

# här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS  
TIDNING NR 6/2016



JULTIDER:

I Arboga  
är tomten  
på riktigt

AKTUELLT

## Bra med vinsttak i välfärden

HÄLSA

## Färre fall med nya metoden

# HON FINNS I VARJE HEM

**GLASMÄSTARE.**  
Ulrica Hydman  
Vallien älskas av  
flera generationer  
för sin glaskonst.  
Men hon har fler  
strängar på lyran.

OMSORG

Surfplattorna  
väcker minnen



Alli - en  
rekordpilot

BO & LEVA

Viktigt att se om  
sitt boende i tid

**SKPF**  
pensionärerna

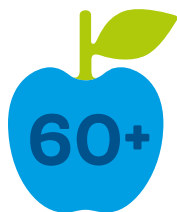


# Det börjar nu

Så – vad drömmer du om?

Vi hjälper dig  
att enkelt  
komma igång  
– kontakta oss.

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



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

**Folksam**  
För allt du bryr dig om

# 20 år med vår medlemstidning

**V**år medlemstidning fyller 20 år. Den startades 1996 efter kongressbeslut om att SKPF Pensionärerna behövde en egen tidning för att föra ut information om verksamheten. Namnet blev Kommunalpensionären och tidningen bestod av fyra sidor. Nils Lang var ansvarig utgivare och förbundsordförande och hade en egen spalt där han informerade om politiska nyheter, som till exempel i nummer 1/2001: att SKPF äntligen blivit godkänt som en ideell organisation och är därmed skattebefriats.

I samma nummer berättas att förbundet föreslagit till tandvårdsutredningen att de som är 70 år och äldre ska prioriteras. Man har också skrivit till socialdepartementet om förbättringar av bostadstillägget, att ersättningsnivån bör höjas från 90 till 95 procent och att hyres-taket bör höjas från 4 500 kronor till 5 000 kronor.

Detta var lite utdrag från Kommunalpensionären nr 1/ 2001.

**NU TILL DAGENS** tidning Här&Nu. År 2003 gjordes tidningen om från fyra sidor till en betydligt tjockare tidning och fick sitt nuvarande namn. I dag har tidningen 52 sidor och trycks i en upplaga på drygt 170 000 exemplar. Innehållet är självklart mycket bredare i dag än tidigare, med både aktuell information och plats för spännande intervjuer med mera.

Vår tidningsredaktion finns numera på förbundskansliet, så vi som jobbar där har en nära kontakt med våra redaktörer. Vi har ett redaktionsråd som består av tre förtroendevalda som har möjlighet att



Ett nummer av Kommunalpensionären, föregångaren till Här&Nu.

komma med tips, idéer och synpunkter om tidningens innehåll.

Det jag skulle vilja är att du som medlem också tycker till om tidningens innehåll, eller om vad som händer i SKPF eller på din hemmafront. Säg det med en insändare till Här&Nu!

**MIN FÖRHOPPNING** är att du som medlem när tidningen kommer hem till dig, får en trevlig, givande och upplysande läsning, förslagsvis tillsammans med en kopp kaffe. Jag tycker att vi önskar vår tidning lycka till i framtiden och ger den ett fyrfaldigt HURRA!

Slutligen vill jag tacka alla medlemmar för i år och önska En God Jul och Ett Gott Nytt År!

**”Tyck till om tidningens innehåll eller om vad som händer i SKPF. Säg det med en insändare!”**



**BERIT BÖLANDER**  
FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA

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



#### Tidningen Här&Nu

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

**Ansvarig utgivare:** Rikard Johansson

**Redaktör:** Ullacarin Tiderman

**Layout:** Rikard Johansson

**Redaktionsråd:** Kerstin Billmark,

Annastina Hörnfeldt, Ingmar

Andersson, Jöran Rubensson

**Omslagsfoto:** Kosta Boda

**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:** 17 februari 2017

#### 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 6.16

## ROBERT NYBERG:



### Flytta medan tid är

**6** Om kommunerna inte tar fram  
bra boenden för äldre, så kommer  
kostnaderna för äldreomsorgen  
att accelerera, menar riksdagsledamoten  
Barbro Westerholm. Hennes råd är att  
man ska flytta medan tid är och anpassa  
boendet efter behov och situation.

### Ny metod minskar fall

**10** På Sjötäppan i Nacka har  
man satsat på att förebygga  
fallolyckor och minskat anta-  
let fall och frakturer med hälften. Fram-  
gångsreceptet är ett nära samarbete  
mellan olika yrkesgrupper, man bedömer  
fallrisk, gör läkemedelsgenomgångar,  
sätter in åtgärder som träning, kost och  
sociala aktiviteter.

### Idrott på schemat

**16** I Skåne satsar man på  
sportskolor för äldre. Under  
tolv veckor är det olika idrot-  
ter på schemat. Anledningen är att man  
vill inspirera äldre till ett hälsosamt åld-  
rande och en aktiv fritid.

### Surfplattor i omsorgen

**20** I Södertälje turnerar sedan ett  
par år unga kulturarbetare på  
äldreboendena i kommunen.  
Med närvaro och surfplattor lockar de  
fram minnen och känslor.

### Glaskonst kvar i Glasrike

**26** Ulrica Hydman Vallien och  
maken Bertil Vallien var  
konstnärsparet som hjälpte  
till att göra Glasrike i Småland till en vall-  
färdsplats.

### Tomten snart på besök

**34** 2004 blev Lars-Olof Hellberg  
och hustrun Gun-Britt legi-  
timerade tomtar och sedan  
dess tar de varje jul cirka 20 tomteupp-  
drag i Arboga.

### Åke älskar scenen

**40** Skådespelaren Åke Lund-  
qvist, 80, är känd för att göra  
de lite klurigare rollerna. Nu  
gör han rollen som amman i Shakespea-  
res klassiker Romeo Julia.

# Falloolyckorna kan förhindras

Vårt hem är vår härd, den kanske viktigaste platsen i våra liv. Här vilar vi ut efter dagens slit, här finner vi ro och hämtar kraft. Och här är vi trygga. Men att bo bra omfattar så mycket mer. Det vi tycker är chickt, tillgängligt och bekvämt ser annorlunda ut beroende på om vi är unga, är en barnfamilj eller ensam på ålderns höst.

Riksdagsledamoten Barbro Westerholm (L) har länge engagerat sig för ett tryggt, tillgängligt och anpassat boende för äldre. Hon uppmanar oss alla att fundera över boendesituationen i tid. Har jag hiss i mitt hus, kommer jag att kunna gå upp för trapporna till radhuset även när jag blir äldre? Det är frågor som hon tycker att vi ska ställa oss och under livet anpassa vårt boende därefter. Om vi kan.

**FYRA GÅNGER FLER** dör i en falloolycka än i trafiken och de flesta är äldre. SKPF Pensionärerna tycker inte att Socialstyrelsens kampanjvecka i oktober, Balansera mer med tips och information, är tillräckligt. Förbundet kräver nollvision. Och falloolyckor går att förebygga det menar läkaren Stefan Amér, verksamhetschef för Familjeläkarna, som har ett 70-tal äldreboenden i Stor-Stockholm.

I sitt arbete har han och hans medarbetare lyckats halvera antalet fall och frakturer bland annat genom att personalen arbetar i team som involverar alla yrkesgrupper. Metoden består bland annat i återkommande fallriksbedömningar och läkedmedelsgenomgångar.

**MÖT ALLI REIMEGÅRD** som blev världens äldsta kvinna som tagit flygcertifikat och Ul-

rica Hydman Vallien, den mångfacetterade konstnären, vars glas- och bildkonst finns i vart och vartannat svenskt hem. Möt också skådespelaren Åke Lundqvist, aktuell som amman i Shakespeares klassiska pjäs Romeo och Julia. Han tillhör den fasta ensemblen på Kulturhuset stadsteatern i Stockholm sedan 1973 och, kan jag avslöja, är en syn för gudar även i denna roll i pjäsen som spelas fram till mitten av mars.

**ÅRET ÄR SNART TILL ÄNDA** och tiden tycks gå allt fortare med stigande ålder. En förklaring kan, enligt en professor i neurovetenskap, vara att vi varje nytt år adderar en allt mindre procent tid till vårt liv, och att varje nytt år därmed tillför allt mindre upplevelser och minnen i relation till det vi redan har upplevt.

Det får vara hur det vill med detta. Nu väntar i alla fall julen – en glädjens högtid för många. Men inte för alla. När julaftonen randas byter Lars-Olof och Gun-Britt Hellberg om till tomtefar och tomtemor. Särskilt klappar deras hjärtan för barnen. De mest tacksamma reaktionerna får de vid besök i hem där spriten, och inte granen står i centrum på julafton.

**God Jul  
och  
Gott Nytt År!**

**”Tiden tycks gå allt fortare med stigande ålder.”**



ULLACARIN TIDERMAN  
REDAKTÖR

## 44

...procent av de tillfrågade i en undersökning av AMF känner någon som gått i pension tidigare än de önskat, så kallad ofrivillig pension. Den främsta anledningen till utträdet från arbetslivet var uppmaningar från arbetsgivaren att gå i pension.

Undersökningen omfattade 4 000 personer över 55 år. I Sverige har man enligt lag rätt att jobba till 67 års ålder.



## Äldre värst halkdrabbade

Äldre och främst de över 80 år drabbas hårdast när de faller. Den vanligaste skadan är en bruten eller kraftigt stukad handled, arm eller axel. Kvinnor är oftare än män inblandade i en halkolycka och då framför allt de i åldern 55 – 80 år.

Det finns studier från Väg- och transportforskningsinstitutet i Linköping som visar att halkolyckor på snö och is kostar mer än snöröjningen och halkbekämpningen i landet.



### UTREDDE BOENDEN

Barbro Westerholm gjorde 2008 en utredning om äldreboenden. Nu varnar hon för faran med att vänta för länge innan man som äldre ser över sin boendesituation.

# ”Se om boe

**Flytta medan tid är. Det rådet ger riksdagsledamoten Barbro Westerholm. Själv flyttade hon med sin man från en lägenhet på 200 kvadratmeter till 99 kvadratmeter när de var i 60-årsåldern.**

– Det är en enorm frihetskänsla att ha lite saker. Vårt förråd är endast två kvadratmeter. Barnen tog en del, resten gav vi bort eller sålde. Livet har blivit betydligt enklare.

Många som befinner sig i 60- 70-årsåldern väljer att bo kvar i en stor bostad, när de sedan blir äldre orkar de inte flytta. Enligt Barbro Westerholm är det ett växande problem för hela samhället att många äldre inte byter till en mindre bostad.

– När barnen flyttat bör man tänka på hur man vill ha det. Livet förändras. Hur ser det ut om tio år, hur vill jag bo och hur kan jag bo? Vill jag ha mycket plats för gäster, eller mindre yta för att göra andra saker och ha det bekvämt. Pensionen sjunker också efterhand, har jag råd att bo så här om jag blir ensam?

### Fångna i sina egna hem

Bostadsfrågan kan bli ett knivigt problem när man blir äldre, anser Barbro Westerholm. Det kan vara svårt att hitta en hyresrätt på grund av stor efterfrågan och bostadsrätter har ofta både höga insatser och månadskostnader. Dessutom kan det vara svårt för pensionärer att få banklån på grund av låg pension. Dagens amorteringskrav innebär att månadskost-



# endet i tid”

naden kan bli väldigt hög. Alternativa äldreboenden som seniorboenden och trygghetsboende ger bra tillgänglighet, men är ofta dyra. Klarar man det med ett bostadstillägg på maximalt 5 000 kronor?

Många äldre, som Barbro Westerholm möter på sina resor i Sverige, berättar att de är fångna i sitt eget hem. De orkar inte flytta, bostaden är för stor och hemmet förfaller.

– Om kommunerna inte tar fram bra boenden för äldre, så kommer kostnaderna för äldreomsorgen att accelerera.

**”Mitt råd är att se om huset innan man fyllt 80 år.”**

Att inte kunna komma ut för att det inte finns någon hiss, bryter ner människor. Regeringen borde avsätta medel till flexibla boendeprojekt för äldre, yngre, flyktingar och funktionshindrade, säger hon.

## Utfasade äldreboenden

Kommunerna måste bestämma vilka boendeformer som ska prioriteras med hänsyn till hur äldre har det, menar hon. Och föreslår seniorlägenheter för dem som fyllt 55 år, trygghetsboenden för de lite äldre och vård- och omsorgsboenden för dem som behöver tillsyn dygnet runt.

– Gamla fabrikslokaler, sjukhuslokaler och liknande kan användas till bostäder med billiga hyror. Kooperativa boendeformer bör stödjas eftersom det är god ekonomi. Det skulle vara bra om kom-

munerna erbjöd ekonomisk rådgivning för att hjälpa äldre att reda ut sin bodesituation, säger hon vidare.

Många äldre bor kvar hemma och har hemtjänst, en konsekvens av att man fasade ut äldreboendena och minskat antalet platser i de gamla servicehusen.

Det svenska samhället blundar för äldres behov, menar hon. När i stället förebyggande insatser och bra boende kan fördröja omsorgsbehovet.

– Trygghetsboende är troligen det bästa mellanalternativet. Både alliansregeringen och den nuvarande regeringen stödjer sådana projekt i kommunerna. Regeln är att det finns husvärd, gemensam matsal och sällskapsutrymmen.

## Mindre omsorg i servicehus

En utredning om äldreboenden som Barbro Westerholm gjorde år 2008 visade att de som bodde i servicehus hade betydligt mindre omsorg än de som bodde kvar hemma, två och en halv gånger mindre hjälp. Anledningen, menar hon var att de levde i ett socialt sammanhang och hade ett stimulerande och tryggt boende.

– Kommunerna verkar inte bry sig om hur det är att vara gammal eller vilken livskvalitet man har och vad som påverkar hälsan.

Barbro Westerholm menar att äldre behöver mer trygghet, mindre yta, mindre prylar, mindre att sköta, nära till allt och hiss i stället för trappor.

– Mitt råd är se om sitt hus innan man fyllt 80 år. Sedan kan det vara för sent.

TEXT OCH FOTO: YLVA BERLIN

## SKPF kommenterar:

! Att få bo i en bra och funktionell bostad som man har råd med borde vara en rättighet för alla äldre. Utformningen av bostadstillägg och skatter är i dag ett hinder för äldre som vill flytta eller byta bostad. Bristen på servicehus och trygghetsboenden måste åtgärdas och befintliga bostäder måste anpassas till de äldres behov.

**FARLIGT FALL**

Betydligt fler kvinnor än män får söka sjukhusvård efter fall, men det är fler män som avlider.

# SKPF: Hög tid att införa nollvision för fallolyckor

**Varje år skadas 70 000 människor så allvarligt i fallolyckor att de måste läggas in på sjukhus. Över tusen personer dör, en siffra som har mer än fördubblats på 16 år. Det är fyra gånger fler än antalet dödsfall i trafiken.**

Varje år läggs cirka 70 000 personer in på sjukhus på grund av fallolyckor, visar ny statistik från Socialstyrelsens patientregister. Fall är också den vanligaste orsaken till dödsolyckor. Mer än tusen personer skadas så allvarligt varje år att de avlider. Det är fyra gånger så många jämfört med dem som omkommer i trafiken – och en fördubbling sedan 2000.

Fallrisken ökar med åldern, på grund av svagare muskler, sämre balans, sjuk-

domar samt syn- och hörselnedsättning. Andra riskfaktorer är läkemedel samt undernäring.

Det finns stora regionala skillnader när det gäller risken att avlida i en fallolycka, enligt Socialstyrelsens register över dödsorsaker 2015. I Jämtlands län dog fem gånger så många, 28 personer per 100 000 invånare, än exempelvis på Gotland, där fem personer dog.

Nummer två på listan är Värmlands

**”Särskilt viktigt med regelbundna läkemedels-genomgångar.”**

län med 13 registrerade dödsfall. Snittet för hela riket ligger på elva dödsfall per 100 000.

– Det finns en stor spännvidd över landet. Skillnaderna gör det intressant för både kommuner och landsting att studera statistiken, för att analysera varför en kommun kan ha fler fallolyckor och en annan färre. Exempelvis kan man lokalt och regionalt titta på vilka åtgärder som används för att förebygga fallskador, säger Kalle Brandstedt, utredare på Socialstyrelsen.

**Fler män avlider**

Men även om fler kvinnor skadas av fall är det fler män som dör till följd av en fallolycka

– Statistiken visar att det är betydligt



fler kvinnor än män som får söka sjukhusvård efter fall, men det är samtidigt fler män som avlider på grund av fallolyckor, säger Kalle Brandstedt.

Det är också stora skillnader i landet när det gäller hur många över 80 år som vårdats på sjukhus för fallskada per 1 000 invånare.

