt tillsyn av storbankerna – ännu oklart om kontanterna berörs

Nej det blev inga särskilda överraskningar för landets pensionärer i höstens budget. Ingen extra satsning på att sänka pensionärsskatten som regeringen utlovat, och inte heller någon extra höjning av BTP, bostadstillägg för pensionärer. Däremot blir det en satsning på äldres tandhälsa och regeringen lär också återkomma med någon åtgärd med tanke på de ojämsställda pensionerna.

I höstens budget finns få reformer som riktar sig till äldre. Förutom en fördubbling av det allmänna tandvårdsbidraget för personer mellan 65 och 74 år från 150 kronor till 300 kronor är det ganska tunt.

Några ytterligare åtgärder kan dock i förlängningen få effekter även för den seniora delen av befolkningen, så till exempel regeringens förslag att inrätta en jämställdhetsmyndighet.

Myndigheten ska vara verksam från och med början av 2018 för att jämställdhetspolitiska prioriteringar ska få genomslag i arbetet i myndigheter och verksamheter.



Finansinspektionen vill också förstärka tillsynen av storbankerna – vad denna kommer att innehålla är ännu inte helt klart. Pensionärsorganisationerna hoppas naturligtvis att det också kommer att finnas skrivningar om bankernas skyldighet att tillhandahålla kontanter. Om detta vet vi dock inget i dagsläget.

Förändringar i sjukersättningen

Regeringen vill också höja garantinivåerna för hel sjukersättning och aktivitetsersättning med 0,05 prisbasbelopp, vilket med hel garantiersättning innebär en höjning på 187 kronor per månad före skatt per år med 2017 års prisbasbelopp.

Man föreslår också att bostadstillägget för personer med sjuk- och aktivitets-

ersättning höjs från 93 till 95 procent, vilket motsvarar den förändring som gjordes i bostadstillägget för pensionärer hösten år 2015.

Höjningen ger som mest 100 kronor ytterligare i bostadstillägg per månad. Även den skäliga levnadsnivån vid beräkning av särskilt bostadstillägg höjs till motsvarande nivå som för ålderspensionärer.

Sammantaget gör höjningen av garantiersättningen och höjningen av bostadstillägget att ungefär 200 000 personer i genomsnitt får drygt 2 000 kr mer per år från och med 2018. Förslagen ovan föreslås träda i kraft den 1 januari 2017.

Äldreomsorgen stärks

Två saker som gäller seniorer i regeringens budget som tidigare presenterats:

Extratjänster och utbildningsplatser för att stärka äldreomsorgen: Kostnad för staten 2017: 50 miljoner. 2018-2020: 450 miljoner totalt.

Nya uppskovsregler vid försäljning av bostad: taket för uppskov på reavinstskatten slopas under fyra år.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

Pensionerna fortsätter halka efter lönerna

Nästa år höjs pensionerna för de flesta pensionärer, men högst blir förändringen för dem som redan har mer pengar i plånboken. En genomsnittlig pensionär med 14 000 kronor i månaden före skatt får en höjning på cirka 260 kronor i månaden.

Men i jämförelse med löntagarna halkar pensionärerna efter. Enligt beräkningar kommer nästa års löneökning att landa på mellan 3 och 3,5 procent. En normalpensionär får nöja sig med 2,8 procent i höjd pension, däremot blir det betydligt lägre för pensionärer med garantipension och bostadstillägg, BTP.

300 000 pensionärer med låg eller ingen inkomstpension, som har garantipension eller bostadstillägg, får endast 1,1 procent i höjd pension nästa år.

400 000 får en höjning av inkomst- och garantipensionen med mellan 1,1 och 2,8 procent.

Hur det går med inkomstpensionen beror framför allt på hur många som jobbar och deras inkomster. Garantipensionen – liksom värdet av de flesta tjänstepensioner – bestäms däremot av prisbasbeloppet. Detta höjs nästa år med 500 kronor, vilket motsvarar 1,1 procent.

Men höjd inkomstpension för en del pensionärer med låg pension kan inne-

bära att garantipensionen i sin tur sänks – eftersom garantipensionen är en utfyllnad för låg inkomstpension.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

SKPF kommenterar:

Samtidigt som inkomstpensionen höjs för de flesta är det värt att påpeka att den i princip har samma värde i dag som 2010. De med de lägsta pensionerna får också lägst procentuell höjning, vilket ger en fördelningspolitisk effekt som inte gynnar SKPF Pensionärernas medlemmar, som ofta har låga pensioner.

Framtidens doktor finns på nätet

En egen läkare på nätet, kan det vara något? Absolut, svarar Henrik Kangro, en av de ansvariga läkarna för Min Doktor, en vårdcentral på nätet, som hittills behandlat över 30 000 patienter.

Tanken att en läkare bara är ett musklick bort och att du kan kommunicera med en läkare via hemsidan, videosamtal eller telefon inom någon timme, känns lockande. Och enligt Henrik Kangro, specialist inom hematologi (blodsjukdomar), ökar intresset för att söka vård via internet.

– Hudproblem är exempelvis ett område som passar utmärkt för att göra en bedömning på nätet. Behövs det så får patienten ta en bild på hudförändringen och skicka in till läkaren för bedömning, säger han.

När företaget startade var det tre läkare som skötte tjänsten, i dag är det mellan 25 och 30 läkare som dagligen kan ta emot patienter via hemsidan mindoktor.se.

– Du registrerar dig på vår hemsida, svarar på ett frågeformulär. Inom någon timme, max fyra, svarar en läkare och en dialog har upprättats, säger Henrik Kangro.

Från den stunden kan läkare via de olika kommunikationssätten ställa diagnos, be om provtagning, skriva ut recept eller remittera patienten till annan vård, om så skulle behövas.

Enklare sjukdomar

Alla anställda läkare arbetar på fältet, på någon vårdcentral eller något sjukhus någonstans i Sverige. Företaget har 15 specialistläkare inom olika områden och alla har distriktläkarkompetens för att kunna möta patienter med olika behov.

– Vi har även kontakt med varandra och kan på så sätt få en second opinion. Vi kan göra väldigt mycket, särskilt vid enklare sjukdomar, exempelvis urinvägsbesvär, hudsprickor, hudförändringar, hosta eller ont i halsen.

Men, påpekar Henrik Kangro, barn med öronbesvär är inte en patientgrupp de behandlar, eftersom detta kräver en fysisk undersökning av öronen. Inte heller ska de ersätta husläkare för multisjuka



ETT KOMPLEMENT

Henrik Kangro menar att en vårdcentral på nätet aldrig ska ersätta husläkaren för kroniska besvär, utan är ett komplement.

REGISTRERAD VÅRDGIVARE PÅ NÄTET

- Min Doktor är en registrerad vårdgivare och följer de lagar, regler och förordningar som gäller för svenska sjukvårdsaktörer.
- Vårdpersonalen på Min Doktor är läkare, sjukgymnaster och barnmorskor.
- Olika läkartjänster på nätet: mindoktor.se, meedoc.se, kry.se.

äldre, där en fysisk kontakt med en läkare är förutsättningen för en bra vård.

– Vi hade en gammal dam som ringde, en av våra allra första patienter. Henne ska vi ta hand om på ett bra sätt, tänkte vi. Och läkaren ringde upp henne för att vara tillmötesgående. Men det fungerade inte alls. Tills det kom fram att det just var för hörselproblem som hon sökte. Hon hörde helt enkelt inte vad läkaren frågade. ”Varför tror du att jag tar kon-

takt via er hemsida”, sa hon. Ja, då var det bara att gå tillbaka till att skicka meddelanden igen, skrattar Henrik Kangro.

Ingår i offentliga vården

Min Doktor har avtal med flera regioner och landsting i landet. Eftersom de ingår i den offentliga vården är kostnaderna desamma, ett läkarbesök kostar 250 kronor och att förnya ett recept kostar 150 kronor.

Henrik Kangro menar att en vårdcentral på nätet kan ta hand om de lättare primärvårdsärendena, därmed vara en avlastning och ge plats för patienter som har allvarigare problem.

– Målet var aldrig att ersätta husläkare för dina kroniska besvär, utan att vi skulle fungera som ett komplement.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

”Vi kan göra väldigt mycket, särskilt vid enklare sjukdomar.”

Gärna gymmet, men först en rejäl pension!

När inkomstpensionen i framtiden blir lägre i procent av slutlönen, kommer tjänstepensionen att öka i betydelse. Och dagens unga börjar se om sitt hus. En ny Sifo-undersökning visar att tjänstepensionen gått om gymkortet som populärsate löneförmån bland just unga.

Det är femte gången som Sifo ställer frågan: Vilka löneförmåner tycker du är det är viktigast din arbetsgivare erbjuder?

Framför allt är det de äldre som värdesätter tjänstepensionen. På frågan om vilken löneförmån det tycker är viktigast svarar sex av tio av dem som fyllt 50 år att tjänstepensionen är viktigast.

Men tjänstepensionen får en allt större betydelse för de yngre. I undersökningen visade det sig att tjänstepensionen var viktigast för 40 procent av de unga i åldersgruppen 15-29 år medan 25 procent föredrog friskvårdsbidraget.

”En viktig pusselbit”

Omsvängningen är viktig eftersom tjänstepensionen i framtiden kommer att få en allt större betydelse, särskild för dem som är unga i dag.

Det ökar också kunskapen om vikten av att arbetsgivaren erbjuder denna förmån och kanske också ökar kunskapen om vikten av att ha både kollektivavtalad lön och tjänstepension för att säkra en hyfsad framtida pension.

LÖNEFÖRMÅNER TOPP 5

■ De fem viktigaste löneförmånerna, enligt deltagarna i Sifo-undersökningen:

1. Tjänstepension (49%)
2. Friskvårdsbidrag (24%)
3. Träning på arbetstid (12%)
4. Tjänstebil (6%)
5. Mobiltelefon (4%)



Noah, 21 år, lärare
Lön 28 000 kr/mån

Pension utan
tjänstepension: 11 500 kr/mån
Pension med
tjänstepension: 15 000 kr/mån

Josefin, 21 år, ekonom
Lön 48 000 kr/mån

Pension utan
tjänstepension: 15 500 kr/mån
Pension med
tjänstepension: 29 500 kr/mån

– Kul att även yngre insett att tjänstepension är en bra förmån, säger Kristina Kamp, pensionsekonom på minpension.se. Jag tror det är viktigt att vi alla hjälps åt att berätta att den här förmånen är en viktig pusselbit i den framtida pensionen, inte minst om du är ung.

I de flesta avtal avsätter arbetsgivaren 4,5 procent av lönen i tjänstepension. För den som tjänar 20 000 i månaden innebär det 900 kronor.

Viktigt få tjänstepension

På pensionsajten minpension.se har man tagit fram exempel på hur mycket två 28-åringar kommer att få leva på som pensionär utifrån dagens inkomst.

Exempelpersonerna är Josefin och Noah. De är båda födda 1985 och har

just börjat jobba på allvar. Josefin jobbar som ekonom på ett konsultföretag. Noah jobbar som lärare på en friskola. Ingen av dem har egentligen koll på pensioner och vet inte om det finns något tjänstepensionsavtal där de jobbar.

Noah tjänar 28 000 kronor i månaden och får som pensionär 15 000 i månaden med tjänstepension – utan blir det 11 500.

Josefin tjänar 48 000 kronor i månaden och får 15 500 kronor i månaden utan tjänstepension – med skulle hon nästan få dubbelt så mycket, 29 500 kronor.

– En av de viktigaste sakerna att tänka på för en bra pension är att jobba på en arbetsplats som erbjuder tjänstepension, säger Tomas Carlsson, pensionsexpert på valcentralen Collectum.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

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 Seniorskort. Dock måste du aktivera det för att kunna ta del av alla rabatter. Gå in på www.smartsenior.se/aktivera

Som medlem i SPRF måste du beställa ett separat Smart Seniorskort - det är kostnadsfritt för dig. Gå in på 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

BILAR

Upp till 12% rabatt på nya bilar från Hyundai.

RABATTFAKTA: Visa upp ditt medlemskort/Smart Seniorskort för att ta del av rabatten. Läs mer på smartsenior.se/hyundai

NY PARTNER



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 Seniorskort 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 eller ring 0771-218 218.



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 Seniorskort och uppger 99518 eller gå in på www.smartsenior.se/siba



Gratis blodtrycksmätning hos Kronans Apotek. Se på vilka apotek som har blodtrycksmätning på kronansapotek.se/blodtrycksmatning

RABATTFAKTA: Gäller t o m 20161230. Visa upp ditt medlemskort/Smart Seniorskort.

NY PARTNER



RÄLSA

TELEFONI

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 eller ring 08-410 426 10. Gäller 60+.



HOTELL

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

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



Läs mer på 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 eller ring medlemservice.

Boka vår kryssningen Skepp & Skoj idag - 100 kr rabatt!

Smart Senior arrangerar för tredje året den härliga kryssning Skepp & Skoj. Vi har chartrat Tallinks fina fartyg Galaxy så det kommer endast att vara 55 plussare ombord. Vi har laddat upp med många folkklära artister och en spännande mässa ombord.

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

RABATTFAKTA: Avresa 24 april 2017 från Värtahamnen, Stockholm till Åbo. Läs mer på www.skeppskoj.se och boka på telefon 08-666 33 33. Uppge SKEPP & SKOJ. Som medlem i Smart Senior betalar du endast från 690 kr inkl del i fyrbäddshytt ovan vattenlinjen (kat E4), välkomstdrink, middagsbuffékupong, frukostbuffé, stort underhållningspaket, gratis inträde till massan.

AVRESA
24 april
2017



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

SKPF säger nej till höjd pensionsålder

De flesta av arbetsmarknadens parter har, med vissa förbehåll, beslutat att ställa sig bakom en höjning av pensionsåldern. Tidigast 2020 kan de nya reglerna införas, som skulle innebära att man som tidigast får gå i pension vid 63 och får rätt att jobba kvar till 69.

Att det behövs fler arbetade timmar i systemet, håller SKPF Pensionärerna med om. Däremot är förbundet bestämt emot en höjning av pensionsåldern.

– Innan det kan komma på tal att folk ska jobba längre upp i åldrarna måste arbetslivet vara så pass hållbart att folk orkar jobba fram till dagens pensionsålder, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Berit Bölander.

SKPF Pensionärerna befarar dessutom att ojämställdheten i pensionssystemet kommer att förstärkas om pensionsål-

dern höjs. De som inte klarar av att arbeta hela vägen fram till dagens pensionsålder är framförallt kvinnor.

– Det finns absolut en kvinnofälla här.

Vi har massor av medlemmar som slitit ut sig i förtid i tunga kvinnoyrken och hamnade i deltid som en ren överlevnadsåtgärd. En senarelagd pensionsålder för kvinnor i den situationen innebär ju bara ytterligare år av otillräckligt pensionsintjänande med åtföljande fattigdom.

Problem med arbetsmiljö

I den så kallade avsiktsförklaring om pensionsåldern som regeringen har förhandlat fram med arbetsmarknadens parter – förutom Svenskt Näringsliv, som har valt att ställa sig utanför – konstateras att det finns flera problem med exempel-



Berit Bölander

vis arbetsmiljö som behöver lösas för att fler ska kunna jobba längre. Men tidsperspektivet med en höjd pensionsålder redan 2020, med riksdagsbeslut i frågan nästa år, reser frågor om hur allvarligt man egentligen ser på problemen.

Hållbara jobb

SKPF Pensionärerna kommer att noga bevaka utvecklingen av pensionsåldersfrågan, och förespråkar i första hand andra metoder än höjning av pensionsåldern för att öka intjänningen i systemet.

– En sak som nämns i avsiktsförklaringen, och som vi stödjer sedan länge, är att få till ett tidigare inträde på arbetsmarknaden. Men framför allt handlar det om att folk ska ha jobb att gå till så att det kommer pengar in i systemet. Att dessa jobb ska vara hållbara, och inte slita ut folk i förtid, är en förutsättning som inte går att kompromissa med, säger Berit Bölander.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

SUCCÉN FORTSÄTTER!

Stödstrumpa bomull

Vår storsäljare – knälånga stödstrumpor. Har en behaglig kompression, smidig att trä på och rymlig i tån. Bra vid åderbräck, ödem eller svullna ben.

61% bomull,
32% polyamid,
7% elasthan.

3 par 210:-
85:- /par
3 par och uppåt 70:-/par



Bomullsocka med mjuk resår

Snygg och bekväm. Klämmer inte åt, men sitter ändå uppe! 80% bomull, 17% polyamid, 3% elasthan.

4 par 172:-
60:- /par
4 par och uppåt 43:-/par



Med halkskydd

Samma socka – med mjuk resår, fast med antihalk behandling som ger bra grepp på golvet.

3 par 210:-
85:- /par
3 par och uppåt 70:-/par

Porto betalt

RS PRODUKTER

Svarspost
20671625
793 20 Siljansnäs

Artikel nummer:	Storlek:	Antal:	Färg:
101	42-44	3	svart

Namn:

Person nr:

Adress:

Tel:

BOMULLSOCKA MED MJUK RESÅR

Stl. 35-37, 38-41, 42-44, 45-48

Art nr: Färg:

101	SVART
102	VIT
103	GRÅ
104	MARIN
105	NATUR
132	SVART/GRÅ
136	SVART/TURKOS
139	MARIN/VIT

ANTIHALK MED MJUK RESÅR

Stl. 35-37, 38-41, 42-44, 45-48

Art nr: Färg:

2001	SVART
2003	GRÅ
2004	MARIN

STÖDSTRUMPA BOMULL

Stl. 35-37, 38-41, 42-44, 45-48

Art nr: Färg:

301	SVART
302	VIT
303	GRÅ
304	MARIN
305	NATUR
332	SVART/GRÅ
336	TURKOS/SVART
339	MARIN/VIT

Över **17 miljoner** kronor *Guldkanten* skall delas ut!

- ✓ Vinst på mer än var 4:e lott.
- ✓ Högsta vinsten är 1 miljon kronor.
- ✓ Alla vinster är skattefria.
- ✓ Överskottet går till SKPF.

Prova vårt lotteri för endast **80 kr.**

Du får:

- 1 Ett lottpaket innehållande **4 chanser till miljonvinst** – (värde 160 kr)
- 2 2 st Eden-muggar från **Rörstrand** (värde 378 kr)

Erbjudandets
totala värde:
538 kr

Alla vinster är skattefria. Snabbast svarar du på lotterietguldkanten.se/erbjudande eller ringer **08-5800 2480**

Exklusivt erbjudande till SKPF:s medlemmar

SKPF
pensionärerna

SVARSKORT

JA TACK, Jag vill gå med i lotteriet och får första lottpaketet för endast 80 kr*, dessutom får jag två muggar från Rörstrand utan extra kostnad. Därefter får jag 4 st skraplotter från Guldkanten i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar då 160 kronor per månad med inbetalningskortet som medföljer utskicket (15 kr tillkommer i fakturaavgift om jag inte betalar med Autogiro). Önskar jag avbryta min prenumeration meddelar jag bara detta till kundservice.

Namn: _____ 1610GKAHN

Gatuadress: _____

Postnummer: _____ Postort: _____

Telefonnummer: _____ (Underlättar vid snabbt besked om storvinst)

E-post: _____

*15 kr tillkommer i fakturaavgift. Du får en beställningsbekräftelse inom 7 dagar. Vi hanterar alla personuppgifter enligt personuppgiftslagen (PUL). Dina kunduppgifter lagras elektroniskt i upp till tre år efter ditt senaste köp för att kunna fullgöra kundåtaganden och ge dig erbjudanden från oss och våra partners. Ingen bindningstid – du väljer själv när du vill avsluta din beställning genom att kontakta Guldkantens kundservice. Erbjudandet gäller till 2016-12-20 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige. För fullständiga villkor och vinstplan, se www.lotterietguldkanten.se



Frankeras ej
Guldkanten
betalar portot.

Guldkanten
Guldkanten

SVARSPOST
20647945
110 06 Stockholm

HALVTID I POLITIKEN – Hur går det med vallöftena?

Här&Nu har jämfört Socialdemokraternas äldrepolitiska vallöften från 2014 med den förda politiken efter valsegern. Så sa de – och så blev det.

TEXT: FREDRIK JAHN FOTO: ANDERS LÖWDIN

SÄNK SKATTEN FÖR ALLA PENSIONÄRER! Den orättvisa straffskatten på pensionärerna ska avskaffas. Vi kommer att ta bort pensionärsskatten helt för pensioner upp till 12 000 kronor i månaden. Det motsvarar pensionen för en genomsnittlig kvinnlig pensionär. Senast när vi nått jobbmålet avskaffas klyftan helt. (Ur valmanifestet)

DETTA HAR GJORTS: Från och med 2016 sänktes skatten för pensionärer för pensionsinkomster upp till 12 000 kr/månaden till samma skatt som för förvärvsaktiva, samt även för inkomster upp till 20 000 kr/månaden.

STOPPA VINSTJAKTEN! Vi tänker skärpa kvalitetskraven, göra fler kontroller och införa hårdare regler för bemanning. Skattepengar ska göra nytta på våra äldreboenden och sjukhus. Man ska inte kunna dra ned på personal för att göra vinst. (2014-08-19)

DETTA HAR GJORTS: Utredning om privata vinster i välfärden blir färdig i november i år.

MER PERSONAL I VÅRD OCH OMSORG! Med 20 000 nya traineeplatser i äldrevården och ytterligare 5 000 i vården skapas både tid för omtanke och en chans för arbetslösa unga att komma in på arbetsmarknaden. (2014-08-19)

DETTA HAR GJORTS: Extra anslag på 2 miljarder årligen för ökad bemanning inom vård och omsorg till kommunerna sedan 2015.

ÖKA RESURSERNA I ÄLDREOMSORGEN! Sämre ekonomi går ut över det viktigaste som finns i en trygg omsorg; tid mellan personal och de äldre. Därför vill Socialdemokraterna höja statsbidragen till kommunerna så att de kan vidta nödvändiga åtgärder för att höja kvaliteten. Vi vill också utveckla stödet till boenden för äldre. (Ur valmanifestet)

DETTA HAR GJORTS: Från och med år 2017 föreslås statsbidragen till regioner/landsting och kommuner höjas med tio miljarder kr.

BÄTTRE ARBETSMILJÖ I VÄLFÄRDEN! Arbetsmiljön måste förbättras för att välfärden ska vara en attraktiv arbetsplats. Delade turer ska bort och heltid och fasta anställningar ska vara norm inom vården och omsorgen. (Ur valmanifestet)

DETTA HAR GJORTS: Avtal med SKL med insatser för fler heltider. Lagändringar som innebär att visstidsanställningar i fler fall ska omvandlas till tillsvidareanställningar.

MINDRE PAPPERSARBETE! Proffs ska få vara proffs – genom att dra ner på pappersarbetet för våra läkare, sjuksköterskor och all annan personal i vården kan mer tid ägnas åt patienter och äldre. (2014-08-19)

DETTA HAR GJORTS: Seminarier om alternativ till New Public Management-metoden (NPM) har hållits. Flera kommuner och landsting har redan förändrat sitt arbetssätt.

FÖRBÄTTRA TILLGÄNGLIGHETEN I CANCERVÅRDEN! Allt för många tvingas vänta allt för länge med oron innan behandlingen av sjukdomen kan påbörjas. Vi vill införa en garanti om att vårdbehandlingen ska påbörjas allra senast fyra veckor efter att diagnosen cancer har ställts. (Ur valmanifestet)

DETTA HAR GJORTS: Ökade riktade anslag till kortare väntetider inom cancervården. Överenskommelser med SKL om riktade insatser på cancerområdet för att uppnå en mer jämlik och tillgänglig cancervård med fokus på att korta väntetiderna och minska regionala skillnader.

UTBILDA FLER TILL BRISTYRKEN INOM VÅRD OCH OMSORG! Vi vill erbjuda sjuksköterskor och undersköterskor studielön under specialistutbildningen för att lösa bristen på specialistkompetens. Alla som jobbar i äldreomsorgen bör ges utbildning i demenssjukdomar och multisjukhet. (Ur valmanifestet)

DETTA HAR GJORTS: För 2017 föreslår regeringen en satsning på att tidsbegränsat anställda inom äldreomsorgen ska kunna utbilda sig till undersköterskor.

Äldres kompetens allt



VIKTIGT VÄLJA SJÄLV

– Att kunna välja när man vill gå i pension, och få ett bra avslut på arbetslivet, är viktigt, säger Roland Kadefors, professor med äldre i arbetslivet som forskningsområde.

Jobbet stimulerar men kroppen protesterar. Många äldre vill, men kan inte, jobba vidare som deras arbete nu är organiserat. Samtidigt växer behovet hos arbetsgivare att kunna behålla sina äldre anställda. Det kommer att driva fram en radikal förändring i arbetsgivares syn på äldre framöver, tror Roland Kadefors, professor och forskare vid Göteborgs universitet.

Vi jobbar länge i Sverige än i andra europeiska länder. Under de senaste tio åren har andelen yrkesverksamma äldre ökat kraftigt. Fler än tidigare jobbar vidare efter 65, men framför allt gäller ökningen åldrarna 55–64 år och allra mest kvinnor.

– För bara några år sedan lämnade kvinnorna arbetslivet tidigare än männen, men nu är det ingen skillnad. Det hänger sannolikt ihop med att vi i Sverige tidigt införde föräldraförsäkring och byggde ut barnomsorgen, vilket innebar att kvinnor fick ett starkare fäste på arbetsmarknaden än tidigare. En fungerande barnomsorg har även betydelse för hur länge de kvinnor som är mor- och farmödrar väljer att jobba, förklarar professor Roland Kadefors, som har arbetsplatsers utformning, med fokus på äldre i arbetslivet, som forskningsområde.

Fördomar om äldre

Hos arbetsgivare finns fortfarande en del fördomar när det gäller äldre arbets-

tagare. Till dem hör att de ofta tror att äldre ska vara sjukare än yngre, när det är precis tvärtom. Forskningen visar att äldre har mindre sjukfrånvaro än yngre. Andra farhågor är att äldre har svårt att lära sig nya saker och att hantera omorganisationer.

Det är ovanligt att arbetsgivare nyanställer människor som passerat 55 och för ungefär hälften går gränsen redan vid 50. Men många ser också fördelar med att försöka behålla äldre som redan är anställda och vars kapacitet man känner till. Erfarenhet och kompetens brukar arbetsgivare uppskatta hos personer som jobbat hos dem länge och detta kommer att bli allt viktigare att ta tillvara de kommande åren, menar Roland Kadefors.

– Jag tror att det kommer att ske stora förändringar ute på arbetsplatserna, och att arbetsgivares attityder till äldre kommer att ändras mycket inom de närmaste tio åren. Det är inte så lätt längre att rekrytera yngre kompetent personal. Det är tydligt inom offentlig sektor, men även i exempelvis byggbranschen och bristen på kompetens kommer bara att öka.

Livslångt lärande

Alla vill givetvis inte jobba vidare som äldre. Men för dem som gärna vill men inte kan, oftast av hälsoskäl, finns en hel del att göra. Att förhållanden på arbetsplatserna tvingar människor att sluta arbeta är olyckligt ur såväl samhällets som individens perspektiv, anser Roland Kadefors.

– Man behöver inte vara fullt frisk för att kunna göra ett bra jobb. Men då är det viktigt att man i arbetslivet tar sig an frågor som fysisk belastning och stress. Inom byggbranschen finns till exempel mycket att göra. Många byggjobbare har en tuff arbetssituation. De behöver både kompetens och tillräckligt god hälsa. De äldre i byggbranschen har lång erfarenhet och gedigna kunskaper, men kanske inte samma fysiska styrka som förr. Då kommer vi in på det livslånga lärandet. Med sina kunskaper i botten och en vi-

viktigare

dareutbildning kanske de kan varva sina gamla arbetsuppgifter med andra processer, som inköp och arbetsledning, säger han.

Välja själv

Inom vissa landsting har man redan börjat tänka i nya banor och i medarbetarsamtal ta upp frågor om framtiden, långt innan det är dags för pension. Där försöker man till exempel komma fram till om deltid, eller en förändrad arbetssituation, skulle öka förutsättningarna för just den personen att jobba längre, när det blir dags att ta ställning till frågan.