Rapporten Öppna jämförelser 2015 – Vård och omsorg om äldre, visar att Stockholms län har högst antal, 72 per 1 000 invånare, tätt följt av Jämtlands och Västerbottens län. Minst antal har Gävleborgs län, 53 stycken. Även Östergötland och Södermanland tillhör de län med lägst antal äldre som hamnar på sjukhus efter fall.

På kommunnivå varierar resultaten från 30 fallskador per 1 000 invånare till 86.

### Fall går att förebygga

Men fall går att förebygga och SKPF Pensionärerna och de övriga pensionärsorganisationerna kräver att regeringen inför en nollvision.

– Nu får det vara nog. Vi kan inte acceptera att fallolyckor med dödlig utgång har ökat till det dubbla. Nu måste regeringen, kommuner och landsting i hela landet ta sitt ansvar. Sätt igång med en landsomfattande kampanj för att få ned antalet fallolyckor, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Berit Böländer.

– SKPF Pensionärernas krav är nollvision för fallolyckor.

Bland annat är det särskilt viktigt med fysisk aktivitet och balansträning för äldre. Andra åtgärder som ger minskad fallrisk är att anpassa boendet, se till att snöröjning och sandning fungerar under vintern. Särskilt viktigt är också regelbundna läkemedelsgenomgångar, att ha koll på näringsintaget och göra synundersökningar.

– Det är viktigt att uppmärksamma problemet med fallolyckor och arbeta fallförebyggande på flera plan och här är styrketräning och god mathållning viktigt och något som man ofta själv kan påverka, anser också Här&Nu:s hälsoexpert Michail Tonkonogi.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



### TIPS PÅ WEBBEN

■ Mer information och tips om hur man kan förebygga fallolyckor finns på Socialstyrelsens hemsida [www.socialstyrelsen.se/balanseramera](http://www.socialstyrelsen.se/balanseramera).

■ Socialstyrelsen har också en facebook-sida som heter Balansera mera, [www.facebook.com/balanseramera](http://www.facebook.com/balanseramera). Här hittar du mer information, filmer och har möjlighet att ställa frågor om fallolyckor.



## Babord, styrbord, julbord!

Kasta loss med vännerna och följ med oss ut i skärgården. Ombord bjuds det på underhållning, julklappar till taxfreepriser och riktigt god mat. Tvåfaldigt Årets Kock-belönade Michael Björklund har dukat upp ett fantastiskt julbord. Med nutida och nordiska smaker serveras klassiska rätter på säsongens allra bästa råvaror och vi vågar lova en matupplevelse utöver det vanliga. Ta med aptiten och välkomna till bords!

Dygnskryssning med Viking Cinderella Stockholm–Mariehamn med del i Insidehytt för två samt julbord inkl vin, öl, läsk och kaffe. Prisex 555:- per person

Dagskryssning med Rosella Kapellskär–Mariehamn med julbord inkl vin, öl, läsk och kaffe. Prisex 307:- per person

Julbordet serveras 18/11–26/12 2016. Anslutningsbussar finns från ett flertal orter.



Läs mer och boka på [Vikingline.se/jul](http://Vikingline.se/jul)  
Vid bokning på 08-452 40 00 tillkommer serviceavgift.



### FREDAGSBINGO

En av aktiviteterna på Sjöträppan är bingo varje fredag, då är det volontärer från diakonirörelsen som håller i arrangemanget och hjälper till att fylla brickorna.

# Färre fall med

**Färre äldre faller, skadorna har minskat och är mindre allvarliga. Från tio frakturer under 2013 har man nu nästan kommit ner på noll. Fram till december 2015 inträffade bara ett fall som ledde till en överarmsfraktur. I år har det inträffat en fraktur.**

På Sjöträppans seniorcenter i Saltsjöbaden utanför Stockholm har man drastiskt kunnat minska antalet fallolyckor och frakturer sedan man började arbeta efter en ny metod. Det mest centrala är att involvera alla personalgrupper i arbetet för att undvika fall. Framför allt görs en fallriskbedömning för varje patient/brukare och de ansvariga läkarna gör regelbundet läkemedelsgenomgångar.

– Årligen faller två tredjedelar av alla äldre som bor på äldreboenden. Varje person har två till fem fall och 30 procent drabbas av en svår skada. Årligen dör cirka 1 500 personer, säger Stefan Amér, läkare och verksamhetschef för Familjeläkarna.

### Gemensam fallrond

Han pekar inte bara på det lidande som ett fall ofta innebär för en gammal och skör person utan också den kostnad det innebär för samhället. Redan i dag kostar äldres fallolyckor 14 miljarder kronor per år, med allt fler äldre kommer, om inget görs, både olyckorna och kostnaderna att öka.

– Redan 2030 kan kostanden ha öka till 20 miljarder kronor, säger Stefan Amér.



Olle och Greta Lindgren tränar armstyrka.

Familjeläkarna jobbar med ett 70-tal äldreboenden med sammanlagt 3 500 multisjuka äldre i tolv olika kommuner. Och Stefan Amér betonar vikten av att engagera läkarna i det yrkesövergripande arbetet.

Hela personalen gör varje vecka en ge-



# ny metod

mensam fallrond för att bedöma eventuell fallrisk. Och för varje ny boende görs inledningsvis en individuell fallriskbedömning.

## Dolda resurser

– Får man med hela teamet blir resultatet mycket bättre. Här är sjukgymnasten och arbetsterapeuten dolda resurser som upptäcker annat än vad vårdpersonal och läkaren ser, anser Stefan Amér.

Och så fort man upptäcker en patient/brukare med någon avvikelse; trötthet, orkeslöshet, dålig aptit, dålig sömn eller ett fall, så reflekterar man över detta med hänsyn till fallrisk. Samt vilka insatser som måste göras. I kommunerna Nacka och Solna har man mer än halverat anta-

let fall och frakturer som de äldre råkar ut för på äldreboendena.

– Alla borde arbeta efter den här metoden eftersom vi har sett sådana förbättringar, säger Stefan Amér.

## Egen gymnastiksal

På Sjöträpan har de boende tillgång till gymnastiksal, träningsredskap, utegym och boulebana. De som vill får promenera ute eller inne och har tillgång till aktiviteter som sittgymna, Qigong och gemensamma aktiviteter som bingo, allsång, konserter, utflykter och pub.

Här finns ett engagerat rehabteam bestående av sjukgymnast, arbetsterapeut och aktivitetsansvarig. Sjukgymnast Liz Loftén uppmuntrar de äldre att styrke-

träna och träna upp balans och rörlighet. Aktivitetsansvarig Märta Zöld håller i de gemensamma aktiviteterna.

– Hela personalen måste vara med och man måste ner på detaljnivå och leta efter risker. Exempelvis att ta undan sladdar på golvet, kolla mattorna och se till att det är ljus överallt, säger Liz Loftén.

På Sjöträpan har man även öppen dagverksamhet och hit kommer cirka 15 personer varje dag för att umgås, prata och delta i olika aktiviteter.

## ”Många vill komma hit”

– Vi har det så bra, så bra, säger en av besökarna och tillägger. Vad skulle vi ha gjort om inte bussen hade hämtat oss varje morgon. Vi har varit tillsammans i så många år och har blivit som vänner.

– Man ska kunna ha bra livskvalitet också på ett äldreboende. Den här verksamheten är öppen för alla och det krävs ingen biståndsbedömning. Många vill komma hit och vi har kö, säger Malin Pilheden, enhetschef på Sjöträpan.

För en del av de boende har dagverksamheten varit som en introduktion. Man känner personalen, är trygg och när den dagen kommer känns platsen bekväm och hemtam.

– Här är personalens engagemang, volontärernas insats och stor frihet för de boende viktiga delar i trivselen och omsorgen.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDEMAN

## FAMILJELÄKARNAS MODELL

- Sjuksköterska gör en första bedömning av fallrisk.
- Läkare gör fallriskbedömning och genomför läkemedelsgenomgång.
- Sjukgymnast gör en bedömning av träningsinsatser.
- Arbetsterapeut anpassar boende och hjälpmedel.
- Samarbete mellan kommunen och medicinskt ansvarig sjuksköterska.
- En ansvarig på boenden för frågor om fallrisk.
- Gemensam fallrond varje vecka. Hela teamet involveras i arbetet.

# Ny webbsida kommer ge bättre insyn i välfärden

**Hur står det till med vår välfärd? Enligt Roger Molin, ordförande i Välfärdsinsyn vid SKL, Sveriges kommuner och landsting, är det ingen som vet. Det saknas nämligen en samlad information. Det vill man nu råda bot på genom att utveckla en webbplats som ska ge allmänheten insyn i offentligt finansierad vård och omsorg.**

Svenska folket vill veta hur det står till med den svenska välfärden och hur den offentliga vården finansieras. Enligt en undersökning som Välfärdsinsyn tagit fram tror allmänheten att det finns skillnader i kvalitet inom olika verksamheter i vård och omsorg, men få vet hur man ska få tag i information som talar om hur det egentligen ligger till.

En av kommentarerna i rapporten Koll på välfärden – bara för proffsen, ”Äldreomsorgen är ju usel – fast mammas boende är faktiskt jättebra”, visar hur motstridig uppfattningen kan vara.

– Vi hör ofta liknande påståenden, där en hel bransch döms ut sedan en enskild skandal blivit stor i medierna. Att vår egen mamma eller pappa hamnat på ett ställe med god mat, glad personal och många aktiviteter ses som ren tur, säger Roger Molin, ordförande i Välfärdsinsyn, som är ett samarbete mellan arbetsmarknadens parter inom vård och omsorg.

## Vill veta mer om personaltätthet

Ja, hur står det egentligen står till med välfärden? Det vill svenska folket veta. Välfärdsinsyn har tagit fram två undersökningar med vardera över 1 000 svarande:

- 95 procent anser att det är viktigt att få information om verksamhetens kvalitet hos organisationer och företag som bedriver vård och omsorg med skattepengar.

- 87 procent vill veta mer om ekonomi och ägarförhållanden samt personaltätthet och anställningsvillkor.



FOTO: ISTOCK

Om allmänheten inte kan avgöra om skattemedlen används effektivt riskeras tilltron till politikernas förmåga att leverera god vård och omsorg, menar Roger Molin på SKL.

- 79 procent tror att det finns avgörande skillnader i kvalitet mellan olika utförare.

- 61 procent säger att de har liten kännedom om vilka skillnader som faktiskt finns.

- 59 procent vet inte var de ska söka information. Bara 17 procent anser att medierna gör ett bra jobb för att belysa kvalitetsskillnaderna.

I dag finns ingen samlad information som visar hur skattemedel används och vilken kvalitet som levereras. Och trots den mängd data som finns inom vård och omsorg går det inte att få helhetsbild och jämföra verksamheter. Skälen

**”Brukare och anhöriga ska kunna jämföra verksamheter.”**

är många: Aktörerna mäter olika saker, kvalitet är svårt att mäta, de viktat fakta olika, de redovisar olika och vill ogärna visa mindre goda resultat.

## Rätt till insyn

Det är detta som den nya webbplatsen ska åtgärda. Informationen till allmänheten ska bli mer transparent och tillgänglig.

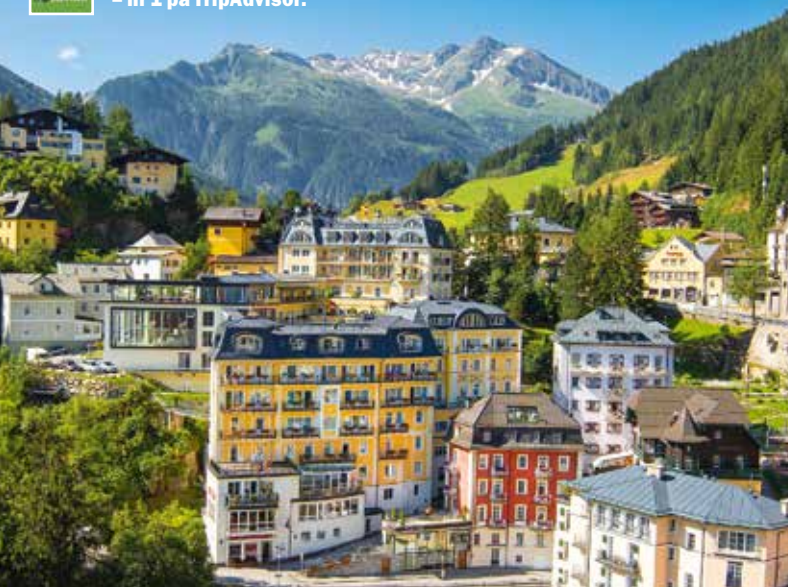
– Om allmänheten inte kan avgöra om skattemedlen används effektivt riskeras tilltron till politikernas förmåga att leverera god vård och omsorg. Allmänheten har rätt till insyn, brukare och anhöriga ska kunna jämföra verksamheter och göra kloka val. Politiker och tjänstemän behöver bra data för att kunna göra kloka upphandlingar. Ökad transparens driver på för bättre kvalitet och resursutnyttjande i välfärden, säger Roger Molin.

Webbsidan [www.valfardsinsyn.se](http://www.valfardsinsyn.se) ska bli offentlig under 2017.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



Hotel Salzburger Hof  
- nr 1 på TripAdvisor.



Boka före 31/3  
så ingår all den goda  
maten - värde 2500 kr

På onsdagen kan du följa med på en heldags-  
utflykt till världsarvet Venedig (mot tillägg).



I Berlin och Prag  
ingår sightseeing med  
svensktalande guide.



Sol och härliga bad  
i de varma källorna.

# Upplev Berlin, Prag och Venedig på vår kulturreisa till Bad Gastein

BOKA VÅR OMTALADE EUROPARESA MED LÅNGFÄRDSBUSS IDAG

Upplev världsstäder som Berlin, Dresden, Prag och Venedig samt en härlig vecka i alp-paradiset Bad Gastein i Österrike. Många av våra stamgäster njuter av denna spännande resa gång efter gång och anledningen är enkel. Vi menar att du inte kan finna en så bekväm resa med långfärdsbuss genom Europa med så hög kvalitet där så mycket ingår i resans pris. Under veckan bor du bekvämt i Bad Gastein och njuter av god mat och den fantastiska naturen.

## Europas kulturarv nära till hands

Bad Gastein är med sitt centrala läge en perfekt utgångspunkt för dagsutflykter till några av världens främsta sevärdheter. Upplev världsarven Venedig, Salzburg och Salzkammergut under din sommarvecka i Bad Gastein.

## Allt detta ingår vid bokning före 31 mars 2017:

- Resa med bekväm långfärdsbuss genom Europa till Bad Gastein t/r.
- Boende sju dygn på något av våra fina hotell i Bad Gastein med stor frukostbuffé och goda middagar.
- Övernattning på 4-stjärniga hotell i Berlin, Prag och Göttingen inkl frukostbuffé, middagar och måltidsdryck.
- Fri tillgång till spa-avdelning på hotellet i Berlin.
- Guidade turer i Berlin och Prag, samt besök i Dresden.
- Prisexempel i dubbelrum på nyrenoverade Hotel Eden Rock \*\*\*\* med avresa 28 april: 7995 kr/pers.



Vi reser med helt nya  
långfärdsbussar.

**STP ALPRESOR**  
STÖRST I NORDEN PÅ RESOR TILL ALPERNA

Boka idag på [www.alpresor.se](http://www.alpresor.se) eller 0771-20 20 20 • Välkommen i sommar!



## Träning bra mot depression

Fysisk träning har god effekt på äldre personer med depression. Allra bäst effekt gav träningsformer som Tai chi (bilden) och Qi-gong. Forskarna tror att det beror att de träningsformerna innehåller både en fysisk och en mental dimension. Det framkommer i ett nytt faktablad som Folkhälsomyndigheten har gjort i serien Utblick folkhälsa.



## Linfrön kan bli giftiga krossade

Många äter linfrön för att hålla igång magen. Linfrön bildar ett slem som gör att maten passerar lättare genom tarmarna. Men nu avråder Livsmedelsverket från att äta krossade linfrön. Fröna innehåller ämnen som kan bilda vätecyanid och den krossade varianten avger mer av ämnet. Däremot är det okej att äta en till två matskedar hela linfrön per dag. Hela linfrön passerar genom kroppen utan att så mycket vätecyanid bildas.

# Starkare biceps i två steg

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



## Bicepscurl

**Muskler som tränas:** Böjmuskulaturen i armen.

### Utförande:

**1** Utgångsposition: Sitt på en stol (ej karm) med en hantel i ena handen. Överkroppen hålls rak, armarna är utsträckta och hänger neråt med handflatorna vända in mot kroppen.