– Att kunna välja när man vill gå i pension, och få ett bra avslut på arbetslivet, är viktigt. Man mår så mycket bättre som pensionär om man kunnat styra det själv, säger Roland Kadefors.

TEXT: YVONNE BUSK FOTO: GÖTEBORGS UNIVERSITET

”Man behöver inte vara fullt frisk för att göra ett bra jobb.”

Artikeln är tidigare publicerad på seniorhalsa.se

Vi skickar gärna en GRATIS KATALOG!

KÖR ELDRIVET DU MED!

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. **KAMPANJ: Just nu erbjuder vi upp till 20 % RABATT på massor av fordon.**

Blimo erbjuder alltid FRI HEMLEVERANS vid köp av promenadscooter

08-522 309 80 - www.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
1.995 kr
166 kr/månad*



Blimo X-90
- 14 km/h
- 800W elmotor
- 50 km räckvidd
Spara 6000 kr
21.995 kr
1833 kr/månad*



Kabinscooter
- 15 km/h
- 1400W elmotor
- 40 km räckvidd
Spara 10.000 kr
49.995 kr
4166 kr/månad*



Blimo T-35
- 6,5 km/h
- 250W elmotor
- 30 km räckvidd
Spara 3000 kr
9.995 kr
833 kr/månad*



Kontakta oss så skickar vi en GRATIS PRODUKTKATALOG!

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

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

STÄRKEVÄSTEN

Förbättrar din hållning

Motverkar problem i rygg och nacke

Stretchar ut bröstmuskulaturen

076-77 60 777
www.starkevasten.se



Kristina Kamp: Låg pension börjar vid köksbordet

Köksbordet är en viktig plats för ekonomiska beslut. Här avgörs framför allt fördelningen av familjens inkomster. Här börjar vägen till en låg pension.

Rätt ofta är det hon som fixar jobbet. Det obetalda jobbet alltså. Det som i bästa fall får ett tack som betalt, ibland inte ens det.

För oss som närmar oss pensionsåldern, eller redan är pensionärer, spelade köksbordet roll redan tidigt i livet. Flickorna dukade fram, diskade och hjälpte mamma med maten. Framtiden var inriktad på ett liv med hem och barn. Viktiga uppgifter – men sällan bra betalda.

DÄR KVINNOR JOBBAR mest går mönstret igen. Det har handlat om att vårda, hjälpa och ta hand om. Arbeten som ger mycket av kärlek, tacksamhet och till-

fredsställelse. Men lönemässigt är för det mesta en rätt dålig affär.

En personalchef sa till mig en gång: Ni kvinnor är så bra, ni nöjer er med att höra att ni är duktiga och snälla. Männens däremot, de nöjer sig inte med beröm. De vill ha höjd lön också.

FÖRUTOM ATT VI TAR hand om barnen när de är små, så fortsätter vi att ta hand om nära och kära högre upp i åldrarna.

Resultatet syns tydligt i statistiken.

- Kvinnor jobbar i genomsnitt två år mindre under ett arbetsliv än männen.

- Deras andel av skatteinbetalningarna är 65 procent av männens.

- Många kvinnor har dessutom väldigt låga tjänstepensioner.

När pensionen börjar betalas ut får kvinnorna i genomsnitt ut 30 procent lägre pensioner. I reda pengar blir skillnaden omkring 6 000 kronor i månaden.

Det som började som en arbetsfördelning vid köksbordet får med tiden dramatiska konsekvenser. Många kvinnor lever i dag som fattigpensionärer.

Att lyfta dessa kvinnor över fattigdomsstrecket skulle kosta flera miljarder varje år.

Så räkna inte med att det händer.

Låt i stället köksbordet bli en plats där besluten ser annorlunda ut för nästa generation. Se till att det obetalda arbetet får en prislapp- eller dela det mer jämnt i familjen.

Då slipper framtidens kvinnor fundera på hur de ska klara sig på sin låga pension.



Kristina Kamp,
pensionsekonom
på Min pension

KROATIEN

Seniorresan

SUCCÉRESA 8:e ÅRET!

fr. 6.995:-

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

Avresor 2017:

15 April:	6.995:-
22 April:	7.295:-
29 April:	8.195:-
6,13 Maj:	8.995:-
20,27 Maj:	9.795:-

Flera datum under vår samt höst. Ring!

Extra vecka: + 4.900:-
Enkelrum: + 2.500:-

Boka gärna Er gruppresa och i god tid.
Ring oss för mer detaljer. Välkommen!

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

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

”Jag är gift och vi har gemensamma barn, då finns det väl ingen anledning att skriva testamente?” I den sista delen av Testamentskolan tar vi upp några frågor som är extra viktiga att tänka på när du upprättar ett testamente och varför alla bör göra det.

Alla kan ha hjälp av ett testamente.

PRINCIP ALLA BEHÖVER ett testamente:

- Makar med endast gemensamma barn för att förordna att det som barnen ärver efter dem blir enskild egendom.
- Makar som saknar barn eller endast har gemensamma barn och som inte vill att enskild egendom ska ärvas av den andre maken.
- Ensamstående eller sambor utan barn som inte vill att föräldrar eller syskon ska ärva dem.
- Den som vill skänka ett belopp eller del av sin kvarlåtenskap till välgörande ändamål.
- En person utan make/maka eller arvingar enligt arvsordningen och som inte vill att kvarlåtenskapen ska tillfalla Allmänna arvsfonden måste upprätta ett testamente.

DEN VIKTIGA BEVITTNINGEN

Det är oerhört viktigt att två vittnen är samtidigt närvarande, i samma rum, när bevittningen sker. I ett rättsfall från 1978 ogiltigförklarade Högsta domstolen ett testamente som bevittnats av två arbetskamrater till testamentsgivaren. De befann sig vid bevittningen i två olika, men angränsande, arbetsrum.

VAR TYDLIG

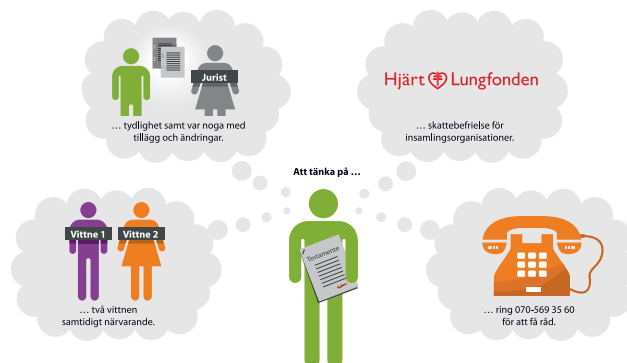
Det är viktigt att du skriver testamentet klart och tydligt så att det inte finns utrymme för olika tolkningar. Kom ihåg att ange ett organisationsnummer om du vill testamentera till en insamlingsorganisation eller en fond, så att det inte råder någon tvekan om vilken organisation du avser.

Ett gott råd är att alltid konsultera en jurist om du vill upprätta ett testamente.

TILLÄGG, ÄNDRINGAR OCH ÅTERKALLELSE

Om du vill göra tillägg eller ändringar i ett testamente gäller samma krav som för ordinarie testamenten. Det måste vara en skriftlig handling som undertecknas av testator och bevittnas av två samtidigt närvarande vittnen. Vittnena ska känna till att det är ett testamente de bevittnar men de behöver inte veta vad som står i det.

För att återkalla ett testamente gäller inga formkrav, men ofta sker det genom ett nytt testamente. Stryk aldrig i testamentet. Det finns risk att strykningen betraktas som en ändring av testamentet, som då inte längre uppfyller formkraven och blir ogiltigt.



Det finns en hel del att tänka på kring arv och testamente.

Det absolut säkraste är att alltid upprätta ett nytt testamente oavsett om du vill göra ett tillägg, ändra i eller upphäva ditt testamente.

SKATTEBEFRIELSE FÖR INSAMLINGSORGANISATIONER

Insamlingsorganisationer som exempelvis Hjärt-Lungfonden är skattebefriade och betalar ingen kapitalvinstskatt på försäljning av fastigheter, aktier och annat. Vill du testamentera till en insamlingsorganisation är det därför viktigt att testamentet skrivs på rätt sätt.

En formulering som tyvärr är vanlig är följande: ”Samtliga mina värdepapper och min fastighet ska säljas av dödsboet och därefter ska pengarna tillfalla Hjärt-Lungfonden.” Denna formulering innebär att försäljningen utlöser kapitalvinstskatt eftersom det är dödsboet som säljer egendomen.

Om testamentet i stället formuleras: ”Samtliga mina värdepapper och min fastighet ska tillfalla Hjärt-Lungfonden”, blir det ingen skatt när fonden säljer egendomen. Det gör att bidraget till fonden blir större.

Läs hela skolan på www.hjart-lungfonden.se/testamente



Av

Lena Krantz

Jurist på Juristbyrån i Danderyd/Vallentuna

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

Hjärt & Lungfonden

TILLSAMMANS RÄDDAR VI LIV



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Elsie Johansson skildrar sitt liv

I den nya romanen av Elsie Johansson, *Den riktiga Elsie*, berättar hon om vägen till sitt författarskap. Hon gjorde debut 1979, 47 år gammal med diktsamlingen, *Brorsan hade en vevgrammofon*.



FOTO: PETRA HELMBERG

Revmästare i ny tappning

På Kulturhuset Stadsteatern i Stockholm hyllas ett Hasseåtageuniversum i en föreställning som blir en kärleksfull hyllning till dem båda, till deras bästa material och till bilden av "det gamla Sverige som det var förr". Föreställningen heter *Donna Juanita* och pågår till den 22 december.

FULLT BLÅS

På scenen är det fullt blås från 67-årige Bruce Springsteen.
FOTO: DANNY CLINCH



Rocken – pensionär

Bruce Springsteen fyllde 67 år i år. Patti Smith blir 70 och medlemmarna i Iron Maiden är i pensionsåldern. I publiken studsar seniorerna upp och ner och sjunger med i låtarna. Artisterna åldras med sina lyssnare – och det är så långt ifrån Livet i Finnskogarna man kan komma.

Sommaren 1987 spelade det irländska bandet U2 för andra gången i Göteborg. Det hade regnat hela dagen och Bono (i dag 56 år gammal) försökte blidka väder-

gudarna genom att sjunga Beatleslåten *Rain*. Den våta asfalten på Eriksbergsvarvet ångade.

Fast det som etnologen Sverker Hyltén-Cavallius minns allra mest är hur hans egen mamma väckte uppmärksamhet i publikhavet.

– Vi var på konserten tillsammans. Min mamma var 49 år då och behandlades som en gammal kvinna. Killarna runt omkring oss lämnade artigt plats åt henne, berättar han.

I dag trängs alla åldrar på konserta-



Charlotte Andersson och Anita Karlsson skålar inför konserten med Bruce Springsteen.

FOTO: LISA THANNER



Robin Lidén Goulding tackar pappa Christer Lidén för att han fick Robin att gilla riktigt bra musik.

FOTO: LISA THANNER

vår tids irsmusik

renorna. Bruce Springsteens jämnåriga skuffas mot nya fans som inte ens var födda när Ullevi briserade 1985. Och på scenen ger den snart 70-åriga artisen fortfarande järnet som om det inte fanns någon morgondag.

Lyssnar på sin ungdoms musik

Men den som tittar bakåt i tiden, upptäcker att skillnaden är gigantisk från tidigare generationers musikupplevelser. För inte så länge sen var skiljelinjen skarp mellan vuxen- och ungdomsmu-

sik. Då lyssnade föräldrarna på dragspel och stråkar och tonåringarna fick ha sitt dunka-dunka i fred.

– Vattendelaren går på 50-talet då dagens pensionärer var unga. Då kom

”Blir intressant att se hur äldreboendena kommer anpassa sig.”

rock'n'rollen som var något helt annat än den traditionella schlagerrepertoaren, säger Sverker Hyltén-Cavallius, docent i etnologi vid Svenskt visarkiv.

2005 skrev han sin avhandling i etnologi, Minnets spelrum – om musik och pensionärskap, där han studerade hur pensionärskapet formas i olika musikaliska fält under andra hälften av 90-talet. Han konstaterade då att de som vuxit upp under 20- och 30-talen delade ungefär samma populärmusikaliska erfarenheter.

– De som jag mötte då hade varit unga när det bara fanns en enda radiokanal och hade nåtts av samma utbud, säger han.

20-talisterna hade lyssnat på artister som Ulla Billqvist, Karl Gerhard och Calle Jularbo under sin tonårstid. De som föddes under nästa decennium föredrog däremot oftare jazz.

När mobilföretaget tre – som har lanserat ett hundratal musikpaket till äldreboenden runt om i landet – mäter vilka låtar som spelas hamnar ofta jazzmusikerna Louis Armstrong och Benny Goodman i topp.

– Det hävdas ibland att människor är färdiga i sin musikbildning vid 25 års ålder. Därefter fortsätter de att lyssna på sin ungdoms musik, säger Sverker Hyltén-Cavallius.

Punk och hårdrock

Nu är det rock'n'roll-generationens tur att sätta sin prägel på pensionärsmusiken och det blir lite mer komplicerat. Under 1950- och 1960-talet utvecklades populärmusiken till en rad olika genrer och både hårdrock och proggmusik såg dagens ljus. Under samma tidsepok rök långhåriga mods ihop med raggare på gatorna – vilka senare följdes av punkare och diskodansare i ständig konflikt.

Numera har majoriteten av rebellerna kommit upp i åren och snart kan de behöva samsas under samma tak. Eller inte? Kanske dyker det upp särskilda pop- och heavy metal-boenden så småningom, vid sidan om senior- och trygghetsboenden?

Tanken är inte helt orimlig, menar etnologen.

– Det finns ju redan en rad diversifierade äldreboenden, det kanske även kommer att gälla olika musiksmaker i framtiden. Dagens äldre är vana vid ett >>>

» bredare medieutbud än tidigare generationer och det ska bli intressant att se hur äldreboendena kommer att anpassa sig, funderar han.