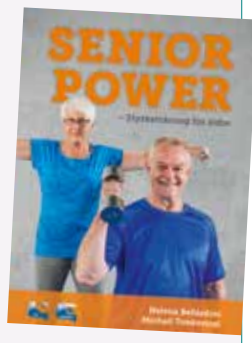
**2** Böj långsamt armen med hanteln i armbågsleden på "1-2-3", samtidigt som du roterar underarmarna utåt. Håll armbågen stilla intill kroppen. Sänk därefter handen till utgångspositionen på "4-5-6-7". Upprepa 8-12 gånger. Gör sedan övningen med den andra armen. Vila eventuellt 1 minut och upprepa setet.



! **Variant:** I stället för hantlar kan ett gummiband användas som träningsmotstånd.

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



## Jag vill leva jag vill dö i Norden...

**J**a, vi lever i en fantastisk del av världen som heter Sverige och det finns många fördelar med det. Det finns dock en liten nackdel också – för lite sol. För lite sol innebär att kroppen har svårt att bilda D-vitamin under stora delar av året. Äldre personer är dessutom mindre benägna att exponera sin hud för solen än yngre individer. Äldre äter sämre av olika anledningar och har svårt att få i sig D-vitamin via kosten. Det är ett stort problem.

### Träna med Här&Nu

**ATT D-VITAMIN ÄR** avgörande för att behålla ett starkt skelett som kan stå emot påfrestningar har man vetat länge. Det som är mindre känt är att D-vitamin har en central roll för flera olika funktioner i kroppen, såsom kognitiv funktion, immunförsvaret, och inte minst kroppens reaktion på fysisk aktivitet och träning. Faktum är muskulaturen är beroende av D-vitamin för att kunna ta upp byggstenar och växa. Även fettomsättning i muskulaturen är beroende av D-vitamin. Med andra ord kan brist på D-vitamin göra att hälsoeffekter av fysisk aktivitet, promenaden och träning mer eller mindre uteblir.

**I EN ALLDELES FÄRSK** vetenskaplig artikel som utkom i oktober 2016 i tidskriften Cell Reports har forskarna visat att D-vitamintillskott aktiverar gener som ansvarar för livslängd och därför förlänger livet. Bland annat visade det sig att D-vitamin förhindrar ansamling av plack i hjärnan som leder till utveckling av demens.

**I SVERIGE REKOMMENDERAS** alla barn under 2 år ett dagligt tillskott av D-vitamin. Intressant nog rekommenderas det i Finland ända upp till 18 år. De senaste rönen tyder på att även äldre i allra högsta grad borde få extra D-vitamin. Livsmedelsverket håller på att se över sina rekommendationer, men som allt annat i Sverige så kommer det att ta tid. Jag tycker inte man ska vänta, utan som äldre ska man se till att man får i sig 10 mikrogram vitamin D3 varje dag. Det kan vara ett klokt val för att uppnå och behålla god hälsa.



**MICHAIL TONKONOGI**  
PROFESSOR I IDROTTSFYSIOLOGI

# Sportskolan får se

**Ett samverkansprojekt mellan Skåneidrotten, Region Skåne och Ystad kommun erbjuder seniorer att söka till en tolv veckor lång sportskola. På schemat finns allt från karate och skytte till hjärt- och lungräddning, vegetarisk matlagning och tennis.**

Ett gäng förväntansfulla seniorer i sportkläder har samlats för att spela tennis. När klassläraren hälsat välkomna och presenterat dagens idrott ställs nyfikna frågor och det blir många glada skratt. Det märks att deltagarna har svetsats samman efter att ha idrottat ihop en halv termin.

Syftet med Senior Sport School är att inspirera seniorer till ett hälsosamt åldrande och en aktiv fritid.

I Ystad blev 25 seniorer antagna till höstterminens sportskola. Två dagar i veckan träffas eleverna och deras lärare för att beta av alla spännande aktiviteter som står på schemat.

– Den som anmäler sig måste ha viljan och tiden, menar Sofi Andersson, ansvarig för verksamheten, det är ingen räkmacka det handlar om, utan seriös och viktig träning.

Passen ska antingen innehålla träning med puls eller styrka, vara ett äventyr av något slag eller gå ut på att eleverna får prova på något de tidigare inte har testat.

– Alla som deltar uppmuntras att fortsätta vara aktiva på egen hand efter skolans slut, berättar Sofie Andersson.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

## SENIOR SPORT SCHOOL

**Omfång:** Tolv veckor, två dagar i veckan, två timmar/gång. Har funnits sedan 2009.

**Exempel på aktiviteter:** Bridge, boule, golf, tennis, gymnastik, simning med fenor, hjärt- och lungräddning, vegetarisk matlagning, teori kring motivation, ridning, karate.

**Pris:** 300 kronor/termin.



## ”Handlar ofta om att bryta ner motstånd”

**Kurt-Åke Linde är 74 år och klasslärare på Senior Sport School.**

– Mitt jobb är att skapa motivation för deltagarna, att ge förutsättningar för att komma över den så välkända tröskeln. Det handlar ofta om att bryta ner motstånd som kan vara att man tror att



man inte förmår eller orkar. I gruppen förs en dialog om matvanor, kost, sömn och den fysiska aktiviteten.

– Det roligaste med det här arbetet är att få glädjas tillsammans med deltagarna och se till att hålla igång deras entusiasm, säger Kurt-Åke Linde.



# Seniorer att svettas



FOTO: KURT-ÅKE LINDE

”Roligt att få prova på olika idrotter!”



## Agneta Jakobsson

**Ålder:** 62

**Bor:** I Ystad

**Familj:** Man, 2 vuxna barn

**Har arbetat som:** Mäklarassistent

”Det borde vara alla förunnat att vara med i en sportskola som den här. Jag läste en liten annons i tidningen om skolan och både jag och min man anmälde oss. Det var visst så många intressenter att det fick bli lottnings. Jag blev pensionerad i våras och eftersom en del av mina vänner ännu inte är pensionärer kände jag mig lite ensam. Det är väldigt roligt att få chansen att prova på olika idrotter. Senior-friskispasset med övningar för att utveckla styrka, rörlighet och balans med hjälp av gummiband var bra. Det är så trevligt att träffa nya människor och att lära sig nya saker. Att träna i grupp är viktigt för välmåendet”.



”Alla som är med är positiva!”

## Jan Mårtensson

**Ålder:** 74

**Familj:** Fru, 3 vuxna barn

**Bor:** I Ystad

**Har arbetat som:** Polis

”För mig är Senior Sport School ett sätt att hitta nya vägar för att må bra, och för att få tiden att gå. Jag är mest intresserad av kostfrågan. Sedan starten har jag börjat engagera mig mer i matlagning, och då främst vegetarisk mat. Jag har haft cancer i lever och tjocktarm och vet hur viktig rätt kost är för mig. Vi har spelat boule, fått lära oss livräddning i vatten, simmat med fenor, skjutit med luftgevär och lagat mat. En dag fick jag permis från sjukhuset för att kunna vara med i skolan. Alla möten med nya människor i gruppen är väldigt intressanta. Alla som är med är positiva. Det betyder mycket för mig”.



# Östeuropas kvinnor vårdar Italiens gamla

► 90 procent av familjeassistenterna är från annat land

**Låga födelsetal och en åldrande befolkning är ett växande problem i Italien. Allt fler äldre behöver omvårdnad, vilket oftast sker i hemmen eftersom äldrevarlden är dåligt utbyggd och en placering på hem fortfarande ses som en sista utväg om det inte finns några levande släktingar. Badante kallas kvinnorna, oftast från Östeuropa, som vårdar de äldre**

Italien har EUs äldsta befolkning och ett av världens lägsta födelsetal. Enligt färsk

statistik från Italiens nationella statistiska institut, ISTAT, föddes det under 2015 för första gången i landets 150-åriga historia färre än 500 000 barn.

Vore det inte för de över en miljon rumäner, som är den största invandrargruppen i Italien, varav en betydande andel kvinnor arbetar som hemhjälp och vårdare, skulle många äldre vara utlämnade till ensamhet.

Gina Turcin hade aldrig lämnat sitt hem i Slatina, en stad i södra Rumänien, när hon för nio år sedan bestämde sig för att

tacka ja till att ersätta grannen som kommit tillbaka från ett uppdrag som hemhjälp i Italien på grund av hemlängtan.

Sedan dess är hon bosatt i Apenninerna i centrala Italien cirka en timma från den adriatiska kusten. Jag träffar henne hemma hos Edda Pagnani i byn San Michele.

## **Sviktande ork och minne**

Edda är 86 år och skulle helst vilja klara sig själv, men den bristande orken, sviktande minne och de tilltagande skakningarna,



#### FRISK LUFT

Gina Turcin (stående) är noga med att Edda Pagnani (med filt över benen) ska få vara ute mycket.

som hennes parkinson orsakar, tillåter henne inte ens att genomföra de mest basala sysslorna längre. Gina hjälper henne med i stort sett allt: klä av och på, toalettbesök, matlagning, städning.

– På sistone har jag inte ens klarat att slutföra ett parti kort, säger Edda uppgivet, som under större delen av sitt liv har varit en både flitig och skicklig kortspelare.



Gina Turcin



Edda Pagnani

Gina kopiera hushållssysslorna, inklusive matlagning, för att laga de traditionella rätter som äts här.

De har lärt sig att trivas i varandras sällskap och Gina är noga med att Edda ska må bra och få vara ute så mycket som möjligt. De är ofta ute och går och ses ofta på bänken vid byns handelsbod tillsammans med någon av byns 230 invånare.

En granne tittar förbi. Hon undrar om Gina möjligtvis känner någon rumänsk kvinna som letar arbete. Gina lovar att höra efter.

Om det tidigare var industrin som lockade folk till trakten, så är behovet nu snarare medmänsklighet. Italien har aldrig riktigt återhämtat sig från den eko-

**”Jag har aldrig sparat ens 150 euro till mig själv.”**

nomiska krisen 2008, men hushålls- och omsorgsarbete har ökat snabbt sedan 1990-talet. Enligt Observatoriet för hushållsarbete har antalet personer som är sysselsatta inom sektorn nästan femdubblats mellan åren 1995 och 2013.

Det finns ingen tillförlitlig statistik i en sektor där två av tre arbetar utanför den reguljära arbetsmarknaden, men en siffra som nämns är 830 000 familjeassistenter, varav 90 procent kommer från ett annat land. Totalt beräknas runt en miljon italienska äldre få hjälp av en hemvårdare från Östeuropa, Rumänien, Bulgarien, Georgien och Ukraina.

#### Har barn i hemlandet

Gina har liksom de flesta kvinnor som arbetar i Italien barn i hemlandet. Hon pratar med dem och sin mamma varje dag, och varje månad skickar hon i stort sett hem allt hon tjänar. De enda utgifter hon tillåter sig är telefon och det mest nödvändiga. De ”vita föräldralösa” brukar de kallas, som i Rumänien beräknas omfatta runt 350 000 minderåriga.

– Jag har aldrig sparat ens 150 euro till mig själv en månad, säger Gina.

Lönerna ligger på mellan 600 och 750 euro i månaden i den här regionen. I södra Italien tjänar en badante mindre och i norr mer. Gina har också rätt till en vilodag, men brukar i stället ta ledigt och utträta något ärende en halvdag då och då när hon behöver.

Ett par dagar senare får hon höra om en ung kvinna i Rumänien, som är beredd att komma till Italien för att arbeta som badante, men hon måste bekosta resan på vinst och förlust för att presentera sig och provjobba. Ett riskfyllt projekt för den med små resurser.

De flesta italienska familjer vill ha en äldre kvinna med erfarenhet och tålamod att vara hemma i stort sett dygnet runt, enligt Gina. Det vanligaste sättet att hitta en person är via kontakter och rekommendationer.

– Det minskar risken för problem, och uppstår det ändå problem blir personen som förmedlat kontakten inblandad. Också det är ett stort ansvar, säger hon.

TEXT OCH FOTO: CHRISTINA SANDBERG



**TEMA RESOR**

Playmäker-praktikanten Donna Bengtsson berättar om de bilder som visas under dagens resetema.

# Södertäljes Playm håller minnena vid

**Unga kulturarbetare turnerar sedan ett par år på äldreboendena i Södertälje. Med närvaro och surfplattor lockar de fram minnen och känslor.**

**- Vi behövs för att bekräfta de äldre och sätta guldkant på tillvaron, säger Sandra Karlung, 23, som lutar sig mot vetenskapen i jobbet som "playmäker".**

Strax ska playmäkers åter besöka Lillängens vård- och omsorgsboende.

Än är det så tyst man kan förvänta sig.

Fyra av de tio på avdelningen sitter vid varsitt bord i vardagsrummet. Det står en tom kaffekopp framför Hans-Gunnar

Ekberg. Hans minne kommer och går. Han berättar att han har bott i Örebro och jobbat med att laga radioapparater och radiogrammofoner. På fritiden var han amatörmusikant, spelade fiol vid spelmansstämmor och i lag med andra. Han har gjort en del egna låtar också.

- Polskor är fint, tycker han.

**Vissa takter sitter i**

Både fiol och piano har han trakterat. Och så var det ett tredje instrument. Vilket det var minns han när playmäkern Sandra Karlung slår sig ner med sin surfplatta. Hon googlar fram en bild av en gitarr, och Hans-Gunnar Ekberg skiner upp.

De pratar om hans favoritmusik, och hon hittar en musikvideo med Frank Sinatra. "Fly me to the moon, and let me play among the stars...". Hans-Gunnar sjunger med, hittar en och annan rad.

I ett hörn står en synt, även det ett resultat av kommunens satsning på kultur för äldre. Hans-Gunnar Ekberg brukar

**"Bara för man hamnar på ett boende ska inte livet stanna av."**

**KULTURARBETE**

”Playmäkern” Sandra Karlung sprider kultur på Södertäljes vård- och omsorgsboenden.



– De äldre blir lugnare när vi sjunger med dem, säger Nelly Holst, undersköterska på Lillängens vård- och omsorgsboende.

# Playmäkers d liv

spela ibland. Vissa takter sitter i.

– Ja, jag sprider mycket elände omkring mig, skämtar han.

## Väcker minnen

Playmäkers är ett yrke som har upfunnits i Södertälje och som har drivits i flera år i projektform med stöd bland annat från Kulturrådet och Socialstyrelsen.

På förmiddagen minglar Sandra Karlung ute på avdelningarna. Ytterligare ett team besöker ett annat boende. Efter lunch är det dags. Personalen har hjälpt de äldre till samlingsalen där Sandra Karlung förberett en interaktiv föreställ-





Ett av Hans-Gunnar Ekbergs instrument, gitarren, trollas fram på Sandra Karlungs surfplatta.

» ning utifrån samtalen med de äldre.

Veckans tema är resor, Sandra har googlat fram bilder från Australien, Finland och Ungern. Musiksnuttar och videos väcker minnen.

En man berättar att han snorklat på Stora Barriärrevet. En kvinna berättar om sin uppväxt utanför Budapest, och playmäkern hittar bilder och till och med en video med ungersk folkdans.

Sorlet stiger i rummet. Fötter rör sig i takt med musiken, leendena blir bredare.

### Ett viktigt arbete

Sandra Karlung vill slå hål på intrycket att det här bara skulle vara en glad och gullig bagatell.

- Det är ett kontinuerligt projekt där vi jobbar med en arbetsmetod, ett koncept som vi har testat länge och tycker fungerar bra. Vi gör på riktigt ett viktigt arbete.

Hon har spelat amatörteater hela livet, kompletterat med kurser om äldre och demens, och har snart två år bakom sig som playmäker. Hon refererar till forskning om hur bilder, musik och samtal sätter fart på trötta synapser.

- De äldre kan få mer lust att gå upp på morgnarna och få bättre aptit, säger hon.

- Bara för att man hamnar på ett boende så ska ju inte livet stanna av.

Undersköterskan Nelly Holst ser besöken varannan vecka som ett bra sätt att

stimulera de boende och märker att goda känslor stannar kvar.

Det finns minnesböcker där anhöriga kan skriva om de äldres bakgrund och även om favoritmusik.

- Många har sjungit och dansat förr, vi försöker hålla deras minnen vid liv. Och så leder vi själva allsång ibland och använder musik vid omvårdnad. Den som är orolig och utagerande blir lugnare när vi sjunger med dem, säger Nelly Holst som skulle önska att det fanns pengar för tätare kulturbesök.

Här och var har boenden och dagverksamhet numera egna surfplattor, och en del barn och barnbarn har försett sina äldre med apparater. Sandra Karlung berättar att en och annan mogen användare har fastnat för korsord och sudoku på "paddan". Det förekommer också att ett boende dokumenterar en fest som ett bildspel som projiceras på stor skärm.

Playmäkers har också provat att följa med hemtjänsten runt till dem som så behagat. Då har de kört ett liknande program i hemmiljö.

Mötet med yngre är en särskild poäng, tycker Sandra Karlung. Nyligen var det premiär för samarbete med förskolor. Barngrupper och de äldre möts i skattjakt och dramalekar på temat "Mormor och Rödluvorna".

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX



## Opera, stand up och pubrunda

**Kultur365 i Södertälje har drivit ett antal projekt under 2000-talet bland yngre och äldre pensionärer, i samarbete mellan äldreomsorgen och kulturförvaltningen.**

- Det är friskvård. Vi jobbar med att utveckla och stimulera det som fungerar hos den äldre, säger Lars Ahlin som ansvarar för verksamheten i Södertälje.

- Vi ser individen. Det behövs ständig förnyelse och en bredd för att möta dem som är äldre och som blir äldre.

Han vill gärna att Playmäkers blir en permanent finansierad verksamhet, och diskuterar just nu med en gymnasieskola om att de kan ta in playmäker-pedagogiken som en del i en ny undersköterskekurs.

Playmäkers har varit den mest bestående satsningen inom Kultur 365. Här är några andra exempel:

■ Rockbandet "For ever young" för 70-plussare, som vi berättade om i Här&Nu nr 3 i år.

■ "Pubrundan" (se bild) hade premiär i oktober – en mobil bardisk, starköl, cider och lättöl, snittar och chips, dart och biljard, karaoke och egna uppträdanden av pensionärerna.

■ "Låt med tiden", en festival där pensionärers berättelser blev till en schlagerfestival.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX



*Lennart,  
fd UEFA  
president  
fick stroke*

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

För mer info:

Tack för ditt bidrag  
[www.strokeforbundet.se](http://www.strokeforbundet.se)



## 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](http://www.sporttema.se)

Tel 0454-109 20

## Kultur och arkitektur i Riga All inclusive!

Riga är världsmetropol för Jugendarkitekturen  
(Art Nouveau). Ingen annan stad i världen har  
bevarat så många fantastiska hus i denna stil.  
Närmare 40 procent av alla byggnader i centrala  
Riga är byggda i Jugendstil.



**KRYSSNING RIGA**

**Pris ex 1300:-**

Pris per person. Grupper om minst 20 personer.

För bokning kontakta senioransvarig på 08-666 34 87



## 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](http://www.blimo.se)

**Trehjulig cykel**  
- Ca: 25 km/h  
- 250W elmotor  
- 30 km räckvidd  
Spara 3000 kr  
**15.995 kr**  
1333 kr/månad\*



**Blimo Moto**  
- 16 km/h  
- 40 km räckvidd  
- Korg/käpphållare  
Spara 3000 kr  
**16.995 kr**  
1417 kr/månad\*



**Rollator EZ-Go**  
- Endast 7,9 kg  
- Lättrullande hjul  
- Väska/ryggstöd  
Spara 800 kr  
**1.995 kr**  
166 kr/månad\*



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



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



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



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

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

Tel: 08-522 309 80 Mail: [info@blimo.se](mailto:info@blimo.se) [www.blimo.se](http://www.blimo.se)

# Sämre arbetsmiljö när studie avslutats

## ► Privat boende satsade extra när politikerna tittade

Efter att studien avslutats försämrades arbetsmiljön på det privat drivna äldreboendet på Skogsbruksvägen i Östersund. Nu krävs företaget Vardaga på ett vite om 150 000 kronor om det inte genomför en arbetsmiljöundersökning och reder ut om resurserna är tillräckliga.

En unik undersökning, beställd av Östersunds kommun, från 2013, undersökte två identiskt lika äldreboenden i kommunen, ett privat och ett kommunalt.

Syftet var att se om det fanns någon skillnad i ett boende drivet privat från ett i kommunal regi, och i så fall på vilket sätt. Målet var att använda resultatet av studien för att förbättra och utveckla äldreboenden i kommunen.

Studien pågick från hösten 2013 till våren 2015. I studien ingick bland annat frågeformulär som boende och/eller anhöriga fick fylla i för att forskarna skulle få en bild av hur de boende trivdes.

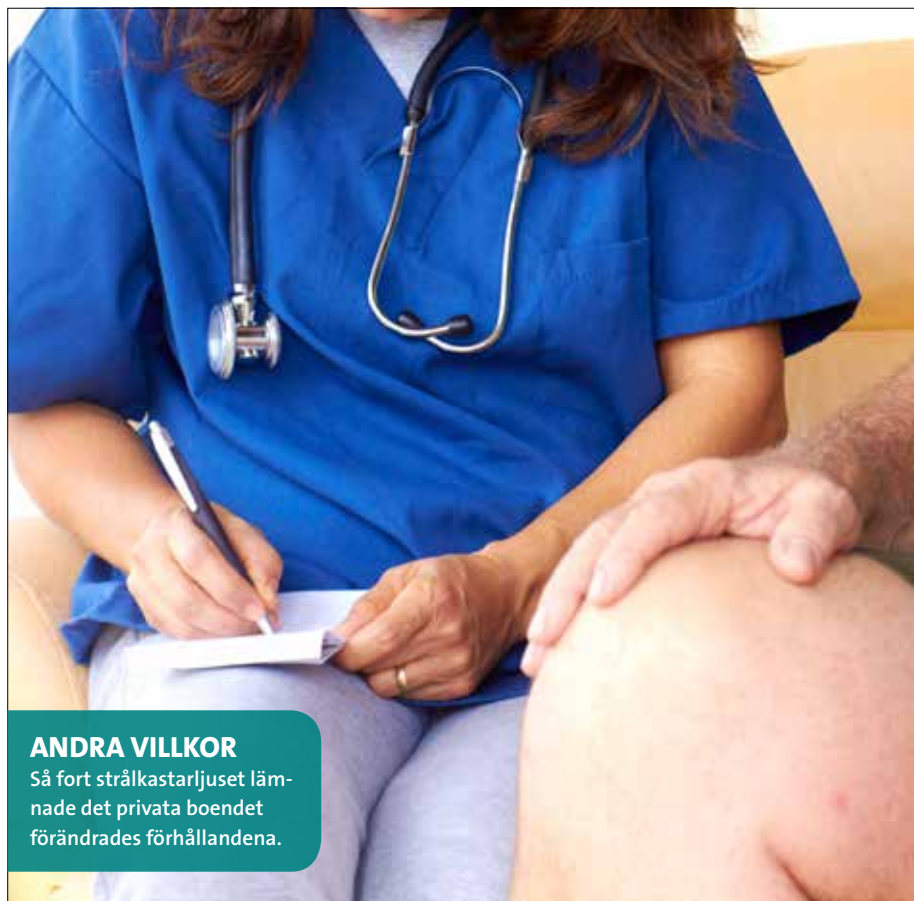
### Olika schemaläggning

Undersökningen visade inga större skillnader i trivsel. Däremot var personalen i det kommunala boendet något nöjdare, medan kvalitetstänkandet var något högre på det privata.

Resultaten visade att de boende trivdes lika bra på de båda äldreboendena – men det privata äldreboendet var mer kostnadseffektivt.

Det fanns skillnader i schemaläggningen som visade att det kommunalt drivna äldreboendet utgick från ett fåtal olika scheman för de anställda. Vardaga däremot utgick mer från de boendes behov. Tider då behovet var större arbetade fler.

En annan skillnad mellan de båda



### ANDRA VILLKOR

Så fort strålkastarljuset lämnade det privata boendet förändrades förhållandena.

äldreboendena var att personalen i det kommunala boendet hade rätt till heltid, medan Vardagas personal inte hade det.

### Nästan alla har slutat

Men så fort strålkastarljuset lämnade det privata boendet förändrades förhållandena. Nästan all personalstyrka som var med vid starten har valt att sluta, skriver tidningen Kommunalarbetaren och under våren 2016 gjorde Kommunal en anmälan om dålig arbetsmiljö till Arbetsmiljöverket.

Den 18 oktober kom domen, 150 000

kronor. Till största del utgår vitesbeloppet om inte Vardaga genomför en undersökning av arbetsmiljön, där bland annat kraven på arbetstagarna ska redovisas. Före detta anställda har rapporterat att det ibland varit för lite personal på arbetsplatsen.

Vardaga i sin tur har framfört att man inte känner igen den bild som ges i anmälan från Kommunal, men att man beslutat att ta in extern konsult för att få hjälp med undersökningen och en riskbedömning.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



# 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.



## Magnesium-olja – 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

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: 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 middagag

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

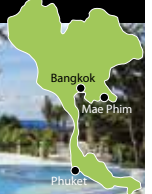
Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailändsk by med härliga bad, spännande utflykts-möjligheter och god mat.

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.

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 middagag
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all drinks under måltider och utfärder.

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



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

## ULL I SÄNGEN

Sömnpblem, stelhet eller värk i kroppen? När du sover gott kommer kropp och själ till ro, och du vaknar utvilad och full av energi.

- 20 års erfarenhet av ullprodukter.
- Jämför våra priser innan du betalar onödigt mycket på buss-/charterresa.
- Import från tillverkaren av tyska kvalitetstäckan, madrasser och kuddar i finaste merino, kashmir- och kamelull.
- Magnet- och örtprodukter.

Högsta kvalitet  
Pensionärs-  
rabatter  
Räntefri  
delbet.

Nu även tryckavlastande madrasser!

 Må Väl  
produkter

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

## ÄLDRETANDVÅRD

– hos oss möter du kunnig personal med lång erfarenhet.



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

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

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



FOTO: ©PER OLOV JANSSON

## Tove Jansson i närbild

Tove Jansson (1914–2001) är en av de mest kända finska konstnärerna genom tiderna. Från den 22 oktober till den 22 januari pågår en vandringsutställning på Millesgården i Stockholm, som därefter fortsätter till Göterbogs konstmuseum. Utställningen presenterar Tove Janssons breda karriär som konstnär, illustratör, karikatyrtecknare, författare och skapare av Muminfigurerna.



## Jul på Tivoli

Jul på Tivoli i Köpenhamn har för många i södra Sverige blivit en jultradition. I år välkomnas gäster med nyheter som Honungskakslottet och Nötknäpparbaletten. Alla attraktioner och restauranger är öppna under hela julsången, även på julafton och nyårsafton.



# Glädje och sorg i starka färger

TEXT OCH FOTO: PIERRE EKLUND

**I över ett halvt sekel har Ulrica Hydman Vallien trollbundet det svenska folket med vackra målningar, textilier och glaskonst. Trots att hon har passerat 78 år har hon inga planer på att dra sig tillbaka. Under hösten har hon haft en retrospektiv utställning i Edsvik Konsthall, Sollentuna, och snart börjar förberedelserna inför nästa års utställningar.**

Inramad av mörk skog och djupa vattendrag, i det som kallas hjärtat av Småland,

ligger den gamla glasbruksorten Åfors. Även om elden har slocknat i det en gång så livliga glasbruket lever konstens anda kvar på orten. Den globala glasindustrin har övergivit Åfors, men det har inte ett av Sveriges mest uppskattade konstnärspår, Ulrica Hydman Vallien och Bertil Vallien.

– När Bertil fick jobb här under 1960-talet fastnade vi direkt för Småland och flyttade hit. Det är en jättehärlig och inspirerande miljö att bo och verka i och vi vill inte flytta härifrån. Bertil jobbar fort-



farande mycket med glas på Kosta glasbruk, och jag frilansar för dem då och då med glas för vissa utställningar. Nu pågår förberedelserna inför en julutställning på Galleri Kosta, säger Ulrica när hon tar emot i sitt hem och studio.

### Skapar snabbt

Att kliva in i ett rum där så mycket kreativitet har alstrats genom flera decennier är en speciell upplevelse. Arbetsbänkarna är fulla av penslar, färg och konstverk, och längs väggarna finns ett helt yrkesliv

samlat i böcker och pärmar. På golvet, bredvid den vindslucka som leder upp till Bertils studio, står en stor målning.

– Den är snart färdig. Jag vet nästan direkt hur jag vill ha det och är ganska

**”Det är en jättehärlig och inspirerande miljö att bo och verka i.”**

snabb när jag skapar något. Där är Bertil och jag olika. Han funderar mer. Har vi bestämt oss för att hitta på något är det alltid jag som sitter och väntar och han som har ångest över att inte vara färdig. Haha.

### Knapert på 60-talet

Ulrica tar täten och går genom två sällskaps- och vardagsrum in till köket. Hon förklarar att huset, som är utbyggt i flera etapper, bara var en liten förfallen 1700-talsstuga när de köpte det på 60-talet.

– När vi flyttade hit hade vi det väldigt knapert. För att ha råd med en kappa till vintern fick jag åka in till Kalmar och försöka sälja mina äggkoppar i keramik. Nu får vi mer för vår konst och har råd med lägenhet i Stockholm som vi använder när vi hälsar på barnbarn och vänner.

Inredningsmässigt är hemmet som en privat utställning med konstverk i olika material och former, egna och från konstnärsvänner. Många konstnärer har hälsat på genom åren och ristat in sina namn i köksbordets skiva. Köket är också ett av flera rum med utsikt över kraftverksdammen som ligger vid tomtgränsen. Varje morgon året om börjar Bertil och Ulrica med ett bad i dammen.

– Sen äter vi en god frukost med müsli, yoghurt och bär. När Bertil åker till Kosta sätter jag på datorn. Först kollar jag börsen, jag är en daytrader, och sedan väntar e-post och telefonsamtal. Det har blivit en del samtal till Japan. Jag gör olika motiv till en reklambyrå och de är helt galna i mina saker. Jag har fått pris och varit med i japansk tv.

### ”Superduktig eller värdelös”

Även om Ulrica närmar sig 80 kan hon inte sluta jobba. Som konstnär har hon experimenterat med olika material. Just nu är det stor efterfrågan på hennes textiler som finns i olika möbelaffärer. Under hösten har hon haft en retrospektiv utställning 1960-2016 i Edsvik konsthall.

– Redan första dagen sålde jag en tavla för 90 000 kronor. Syftet med utställningen var att visa hur mina teckningar har förändrats genom åren. Även om jag tidigt blev förknippad med keramik och

»»



» glas var det min teckningstalang som uppmärksammades i skolan och på Konstfack. Min lärare Stig Lindberg sa en gång att antingen blir du superduktigt eller helt värdelös. Hans namn finns här någonsans, säger Ulrica och letar i bordsskivan.

Hon skrattar till. Det gör Ulrica ofta. Hennes konst har alltid påverkats av hennes sinnesstämning, omgivning och syn på män, kvinnor och barn. Det finns spår av stor glädje, men också den sorg och tragedi som uppstår när man förlorar ett barn och går igenom tre missfall. Den slingrande ormen, som pryder många av hennes verk, är däremot ett minne från barndomen.

– Vi bodde i ett stort risigt hus i Österskär utanför Stockholm. En morgon fick mamma syn på mig när jag satt och plockade med små snokar och vita ägg. Hon skrek till och blev livrädd. Jag var förtjust i ormarna och tyckte hon överreagerade. Sedan dess har jag varit ormens beskyddare och satt in den i olika sammanhang. Min son Markus har haft en Kungspyton.

#### ”Allt rullar på i snabb takt”

Barn och barnbarnen är en källa till glädje. Hon berättar stolt om deras uppväxt, arbeten och fram-

”Mamma fick syn på mig när jag satt och plockade med små snokar”

tidsplaner. Yngste sonen Markus Vallien är bonde i Småland medan Hampus Vallien är advokat i Stockholm och har tagit över driften av VIDA Museum & Konsthall på Öland tillsammans med sin sambo.

Ulrica har en permanent utställning på museet.

– Det var många besökare i år. Vi har faktiskt inte varit involverade mer än med min utställning som jag tänker förändra lite inför 2017. Nu under höst- och vintermånaderna blir det en resa till USA där Bertil ska ställa ut och sen blir det att sätta sig ner med vårens utställning på Pumphuset i Borstahusen i Landskrona. Allt rullar på i snabb takt, säger Ulrica ännu utan planer på att trappa ner tempot.