Bruce Springsteen är långt ifrån en gubbe när han drar igång på scenen. Lika lite som 58-åriga Madonna är en tant. Samtidigt som de förmedlar en helt ny bild av äldre människor, finns det något tabu över att åldras i offentligheten. Den ungdomsfixerade nöjesbranschen ställer höga krav på artister med sex appeal som varumärke.

– Till skillnad mot proggmusiker som alltid kan köra en andra sväng. Bilden av dem är skäggiga, erfarna män – gamla som unga, säger Sverker Hyltén-Cavallius.

Bubblar av förväntan

Det kan nästan inte bli bättre. Termometern visar på 28 grader och Ullevi bubblar av förväntan. 65 000 människor har samlats för den tredje och sista av Bruce Springsteens konserter i Göteborg och "alla" i åldrarna 17 till 77 är här.

Den 67-årige artisten lockar en blandad publik. Finklänningar och kavajer mixas med shorts och t-shirts, plus jympaskor i alla färger och modeller. Särskilt de vana konsertbesökarna vet att det kom-

"Jag kan tacka farsan för att han fått mig att gilla riktigt bra musik"

Artikeln är tidigare publicerad på seniorsidan Mersmak i Göteborgs-Posten.

mer att bli många timmar på benen och att det gäller att ha bra på fötterna. Majoriteten av fansen är inte ungdomar längre och ingen vill riskera att ryggar och knän tar stryk.

– Fast vi har sittplatser som tur är, säger Charlotte Andersson och Anita Karlsson från Mölndal.

Bra musik överbryggas generationsgränserna och får hela tiden en ny publik. Christer Lidén från Eskilstuna är på konserten tillsammans med sin son som vuxit upp med gammal rockmusik på hög volym. Nu är 21-årige Robin Lidén Goldberg en minst lika stor beundrare av Springsteen som sin pappa.

– Jag kan tacka farsan för att han har fått mig att gilla riktigt bra musik, annars hade jag väl lyssnat på techno eller någon annan skit, säger han.

För Christer och Robin är det självklart med ståplatser på fotbollsplanen. Där brukar stämningen vara som hetast framåt kvällen. Och när bossen avslutar sitt framträdande vid midnatt har far och son fått rätt. När himlen har färgats djupt blå efter solnedgången skriker både juniorer och seniorer ut sin kärlek i coverlåten "Twist and shout".

TEXT: LOTTA ENGELBREKTSO

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-lungforskning. 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-lungforskning 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



till Åland

VILTBORDSKRYSSA

Ombord på M/S Eckerö dukar vi upp vilda delikatesser från våra skogar och hav t.o.m. **17/11**. Njut av en härlig måltid med sjöutsikt, koppla av med **glad underhållning** i baren och **shopping** till glada sjöpriser.



BUSS + BÅT T/R från 50:–

BUSS + BÅT T/R + VILTBORD från 280:–

ECKERÖ LINJEN

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



STANNA LITE LÄNGRE PÅ ÅLAND

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

Gruppresa till Åland

med olika teman, exempel:

Dörr-till-dörr från **360:–**/person



Erik, 91, slutar m

I ett helt år gick Erik Berger och grämde sig. Han avslutade sin unika racerförarkarriär i fjol med att krascha. Alltså gjorde världens äldsta racerförare comeback i år, 91 år gammal.

– Vill du ha godis?

Erik Berger bjuder på kaffe och godis från sin sponsor konfektyrfabrikanten i depån vid racerbanan utanför Falkenberg. Han är på strålande humör, han ska göra comeback i säsongsavslutningen i historisk racing.

Erik Berger fyllde 91 den 18 juli i år. Ett certifikat från Guinness rekordbok intygar att Erik Berger i fjol var världens äldsta aktiva racerförare. Han tyckte då att det var lagom att sätta punkt för karriären året han fyllde 90. Men hans sista tävling slutade snöpligt: han kvaddade bilen.

Det hade han svårt att smälta. Gradvis växte tanken sig starkare på att göra om den sista tävlingen.



Folk vill ha autografer

Nu är det dags. Han gör sig i ordning medan fullt med folk vill prata och ha autografer.

– Var är tuggummina? hojtar han, och förklarar att han alltid tuggat under loppnen.

Han hittar påsen, börjar tugga och kränger på sig den flamsäkra overallen.

Han har gjort det förr, hur många lopp han har ställt upp i vet han inte, men det rör sig om åtminstone 600.

Erik Bergers far drev plåtslageri och butik i Bengtsfors. När Erik Berger var 16 år dog fadern i cancer.

– Innan han dog på Vänersborgs lasarett överlämnade han en portmonnä med

275 kronor. Det var hela kassan, berättar Erik.

Går till jobbet varje dag

Han blev egenföretagare som pojke. Han sålde plåtslageriet och satsade på butiken. När han var 17 träffade han May-Lis, och de har nu hållit ihop i 74 år. Tillsammans

Fönsterbyte i världsklass!

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



BOKA ETT KOSTNADSFRIIT HEMBESÖK AV EN FÖNSTERMÄSTARE

020-43 00 00 | www.mockfjards.se

PARTNER TILL
Villaägarna
VILLÄGARNAS RIKSFÖRBUND



Mockfjärds®

Sveriges ledande fönsterbytare

ed flaggan i topp



Erik Berger är meste mästaren: han har tio SM-tecken i bilracing. 91 år gammal körde han sitt sista lopp i september i år.

har de drivit en rad butiker i Bengtsfors och närliggande orter. Företaget, Bergers Bosättning, drivs numera av barnen Anders och Marie.

– Jag började som springpojke åt far, nu är jag springpojke åt barnen, skojar Erik.

– Jag går till jobbet varje dag. Jag töm-

mer sopor, kör till vår butik i Säffle och jag expedierar lite också. Men jag hör lite dåligt och jag har svårt att ta telefonsamtal. Jag är så tacksam för varje dag jag får gå dit!

Hans karriär inom motorsporten började i liten skala 1947 och pågick till 1974. Sedan följde ett 23 års långt uppehåll. Han hade vunnit tio svenska mästerskap

i banracing – ingen har fler – och någon comeback fanns inte med i planerna.

Kunde inte tacka nej

Men så ringde tidningen Teknikens Värld 1996 och frågade om han ville köra en likadan bil som han skördat sina största framgångar i för en artikel om racing förr och nu. Erik Berger ställde upp och artikeln publicerades. Och lästes av en motorsportentusiast och Erik Berger-fan från förr som erbjöd sig att köpa bilen från artikeln om bara Erik ville tävla med den!

Erik Berger kunde inte tacka nej. Bilen, en Ford Escort i tävlingsutförande, ställdes till hans förfogande och succén var ett faktum. Han vann både första tävlingen och hela serien 1997, den så kallade racinghistoriska cupen.

Allt vassare bilar och fler segrar följde fram till 2015 då Erik Berger tyckte att det var lagom att sätta punkt.

Succéartad comeback

Comebacken i Falkenberg blev succéartad: 91-åringen kom femma i kvalet och femma i mål trots krånglande växellåda. Bilen var inte körbar i det andra och avslutande loppet, men sonen Anders erbjöd sin pappa att ta hans bil. Det blev en ny femteplats.

Och Erik Berger kunde slutligen lägga racingen åt sidan, efter 47 säsonger plus en tävling.

TEXT OCH FOTO: LARS VERNERSSON

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 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

hrf. hörteknik

Besöksadress: Gävlegatan 16
Postadress: Box 6605
113 84 Stockholm

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 eller på telefon 08-12357990

Motionscykel AL2

Bästa köp under 3000 kr.
Många träningsprogram
och bra motstånd.

KAMPANJPRIS 2999:-
Ord pris 3999:-
Fri frakt. 30 dagars öppet köp



Crosstrainer CS 5

Mycket prisvärd crosstrainer.
Vunnit tester i jämförelse med
dubbelt så dyra maskiner.

KAMPANJPRIS 3395:-
Ord pris 3495:-
Fri frakt. 30 dagars öppet köp



www.sporttema.se

Tel 0454-109 20

Hur göra för att behålla boendet?

FRÅGA: Jag och min man är gifta sedan tio år och har särkullbarn. Vi äger tillsammans en lägenhet, värderad till fyra miljoner kronor. Jag har inget kapital och låg pension. Min man är tio år äldre och gammal och sjuk. För att jag ska få behålla lägenheten om han dör - hur ska vi göra?

Frågorna som aktualiseras är svåra och, tyvärr, i många avseenden olämpliga att besvara i generella termer. Det är så mycket som beror på hur omständigheterna ser ut i de enskilda fallen som avgör vad som är bäst att göra. Jag brukar resonera som så att även om det kostar en slant, så är det oftast väldigt väl investerade pengar att vända sig till en juridisk expert på området för att hitta den bästa lösningen i just er situation.

UTÖVER ATT FÅ HJÄLP med att upprätta ett testamente, vill jag ändå nämna några generella frågor som det ofta är värt att fundera kring. Det kan till exempel vara klokt att se över vem som äger viss egendom, såsom bostad, bilar med mera och om det är klokt att ändra ägandeförhållandena på något sätt.

Man bör också fundera kring vilka konsekvenser olika ägandelösningar får om det är hus-trun som går bort först? Och vilka konsekvenser uppstår om det är mannen som först går bort? Man kan också överväga för- och nackdelar med att omvandla viss eller all egendom till enskild egendom, eller om det är bättre att egendomen är giftorättsgods.

Man kan även fundera på om det är klokt att teckna någon form av livförsäkring, eftersom vissa försäkringar inte ingår i kvarlåtenskapen efter en avliden på samma sätt som övrig egendom, vilket gör att de då till exempel inte omfattas av eventuella bröstarvingars rätt till laglott.

PÅ DET RENT PERSONLIGA planet brukar det också vara klokt att reflektera kring hur eventuella gemensamma barn, särkullbarn och andra släktingar kan uppfatta och reagera på de arvsrättsliga lösningar man önskar. Många gånger är det bra att i förväg prata med de som berörs och förklara hur och varför man helst skulle vilja ha det på visst sätt när man går bort.



LINDA FRÖBERG
FAMILJENS JURIST

Fråga
juristen

VÄRKANDE KNÄN?

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

**NU MED FLERA
STORLEKAR**

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

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

"Värken har försvunnit"

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

Margit Schött, Trelleborg

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

"Kan gå bättre och röra mig mer"

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

Elin Claesson, Västerås

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

"Knäna är mindre stela"

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

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

"Nu kan jag gå oftare och längre sträckor"

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

"Det känns stadigt när jag går och skönt när det värmer" säger *Ingrid Rahm i 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. Vi har tre olika storlekar som passar en omkrets på låret på omkring 30-40 cm, 40-50 och 50-60 cm.



PROVA RISKFRITT!

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

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

"Värken bara försvann när jag började med knästöden"

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

Gary Winroth, Falkenberg

"Min svåra värk har försvunnit"

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

Berit Johnsson, Solna

DELUXE KNÄSTÖD HAR EN RAD FÖRDELAR:

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

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

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

RING & BESTÄLL DIREKT: 070-259 32 20

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

**FRI FRÅN VÄRKEN -
GARANTERAT ELLER DU
BETALAR INTE ETT ÖRE**

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

BESTÄLL HELT RISKFRITT!

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

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

Namn:

Adress:

Postnr & Ort:

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

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

Portot
är redan
betalt

Moneo Direct AB
SVARSPOST
20636342
802 08 GÄVLE



HRFs rekommendation: Har du en hörselnedsättning besök hörselvården och träffa audionom. Köp inte hörselhjälpmedel via postorder.

Stora skillnader i pris för hörapparat

► **HRF: "Dyrare hörapparater behöver inte vara bättre"**

Det finns en djungel av företag och produkter som riktar sig till folk med hörselproblem. HRF, Hörselskadades riksförbund, uppmanar alla med hörselproblem att tänka sig för och inte betala onödiga pengar för exempelvis hörförstärkare som inte ger något bra resultat. Satsa i stället på en riktig hörapparat som provas ut av en legitimerad audionom, är rådet.

– Det är väldigt individuellt hur man hör. Därför är det viktigt att få en hörapparat som är inställd just för din hörsel. Gå till hörselvården och prova ut en hörapparat,

säger Ingvild Falkenhaus, kommunikationschef på HRF.

– De hörförstärkare som många företag säljer via annonser ger inte alls samma förbättring, menar hon.

17 procent har hörselskada

Hörselproblem ökar med stigande ålder och cirka 17 procent av den vuxna befolkningen har en hörselskada, det motsvarar cirka 1 340 000 personer. Av dessa är närmare hälften, 46 procent, över 65 år, cirka 620 000 personer.

I åldrarna 65 till 74 år har över 25 procent en hörselnedsättning, en siffra som

närmar sig 50 procent för personer över 85.

Att inte höra bra ökar isoleringen och kan i vissa fall också leda till depression. Personen hör allt sämre, isolerar sig alltmer och kan inte, eller vill inte längre, delta i olika sociala sammanhang. Men så behöver det inte vara.

Alla som behöver hjälpmedel och rehabilitering har rätt att få det enligt hälso- och sjukvårdslagen. Men det råder avgiftsanarki inom hörselvården, enligt HRF.

Ingvild Falkenhaus rekommenderar personer med hörselnedsättning att gå in på Hörsellinjen på internet. Där finns

information om kostnader och regler, landsting för landsting, under rubriken Hitta hörselvård. Det går också att få privat vägledning genom att kontakta HRF. Men framför allt:

– Har du hörselproblem vänd dig till hörselvården för att få en individuell bedömning av en audionom, säger Ingvild Falkenhaug.

Ojämlig hörselvård

Landstingen har olika system och avgifterna varierar. I dag är det bara Region Örebro län, Halland och Västra Götaland som håller fast vid att endast ta ut besöksavgifter vid hörselrehabilitering – och då inom högkostnadsskyddet, i enlighet med hälso- och sjukvårdslagen.

– I vissa landsting får patienten betala några hundralappar för att få en hörapparat. I andra landsting kan utprovning av hörapparat kosta ett par tusen.