#### ULRICA HYDMAN VALLIEN

**Ålder:** 78. **Bor:** Åfors och Stockholm.

**Familj:** Man och två söner Hampus och Markus med sambos och tre barn var.

**Äter helst:** Fisk, svamp och frukt.

**Dricker helst:** Rödvin, gin och tonic och vatten.

**Lästips:** Just nu läser jag Klas Östergrens senaste bok ”Samlade noveller” 2016.

Ge bort 12 nr i julklapp så får du en fin **KOCKKNIV** till dig själv



**Driva Eget**  
Smarta tips och handfasta råd för att lyckas som företagare.  
Internetkod 422-4221038



**GOD JUL företagaren**



**Härliga Hund**  
För alla som älskar livet med hund!  
Internetkod 423-4231032

**GOD JUL husse & matte**

**3 nr 149:-**  
**6 nr 298:-**  
**12 nr 596:-**  
+ kockkniv till dig själv



**GOD JUL farbror**

**Traktor Power**  
Häftig powertidning för traktorfantaster.  
Internetkod 428-4281034



**GOD JUL morfar**

**Minnenas Journal**  
Massor av härlig nostalgi!  
Internetkod 425-4251031



**GOD JUL jägaren**

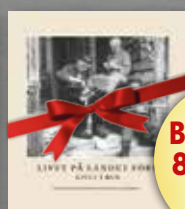
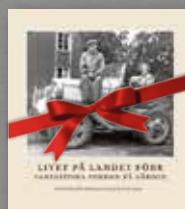
**Jaktmarker & Fiskevatten**  
Spännande jakt- o fiskereportage, vapentester och guider.  
Internetkod 424-4241036

Julhandla i webbshoppen!

[butik.docunordic.com/butik/jul](http://butik.docunordic.com/butik/jul)

**FRI FRAKT**

**POWERFILMER DVD**



**BOKPAKET 8 BÖCKER 995:-**

Boksuccén fortsätter!  
**Livet på Landet förr**

Del 10 Livet i byn 199:- (229:-)  
Del 9 Fantastiska fordon på gården 179:- (199:-)

Lord NELSON



Värde 275:-

**Japansk kockkniv**  
Blad 18 cm, av tyskt stål med bra skärpa.  
Levereras i snygg presentask!

Beställ redan idag!

**WEBB** svenskamedia-jul.prenservice.se  
**ELLER RING 08-1283 26 00**

Uppge tidningarnas internetkoder vid beställning

Erbudandet gäller t o m 2016-12-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. Prenumerationen upphör automatiskt efter periodens slut. Eventuell premie levereras till dig inom 5 veckor från det att vi mottagit din betalning. Om premien tar slut i lager ersätts den av annan premie av motsvarande värde. Svenska Media Docu AB lagrar kunduppgifter för att kunna fullgöra kundrelationer och lämna förmånliga erbjudanden om egna och andras produkter. Genom att fylla i e-post och mobilnummer ger du Svenska Media Docu AB tillåtelse att kontakta dig med förmånliga erbjudanden. För kontroll, rättelse eller anmälan om spår av personuppgifter, kontakta Svenska Media Docu AB, Tingsgatan 2A, 827 32 Ljusdal, 08-1283 26 00.

## Frida Carlsson: *All hjälp du egentligen inte vill ha*

**G**å och slå huvudet i gatan så får du all hjälp du egentligen inte vill ha". De orden har jag alltid med mig, på väggen på alla kontor jag suttit på. Och jag har dem alltid i bakhuvudet när jag möter människor i mitt arbete. "All hjälp du egentligen inte vill ha". Det är viktiga ord. Jag arbetar som biståndshandläggare inom äldreomsorgen och har gjort det i snart tio år. Jag möter människor som på grund av sjukdom, olycksfall, ålder har olika behov av hjälp och det är viktigt att inse att all hjälp vi erbjuder, allt vi kan ordna, erbjuds människor som i de allra flesta fall, om det var möjligt, skulle vilja vara utan den.

**ORDEN OVAN ÄR** sagda av en man som jag arbetade med under min studietid, som hade varit med om just det, sla-

git huvudet i gatan. Jag tänker ofta på honom. Han hade all hjälp som går att få, alla hjälpmedel, alla ersättningar. Men han ville inte ha det.

Som biståndshandläggare är vi väldigt duktiga på att se lösningar, det är vår stora styrka. Vi hittar lösningar på allt, vi ringar in en persons behov och erbjuder och motiverar till olika sätt att lösa dem. Detta är bra tänker jag. Det finns så mycket hjälp att få i Sverige.

**TROTS ALLT SOM** skrivs i tidningar och syns i media, kan jag med stolthet säga att jag arbetar som biståndshandläggare, att vi oftast erbjuder en god omsorg och att jag gör ett bra arbete. Men jag kommer aldrig kunna hävda att de människor jag möter ska vara tacksamma för att de får hjälp. Det går inte att begära att någon ska vara tacksam för att hen inte längre klarar en sak som de kanske alltid kla-

rat tidigare, eller skulle fortsätta att klara om det inte vore för sjukdom eller olycka som drabbat dem.

Trots lång utbildning kommer mina största lärdomar inte från det jag läst utan från de människor jag möter varje dag i mitt arbete. Som i de flesta fall levat långa liv utan någon hjälp, men som en dag behöver det. Då är det viktigt att jag som biståndshandläggare lyssnar, ser och inser att det jag erbjuder är en liten, liten del i en människas liv.

Att ha respekt för människan framför mig och inse att det är mycket troligt att jag själv en dag sitter där. En dag kommer säkert även jag få all hjälp jag egentligen inte vill ha.



**Frida Carlsson,**  
biståndshandläggare,  
Lunds kommun

# STÄRKEVÄSTEN

Förbättrar din hållning

Motverkar problem i  
rygg och nacke

Stretchar ut  
bröstmuskulaturen

076-77 60 777  
[www.starkevasten.se](http://www.starkevasten.se)



Ingår för dig som medlem i SKPF!

# Spara pengar med över 350 rabatter från Smart Senior



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

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

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

## Nu ännu enklare att aktivera!

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

Nu ännu enklare att ta del av alla rabatter!

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

OPTIKER

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

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

Medlems-favorit!



BILAR

Upp till 12% rabatt på nya bilar från Hyundai.

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



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

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



RESOR

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

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



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

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



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

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

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

**RABATTFAKTA:** Läs mer och beställ på [smartsenior.com/emporia](http://smartsenior.com/emporia) eller ring 08-410 426 10.



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

20% rabatt på internet.

**RABATTFAKTA:** Beställ eller ändra ditt abonnemang på [smartsenior.se/tele2](http://smartsenior.se/tele2) eller ring 08-410 426 10. Gäller 60+.

TELE2

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

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

Scandic

Upp till 25% rabatt på tusentals elektronikprodukter.

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

NYHET!  
Nu kan du även handla i Sibas webbshop!



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

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

Många har redan bokat - gör det du också!

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 mäsas ombord.

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

**RABATTFAKTA:** Avresa 24 april 2017 från Värtahamnen, Stockholm till Åbo. Läs mer på [www.skeppskoj.se](http://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 mässan.

AVRESA  
24 april  
2017



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



**REKORDKVINNA**

Svenskan Alli Reimegård satte rekord när hon tog flygcertifikat. Första flygturen gick över sonens hus.

# Alli flög rätt in i rekord

**Alli Reimegård är 88 år. Två dagar i veckan jobbar hon som it-handledare på Senior Net i Malmö. För två år sedan nominerades hon till "Årets modernaste pensionär". Och hon kan skryta med att ha rekordet som världens äldsta kvinna som tagit flygcertifikat, enligt Guinness Rekordbok.**

Alli Reimegård drivs av revanschlust, det har hon gjort ända sedan ungdomsåren. Hon blev klar tandläkare när hon var 40, tog flygcertifikat när hon var 63, startade Senior Net Malmö vid fyllda 68 år. Och sådär håller det på. Vi ska ta reda på vad

som hände i Allis liv, som skapade den här okuvliga drivkraften att förverkliga sina drömmars mål.

– När jag var 17 år blev jag gravid. Jag gick då i andra ring på Högre Allmänna läroverket för flickor. Jag var den första i min familj som fick läsa vidare, och var mors och fars stolthet. Men tvingades hoppa av skolan för att föda min son, säger Alli.

**Ödet ingrep**

Alli som inget högre önskade än att få studera hamnade plötsligt vid sidan av. Hon bodde hemma hos föräldrarna, men blev motarbetad av barnavårdsnämnden som

försökte att ta sonen ifrån henne på grund av hennes ålder. Det var först när Allis far röt ifrån som hon lämnades ifred. Hon läste på Kvällsgymnasiet och på distans vid Hermods. Därefter blev det jobb på

**ALLI REIMEGÅRD**

**Ålder:** 88

**Bor:** Villa i Malmö och gård i Vellinge.

**Familj:** 69-årig son, 4 barnbarn, 7 barnbarnsbarn, 3 bonus-barnbarnsbarn

**Gör:** It-handledare, pensionär





# dboken

Tandläkarhögskolan. Där mötte hon sin man som var tandläkare. Han adopterade sonen Bo och efter studenten 1963 började Alli studera till tandläkare. Paret öppnade så småningom gemensam praktik.

– Ödet har alltid gripit in i mitt liv. Det var meningen att jag skulle få barn i unga år. Hade det inte hänt hade jag blivit barnlös, säger Alli.

## Tacksam för sin son

När Bo var två år drabbades Alli av en sjukdom som ledde till sterilitet. Så trots att hon fick utstå spott och spe som tonårsmor under 1940-talet, är hon djupt

tacksam över att hon hann få sin son innan hon blev sjuk.

En morgon när hon som ganska nyskild 60-åring satt vid köksbordet och läste tidningen fick hon se en bild av en kvinna stående på en flygplansvinge.

– Till saken hör att jag hade feber och var lite omtöcknad, säger Alli och fortsätter:

– Jag ringde till Malmö flygklubb och frågade hur gammal man fick vara. Svaret blev ”har du fyllt 18?”. Och det hade jag ju!

– Första gången jag kom in i cockpit och såg alla instrument backade jag. Det såg skrämmande ut, säger Alli.

Men modet brukar inte svika denna alerta och driftiga kvinna. Efter ett års teoretiska studier varvat med flygktioner kunde hon stoltsera med flygcertifikat och hamnade omgående i Guinness Rekordbok. Den första egna flygturen glömmmer hon aldrig.

– Jag flög över Revinge, där min son bodde då. Jag snurrade runt strax ovanför hans hus flera gånger. Han kom ut och vinkade med sitt barn Olof på armen. Hans granne frågade dagen därpå: ”Såg du knäppskallen som cirklade runt här igår?” ”Ja, svarade Bo, det var Olofs farmor!”

## Flög på lunch

Därefter följde 14 fantastiska år då Alli satt bakom spakarna på den hyrda enmotoriga Piper Warriorn. Hon flög ofta till sonens hus på Öland och åt lunch med familjen, hon tog med sig två barnbarn till Bornholm. Amsterdams, Paris och Prags flygplatser fick också besök.

Att Alli blev nominerad till Internetfondens rikstäckande tävling ”Årets modernaste pensionär” är inte konstigt. Hon är påläst och pigg, och lika high-tech som vilken ungdom som helst. När jag lämnar henne och den lilla pudeln Chatta avslutar hon med orden:

– Jag sprendar\* över foton på mig och ett flygplan!

TEXT OCH FOTO:

KERSTI HILDING HANSEN

\*Sprend är en internet-tjänst med vilken man kan sända bilder och annat material som är för ”tunga” för att skicka med vanlig e-post.

”Malmö flygklubb frågade om jag hade fyllt 18. Och det hade jag ju!”



# De kommer m

**Lars-Olof och Gun-Britt Hellberg är legitimerade som tomtedar och tomtemor. Varje julafton är fylld av arbete, från tidig förmiddag till sen kväll. Men engagemanget är ingenting som avskräcker det populära paret.**

**– Nej, man kan inte ha en bättre sysselsättning än att åka och runt och glädja folk på julafton, säger de.**

Familjen har just avslutat julmiddagen och satt sig till rätta i soffan. Det vankas kaffe, julmust och pepparkakor.

Granen klädd i kulörta kulor och sil-verstjärnor, gnistrar av julgransljus och

girlanger. Det sprakar i eldstaden. Ute råder mörker och snön yr kring stugan. Plötsligt bankar det på dörren. Det tystnar kring bordet, barnen gör stora ögon och far och mor tittar på varandra.

– God Jul i stugan! hälsar en rundlätt herre i röd luva och stort vitt skägg och kliver in. Han följs av en liten, likaledes rödklädd gumma, i grå kjol och näbbstövlar. Barnen står som paralyserade av de oväntade besökarna, ingen av dem tycks veta riktigt vad de ska tro.

Det är jul i Arboga igen. Lars-Olof och Gun-Britt Hellberg är på tomteuppdrag. För tolfte året i rad. Godkända och auktoriserade av Sverige tomtegille med

tomtelegitimation i fickorna Gillet har funnits sedan 2001, bildat av några tomtar på ett friluftsmuseum i Västerås.

– De åt gröt och pratade allvarsamt med varandra om vikten att klä sig i rött och glädja folk på jul. Tomteföreningar fanns redan i Danmark och Norge, nu följde Sverige i spåren. Vi räknar oss i dag som underlydanden till den verkliga jultomten, han som bor på Grönland.

## Hårda regler för tomtar

Fem gånger om året kommer de samman: På årsmöte, besök hos Värmlandstomten, fest på Åland, tomtarnas världskongress i Köpenhamn och eget vinter-OS i Gällivare.

– Världskongressen ordnas alltid i juli, för det måste ju vara något med jul-i. Då kommer det ett par hundra tomtar från hela världen, för att gå i parader och delta i diverse tomteupptåg.

Sveriges tomtegille drivs helt ideellt och man har bestämda regler om att namnet inte får användas i kommersiella syften. För närvarande finns 40 auktoriserade tomtar i Sverige. Lars-Olof och Gun-Britt Hellberg blev godkända 2004, efter att ha gått ett år i lära med erfarna tomtar.

– Reglerna är ganska hårda på hur en



**BARNENS VÄN**  
Lars-Olof Hellberg  
får inte sällan barnen  
att tappa hakan –  
"tomten finns alltså  
på riktigt!?"

# med julglädje!

tomte ska uppträda. En tomte får inte nyttja alkohol, röka eller snusa, i alla fall inte under den tid han är ute på uppdrag.

En tomte ska dessutom ha en snygg tomtedräkt. Lars-Olof Och Gun-Britt Hellberg är välskräddade, med kostymer uppsydda av egen sömmerska. Han bär röd jacka och gråa äppelknyckarbyxor, röd luva kantad med fårskinn, samt röda, vita eller svarta strumpor i bruna näbbstövlar. Gun-Britt detsamma men med kjol.

– Naturligtvis ska tomten också tycka om barn, det är ju grundförutsättningen för det här jobbet.

## Uppåt 20 uppdrag per julafton

Lars-Olofs barndoms jular är fyllda av glada minnen. Men det dröjde upp i tjuugoårsåldern innan Lars-Olof själv fick nöjet att dra på sig tomtemasken. Först i den egna familjen, sedan för släkt och vänner. Ännu bättre blev det när skäggen förvandlades till ett jätteskägg.

– Jag var ju ljushårig, så skägget pasade bra kring jul.

Första julafton som auktoriserade tomtar gick relativt lugnt tillväga för Lars-Olof och Gun-Britt Hellberg.

– Då hade vi bara fem uppdrag, nu-

mera kan det bli uppåt 20 stycken.

Dagen brukar börja på förmiddagen och pågå framåt niotiden på kvällen. Ofta kör de bil, kliver av några kvarter innan och går till platsen där de ska dela ut julklappar.

– Barnen som väntar oss ska ju tro att vi kommer i släde. Så dags har värdfolket också ställt ut en säck med julklappar till oss på trappan, och de som inte ryms i säcken ligger under granen.

Den vanliga frågan ”om där finns några snälla barn” är dock inget som Lars-Olof någonsin frågar när han väl stigit in.

– Nej det var ju något man skrämde barnen med förr: ”om du inte är snäll så får du ingen julklapp av tomten”. Sådan vill jag inte vara, tomten är en snäll person, aldrig elak.

Lars-Olof behöver aldrig spela tomte bakom en mask, han är tomten med sitt vita skägg. Ändå gäller det att hålla reda på de yttre kännetecknen.

**”Reglerna är ganska hårda på hur en tomte ska uppträda.”**

– Barn har väldigt bestämda åsikter om hur tomten ser ut. En flicka tvivlade starkt på min äkthet eftersom jag inte hade några vantar på mig, ”för det har ju alla tomtar” sa hon.

## Barnens högtid

En pojke började en gång fingra Lars-Olof i nacken när han böjde sig ner för att plocka upp en julklapp ur säcken.

– Han konstaterade sedan att jag nog var den riktige tomten i alla fall, för jag ”hade ju inget gummiband i nacken som höll skägget på plats”.

Lars-Olof och Gun-Britt blir mycket uppskattade i alla hem de besöker och får återkomma år efter år. De mest tacksamma reaktionerna får de kanske ändå de gånger de besöker hem där spriten, och inte granen står i centrum på julafton

– Tyvärr finns det många hem i dag där julen inte innebär någon glädje för barnen. Dem känner vi särskilt mycket för, julen ska ju vara barnens högtid.

TEXT OCH FOTO: KG MATTSSON



# Långtidsresor till sol och värme!

Flexibla resor till Gran Canaria, Teneriffa & Medelhavet

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



## Kanarieöarna till vinter!

**Pris ex: 3 veckor i mars fr. 8.500:-**

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 i 3 veckor i mars från Arlanda, Kastrup och Landvetter inkl. flyg, bagage och taxitransfer t/r, pris per person i sällskap om 2:

Maspalomas – Parque Bali *** tvårumsbungalow	10.900:-
Playa del Ingles – Los Ficus *** tvårumsvåning	11.300:-
Playa del Ingles – Amazonas *** tvårumsvåning, SVT World	12.700:-
Playa del Ingles – Walkirias *** tvårumsvåning	13.200:-
Playa del Ingles – Prinsipado *** tvårumsvåning, halvpension	16.900:-
Playa de las Americas – Paraiso del Sol *** enrumsvåning	10.600:-
Los Cristianos – Udalla Park *** enrumsvåning	11.900:-
Los Cristianos - Mar-Ola Park *** + tvårumsvåning	14.200:-
Puerto de la Cruz – Florida ** enrumsvåning	8.500:-
Puerto de la Cruz – Teneguia *** tvårumsvåning	10.400:-
Puerto de la Cruz – Turquesa Playa *** + tvårumsv., halvpension	13.900:-

Naturligtvis finns även kortare och längre reslängder.

## Medelhavet i 3 veckor fr. 7.400:-

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

### Cypern från Arlanda i mars:

Agia Napa – Aktea **** enrumsvåning, halvpension, SVT W., innepool	11.900:-
Agia Napa – Liquid *** enrumsvåning, SVT World	8.400:-
Larnaca – Atrium *** enrumsvåning, SVT World	8.900:-

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

Palmanova – Ponent Mar **** tvårumsvåning, havsutsikt, SVT World, innepool	16.600:-
Palmanova – Portonova *** tvårumsvåning, SVT World, inomhuspool	10.700:-
Palmanova – Martha's *** tvårumsvåning, 7.700:-	

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

Marbella – Princesa Playa **** enrumsvåning, uppvärmd pool	9.800:-
Marbella – Mediterraneo ** tvårumsvåning, uppvärmd pool	8.200:-
Fuengirola – PYR *** enrumsvåning, uppvärmd pool	7.900:-
Nerja – Toboso **** enrumsvåning, frukost, havsutsikt, SVT World, inomhuspool	10.900:-
Nerja – Fercomar *** tvårumsvåning, SVT World	8.900:-
Almuñecar – Apal Chinazol ** enrumsvåning, frukost	7.400:-
Almuñecar – Almuñecar Playa **** dubbelrum, halvpension, innepool, havsutsikt	12.400:-

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

**Hotel**  
RESERVATION

Privatida resor precis som du vill ha dem.

HOTELRESERVATION.SE

info@hotelreservation.se Fridhemsgatan 68  
112 46 Stockholm

# Måste vårt barn skatta för huset?

**FRÅGA:** Jag och min man vill ge vårt hus till ett av våra barn, måste barnet betala gåvoskatt då?

**SVAR:** I Sverige avskaffades arvs- och gåvoskatten för drygt tio år sedan och även om det har funnits planer på att återinföra den har så inte skett. Om det rör sig om en fastighet som finns i Sverige och både du, din man och barnet är bosatta i Sverige, kommer ert barn inte att behöva betala någon gåvoskatt.

Är tanken att barnet ska få hela värdet av fastigheten i gåva? Eller är det kanske tänkt att barnet ska ta över betalningsansvaret på eventuella lån på fastigheten, eller kanske på annat sätt ersätta er för en del av fastighetens värde? I så fall är det viktigt att känna till att om vederlaget uppgår till minst 85 procent eller mer av fastighetens taxeringsvärde, betraktas gåvan som ett köp i stämpelskatt-hänseende. Barnet kommer i så fall att behöva betala stämpelskatt. Värdet beräknas med utgångspunkt från det taxeringsvärde fastigheten hade året innan det är då lagfart söks för fastigheten.

## Fråga juristen

**VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ ÄR** också att det finns vissa formkrav som måste vara uppfyllda när man ger bort en fastighet. Man måste till exempel upprätta ett skriftligt gåvobrev. För att gåvan ska vara giltig måste även gåvobrevet uppfylla vissa formkrav:

1. Fastighetens fullständiga fastighetsbeteckning måste anges.
2. Det måste framgå att fastigheten överläts genom en gåva. Det måste också framgå om det är hela eller delar av fastigheten som ges bort.
3. Både (samtliga) gåvogivare och gåvotagare måste underteckna gåvobrevet.
4. Samtliga gåvogivares namnteckningar måste bevitnas.

Om gåvotagaren ska utge något vederlag måste även det framgå. Som berörts ovan måste gåvotagaren också söka lagfart på fastigheten. I samband härmed måste det, om vederlag ska utgå, finnas underlag för att fastställa värdet på fastigheten. Finns det ett taxeringsvärde utgår man från det, annars kan man behöva göra en värdering.

Ur arvs-hänseende är det bra att även fundera på om gåvan ska utgöra ett förskott på barnets kommande arv efter er. Detta kan vara särskilt viktigt om ni har flera barn. Bäst är att i gåvobrevet tydligt ange hur ni har tänkt i dessa delar, för att undvika eventuella framtida missförstånd.



LINDA FRÖBERG  
FAMILJENS JURIST

Fokus på syntillskott

”Underbart  
med klara  
ögon!”

Mona, 72 år är en pigg och sprudlande kvinna. För några år sedan upplevde Mona problem med ögonen. Hon hittade en enkel lösning.

Mona har många järn i elden och ett aktivt socialt liv. För några år sedan drabbades hon ibland av problem med rinnande och irriterade ögon. Kallt väder, blåst och sol – de flesta dagar på året var utomhusvistelse en plåga.

–Det var verkligen störande och irriterande och sades vara naturligt för åldern. Inget fanns att göra sades det.

#### Tipsades om blåbär

I en tidning läste Mona om Blue Berry Plus Ögonvitamin och hur många som var nöjda med preparatet.

#### Varför Blue Berry är så bra!

Blue Berry utvecklades av New Nordic som ett skraddarsytt ögontillskott. Lutein är ett naturligt pigment som inte kan tillverkas av kroppen själv utan måste tillsättas via kosten.

Med Blue Berry Plus Ögonvitamin vet du att du får i dig lutein varje dag tillsammans med för synen viktiga vitamin och mineral tillsammans med extrakt av det värdefulla blåbäret och den historiskt värdeommerade örten ögontröst.

”Jag berättar för alla hur nöjd jag är med Blue Berry”

–Jag förstod att Blue Berry Plus Ögonvitamin innehöll en mängd naturliga ämnen och även vitamin och mineral. Blåbär och lutein hade jag hört talas om men jag blev även nyfiken på ingrediensen ögontröst. Mona beslutade sig för att prova.

#### Jag är så nöjd

Ganska snart märkte Mona att ögonen kändes klarare och slutade rinna.

–Idag är både min omgivning och jag själv hänfödda över hur bra mina ögon fungerar och jag berättar för alla mina vänner om hur nöjd jag är med Blue Berry Plus Ögonvitamin. Jag har förstått att många produkter försöker kopiera Blue Berry Plus Ögonvitamin från New Nordic men jag säger till dem att välja den med silverträdet som är originalet, avslutar Mona med ett leende.



Blue Berry är ett blåbärs- och luteinbaserat kosttillskott med ögontröst plus vitamin A och zink. Vitamin A och zink bidrar till att bibehålla en normal syn. Blåbär bidrar till hälsosamma ögon och dess funktion.



Titta efter silverträdet på förpackningen. Det är din garanti för en kontrollerad originalprodukt med fokus på kvalitet och säkerhet.

Du kan köpa Blue Berry Plus Ögonvitamin i din hälsobutik, ditt apotek och på [www.newnordic.se](http://www.newnordic.se)

För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-239520

#### Blue Berry Plus Ögonvitamin - en svensk kvalitetsprodukt

1. Tillverkad i Sverige med kontroll avseende säkerhet och renhet
2. Originalet – Första svenska ögontillskottet med lutein
3. Blåbärstablett med specifik sammansättning



# Du kan ha rätt till högre pension

**Bostadstillägg är ett skattefritt tillägg för den som har låg pension. Över 100 000 pensionärer missar varje år att ansöka om tillägget, trots att de har rätt till det.**

Bostadstillägget är inte ett bidrag, utan en del av pensionssystemet. Till skillnad från andra delar av pensionssystemet ligger emellertid ansvaret på den enskilde att själv ansöka om tillägget. Detta har många missat, vilket gör att de i dag har en onödigt låg pension som inte motsvarar vad de egentligen har rätt till.

Man kan ansöka om bostadstillägg oavsett om man bor i hyrd bostad, bo-

stadsrätt, eget hus, äldreboende eller ett annat boende. Som högst kan man få bostadstillägg med 95 procent av boendekostnaden, upp till 5 000 kronor, plus ett extra tillägg på 340 kronor.

Storleken på bostadstillägget påverkas också av de inkomster och förmögenheter man har, samt av förändringar i hyra eller avgift. Alla sådana förändringar måste anmälas till Pensionsmyndigheten så att bostadstillägget blir rätt. Anmälda ändringar kan ge upp till tre månaders retroaktiv utbetalning.

Uppskattningsvis 115 000 pensionärer har enligt de senaste siffrorna från Rikskassans revisionsverket missat att de har rätt till

bostadstillägg, och av de som har tillägg antas en av fem ha lägre tillägg än vad de har rätt till – för att de har glömt att anmäla förändrad inkomst.

Ansökan om bostadstillägg görs hos Pensionsmyndigheten, antingen via ett av myndighetens servicekontor eller på hemsidan [www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se). Man kan också få hjälp med ansökan via myndighetens servicetelefon: 0771-776 776.

När man ansöker om bostadstillägg prövar Pensionsmyndigheten också om man har rätt till äldreförsörjningsstöd.

Bostadstillägget betalas ut samtidigt som den allmänna pensionen.

TEXT: RIKARD JOHANSSON



**Regeringen har tillsatt en utredning** för att genomföra en övergripande översyn hur läkemedel finansieras, subventioneras och prissätts. Detta sker för första gången sedan dagens system tillkom. Målet är att skapa ett långsiktigt och hållbart system som också gör att användningen av läkemedel blir samhällsekonomisk och effektiv.

**Succé!**  
Ett makalöst under!

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

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

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

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

**MÅNGA FÖRDELAR!**

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

**ETT TEKNISKT UNDER!**

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

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

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

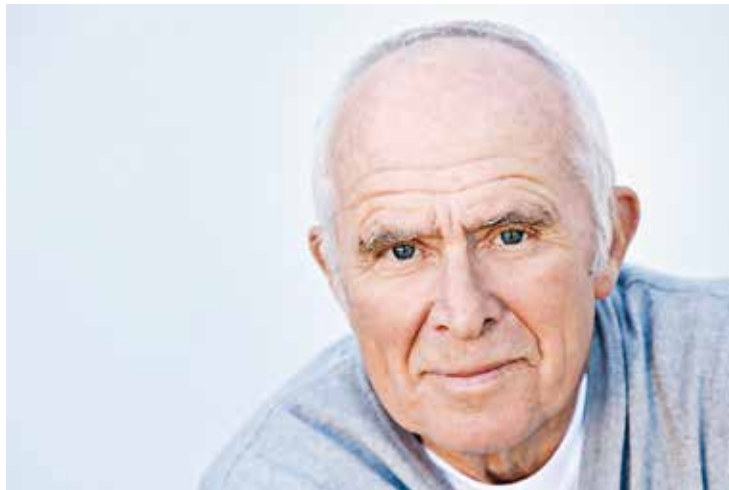
**GARANTI** Spara 1000 tals kronor!  
Full belåtenhet eller pengarna tillbaka. Vårt Garanti pris **699:-**

**LADDARE INGÅR - INGA BATTERIER!**

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

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

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



## – Jag tackar forskningen i mitt testamente.

**F**orskningen har räddat mitt liv. Två gånger till och med. Jag har nämligen blivit hjärtopererad vid två tillfällen – med 26 års mellanrum! Det hade aldrig gått att göra utan forskningens alla framsteg.

Därför vill jag nu ge något tillbaka genom att skriva in Hjärt-Lungfonden i mitt testamente.

Tack vare deras arbete för svensk forskning får vi ständigt fram bättre och effektivare metoder att rädda människor till livet och ge dem fler friska år. Jag är ett levande exempel på det.

Jag har inga barn och genom att skriva testamente så är det jag som bestämmer över mina egna tillgångar.

Annars hade Allmänna Arvsfonden fått förfoga över mitt arv. Det är ju inte alls säkert att de skulle använda pengarna till sådant som jag tycker är viktigt.”

### Ge en gåva för livet

Hjärtsjukdom skördar fler liv än någon annan sjukdom. Men tack vare forskningen lever den som drabbas idag tolv till femton år längre än för trettio år sedan. Forskningen räddar liv, och du kan rädda forskningen. Beställ vår handledning. Här får du enkel och handfast hjälp till hur du skriver

testamente och hur du testamenterar till hjärt-forskningen. Vi garanterar att din vilja uppfylls, och du kan när som helst ändra dig. Posta kupongen idag eller ring 08-566 24 230.

**PS.** Även om du har barn kan du avsätta en del av din kvarlåtenskap till Hjärt-Lungfonden via ditt testamente. Läs om det också i hand-ledningen!



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

NAMN

ADRESS

POSTNR

POSTADRESS

SPRF

Posta kupongen till Hjärt-Lungfonden, 110 05 Stockholm.  
Skriv FRISVAR på kuvertet så slipper du portokostnader.  
Beställ eller läs mer på vår hemsida [www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se)

# Hjärt Lungfonden

TILLSAMMANS RÄDDAR VI LIV

# ”Framför allt vi



## UTVECKLANDE

Åke Lundqvist gläds åt att få fortsätta utvecklas och utmana sig själv.

## ► Åke Lundqvist ännu het på scenen som 80-åring

**När Åke Lundqvist var 55 år stod han vid ett vägskäl. Då hade han redan 35 år inom film och teater, som skådespelare, rektor på Teaterhögskolan i Stockholm och som teaterchef på Uppsala stadsteater. Då bestämde han sig: Nu ska jag bara ha roligt!**

I somras fyllde han 80 år och firades av kollegor och teaterchef på Kulturhuset stadsteatern i Stockholm med ett jättefång röda rosor. Första gången han stod på nationalscenen var 1973 och nu den andra omgången har han redan nött scenens tiljor i 25 år.

Det har blivit en mängd olika roller och

pjäser – sedan 1991 kan det röra sig om uppemot 100 pjäser, åtminstone över 75, är hans gissning.

Men Åke Lundqvist teaterkarriär började redan på 50-talet när han kom in på Göteborg stadsteaters elevskola. I samma klass gick Ingvar Hirdwall, Tommy Berggren och Kent Andersson. I dag är det han

## 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 måttagning hela vägen till färdigt montage.



**BOKA ETT KOSTNADSFRETT HEMBESÖK AV EN FÖNSTERMÄSTARE**

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

PARTNER TILL  
**Villaägarna**  
VILLÄGARNAS  
RIKSFÖRBUND



**Mockfjärds®**

Sveriges ledande fönsterbytare



# ”All jag ha roligt”

och de två förstnämnda som fortfarande är aktiva inom teatern och alla tre har Stadsteatern i Stockholm som sin huvudarbetsplats.

– Det var under en period som jag spelade väldigt mycket och det var inte längre roligt. Det blev elva års uppehåll, men några inbrott vid sjukdom under tiden som jag var teaterchef på Uppsala stadsteater, säger Åke Lundqvist.

Och det var så han hittade tillbaka till spelglädjen och Kulturhuset stadsteatern. Han slutade sin bana som teaterchef med ett inbrott i pjäsen *Du är min mor*, som också sattes upp i Stockholm. Pjäsen blev en framgång och Åke Lundqvist turnerade med den runt om i landet i samarbete med Demensförbundet.

– Det handlade om en son som möter sin dementa mor och jag spelade båda rollerna, säger Åke Lundqvist.

## Stor glädje att fortsätta utvecklas

Han är känd för att göra de lite klurigare rollerna och känns igen av publiken med sin känsla för komisk tajming och distinkta uttalande. Det är emellanåt svårt att höra vad dagens skådespelare säger, särskilt i svenska tv-serier, men när Åke Lundqvist kliver fram i rampljuset når hans röst långt upp på de bakre läktarna.