Några landsting har infört vårdval, vilket innebär att man kan välja att gå till privata hörselmottagningar, godkända

”Du kan ha rätt att få de hörapparater du behöver från landstinget.”

av landstinget. Här finns både ett landstingsfinansierat och ett privat sortiment av hörapparater. Hörapparater ur det privata sortimentet kan kosta uppemot 30 000 kronor.

Region Skåne och Stockholms läns landsting har ett system som kallas fritt val av hörapparater. Det innebär att de

HJÄLP OCH RÅD OM HÖRSEL

- Hörselskadades riksförbund, HRF, www.hrf.se, telefon 08-457 55 00.
- Hörsellinjen www.horsellinjen.se. Hit kan du ringa eller maila, telefon 0771-88 80 00.

ger bidrag till privat köp av hörapparater – en hörselcheck. Syftet är att öka valfriheten, men enligt HRF utnyttjar hörsel företagen, som äger de stora mot-tagningskedjorna, checken som en morot för att locka patienter att köpa deras egna märken. En del betalar åtskilliga tusen utöver hörselchecken.

Samma märken

– Många tror att dyrare hörapparater är bättre. Och hur ska patienterna kunna avgöra det?

Men så behöver det inte vara. De hörapparater som landsting och regioner upphandlar är bra och av ungefär samma märken som apparaterna i de privata sortimenten, säger hon.

– Hör du dåligt, köp inte en hörapparat. Du kan ha rätt att få de hörapparater du behöver från landstinget, inom ramen för patientavgiften. Och landstingen är skyldiga att ge dig en korrekt information om dina rättigheter.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

- alltid med guide

LÅT OSS INSPIRERA DIG!

Sri Lanka

Detta ingår i resans pris:

- Flygresa till Colombo t/r
- 9 övernattningar i dubbelrum
- 9 frukostar + 9 middagar
- Flera utflykter ingår (Läs på hemsidan)
- Scandoramaguide och lokalguide

Flyg från Kastrup, Arlanda och Landvetter
12 dagar 24/2 19 995:-

New York

Detta ingår i resans pris:

- Flygresa till New York t/r
- 5 övernattningar i dubbelrum
- 5 frukostar
- Utflykten Stadsrundtur på Manhattan
- Scandoramaguide

Flyg från Kastrup, Arlanda och Landvetter
7 dagar 17/2, 3/3, 10/3 fr12 495:-

Indien

Detta ingår i resans pris:

- Flygresa till Delhi t/r
- 8 övernattningar i dubbelrum
- 9 frukostar+ 1 lunch + 6 middagar
- Flera utflykter ingår (Läs på hemsidan)
- Scandoramaguide och lokalguide

Flyg från Kastrup, Arlanda och Landvetter
10 dagar 10/2, 17/3 fr14 495:-




Följ med på någon av våra rundresor. Besök kända och okända platser med andra upptäcktsglada människor samt en kunnig och entusiastisk guide.

scandorama.se • 040-600 00 00 eller boka hos din resebyrå

SCANDORAMA



Regina Massa hade tre arbeten och jobbade mycket åren innan pensioneringen.

ÅLDERSPENSION I BRASILIEN

Ålderspensionen består av två olika slag: ålderspension och pension för lång tjänstetid.

■ ÅLDERSPENSION

Pensionsåldern för män är 65 år och för kvinnor 60 år. För rätt till pension krävs minst 144 månader med avgiftsinbetalning. För normal pension krävs 180 månaders avgiftsinbetalning.

Pensionen är 70 procent av den förmånsgrundande lönen plus 1 procent för varje år i tjänst. Högst 100 procent av förmånsgrundande lön kan betalas ut.

■ PENSION FÖR LÅNG TJÄNSTETID

För att vara berättigad till pension för lång tjänstetid fordras minst 35 års tjänstetid för män och 30 år för kvinnor. Det finns dock ett ålderskrav även för denna pension. Män måste vara minst 53 år och kvinnor 45 år.

Regina Massa: Livet är fantastiskt!

Redan 2000 gick Regina Massa, 64, i pension, då bara 48 år gammal. Då hade hon jobbat i 24 år och var bara sex år från att bli berättigad maxpension, som i Brasilien är 5 600 reais per månad, 16 800 kronor. Men med en pension på 4 000 reais i månaden lever hon ett gott liv, har ett eget hus, bil, hushållerska, två hundar och fyra katter.

– Jag lever ett mycket bra liv. Jag behöver knappt några kläder eller skor. Jag kan gå i havaianas (flip-flop), bikini, shorts och linne. Huset är betalt och jag har små omkostnader, säger Regina Massa och ler stort.

När de månatliga omkostnaderna är betalda har hon 2 400 reais kvar i plånboken, cirka 7 200 kronor till annat.

Det var under en kongress med sitt tidigare arbete som sjuksköterska som hon hittade sitt paradiset, som hon kallar det, i den lilla fiskebyn Barra do Cunhaú i nordöstra Brasilien.

Hit ville hon flytta från storstaden Sao Paulo när hon pensionerades och bygga ett hus, promenera på stranden och vara fri. Mest skyller hon på luftföroreningarna och det smutsiga vattnet, men hon ville också leva ett lugnare tempo.

– Åren innan pension hade jag tre arbeten. Jag jobbade både i offentlig och privat sjukvård och som lärare. Jag jobbade oerhört mycket och vill inte tänka på det nu, säger hon och skakar på huvudet.

Vill sälja huset

Det är ett enkelt och okomplicerat liv hon lever. Hon stiger upp vid fyratiden, tar en promenad på stranden. Till lunchen blir det oftast något vegetariskt, även om hon säger att hon älskar bacon och köttbullar, som hennes svenska väninna Lina gör ”jättegoda”.

Tre gånger i veckan åker hon till Goianinha, bara någon mil bort, och tränar pilates. Ibland går hon till en sjukgymnast och får massage.

– I maj 2014 blev jag farmor för första gången. Min son Daniel, fick en son som heter Lorenzo, säger hon stolt.

Nu vill hon sälja huset för att komma närmare sonen som bor i Fortaleza, cirka 64 mil från Barra do Cunhaú.

Mycket generöst system

Det brasilianska pensionssystemet är mycket generöst och enligt engelska och svenska ekonomitidningar står Brasilien inför liknande problem som Sverige har haft. I dag finns 2,5 yrkesaktiva personer för varje mottagare av pension. Ytterligare ett problem är att Brasilien har en låg genomsnittlig pensionsålder, endast 49 år. Landet har också en mycket generös efterlevandepension, som ger 100 procent av den avlidnes faktiska eller intjänade ålderspension.

De senaste åren har regeringen arbetat med att ta fram förslag till en socialförsäkringsreform. Huvudsakligen föreslås en höjning av lägsta pensionsålder.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

YOUR NEXT TOUR AB -DIN BÄSTA RESEKLUBB



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 Meyerbeers **HUGENOTTERNA** på Deutsche Oper och Mozarts sagoopera **TROLLFLÖJTEN** på Staatsoper/Schillertheater. I Berlin gör vi en stadsrundtur tillsammans med svenskalande 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/Friederichstrasse. Naturligtvis äter vi god mat och dricker goda viner under resan. Resevärd **Tomas Svendén**.

OPERA, KONCERT OCH JULMYS I DEN EVIGA STADEN ROM 8-12 DECEMBER 2016 RIGOLETTO OCH MAHLERS 2:A SYMFONI

"Den eviga staden" Rom 8 - 12 december med **RIGOLETTO** på Rom-operan och **KONCERT** med Santa Ceciliaakademins orkester och kör i Mahlers symfoni nr 2, den så kallade Uppståndelsesympfonin. Sopransolist är Anna Luisa Richter och altolist är vår egen svenska världsstjärna Anna Larsson. Stjärndirigenten **Daniel Harding** har ett särskilt förhållande till Mahler, vilket borgar för en spännande kväll i Auditoriets fantastiska akustik. Reseledare är hovsångerskan och Italienkännaren **Lena Nordin**.

FULLMATAD OPERARESA TILL BERLIN 10-16 FEBRUARI 2017 BERLIN ÄR ALLTID BERLIN 6 nätter på vårt underbara Hotel Grand Westin!

Vad kan bättre förgylla februari bättre än en operaresa till Tysklands huvudstad Berlin? Överallt möts gammalt och nytt i staden som kan ståta med konstmuseer i världsklass. Vi besöker alla tre operahusen i denna metropol: Staatsoper på Schiller Theater, och på programmet står Puccini's **Tosca**. På Deutsche Oper ges Puccini's **Madama Butterfly**. Och slutligen ser vi Offenbach's fantastiska opera **Hoffmans äventyr** på Komische Oper. Vi besöker staden Potsdam med Cecilienhof där Potsdamkonferensen hölls 1945 med Stalin, Truman och Churchill som deltagare. Naturligtvis ser vi också den vackra rokokoskapelsen Sanssouci, Fredrik den stores sommarresidens. Vi bor bra på Grand Westin på historiska Friedrichstrasse. Reseledare: **Tomas Svendén**

LA TRAVIATA med ANNA NETREBKO på LA SCALA Milano 11-15 MARS 2017

Välkommen till detta tillfälle att höra den fantastiska sopranen **Anna Netrebko** i Giuseppe Verdi's ständigt lika gripande opera om Kameliadamen. På köpet får vi en konsert i **Auditorio Verdi** med Giuseppe Verdi-orkestern som är Milanos andra symfoniorkester vid sidan om La Scala-orkestern. Vi gör även stadsrundtur till fots med vår trevliga svenskalande guide i Milanos centrum. Han kommer också att ge oss en initierad visning av den makalösa katedralen. Och så äter vi förstås också trevliga måltider tillsammans. Reseledare är **Tomas Svendén** från Your Next Tour.

OPERA-KONCERT OCH KONSTRESA TILL MADRID 23-27 MARS 2017

Konsticeron är **fd chefen för Bernadottebiblioteket, Stockholms slott fil. dr. Göran Alm, reseledare från YNT Lennart Stockblad.**

Vi upplever Händels **RODELINDA** på Teatro Real, **ORKESTERKONCERT med Radio/TVsymfonikerna** på Teatro Monumental och en **ZARZUELAKONCERT**. Visning av **KUNGLIGA SLOTTET**. Utfärd och visning av sommarslottet **REAL DE LA GRANJA DE SAN ILDEFONSO** och konstguddning på **MUSEO PRADO**.

Madrid grundades på 800-talet under namnet Majrit som en liten morisk by med fästning. Staden blev ett politiskt centrum först när Filip II flyttade dit hovet 1561. Då fanns där knappt 10 000 invånare. I dag har Madrid 3 miljoner invånare och är Spaniens politiska, kulturella och industriella centrum. Få städer kan mäta sig med Madrid ifråga om konstmuseer och konstsamlingar. Här finns det världsberömda Prado-museet från 1819, Museo Reina Sofia med 1900-talskonst, bland annat Picassos "Guernica", och den förmåliga samlingen i Museo Thyssen-Bornemisza. Det vackert renoverade operahuset, Teatro Real, som under de senaste tio åren har återtagit sin plats som en av Europas viktiga operascener.

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 **RENEE FLEMING** 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**.

OPERABUSSEN Festlig italiensk OPERA "LA GIOCONDA" och KONCERT "VÅRMYSTIK" i Malmö, BIRGIT NILSSON-MUSEET, restaurang med MICHELIN-STJÄRNA 20-22 APRIL 2017

Följ med oss ner till världiga Malmö och dess nya konserthus LIVE, där **Malmö Symfoniorkester** äntligen fått ett värdigt hem. Vi går på Malmö-operan och ser Ponchielli's berömda men sällsynta opera **LA GIOCONDA** med den berömda Timmarnas dans, en opera som nu äntligen sätts upp på en stor svensk scen. Vi får god mat på prisbelönta **PM&vänner** i Växjö, en restaurang som också belönats med en stjärna i Guide Michelin, och vi besöker **Birgit Nilsson-museet** där vi förutom visningen av hennes hem bland annat får smaka på kakor från hovsångerskans egna receptbok. Reseledare **Lena Nordin**.

MÖT VÅREN OCH DEN FÖRTROLLANDE BLOMSTERPRAKTEN I AMSTERDAM 10-14 MAJ 2017 Opera- och konsertresa

Amsterdam är en metropol som har mycket att ge av både opera och kulturupplevelser. På **Amsterdams Nationalopera** får vi uppleva **Verdi's Rigoletto**. Det blir också en konsert med **Rotterdam's Filharmoniska Orkester** i **Lalo's Symfoni Espagnole och Tjajkowski's Symfoni nr. 5**. Det blir stadsrundtur med buss och med båt på kanalerna, besök i Van Gogh Museet med över 200 tavlor och 600 teckningar av Vincent Van Gogh. Vi kommer också att besöka ett diamantsliperi för att se hur den skimrande diamanten formas. 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

Vårdskador vanligare i

Mer än var tredje patient som får sjukvård i sitt hem drabbas av en vårdskada. Det visar en genomgång av 600 journaler i hemsjukvården. Det handlar om fallskador, infektioner, trycksår och problem med läkemedel.

Den statistik som forskningsteamet samlat visar också att de flesta skadorna går att undvika.

– Det är oroande att det är så mycket problem, säger Mirjam Ekstedt, patient-säkerhetsforskare vid Karolinska institutet till tidningen Dagens samhälle.

I forskningsprojektet där hon medverkar har man tittat på 600 journaler där patienter vårdas i hemmet. Materialet har granskats av en grupp forskare vid Karolinska institutet, Kungliga tekniska högskolan, Linköpings universitet och Linnéuni-

versitetet. Och det är de första resultaten av 200 journaler som pekar på att 38 procent i hemsjukvården drabbas av en vårdskada och att nästan varannan patient, 43 procent, drabbats av en skada som i de flesta fall bedömdes vara möjlig att undvika.

Mer vård sker i hemmet

Forskarna gör också gällande att många skador inte upptäckts, eftersom allt inte dokumenteras.

Inom sjukhusvården är det knappt 10 procent som drabbas av en skada som hade kunnat undvikas.

Att så många fler drabbas inom hemsjukvården beror enligt forskarna på att man inom hemsjukvården inte har samma möjlighet att exempelvis se hur patienten tar sin medicin och hur de reagerar på den. Eftersom personalen bara är hemma hos patienten under korta stunder får de lita på patienten själv,



Vi bjuder alla läsare på ett par stödstrumpor och ett par boxerkalsonger i bomull! **Beställ 018-700 33 00**

Stödstrumpor

Förbättrar blodcirkulationen i benen.