Han har gjort flera kvinnoroller, bland annat har han vid två tillfällen spelat en

man som opererat sig till kvinna, bland annat i *Ångrarna 2006* och i en pjäs tillsammans med Claire Wikholm, *Faran* att bo på nedre botten, 1997.

– Jag älskar Claire Wikholm. Det får du gärna skriva, säger han, skrattar och fortsätter.

– Det är stor glädje att få fortsätta att utvecklas och att utmana sig själv.

## Testat olika uttryck

Och nu utmanar han sig själv igen i rollen som amman i Shakespeares klassiker *Romeo och Julia* som hade premiär den 18 november. Pjäsen är en nytolkning av regissören Linus Tunström.

### ÅKE LUNDQVIST

**Född:** i Gävle 9 juni 1936

**Familj:** Tvillingssystemen Margareta och syskonbarn.

**Bor:** Södermalm i Stockholm.

**Om att spela teater:** Det är lustfyllt.

**Intresse:** Stickning – stickar mössor, vantar och sockor. Helst halsdukar och tröjor. Stickar på julklappar. ”En del är nog ganska trötta på presenterna”.

**Tränar:** Pilates

**Utmärkelser:** Kungliga Litteris et Artibus-medaljen för framstående konstnärliga insatser 2013.

När vi träffas är Åke Lundqvist och ensemblen inne i slutfasen av repetitionerna. Han har provat olika uttryck för att få till rollkaraktären.

– Jag har både fel kön och fel ålder. Men det får man strunta i och i stället försöka hitta djupet i rollen och se hur den utvecklas. Pjäsen har mycket teknik och det kan vara ett hinder för skådespelarna när allt ska passa in med replikerna. Men jag litar på regissören.

## Åldern börjar ta ut sin rätt

Biljettförsäljningen har gått bra och föreställningen kommer att spelas fram till mitten av mars. Sedan kan det vara slutspelat för Åke Lundqvist. Hans kontrakt går ut till sommaren.

– Åldern börjar ta ut sin rätt. Visserligen tränar jag både röst och kropp, men jag orkar inte riktigt på samma sätt som tidigare och jag har lite besvär med balansen. Men lusten är lika stor som tidigare. Och när du går in på scenen uppstår en underbar känsla.

## Och om du får erbjudandet att fortsätta?

– I somras hade jag en ovanligt lång semester. Inga tider att passa, inga möten att gå på. Det var en upplevelse med blandade känslor. Men jag skulle nog klättra på väggarna om jag inte fick spela teater.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

## HRF HÖRTEKNIK

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

Välkomna! Stina och Dorota, Leg audionomer

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

Vi hjälper dig med:

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

**Tidsbokning!**

Tel: 08- 457 55 11

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

 **hrf.hörteknik**

Besöksadress: Gävlegatan 16  
Postadress: Box 6605  
113 84 Stockholm

# SKPF: Bra med vinsttak för välfärdsföretagen

Äntligen presenterades Valfärdsutredningen. Känt är redan förslaget om ett vinsttak på 7 procent plus statslåneräntan. Dessutom föreslår utredaren Ilmar Reepalu att det ska krävas tillstånd för att kunna ta emot offentliga medel till välfärdsverksamhet. Ett steg i rätt riktning, menar SKPF Pensionärernas förbundsordförande Berit Bölander.

När utredaren Ilmar Reepalu överlämnade utredningen till regeringen, sa han att den privata sektorn präglas av stora övervinster och att det man nu föreslår borde ha funnits redan för 20 år sedan. Enligt honom bör den största delen av skattefinansierade pengarna stanna i verksamheten.

Ilmar Reepalu pekade på att välfärden inte kan ses som en "vanlig marknad". Utan här är det olika samhällsmål som måste styra.

– Valfärden finansieras gemensamt och är en grundbult i den svenska modellen.

Utän en väl fungerande skola, vård och omsorg fungerar inte samhället. Valfärden är därför en angelägenhet för alla medborgare, skrev han i en debattartikel i Svenska Dagbladet.



Ilmar Reepalu

## Ökad segregering

Vinster i välfärden har inneburit en ökad segregering, där exempelvis 65 procent av friskolornas elever kommer från hem med hög socioekonomisk standard. Det har också skett en koncentration av stora välfärdsföretag som dominerar allt mer – tvärt emot vad som var tänkt, menar han.

– Vi kan på flera områden se att vinstsyftande företag har lägre personaltäthet



Både Kommunals ordförande Tobias Baudin och SKPF Pensionärernas förbundsordförande Berit Bölander är försiktigt positiva till Valfärdsutredningens förslag.

än andra och att systemet har bidragit till en ökad segregation samt ett antal konkurser.

Utredningen har även tittat på lönsamheten i de företag som har sin verksamhet inom välfärdssektorn. Och visar att lönsamheten är dubbelt så hög som för tjänstesektorn som helhet.

## Krav på särskilt tillstånd

Utredningen föreslår också ett särskilt tillstånd för den som vill ta emot offentliga medel. För att få tillstånd krävs i förslaget att merparten av medlen går till skolan, vården och omsorgen. Ägaren ska få en rimlig ersättning för de pengar som de själva investerat i verksamheten. Vinsten ska dock högst kunna bli 7 procent plus statslåneräntan.

Detta skulle säkerställa att merparten av skattemedlen stannar kvar i verksamheten och kommer därmed barn, elever, patienter och brukare till del, menar Ilmar Reepalu.

– Utredningen är ett steg i rätt riktning. Vi vill ha bästa möjliga kvalitet i äldreården och -omsorgen. Vinstintresset får inte leda till sämre utbildad

personal och minska personaltäthet. Så mycket som möjligt av skattemedlen ska vara kvar i verksamheten och komma de äldre till del, säger Berit Bölander, SKPF Pensionärernas förbundsordförande.

## Försiktig optimism

Även fackförbundet Kommunal hyser en försiktig optimism över förslaget.

– Det är ett väldigt genomtänkt och välarbetat förslag, och det märks att utredaren har en god inblick i problemen med vinstdrift i välfärden. Med den lösning som Ilmar Reepalu presenterar skulle 4,5 till 5 miljarder kronor kunna återföras till välfärden varje år, säger Kommunals ordförande Tobias Baudin.

Enligt beräkningar som Kommunal har gjort skulle det motsvara cirka 12 000 heltidstjänster i välfärden.

– Jag ser hellre fler yrkesskickliga medarbetare i skola och omsorg än övervinster på riskkapitalisters bankkonton. Det är också mycket glädjande att utredningen föreslår att det ska bli krav på tillstånd för att bedriva hemtjänst, något som är helt oreglerat i dag, säger Tobias Baudin.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

# VÄRKANDE KNÄN?

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

NU MED FLERA  
STORLEKAR

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

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

#### "Värken har försvunnit"

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

Margit Schött, Trelleborg

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

#### "Kan gå bättre och röra mig mer"

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

Elin Claesson, Västerås

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

#### "Knäna är mindre stela"

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

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

#### "Nu kan jag gå oftare och längre sträckor"

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

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

#### NU BEHÖVER DU INTE VÄLJA BORT ETT AKTIVT LIV

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

#### BEKVÄMA OCH LÄTTANVÄNDA

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



#### PROVA RISKFRITT!

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

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

#### "Värken bara försvann när jag började med knästöden"

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

Gary Winroth, Falkenberg

#### "Min svåra värk har försvunnit"

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

Berit Johnsson, Solna

#### DELUXE KNÄSTÖD HAR EN RAD FÖRDELAR:

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

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

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

**RING & BESTÄLL DIREKT: 070-259 32 20**

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

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

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

#### BESTÄLL HELT RISKFRITT!

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

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

Namn: .....

Adress: .....

Postnr & Ort: .....

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

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

Portot  
är redan  
betalt

Moneo Direct AB  
SVARSPOST  
20636342  
802 08 GÄVLE

# Premiär för Let's Fly.

## Design i världsklass från Trust Care.

**LET'S FLY** är en av de förnämsta rollatorerna i världen idag då det gäller design och funktion. Hyllad på mässor och i press världen över. Den är i helgjuten aluminium och har en form som förknippas med de mest extremt designade produkter. Stora eleganta framhjul gör det lätt att ta sig över trottoarkanter. De ergonomiska handtagen kan enkelt justeras i höjd från 78 till 96 cm. Bakhjulens inbyggda fjädring ger mjuk och jämn gång. Rollatorn fälls enkelt ihop och kan stå för sig själv. Allt in i minsta detalj är av högsta designklass. Vikt 6,9 kg och 58 cm bred. Finns som röd, svart, vit och champagne.

**LET'S GO OUT** är lätt och ändå stadig. Väger bara 6,1 kg och med en bredd på 58 cm. Med ett enkelt snäpp faller du ihop den och tar med den i bilen. De stora framhjulen gör

rollatorn lätt att hantera. Bakhjulens stänkskärmar skyddar mot smuts. Handtagshöjden justeras enkelt för att passa just dig. Den fjädrande gummupphängningen av bakhjulen ger jämn och fin gång även på ojämnt underlag. Let's Go Out finns i tre färger svart/silver, beige/silver samt röd. Du kan sitta på den för att vila. Självklart finns både effektiv broms och parkeringsbroms utan synliga vajrar. Godkänd enligt ISO-normen för rollatorer.

Let's Go Out  
**2.895:-**  
Frakt 280:-  
tillkommer



Let's Sing  
**845:-**  
Frakt 180:-  
tillkommer

Trådkorg  
**195:-**  
Frakt 80:-  
tillkommer



Let's Enjoy  
**945:-**  
Frakt 180:-  
tillkommer



Let's Frisbee  
**1095:-**  
Frakt 180:-  
tillkommer



Let's Step  
**495:-**  
Frakt 180:-  
tillkommer



Let's Shower  
**795:-**  
Frakt 180:-  
tillkommer



Let's Fly  
**3.700:-**  
Frakt 280:-  
tillkommer

Som tillbehör finns en elegant västa som fästs under sitsen  
**250:-**  
Frakt 80:-  
tillkommer



Let's Go  
**1.995:-**  
Frakt 280:-  
tillkommer

**LET'S GO** är lätt att använda i hemmet, där de flesta fallolyckorna sker. Använd den som avlastning i köket,

**LET'S TWIST AGAIN** är ergonomiska kryckor anpassade för både vänster och höger hand. I attraktiv design som finns i fem moderna färger. Kryckans längd kan justeras för att passa olika användare. Armstödet hos Let's Twist Again är utfört i stabil plast. Det ergonomiskt designade handtaget är av gummi som ger stadig och behagligt grepp. Let's Twist Again har vunnit det prestigefyllda designpriset Red Dot Award Winner.

in i badrummet, ha den som serveringsvagn vid måltider och kaffestunder eller som säkerhet vid sängen under natten. Den kan enkelt fällas ihop och ställas undan. Den kan stå hopfärdig. Let's Go är ställbar från 83 till 94 cm. Endast 54 cm bred. Vikt 6,5 kg. Testad och ISO-certifierad som rollator. Levereras helt färdigmonterad med ett års garanti. Finns i ett flertal färger, röd, trämonster, silver och silver/svart.

reteras helt färdigmonterad med ett års garanti. Finns i ett flertal färger, röd, trämonster, silver och silver/svart. Komplettera med en praktisk textilkorg som finns i två storlekar. Liten korg, pris 125:- eller stor korg, pris 150:-.



**295:-**

295:- st. Ett par, V+H 590:-  
Frakt 180:-  
tillkommer

**LET'S RELAX** är namnet på vår nya serie badpallar. Fem stabila pallar, var och en med sin egen specialfunktion. Alla med modern design, skapade för att du ska känna dig trygg och säker i badrummet och duschen. Höjden justeras enkelt från 42-56 cm. Pallarna finns med svart eller vit sits. Levereras i platta paket och med två års garanti.

**Beställ redan idag!  
Eller besök din  
närmaste återförsäljare.  
Tel 040-15 61 20.**

**TRUST  
CARE**

Citadellsvägen 23, 211 18 Malmö  
www.trustcare.se

## Instämmer till fullo om Rambergs uttalande

Undertecknad instämmer till fullo i förbundsordförande Berit Bölanders inlägg i tidning nummer 5. Det gäller advokatsamfundets generalsekreterare Anne Rambergs nedlåtande och i mitt tycke cyniska uttalande i radions P1 en tidig söndagsmorgon i september. Att Sveriges pensionärer ska göra avkall på sin välfärd till förmån för flyktingmottagandet. Sverige ska ha en god flyktingpolitik och integration men inte på bekostnad av Sveriges många fattigpensionärer. En god humanistisk människosyn ska gälla alla Sveriges invånare och inte begränsas till olika grupper av samhällsmedborgare, det är av största vikt.

För personer som Anne Ramberg som aldrig kommer att behöva bli en av Sveriges alla fattigpensionärer uppfattar jag hennes uttalande som ett hån och samtidigt en diskriminering. Jag instämmer således i Berit Bölanders ”fy skäms!”.

ANNA-LILL JOHNSON, ESKILSTUNA

## Yngre pensionärer är en resurs för samhället

Alla 40-talister har nu gått i pension och därmed är totala antalet pensionärer i Sverige förmodligen över två miljoner. De yngre i den gruppen är bättre utbildade än tidigare pensionärer och därmed väl anpassade att fortsätta arbeta om man så önskar. Viktigt i det sammanhanget är dock att företagsledningen ser detta och gör de omplaceringar som kan vara nödvändiga med tanke på ålderskillnaden.

De nyblivna och yngre pensionärerna med 30 - 40 års yrkeserfarenhet i ett eller flera yrken gör att de är väl anpassade som rådgivare eller mentorer. De kan med den erfarenheten hjälpa till att minska antalet uppkomna felaktigheter när unga går in på arbetsmarknaden med kortare yrkeserfarenhet.

Om man i siffror kunde visa hur mycket det kostar när felaktigheter uppstår vid skiftet, när äldre erfarna lämnar och yngre oerfarna tar över, skulle företagen ropa efter just handledare och mentorer bland dem som går i pension. En fördel är också att dessa mycket erfarna medarbetare kan stanna längre om man gör omflyttningar, så att man tar hänsyn till vad arbetet kräver t.ex i kroppsstyrka.

Sverige behöver fler i arbete för att vi ska kunna behålla vår höga levnadsstandard även när vi nu tar emot ett stort antal flyktingar. Dessutom har det visat sig att fler i arbete skapar fler arbetstillfällen. Sveriges välfärd har vuxit fram till följd av hög sysselsättning där alla som orkar och velat har dragit sitt strå till stacken. Det mönstret måste fortsätta. Sveriges fortsatta välfärd är avhängig av en god samverkan mellan generationerna där äldre arbetskraft stannar längre på sitt jobb eller används som rådgivare och mentorer.

ASTOR WIKSTRÖM, SKELLEFTÅ

**KRYSSET 4/2016**

**Vinnare Krysset 5/2016:**

**Lisbeth Herrström, Ystad,**  
**Vieno Johansson, Laholm,**  
**Charles Gustafsson, Umeå,**  
**Anneli Sjöqvist, Angered,**  
**Asta Lindeborgh, Strömsnäsbruk,**

**Gun Bergqvist, Partille,**  
**Bengt Widerström, Stockholm,**  
**Alice Gustavsson, Lilla Edet**  
**Fred Stern, Stockholm,**  
**Harry Åström, Luleå.**

Region  
Gävleborg

**Välkommen till vår webbshop med praktiska produkter**

Ring för gratis katalog!

FOTMASSAGE 160:-

TELEFON MED BILDER 850:-

DOSETT 150:-

Butiken Hjälpmedel SAM  
Johanneslötsvägen 22 Gävle.  
026-15 35 01  
www.hjalpmedel.se

Hjälpmedel SAM

## Minnesskrift SPRF

Benny Hellis, tidigare chefredakör för SPRF-tidningen har samlat fakta och minnen från SPRFs historia från starten 1937 till fusionen med SKPF 2016.

I början av december trycks boken i fyrfärg med limmad ryggs och inlaga med många foton. Upplaga som förbeställts via SPRF skickas direkt från tryckeriet före jul. Minnesskriften kan även tryckas upp på beställning i efterhand för ca 95 kr/st + frakt. Kontakt tas då direkt med GML förlag i Stockholm tel 08-653 25 54, epost [gml@gml.se](mailto:gml@gml.se) eller beställs direkt via [www.gml.se](http://www.gml.se)



■ Med kampanjen ”Leva eller överleva?” belyser SKPF Pensionärerna den svåra situationen för många av dagens pensionärer. Läs mer på [www.levaelleroverleva.se](http://www.levaelleroverleva.se)

## SKPF i SvD: ”Systemet måste göras om!”

Den politiska uppslutningen bakom det nya pensionssystemet byggde på flera antaganden om framtiden som i dag har visat sig vara felaktiga. Därför måste systemet göras om, skriver SKPF Pensionärerna på Svenska Dagbladets debattsida.

”Det var inte oväntat att en del av de prognoser som låg till grund för det nya pensionssystem som klubbades igenom 1994, inte skulle infrias. Vi som har levt ett tag vet av erfarenhet att det är svårt att sja om något så oklart som framtiden. Gott så. Men att politikerna i dag, i nutid – när vi har fakta på bordet – inte vill se hur systemets hela legitimitet på punkt efter punkt har sprungits förbi av utvecklingen, det är svårare att förstå.”

Så inleder förbundsordförande Berit Bölander en stort uppslagen debattar-



tikel om pensionssystemet i Svenska Dagbladet.

I artikeln granskas fyra av de viktiga antaganden om framtiden som låg till grund för den politiska uppslutningen bakom pensionssystemet. Dessa antaganden var: ”Medellivslängden kommer att utvecklas i måttlig takt”, ”Bromsen kommer bara slå till i undantagsfall”, ”Premiepensionen blir en guldkant för pensionärerna” och ”Lö-

nerna på arbetsmarknaden blir snart jämställda”.

Med facit i hand vet vi att det inte alls blev som pensionssystemets arkitekter hade hoppats. Medellivslängden har ökat rejält, bromsen har slagit till flera gånger, premiepensionen lyckas inte kompensera för bromsen och inkomstskillnaderna mellan kvinnor och män består.

På grund av denna oväntade utveckling är pensionssystemet i dag underfinansierat och klarar inte av sin mest grundläggande uppgift: att försörja dagens pensionärer.

Berit Bölander avslutar: ”Vi har sagt det förr, och verkar tyvärr behöva fortsätta säga det ett tag till: pensionssystemet måste göras om!”

Debattartikeln kan läsas i sin helhet via en länk på [www.skpf.se](http://www.skpf.se).

## Ett späckat år för förbundets kommittéer

**Kurser, konferenser och filande på material och kommande handlingsprogram, har sysselsatt förbundets kommittéer under året som gått. Här följer en sammanfattning av arbetet i några av arbetsgrupperna.**

Studie- och utbildningskommittén har rest land och rike runt och utbildad avdelningarnas styrelser. Det är mycket som behöver gås igenom, särskilt för nya förtroendevalda som kanske aldrig har haft ett liknande uppdrag tidigare. Och för nyvalda utbildningsansvariga hölls en särskild konferens i två dagar, med förbundets hemsida, intranät och medlemssystem på schemat. Förbundets studiematerial har också reviderats och förnyats under året.

Nästa år är det kongress och inför

denna har äldrepolitiska kommittén arbetat med ett nytt förslag till handlingsprogram. Handlingsprogrammet är det dokument som stakar ut riktlinjerna för förbundets övergripande arbete; vad tycker vi, vad vill vi åstadkomma och hur når vi dit?

En annan kommitté som arbetar hårt inför kongressen är bostadskommittén. Förbundet har goda kontakter med flera aktörer på bostadsmarknaden, vilket ger kommittén en bra bild av vilka tankar och idéer som är omsättningsbara i praktiken. Målet är nu att lägga fram ett komplett bostadspolitiskt program till kongressen.

I nätverket ”Våldet går inte i pension”, där SKPF Pensionärernas arbete och deltagande sker genom en egen kommitté, har bland annat en konferens om våld

mot äldre anordnats. Där deltog bland andra Brottsofferjouren, polisen och vår förbundsstyrelseledamot Gunvor Petersson.

Ett annat område som rör trygghet behandlas av Trafik och säkerhetskommittén. Där har bland annat ett studiematerial om bedrägerier mot äldre spridits i förbundet och använts i många kurser lokalt.

Förbundets internationella arbete har också varit aktivt. Representerarna i Nordiska samarbetskommittén har arbetat med temat fallolyckor och välfärdsteknologi och samlades i Sigtuna där gemensamma uttalanden togs tillsammans med åtta nordiska pensionärsförbund.

Här & Nu kommer att löpande rapportera om det viktiga arbetet i samtliga kommittéer under nästa år.

# Sandviken drivan

**Det är högt i tak när representanterna i Sandvikens KPR har sina möten. Visserligen är det kommunala pensionärsrådet enbart rådgivande, men i de frågor som rör de äldre har pensionärsorganisationerna, SKPF, SPF och PRO, en hel del inflytande. Omsorgsnämndens ordförande Robert Sten lyssnar – och det är sällan de går från bordet oense.**

– Vi har samma intressen, men olika möjligheter. Nämnden har ju en budget som sätter ramar för verksamheten och som måste gå ihop varje år, säger Robert Sten.

Men Ove Johansson, ordförande i SKPF, avdelning 41 i Sandviken, samt Hasse Lundgren och Barbro Hammerin, representanter i KPR, är nöjda med arbetet i det kommunala pensionärsrådet och tycker att de har ett stort inflytande i den kommunala verksamheten.

– Vi var pådrivande när Kanalgårdens trygghetsboende byggdes. Kommunen sa nej, men vi genomförde en enkät bland våra medlemmar som visade att 89 procent av dem som svarat, cirka 625 medlemmar, ansåg att det behövdes, säger Ove Johansson.

En liten sten hade satts i rullning. Det blev inte det kommunala bolaget Sandvikenhus som satte spaden i jorden, utan Kanalkyrkan, som såg möjligheten att driva ett sådant boende och presenterade sina idéer, på, just det, ett KPR-möte.

## Alltid någon att prata med

I november 2015 stod huset inflyttningsklart. På två veckor var alla lägenheter uthyrda, men kön är fortfarande lång av hugade spekulanter.

– Och nu har kommunen gått in och bidrar till både gemensamhetslokaler, en trivselvärdinna och en gymledare, säger Ove Johansson.

För det är just denna form av boende som många äldre efterlyser. Inte ett äldre-



boende med dygnetruntservice av vård och omsorg, utan ett mellanboende som ger en större frihet. Här behöver man inte känna sig ensam och aktiviteterna är många.

– Det är ett fantastiskt boende för äldre människor. Här har man folk i sin egen ålder omkring sig. Man behöver aldrig känna sig ensam – vill du ha kontakt så

**”Vi var pådrivande när Kanalgårdens trygghetsboende byggdes.”**

finns det alltid någon att prata med, säger Gertrud Lundkvist, SKPF-medlem och boende i huset.

## Över tusen medlemmar

Särskilt glad är hon över alla aktiviteter som finns inom husets väggar och vinterträdgården – en atriumgård med konstgräsmattan och servering. Hennes man Helmer Lundkvist har blivit betydligt bättre i sina leder, rörligare, sedan han börjat med gymna och yoga. Och allt sker för öppen ridå – som man föreställer sig att man utövar Thai chi i Pekings parker.

I Sandviken bor drygt 38 000 invånare, drygt 9 000 är över 65 år. SKPF Pensio-



# Boende i KPR-arbetet



## HAR INFLYTANDE

SKPFarna Ove Johansson, Barbro Hammerin, Hasse Lundgren och omsorgsnämndens ordförande Robert Sten.

närerna är inte störst av pensionärsorganisationerna, men det är klart att de har inflytande i KPR med sina 1 095 medlemmar.

– Vi har sju avdelningar i Gävleborg och alla är representerade i kommunens KPR. Det är bra, men vi är inte nöjda. Vi har tio kommuner i länet. Eftersom vi har medlemmar i Hofors och Ockelbo, skulle vi också vilja ha representation där. Från Hofors får vi protokoll från nämndens möten, men i Ockelbo har vi inget samarbete... ännu, säger Ove Johansson och ler.

Nej, det politiska arbetet i KPR är inget som bara ramlar över en, det

måste också till vilja och engagemang. Men arbetet ger resultat.

## Finns inga spärrar

– Jag ser på KPR som en samtalspartner. Och det är en väldigt professionell grupp. Vi ser som vår uppgift att ge så mycket information som möjligt som är relevant för målgruppen. Vi förstår varandra. Och det är viktigt! säger Robert Sten, ordförande i omsorgsnämnden.

– Ja, det är ett bra samarbete i KPR, det är enkelt och det finns inga spärrar för vad vi kan ta upp och diskutera, säger Hasse Lundgren.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

## FRÅGOR SOM VARIT UPPE PÅ KPR-MÖTEN

■ **Boende:** Kommunen behöver fler trygghetsboenden, men även vård- och omsorgsboenden. Det befintliga boendebeståndet behöver bli mer tillgängligt. Kommunen har gjort en inventering och ska öka tillgängligheten med början på markplanet.

■ **Kommunikation:** Pensionärsorganisationerna vill ha fler busslinjer till kommunens ytterområden där äldre bor och lägre pris för pensionärer. Gratis broddar har tidigare funnits via landstinget – men nu betalar man själv.

■ **Delade turer inom äldreomsorgen:** Det finns ett kommunalt beslut att de ska tas bort med start under 2017.

■ **För få undersköterskor och vårdbiträden:** I Sandviken har man infört ytterligare en yrkeskategori, omsorgsassistenter. För att få fast anställning måste man vara utbildad. Kommunen jobbar för att öka behörigheten och ge de som inte har någon utbildning möjlighet att vidareutbilda sig samtidigt som de jobbar.

## KANALGÅRDEN

■ Trygghetsboendet Kanalgården drivs som ett aktiebolag, Kanalgården Sandviken AB. Aktiebolaget är helägt av Kanalkyrkan, som är en del av Equmeniakyrkan i Sverige. [www.kanalgarden.se](http://www.kanalgarden.se)

■ Kanalgården har 52 lägenheter, ettor, tvåor och treor, som kostar 5 950, 8 450 respektive 8 950. Alla har tillgång till vinterträdgården via loftgångar och lägenheterna har en egen balkong. Huset är byggt mitt i Sandviken.

■ Man måste ha fyllt 70 år för att få flytta in, är man ett par måste minst en ha fyllt 70.

# SVERIGE RUNT

## OPERAFANTOM OCH TVÄRÄTTERS MIDDAG

**AVD 44:** Avd 44 Växjö Älmhult anordnade en tredagars resa till Sthlm. Vi bodde på Clarion hotell Amiranten på Norr Mälärstrand. Där åt vi tvårätters middag. En trevlig guidad tur runt vår vackra huvudstad i höstskrud hanns också med. På kvällen andra dagen såg vi The Phantom of The Opera. Tredje dagen stannade vi i Kisa där vi fick eftermiddagsfika hos Hargodlarna. Där fick vi en inblick i marmeladkokeri och fick även handla sylt och marmelad. Stort Tack till Barbro Karlsson som tillsammans med Gets buss i Älmhult ordnade denna trevliga och minnesvärda resa.

## SKPF-PENSIONÄRER PÅ DATORUTBILDNING

**SKELLEFTEÅ:** Ivrigt sysselsatta med att tillägna sig nya datakunskaper satt nyligen tio seniorer från Lycksele, Umeå, Malå och Skellefteå med var sin persondator i en av Medlefors Folkhögskolas datorsalar. Det var förtroendevalda medlemmar i SKPF Pensionärernas distrikt i Västerbotten som erbjöds datorutbildning i Intranätet och Melos. Kursledare var Lars Norman, Skellefteå, med assistens av Gullimaj Norén, utbildningsansvarig.

Genom att kunna logga in på Intranätet får man tillgång till olika databasservrar som medlemsregistret, epostadresser, förbundsstyrelsematerial, nyheter och massor av intressant information. Det blev en hel del inloggningsuppgifter att hålla reda på, men innan kursdagens slut ansåg alla att de klarade av att gå vidare på egen hand. Kursledningen fick därför högsta betyg av kursdeltagarna.



Birgitta Sundqvist från avdelning 108 och Gunvor Petersson från förbundsstyrelsen.

## Starkt och intressant om våld mot äldre

**Ett trettiotal personer från SKPF Pensionärernas avdelningar och distriktsstyrelser i Gävleborg och Dalarna samlades, torsdagen 6 oktober, på Buskåkers Gästgifvargård i Borlänge, för en konferens på temat "Våldet går inte i pension".**

Konferensen utgick från en kampanj på samma tema, som drivs av ett nätverk bestående av bland andra SPF, ROKS, Socialstyrelsen, PRO, SKPF (och tidigare SPRF) med flera, och handlar om våld och övergrepp mot äldre kvinnor och män.

Det kan vara svårt att tro att någon kan slå en äldre person, eller att äldre själva slår, men det är faktiskt inte så ovanligt.

Under konferensen visades filmen "Vi som överlevde", där äldre kvinnor som blivit utsatta för våld och personer som i sitt yrke kommit i kontakt med våld, berättade om sina upplevelser. Filmen berörde konferensdeltagarna djupt och man fick en tankeställare om hur svårt det kan

vara att upptäcka, om någon i ens närhet är utsatt.

För att ytterligare belysa detta berättade Elsie Bäcklund från SKPF-distriktet i Gävleborg, om hur hon på en arbetsplats under lång tid missade att en arbetskamrat var utsatt för misshandel. Detta på grund av att personen alltid hade olika bortförklaringar om hur hon skadat sig, genom sin klumpighet.

Huvudföreläsare vid konferensen var Gunvor Petersson, tidigare vice ordförande i SPRF, som ingått i nätverket. Gunvor besitter stora kunskaper i ämnet och höll en väldigt intressant föreläsning om våld och kränkningar i olika former, mot äldre personer, som kan förekomma såväl i hemmet som på särskilda boenden.

För att bearbeta filmen och Gunvors föreläsning, fick deltagarna diskutera i grupper om hur vi kan arbeta med detta och gå vidare på hemmaplan. Alla var överens om att det är en mycket viktig uppgift.

TEXT: BIRGITTA SUNDQVIST

**YOUR NEXT TOUR AB**  
-DIN BÄSTA RESEKLUBB



## 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-orkester som är Milanos andra symfoniorkester vid sidan om La Scala-orkester. Vi gör även stadsrundtur till fots med vår trevliga svensktalande 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-KONSERT OCH KONSTRESA TILL MADRID 23–27 MARS 2017

**Konstciceron är f d chefen för Bernadottebiblioteket, Stockholms slott fil. dr. Göran Alm, reseledare från YNT Lennart Stockblad.** Vi upplever Händels **RODELINDA** på Teatro Real, **ORKESTERKONSERT med Radio/TVsymfonikerna** på Teatro Monumental och en **ZARZUELA-KONSERT**. 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 förnämliga 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.

## OPERABUSSEN Festlig italiensk OPERA "LA GIOCONDA" och KONSERT "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 **Rotterdams Filharmoniska Orkester** i **Lalo's Symfoni Espagnole** och **Tjajkowskij's Symfoni nr. 5**. Det blir stadsrundturer 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**.

## NYSLOTT/SAVONLINNA OPERAFESTIVAL 12–16 JULI 2017

Världens vackraste operafestival har den kallats, den årliga festivalen på Olofsborgs fästning i Nyslott/Savonlinna. Ta några dagars sommaresemester i det finländska insjöområdet och passa på att njuta av två av operafestivalens verkliga höjdpunkter: Verdis mästerverk **RIGOLETTO** och Mozarts **ENLEVERINGEN UR SERALJEN**. Rigoletto grundar sig på Victor Hugos drama "Kungen roar sig" från 1832. Operan hade urpremiär i Venedig 1851. Mozarts Enleveringen ur seraljen från 1782 bygger på Christoph Friedrich Bretzners libretto till operan "Belmont und Constanze". Vi reser till Finland med Silja Line när den nordiska natten är som vackrast. Vi hinner bland annat med en ångbåtstur på Saimen. Givetvis äter och dricker vi gott under hela resan. Programmet är upplagt av **Johan Molander** från Kungliga Operan i Stockholm som också är vår musikciceron på resan.

## Vi presenterar 2017 års magnifika kryssning M/S ROYAL CROWN \*\*\*\*\* kryssning på DONAU till Svarta havet 4-12 AUGUSTI 2017 BUDAPEST—HARSOVA

ETT FARTYG MÅNGA AV ER KÄNNER SIG HEMMA PÅ NU UNDER NYTT NAMN ROYAL CROWN

Följ med på en betagande kryssning genom Östeuropa, längs floden Donaus färd mot Svarta Havet! Vi kryssar från Budapest i Ungern genom Serbien, Bulgarien och Rumänien till Donaus utflöde i Svarta Havet och erbjuder många spännande strandhugg och utflykter till platser som inte hör till de vanliga turistmålen. Givetvis kommer ni att få avnjuta konserter ombord. **MOZART PÅ DONAU MED STOCKHOLM FESTIVAL OPERA**. Antalet platser på M/S ROYAL CROWN \*\*\*\*\* är begränsat – vänta inte för länge med att boka!

**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



#### 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 gympa. 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**