Motverkar trötta och ömma ben.

Bidrar till piggare och snyggare ben.

0:-
+ 49 kr porto

60% Bomull
40% Polyamid

För både Kvinnor & Män

Stödstrumpor är utmärkt för dig som står, sitter eller går mycket under dagen. Används till vardags, på jobbet eller resan.

Jag vill prova på 1 par bekväma stödstrumpor!
(Jag betalar endast 49 kr i porto & exp.avg. för provpaket strumpor)

Storlek: 35-38 39-42 43-47

Färg: Svart Vit Grå

Välj bland 5 olika färger Beige Marinblå

Boxerkalsonger

Populär och snygg boxerkalsong tillverkad i skön bomullsstretch som gör att kalsongen sitter lika bra efter varje tvätt! Passar män i alla åldrar.



95% Bomull
5% Elastan

Kalsonger i bomull

0:-
+ 39 kr porto



Jag vill prova på 1 par bekväma kalsonger!
(Jag betalar endast 39 kr i porto & expa. för provpaket kalsonger)

Storlek: S M L XL XXL

Färg: Svart Grå Gylf Utan gylf

- 2 olika prova-på-paket i utvärderingssyfte.
- Du betalar endast **49 kr** och/eller **39 kr** för leverans av önskad provpaket direkt hem i brevlådan.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser så länge du själv önskar utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina leveranser.

Beställ direkt på mkcollection.se

Överraskande gåva följer med i varje provpaket!

High Quality

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

Paketet levereras direkt hem i din brevlåda!

MK Collection
Svarspost 206 050 94
758 53 UPPSALA

Frankeras ej
mottagaren
betalar portot

SKPF Här&Nu 5 - 2016 10

hemsjukvården

någon anhörig eller personal i hemtjänsten.

Socialstyrelsen har inte tidigare granskat hemsjukvården ur ett patientsäkerhetsperspektiv. När nu mer och mer sjukvård sker i hemmet ökar också behovet om mer kunskap inom detta område.

Läkemedel och fallskador

En tidigare enkät som Socialstyrelsen gjort visar att läkemedelshanteringen och fallskador är de största riskområdena i den kommunala vården. Andra risksituationer är när information ska överföras och när överflyttning sker mellan vårdenheter.

– Patienter skickas hem så snabbt från sjukhus i dag, men resurser och kompetens har inte förts över till den vård som bedrivs i hemmen, säger Mirjam Ekstedt till Dagens samhälle.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

”Patienter skickas hem så snabbt från sjukhus i dag.”

Förhindra fallolyckor!

Ankelsocka med lös resår!

Anti-halksocka för vuxna



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

75:- /PAR

49:- /PAR

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

Sockarna är av högsta kvalitet. 75-80% bomull med polyamid. Strl 36-39, 40-44, 45-48.

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

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

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

namn
 adress
 postnr postadress

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

Eloped=frihet

- INGET KÖRKORT KRÄVS
- LÄTTA ATT ANVÄNDA
- INGA AVGASER
- FRI HEMLEVERANS AV ELOPEDPERSONAL
- SÄKRA OCH PRAKTISKA
- ENKLA ATT LADDA
- FLERA MODELLER

Ring 040-30 92 92 och beställ vår broschyr utan kostnad!

Välkommen att provköra Eloped hos någon av våra återförsäljare:

- BORLÄNGE 0243-129 20
 BORÅS 073-759 85 93
 DOROTEÅ 0942-100 70
 FINSPÅNG 072-500 94 27
 GÖTEBORG 031-711 99 14
 GÖTEBORG 031-26 68 10
 HÄSLEHOLM 0451-38 38 30
 KARLSKOGA 073-214 98 23
 LIDKÖPING 0510-23 547
 LÖVÅNGER 0913-100 38
 MALMÖ 040-30 92 92
 NYBRO 0481-160 00
 SKARA 0511-34 79 80
 PITEÅ 070-281 30 50
 STOCKHOLM 08-730 32 45
 STOCKHOLM 08-99 10 23
 SUNDSVALL 060-12 11 30
 TINGSRYD 0477-430 00
 VISBY 0498-21 14 01
 VÄSTERÅS 021-12 55 40
 ÖLAND 070-119 42 79
 ÖREBRO 019-12 55 05
 ÖRSUNDSBRO 072-234 61 22



Nya Eloped Elite!

Tydlig handbok på svenska ingår!

Eloped AB
 Jägersrovägen 219
 213 77 Malmö
 Besöksadress:
 Sporregatan 22
 Telefon 040-30 92 92



Fler resor i vår katalog eller på www.larssonsresor.se

Lars Lerins Sandgrund
Hjalmars Revy
 Julkonsert med
Malena Ernman och Tommy Körberg
 Les Misérables på Wermland Opera
Julmarknad i Lübeck
 Andalusien
 Franska Rivieran
 Dagsturer Artipelag - Julmarknader
 Fina resor över julhelgen



Boka gärna in din förening på någon av våra resor!
08-34 82 00

Mina ben var en plåga!

Henning har arbetat stående sedan han var 17 år. Båda hans knän har efterhand blivit helt utslitna och är därför utbytta. Det var emellertid inte helt problemfritt. Men sedan Henning började ta Active Legs dagligen kan han äntligen ta mina promenader tillsammans med sin hustru igen.

Henning som är 84 år är en aktiv och fullt frisk man. Efter att ha arbetat inom livsmedelsbranschen, mest stående, i hela sitt liv, blev han till slut tvungen att byta ut sina utslitna knän. Detta blev emellertid inte helt lösningen på hans problem med benen och han upplevde stora problem med stickningar. – Det var verkligen hemskt och jag kände att min normalt höga livskvalitet fick sig en ordentlig törn.

Testade Active Legs

–Min fru läste om Active Legs i en veckotidning och frågade om jag hade lust att prova. Jag var egentligen ganska skeptisk, men hon övertalade mig. Redan efter några få dagar började jag märka av resultat av tabletterna. Nu har jag tagit dem i två månader och jag vågar inte sluta. Det är helt fantastiskt.

Beställ fraktfritt!
newnordic.se
040-239520

Rekommenderar Active Legs till alla

–Nu njuter jag av livet som pensionär tillsammans med min fru. Varje dag tar vi en lång promenad tillsammans och dessutom spelar jag golf två gånger i veckan. Jag rekommenderar Active Legs till alla – det är en fantastisk produkt.

Var kan man köpa Active Legs?

Active Legs kan du köpa i din hälsobutik, på utvalda apotek och på www.newnordic.se

Har du frågor? Ring gärna New Nordic kundtjänst 040-239520

Därför är Active Legs så bra!

Active Legs kombinerar extrakt av bark från medelhavstall och vindruvsblad med vitamin C. Bark från medelhavstall bidrar till hälsosamma kärl. God cirkulation i benen är viktigt för välbefinnandet och kan motverka känslan av trötta och tunga ben.

Vitamin C bidrar till normal kollagenbildning som har betydelse för blodkärlens normala funktion. Dosen för Active Legs är endast en tablett om dagen.





Inga kontanter – inget tillstånd

Banker som vägrar hantera, av Sveriges Riksbank, präg-lade och utgivna mynt och sedlar borde förlora sin ok-troj – tillstånd att bedriva bankverksamhet.

Med oktroj följer att verksamheten underställs gällande lagstiftning och

löpande tillsyn av Finans-inspektionen. Om lagstift-ningen tillåter att bankerna kan neka kontanthantering borde den lagstiftande för-samlingen, Sveriges riksdag, ta itu med problemet och ändra i lagen.

JOHNNY OHLSSON

Känns inte bra med reseannonser

Jag har jobbat i drygt 40 år, hade en ”god” månadslön. Som pensionär har jag nu knappt 11 000 kronor i månaden. När de fasta utgif-terna är betalda är det inte mycket över.

I dag räknade jag resean-nonserna i Här & Nu. Jag fick ihop tolv annonsörer och jag förstår att det blir intäkter till SKPF.

Men för mig känns det inte

bra, främst med tanke på att det finns många som har lägre pension än jag.

Själv skulle jag uppskatta om den lokala trafiktaxan (buss och tåg) kunde bli lägre. Jag vet att flera bussbo-lag har fria resor under viss tid på dagen, men det före-kommer inte i alla län. Dess-utom är ju kvinnors pension ”slut den 12 sept.”

”IDA ANTI”

Vi har rätt till en hygglig ålderdom

Som medlem i en pensio-närsförening sedan många år, vänder jag mig nu till alla pensionärsföreningar för att protestera mot hur äldre be-handlas när de söker särskilt boende.

Förra året läste jag en ar-tikel i DN att pensionärs-förbunden skulle samarbeta angående pensionärernas situation. Jag har vid samtal förstått att ni arbetar hårt för detta, jag och många pensio-närer skulle vara tacksamma för att få mer information om detta i dagspressen hur – och om – det ger resultat.

Det vore önskvärt att många pensionärer hörde av sig direkt till de olika kom-munerna med protester mot det inhumana i att ta bort äldreboenden. Från poli-tikernas sida har det varit väldigt tyst! När de hänvisar

till att orsaken varit att lägen-heter står tomma, samtidigt som de inte tillåter äldre att få boenden, då undrar man om de tror att vi äldre är dumma!

Som enskild kommer vi ingenstans med våra protes-ter, men med gemensamma ansträngningar... Vi är trots allt ganska många äldre som gjort rätt för oss i hela vårt liv och som anser att vi har rätt till en hygglig ålder-dom. Vi har fortfarande röst-rätt!

GUN-BRITT LINDQVIST

SKPF SVARAR: Hej! Vi lyfter regelbundet frågan om sär-skilt boende i våra samtal med regeringen. Just nu hål-ler vi på att ta fram ett bo-stadspolitiskt program som vi hoppas ska ge oss större genomslag i frågan framöver.

RÄTT NUMMER TILL FOLKSAM

■ I förra numret av Här&Nu uppgavs fel telefonnummer till Folksam. Vi ber om ursäkt för detta. Det rätta numret är 0771-950 950.

Jul & Nyår på spa

Vega RESOR

Laine Spa	Haapsalu	17/12	16 ntr 9490
Viimsi Spa	Tallinn	22/12	5 ntr 3890
Tervis Spa	Pärnu	22/12	5 ntr 4190
Kalev Spa	Tallinn	22/12	5 ntr 4990
Pirita Spa	Tallinn	28/12	5 ntr 3850

Alla Jul & Nyårs-resor hittar du på vår hemsida
 Ingår båt (del i B2), transfer (ej till Kalev), behandlingar, bad, gym och halvpension. I Jul/Nyårsresorna speciella program.

08 - 545 115 50
www.vegaresor.se

ONLINE-RABATT!

POPULÄRA PRODUKTER FRÅN SALTBTNEN.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

KRYSSET 4/2016



Vinnare Krysset 4/2016:

Gun Bodén, Bollebygd,
Mari-Mai Lagos, Sveg,
Marianne Almsand-Andersson, Skövde,
Kerstin Egerbo, Borås,
Anna-Lisa Holm, Lidköping,

Yvonne Persson, Tomelilla,
Ingegerd Jakobsson, Örnskölds-
vik,
Ragne Nilsson, Kolmården,
Bertil Johansson, Ryssby,
Ulla-May Ohlsson, Nossebro.

RAYOVAC KVALITETS BATTERIER TILL DIN HÖRAPPARAT DIREKT I BREVLÅDAN!

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

Detta pris gäller enbart vid beställning med denna blankett, gäller t.o.m. 2017-01-15

- 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
För ännu bättre pris beställ via www.earstore.se
Ange kod HN5-16, ger även rabatt på vaxfilter

Frankeras ej
mottagaren
betalar
portot



SVARSPOST
110 424 300
110 17 STOCKHOLM

HÄR&NU #5-16

earstore.se



			ÄR FOLK SOM HOLME HÖG FRIDEGÅRD		LÄMNAS RUINER VID	MENING IBLAND SOM EN BJÖRN	VAR VÄL INTE SÅ BRA I OS PIP	ATT SKRÅDA MED ÖTÅCKT		
			SÄTTES PRIS PÅ LEVEN I							
			FOTBOLLS-ORD SÄTTS NER SOM STÖD							
			RÄTT TILL IN-FLYTANDE							
FINNS OXYGEN I	VIMSA RUNT HÖGST	INTE ATT LITA PÅ KORKILLE	FÖR FREE-TOWNS LAND	ÄR PÅ TILL FEST? ÄR SAL	PASSE-RAD					
KUNDE FE?				ACKES LIKAR HÖG POVEL ITALIEN	BLIGA EN LINJE FRÅN SOLEN	ALÅSKA	DEN ÄR JÄTTELIK HAR INGA SVANGAR			
ÄR EN RAM			GER MAN KORNI? KRÄVER MARAN BRA		RÖRELSE SOM FÅR VARA TILL KUNDER					
GER VISS UTBILDNING	STÅR VID KLACKEN? NOTERAS SJÖFART I					FÅ EN ATT SKRATTATON				
FÖR ETT SOLDAT-ÄMNE		FORM AV SKOLA BÄR I ANDERNA	FÖLJDE DIO-NYSOS	ÄR DET BRA ATT HA FALL-SKÄRM VID	EN ÄR TRE-TÄIG	FÅR FÖL-ÄR POSTENS OMRÅDE				
LIKNA BOA	STARK KÄNSLA		EN BROR TILL ODEN ÄVEN IBLAND	HAR SINA MÅLI LÅNGA LOPPET	MANS-NAMN	SKAFFA OMBORD	PRO-NOMEN			
LÄGGS FÖR ATT GÅ PÅ					KÄLTAR KAN VISA VÄGEN		MENA			
			SLÅ TILL SÄTTS I LAND			VÄRDE-LÖST BAD	GÅR ÖVER VÄGEN?	SMÅK		
			MAŠK-HÅL		BEHÅLLNING					
			ÄNNU IBLAND FRÖI BALJA			ABRA-SIONS-VITNE				
					HÖRS KVERU-LANT					

KRYSS NUMMER 5. Lösningen ska vara insänd senast den 20 november till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Krysset nr 5 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten.

■ Med kampanjen "Leva eller överleva?" belyser SKPF Pensionärerna den svåra situationen för många av dagens pensionärer. Läs mer på www.levaelleroverleva.se

Höstkampanj riktade blickarna mot 12/9

Som en del i arbetet med "Leva eller överleva?" uppmärksammade SKPF Pensionärerna de ojämställda pensionerna med kampanjen "Kvinnornas pension tar slut den 12 september". Tusentals flygblad delades ut, debattartiklar publicerades och media rapporterade om vår kampanj.

Påståendet att kvinnornas pension tar slut den 12 september bygger på en uträkning där vi har jämfört männens och kvinnornas genomsnittliga pensionsinkomster för ett år. Om man antar att männens pension räcker hela året, så tar alltså kvinnornas pension slut redan den 12 september. Förbundet har tidigare illustrerat samma klyfta omräknad till ett dygn, med budskapet "Jämställdheten går i pension kvart i fem".

Ett särskilt kampanjflygblad togs fram och delades ut av flera SKPF-avdelningar och en debattartikel gick också ut lokalt, bland annat med publicering i Dalademokraten. I såväl flygblad som debattartikel ställdes krav på en reformering av pensionssystemet.

"Att många pensionerade kvinnor i dag är beroende av en man för att överleva säger något om ambitionsnivån när det gäller jämställdheten för oss över 65. Vi hävdar att Sverige kan bättre", skrev förbundsordförande Berit Bölander i debattartikeln.

Nyhetsajten News55 hade en artikel om vår kampanj och tidningen ETC intervjuade Berit Bölander om de ojämställda pensionerna.

På vår Facebooksida nådde en digital variant av flygbladet över 15 000 personer, via flitigt delande från våra Facebookvänner.



Leva eller överleva?
SKPF pensionärerna

Jämställdheten går i pension kvart i fem

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 pensionssystemet.
- Reformera pensionssystemet nu!

www.levaelleroverleva.se

SPRID VÅRA FLYGBLAD

■ Klockan 16:45 tar kvinnornas pension slut för dagen. Det är budskapet på detta flygblad från SKPF Pensionärerna som nu har tryckts upp i en tredje upplaga. På baksidan finns några av de krav som förbundet ställer rörande pensionerna och pensionärspolitiken. Beställ flygbladet direkt från kansliet och dela ut på din ort!

Alla har rätt att skriva motioner

- Att lämna motioner till kongressen är en demokratisk rättighet för alla medlemmar. Och nu är det dags att sätta igång för alla som vill vara med och påverka förbundets verksamhet.

Det säger förbundssekreterare Annastina Hörnfeldt.

Det är hög tid att börja författa motioner till kongressen nästa år. Senast den 13 december ska de vara inne, men då ska de redan ha hunnit behandlas av avdelningar och distrikt först.

Tågordningen är som följer: 1. Medlem lämnar in sin motion till sin avdelning.

2. Avdelningen behandlar motionen och skickar den vidare till distriktet. 3. Distriktet behandlar motionen och skickar den vidare till förbundet centralt.

En motion måste alltid skrivas under, och det är bara medlemmar, avdelningar och distrikt som får motionera.

- En medlem har dessutom alltid rätt att få sin motion behandlad av kongressen, även om avdelningen eller distriktet avslår den, upplyser Annastina Hörnfeldt.

Medlemmarna har också rätt att föreslå kongressombud och nominera till förbundsstyrelsen. Detta kan medlemmarna göra på sina respektive avdelningars årsmöten.

Kongressen, den 22:a i ordningen, kommer att äga rum i Norrköping den 13-15 juni nästa år.



MANAR TILL MOTION

Annastina Hörnfeldt uppmuntrar flitigt motionskrivande.



Ordförandekonferens på Cinderella.

Sex konferenser på tre veckor

Med start den 19 september och under tre veckor framåt, har tre ordförandekonferenser och lika många kassörskonferenser ägt rum i SKPF Pensionärerna. Det blev bra tillfällen att välkomna och lära känna nya kamrater från tidigare SPRF.

Såväl ordförandekonferenserna som kassörskonferenserna var uppdelade i tre regioner: nord, mitt och syd. Konferenserna för de norra avdelningarna hölls på Ålandsbåten Cinderella, mittavdelningarna träffades i Hallsberg, och de sydliga konfererade i Alvesta.

Totalt träffades cirka 250 SKPFare, nya som gamla. De som kommit in i förbundet i och med samgåendet med SPRF var förstas extra välkomna och konferenserna bjöd på många tillfällen att introducera och lära känna varandra.

På kassörskonferenserna fick avdelningarnas kassörer bland annat en kurs i bokföringsprogram och ekonomisystem. På ordförandekonferenserna informerades bland annat om den stundande kongressen och hur tågordningen ser ut för inlämnande av motioner och nomineringar.

Vid alla konferenser fanns en frågelåda på plats, där deltagarna kunde lägga ner frågor om allt möjligt, som sedan förbundets verkställande utskott fick svara på.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

Fusionen i slutfas

ALL FÖRBUNDSINFORMATION GÅR UT VIA SKPF

I och med sammanslagningen mellan SKPF och SPRF den 1 juli går all intern information genom SKPF. Informationen sker i form av:

SKPFs Månadsbrev – ett utskick med föreningsinformation samt Kanslinytt som är information från kansliet. Denna information har skickats till alla distrikt och avdelningar i augusti och i september via epost.

SKPFs Intranät – denna information kan även hämtas från Intranätet, www.skpf.se/intranat. Kontakta kansliet om ni har frågor kring detta.

REPRESENTANTER I F5 OCH KOMMITTÉER

Från SPRF ingår Jöran Rubensson och Gunvor Petersson i SKPFs förbundsstyrelse med Göran Jonsson och Kent Nordenbergs som personliga ersättare. Bertil Enemo är invald i SKPFs valbredning med Solweig Thalén som personlig ersättare.

Förbundsstyrelsen har även utsett kommittéledamöter från SPRF enligt följande: Jöran Rubensson i Äldrepolitiska kommittén samt i Redaktionsrådet, Bert Selström i Trafik- och Säkerhetskommittén, Göran Jonsson i Försäkringskommittén, Bertil Enemo i Stadgekommittén och Kerstin Rosenkvist Hedler i Studie- och utbildningskommittén.

FUSIONSARBETET AVSLUTAS I DECEMBER

Arbetet med sammanslagningen pågår fortfarande i några distrikt och avdelningar, men senast den 31 december 2016 ska fusionsarbetet vara avslutat.

Sammanlagt finns efter fusionen 23 distrikt, cirka 160 avdelningar, samt elva klubbar i förbundet. Av dessa är 30 före detta SPRF-avdelningar som valt att fortsätta som egna lokala enheter. Dessa kan använda namnet SKPF/SPRF vid kom-

munikation med medlemmarna fram till SKPFs kongress 2020. Därefter gäller namnet SKPF Pensionärerna. Övriga 27 SPRF-avdelningar och tio klubbar har gått samman med SKPF-avdelning eller klubb.

Avdelning som efter fusionen beslutar att upphöra som egen avdelning måste upplösas enligt SKPFs stadgar. Vid frågor kontakta SKPFs kanslichef Per Lundström. Per Lundström per.lundstrom@skpf.se Mobil 070-269 19 75.

FEL RÄTTAS TILL

Vid sammanläggningen av förbundens medlemsregister uppstod en del fel, både med avseende på SPRF-medlemmars namn samt avdelningstillhörighet. Några SPRF-medlemmar som inte hade betalat medlemsavgiften för 2016 kom ändå med i överflyttningen och har fått både välkomstbrev och medlemskort.

SKPF gör en ny körning och alla som inte betalat medlemsavgift för 2016, kommer att få en sista påminnelse. Obetald medlemsavgift innebär uteslutning från förbundet.

Kontakta kansliet 010-442 74 60 eller 08-702 28 80 om ni redan har betalat, vill byta avdelning eller har andra frågor kring medlemskapet, e-post info@skpf.se och kansli@sprf.se

MEDLEMSAVGIFTEN FÖR 2017 BLIR 100 KRONOR

Inbetalningskort för SKPFs förbundsavgift 2017 skickas ut i januari. Senast den 4 november 2016 ska avdelningarnas lokala avgifter för 2017 skickas till SKPFs kansli. Blankett kan hämtas på Intranätet.

Medlemmar som varit dubbelanslutna och nu tillhör två olika avdelningar kommer att få två aviseringsbrev. Medlemmen får då avgöra:

Vill medlemmen fortsätta att tillhöra två olika avdelningar ska medlemsavgift betalas till båda avdelningarna.

Vill medlemmen bara tillhöra en avdelning meddelar man kansliet och betalar bara aktuell medlemsavgift.

NYREKRYTERING UNDER HÖSTEN 2016 – AVGIFTSFRI

Vid rekrytering av nya medlemmar tas ingen medlemsavgift ut för perioden 1/10–31/12 2016.



Jöran Rubensson



Gunvor Petersson

16 år i etern med Radio

Trots att klockan börjar närma sig 16-slaget sitter veteranerna Göte Lindberg och Gunnar Jarrå i SKPF/SPRF avdelning 257 i Trelleborg, lugnt och småpratar framför sina mickar. Strax ska en av årets höjdpunkter i Radio Signalen gå i sändning – Sommaren som gick med Göte. Och även i år har det varit några grundstötningar vid Skåre och Stavsundsrevet vid inloppet till Trelleborg.

– Vi börjar alltid med en marsch och så kommer jag att spela en låt för alla snedseglare som gått på grund, Snedseglaren med Benny Anderssons orkester, säger Göte Lindberg och skrattar.

– Alltid är det någon och i år var det sex stycken. De tror att det är öppet ända fram till Falsterbo kanal och kollar inte så noga på sjökortet.

Det är alltid sista torsdagen i månaden som är vikt för Göte Lindbergs betraktelser. Det blir gärna program om historiska händelser och särskilt populära var ett som handlade om Östersjön – dödens hav. Bland de program som lyssnarna önskat i repris vara när Göte Lindberg pratade om sin far – och spelade Magnus Ugglas låt Jag och min far.

Anekdoter från sommaren

I programmet Sommaren som gick blir det lite anekdoter från den gångna sommaren – Flottans mäns riksårsmöte – som genomfördes i Helsingfors, Signalens dag, om att åldras och befinna sig i åldersspannet mellan 50 och 80, kräftsivan som var, samt ett och annat om barn och barnbarn, berättar Göte Lindberg.

Och medan Göte Lindberg samtalar med lyssnarna är Gunnar Jarrå plattvändare – ja, inte direkt i detta program eftersom han redan har en spellista och cd-skivorna ligger prydligt framför honom. När han själv håller i något av programmen så är det den egna skivsamlingen, närmare 5 000 LP-skivor, som släpas fram



Göte Lindberg och Gunnar Jarrå redo för sändning med Radio Signalen.

och tillbaka till studion i ABFs lokaler.

– Nu är det fullt överallt i garderoben, på vinden, i källaren och i soffan. Vi får sitta på balkongen eller i köket, säger Gunnar Jarrå och skrattar.

Jazz och avdelningsaktiviteter

Det är inte bara SKPF/SPRF avdelning 257 som sänder radio i Trelleborg. Det gör även SKPF avdelning 59. Mycket lokalradio blir det, men det är populärt och programmen har många lyssnare.

– Vi får mycket respons från våra lyssnare och många skickar brev till styrelsen och vill höra någon repris, men den

”Vi ska hitta former för att ge bättre service till medlemmarna.”

möjligheten har vi inte ännu. Men vi ska se om vi kanske kan få en sådan tjänst, säger ordförande Margareta Mårtensson i avdelning 257.

Förutom Göte Lindberg och Gunnar Jarrå är det ytterligare fyra radiopratare från avdelningen: Håkan Fredriksson, ansvarig utgivare, Bosse Johansson, Helge Nilsson och Lars Persson. Programinnehållet är jazz i olika former, om musiken och musiker, olika tidsepoker och artister.

Många äldre håller sig á jour om vad som händer i Trelleborg genom lokalradion. Ibland ingår inslag om avdelningens aktiviteter och intervjuer med ledamöter i styrelsen.

Två SKPF-avdelningar

Sedan den första juli har Trelleborg två avdelningar i SKPF Pensionärerna, avdelning 257 och 59. Avdelning 257 utgjorde tidigare den lokala SPRF-föreningen.

Signalen

Avdelningarna är självständiga under förbundet och som medlem i SKPF har man rätt att välja vilken avdelning man vill tillhöra.

– Vi hade vårt första gemensamma möte den 5 oktober. Vi ska samarbeta och hitta former för att ge bättre service till medlemmarna, säger Margareta Mårtensson.

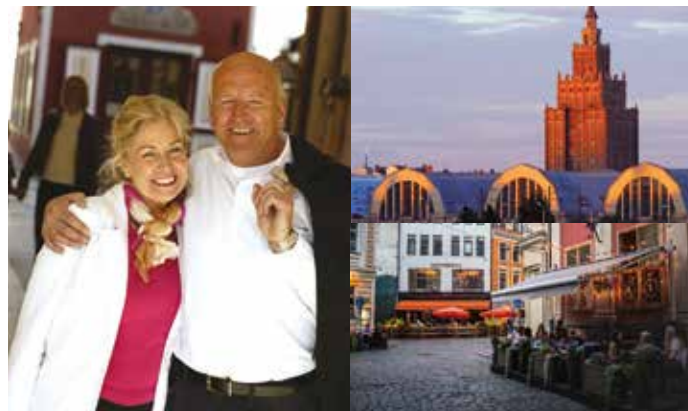
I slutet av oktober är Göte i etern igen, då är ämnet för programmet Mitt 50-tal. Idén att sända lokalradio fick han redan 1997.

– Någon berättade att de startat närradio i Norrland. Jag blev nyfiken och efter mycket funderande så skickade vi in en ansökan till Sveriges radio. Den 25 maj 2000 genomförde vi den första sändningen, som var inspelad i förväg, men i augusti samma år började vi sända direkt.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

SKPF-RADIO

- Radio Signalen sänder på FM 92,8 tisdagar 10–12 och torsdagar 16–18 och 20–21.
- Avdelning 59 – Söderslätt kommunal-pensionärer – sänder torsdagar 10–11.



TEMARESOR FÖR GRUPPER

Estland | Lettland | Litauen

Det är roligare när man är fler!
Boka seniorresor för grupper fr 1290:- per pers.
Njut av havet, matupplevelser och kultur.



För offert och bokning: 08-666 34 87
senior.swe@tallinksilja.com

Gäller utvalda avgångar. Begränsat antal platser.

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: 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

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 "charterorterna" i Thailand.



CK:s Resor Anmälan per Epost: christer@cksresor.se
Christer Kullberg OBS! Begränsat antal platser på varje resa.

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



Res med oss och få
2.000:-
RABATT!

I priset ingår:

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

För mer info, reseberättelser
m.m. gå in på www.cksresor.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 kamellull.
- Magnet- och örtprodukter.

Högsta
kvalitet
Pensionärs-
rabatter
Räntefri
delbet.

Nu även tryckavlastande madrasser!



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

Debattartiklarna avdelning 50 på k

Styrelsen för SKPF avdelning 50 i Hudiksvall är förbundets flitigaste insändarskribenter. Deras debattartiklar publiceras regelbundet i Hälsingetidningarna och når tiotusentals läsare.

Nu vill Elsie Bäcklund Sandberg, ordförande i avdelning 50, rekommendera andra SKPF-avdelningar att komma igång med det viktiga opinionsarbetet.

Med debattartiklar med rubriker som "Regeringen behöver blåslampa" och "Premiepensionen bäst i papperskorgen" har SKPF avdelning 50 i Hudiksvall gjort sig ett namn i den lokala opinionsbildningen. Hittills i år har de haft fyra artiklar publicerade i de tre Hälsingetidningarna och fler lär det bli.

– Det har hela tiden varit en mycket medveten strategi från vår styrelses sida att vara aktiva i samhällsdebatten, säger Elsie Bäcklund Sandberg när Här&Nu träffar henne på SKPF Pensionärernas ordförandekonferens för norra Sverige.

Ett roligt lagarbete

Hon lyfter fram att det är ett roligt lagarbete att skriva debattartiklar i avdelningens, och i förlängningen hela förbundets, namn.

– Hela styrelsen är med och tycker till och vi är inte nöjda förrän vi känner att artikeln verkligen är allas vår gemensamma produkt. Att den är något som både vi och förbundet kan stå för, säger Elsie Bäcklund Sandberg.

De många debattartiklarna ger inte bara gillande kommentarer och ryggdunkningar från medlemmar och allmänhet på stan, de har också gjort att



FLITIG SKRIBENT

Avdelning 50, där Elsie Bäcklund Sandberg är ordförande, deltar flitigt i samhällsdebatten.

media fått upp ögonen för avdelning 50.

– Vi upplever att media numera hör av sig till oss när de ska skriva om äldrefrågor. För ett tag sedan intervjuades jag exempelvis i Radio Gävleborg om bankernas kontanthantering, säger Elsie Bäcklund Sandberg.

Använd handlingsprogrammet

Att hitta något att skriva om behöver inte vara svårt. Nyheterna innehåller ofta något som har bäring på villkoren för SKPF Pensionärernas målgrupp. Och om man undrar vad SKPF Pensionärerna

tycker i olika frågor så kan man alltid vända sig till handlingsprogrammet. Där finns också många bra formuleringar som kan användas som de är eller skrivas om med egna ord.

– Jag tycker att alla styrelser borde sätta sig med handlingsprogrammet och se vad som kan göras för att driva igenom programmets politik lokalt. Många av frågorna i handlingsprogrammet är också intressanta rent journalistiskt och plockas gärna upp av media, säger Elsie Bäcklund Sandberg.

TEXT OCH FOTO: RIKARD JOHANSSON

har satt artan

TIPS KOM IGÅNG MED INSÄNDARSKRIVANDET



1 Använd färdiga debattartiklar eller flygblad från förbundet, skriv om dem utifrån en lokal vinkel och låt lokalavdelningens styrelse sätta sitt namn under. Kolla på www.skpf.se efter aktuella utspel från förbundet centralt.

2 Följ det lokala nyhetsflödet och använd SKPF Pensionärernas handlingsprogram för att få reda på vad förbundet driver för linje i frågorna. Plocka hela formuleringar ur handlingsprogrammet som de är, eller skriv om med egna ord.

Handlingsprogrammet finns att ladda ner från förbundets hemsida på www.skpf.se/nedladdning



3 SKPF Pensionärernas informatör Rikard Johansson kan hjälpa till med fakta och formuleringar. Kontakta honom via e-post rikard.johansson@skpf.se eller telefon 070-25 88 023.

SKPF svarade på remisser om regioner och jämställdhet

På sistone har förbundet lämnat två remissvar, det ena om jämställda pensioner och det andra om regionindelningen i Sverige.

Remissvaret om jämställda pensioner rörde pensionsgruppens utredning "Jämställda pensioner?", som vi skrev om i Här&Nu nr 4 2016 (sid 24). SKPF Pensionärerna och de övriga rikstäckande pensionärsorganisationerna skriver i sitt gemensamma svar att "rapporten visar i stora drag det redan många visste, den är mager på konkreta förslag och understryker att beslutsfattarna har försummat åtgärder för mer jämställda pensioner".

Förbunden skriver också att det behövs betydligt mer pengar i pensionssystemet för att komma till rätta med såväl ojämställdhet som de generellt låga ersättningsnivåer som drabbar alla, oavsett kön.

Likvärdig sjukvård måste förstärkas

I remissvaret angående hur regionindelningen ska se ut i Sverige, skriver SKPF Pensionärerna att det är bra med en förändrad regional indelning – under förutsättning att äldres inflytande på lokal nivå inte försämras och att möjligheterna till en likvärdig sjukvård förstärks genom reformen.

Komplex fråga

Förbundet skriver också att frågan om regional indelning är komplex och rymmer mer än bara rationella överväganden. Det är exempelvis inte ovanligt att man har en stark identitet i den nuvarande landskapskartan, både dialektalt och kulturellt. Förbundet tar därför inte ställning till exakt hur den geografiska indelningen ska se ut, utan menar att det måste bli resultatet av en kompromiss där olika argument vägts samman.

SÅ PÅVERKAR SKPF

■ Att lämna remissvar på regeringens förslag är en viktig del i SKPF Pensionärernas påverkansarbete. Förbundet bjuds regelbundet in att lämna synpunkter i frågor som rör äldres villkor.

LÄS MER PÅ SKPF.SE

■ Samtliga SKPF Pensionärernas remissvar finns samlade på hemsidan: www.skpf.se/om-skpf/remiss

SVERIGE RUNT

RESA TILL TÄNNFORSEN

AVD 30 Måndag den 12:e sept gjorde 49 st SKPF-pensionärer en resa mot Västjämtland. Det var lite kyligt med en solig morgon. Då vi kom till Björnänge var det dags för bussfika, föreningen bjöd på kaffe och god smörgås, då vi stod där kändes det hur solen började värma.

Färden gick vidare mot Njarka Sameläger, där blev vi guidade av Maud Mattsson. Hon berättade med en väldig inlevelse, mycket intressant, där finns kåtor som de hyr ut, tre sångar i varje, tänk att få vara där i lugnet, ingen tv, vilken upplevelse. Rena meditationen från dagens stress.

Sen bar det av till Tännforsen för lunch, en fantastiskt god viltskavsgryta med potatismos mm. När vi ätit berättade Niklas om Tännforsen förr och nu, mycket intressant. Vi gick sen ner för att se och HÖRA Tännforsen, vilken naturkraft.

Så åkte vi vidare mot Åre och chokladfabriken, där det finns möjligheter att köpa choklad av många olika smaker. När vi sen kom åter till bussen fick vi en dricka som föreningen också bjöd på. Sen styrde vi kosan hem mot Östersund. Tack till vår chaufför Carl-Erik Backeryd. Tack även till Maud i Njarka och Niklas i Tännforsen och till Åre Chokladfabrik. En mycket trevlig dag på alla sätt.

INGEBORG STRÖMSÉN

DISTRIKTSTRÄFF I HULTSFRED

DISTRIKT KAMLAR LÄN SKPFs distrikt i Kalmar län genomförde en länsträff den 29 september på RockCity i Hultsfred.

Distriktsordförande Gunvor Ohlsén hälsade alla välkomna och vände sig särskilt till SPRF:s medlemmar som var med för första gången. Hon informerade även om vår kongress 2017 med en uppmaning till alla att skriva motio-

ner. Därefter berättade Putte Salin/Svensson från Hultsfred hur RockCity startade.

Sånggruppen Muntergökarna underhöll oss innan det var dags för en god lunch. Efter det sjöng Östen och berättade historier som man inte hört förut. Kaffe och kaka serverades. Träffen avslutades med lottdragning och fina vinster delades ut.

Tack till avdelning 61 som ordnat denna träff.

SIV ERIKSSON

RESA I KARL XII:S FOTSPÅR

DISTRIKT VÄSTERBOTTEN Den 25 augusti antrade 83 medlemmar i SKPFs västerbotendistrikt två komfortabla bussar för resa till Stockholm och fortsatt resa med båt till Tallinn.

Första besöket gjordes vid det ortodoxa nunneklostret Kuremäe. Innanför den höga, breda mur som omgav klostret fanns en vacker klosterkyrka och många vackra byggnader.

Dagen därpå gick turen till Narva i Karl XII:s fotspår. I Narvafloden går gränsen mot Ryssland och där kunde man se både den estniska Hermansborgens och den långa, ryska Ivangorodborgens med en bro emellan. Överallt såg man krigsgravar, alltid utformade som skogskyrkogårdar. Vanliga gravar inrättades ofta som en mötesplats med blommor, bänkar och bord.

Sista dagen gick färden tillbaka mot Tallinn och på vägen dit gjordes ett uppehåll vid slottet Purtse varifrån Evert Taubes släkt kommer. Under hemresan uttryckte resenärerna stor tillfredsställelse med alla upplevelser och kamratskapet under den komfortabla resan.

CITADELL OCH DRAGSPEL

AVD 21 Den 23 augusti åkte 57 medlemmar från avd 21 Halmstad på utflykt till Skåne. Först besöktes Citadellet i Landskrona, en av Nordens bäst bevarade vattenfästningar från 1500-talet.



Resesällskapet från avdelning 21.

Efter en guidad tur där guiden berättade om fästningens spännande öden, den har även varit fängelse, åt vi en god lunch i Citadellets festsal.

Nästa stopp var på Heagården i Munka-Ljungby där vi togs emot av Bengt-Åke Bengtsson som guidade oss runt på gården, där vi fick eftermiddagskaffe med goda kakor. Bengt-Åke sjöng och spelade dragspel för oss, det var mycket uppskattat. Sedan återvände vi till Halmstad efter en lyckad dag.

DAGMAR LUHANKA, ORDFÖRANDE I AVD. 21

SURSTRÖMMING PÅ FOLKAN

AVD 123 SKPF avdelning 123 bjöd in medlemmar med sällskap till surströmmingsfest på Folkan.

Ett tjugotal personer mötte upp och gästerna kom till trevligt dukade bord som pryddes av vackra rönnkvistar. Fjällen visade också upp sig i all sin färgprakt så här på hösten.

Anna-Lisa och Ragna hade allt klart då gästerna anlände, Lyckseleborna hade med en surströmmingsvisa som delades ut varpå det blev allsång där alla deltog med hjärtans lust.

Sedan blev det äta utav, strömming, potatis, tomater och gräddfil, samt bröd och smör förstås. Stämningen var god och nästan alla lät sig väl smaka, det fanns några som höll sig till sill av olika slag och var nöjda med det.

Efter maten serverades kaffe med kaka och det gavs tillfälle för frågor och lite information om avdelningens höstaktiviteter.



Purtse slott

Nostalgiskt musikcenter 6-i-1

NOSTALGISK UTANPÅ - HIGHTECH INUTI

NYHET!

Uppdaterad bästsäljare
BARA HOS OSS!

Nu också med  Bluetooth
Equalizer och fjärrkontroll
till alla funktioner.

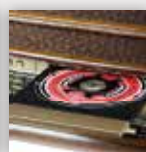
Nu endast:

2650:-

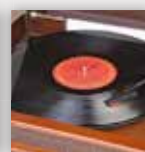
STORSÄLJARE!



Spelar radio



Spelar CD-skivor



Spelar vynyskivor



Spelar kassetter



Lagrar musik



Reservstift



Specialbord

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

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



Enkel beställning - snabb leverans!
Soundmaster art. nr. 520

Telefon: 0526 60340
www.nostalgiskmusik.se

Ingen expeditonsavgift - endast porto tillkommer (kr. 165:-) Leverantör: **HELGESEN** Strömstad



Posttidning B

Adressuppdatering 111 041 200.

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

TRAINING CAMP SENIOR

FÖR DIG SOM VILL NÅ NYA NIVÅER OCH UTMANA DIG SJÄLV

TURISMO DE
PORTUGAL  algarve



TRÄNINGSPARADISET MONTE GORDO - ALGARVEKUSTENS PÄRLA

18 februari - 18 mars 2017 - **Pris från 10 995 kr.**

Följ med oss på en skön, härlig och aktiv resa till vackra Algarvekusten! Här anordnar vi, tillsammans med Friskispressen, Training Camp Senior. Det är en aktiv semesterresa för dig som vill ha roligt och hålla dig stark länge. Välj mellan pass som stavgång, yoga, styrketräning, dans och gymna. Fokus ligger på att må bra och ha kul - vi tränar, skrattar, njuter och umgås.

Förutom de ca tio dagliga träningspassen erbjuder vi utflykter, gemensamma middagar, kvällsföreläsningar, musikquizz, barhäng och after beach mm.

Välj mellan att stanna en, två, tre eller fyra veckor i vår.

Våra huvudpartners:



FÖR FLER RESOR, INFORMATION OCH BOKNING:
SPRINGTIME.SE ELLER RING **08-545 535 40**

 **SPRINGTIME**